

Tác giả: NGUYỄN THU HƯƠNG (阮秋香著)  
Dịch giả: Th.s PHẠM THỊ THÚY HẰNG (范氏翠恒译)  
Hiệu đính: CHÚC HÂN (祝昕编辑)

# Những món ngon Việt Nam

## 越南美食

Song ngữ Trung (Giản thể) - Việt

汉语 - 越南语版



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI  
时代出版社

越南美食  
Nhà hàng Món ngon Việt Nam



Tác giả: NGUYỄN THU HƯƠNG (阮秋香著)

Dịch giả: Th.s PHẠM THỊ THÚY HẰNG (范氏翠恒译)

Hiệu đính: CHÚC HÂN (祝昕编辑)

# Những món ngon Việt Nam

## 越南美食

Song ngữ Trung (Giản thể) - Việt

汉语 - 越南语版

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI (时代出版社)

## 前言

这几年来，世界上很多国家包括越南都越来越重视家庭餐饮，因为饮食不仅带给我们健康，而且用餐也是每日最愉快的时刻之一。烹饪是一种工作，同时也是一种消遣。越南人厨房里经常都有多种调味料、泡菜、酸野蒜、蛋、鱼干、海米与香菇，以便随时使用。

通常，刚来越南的外国朋友们都需要经过一段时间才能适应越南人的饮食习惯。越南人的一餐一定要有米饭，鱼露也必不可少。偶尔有土豆或地瓜，通常配其他的蔬菜与根茎食物。越南人喜欢吃辣，因此辣椒、胡椒、大蒜是必不可少的配料。并且姜也很常用。另外，越南厨房还有很多种香菜。

喜欢烹调食物的外国朋友会觉得越南饮食非常有趣。有些欧洲人来越南工作很长时间，回国后最怀念的就是越南美食。

越南人一餐除了米饭还有这些菜：

- 炒蔬菜、生蔬菜或者凉菜、沙拉
- 油炸食物（肉、鱼、蔬菜或豆腐等）
- 咸菜或红烧菜
- 汤（或火锅）
- 多种不同的酱

因为越南人会把多种原料搭配起来，所以越南菜很丰富。越南人的一餐有很多蔬菜。以上所提到的美食都不能没有蔬菜。

红烧的主料可以是鱼或者肉（蔬菜、豆腐）。煮之前要先用葱、蒜、盐、糖、胡椒、姜、鱼露和油腌制。这样菜又入味又美观，嫩度、咸度适当，可以配生菜或水煮蔬菜食用。

蔬菜炒肉或者海鲜让越南菜更加丰富。这些菜都新鲜、好吃、含有丰富的维生素，因此十分有利健康。

越南人喜欢热菜，所以常煮热汤。另外吃饭后也常吃水果，以帮助消化。酸鱼汤是午餐食用的汤，蔬菜肉汤通常是晚餐食用的汤。

每一种菜都要配不同的酱料。咸、淡、酸、辣可符合每个人的口味。

根据越南人的饮食习惯，做好的菜都要摆在餐桌上以便大家随意选择食用。只有饭留在锅子里以保温，每个人装一碗。

为了让菜肴更加丰富，越南人常烹调凉菜、沙拉、生春卷、炸春卷、蒸鱼、煎鱼配生菜及蘸蒜蓉辣椒鱼露等多种不用的食物。

越南早餐也很丰富：河粉、米线、面条、粥、糯米饭、木薯、面包等。

越南甜点使用多种不同的原料，如蒸香蕉、白豆汤、果冻、玉米甜羹等。这些甜点均又新鲜又美味。

我们尽量搜集、介绍简单且营养丰富的越南美食。我们所介绍的菜品都很常见、容易做、省时且好吃。每一道菜除了详细的做法说明外还配有图片，以便读者阅读和亲手操作。

我们尽量搜集、介绍简单且营养丰富的越南美食。我们所介绍的菜品都很常见、容易做、省时且好吃。每一道菜除了详细的做法说明外还配有图片，以便读者阅读和亲手操作。

我们希望此本书能给各位读者带来烹饪的快乐。祝各位成功！

感谢范氏翠恒硕士与祝昕先生在编译此书的过程中给予我们诸多帮忙。

*Nguyễn Thu Hương*



## Lời nói đầu

Đối với người Việt, bữa ăn không chỉ để no. Bữa ăn còn là cơ hội sum họp giữa các thành viên trong gia đình hay gặp gỡ bạn bè, đồng nghiệp trong bầu không khí thân mật, ấm cúng. Những năm gần đây, không chỉ ở Việt Nam mà nhiều nơi trên thế giới chú trọng đến bữa ăn gia đình nhiều hơn, vì ăn uống không chỉ đem lại cho ta sức khỏe mà thường thức món ăn còn là niềm vui. Nấu ăn không chỉ là công việc mà còn là một thú tiêu khiển. Trong nhà bếp của gia đình Việt Nam thường có sẵn nhiều loại gia vị, các loại dưa chua, dưa kiệu, trứng cũng như cá khô, tôm khô và nấm khô dự trữ sẵn để tiện sử dụng.

Thường những người nước ngoài đến Việt Nam cần phải mất một thời gian mới thích nghi với tập quán ăn uống của người Việt. Trong bữa ăn chính thường phải có cơm, thức chấm không thể thiếu là nước mắm. Thỉnh thoảng cũng có khoai tây, khoai lang và các loại rau củ khác. Món ăn Việt Nam thường có vị cay, vị ngọt, vị cay và tỏi là những gia vị không thể thiếu, cùng cũng được dùng nhiều trong chế biến món ăn. Ngoài ra còn vô số loại rau thơm, rau gia vị được dùng trong bếp Việt.

Đối với những người thích thử nghiệm chế biến nhiều món ăn khác nhau thì sẽ phát hiện được nhiều điều thú vị khi tìm hiểu ẩm thực Việt Nam. Nhiều người nước ngoài sau một thời gian dài sống và làm việc ở Việt Nam, khi trở về quê hương điều họ nhớ nhất chính là những món ăn Việt Nam.

Trong bữa ăn của người Việt, ngoài cơm ra thường có các món như sau:

- Món rau xào, rau tươi hoặc món gỏi (nộm)
- Món chiên (thịt, cá, rau củ hay đậu hũ v.v...)
- Món mặn hay món kho
- Món canh (hay món lẩu)
- Nhiều loại nước chấm khác nhau.

Sự phong phú của món ăn Việt Nam nằm ở chỗ phối hợp hài hòa các loại nguyên liệu khác nhau. Thông thường trong bữa ăn người Việt có rất nhiều rau và là một trong những nguyên liệu không thể thiếu khi nấu nướng.

Món kho có thể là cá hay thịt (rau củ, đậu hũ) được ướp gia vị với hành, tỏi, muối, đường, tiêu, gừng, nước mắm, dầu, được nấu chín hay kho kỹ cho gia vị ngấm vào từng sớ thịt để đạt được màu sắc, độ mềm, độ mặn thích hợp, ăn kèm với các loại rau sống hay rau luộc.

Rau xào với thịt hay các món hải sản làm phong phú thêm cho bữa ăn. Đó là các món ăn tươi ngon, giàu vitamin và tốt cho sức khỏe.

Món canh với các loại rau củ, hoa quả cũng góp phần cho bữa ăn thêm phần nóng sốt và nhẹ nhàng hơn. Canh chua được nấu với cá và thường dùng trong bữa ăn trưa, canh rau xanh nấu thịt thì thường dùng cho bữa ăn tối.

Tùy theo mỗi món ăn mà người ta chuẩn bị các món nước chấm cho phù hợp và đúng cách. Mặn, nhạt, chua hay cay là tùy theo khẩu vị của mỗi người trong gia đình.

Theo tập quán ăn uống của người Việt thì các món ăn sau khi nấu xong sẽ được bày sẵn trên bàn để mọi người có thể tự lựa chọn tùy ý. Chỉ có cơm là được xới sẵn.

Bữa ăn sẽ phong phú hơn nếu thỉnh thoảng đổi món bằng các loại gỏi (nộm), bì cuốn, chả giò (nem rán), cá hấp, cá chiên cuốn bánh tráng với rau sống, chấm nước mắm tỏi ớt.

Món điểm tâm cũng rất đa dạng như món phở, bún, miến, mì, cháo, xôi, khoai mì nấu, bánh mì v.v...

Những món ăn ngọt ở Việt Nam được chế biến từ rất nhiều nguyên liệu khác nhau, ví dụ như các món chuối chưng, chè khoai môn, rau câu trái cây, chè bắp v.v... Đó là những món ăn tráng miệng tươi mát và ngon miệng.

Chúng tôi đã cố gắng sưu tầm và giới thiệu đến bạn đọc những món ăn Việt đơn giản nhưng bổ dưỡng và khoa học trong gia đình, những món ăn có thể chế biến dễ dàng, nhanh chóng và ngon miệng. Cách thực hiện món ăn cùng với hình ảnh kèm theo là gợi ý để độc giả thực hiện những món ăn “đẹp mắt, ngon miệng”.

Tất cả những nguyên liệu được giới thiệu trong quyển sách này đều có thể mua được khắp nơi. Người ta có thể mua các nguyên liệu đặc biệt như rau gia vị, rau sống tươi với giá cả phù hợp ở các cửa hàng chuyên bán thực phẩm châu Á. Tại các thành phố lớn đều có các cửa hiệu như vậy. Đồng thời chúng tôi cũng hướng dẫn cách dùng nguyên liệu thay thế đối với nguyên liệu là đặc sản ở Việt Nam.

Chúng tôi hy vọng quý vị tìm thấy niềm vui khi chế biến và thưởng thức những món ăn ngon miệng. Chúc quý vị thành công khi nấu các món ăn Việt Nam!

Chúng tôi chân thành cảm ơn Thạc Sĩ Phạm Thị Thúy Hằng và ông Chúc Hân đã giúp đỡ chúng tôi trong quá trình biên dịch và hiệu đính cho quyển sách này.

Nguyễn Thu Hương





# 越南菜主要原料

## 1. 洋菜粉 (果冻粉) (rau cāu, thạch)

用于作甜点 (汤、果冻…). 煮洋菜粉时, 要注意按照袋子外的使用说明来操作。一包洋菜粉的重量通常是25公克, 相应地加水2到3公升可制成10到15份。在煮洋菜粉的过程中要连续搅拌, 以免洋菜粉下沉糊锅底。

## 2. 凤梨、菠萝 (khóm, thom, dúa)



凤梨、菠萝: 越南很普遍的水果。凤梨个头小、味道甜、颜色深黄, 可用来煮酸鱼汤或者炒菜。菠萝比较大, 常用来作菠萝罐头。在越南, 菠萝罐头常用于制作饮料或鸡尾酒。

## 3. 胭脂子 (hạt điêu)



在越南烹饪中被频繁使用。使用胭脂子, 菜会有自然的红橙色。可以胭脂子或者胭脂粉的形态被使用。若用子, 先用2茶匙油炒, 使油变成红橙色, 取出胭脂子再即可用于腌制食材。

## 4. 洋蓟 (ác-ti-sô)



不只是一个菜, 洋蓟也是一种药, 可用于治疗肝病、肾炎或者关节炎。由于洋蓟的治疗作用因而洋蓟常被用在越南饮食中。越南人常用洋蓟与猪骨来熬成美味又有营养的汤。干洋蓟可以当作茶叶使用。烹调时, 切断包在外面的硬叶, 切成两半, 去子。

## 5. 茄子 (cà tím, cà tráing)

在越南茄子的种类很多。其中一种圆形、白色、像柠檬大小的叫做小圆茄, 可以在盐水中腌制几天后配虾酱吃。另一种较大、长型、紫色的叫茄子。还有一种个大、圆形的叫做圆茄, 常用来烤或炒。茄子是素食的重要原料。



茄子 (cà tím)



小圆茄 (cà pháo)



圆茄 (cà bát)

## 6. 竹笋 (măng)

竹笋也常出现在越南饮食中。竹笋很常见, 容易买, 并可用于烹调多种美味的菜肴。若用新鲜竹笋, 煮之前要切掉坚硬的外壳, 然后煮20分钟左右, 以免有苦味。对于笋干, 需在水中浸泡一夜, 然后煮大概15分钟, 换水再煮两次, 以去苦味, 并让竹笋变软, 节省烹饪时间。



笋干 (măng khô)



新鲜竹笋  
(măng tưới)



chuối cau



chuối già



chuối sú



香蕉叶 (lá chuối)

## 7. 香蕉 (chuối)

越南各地都产有多种香蕉。香蕉便宜、易购买、容易烹调并且味道好，因此香蕉也是做菜的重要原料。各种香蕉的名字也不同：小个、味甜、常用于生吃或烘干的叫做 *chuối cau*，另一种比较短，用于做菜的（甜点、香蕉炒椰子……）叫 *chuối sú*（芭蕉）。*Chuối già* 常用于生吃。*Chuối hột*（有子的香蕉），*chuối chát*（涩味香蕉）不只是蔬菜，而且作为药用。香蕉花可用来烹调凉菜。香蕉叶用来包粽子或烤鱼。



香蕉花  
(bắp chuối, hoa chuối)

维生素B1含量很高，常用于制作甜点、糯米饭或熬汤。

- 黑眼豆 (đậu trắng)



黑眼豆：用于制作甜羹

- 黄豆 (đậu nành, đậu tương)



- 黄豆：因为黄豆营养丰富，多用于烹调菜肴。黄豆含有丰富的蛋白质和维生素。另外，做素食时，黄豆能代替肉和鱼。黄豆可以用来做豆浆、酱油、多种豆腐和黄豆芽。

## 8. 豆子 (đậu, dỗ)

越南人常用豆子烹调成多种菜肴及甜点。绿豌豆和四季豆常用于炒菜或煮食。其它种类的豆子在越南也很受欢迎。

- 红豆 (đậu đỏ)



## 9. 黄豆芽 (giá)



黄豆芽是一种营养丰富的蔬菜。黄豆芽可配越式河粉、果条、肠粉、薄煎饼等食用。

## 10. 焦糖 (nuốc màu, nuốc hăng)

焦糖可使红烧菜呈现红褐色，是越南人烹饪时必不可少的原料。焦糖制作容易，可以长时间保存。



## 11. 辣椒 (ót)

鲜辣椒除了使菜肴更美味，还可起到装饰的作用。干辣椒与辣椒粉也是很常用的香料。



牛角辣椒 (lót súng trâu)



小辣椒 (ót hiěm)



辣椒干 (ót khô)



辣椒粉 (bột ớt)

## 12. 韭菜、葱 (hẹ), (hành)



韭菜 (hẹ)

韭菜和葱不只是香料还可用于治疗咳嗽。韭菜、葱、韭菜花都是很常用的香料。



葱 (hành hoa)

## 13. 椰子 (dừa)

越南各地都种有椰子，因此椰子又便宜又容易买到。不论是偏甜口味的菜还是偏咸口味的菜，越南人都爱用椰子做原料。若没有新鲜的椰子，人们用椰子罐头或椰子粉。椰子汁用来做焦糖或烹煮多种菜肴。(如椰子汁红烧猪肉鸡蛋……) 椰心做成沙拉。在海外的朋友们可以用棕榈笋来代替椰心。也可以去超市买新鲜的椰心或椰心罐头。



椰子 (quả dừa)

椰心

(củ hũ dừa)

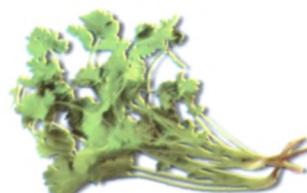


椰子奶 (nuoc cốt dừa)

## 14. 食用油 (dầu ăn)

以前人们常用猪油来做菜。现在植物油因对健康较有益而被越来越普遍地使用。在越南植物油种类较多，如黄豆油、芝麻油、棕榈油、花生油等。

## 15. 胡荽叶 (ngò)



胡荽叶是越南常用的香料菜之一，以使菜肴增加香味或更加美观。对菜肴进行装饰时如果没有胡荽叶可以用洋胡荽叶来代替。若当作香料用则要加以注意，因为两者的香味不同。

## 16. 姜黄 (nghệ)



姜黄用来腌制肉或鱼。用姜黄腌制，菜会呈现又自然又美观的黄色，也会更加浓香(如做薄煎饼、红烧鱼)。

## 17. 咖喱 (cà ry)

咖喱是很多越南菜的重要调味料，特别是在烹调禽肉时。咖喱也常用在做素食上。用咖喱粉或咖喱叶都很方便。

## 18. 茼萝 (thì là)



茼萝的香味可以除掉鱼的腥味。因此人们常在做鱼菜时用茼萝，如酸鱼汤、炸鱼、炸墨鱼。通常应先放入茼萝再关闭炉灶，以保留茼萝的香味。

## 19. 海米 (tôm khô)



在越南虽然很容易买到新鲜的虾，但是越南人还是常用海米来做菜。海米常用于煮汤、炒饭或炒蔬菜。过年时，越南男人喜欢以啤酒配海米和酸野蒜。越南人的厨房里通常都有一瓶海米，以方便使用。

## 20. 蛋 (trứng)

越南有很多种蛋类：如鹌鹑蛋、鸭蛋、鸡蛋、咸鸭蛋。特别值得注意的是咸鸭蛋的咸度很高。



巴沙鱼 (basafish) (cá basa)



黑鱼 (cá quâ, cá lôc)



鲤鱼 (cá chép)

## 21. 虾酱 (mắm tôm)



鱼露是越南饮食中很重要的原料之一。越南人用鱼露腌制蔬菜或调配成多种酱（如辣椒蒜头鱼露、姜鱼露、罗望子鱼露等）由于鱼露有特别的味道，不是每个外国人都习惯，所以人们制造出没有鱼味的鱼露与“素鱼露”。鱼露可以在亚洲食品商店找到。

## 22. 鱼 (cá)

越南有很长的海岸线及密集的河流系统，所以鱼的产量很大，其中包括咸水鱼与淡水鱼。另外水产养殖越来越发达，因此水产品价格便宜。越南随地都能买到新鲜的鱼。用鱼烹调的食物种类非常丰富。

## 23. 鱼露 (nuoc mắm)

五香粉是由五种香料混合而成：肉桂、胡椒、丁香、茴香和八角。越南人多用五香粉做烧烤类菜肴如烤鸭、烤鸡或烤排骨等。注意：素食不得用五香粉。

重要的香料之一。香料特别的味道让菜肴更美味。另外香料也是  
一种药材，可以治病化不良、  
感冒和流感。有许多种菜必须使用  
香料，如咖喱、红烧牛肉等。  
通常使用时人们把香料打碎。  
如果没有鲜香料亦可用香料粉  
来代替。



### 33. 香茅 (Sd)

是一种香料菜。人们将大葱作为代替蒜蒜头和小葱的  
是一种蒜菜，但做素食时，人



### 32. 大葱 (bòa rō)

绿豌豆常作为蔬菜食用。嫩豆可用于炒菜或煮汤。熟制的豆子可用于炒菜或煮汤。熟制的豆子或干豆子可用于烹调多种汤菜。



### 31. 緜豌豆 (dǎo Hodo Lan, dǎo có vè)

在越南饮食文化中，菜不只好看而且要容易消化，因此姜是很多普遍的香料。姜让菜肴更具备风味，并且可以帮助消化。姜还可以去除肉和鱼的腥味。姜还可以放进甜点如糯米汤圆中。人们用姜丝、香菜干、糖、花生做成一种过年时常见的特别的果脯。人们也用烤姜做成进店的果脯。



### 30. 美 (měi)

蒜头、葱、胡椒、辣椒是越南人厨房中重要的香料。蒜头用以腌制肉和鱼，去除非油味及动物脂肪的味道，共可用于制作酱料。注意：素食中不可用葱、蒜头、韭菜。



## 29. 蒜头 (tái)

木薯果肉饭是味美又廉价的早点心。因木薯果含大量维生  
素A，人们也用其制药。



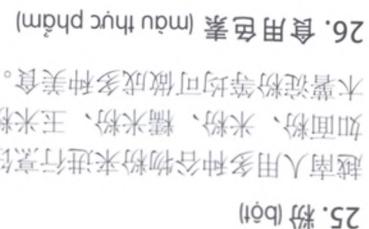
## 28. 小蠻果(gac) (quā gāc)

德国人习惯把炸薯条放进菜单中，以便使菜肴的味道更香。凉菜、沙拉、面条、面茶、可可粉、蜜汤等都可以使菜肴的味道更香。炸薯条在食品商店容易买到，可以保存较长时间。



## 27. 咳嗽 (hanh phi)

食用色素可使菜肴更美观更可口。越南人喜欢使用源自蔬菜的天然食用色素。如用水紫果菜会有红色、用红甜菜会有红色、用香兰会有绿色、用白兰会有白色、用椰奶会有绿色等。



### 34. 柠檬 (绿柠檬、黄柠檬)

(chanh xanh, chanh vàng)



柠檬有很多种，在越南绿柠檬和黄柠檬最多。越南人常用柠檬烹调食物。百香果常用于做饮料。

### 35. 莲(lotus)(sen)

莲是一种有多种用途的植物。莲所有的部分都能利用。莲花用来装饰菜。莲根与莲子煮汤。莲花梗用做凉菜。莲藕和莲子用来煮汤或甜点如果冻、甜汤。莲子心可以烘干做茶，能治失眠症。莲叶用来包菜，也是一种药品。在本书中有很多种菜由莲做成的。



莲藕 (củ sen)



莲花 (hoa sen)



莲子 (hạt sen)



莲花杆 (ngó sen)

### 36. 木薯 (khoai mì, sắn)



越南各地都种有木薯，尤其是在土壤干燥的中部。煮木薯蘸芝麻盐是简单且味美的食物。由香蕉、木薯、椰奶和糖煮成的香蕉甜羹也是非常好吃的甜点。打碎的木薯可以做木薯烤饼或蒸木薯饼及煮木薯甜羹。要注意的是，鲜木薯有毒，因此要先削皮，泡在水里一夜再用来煮菜。

### 37. 肉 (thịt)

越南菜多用肉，尤其是家禽肉、猪肉、牛肉和野生动物肉。

### 38. 红丝线 (Magenta plant) (lá cẩm)



红丝线使菜肴拥有自然的紫色。人们喜欢用红丝线做菜，使菜呈现淡紫色或深紫色（果冻、红丝线糯米饭等）。只需将红丝线枝、叶子及1公升水一起煮就会得到好看又可安全食用的紫色液体。

### 39. 菌类 (nấm)

在越南有多种可供食用的菌类，如草菇、银耳、木耳、金针菇、香菇、平菇等。



草菇  
(nấm rom)



银耳  
(nấm tuyết)



木耳  
(nấm mèo)

即明朝是重要的香料之一。烹调时越南人使用多种胡椒如白胡椒、绿胡椒、黑胡椒。



### 45. 期欄 (tiēu)

珍珠粉是制作甜羹（绿豆汤、香蕉甜羹等）的原料。煮之前要在水中浸泡10分钟左右，使珍珠粉膨胀。只需煮5分钟珍珠粉就会变透明。



#### 44. 珍珠粉 (bot bang)

菊花茶花茶和干花茶在越南都很普遍。菊花是越南人最喜欢的早餐。



### 43. 花生 (đậu phộng, lạc)

不只使菜肴带有天然的绿色而且还会增加特别的香味。香兰形状细长、笔直、没有刺，束在一起时看起来很像一把扇子。



## 12. 香兰 (Pandam leaf) (lá duā)



单页 (hānghāi)

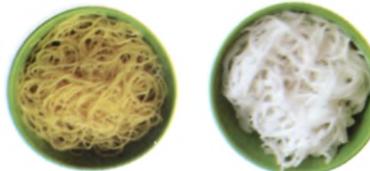


寒流

同时也要用大葱代替洋葱。洋葱有很多种类：绿葱、紫色洋葱、白色洋葱。



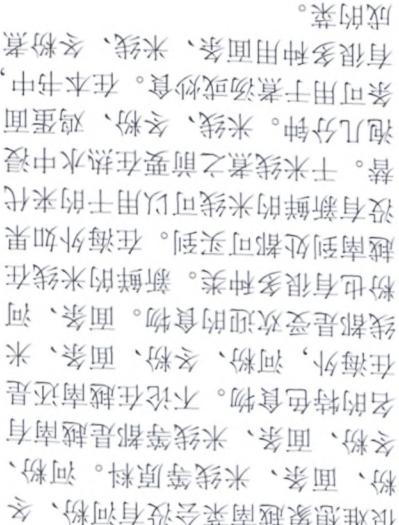
三、(m)



米 (mǐ)



(oud) 〔ウド〕



40. 菜系 零积 面条 米线 沔粉 (chí tǐ, líng jī, miàn tiáo, mǐ xiàn, mǐn fěn)



鮑魚器



大香諾  
(nam doong co)



金針姑 (nǎm kim chām)



A small pile of dried, yellowish-green leeks, likely dried leeks.

## 46. 米纸 (bánh tráng, bánh da)

米纸是越南饮食很重要的原料。有多种美食都需用米纸，如春卷、薄饼、米纸卷鱼。越南人混合多种原料和粉做成米纸，因此有很多种不同的米纸如薄饼、烤米纸、牛奶米纸、芝麻米纸等。越南人用刚蒸好的薄米纸，把碎肉、木耳、豆薯放进去再卷起来就做成有名的越南肠粉，可以配生蔬菜和酸甜的鱼露食用。



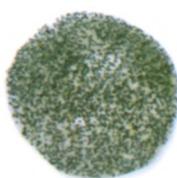
薄米纸  
(bánh tráng cuồn,  
bánh da nem)



烤米纸  
(bánh tráng nướng,  
bánh da nướng)



糯米纸  
(bánh phồng nếp)



黑芝麻米纸  
(bánh tráng mè đen)



牛奶米纸  
(bánh tráng sữa)



香兰牛奶米纸  
(bánh tráng sữa lá dứa)

## 47. 盐渍发酵的大豆 (tương hột)

黑色盐渍发酵的大豆和棕色的盐渍发酵的大豆可以做为蘸酱使用，同时也是一种调味料，尤其是做素食时。



棕色酱  
(tương nâu)



黑酱  
(tương đen)

## 48. 海鲜 (hai sản)

越南海岸线较长，因而海鲜也十分丰富。因为人们捕捞后不需要很长的运输时间，因此越南的海鲜十分新鲜。在本书中，您会发现很多用虾、螃蟹、鱼、蚌、田螺等原料做成的菜肴。

## 49. 虾片 (bánh phồng tôm)



虾片可配凉菜食用。炸虾片时动作要快，以免变焦。

## 50. 酱油 (nuóc tương, xì dầu)



酱油可以用于腌制食物或作为蘸料。酱油也是素食中很重要的调味料。

## 51. 八角 (star anise) (hoa hồi)



越南饮食中常常会用到八角。八角精油还用于生产药品。八角也是烹制越南河粉的必要香料。八角是五香粉主要成分。

## 52. 调味粉 (hạt nêm)



因为使用方便，调味粉在越南的使用十分普遍。调味粉有多种不同的味道。其中有用香菇和蔬菜做成的调味粉，适合素食使用。另外我们可以用其他的调味粉如牛肉河粉调味粉、越南面条调味粉、酸鱼汤调味粉等。在海外可以去亚洲食品商店买调味料。

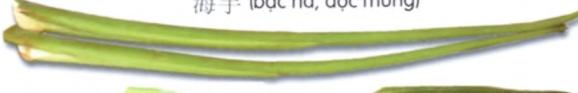
## 53. 罗旺子 (me)



罗旺子用于烹煮酸味菜，如酸鱼汤、酸甜火锅等。人们也用罗旺子做酱如罗旺子鱼露等。若没有鲜罗旺子可以用罗旺子罐头或罗旺子粉来代替。

## 54. 蔬菜和根茎类食物

越南有很多种蔬菜和根茎类食物。在此我们为您介绍丝瓜、苦瓜、南瓜、落葵、空心菜、苋菜等几种较为普遍的食材。

生菜：有很多种不同的生菜：叶生菜、卷生菜、嫩生菜等

		
叶生菜 (xà lách lá)	卷生菜 (xà lách xoắn)	嫩生菜 (xà lách búp)

- 卷心菜:白卷心菜和紫卷心菜最为普遍。



## 55. 香料菜

越南有很多种香料菜如香菜、芫茜、九层塔、薄荷、稻米草、香薷、鱼腥草、越南香菜、紫苏叶等。九层塔与芫茜是越南牛肉河粉必不可少的配料。



## 56. 豆腐 (tàu hủ, đậu phụ)

豆腐以黄豆为原料制成。在越南有多种豆腐被用于烹调菜肴。豆腐没有味道，因此要使用各种调味料或者配酱料吃。方形豆腐用调味料（如香茅、胡椒、盐）腌制后油炸，便成为一道在越南被普遍食用的菜肴。人们也可以买已炸好的豆腐。另外还有豆皮。这是一种很薄很干的豆制品，因此煮之前要先在水中浸泡，再切成丝或小块，用来煮素河粉或与其他的原料混合做成春卷的馅、或做成凉拌菜。豆腐的蛋白质很丰富，因此做素食可以用豆腐来代替肉和鱼。



\* 据Đỗ Tất Lợi教授: “越南药用植物与药品”

# 酱料、焦糖与炸干葱

## Nước chấm, nước màu và hành phi

越南的酱料跟美食一样丰富。每一种菜都要配不一样的酱料。如：

- 春卷、薄煎饼、烤肉米线要蘸酸甜味鱼露
- 姜味鱼露用于蘸鸭肉或田螺
- 酸鱼汤要配原汁鱼露和辣椒

下面我们介绍几种常用的酱料

### 1. 酸甜鱼露

调制鱼露的方法在北越、中越和南越都有所不同。北越和中越人用糖很少，通常他们用原汁的鱼露加一点调味料和大蒜及辣椒。

鱼露	2汤匙
蒜泥	½茶匙
剁辣椒	½茶匙
糖	3汤匙
盐	1茶匙
醋	2杯
柠檬水	1汤匙
红萝卜切成丝	¼个
白萝卜切成丝	¼个

- 把红萝卜、白萝卜和盐放在一起搅拌，等10分钟。入味后冲洗，沥干。混合一汤匙糖和2杯醋，把红萝卜和白萝卜放进去，等30分钟。
- 将鱼露和4汤匙白开水混合、2汤匙糖（如偏爱甜口味可增加糖量），搅拌。
- 加柠檬汁（如喜爱酸口味可适量多加），搅拌。把红萝卜和白萝卜放进鱼露。加蒜泥、碎辣椒，再调味。



Nước chấm ở Việt Nam cũng phong phú như các món ăn. Mỗi món ăn cần dùng với nước chấm thích hợp để món ăn thêm ngon và dễ tiêu hóa. Ví dụ như:

- Chả giò (nem rán), bánh xèo, bún thịt nướng được ăn với nước mắm chua ngọt.
- Nước mắm gừng được dọn ăn cùng với thịt vịt luộc hay các món ăn chế biến từ ốc.
- Với món canh chua cá thì phải ăn cùng nước mắm nguyên chất có vài lát ớt.

Sau đây chúng tôi xin giới thiệu vài món nước chấm thường dùng:

### 1. Nước mắm chua ngọt

Cách pha nước mắm ở miền Bắc, Trung và miền Nam có khác nhau. Ở miền Bắc và miền Trung người ta chỉ dùng rất ít đường để pha nước mắm, thường thì người ta dùng nước mắm nguyên chất, chỉ thêm chút gia vị tỏi và ớt.

2	muỗng xúp nước mắm
1/2	muỗng cà phê tỏi băm
1/2	muỗng cà phê ớt băm
3	muỗng xúp đường
1	muỗng cà phê muối
2	tách giấm
1	muỗng xúp nước cốt chanh
1/4	củ cà rốt (thái sợi)
1/4	củ cải trắng (thái sợi)

- Trộn cà rốt và củ cải trắng với muối, để 10 phút cho thấm, xả sạch, vắt khô. Pha một muỗng xúp đường với 2 tách giấm, ngâm cà rốt và củ cải 30 phút.

- Pha nước mắm với 4 muỗng xúp nước và 2 muỗng xúp đường (tùy theo khẩu vị). Nấu sôi. Để nguội.

- Cho nước cốt chanh, tỏi băm, ớt băm (tùy theo khẩu vị) vào. Vắt cà rốt và củ cải trắng cho vào nước mắm, nêm nếm lại cho vừa.



## 2. 大蒜辣椒鱼露

鱼露	2汤匙
蒜泥	½茶匙
剁辣椒	½茶匙
糖	2汤匙
柠檬汁	1茶匙

将鱼露与糖和2汤匙白开水混合、搅拌。倒入柠檬汁，搅拌。加蒜泥、辣椒后调味。



## 3. 可代替鱼露的酱

不习惯鱼露味道的朋友们可以用白开水、盐、焦糖混合再煮沸，照上面所介绍的1、2配方调制。

## 4. 姜鱼露

鱼露	2汤匙
糖	1汤匙
碎姜	1汤匙
蒜泥	½茶匙
剁辣椒	½茶匙
柠檬汁	1茶匙

- 混合2汤匙白开水和糖，搅拌。
- 加柠檬汁和鱼露。搅拌。
- 加姜、蒜泥和辣椒。调味。



## 5. 鳕鱼酱

鳀鱼酱	½杯
凤梨	1/8个
柠檬汁	2汤匙
剁辣椒	½汤匙
蒜泥	½汤匙
糖	2汤匙
油	1汤匙
碎香茅	1汤匙

- 混合鳀鱼酱和1/2杯白开水，搅拌后煮沸，滤出汤汁。
- 把凤梨的芯切掉，其余部分打碎。
- 把1汤匙油倒进热平底锅，放入香茅、蒜泥，等香茅、蒜泥变黄后再加凤梨和糖，快速搅拌2分钟左右。
- 把刚炒好的汁液倒进鳀鱼酱，搅拌。加柠檬汁和碎辣椒。



## 2. Nước mắm tỏi ớt

2	muỗng xúp nước mắm
1/2	muỗng cà phê tỏi băm
1/2	muỗng cà phê ớt băm
2	muỗng xúp đường
1	muỗng cà phê nước cốt chanh

Pha 2 muỗng xúp nước chín với đường. Khuấy đều. Cho nước cốt chanh, tỏi và ớt vào. Khuấy đều. Cho nước mắm vào và nêm nếm lại cho vừa.

## 3. Nước chấm thay nước mắm

Đối với những người không quen mùi nước mắm, có thể thay bằng cách pha nước, muối và chút nước màu, nấu sôi lên rồi chế biến như công thức 1 và 2 ở trên.

## 4. Nước mắm gừng

2	muỗng xúp nước mắm
1	muỗng xúp đường
1	muỗng xúp gừng giã nhuyễn
1/2	muỗng cà phê tỏi băm
1/2	muỗng cà phê ớt băm
1	muỗng cà phê nước cốt chanh

Pha 2 muỗng xúp nước chín với đường, khuấy đều. Sau đó cho nước cốt chanh, gừng, tỏi, ớt (theo khẩu vị) vào. Khuấy đều. Cho nước mắm vào và nêm nếm lại cho vừa.

## 5. Mắm nêm pha

1/2	tách mắm nêm
1/8	quả khóm (dứa)
2	muỗng xúp nước cốt chanh
1/2	muỗng xúp tỏi băm
1/2	muỗng xúp ớt băm
2	muỗng xúp đường
1	muỗng xúp dầu ăn
1	muỗng xúp sả băm

- Mắm nêm pha với 1/2 tách nước, khuấy đều, đun sôi, lọc lại lấy nước.

- Cắt bỏ phần lõi miếng khóm, băm nhỏ.

- Cho 1 muỗng xúp dầu ăn vào chảo nóng, cho sả, tỏi vào phi vàng, sau đó cho khóm và đường vào, đảo nhanh tay khoảng 2 phút.

- Đổ phần sả, tỏi và khóm xào vào mắm nêm. Khuấy đều. Cho nước cốt chanh và ớt giã nhỏ vào.

## 6. 大豆酱

大豆酱 (或甜酱)	½ 杯
碎烤花生	2 汤匙
辣椒酱	1 汤匙
油	2 汤匙
紫葱	2 颗 (切成薄片)
糖	2 茶匙
醋	2 汤匙
玉米粉	1 茶匙



- 把油倒进热平底锅，放入紫葱炸黄。加豆酱，搅拌。
- 再倒进平底锅1/2杯白开水和醋，煮沸，加糖(随意)。若酱不够浓可以加混合玉米粉和水，搅拌。再次煮沸。
- 用餐时可以随意加烤花生和辣椒酱。

注意：现在在商店有卖吃河粉 (或薄皮) 时用的酱。可以用这种酱蘸春卷、薄皮等。用时只要混合三汤匙酱和1汤匙水。把蒜泥倒进油炸黄再把酱倒进锅中。加辣椒和花生。

## 7. 虾酱

虾酱 (稠)	1 汤匙
柠檬汁	1 汤匙
糖	1 茶匙
剁辣椒	1 茶匙
碎香茅	1 茶匙



将虾酱倒进碗中，搅拌后慢慢加柠檬汁，继续搅拌至虾酱起泡为止。加糖、辣椒、香茅(随意)再调味。

## 8. 酸甜酱

西红柿酱	2 汤匙
大西红柿	2 个
蒜泥	1 茶匙
紫葱泥	1 汤匙
辣椒酱	1 茶匙
糖	1 汤匙
调味粉	1 茶匙
油	2 汤匙
玉米粉	1 茶匙



- 西红柿焯过，削皮、切成两半，去籽，打碎。
- 将油倒入已烧热的平底锅，放葱、蒜泥炸黄。再加碎西红柿、西红柿酱和1/4杯白开水，煮沸。加调味粉和糖。若不够稠可以加玉米粉。调味。
- 用餐时可以随意添加辣椒酱。

## 6. Tương xay

1/2	tách tương xay (hay tương ngọt)
2	muỗng xúp đậu phộng rang giã nhỏ
1	muỗng xúp tương ớt
2	muỗng xúp dầu ăn
2	củ hành tím nhỏ (thái lát mỏng)
2	muỗng cà phê đường
2	muỗng xúp giấm
1	muỗng cà phê bột bắp

- Cho dầu ăn vào chảo nóng, bỏ hành tím vào phi vàng. Cho tương xay vào, khuấy đều.

- Đổ vào chảo tương 1/2 tách nước và giấm. Nấu sôi, nêm đường (tùy khẩu vị). Nếu tương còn loãng thì cho vào bột bắp pha với chút nước. Khuấy đều, đun sôi lẩn nữa.

- Khi ăn cho đậu phộng rang và tương ớt vào.

*Ghi chú: Hiện nay ở các cửa hàng có bán loại tương ăn phở (hay bò bía). Có thể dùng tương này để chấm gỏi cuốn, bò bía v.v. Khi ăn chỉ cần pha 3 muỗng xúp tương với 1 muỗng xúp nước. Phi thơm 1 muỗng xúp dầu ăn với tỏi. Cho tương vào đảo đều cho sôi lên. Khi ăn cho ớt và đậu phộng vào.*

## 7. Mắm tôm pha

1	muỗng xúp mắm tôm loại đặc
1	muỗng xúp nước cốt chanh
1	muỗng cà phê đường
1	muỗng cà phê ớt băm
1	muỗng cà phê sả băm

Cho mắm tôm vào một cái chén, khuấy đều tay và cho nước cốt chanh từ từ vào, tiếp tục khuấy cho đến khi mắm tôm dậy bọt. Sau đó cho đường, ớt băm, sả băm (tùy khẩu vị) vào. Nêm nếm lại.

## 8. Xốt chua ngọt

2	muỗng xúp ketchup
2	quả cà chua lớn
1	muỗng cà phê tỏi giã nhỏ
1	muỗng xúp hành tím giã nhỏ
1	muỗng cà phê tương ớt
1	muỗng xúp đường
1	muỗng cà phê hạt nêm
2	muỗng xúp dầu ăn
1	muỗng cà phê bột bắp

- Cà chua sơ qua nước sôi, lột vỏ, cắt đôi, bỏ hạt và băm nhỏ.

- Đun nóng chảo, cho dầu ăn vào, cho hành, tỏi vào phi vàng. Cho cà băm, ketchup và 1/4 tách nước vào đun sôi. Nêm hạt nêm và đường. Khuấy bột bắp với chút nước cho vào để làm đặc. Nêm nếm cho vừa ăn.

- Khi dọn cho thêm tương ớt vào.

## 9. 焦糖

糖 4汤匙

- 将糖和2汤匙水混合，煮沸。搅拌至变成棕色，慢慢地加2汤匙水，搅拌（注意：火不要太大，连续地搅拌，以免变糊）。

- 可以一次多煮些焦糖，倒进小瓶子慢慢用。



## 10. 炸干葱

紫葱 10颗

油 3汤匙

- 紫葱削皮，竖切薄片，放在一边干燥3小时。

- 把油倒进热平底锅，等油热后再将紫葱放进去，炸黄。捞出，放在纸巾上吸油。

- 炸干葱可以保管在瓶子里慢慢使用。

- 可以用打包好的烘干葱代替炸干葱。



## 11. 胡椒柠檬盐巴

盐 2汤匙

胡椒粉 1汤匙

柠檬 2个（切两半）

- 将盐炒三分钟左右，注意火小。关炉子。

- 搅拌盐和胡椒粉。

- 柠檬去籽。

- 把胡椒柠檬盐巴摆盘。



## 9. Nuoc màu, nuoc hàng

4 muỗng xúp đường

- Hòa đường với 2 muỗng xúp nước, bắc lên bếp. Vừa nấu vừa khuấy cho đến khi hỗn hợp chuyển sang màu nâu, từ từ đổ thêm 2 muỗng xúp nước vào, khuấy đều để nước màu không cháy và quá đặc. (Chú ý để lửa nhỏ! Phải khuấy liên tục vì đường dễ bị cháy). Nhắc xuống.

- Có thể nấu nhiều nước màu và bảo quản một thời gian để dùng dần.

## 10. Hành phi

10 củ hành tím nhỏ

3 muỗng xúp dầu ăn

- Lột vỏ hành tím, xắt lát mỏng theo thớ dọc, để 3 giờ đồng hồ cho khô.

- Đun nóng chảo, cho dầu ăn vào, dầu nóng cho hành lát vào, phi đến khi vàng. Vớt ra để trên giấy thấm cho ráo dầu.

- Hành phi có thể bảo quản trong lọ đậy kín một thời gian để dùng dần.

- Có thể dùng hành sấy đóng gói sẵn thay cho hành phi.

## 11. Muối tiêu chanh (4 phần)

2 muỗng xúp muối

1 muỗng xúp tiêu xay

2 quả chanh cắt đôi

- Rang muối trên chảo với lửa nhỏ khoảng 3 phút. Nhắc xuống.

- Trộn đều muối với tiêu.

- Chanh bỏ hạt.

- Trình bày trên một cái đĩa (hay chén) nhỏ.

# 泡菜与咸菜

## Dưa chua và dưa muối

### 1. 酸野蒜

野蒜 一公斤  
醋  $\frac{1}{2}$ 升  
糖 250克  
盐 300克

- 野蒜切断根、留下3厘米长度。去掉外面的叶子，洗干净。
- 将250克盐与 $\frac{1}{2}$ 升水混合在一个瓷盆或搪瓷盆中，再将野蒜放入，泡2天。在泡的过程中野蒜会变长因此要再一次简短。
- 再次洗干净，沥水，晒8个小时，以让野蒜变干（若天气不好可以用微波炉或烤箱炉以最低的温度烘干）。
- 将野蒜与250克糖搅拌，腌制一天入味。
- 将醋 $\frac{1}{2}$ 升和盐50克混合在一起，煮沸后晾凉。
- 将野蒜放进玻璃瓶。注意：将野蒜放进以前，应先将玻璃瓶洗净，用热水烫过并烘干。
- 将醋和盐混合倒入。所有的野蒜要浸在此混合液里，因此需要用一个盘子盖起来，再将一块石头或有重量的东西压在上面。过一个星期即可食用，并可保管数月。
- 要注意欧洲的野蒜比越南的大，因此晒和泡的时间要更久。

### 2. 酸芥菜

芥菜 一公斤  
盐 3 汤匙  
糖 1 汤匙

- 将芥菜晒太阳6个小时再挑选好的洗干净。大的芥菜分成两份。
- 将芥菜焯过。注意先将芥菜杆浸进热水因为杆比叶子硬厚，需要煮更长的时间。



### 1. Dưa kiệu

1 kg củ kiệu  
1/2 lít giấm  
250 g đường  
300 g muối

- Cắt sạch gốc rễ kiệu, cắt ngắn phần thân sao cho củ còn dài khoảng 3 cm. Cắt bỏ phần lá bên ngoài, rửa sạch.
- Hòa 250 g muối và  $\frac{1}{2}$  lít nước trong 1 cái chậu bằng sứ hoặc tráng men, ngâm củ kiệu 2 ngày cho thấm. Trong thời gian này phần thân kiệu sẽ phát triển dài thêm nên cần cắt ngắn lại một lần nữa.
- Xả lại thật kỹ. Để ráo. Phơi dưới nắng 8 giờ đồng hồ cho héo (nếu không có nắng thì có thể dùng cách khác như trong lò vi ba hay lò nướng ở mức nhiệt độ thấp nhất để làm héo).
- Trộn củ kiệu với 250 g đường. Để một ngày cho thấm.
- Hòa  $\frac{1}{2}$  lít giấm với 50 g muối, nấu sôi, để nguội.
- Xếp kiệu vào một cái lọ thủy tinh. Chú ý là lọ phải được rửa sạch, tráng lại bằng nước sôi và để thật khô trước khi xếp kiệu vào.
- Chế nước giấm pha muối vào. Giấm phải ngập củ kiệu, vì vậy cần phải dàn bằng một cái đĩa và một hòn đá. Sau một tuần có thể ăn được và có thể bảo quản ăn dần trong vài tháng.
- Chú ý là củ kiệu ở châu Âu lớn hơn loại củ kiệu ở Việt Nam, do đó thời gian phơi và ngâm sẽ lâu hơn.

### 2. Dưa cải, cải chua

1 kg cải muối dưa  
3 muỗng xúp muối  
1 muỗng xúp đường

- Phơi cải dưới nắng khoảng 6 giờ đồng hồ cho héo, sau đó nhặt và rửa sạch. Cây cải to thì chẻ làm đôi theo chiều dọc.
- Chần cải qua nước sôi. Chú ý là nhúng cọng cải vào trước. Cọng cải cứng và dày hơn lá nên phải chần lâu hơn.

- 将焯过的芥菜倒入一个篮子，沥水。晾凉再放进玻璃瓶里。

- 混合3汤匙盐、1汤匙糖和一升水。将此混合液煮沸后晾凉。

- 将此混合液倒进瓶子。注意菜要整个浸在水里，因此需要用一个盘子盖起来，再将一块石头或有重量的东西压在上面。三天后即可食用，并可保管数周。



酸芥菜  
(dưa cải, cải chua)

### 3. 鱼露泡菜

红萝卜 300克, 切成片 (厚度约5毫米)

白萝卜 300克, 切成片 (厚度约5毫米)

苤蓝 (或青木瓜) 300克, 切成片

鱼露  $\frac{1}{4}$  升

小辣椒 10个

糖 6 汤匙

- 将已经切好的红萝卜、白萝卜、苤蓝晒两天 (若天气不好可以150度的温度烤 4 到 5 个小时) 注意：烘干后这些菜会干缩。

- 将鱼露、糖混合，煮沸后晾凉。

- 将菜放进玻璃瓶。注意：玻璃瓶要先洗净、用热水烫过并烘干。

- 倒鱼露进玻璃瓶。注意：蔬菜要浸在鱼露下面，因此需要用一个盘子盖起来，再将一块石头或有重量的东西压在上面。一个星期后就可以食用，并可以保管数月。

### 4. 白萝卜泡菜

大红萝卜 一个

大白萝卜 一个

醋  $\frac{1}{2}$  升

糖 3 汤匙

盐 2.5 汤匙

- Đổ cải còn nóng vào một cái rổ cho ráo nước. Đổ nguội, sau đó xếp vào một cái lọ thủy tinh.

- Hòa 3 muỗng xúp muối và một muỗng xúp đường với một lít nước. Nấu sôi, để nguội.

- Chế hỗn hợp trên vào cải. Chú ý nước phải ngập cải, vì thế phải dùng một cái đĩa và 1 hòn đá để dàn xuống. Sau 3 ngày có thể ăn được và có thể bảo quản ăn dần trong vài tuần lễ.



鱼露泡菜  
(dưa món)

### 3. Dưa món

300 g cà rốt, xắt miếng mỏng (dày 5 mm)

300 g củ cải trắng, xắt miếng mỏng (dày 5 mm)

300 g su hào (hay đu đủ xanh), cắt miếng mỏng

1/4 lít nước mắm

10 trái ớt nhỏ

6 muỗng xúp đường

- Phơi nắng các loại rau củ trong 2 ngày (nếu không có nắng thì có thể dùng cách khác như sấy khô trong lò nướng ở nhiệt độ 150°C trong 4 đến 5 giờ). Cần chú ý là rau củ phải thật khô và co lại.

- Khuấy nước mắm với đường, đun sôi, để nguội.

- Xếp rau củ vào trong một cái lọ thủy tinh. Chú ý là lọ phải được rửa sạch, tráng lại bằng nước sôi và để thật khô trước khi xếp rau củ vào.

- Đổ nước mắm lên rau củ. Chú ý là nước mắm phải ngập các loại củ, do đó phải dàn bằng một cái đĩa và một hòn đá. Sau một tuần là ăn được và có thể bảo quản dùng dần trong vài tháng.

### 4. Dưa củ cải

1 củ cà rốt lớn

1 củ cải trắng lớn

1/2 lít giấm

3 muỗng xúp đường

2,5 muỗng xúp muối

- 用波浪形刀子将红萝卜和白萝卜切成片 (7厘米长, 1厘米宽)。
- 将红萝卜、白萝卜和2汤匙盐放在一起搅拌，放置20分钟，入味后用水洗、榨干。
- 将1/2升醋、3汤匙糖和1/2汤匙盐混合起来。煮沸混合后晾凉。
- 将红萝卜和白萝卜放进瓶子。注意：玻璃瓶要先洗净、用热水烫过并烘干。
- 倒醋进瓶子里。注意萝卜要沉在醋下面。过一天就可以食用。可以在冰箱中保存一周。



白萝卜泡菜  
(dua cù cải)

## 5. 豆芽泡菜

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 豆芽        | 1公斤           |
| 糖         | 4汤匙           |
| 盐         | 2茶匙           |
| 牛角辣椒, 切成丝 | 一个            |
| 韭菜        | 300克, 切成5厘米长。 |

- 豆芽洗干净，沥水。
- 混合一升水和盐，煮沸，除去泡沫，晾凉。
- 将韭菜、辣椒、豆芽混在一起，放进玻璃瓶。将盐、糖和水倒入。注意豆芽要沉在瓶底，因此需要用一个盘子盖起来，再将一块石头或有重量的东西压在上面。盖起来。
- 一天后就可以食用。越南人常配豆芽泡菜和椰子水红烧肉蛋。

- Dùng dụng cụ cắt tạo hình lượn sóng, cắt cà rốt và củ cải trắng thành miếng mỏng dài khoảng 7 cm, ngang 1 cm.

- Trộn cà rốt và củ cải trắng với 2 muỗng xúp muối, để 20 phút cho thấm, sau đó xả sạch và vắt khô.

- Hòa 1/2 lít giấm với 3 muỗng xúp đường và 1/2 muỗng xúp muối. Nấu sôi. Để nguội.

- Bỏ cà rốt và củ cải trắng vào một cái lọ. Chú ý là lọ phải được rửa sạch, tráng lại bằng nước sôi và để thật khô trước khi cho các loại củ vào.

- Đổ giấm pha vào lọ. Chú ý là giấm phải ngập các loại củ. Sau một ngày là dưa chua có thể ăn được và có thể bảo quản trong tủ lạnh một tuần lễ.



豆芽泡菜  
(dua giá)

## 5. Dưa giá

- |       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 1 kg  | giá sống                         |
| 4     | muỗng xúp đường                  |
| 2     | muỗng cà phê muối                |
| 1     | trái ớt sừng trâu, xắt sợi       |
| 300 g | hẹ, nhặt sạch, cắt khúc dài 5 cm |

- Giá rửa sạch. Để ráo.

- Pha một lít nước với đường và muối. Nấu sôi. Hót bọt. Để nguội.

- Trộn hẹ, ớt với giá rồi cho vào một cái lọ thủy tinh. Đổ nước pha muối đường vào. Chú ý nước phải ngập mặt giá, vì vậy có thể dùng một cái đĩa và một cục đá dàn lên. Đậy kín lọ.

- Sau một ngày là dưa giá có thể ăn được. Người ta thường dọn món này với thịt kho trúng với nước dừa.

# 汤底

准备时间: 15分钟

烹调时间: 2小时左右

汤汁香，菜也就会好吃。人们可以先煮好汤，随时使用。

鸡肉、猪肉和一些蔬菜汤底的味道很像。我们使用此种汤底调制多种酱料和汤，如蟹肉汤、芦笋蟹肉汤、猪肉果条、猪肉面、蔬菜排骨汤等。

烹调1.5升汤底，我们需要准备：

## 原料:

熬汤用骨 1.5公斤，剁成小块，洗净  
盐  $\frac{1}{2}$  茶匙 (随口味)  
姜 1个 (拇指大小)  
洋葱 2个，削皮，切4分  
白萝卜 500克，切丁  
紫葱 3个，削皮，烤焦黄

## 烹调:

1. 将骨头和2升水倒入锅内，煮5分钟再关闭炉灶，倒掉水。
2. 再将2升水倒入锅内，煮沸，开小火，煮1个小时左右 (注意不要将锅子盖起来，以免汤底变浑浊) 用汤匙将上面的泡沫撇掉，直至汤底变清为止。将白萝卜和烤紫葱放入，继续煮1个小时左右。
3. 将已经烤好、切片并拍碎的姜放进锅中，加盐，洋葱。等汤滚再调味。
4. 将白萝卜和洋葱捞起来。滤出汤汁，再次煮沸。

注意：汤底可以立即食用或在冰箱里保存一段时间。

# NUỚC DÙNG

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: khoảng 2 giờ

Nước dùng ngon thì món xúp sẽ ngon. Người ta có thể nấu sẵn nước dùng để sử dụng nhanh trong nhiều trường hợp.

Nước dùng nấu từ thịt gà, thịt heo và một vài loại rau củ có mùi vị khá giống nhau. Chúng ta sử dụng nước dùng này khi chế biến các loại nước xốt và nhiều loại xúp khác nhau như: xúp cua, xúp măng tây cua, hủ tiếu thịt heo, mì thịt heo, canh rau củ nấu sườn, v.v...

Để có được 1,5 lít nước dùng, chúng ta cần có:

## Nguyên liệu:

1,5 kg xương nấu xúp, chặt nhỏ, rửa sạch  
1/2 muỗng cà phê muối (tùy khẩu vị)  
1 củ gừng bằng ngón tay cái  
2 củ hành tây, lột vỏ, cắt làm tư  
500 g củ cải trắng, cắt quanh cờ lön  
3 củ hành tim, lột vỏ và nướng vàng

## Thực hiện:

1. Cho xương và 2 lít nước vào nồi, nấu sôi 5 phút. Sau đó nhắc nồi xuống, chặt bỏ nước.
2. Đổ tiếp 2 lít nước vào nồi xương. Bắc lên bếp nấu sôi, sau đó bót lửa để sôi riu riu. Hầm lửa nhỏ khoảng 1 giờ (không đậy nắp vì sê lầm nước dùng bị đục). Dùng vát hớt lop bọt trên mặt cho đến khi nước trong. Cho củ cải trắng và củ hành nướng vào. Tiếp tục nấu khoảng 1 giờ đồng hồ.
3. Củ gừng nướng lên, cắt miếng, đập giập và bỏ vào nồi. Cho muối vào. Bỏ hành tây vào. Nấu sôi.
4. Vớt củ cải trắng và hành tây ra. Lọc lại nước dùng và nấu sôi lên một lần nữa.

Ghi chú: Nước dùng có thể sử dụng ngay hay bảo quản trong tủ lạnh một thời gian.

# 蟹肉汤

数量: 4人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 大概20分钟

## 原料:

汤底	1升 (参阅第 26页)
蟹肉	200克
鸡蛋	3个
调味粉	2茶匙或2块调味块
胡椒粉	½ 茶匙
油	1汤匙
拍碎的蒜	2瓣
炸干葱	1汤匙 (参阅第22页)
玉米粉	2 汤匙
胡荽叶	5枝
葱	3枝, 切碎
少许盐	

## 烹调:

1. 将油倒入平底锅, 等油热后将2个拍碎的蒜放进去, 炸至金黄。放蟹肉, 快速搅拌, 加1茶匙调味粉 (或少许盐)。
2. 将汤底倒入锅内, 煮沸, 再加蟹肉。加调味粉和少许盐。将鸡蛋打散后慢慢地倒入汤锅, 边倒边搅拌。
3. 混合玉米粉和1/2碗水, 倒入汤锅, 搅拌到汤变浓稠为止。煮沸, 再调味。加葱。
4. 将汤倒出碗或盘子。加炸干葱、香菜和胡椒粉, 汤会更香、更美观 (参阅28页)。

## XÚP CUA

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

1 lít nước dùng (xem trang 26)
200 g thịt cua
3 quả trứng
2 muỗng cà phê hạt nêm hay 2 viên gia vị (tùy khẩu vị)
1/2 muỗng cà phê tiêu xay
1 muỗng xúp dầu ăn
2 tép tỏi đập giập
1 muỗng xúp hành phi (xem trang 22)
2 muỗng xúp bột bắp
5 nhánh ngò rí
3 nhánh hành hoa, xắt nhỏ
Một chút muối

## Thực hiện:

1. Bắc chảo lên bếp, cho 1 muỗng xúp dầu ăn vào. Dầu vừa nóng thả 2 tép tỏi đập giập vào phi vàng. Cho thịt cua vào đảo nhanh tay và nêm 1 muỗng cà phê hạt nêm.
2. Cho nước dùng vào nồi, nấu sôi. Cho thịt cua vào. Nêm hạt nêm và chút muối. Đánh trứng cho đều rồi đổ từ từ vào nồi xúp, vừa đổ vừa khuấy đều tay.
3. Hòa bột bắp với 1/2 chén nước, rồi cho vào nồi xúp. Khuấy cho sánh lại. Nấu sôi lên, nêm nếm lại. Cho hành lá xắt nhỏ vào.
4. Nhắc xuống. Múc xúp ra đĩa hoặc chén. Rắc hành phi, lá ngò và tiêu lên vừa ngon miệng vừa trang trí đẹp mắt (xem trang 28).



# 紫芋汤

数量: 4人份

准备时间: 10分钟+5分钟腌制

烹调时间: 20分钟

原料:

紫芋	500克
虾	200克
调味粉	2茶匙或3块调味块 (随口味)
盐	1茶匙
胡椒粉	1/2茶匙
油	1汤匙
碎紫葱	1茶匙
芫茜	2个, 洗净, 切碎
稻米草	4枝, 切碎

烹调:

1. 紫芋削皮、洗净。用汤匙或用刀将紫芋削出来，放进大碗。(或者切成薄片)。
2. 虾洗净、剥皮, 去掉头尾, 剁碎。将虾、紫葱、1茶匙调味粉、1/2茶匙盐、1/2茶匙胡椒粉放在一起，搅拌后腌制5分钟。
3. 将油倒入热锅内, 放虾进去, 快速翻炒。然后加1升水, 煮沸。
4. 将紫芋放进去, 中火煮15分钟左右。注意搅拌, 以免紫芋黏在一起。
5. 再用调味粉、盐调味。加稻米草、芫茜。关闭炉灶。倒到汤碗中, 加胡椒粉。配米饭, 趁热食用。

# CANH KHOAI MỠ

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 5 phút ướp

Thời gian nấu: 20 phút

Nguyên liệu:

500 g	khoai mỡ
200 g	tôm tươi
2	muỗng cà phê hạt nêm hay 3 viên gia vị (tùy khẩu vị)
1	muỗng cà phê muối
1/2	muỗng cà phê tiêu
1	muỗng xúp dầu ăn
1	muỗng cà phê hành tím băm
2	cây ngò gai, rửa sạch, xắt nhỏ
4	nhánh rau om, xắt nhỏ

Thực hiện:

1. Khoai mỡ gọt vỏ, rửa sạch. Dùng muỗng hay dao nạo khoai cho vào tô (hay có thể xắt lát mỏng).
2. Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu đuôi rồi băm nhỏ. Ướp tôm với hành tím, 1 muỗng cà phê hạt nêm, ½ muỗng cà phê muối và ½ muỗng cà phê tiêu trong 5 phút.
3. Cho dầu ăn và nồi đang nóng, cho tôm vào xào nhanh. Sau đó đổ 1 lít nước vào và nấu sôi.
4. Cho khoai vào nấu lửa vừa khoảng 15 phút. Dùng vá khuấy đều để khoai không vón cục.
5. Nêm lại bằng hạt nêm, muối cho vừa ăn. Cho rau om, ngò gai vào, tắt bếp. Múc canh ra tô, rắc tiêu lên trên. Dọn ăn nóng với cơm.

# 鸡肉冬粉

数量: 6人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 50分钟左右

## 原料:

冬粉 300克  
鸡  $\frac{1}{2}$ 只 (约1公斤)  
蛋黄 6个  
蒜 2瓣, 拍碎  
葱 5枝, 切碎  
大辣椒, 切成薄圈 1个  
洋葱 1个, 削皮, 切成薄片  
胡荽叶 5枝, 洗净, 切碎  
笋干 100克 (或笋干罐头100克)  
豆芽 100克  
拇指大小的姜, 拍碎 1个  
紫葱 3个, 烤成金黄色  
生菜 200克 (九层塔、空心菜丝、  
越南香菜、香蕉花丝等)  
调味料 3茶匙或3块调味块 (随口味)  
胡椒粉 1茶匙  
盐 1茶匙  
糖 1茶匙  
油 2汤匙

柠檬胡椒盐 (参阅第 22页)

## 烹调:

1. 打开笋干罐头, 沥干水, 撕成丝。
2. 将2升水煮沸, 加鸡肉、拍碎的姜、紫葱和少许盐。煮40分钟左右 (不要盖锅子)。用汤匙将上面的泡沫拿掉。
3. 将鸡肉捞起来, 放进冷水中。然后再捞出, 沥干水, 切成薄片。
4. 将油倒入烧热的平底锅, 将2个拍碎的蒜放进去炸至金黄。将笋干放进去, 大火炒10分钟。加1茶匙调味粉。
5. 将2茶匙调味粉和1/2茶匙糖放进汤锅。加笋干, 煮沸。再调味。
6. 冬粉在水中浸泡20分钟左右, 膨胀后切成10厘米长度的段, 焯过热水。倒在篮子中, 沥干水, 加1汤匙油, 搅拌。用餐前将洋葱放进汤底, 煮沸。
7. 将冬粉放进大碗, 将鸡肉、笋干和熟蛋黄放在冬粉上面, 然后加汤底。加切好的葱、胡荽叶、胡椒粉, 以增加香味且更美观。
8. 配生豆芽、生菜、辣椒和柠檬胡椒盐食用。

注意: - 冬粉和笋干罐头都可以在亚洲食品商店购买。

- 在越南人们常用笋干煮。笋干参照93页的第一、第二步处理, 然后按此菜谱的第二步继续。

## MIẾN GÀ

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 50 phút

## Nguyên liệu:

300 g miến khô  
1/2 con gà (khoảng 1 kg)  
6 lòng đỏ trứng gà (hay trứng non)  
2 tép tỏi, đập giập  
5 nhánh hành lá, xắt nhô  
1 trái ớt lòn, xắt khoanh mỏng  
1 củ hành tây, lột vỏ và xắt mỏng  
5 nhánh ngò rí, rửa sạch, xắt nhô  
100 g măng đóng hộp  
100 g giá

1 củ gừng bằng đầu ngón tay, đập giập  
3 củ hành tím, nướng vàng  
200 g rau sống (như húng quế, rau muống bão, rau răm, bắp chuối bão v.v.)  
3 muỗng cà phê hạt nêm (hay 3 viên gia vị gà)  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
1 muỗng cà phê muối  
1 muỗng cà phê đường  
2 muỗng xúp dầu ăn

Thức chấm: Muối tiêu chanh (xem trang 22)



### Thực hiện:

1. Măng đóng hộp để ráo, xé sợi.
2. Nấu sôi 2 lít nước. Bỏ gà, gừng đập giập, củ hành và một chút muối vào. Nấu khoảng 40 phút. Không加盖 nắp nồi. Hớt bọt cho nước dùng trong.
3. Vớt gà ra, thả vào một nồi nước lạnh. Sau đó vớt ra, để ráo, rồi xắt thành miếng mỏng.
4. Cho 1 muỗng xúp dầu ăn vào chảo nóng, thả 2 tép tỏi đập giập vào phi vàng. Bỏ măng vào xào với lửa lớn 10 phút. Nêm 1 muỗng cà phê hạt nêm.
5. Nêm 2 muỗng cà phê hạt nêm và 1/2 muỗng cà phê đường vào nước dùng. Cho măng vào. Nấu sôi và nêm nếm lại. Trước khi dọn cho hành tây vào nước dùng và nấu sôi.
6. Miến ngâm nước khoảng 20 phút. Khi miến nở, để ráo và cắt khúc khoảng 10 cm. Trộn (chắn) nhanh qua nước sôi, đổ ra rổ cho ráo nước. Trộn với 1 muỗng xúp dầu ăn.
7. Gắp miến vào tô. Sắp thịt gà, măng và một lòng đỏ trứng gà chín (hay trứng non, nếu có) lên trên. Sau đó, đổ nước dùng vào. Rắc hành lá xắt nhỏ, ngò rí và tiêu xay lên.
8. Dọn ăn cùng với một đĩa rau sống, ớt khoanh và một chén muối tiêu chanh.

#### Ghi chú:

- Miến và măng đóng hộp có thể mua ở mọi cửa hàng thực phẩm châu Á.
- Ở Việt Nam người ta thường dùng măng khô để nấu món này. Cách chế biến măng khô theo bước 1 và 2 trang 93, rồi nấu như công thức trên.

# 鸡肉粥

数量: 6人份

准备时间: 5分钟

烹调时间: 大概90分钟

## 原料:

香米 200克

鸡 一只 (大概1公斤)

姜 50克, 削皮, 切丝

调味粉 2茶匙 (随口味)

葱叶 5根, 洗净, 切碎

烤紫葱 3个

盐 1茶匙

胡椒粉 1/2茶匙

胡荽叶 50克, 洗净, 切碎

蘸柠檬胡椒盐 (参阅22页)

## 烹调:

1. 鸡洗净, 沥干水。将2.5升水倒入锅内, 将鸡放进去, 煮沸。加葱和1/2茶匙盐。中火煮40分钟左右。
2. 米洗净, 沥干水。等平底锅热后再将米倒入, 炒至金黄。
3. 将鸡肉捞出, 放进冷水盆中。等肉凉后捞出切块。
4. 将烤好的香米倒入煮好的鸡汤中, 小火煮40分钟左右。加姜丝、调味粉和盐。加葱叶。
5. 将粥盛在大碗中。将鸡肉放在粥上面, 加香菜和胡椒粉。配柠檬胡椒盐, 趁热食用。

注意: - 通常北越人和中越人不会先将香米炒过再煮粥。

- 人们常先煮鸡, 用此汤煮粥, 鸡肉切碎, 将柠檬叶丝放在上面。粥配柠檬胡椒盐或鸡肉拌凉菜。

# CHÁO GÀ

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: khoảng 90 phút

## Nguyên liệu:

200 g gạo thơm

1/2 con gà (khoảng 1 kg)

50 g củ gừng, gọt vỏ, xắt sợi

2 muỗng cà phê hạt nêm  
(tùy khẩu vị)

5 nhánh hành lá, rửa sạch, xắt nhỏ

3 củ hành tím, nuông vàng

1 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê tiêu xay

50 g ngò rí, rửa sạch, xắt nhỏ

## Thực hiện:

1. Gà rửa sạch trong ngoài, để ráo. Đổ 2,5 lít nước vào nồi, thả gà vào nấu sôi. Cho củ hành và 1/2 muỗng cà phê muối vào. Luộc gà với lửa vừa khoảng 40 phút.
2. Gạo vo sạch, để ráo. Bắc chảo nóng, cho gạo vào rang vàng.
3. Vớt gà ra và thả vào thau nước lạnh. Để nguội, sau đó vớt ra chặt nhỏ.
4. Cho gạo rang vào nồi nước luộc gà. Nấu lửa riu riu khoảng 40 phút. Cho gừng xắt sợi vào. Nêm bằng hạt nêm và muối. Cho hành lá vào.
5. Múc cháo ra tô. Sắp gà lên trên. Rắc ngò và tiêu lên. Dọn ăn nóng với 1 đĩa muối tiêu chanh.

Thức chấm: Muối tiêu chanh (xem trang 22)

Ghi chú: - Thường thi ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam người ta không rang gạo trước khi nấu cháo.

- Người ta thường luộc gà trước, lấy nước nấu cháo, còn gà chặt nhỏ, rắc lá chanh xắt nhỏ và dọn ăn kèm với muối tiêu chanh hoặc dùng gà trộn gỏi (nộm) dọn ăn cùng với cháo.



# 广面条

数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 60分钟

## 原料:

汤底 (参阅26页)	1升
瘦肉	300克, 切成薄片
越式猪肉火腿 (或顺华猪 肉火腿), 切成薄片	200克
小虾	300克, 洗净
新鲜广面条	1公斤 (或干河粉500克)
姜黄粉	1茶匙
胭脂籽	1茶匙 (或胭脂粉)
调味粉	3茶匙 (可以用盐, 随口味)
鱼露	2茶匙
盐	1茶匙
糖	2茶匙
胡椒粉	1/2茶匙
油	2杯
烤米纸	2个
烤花生	100克, 打碎
蒜	4个, 拍碎
柠檬罗勒和生菜	200克, 洗净, 切碎
豆芽	100克
芫茜丝	2汤匙
香蕉花丝	100克, 浸在含有1茶匙 柠檬汁的混合液中
紫葱	5个, 切成薄片
柠檬	1个, 切成4份
绿辣椒	10个

## 烹调:

- 将2汤匙油倒入平底锅, 等油变热后, 降低火, 加胭脂籽进去, 炒30秒种, 将籽捞出。将胭脂籽油倒入碗中。
- 再将2汤匙油倒入平底锅, 放紫葱和蒜进去, 炒至金黄。加肉, 炒3分钟左右。加1茶匙调味粉、1茶匙鱼露、1茶匙糖、少许姜黄粉。将虾放进去, 炒2分钟左右。将一杯汤底倒入虾肉中。小火煮20分钟。再调味。加胭脂子油和1/2茶匙胡椒粉。
- 将汤底锅煮沸, 加调味粉或盐。放在小火的炉子上保温。
- 广面条焯过热水 (若用干河粉要先泡冷水10分钟左右, 再煮2-3分钟)。将面条捞出, 沥干水, 冲过冷水, 加入1汤匙油搅拌, 以免面条黏在一起。
- 将面条 (或河粉) 放进大碗, 将越式猪肉火腿、肉、虾放在上面。将1汤匙煮肉和虾的锅中的油倒入碗中, 然后倒入热汤底。汤不要太多。加花生、芫茜。
- 趁热食用, 配烤米纸、柠檬、辣椒和混合生菜。

注意: 广面是干的, 只需蘸少量汤汁, 不像河粉或果条需要多汤。这道菜要配很多生菜才好吃。可以加蟹肉、鸡肉、鸡蛋或墨鱼片, 以让面更加美味。

# MÌ QUẢNG

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian thực hiện: 60 phút

## Nguyên liệu:

1 lít	nuốc dùng (xem trang 26)
300 g	thịt dìu heo, xắt miếng mỏng
200 g	chả (chả lụa hay chả Huế), xắt miếng mỏng
300 g	tôm tươi nhỏ, rạch lung lấy cọng chỉ đen
1 kg	mì Quảng tươi (hay 500 g bánh phở khô)
1	muỗng cà phê bột nghệ
1	muỗng cà phê hạt điều (hay bột điều)
3	muỗng cà phê hạt nêm (hay dùng muối, tùy khẩu vị)
2	muỗng cà phê nước mắm

1	muỗng cà phê muối
2	muỗng cà phê đường
1/2	muỗng cà phê tiêu
2	tách dầu ăn
2	cái bánh tráng mè
100 g	đậu phộng rang, giã giập
4	tép tỏi, đập giập
200 g	rau húng chanh và xà lách, rửa sạch, xắt nhỏ
100 g	giá



2 muỗng xúp ngò gai, xắt nhuyễn  
 100 g bắp chuối bao ngâm với nước có pha 1 muỗng cà phê nước cốt chanh

5 củ hành tím, xắt lát mỏng  
 1 quả chanh, cắt làm tư  
 10 trái ớt xanh nhỏ

#### Thực hiện:

- Đun nóng hai muỗng xúp dầu trên chảo. Hạ nhỏ lửa cho hạt điều vào xào khoảng 30 giây, vớt bỏ hạt. Đổ dầu hạt điều vào một cái chén riêng.
- Cho tiếp 2 muỗng xúp dầu ăn vào chảo, bỏ hành tím và tỏi vào phi vàng. Cho thịt vào xào khoảng 3 phút. Nêm 2 muỗng cà phê hạt nêm, 1 muỗng cà phê nước mắm, 1 muỗng cà phê đường, một ít bột nghệ. Cho tôm vào xào chung khoảng 2 phút. Múc 1 tách nước dùng đổ vào chảo tôm thịt. Rim khoảng 20 phút. Nêm nếm lại cho vừa ăn. Cho dầu hạt điều và  $\frac{1}{2}$  muỗng cà phê tiêu vào.
- Bắc nồi nước dùng lên bếp. Nấu sôi, nêm lại cho vừa ăn, giữ nóng trên bếp.
- Mì Quảng trụng qua nước sôi. Nếu dùng phở khô thì ngâm nước nóng khoảng 10 phút, rồi trụng qua nước sôi khoảng 2-3 phút cho vừa mềm. Vớt mì ra để ráo, trộn với 1 muỗng xúp dầu ăn để khởi dinh.

- Cho mì (hay phở) vào tô, sấp chả, thịt, tôm lên trên. Rưới một ít nước béo trong chảo tôm thịt lên, sau đó rưới nước dùng đang nóng vừa thấm ướt mì. Rắc đậu phộng rang, ngò gai lên trên.
- Dọn ăn nóng kèm với bánh tráng nướng, đĩa rau các loại đã được trộn đều và chanh ớt.

#### Chú ý:

Mì Quảng được ăn theo dạng khô, sợi mì chỉ thấm ướt nước lèo và không chan nhiều nước như hủ tiếu hay phở. Mì Quảng phải ăn kèm nhiều rau mới ngon. Có thể thêm vào nồi nhâm thịt cua, thịt úc gà, chả cá, trứng gà hay là mực ống xắt lát mỏng, tôm sê phong phú và hấp dẫn hơn.

# 猪肉面

数量: 4人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 35分钟左右

## 原料:

汤底	1.5升 (参阅 26页)
瘦肉 (选较嫩的部分)	300克
鸡蛋面	300克
调味粉	3茶匙 (随口味)
油	1汤匙
胡椒粉	1茶匙
蒜	6瓣, 剁碎
炸干葱	1汤匙 (参阅22页)
豆芽	100克
叶生菜	1个
葱叶	3根, 切碎
胡荽叶	5根, 洗净
韭菜	100克, 洗净, 切段3厘米长
牛角辣椒	1个, 切圈
柠檬	2个, 每一个切成3快

## 烹调:

1. 汤底煮沸。将肉放进去煮30分钟左右, 捞出, 切成薄片。
2. 将油倒入烧热的平底锅, 放蒜泥, 炒至金黄。
3. 将面放入热水中烫2分钟, 捞出, 沥干水。豆芽、韭菜洗净, 热水烫过, 捞到篮子中, 沥干水。
4. 用盐和调味粉给汤底调味。加炸干葱和炸蒜泥。
5. 摆菜: 首先将豆芽放进大碗, 再将面放进去。面占三分之二。将肉放在面的上面。将热汤底倒入。最后加葱、胡荽叶、胡椒粉。
6. 配生菜、辣椒和柠檬。

# MÌ THỊT HEO

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 35 phút

## Nguyên liệu:

1,5 lít	nước dùng (xem trang 26)
300 g	thịt heo (thịt nạc vai mềm)
300 g	mì vắt
3	muỗng cà phê hạt nêm (tùy theo khẩu vị)
1	muỗng xúp dầu ăn
1	muỗng cà phê tiêu xay
6	tép tỏi, băm nhỏ
1	muỗng xúp hành phi (xem trang 22)
100 g	giá
1	cây xà lách lá
3	nhánh hành lá, xắt nhỏ
5	nhánh ngò rí, rửa sạch
100 g	hẹ, rửa sạch và cắt khúc 3 cm
1	trái ớt sừng trâu, xắt khoanh
2	quả chanh, mỗi quả cắt làm 3 miếng

## Thực hiện:

1. Nấu sôi nước dùng. Cho thịt vào luộc khoảng 30 phút, vớt ra và xắt lát mỏng.
2. Đun nóng chảo. Cho dầu ăn vào, rồi bắc tỏi băm vào phi vàng.
3. Chần mì trong nước sôi khoảng 2 phút, vớt ra, để ráo. Giá, hẹ rửa sạch, chần qua nước sôi, đổ vào một cái rổ, để ráo.
4. Nêm nước dùng bằng muối và hạt nêm. Cho hành phi và tỏi phi vào nước dùng.
5. Cách dọn: Trước hết cho giá vào tô, gấp mì để lên khoảng 2/3 tô, sắp thịt lên mặt. Đổ nước dùng đang sôi lên. Rắc hành lá, ngò rí, tiêu lên.
6. Dọn kèm với 1 đĩa xà lách, ớt xắt khoanh và chanh.



## 猪肉果条

猪肉果条烹调方式很像猪肉面，但是用果条代替鸡蛋面。汤底煮法请查参阅26页。干果条在食品商店或菜市场都有卖。

### HỦ TIẾU THỊT HEO

Hủ tiếu thịt heo nấu giống như món mì thịt heo, nhưng ta thay mì trúng bằng hủ tiếu. Nước dùng tham khảo trang 26. Người ta có thể mua hủ tiếu khô ở các cửa hàng thực phẩm hay chợ.

# 牛肉河粉

数量: 8人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 6小时左右

## 原料:

牛骨	2公斤
软牛肉	500克
新鲜河粉	1公斤 (或干河粉: 500克)
调味粉	4茶匙
豆芽	200克
香菜 (芫茜、九层塔)	200克
洋葱	2个, 切薄圈
辣椒酱	2茶匙
柠檬	3个, 切成4份
牛角辣椒	2个, 切圈
葱叶	1束
黄豆酱	2汤匙
烤紫葱	4个
5厘米大的姜, 烤后打碎	1块
胡椒粉	1茶匙
盐	1茶匙
茴花	6个或茴花粉2茶匙
丁香	5个
草果	3个, 拍碎
桂皮 (大概7.5厘米)	1段
或一盒河粉调味块	

## 烹调:

1. 牛骨洗净, 放进锅中煮5分钟左右将水倒掉。将4升水倒入牛骨熬4个小时, 用小火, 将泡沫撇掉。
  2. 将牛肉、姜和烤葱放进去, 继续煮1.5个小时左右。
  3. 将茴花、丁香、桂、草果炒过, 然后加2碗水煮20分钟, 滤出汤汁, 倒入汤底锅 (或将河粉调味块放进去) 继续煮10分钟。将肉捞出, 切成薄片。
  4. 滤出汤汁, 煮沸。再加调味粉和少许盐。
  5. 将豆芽汤过, 捞到篮子中。葱洗净, 白色部分焯过热水, 葱叶切碎圈。
  6. 将干河粉在水中浸泡20分钟左右, 再用热水烫过 (若用新鲜河粉只要用热水烫过就好)。
- 摆菜: 将豆芽、河粉放进大碗。将肉、葱和洋葱摆在河粉上面。倒入汤底。加胡椒粉和葱。配柠檬、辣椒酱、黄豆酱、芫茜和九层塔。

注意: - 可以将生牛肉片放在河粉上面再将热汤底倒入大碗。这道菜叫半生牛肉河粉。

- 河粉调味块可以在亚洲食品商店,

如[http://shop69168459.taobao.com/shop/view\\_shop.htm?user\\_number\\_id=770118995&ssid=r11](http://shop69168459.taobao.com/shop/view_shop.htm?user_number_id=770118995&ssid=r11)

# PHỞ BÒ

Số lượng: 8 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 6 giờ

## Nguyên liệu:

2 kg	xương bò
500g	thịt bò mềm
1 kg	bánh phở tươi (hay 500 g bánh phở khô)
4	muỗng cà phê hạt nêm
200 g	giá
200 g	rau thơm (húng quế và ngò gai)
2	củ hành tây, xắt mỏng
2	muỗng cà phê tương ớt
3	trái chanh, cắt làm bốn
2	trái ớt sừng trâu, xắt khoanh

1	bò hành lá
2	muỗng xúp tương xay
4	củ hành tím, nướng thơm
1	khúc gừng (5 cm), nướng thơm và đập giập
1	muỗng cà phê tiêu xay
1	muỗng cà phê muối
6	hoa hồi hay 2 muỗng cà phê bột hồi
5	cái đinh hương
3	trái thảo quả, đập giập
1	khúc vỏ quế (khoảng 7,5 cm)

→ Hay 1 hộp viên gia vị phở



### Thực hiện:

1. Rửa sạch xương bò, cho vào nồi nước nấu sôi khoảng 5 phút, rồi trút bỏ nước. Đổ 4 lít nước vào nồi xương, nấu sôi. Sau đó hầm với lửa riu riu khoảng 4 giờ, hớt bọt.
2. Cho thịt bò, gừng và hành nướng vào, nấu tiếp khoảng 1,5 giờ.
3. Rang sơ hoa hồi, đinh hương, quế và thảo quả, sau đó cho vào 2 tách nước nấu khoảng 20 phút. Lọc lấy nước cho vào nồi nước dùng (hay bỏ viên gia vị nấu phở theo chỉ dẫn trên bao bì vào). Nấu tiếp khoảng 10 phút. Vớt thịt ra xắt lát mỏng.
4. Lọc lại nước dùng, nấu sôi. Nêm lại bằng hạt nêm và chút muối.

5. Chần sơ giá trong nước sôi. Đổ vớt rổ. Hành lá rửa sạch. Cắt phần trắng nhánh hành, chần qua nước sôi. Phần lá xắt nhỏ.
6. Ngâm bánh phở khô trong nước khoảng 20 phút, sau đó chần sơ qua nước sôi (với bánh phở tươi, chỉ chần qua nước sôi). Sau đó dọn ăn ngay.

Cách dọn: Cho giá, bánh phở vào tô. Sau đó, sắp thịt, hành chần và hành tây lên trên. Rưới nước dùng đang sôi lên. Rắc tiêu và hành lá xắt nhỏ. Dọn kèm với chanh, tương ớt, tương xay, ớt, ngò gai và húng quế.

**Ghi chú:** - Người ta có thể xắt mỏng thịt bò mềm, sấp lên trên bề mặt bánh phở rồi tươi nước dùng đang sôi lên để cho thịt vừa chín tái. Đó được gọi là "Phở tái".  
 - Viên gia vị nấu phở có thể mua ở các cửa hàng thực phẩm Châu Á. ví dụ: [http://shop69168459.taobao.com/shop/view\\_shop.htm?user\\_number\\_id=770118995&ssid=r11](http://shop69168459.taobao.com/shop/view_shop.htm?user_number_id=770118995&ssid=r11)

# 肉圆南瓜汤 - CANH BÍ ĐỎ THỊT VIÊN



数量: 4人份

准备时间: 5分钟

烹调时间: 20分钟左右

## 原料:

南瓜 500克, 削皮, 切碎

肉馅 200克

调味粉 2茶匙 (或2块调味块, 随口味)

紫葱泥 1汤匙

胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙

葱叶 5根, 切碎

少许盐

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

500 g bí đỏ đã gọt vỏ, xắt miếng vừa ăn

200 g thịt xay

2 muỗng cà phê hạt nêm (hay 2 viên gia vị)

1 muỗng xúp củ hành tím băm

1/2 muỗng cà phê tiêu xay

5 nhánh hành lá, xắt nhỏ

Một chút muối

## 烹调:

- 将肉馅和紫葱泥拌在一起, 加1茶匙调味粉 (或盐) 和胡椒粉, 搅拌。
- 将1升水煮沸。加南瓜, 煮5分钟左右。肉馅捏成圆形块, 放进南瓜汤锅, 再煮十分钟。
- 加调味粉和盐, 加葱叶。关闭炉灶。
- 将汤倒入大碗, 加胡椒粉。

## Thực hiện:

1. Trộn thịt xay với hành băm, 1 muỗng cà phê hạt nêm và tiêu.

2. Nấu sôi một lít nước trong nồi. Cho bí vào và nấu khoảng 5 phút. Vo thịt thành viên và thả vào nồi canh. Tiếp tục nấu 10 phút nữa.

3. Nêm canh bằng hạt nêm và muối. Cho hành lá vào. Nhắc xuống.

4. Múc canh ra tô, rắc tiêu lên trên.

# 肉馅草菇豆腐韭菜汤

数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 15分钟左右

## 原料:

肉馅 200克  
草菇 200克  
豆腐 300克, 切方形快 (长度3厘米)  
韭菜 300克  
紫葱 2茶匙  
调味粉 1茶匙  
調味粉 2茶匙  
盐  $\frac{1}{2}$  茶匙

## 烹调:

1. 草菇洗净, 泡盐水20分钟左右, 捞出, 沥干水。大的切两半。
2. 韭菜洗净, 切成5厘米长的段。
3. 将肉馅、紫葱、1茶匙调味粉、1/2茶匙胡椒粉放在一起搅拌, 捏成小圆形块。
4. 煮沸1升水, 放入肉丸。煮沸, 加草菇, 再煮5分钟。
5. 加调味粉和盐。将韭菜和豆腐放进去。煮沸, 再调味。马上关闭炉灶。
6. 将汤倒入大碗, 加胡椒粉。趁热食用 (参阅42页)。

# CANH HẸ NẤU VỚI NẤM RƠM, TÀU HỦ VÀ THỊT XAY

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 15 phút

## Nguyên liệu:

200 g thịt xay  
200 g nấm rơm  
300 g miếng tàu hũ (đậu phụ)  
mềm, xắt quanh cỡ 3 cm  
300 g hẹ  
2 muỗng cà phê hành tím băm  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
2 muỗng cà phê hạt nêm (hay  
2 viên gia vị)  
1/2 muỗng cà phê muối

## Thực hiện:

1. Gọt nấm, rửa sạch, ngâm trong nước muối khoảng 20 phút, vớt ra để ráo. Nấm lớn cắt đôi.
2. Lặt (nhặt) hẹ, rửa sạch, để ráo. Cắt khúc 5 cm.
3. Trộn thịt xay với hành tím, 1 muỗng cà phê hạt nêm, 1/2 muỗng cà phê tiêu, vo thành viên nhỏ.
4. Nấu sôi 1 lít nước. Thả thịt viên vào và nấu sôi. Cho nấm vào, nấu tiếp khoảng 5 phút.
5. Nêm canh với hạt nêm và muối. Cho hẹ và tàu hũ vào. Nấu sôi và nêm nếm lại. Nhắc xuống ngay.
6. Múc canh ra tô, rắc tiêu lên. Dọn ăn nóng (xem trang 42).



# 苦瓜包肉汤

数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 60分钟左右

## 原料:

苦瓜 3个 (500克)  
肉馅 200克  
木耳 6 个  
冬粉 10克  
紫葱泥 2茶匙  
胡椒粉 1茶匙  
调味粉 3茶匙 (随口味)  
盐  $\frac{1}{2}$  茶匙  
葱叶 5根, 切碎圈  
胡荽叶 3根, 切碎

## 烹调:

- 木耳洗净, 温水中浸泡20分钟左右, 再用水冲净, 将根切掉, 切成长度为0.5厘米片。
- 冬粉在水中浸泡10分钟左右, 然后切成长度为2厘米的段。
- 将肉馅、木耳、冬粉、紫葱泥、1茶匙调味粉、少许盐和1/2茶匙胡椒粉搅拌在一起。
- 苦瓜洗净, 用刀尖将苦瓜的一侧纵向剖开, 将里面的籽拿掉, 热水烫过。捞出, 将刚刚搅拌好的混合物塞进苦瓜。
- 将1.5升水煮沸, 将已塞肉的苦瓜放进去, 中火煮40分钟左右。加调味粉和少许盐。加葱。关闭炉灶。
- 摆盘时将苦瓜切成3厘米厚圈。加香菜和胡椒粉。

# CANH KHỔ QUA DỒN THỊT

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 60 phút

## Nguyên liệu:

3 trái khổ qua (500 g)  
200 g thịt heo xay  
6 tai nấm mèo (mộc nhĩ)  
10 g bún tàu  
2 muỗng cà phê hành tím băm nhỏ  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
3 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
1/2 muỗng cà phê muối  
5 nhánh hành lá, xắt nhỏ  
3 nhánh ngò rí, xắt nhỏ

## Thực hiện:

- Nấm mèo rửa sạch. Ngâm trong nước ấm khoảng 20 phút. Xả lại, cắt bỏ chân nấm. Xắt nấm hạt lựu.
- Bún tàu ngâm nước khoảng 10 phút, sau đó cắt khúc khoảng 2 cm.
- Trộn thịt xay với nấm mèo, bún tàu, hành tím băm, 1 muỗng cà phê hạt nêm, một chút muối và 1/2 muỗng cà phê tiêu.
- Khổ qua rửa sạch. Dùng dao nhọn rạch một đường theo chiều dọc và móc bỏ ruột. Trụng (chắn) qua nước sôi. Vớt ra, cẩn thận dồn thịt đã trộn vào khổ qua.
- Nấu sôi 1,5 lít nước. Thả khổ qua đã dồn vào và nấu lửa vừa khoảng 40 phút. Nêm bằng hạt nêm và chút muối. Rắc hành vào, nhắc xuồng.
- Khi done, xắt khổ qua thành từng khoanh dày khoảng 3 cm. Rắc lá ngò và tiêu lên.

# 卷心菜包肉汤

数量: 4人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 15分钟左右

## 原料:

汤底 1升 (参阅26页)  
猪肉馅 200克  
木耳 3个  
大卷心菜 6片  
葱叶 12长根  
胡荽叶 3根  
紫葱泥 2茶匙  
调味粉 2茶匙 (随口味)  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
盐 1茶匙

## 烹调:

- 木耳在温水中泡10分钟左右，膨胀后切掉根，将余下的部分切丁。
- 将肉馅、紫葱、1茶匙调味粉、少许盐、木耳和胡椒粉放在一起，搅拌。
- 将卷心菜叶中间的硬杆去掉。洗净。热水烫过。沥干水。
- 将肉放在卷心菜叶上面，卷起来。用烫过的葱叶绑起来。
- 汤底煮沸，加入卷心菜包肉，煮10分钟左右。加调味粉和盐。
- 用大碗盛出，加胡椒粉，用香菜装饰。

# CANH BẮP CẢI CUỐN THỊT

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 15 phút

## Nguyên liệu:

1 lít nước dùng (xem trang 26)  
200 g thịt heo xay  
3 tai nấm mèo, ngâm mềm, xắt nhỏ  
6 lá bắp cải lớn  
12 lá hành dài  
3 nhánh ngò rí  
2 muỗng cà phê hành tím băm nhỏ  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy theo khẩu vị)  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
1 muỗng cà phê muối

## Thực hiện:

- Nấm mèo ngâm nước ấm khoảng 10 phút cho nở, cắt bỏ chân nấm và xắt hạt lựu.
- Trộn đều thịt xay với 1 muỗng cà phê hạt nêm, hành băm, nấm mèo và tiêu xay.
- Cắt bỏ sống lá bắp cải. Rửa sạch. Chần lá qua nước sôi và để ráo.
- Cho thịt đã trộn lên lá bắp cải. Gói lại và dùng lá hành đã chần cột lại.
- Nấu sôi nước dùng, cho bắp cải gói thịt vào và nấu khoảng 10 phút. Nêm lại bằng hạt nêm và muối.
- Múc canh ra tô, rắc tiêu lên và trang trí bằng lá ngò.



# 蛤丝瓜汤

数量: 4人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 15分钟左右

## 原料:

丝瓜 1公斤  
蛤 2公斤, 洗净  
葱叶 4根, 洗净, 切碎  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$  茶匙  
调味粉 1茶匙 (随口味)  
胡荽叶 3根  
少许盐

## 烹调:

1. 丝瓜削皮, 切片 (2厘米厚度)。
2. 用一杯水煮蛤, 大火煮5到7分钟, 直至蛤的壳打开为止。丢掉不开壳的蛤。捞出。
3. 取蛤肉。取煮蛤汤, 倒入大碗。(注意不要取锅底的渣)。
4. 将将1/2升水煮沸, 加煮蛤汤, 煮沸, 加丝瓜, 煮5分钟。加蛤肉。加调味粉 (或盐)。
5. 加葱叶。马上关闭炉灶。
6. 用大碗将汤盛出。加胡椒粉, 小胡荽叶。趁热食用 (参阅45页)。

# CANH MUỐP NẤU NGHÊU

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 15 phút

## Nguyên liệu:

1kg muóp khía  
2kg nghêu, rửa sạch  
4 nhánh hành lá, rửa sạch, xắt nhỏ  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
1 muỗng cà phê hạt nêm  
(tùy theo khẩu vị)  
3 nhánh ngò rí  
Một chút muối

## Thực hiện:

1. Muóp gọt vỏ, xắt lát dày khoảng 2 cm.
2. Nấu nghêu với 1 tách nước trong lửa lớn khoảng 5-7 phút, cho đến khi nghêu mở vỏ. Bỏ những con không mở miệng. Vớt nghêu ra.
3. Tách thịt nghêu khỏi vỏ. Cẩn thận gạn nước luộc nghêu vào một cái tô, bỏ phần nước cặn dưới đáy nồi.
4. Nấu sôi 1/2 lít nước, đổ nước luộc nghêu vào, nấu sôi. Cho muóp vào và nấu khoảng 5 phút. Cho thịt nghêu vào và nêm bằng hạt nêm (hay muối).
5. Cho hành lá vào, nhấc xuống ngay.
6. Múc canh ra tô. Rắc tiêu xay lên và trang trí bằng lá ngò rí. Dọn ăn nóng (xem trang 45).

# 蔬菜排骨汤

数量: 6人份

准备时间: 10分钟+ 15分钟腌制

烹调: 50分钟左右

## 原料:

猪排骨 400克  
白花椰菜 200克, 切碎枝  
绿花椰菜 200克, 切碎枝  
红萝卜 200克  
豌豆 100克  
油 1汤匙  
紫葱泥 1汤匙  
蒜 2瓣, 拍碎  
调味粉 2茶匙  
胡椒粉 1茶匙  
胡荽叶 4根  
葱叶 5根, 切碎  
少许盐

## 烹调:

1. 排骨洗净, 沥干水, 剁成小块, 加葱泥、1茶匙调味粉和盐腌制15分钟。
2. 红萝卜削皮, 用刀子切成花形。红萝卜花的厚度大概为1厘米。
3. 将1汤匙油倒入热锅内, 放进2瓣蒜炸至金黄。加排骨, 炒至收汁。
4. 加1.5升水, 煮沸后开小火, 煮30分钟左右。加调味粉和少许盐。撇掉泡沫。
5. 加红萝卜, 煮10分钟左右。再继续加白花椰菜、绿花椰菜和豌豆, 煮5分钟后调味, 加葱, 关闭炉灶。
6. 用大碗盛出, 加胡椒粉。用香菜装饰。(参阅48页)

# CANH RAU CỦ NẤU SƯỜN

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 15 phút ướp

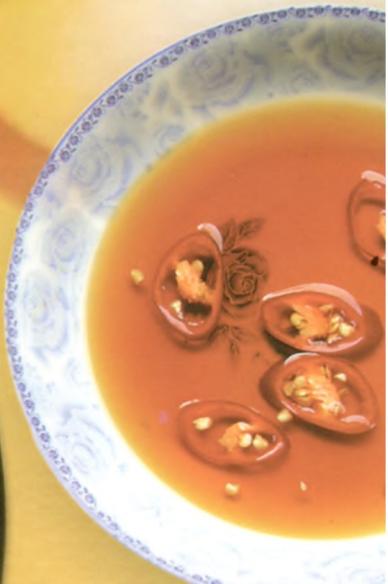
Thời gian nấu: khoảng 50 phút

## Nguyên liệu:

400 g suòn heo  
200 g bông cải trắng (súp lơ), cắt thành từng nhánh nhỏ  
200 g bông cải xanh, cắt thành từng nhánh nhỏ  
200 g cà rốt  
100 g trái đậu Hà Lan  
1 muỗng xúp dầu ăn  
1 muỗng xúp hành băm  
2 tép tỏi, đập giập  
2 muỗng cà phê hạt nêm  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
4 nhánh ngò rí  
5 nhánh hành lá, cắt nhỏ  
Một chút muối

## Thực hiện:

1. Suòn rửa sạch, để ráo. Chặt nhỏ và ướp với hành băm, 1 muỗng cà phê hạt nêm (tùy ý) và muối. Để thấm trong 15 phút.
2. Cà rốt gọt vỏ, dùng dao khứa rãnh dài để khi cắt ngang có hình bông hoa. Cắt cà rốt thành miếng dày 1 cm.
3. Bắc nồi lên bếp, cho 1 muỗng xúp dầu ăn, rồi thả tỏi đập giập vào phi vàng. Cho suòn vào xào săn lại.
4. Đổ 1,5 lít nước vào. Nấu sôi rồi bớt lửa, để riu riu, hầm khoảng 30 phút. Nêm bằng hạt nêm và chút muối. Hớt bọt.
5. Cho cà rốt vào, nấu khoảng 10 phút. Bỏ tiếp bông cải trắng, bông cải xanh và đậu vào nấu 5 phút nữa. Nêm lại cho vừa ăn. Cho hành lá vào, nhắc xuống.
6. Múc canh ra tô, rắc tiêu lên. Trang trí bằng lá ngò (xem trang 48).



# 巴沙鱼酸辣汤

数量: 4人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 25分钟左右

## 原料:

巴沙鱼 3块 (约500克)  
羊角豆 200克, 切片 (0.5厘米厚)  
芋莖 200克, 去皮, 切斜片0.5厘米厚度  
西红柿 2个, 切成八份  
凤梨  $\frac{1}{4}$ 个, 切厚片 (1厘米)  
豆芽 100克  
糖 2茶匙  
盐 1茶匙  
鱼露 2汤匙  
调味粉 2茶匙 (隨口味)  
罗望子 (无籽) 2汤匙 (或1包酸甜汤调味料)  
小辣椒 4个  
芫茜 5根, 切碎  
稻米草 5根, 切碎

## 烹调:

1. 将1.5升水煮沸, 将鱼放入煮10分钟。用有笊篱将鱼捞出。
2. 将罗望子浸在一杯沸水中, 以取罗望子汁。将罗望子汁倒入锅内, 煮沸。
3. 加羊角豆, 煮5分钟。再加西红柿、凤梨, 继续煮5分钟。加调味粉、盐和糖。
4. 加豆芽、芋莖和3个辣椒。煮沸, 再调味。加芫茜、稻米草。立即关闭炉灶。
5. 配饭和辣椒鱼露, 趁热食用。

注意: 酸鱼汤调味粉、罗望子、芫茜、芋莖都可以在亚洲食品商店或菜市场买到。

<http://www.wooping.com.hk/shop/category.php?id=29>

# CANH CHUA CÁ BA SA

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 25 phút

## Nguyên liệu:

3 lát cá ba sa (khoảng 500 g)  
200 g đậu bắp, xắt lát dày khoảng 0,5 cm  
200 g bạc hà (dọc mùng), tước vỏ, xắt lát xéo dày 0,5 cm  
2 quả cà chua, xắt làm tám  
1/4 trái khóm, xắt lát dày khoảng 1 cm  
100 g giá  
2 muỗng cà phê đường  
1 muỗng cà phê muối  
2 muỗng xúp nước mắm  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
2 muỗng xúp me tách hạt  
(hay 1 gói gia vị me nấu xúp chua ngọt)  
4 trái ót hiểm chín  
5 nhánh ngò gai, xắt nhỏ  
5 nhánh rau om, xắt nhỏ

## Thực hiện:

1. Nấu sôi 1,5 lít nước trong nồi, thả cá vào nấu khoảng 10 phút. Lấy vá lõi vớt cá ra.
2. Dầm me với 1 tách nước sôi cho đến khi me ra nước cốt. Gạn nước cốt me vào nồi và nấu sôi. Nêm bằng hạt nêm (hoặc muối) và đường.
3. Cho đậu bắp vào, nấu khoảng 5 phút. Sau đó thả cà chua, khóm vào, nấu tiếp khoảng 5 phút.
4. Cho giá, bạc hà (dọc mùng) và 3 trái ót vào. Nấu sôi, nêm nếm lại. Cho ngò gai, rau om và cá vào. Nhắc xuống ngay.
5. Dọn ăn nóng với cơm và một đĩa nước mắm ót.

Ghi chú: Gia vị nấu canh chua hay me, ngò gai và bạc hà có thể mua tại các cửa hàng thực phẩm châu Á, hay ở chợ ví dụ: <http://www.wooping.com.hk/shop/category.php?id=29>

# 海鲜火锅

数量: 6-8人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 20分钟左右

## 原料:

汤底	1.5升 (参阅26页)
鱼丸	100克
鱼片	200克, 切成薄片
鲜虾	300克
墨鱼	200克 (已去皮, 去肠)
蛤蜊	1公斤
草菇	200克
碎香茅	2汤匙 (或香茅粉)
罗望子	2汤匙
调味粉	3茶匙 (随口味)
盐	½ 茶匙
蒜泥	1茶匙
油	2汤匙
糖	1汤匙
鱼露	2汤匙
西红柿	2个, 切八人份
牛角辣椒	1个, 打碎
茼蒿	200克, 洗净, 切5厘米长
金针菇	200克
(新鲜的或罐头)	
空心菜	200克, 洗净, 去叶, 切段8厘米长度
米线	1公斤

## 烹调:

- 墨鱼洗净, 用刀将内侧划出棱型花纹, 再切片 (长度: 6厘米, 宽度: 4厘米)。鱼丸用热水烫过。
- 草菇洗净, 泡盐水20分钟左右, 捞出, 沥干水。大的切成2半。金针菇洗净, 切掉根。
- 将罗望子浸在一杯沸水中, 取罗望子汁。
- 将油倒入热的平底锅, 加蒜泥和香茅, 炒一下, 再加西红柿。加1/2茶匙调味粉。
- 将汤底煮沸, 加罗望子汁、草菇。加调味粉、盐和糖。然后加西红柿炒香茅。随口味加辣椒, 再次调味。
- 将虾、墨鱼、鱼丸、鱼片和蛤蜊摆在火锅托盘上面。
- 金针菇、茼蒿、空心菜摆在大盘子。
- 将汤底倒入锅内, 放在小火锅炉上。将火锅炉、蔬菜盘摆在桌上。其他的原料在用餐时慢慢加进汤锅。
- 配米线和鱼露。

注意: - 海鲜火锅给人们营造温馨的气氛, 因而很适合家人或朋友聚餐。

- 如果没有米线可以用面条来代替。用盐水将面条煮2分钟左右, 捞出, 沥干水。加1汤匙油, 面条便不会黏住。配火锅的蔬菜可以随意选择。

# LẨU HẢI SẢN

Số lượng: 6-8 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

1,5 lít	nước dùng (xem trang 26)	2	muỗng xúp me bỏ hạt	2	muỗng xúp nước mắm
100 g	chả cá viên	3	muỗng cà phê hạt	2	trái cà chua, cắt làm 8
200 g	phi lê cá, xắt miếng mỏng		nêm (tùy khẩu vị)	1	trái ớt sừng trâu, băm nhuyễn
300 g	tôm tươi	1/2	muỗng cà phê muối	200 g	tôm ô, rửa sạch, cắt khúc 5 cm
200 g	mực làm sắn (đã lột da)	1	muỗng cà phê tỏi,	200 g	nấm kim châm tươi (hay đóng hộp)
1 kg	nghêu		băm nhuyễn	200 g	rau muống, nhặt sạch, bỏ lá, cắt
200 g	nấm rơm	2	muỗng xúp dầu ăn		khúc dài 8 cm
2	muỗng xúp sả băm (hay bột sả)	1	muỗng xúp đường	1 kg	bún



### Thực hiện:

1. Mực rửa sạch, dùng dao khua chéo mặt trong hình quả trám. Sau đó xắt miếng dài 6 cm, ngang 4 cm. Cá viên trung (chảm) qua nước sôi.
2. Nấm rom gọt rửa sạch. Ngâm trong nước muối khoảng 20 phút, vớt ra để ráo. Nấm lòn cắt đôi. Nấm kim châm rửa sạch, cắt bỏ gốc.
3. Dầm me với 1 tách nước sôi cho ra nước cốt màu nâu.
4. Đun nóng 2 muỗng xúp dầu trong chảo, cho tỏi và sả băm vào phi vàng. Sau đó cho cà chua vào xào chung. Nêm 1/2 muỗng cà phê hạt nêm.
5. Nấu sôi nước dùng, cho nước cốt me, nấm rom vào. Nêm nước lẩu với hạt nêm, muối và đường. Sau đó cho cà chua xào với sả vào. Bỏ ớt băm vào (tùy khẩu vị). Nêm lại lần nữa.
6. Sắp tôm, mực, cá viên, phi lê cá và nghêu lên mâm của nồi lẩu.
7. Sắp xếp nấm kim châm, tần ô, rau muống trên một cái đĩa lớn.
8. Múc nước lẩu cho vào nồi, rồi đặt lên bếp để trên bàn cùng với đĩa rau. Trong khi nước lẩu sôi, thì các nguyên liệu khác được cho dần vào nấu chín ngay trên bàn.
9. Dọn ăn cùng với bún và nước mắm.

*Ghi chú: - Buổi họp mặt thân mật với bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình là cơ hội tốt để thực hiện và cùng thưởng thức món lẩu trong bầu không khí ấm cúng.*

*- Nếu không có bún thì có thể thay bằng mì sợi. Nấu mì sợi trong nước sôi pha chút muối khoảng 2 phút (vừa chín tới), để ráo. Trộn vào mì 1 muỗng xúp dầu ăn để mì không dính. Rau dùng với lẩu có thể chọn tùy ý.*

# 鲜花火锅

数量: 6人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 25分钟左右

原料:

汤底	1.5升 (参阅26页)
巴沙鱼	3片 (约500克)
鱼丸	100克
虾丸	100克
虾	300克
韭菜花	200克
南瓜花	200克
夜来香	200克
睡莲杆	200克
白大花田菁/紫大花田菁	200克
香蕉花丝	½个
香茅泥	2汤匙 (或香茅粉)
调味粉	3茶匙 (随口味)
盐	½茶匙
糖	1汤匙
蒜泥	1茶匙
罗望子	2汤匙
油	1汤匙
辣椒	2个 (1个剁碎, 1个切片)
西红柿	3个, 切8人份
鱼露	2汤匙
柠檬汁	2汤匙
米线	1公斤 (或面条)

烹调:

- 去除南瓜花和大花田菁的雌蕊。洗净, 沥干水。
- 将睡莲杆外面的皮剥掉, 切成5厘米长的段, 与香蕉花一起泡在柠檬汁和水的混合液中。
- 将汤底煮沸, 加罗望子汁和鱼片, 中火煮。十分钟后将鱼捞出。加调味粉、盐和糖。
- 将1汤匙油倒入热的平底锅, 再放蒜泥、香茅泥进去一起炒, 然后加西红柿、调味粉。将炒过的混合物倒入汤底锅, 加碎辣椒 (随口味)。再调味。
- 将虾、鱼丸、虾丸、香蕉花、睡莲杆、夜来香、大花田菁摆在火锅托盘上。
- 将火锅汤倒入小锅子, 放在餐桌上。等火锅汤滚后, 慢慢放入其他原料。
- 配米线 (或面条) 和鱼露食用。

注意:

- 如果没有米线可以用面条代替。面条在盐水里煮2分钟左右, 捞出, 沥干水。加1汤匙油, 以免黏在一起。
- 如果没有上面所介绍的蔬菜, 也可用其他的蔬菜, 如中国白菜、花椰菜、油菜等等。
- 做酸甜火锅的原料可以在亚洲食品商店买到。

## LẨU HOA

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 25 phút

Nguyên liệu:

1,5 lít nước dùng (xem trang 26)	200 g cọng bông súng	1 muỗng xúp đường
3 lát cá ba sa (khoảng 500 g)	200 g bông so đũa tím/trắng	1 muỗng cà phê tỏi băm
100 g cá viên	1/2 bắp chuối (nếu có), xắt mỏng	2 muỗng xúp me bỗng
100 g tôm viên	2 muỗng xúp sả băm	1 muỗng xúp dầu ăn
300 g tôm	(hay bột sả)	2 trái ót đỏ (l băm nhỏ, 1 xắt lát)
200 g bông hẹ	3 muỗng cà phê hạt nêm	3 trái cà chua, cắt lát 8
200 g bông (hoa) bí	(tùy khẩu vị)	2 muỗng xúp nước mắm
200 g hoa thiên lý	1/2 muỗng cà phê muối	2 muỗng xúp nước cốt chanh
		1 kg bún



### Thực hiện:

1. Ngắt bỏ nhụy bông bí và bông so đũa. Rửa sạch các loại hoa. Để ráo.
2. Tuốc vỏ cọng bông súng, cắt khúc 5 cm. Ngâm chung với bắp chuối trong một thau nước pha nước cốt chanh.
3. Nấu sôi nước dùng. Cho cá và nước cốt me đã đầm với nước vào, nấu lửa vừa. Sau 10 phút vớt cá ra. Nêm hạt nêm, muối và đường.
4. Bắc chảo nóng, cho 1 muỗng xúp dầu vào. Cho tỏi và sả băm vào phi vàng. Sau đó, cho cà chua vào xào chung. Nêm 1 muỗng cà phê hạt nêm (hay muối). Cho tất cả vào nồi nước dùng cùng với ớt băm (theo khẩu vị). Nêm nếm lại cho vừa.
5. Xếp tôm, cá viên, tôm viên, bắp chuối, cọng bông súng, hoa thiên lý, bông so đũa tím và trắng trên mâm cho đẹp mắt.
6. Múc nước lẩu cho vào nồi và đặt trên bàn. Trong khi nước lẩu sôi, nguyên liệu được cho từ từ vào nồi. Nấu chín ngay tại bàn.
7. Dọn ăn kèm với bún và nước mắm.

#### Ghi chú:

- Nếu không có bún có thể dùng mì sợi thay cho bún. Nấu mì sợi trong nước sôi pha chút muối khoảng 2 phút (vừa chín tới), để ráo. Trộn vào mì 1 muỗng xúp dầu ăn để mì không dính.
- Nếu không có các loại rau như huống dắn, có thể dùng các loại rau khác cho món này. Ví dụ như cải bắc thảo, bông cải, v.v.
- Nguyên liệu để nấu lẩu hoa có thể mua ở các cửa hàng thực phẩm Châu Á hay trên mạng internet.

# 炒饭

数量: 4人份

准备时间: 30分钟

烹调: 25分钟左右

## 原料:

凉米饭 500克 (约4碗)  
猪肉 100克, 炸至金黄, 切丁  
香肠 100克, 炸, 切丁  
鸡蛋 4个  
海米 50克, 在水中浸泡  
红萝卜 200克, 切丁  
洋葱 2个, 切丁  
油 5汤匙  
调味粉 3茶匙 (随口味)  
胡椒粉 1茶匙  
蒜 4瓣, 拍碎  
酱油 2汤匙  
黄瓜 1个  
西红柿 2个  
胡荽叶 4根  
牛角辣椒 (装饰)

## 烹调:

- 将2汤匙油放进烧热的平底锅, 加蒜炸至金黄。再加红萝卜、海米、香肠和猪肉, 炒5分钟。加1茶匙调味粉。
- 将3汤匙油倒入另外一个烧热的平底锅, 放入2瓣蒜炸至金黄, 将饭倒入, 小火炒10分钟左右。加洋葱、调味粉、胡椒粉。
- 将鸡蛋打散, 慢慢加进米饭, 炒到鸡蛋熟为止。
- 加红萝卜、海米、香肠和猪肉拌匀, 关闭炉灶。
- 盛满一碗米饭, 压紧扣在盘子上, 用西红柿、黄瓜、胡荽叶和辣椒装饰, 配酱油食用。

注意: - 可以用熏肉、鸡肉和热狗香肠代替猪肉和香肠。  
- 需将饭搅拌好, 以免饭粘在一起。

# CƠM CHIÊN

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 25 phút

## Thực hiện:

500 g cơm (khoảng 4 chén), để nguội  
100 g thịt heo, chiên vàng và xắt hạt lựu  
100 g lạp xưởng, chiên và xắt hạt lựu  
4 quả trứng gà  
50 g tôm khô, ngâm mềm  
200 g cà rốt, xắt hạt lựu  
2 củ hành tây, xắt hạt lựu  
5 muỗng xúp dầu ăn  
3 muỗng cà phê hạt nêm  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
4 tép tỏi, đập giập  
2 muỗng xúp nước tương  
1 quả dưa leo  
2 quả cà chua  
4 nhánh ngò rí  
Ớt sừng trâu (để trang trí)

## Nguyên liệu:

- Bắc chảo lên bếp, cho 2 muỗng xúp dầu vào và bỏ 2 tép tỏi vào phi vàng. Lần lượt cho cà rốt, tôm khô, lạp xưởng và thịt heo vào, xào tiếp 5 phút nữa. Nêm một muỗng cà phê hạt nêm.
- Bắc một chảo khác lên bếp cho nóng, đổ 3 muỗng dầu vào, phi vàng 2 tép tỏi. Đổ cơm vào xào trong lửa nhỏ khoảng 10 phút. Cho hành tây vào. Nêm bằng hạt nêm và tiêu xay.
- Đánh trứng cho đều rồi đổ từ từ vào cơm. Đảo đều cho trứng chín.
- Cho cà rốt, tôm khô, lạp xưởng, và thịt heo vào cơm. Trộn đều. Nhắc xuống.
- Múc mỗi phần 1 chén đầy, ém chặt rồi úp xuống đĩa. Trang trí bằng cà chua, dưa leo, ngò rí và ớt sừng trâu. Dọn kèm với 1 chén nước tương.

Ghi chú: - Thay vì thịt heo rán có thể dùng thịt gà, thịt xông khói và xúc xích. Cơm vẫn ngon như thế.

- Để cơm chiên không bị dính cục, trước và sau khi cơm nguội phải xới tơi ra.



# 蟹肉炒饭

数量: 4人份

准备时间: 15分钟

烹调时间: 30分钟左右

原料:

凉香米饭	600克
蟹肉	200克
豌豆子	200克
红萝卜	200克, 切丁
水萝卜	200克 (一半切丁,一半修剪成花形)
洋葱	2个, 切丁
鸡蛋	4个
油	5汤匙
调味粉	3茶匙 (隨口味)
蒜泥	4个, 剁碎
紫葱泥	2茶匙
胡椒粉	1茶匙
盐	½茶匙
黄瓜	2个, 切成薄片
酱油	2汤匙
樱桃西红柿	5个 (装饰)
胡荽叶	2根
辣椒	1个, 切成薄片

烹调:

- 蟹肉加1茶匙调味料、紫葱泥和1/2茶匙胡椒粉腌制。然后用1汤匙油炒。
- 将豌豆放进热水锅, 煮10分钟左右。加红萝卜继续煮5分钟。捞出, 沥干水。
- 等平底锅热起来后再加4汤匙油, 放蒜进去炸至金黄。将米饭倒入, 炒10分钟左右。
- 将打散的鸡蛋倒入锅中, 大火炒。再加蟹肉、豌豆子、洋葱、水萝卜和红萝卜, 搅拌。加调味粉、盐、胡椒粉。关闭炉灶。
- 盛满一碗米饭, 压紧扣在在盘子上。用黄瓜、西红柿、小水萝卜和香菜装饰。配酱油、辣椒。

**注意:** - 请参阅“蔬菜修剪”, 页118-122  
- 将饭搅拌好以免饭粘在一起。

## CƠM CHIÊN CUA

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

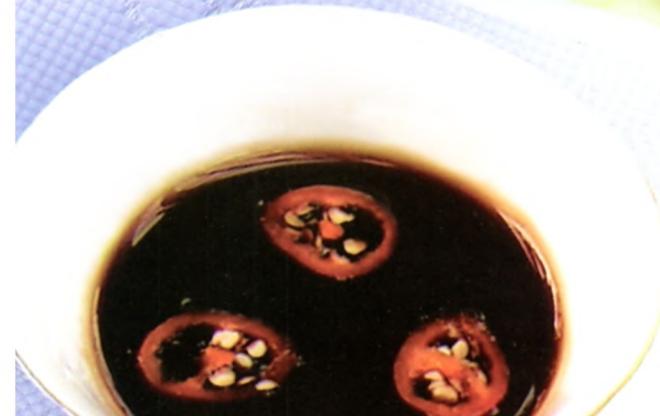
Nguyên liệu:

600 g	cơm gạo thơm, để nguội
200 g	thịt cua
200 g	đậu Hòa Lan (hạt cô ve)
200 g	cà rốt, xắt hạt lựu
200 g	củ cải dỏ nhỏ (một nửa xắt hạt lựu, một nửa tía hoa)
2	củ hành tây, xắt hạt lựu
4	quả trứng gà
5	muỗng xúp dầu ăn
3	muỗng cà phê hạt nêm
4	tép tỏi, băm nhỏ
2	muỗng cà phê hành tím băm
1	muỗng cà phê tiêu xay
1/2	muỗng cà phê muối
2	trái dưa leo, xắt lát mỏng
2	muỗng xúp nước tương
5	trái cà chua bi (để trang trí)
2	nhánh ngò rí
1	trái ớt, xắt lát mỏng

Thực hiện:

- Ướp thịt cua với 1 muỗng cà phê hạt nêm, hành tím băm và 1/2 muỗng cà phê tiêu. Sau đó xào với 1 muỗng xúp dầu ăn. Để sang một bên.
- Cho đậu Hòa Lan vào nồi nước sôi, nấu khoảng 10 phút. Cho cà rốt vào và nấu tiếp khoảng 5 phút. Để ráo.
- Bắc chảo lên bếp cho nóng, đổ 4 muỗng xúp dầu vào. Dầu nóng, cho tỏi vào phi vàng. Đổ cơm vào xào đảo đều khoảng 10 phút.
- Đánh trứng đều và cho vào cơm. Để lửa lớn xào nhanh và trộn đều. Sau đó, cho thịt cua, đậu Hòa Lan, hành tây, củ cải và cà rốt vào trộn đều. Nêm bằng hạt nêm, muối và tiêu.
- Múc mỗi phần 1 chén đầy, ém chặt rồi úp xuống đĩa. Trang trí bằng dưa leo, cà chua bi, củ cải và lá ngò. Dọn kèm với 1 chén nước tương và ớt xắt lát.

**Ghi chú:** - Quý vị có thể xem phần "Cách tẩm rau củ" ở trang 118 - 122.  
- Để cơm chiên không bị dính cục, trước và sau khi cơm nguội phải xới lại.



# 花生糯米饭

数量: 6人份

准备时间: 3个小时

烹调时间: 90分钟左右

## 原料:

糯米 1公斤  
椰子奶 4汤匙, 混合2汤匙糖  
盐 2茶匙  
干花生 200克  
烤花生 50克, 捣碎  
糖 4汤匙  
烤芝麻 50克  
椰丝 100克

## 烹调:

- 花生泡在热水中浸泡3个小时后再用1升热水煮沸 (45分钟左右)。捞出篮子, 沥干水。
- 糯米洗净, 热水中泡3小时左右。
- 将糯米倒入篮子, 沥干水。加花生和1/2茶匙盐, 搅拌后放入蒸锅蒸45分钟左右。每15分钟开盖搅拌一次。关火前5分钟加椰子奶并搅拌。
- 混合2汤匙糖、1茶匙盐、捣碎的烤花生和芝麻。
- 摆盘, 撒上椰丝。配芝麻盐和烤花生食用。

# 绿豆糯米饭

使用的原料和烹调方法跟花生糯米饭一样, 但用绿豆代替花生。将泡过的绿豆和糯米混合在一起, 再蒸 (绿豆不需要先煮软)。

## XÔI ĐẬU PHỘNG (XÔI LẠC)

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 3 giờ ngâm

Thời gian nấu: khoảng 90 phút

## Nguyên liệu:

1 kg nếp  
4 muỗng xúp nước cốt  
dừa, hòa với 2 muỗng  
xúp đường  
2 muỗng cà phê muối  
200 g đậu phộng khô  
50 g đậu phộng rang, giã nhỏ  
4 muỗng xúp đường  
50 g mè rang vàng  
100 g dừa nạo

## Thực hiện:

- Đậu phộng ngâm trong nước nóng 3 giờ cho mềm. Sau đó, đổ nước ngâm, cho đậu phộng vào 1 lít nước sôi. Luộc vừa mềm (khoảng 45 phút). Đổ đậu ra rổ, để ráo.
- Nếp vo sạch. Sau đó, ngâm trong nước nóng khoảng 3 giờ.
- Đổ nếp vào một cái rổ. Để ráo. Trộn đều nếp với đậu phộng và 1/2 muỗng cà phê muối. Sau đó, cho vào xung hấp khoảng 45 phút. Cứ 15 phút mở nắp đảo nếp một lần. Năm phút trước khi nhấc xuống cho nước cốt dừa vào, đảo đều.
- Trộn đều 2 muỗng xúp đường với 1 muỗng cà phê muối, đậu phộng rang giã nhỏ và mè rang.
- Đem xôi đậu phộng ra đĩa. Rắc dừa nạo lên trên. Dọn với 1 đĩa muối mè trộn đường và đậu phộng rang giã nhỏ.

## XÔI ĐẬU XANH

Nguyên liệu và cách chế biến giống như công thức trên, nhưng thay đậu phộng bằng đậu xanh. Đậu xanh đã ngâm trộn với nếp, rồi đem hấp (trước đó không cần nấu đậu mềm).



# 木鳌果糯米饭

数量: 6人份

准备时间: 3小时

烹调时间: 1小时

## 原料:

糯米 1公斤  
盐 1茶匙  
糖 4汤匙  
椰奶 4汤匙  
熟木鳌果 1个 (约1公斤)  
白酒 1汤匙

## 注意:

- 木鳌果在越南各处都有种植。用木鳌果菜会呈现天然的红色。
- 木鳌果糯米饭是既廉价又美味的早餐。
- 若没有木鳌果可以用食用色素 (红色和黄色) 代替。

## 烹调:

1. 糯米放在篮子里, 洗净 (直至水透明为止), 再放入热水浸泡3小时等糯米膨胀且变软。
2. 木鳌果纵向切成2半, 取红色的部分 (去子) 放进小碗, 加白酒, 搅拌。木鳌果肉留下来, 装到另外一个碗中。
3. 将糯米捞出, 排水, 再将木鳌果肉和1/2茶匙盐放进去, 搅拌。
4. 用蒸锅蒸糯米45分钟左右。每15分钟打开盖子搅拌一次。
5. 混合糖、少许盐和椰子奶后加进糯米并搅拌。继续蒸5分钟左右, 然后关闭炉灶。
6. 摆盘: 将糯米饭倒满碗或模子, 压紧再扣过来, 摆在盘子上 (参阅59页)。

# XÔI GẤC

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 3 giờ ngâm

Thời gian nấu: khoảng 1 giờ

## Nguyên liệu:

1kg nếp  
1 muỗng cà phê muối  
4 muỗng xúp đường  
4 muỗng xúp nước cốt dừa  
1 trái gấc chín mềm (khoảng 1kg)  
1 muỗng xúp rượu trắng

## Thực hiện:

1. Nếp vo sạch. Sau đó, ngâm trong nước nóng khoảng 3 giờ cho nở mềm.
2. Cắt đôi trái gấc theo chiều dọc. Tách lấy phần thịt đỏ (bỏ hạt), cho vào chén, trộn chung với rượu và tán đều.
3. Đổ nước ngâm nếp, để nếp cho ráo. Trộn đều với thịt gấc và 1/2 muỗng cà phê muối.
4. Cho nếp vào xung hấp khoảng 45 phút. Cứ mỗi 15 phút giờ nắp ra xôi đều.
5. Pha đường với một chút muối và nước cốt dừa. Cho vào nếp trộn đều. Tiếp tục hấp khoảng 5 phút. Nhắc xuống.
6. Cách dọn: Cho xôi gấc vào một cái chén hay một cái khuôn, ép xuống cho chặt. Sau đó, úp chén (hay khuôn) đổ xôi ra đĩa (xem trang 59).

## Ghi chú:

- Cây gấc mọc khắp nơi ở Việt Nam. Từ quả gấc chín người ta tách lấy phần thịt có màu đỏ tự nhiên.
- Xôi gấc là món ăn sáng rẻ và được ưa thích.
- Nếu không có quả gấc thì quý vị có thể dùng màu thực phẩm (vàng và đỏ) thay thế.

# 咸糯米饭

数量: 4人份

准备时间: 10分钟+泡3小时

烹调时间: 45分钟

## 原料:

糯米 1公斤  
香肠 150克  
海米 50克  
盐 1茶匙  
调味粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙 (隨口味)  
蒜 2瓣, 拍碎  
酱油 2汤匙  
油 5汤匙  
葱叶 6根, 切碎  
肉松 50克  
炸干葱 2汤匙 (参阅第22頁)  
少许糖

注意: 如果没有香肠可以用热狗香肠或熏肉。

## 烹调:

1. 糯米洗净, 热水中泡3小时左右。
2. 将糯米捞出篮子, 加 $1/2$ 茶匙盐, 搅拌, 放进蒸锅蒸45分钟左右。每15分钟打开盖子搅拌一次。
3. 海米热水中泡10分钟左右, 海米膨胀后捞出, 沥干水。用1汤匙油炸香肠, 然后切成薄片。
4. 将3汤匙油倒入烧热的平底锅, 加入葱叶, 炒至金黄。
5. 将1汤匙油倒入烧热的平底锅, 加蒜炸至金黄。加海米, 快速搅拌, 加调味粉和糖后马上关闭炉灶。
6. 摆盘: 在糯米饭盘子上摆海米、香肠、肉松和炸干葱, 加葱油, 配酱油食用 (参阅62页)。

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 3 giờ ngâm

Thời gian nấu: khoảng 45 phút

## Nguyên liệu:

1 kg nếp  
150 g lạp xuồng  
50 g tôm khô  
1 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
2 tép tỏi, đập giập  
2 muỗng xúp nước tương  
5 muỗng xúp dầu  
6 nhánh hành lá, xắt nhỏ  
50 g thịt chả bông (nếu có)  
2 muỗng xúp hành phi (xem trang 22)  
Một chút đường

Ghi chú: Nếu không có lạp xuồng thì có thể dùng xúc xích hay thịt giăm bông thay thế.

## Thực hiện:

1. Nếp vo sạch, sau đó ngâm trong nước nóng khoảng 3 giờ.
2. Đổ nước ngâm nếp. Trộn đều nếp với  $1/2$  muỗng cà phê muối rồi cho vào xung hấp khoảng 45 phút. Cứ 15 phút mở nắp đảo nếp một lần.
3. Tôm khô ngâm trong nước nóng khoảng 10 phút cho nở, vớt ra để ráo. Lạp xuồng chiên với 1 muỗng xúp dầu và xắt lát mỏng.
4. Đun nóng 3 muỗng xúp dầu trong chảo, cho hành lá vào phi.
5. Bắc chảo khác lên bếp cho nóng, đổ 1 muỗng xúp dầu vào, bỏ tỏi vào phi vàng. Cho tôm khô vào xào nhanh. Nêm hạt nêm (tùy khẩu vị) hay muối và chút đường, đảo đều rồi nhắc xuống ngay.
6. Xôi xôi ra đĩa, cho tôm khô, lạp xuồng, thịt chả bông và hành phi lên. Rưới mỡ hành. Dọn kèm với 1 chén nước tương (xem trang 62).



# 生食春卷

数量: 4人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 30分钟左右

## 原料:

虾 600克 (60个/公斤)  
米纸 20张 (直径20厘米)  
五花肉 200克  
米线 300克 (或米线干100克)  
生菜 2个  
香菜 200克 (九层塔、薄荷)  
韭菜 200克, 切段10厘米长  
盐 3茶匙  
豆芽 1杯  
醋  $\frac{1}{2}$ 杯

酱料: 黄豆酱、甜酱 (参阅21页)

## 烹调:

1. 生菜洗净, 沥干水。若用干米线先用热水烫3分钟, 捞到篮子中, 沥干水。
2. 虾洗净。混合1杯醋和1/2杯水、2茶匙盐, 煮沸, 将虾放入煮5分钟左右。将虾捞出, 去掉壳和头。
3. 混合1/2升水和1茶匙盐来煮五花肉20分钟左右。然后将肉捞出, 切成3x5厘米的薄片。
4. 将一张米纸放在盘子上, 喷水, 将豆芽, 2根韭菜, 1片生菜叶、若干根香菜、少许米线、3片肉、2或3只虾放上去。
5. 小心地卷起来。注意让韭菜比春卷长3厘米。继续将里面的原料用米纸包起来。
6. 配黄豆酱食用。

# GỎI CUỐN

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

## Nguyên liệu:

600 g tôm (loại 60 con/kg)  
20 miếng bánh tráng (bánh đa nem, đường kính 20 cm)  
200 g thịt ba rọi hay thịt bụng  
300 g bún tươi (hay 100 g bún khô)  
2 cây xà lách  
200 g rau thơm (húng quế, húng chanh)  
200 g hẹ, cắt khúc dài 10 cm  
3 muỗng cà phê muối  
1 tép  
1/2 tép giấm

Nước chấm: Tương xay, tương ngọt (xem trang 21)

## Thực hiện:

1. Rau thơm và xà lách lặt lá, rửa sạch và để ráo. Nếu dùng bún khô trưng (chắn) bún trong nước sôi khoảng 3 phút, để ráo.
2. Rửa sạch tôm. Hòa 1 tép giấm với 1/2 tép nước và muỗng cà phê muối. Nấu sôi, bỏ tôm vào luộc khoảng 5 phút. Vớt tôm ra, bóc vỏ và bỏ đầu.
3. Luộc thịt ba rọi trong 1/2 lít nước pha 1 muỗng muối khoảng 20 phút. Sau đó vớt ra, xắt lát mỏng 3 x 5 cm.
4. Lấy 1 miếng bánh tráng, trải lên đĩa và thấm ướt. Xếp lần lượt lên bánh tráng 2 cọng hẹ, 1 lá xà lách, vài lá rau húng, vài cọng giá, một ít bún, 3 miếng thịt và cuối cùng là 2 hay 3 con tôm.
5. Cẩn thận cuộn tròn lại. Khi cuộn chú ý để cho hẹ dài hơn cuộn gỏi khoảng 3 cm. Tiếp tục cuộn cho hết nguyên liệu.
6. Dọn gỏi cuộn với 1 chén tương xay.

# 薄皮

数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 30分钟左右

## 原料:

香肠 100克  
鸡蛋 2个  
豆薯 500克, 剥皮, 切丝  
海米 100克, 在水中浸泡  
20分钟, 沥干水。  
生菜 4个, 取叶子, 洗净,  
沥干水。切成10厘  
米长的段  
香香菜(九层塔、薄荷), 100克  
取叶子, 洗净, 沥干水。  
薄米纸 40张 (直径15-20厘米)  
烤花生 60克, 捣碎  
蒜 4瓣, 拍碎  
油 6汤匙  
炸干葱 1茶匙 (参阅22页)  
少许盐  
酱料: 黄豆酱、甜酱 (参阅21页)

## 烹调:

1. 用一杯水煮香肠10分钟左右。捞出, 沥干水, 切成薄片。
2. 将1汤匙油倒入热的平底锅, 等油热后再将已打散的鸡蛋倒入。轻摇平底锅以摊成一层薄的鸡蛋皮。等鸡蛋凉后切丝。
3. 向另一个烧热的平底锅加入2汤匙油, 放入2瓣蒜炸至金黄。再加入海米炒5分钟左右。关闭炉灶。晾凉。
4. 将3汤匙油倒入烧热的平底锅, 将拍碎的蒜炸至金黄。加入豆薯丝, 快速翻炒 (大概5分钟), 需将豆薯丝炒熟但仍然很脆。加少许盐。
5. 将米纸放在托盘上, 喷水。将生菜、九层塔、1汤匙炒豆薯、少许炸鸡蛋和海米放在米纸上, 再将3块香肠放上去。
6. 将米纸的两端折起来, 再卷一卷, 将里面的东西用米纸抱起来。趁豆薯还热时食用。
7. 配黄豆酱, 加烤花生和炸干葱食用。

# BÒ BÍA

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

## Nguyên liệu:

100 g cây lợp xuống  
2 quả trứng  
500 g củ sắn (củ đậu), lột vỏ, xắt sợi  
100 g tép khô hay tôm khô loại nhỏ,  
ngâm nước 20 phút, để ráo  
4 cây xà lách, tách lấy lá, rửa sạch,  
để ráo, cắt ngắn chừng 10 cm  
100 g rau thơm (húng quế, bạc hà), lặt  
lấy lá, rửa sạch, để ráo

40 miếng bánh tráng mỏng (bánh đa nem,  
đường kính khoảng 15-20 cm)  
60 g đậu phộng rang, giã nhỏ  
4 tép tỏi, đập giập  
6 muỗng xúp dầu ăn  
1 muỗng cà phê hành phi (xem trang 22)  
Một chút muối

Nước chấm: Tương xay, tương ngọt (xem trang 21)



### Thực hiện:

1. Luộc lạp xưởng với 1 tách nước khoảng 10 phút. Vớt ra, để ráo và xắt lát mỏng.
2. Trứng đánh đều. Bắc chảo lên bếp cho nóng, đổ một muỗng xúp dầu vào, cho trứng vào chiên. Lắc chảo để được 1 lớp trứng chiên mỏng. Khi trúng nguội, đem xắt sợi.
3. Bắc 1 chảo khác lên bếp. Chảo nóng, cho 2 muỗng xúp dầu vào. Thả 2 tép tỏi vào phi vàng. Đổ tép khô vào xào khoảng 5 phút. Nhắc xuống để nguội.
4. Cho 3 muỗng xúp dầu vào 1 cái chảo đang nóng, phi cho thơm 2 tép tỏi đậm giập. Cho củ sắn vào xào nhanh (khoảng 5 phút), sao cho củ sắn chín nhung còn giòn chứ không quá mềm. Nêm một chút muối.
5. Trải bánh tráng lên khay, thấm hơi ướt. Để lên bánh tráng xà lách, rau húng, 1 muỗng xúp củ sắn xào, một ít trứng chiên và tôm khô. Sau đó đặt 3 miếng lạp xưởng lên dọc theo chiều dài của cuốn. Gấp 2 đầu bánh tráng lại, rồi cẩn thận cuốn tròn.
6. Tiếp tục cuốn như thế cho đến khi hết nguyên liệu. Nên dọn ăn ngay khi củ sắn còn nóng giòn mới ngon.
7. Dọn ăn với 1 chén tương xay, rắc đậu phộng rang và hành phi lên.

# 砂锅红烧鱼 - CÁ KHO TÔ



数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 35分钟左右

## 原料:

巴沙鱼 2片 (约400克)  
五花肉 100克, 切成薄片  
紫葱 6个 (3个切成薄片, 3个剁碎)  
蒜 6瓣, 拍碎  
胡椒粉 1茶匙  
糖 4茶匙  
油 2汤匙  
鱼露 3汤匙  
小辣椒 4个  
葱 3根, 切碎  
焦糖  $\frac{1}{2}$ 茶匙 (参阅22页)

## 烹调:

1. 将鱼放进砂锅, 用葱泥、拍碎的蒜、鱼露、糖、 $\frac{1}{2}$ 茶匙胡椒粉和焦糖腌制20分钟。
2. 将2汤匙油倒入烧热的平底锅, 放入拍碎的蒜炸至金黄, 再将肉倒入, 快速搅拌。
3. 将肉、辣椒、紫葱片放进鱼锅, 和鱼一起搅拌。煮沸。加 $\frac{1}{2}$ 杯水, 小火煮30分钟左右, 直至锅内的水即将干掉。
4. 加葱、胡椒粉。关闭炉灶。
5. 配饭。趁热食用。

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 35 phút

## Nguyên liệu:

2 lát cá ba sa (khoảng 400 g)  
100 g thịt ba rọi, xắt miếng mỏng  
6 củ hành tím nhỏ (3 xắt lát mỏng, 3 băm nhỏ)  
6 tép tỏi, đập giập  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
4 muỗng cà phê đường  
2 muỗng xúp dầu ăn  
3 muỗng xúp nước mắm  
4 trái ớt nhỏ  
3 nhánh hành lá, xắt nhỏ  
1/2 muỗng cà phê nước màu (xem trang 22)

## Thực hiện:

1. Ướp cá với hành băm, 3 tép tỏi đập giập, nước mắm, đường, 1/2 muỗng cà phê tiêu và nước màu trong nồi đất. Để 20 phút cho thấm.
2. Bắc chảo lên bếp, cho 2 muỗng xúp dầu vào. Khi dầu nóng, thả 3 tép tỏi đập giập vào phi vàng. Cho thịt vào xào nhanh.
3. Cho thịt, ớt, hành tím xắt lát vào nồi. Nhẹ nhàng trộn chung với cá. Đặt nồi lên bếp và nấu sôi. Đổ 1/2 tách nước vào và kho nhỏ lửa (khoảng 30 phút) cho đến khi nước kho cạn sệt quánh lại.
4. Rắc hành lá và tiêu lên. Nhắc xuống.
5. Dọn dùng nóng với cơm.

# 凉拌肉虾青木瓜

数量: 4人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 30分钟左右

## 原料:

青木瓜 1个 (约500克)  
五花肉 200克  
小虾 200克  
红萝卜 1个, 切丝  
牛角辣椒 1个, 一半切丝, 另一半剁碎  
紫葱 3个, 切成薄片, 泡醋10分钟  
蒜泥 2茶匙  
烤花生 50克, 捣碎  
糖 2汤匙  
鱼露 1汤匙  
盐 4茶匙  
柠檬汁 2汤匙  
切碎的越南香菜 1/2杯  
炸干葱 1汤匙 (参阅22页)  
醋 1/2杯  
炸虾片 1包 (100克)

酱料: 蒜蓉辣椒鱼露 (参阅20页)

## 烹调:

- 青木瓜削皮, 去籽, 切丝。将2茶匙盐加进木瓜丝和红萝卜丝, 洗净, 沥干水。
- 虾洗净。混合1/2杯醋、1/2杯水和1茶匙盐, 煮沸, 加虾煮5分钟左右。将虾捞出, 去壳和头。虾的尾巴留下来。
- 将五花肉放入已加入1茶匙盐的1/2升水中煮20分钟左右。捞出后, 切成薄片 (3厘米厚)。
- 调制鱼露和柠檬汁、碎辣椒、蒜泥和糖。
- 青木瓜丝、红萝卜丝、虾、肉、紫葱放在一起, 加刚做好的混合鱼露、香菜、辣椒。搅拌
6. 摆盘, 加烤花生和炸干葱。
7. 配虾片和加有蒜及辣椒的鱼露食用 (参阅68页)。

注意: 可以用苤代替青木瓜。

# GỎI ĐƯ ĐỦ TÔM THỊT

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

## Nguyên liệu:

1 trái đu đủ xanh (khoảng 500 g)  
200 g thịt ba rọi  
200 g tôm nhỏ  
1 củ cà rốt, xắt sợi nhuyễn  
1 trái ớt sừng trâu, bỏ hột, 1/2 xắt sợi, 1/2 băm nhò  
3 củ hành tím nhô, xắt mỏng và ngâm giấm 10 phút  
2 muỗng cà phê tỏi băm  
50 g đậu phộng (lạc) rang, giã nhô  
2 muỗng xúp đường  
1 muỗng xúp nước mắm  
4 muỗng cà phê muối  
2 muỗng xúp nước cốt chanh  
1/2 tách rau răm, xắt nhô  
1 muỗng xúp hành phi (xem trang 22)  
1/2 tách giấm  
1 gói bánh phồng tôm (100 g), chiên vàng

Nước chấm: Nuốc mắm tỏi ớt (xem trang 20)

## Thực hiện:

- Đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt, xắt sợi. Bóp đu đủ và cà rốt xắt sợi với 2 muỗng cà phê muối, sau đó xả sạch, để ráo.
- Rửa sạch tôm. Hòa 1/2 tách giấm với 1/2 tách nước và 1 muỗng cà phê muối. Nấu sôi, bỏ tôm vào luộc khoảng 5 phút. Vớt tôm ra, bóc vỏ, để đuôi.
- Luộc thịt ba rọi trong 1/2 lít nước pha 1 muỗng cà phê muối khoảng 20 phút. Sau đó vớt ra, xắt lát mỏng ngang khoảng 3 cm.
- Pha nước mắm với nước cốt chanh, ớt băm, tỏi băm và đường.
- Trộn đều đu đủ, cà rốt xắt sợi với tôm, thịt, hành tím, rau răm, ớt xắt sợi với hỗn hợp nước mắm vừa pha.
- Gắp gỏi đu đủ ra đĩa. Rắc hành phi và đậu phộng rang lên.
- Sau khi trộn nén dọn gỏi dùng ngay với bánh phồng tôm và nước mắm tỏi ớt (xem trang 68).

Ghi chú: Có thể dùng su hào thay cho đu đủ để làm món gỏi (nộm) này.



# 凉拌鸡肉卷心菜

数量: 4人份

准备时间: 30分钟左右

烹调时间: 35分钟左右

## 原料:

白卷心菜	½个, 切丝
紫卷心菜	2片叶子, 切丝
鸡	½只 (约1公斤), 切成2半
糖	2汤匙
烤花生	100克, 捣碎
牛角辣椒	1个, 一半切丝, 另一半剁碎
柠檬汁	2汤匙
紫葱	3个, 切成薄片, 泡醋10分钟
盐	4茶匙
炸干葱	2汤匙 (参阅22页)
剁碎的越南香菜	1/2杯
虾片	1包 (100克) 炸至金黄
柠檬胡椒盐	(参阅22页)

## 烹调:

- 将鸡放进沸水中火煮30分钟左右, 注意不要盖锅盖, 然后捞出, 沥干水。除去骨头。鸡肉撕成大条。
- 白卷心菜、紫卷心菜泡盐水20分钟后捞出, 沥干水。
- 混合柠檬汁和1茶匙盐、辣椒泥和糖。
- 将鸡肉、卷心菜、刚做好的柠檬汁和盐调成的汁、香菜、辣椒丝放在一起, 搅拌好再调味。
- 摆盘, 加炸干葱和烤花生。
- 配柠檬胡椒盐和烤虾片。

# GỎI GÀ BẮP CẢI

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: khoảng 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 35 phút

## Nguyên liệu:

1/2 kg	bắp cải trắng, xắt sợi nhuyễn
2	lá bắp cải tím, xắt sợi nhuyễn
1/2	con gà (khoảng 1kg), cắt làm đôi
2	muỗng xúp đường
100 g	đậu phộng rang, giã nhô
1	trái ớt sừng trâu, bỏ hạt, 1/2 xắt sợi, 1/2 băm nhô
2	muỗng xúp nước cốt chanh
3	củ hành tím, xắt mỏng ngâm giấm khoảng 10 phút
4	muỗng cà phê muối
2	muỗng xúp hành phi (xem trang 22)
1/2	tách rau răm, xắt nhô
1	gói bánh phồng tôm (100 g), chiên vàng

## Thực hiện:

- Cho gà vào nồi nước sôi luộc khoảng 30 phút, chú ý không đậy nắp nồi. Sau đó vớt ra để ráo. Gỡ bỏ xương gà. Xé gà thành sợi lớn.
- Ngâm bắp cải trắng và tím trong thau nước có hòa 2 muỗng cà phê muối. Sau 20 phút vớt ra để ráo.
- Hòa nước cốt chanh, muối, ớt băm và đường.
- Trộn đều thịt gà với bắp cải, hành tím, hỗn hợp gia vị vừa pha, rau răm và ớt xắt sợi. Nêm nếm lại với muối và đường (tùy khẩu vị).
- Gắp gỏi gà ra đĩa. Rắc hành phi và đậu phộng rang lên.
- Sau khi trộn nên dọn ăn ngay với bánh phồng tôm và một chén muối tiêu chanh.

Thức chấm: Muối tiêu chanh (xem trang 22)

# 凉拌莲花杆

数量: 4人份

准备时间: 35分钟

烹调时间: 30分钟左右

## 原料:

莲花杆	500克, 剥皮
五花肉	200克
虾	300克
红萝卜丝	100克
柠檬汁	5汤匙
醋	1/2杯
糖	4汤匙
鱼露	1汤匙
盐	2茶匙
烤花生	50克, 捣碎
蒜泥	2茶匙
牛角辣椒	2个 (一个切丝、一个剁碎)
洋葱, 切成薄片,	1个
泡在4汤匙醋	
剁碎的越南香菜	1/2杯
炸干葱	2汤匙 (参阅22页)
虾片	100克
油	

酱料: 蒜蓉辣椒鱼露 (参阅20页)

## 烹调:

1. 莲花杆切成5厘米长的段, 纵向切成2半。混合1升水和3汤匙柠檬汁, 将莲花杆加进去泡20分钟。
2. 将莲花杆捞起来, 沥干水。加红萝卜和2汤匙糖, 腌15分钟。
3. 虾洗净。混合1/2杯醋、1/2杯水和1/2茶匙盐, 煮沸后放入虾煮5分钟。将虾捞出, 去壳。保留虾尾。
4. 在2杯水中放入1/2茶匙盐并煮沸。放入肉煮20分钟左右。捞出, 切成薄片。
5. 将1汤匙鱼露、2汤匙柠檬汁、2汤匙糖、及碎辣椒和蒜泥调成汁。
6. 将莲花杆、红萝卜、虾、肉、洋葱拌匀。再加刚调制的鱼露、香菜和辣椒丝搅拌。
7. 炸虾片, 捞出放在纸巾上吸油。
8. 摆盘, 加花生和炸干葱。
9. 配蒜蓉辣椒鱼露和虾片。

# GỎI NGÓ SEN

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 35 phút

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

## Nguyên liệu:

500 g	ngó sen, tuóc vỏ	50 g	đậu phộng rang, giã nhô
200 g	thịt ba rọi	2	muỗng cà phê tỏi băm
300 g	tôm	2	trái ớt sừng trâu (1 xắt sợi, 1 băm nhô)
100 g	cà rốt, gọt vỏ, xắt sợi	1	củ hành tây, xắt lát mỏng và ngâm trong 4 muỗng xúp giấm
5	muỗng xúp nước cốt chanh	1/2	tách rau răm, xắt nhô
1/2	tách giấm	2	muỗng xúp hành phi (xem trang 22)
4	muỗng xúp đường	100 g	bánh phồng tôm
1	muỗng xúp nước mắm		Dầu ăn để chiên
2	muỗng cà phê muối		

Nước chấm: Nuốc mắm tỏi ớt (xem trang 20)



Thực hiện:

1. Ngó sen cắt khúc 5 cm, chẻ đôi. Pha 1 lít nước với 3 muỗng xúp nước cốt chanh, cho ngó sen vào ngâm 20 phút.
2. Vớt ngó sen ra, để ráo. Trộn ngó sen và cà rốt với 2 muỗng xúp đường. Để 15 phút cho thấm.
3. Tôm rửa sạch. Hòa 1/2 tách giấm với 1/2 tách nước và 1/2 muỗng cà phê muối, nấu sôi. Cho tôm vào luộc khoảng 5 phút. Vớt tôm ra, lột vỏ, để đuôi.
4. Nấu sôi 2 tách nước với 1/2 muỗng cà phê muối. Luộc thịt trong đó khoảng 20 phút. Vớt ra và xắt miếng mỏng.
5. Pha 1 muỗng xúp nước mắm với 2 muỗng xúp nước cốt chanh, 2 muỗng xúp đường, ớt băm và tỏi băm.
6. Trộn đều ngó sen, cà rốt, tôm, thịt, hành tây, hỗn hợp nước mắm vừa pha, rau răm và ớt.
7. Chiên bánh phồng tôm với nhiều dầu. Vớt ra để trên giấy thấm cho ráo.
8. Gắp gỏi ra đĩa. Rắc đậu phộng và hành phi lên.
9. Sau khi trộn, dọn dùng ngay với 1 chén nước mắm tỏi ớt và bánh phồng tôm.

# 盐炒海蟹

数量: 2人份

准备时间: 10分钟+30分钟腌制

烹调时间: 20分钟左右

## 原料:

海蟹 2个 (约1.5公斤)  
紫葱泥 1汤匙  
蒜 6瓣, 剥碎  
芝麻油 2茶匙  
油 6汤匙  
盐 1茶匙  
酱油 2汤匙  
调味粉 2茶匙 (随口味)  
糖 4茶匙  
醋 1杯  
西红柿 2个, 切成薄片  
西洋菜 200克  
牛角辣椒 1个, 切成薄片  
洋葱 2个, 切成薄片

柠檬胡椒盐 (参阅22页)

## 烹调:

1. 将3茶匙糖放入1/2杯醋中, 把葱放进去浸泡。
2. 海蟹洗净, 去掉背壳和腹壳。蟹钳拍碎。将海蟹剁成4人份, 加蒜泥、葱泥、盐和芝麻油, 腌制30分钟左右。
3. 将1汤匙油倒入平底锅, 加入蒜泥、葱泥炸至金黄。再加1/2杯醋、调味粉、1茶匙糖和酱油进去煮成酱。再调味。
4. 将蟹肉和背壳放进锅中, 搅拌5分钟。
5. 将西洋菜、洋葱、辣椒和西红柿摆在盘子上。然后将蟹身和背壳摆成螃蟹的形状。配柠檬胡椒盐食用。

# CUA RANG MUỐI

Số lượng: 2 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 30 phút ướp

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

2 con cua biển (khoảng 1,5 kg)  
1 muỗng xúp hành tím băm  
6 tép tỏi, băm nhỏ  
2 muỗng cà phê dầu mè  
6 muỗng xúp dầu ăn  
1 muỗng cà phê muối hạt  
2 muỗng xúp nước tương  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
4 muỗng cà phê đường  
tách giấm  
2 quả cà chua, xắt lát mỏng  
200 g xà lách xoong  
1 quả ớt sừng trâu, xắt lát  
2 củ hành tây, lột vỏ, xắt lát mỏng

Thức chấm: Muối tiêu chanh (xem trang 22)

## Thực hiện:

1. Pha 1/2 tách giấm với 3 muỗng cà phê đường, cho hành vào ngâm.
2. Rửa sạch cua, gỡ mai, bỏ yếm. Đập giập càng cua. Chặt cua làm bốn và ướp với tỏi băm, hành băm, muối và dầu mè, để khoảng 30 phút cho thấm. Sau đó chiên cua và cả mai cua trong dầu.
3. Bắc chảo lên bếp, đổ 1 muỗng xúp dầu vào rồi cho hành tỏi băm vào phi vàng. Đổ 1/2 tách giấm vào, sau đó cho hạt nêm, 1 muỗng cà phê đường và nước tương vào nấu thành nước xốt. Nêm nếm lại cho vừa.
4. Cho cua và mai cua vào chảo nước xốt. Đảo đều khoảng 5 phút cho ngấm.
5. Sắp xà lách xoong, hành tây, ớt và cà chua lên đĩa. Sau đó xếp cua và cả mai cua lên ráp lại thành con cua. Dọn kèm với 1 chén muối tiêu chanh.



# 煎软壳蟹

数量: 4人份

准备时间: 10分钟+20分钟腌制

烹调时间: 15分钟左右

## 原料:

软壳蟹 4个 (约600克)  
蛋黄 2个  
调味粉 2茶匙 (随口味)  
紫葱泥 2茶匙  
蒜泥 1茶匙  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
煎炸粉 1杯  
辣椒酱 2汤匙  
生菜 1个, 洗净  
西红柿 1个  
辣椒 1个  
泡菜 (参阅24, 25页) 1杯  
油

## 烹调:

1. 螃蟹洗净, 去腹壳。螃蟹吸干水份, 切成2半, 用调味粉、葱、蒜泥、胡椒粉腌制20分钟左右。
2. 将煎炸粉与1/2杯水拌匀。注意不要太稀。
3. 鸡蛋打好后倒入蟹肉, 搅拌。
4. 将油倒入烧热的平底锅, 等油热起来后将沾过面糊的螃蟹放进去炸至金黄。捞出, 放在纸巾上面吸油。
5. 将生菜和泡菜摆盘, 再将螃蟹放在上面。用西红柿和辣椒装饰。
6. 配辣椒酱趁热食用 (参阅73页)。

## CUA LỘT CHIÊN GIÒN

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 20 phút ướp

Thời gian nấu: khoảng 15 phút

## Nguyên liệu:

4 con cua lột (600 g)  
2 lòng đỏ trứng gà  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
2 muỗng cà phê hành tím băm  
1 muỗng cà phê tỏi băm  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
1 tách bột chiên giòn  
2 muỗng xúp tương ớt  
1 cây xà lách, rửa sạch  
1 trái cà chua  
1 trái ớt  
1 tách dưa củ cải (xem trang 24, 25)  
Dầu để chiên

## Thực hiện:

1. Cua rửa sạch, gỡ bỏ yếm và thấm khô. Sau đó cắt cua làm hai, ướp hạt nêm, hành, tỏi và tiêu xay. Để khoảng 20 phút cho thấm.
2. Khuấy bột với 1/2 tách nước. Chú ý để bột không quá loãng.
3. Đánh trứng, đổ vào cua và trộn đều.
4. Bắc chảo lên bếp cho nóng, đổ nhiều dầu vào. Khi dầu nóng, nhúng từng miếng cua vào bột rồi chiên (rán) với lửa vừa cho đến khi cua vàng. Vớt ra và để trên giấy thấm cho ráo.
5. Xếp xà lách và dưa củ cải lên đĩa. Sắp cua đã chiên lên. Trang trí bằng cà chua và ớt.
6. Dọn ăn nóng với tương ớt (xem trang 73).

# 西红柿酱煮豆腐包肉

数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 45分钟左右

## 原料:

豆腐 4快 (方形, 7厘米)  
猪肉馅 200克  
木耳 6个  
冬粉 10克  
紫葱泥 2汤匙  
蒜 2瓣, 拍碎  
胡椒粉 1茶匙  
调味粉 3茶匙 (随口味)  
油 6汤匙  
盐 1/2茶匙  
西红柿 3个, 切丁  
胡荽叶 3根  
黄瓜 1个 (装饰)  
红萝卜 1个 (装饰)  
少许糖

## 烹调:

1. 将木耳放在水中浸泡20分钟左右, 洗净, 切掉根, 切碎。冬粉在水中浸泡10分钟后切成2厘米长的段。
2. 将肉馅、冬粉、紫葱泥、1/2茶匙胡椒粉和1茶匙调味粉放在一起搅拌。
3. 用刀子将豆腐的一侧纵向剖开。将刚搅拌好的肉塞进去。
4. 将4汤匙油倒入烧热的平底锅。放入豆腐, 中火煎20分钟左右, 不时翻面。取出待用。
5. 将2汤匙油倒入另外一个平底锅, 加蒜炸至金黄。再加西红柿, 炒5分钟左右。加调味粉、盐和少许糖。
6. 加豆腐煮10分钟左右。
7. 将豆腐斜切成2半后摆盘。加胡椒粉。
8. 用胡荽叶、黄瓜和红萝卜装饰。趁热食用 (参阅76页)。

# ĐẬU HỦ DỒN THỊT XỐT CÀ

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 45 phút

## Nguyên liệu:

4 miếng đậu hũ khuôn (miếng vuông 7 cm)  
200 g thịt heo xay  
6 tai nấm mèo (mộc nhĩ)  
10 g bún tàu  
2 muỗng xúp hành tím băm  
2 tép tỏi, đập giập  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
3 muỗng cà phê hạt nêm  
(hay 2 viên gia vị)  
6 muỗng xúp dầu ăn  
1/2 muỗng cà phê muối  
3 trái cà chua lớn, xắt hạt lựu  
3 nhánh ngò rí  
1 trái dưa leo (để trang trí)  
1 củ cà rốt (để trang trí)  
Một chút đường

## Thực hiện:

1. Ngâm nấm mèo trong nước khoảng 20 phút. Rửa sạch, cắt bỏ chân nấm, xắt hạt lựu. Bún tàu ngâm nước khoảng 10 phút. Sau đó, cắt khúc khoảng 2 cm.
2. Trộn thịt xay với nấm mèo, bún tàu, hành tím băm, 1/2 muỗng cà phê tiêu xay và 1 muỗng cà phê hạt nêm.
3. Rạch một đường bên hông miếng đậu hũ và dồn thịt đã trộn vào.
4. Bắc chảo lên bếp để nóng, cho 4 muỗng xúp dầu ăn vào. Thả đậu hũ dồn thịt vào chiên lửa vừa khoảng 20 phút cho vàng. Thỉnh thoảng trở mặt. Sau đó gấp ra đĩa.
5. Bắc chảo khác lên bếp cho nóng. Cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào và phi thơm 2 tép tỏi. Cho cà chua vào xào khoảng 5 phút. Nêm bằng hạt nêm, muối và một chút đường.
6. Cho đậu hũ chiên vào xốt cà chua, om chung khoảng 10 phút.
7. Cắt xéo miếng đậu hũ dồn thịt làm hai phần. Sắp lên đĩa. Rắc tiêu xay lên.
8. Trang trí với lá ngò, dưa leo và cà rốt. Dọn ăn nóng.  
(xem hình trang 76).



# 蒸香菇包肉虾

数量: 4人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 25分钟左右

## 原料:

肉馅	100克
虾	200克
大香菇	16个
小油菜	300克
紫葱泥	2茶匙
蒜	2瓣, 拍碎
调味粉	2茶匙 (随口味)
盐	½茶匙
胡椒粉	1茶匙
油	1汤匙
芝麻油	1茶匙
玉米粉	2汤匙
樱桃番茄	10个 (装饰)
胡荽叶	1根

## 烹调:

- 香菇在水中浸泡20分钟左右, 捞出, 沥干水。将香菇的根切掉, 香菇茎切碎。4个香菇盖切丁。
- 虾洗净, 将壳和虾背上的黑线去掉。将虾磨碎, 加肉馅、紫葱泥、1茶匙调味粉、少许盐和1/2茶匙胡椒粉进去搅拌。
- 将玉米粉洒在香菇盖的下面。将刚搅拌好的肉虾塞进去, 再倒入少许芝麻油。蒸 10分钟左右。
- 油菜洗净, 切掉根, 热水烫5分钟, 捞出, 放进冷水浸泡, 然后沥干水。
- 将1汤匙油倒入热的平底锅, 将2瓣蒜炸至金黄。再加入香菇, 快速翻炒。加1杯水、盐和调味粉。加入水淀粉, 以使菜变稠。
- 摆盘: 先摆油菜, 再摆香菇, 将酱汁浇在上面, 加胡椒粉。最后用胡荽叶和樱桃番茄装饰。

# NẤM ĐÔNG NHÂN TÔM THỊT HẤP

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 25 phút

## Nguyên liệu:

100 g	thịt xay
200 g	tôm
16	tai nấm đông cô khô loại lớn
300 g	cải thìa loại nhỏ
2	muỗng cà phê hành tím băm
2	tép tỏi, đập giập
2	muỗng cà phê hạt nêm
1/2	muỗng cà phê muối
1	muỗng cà phê tiêu xay
1	muỗng xúp dầu ăn
1	muỗng cà phê dầu mè
2	muỗng xúp bột bắp
10	trái cà chua bi
1	nhánh ngò rí

## Thực hiện:

- Ngâm nấm đông cô trong nước khoảng 20 phút. Đổ bỏ nước và bóp nhẹ nấm cho ráo nước. Cắt chân nấm. Thân nấm xắt nhỏ và lấy 4 tai nấm xắt hạt lựu.
- Tôm rửa sạch, lột vỏ, gỡ bỏ cọng chỉ đen. Cho tôm vào cối xay, xay nhuyễn. Sau đó, trộn đều với thịt xay, hành tím băm, 1 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị), một chút muối và 1/2 muỗng cà phê tiêu.
- Rắc bột bắp lên mặt trong tai nấm. Múc nhân tôm thịt dồn vào nấm. Sau đó, rưới lên chút dầu mè. Hấp nấm khoảng 10 phút.
- Cải thìa rửa sạch, cắt gốc. Trụng (chần) trong nước sôi khoảng 5 phút, vớt ra rồi ngâm trong nước lạnh. Để ráo.
- Bắc chảo lên bếp cho nóng, đổ 1 muỗng xúp dầu vào, phi thơm 2 tép tỏi. Cho nấm xắt hạt lựu vào xào nhanh. Đổ 1 tách nước vào, nêm với hạt nêm và muối. Khuấy bột bắp, cho vào nước xốt để sánh lại. Nhắc xuống.
- Xếp cải thìa lên đĩa, sau đó là nấm hấp. Rưới nước xốt, rắc tiêu lên. Trang trí bằng lá ngò và cà chua bi.

# 墨鱼包肉煮番茄酱

数量: 4人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 25分钟左右

## 原料:

墨鱼 4只 (约800克)  
肉馅 200克  
木耳 6个  
冬粉 10克  
紫葱泥 1汤匙  
蒜 2瓣, 拍碎  
胡椒粉 2茶匙  
调味粉 2茶匙 (随口味)  
油 4汤匙  
盐 1/2茶匙  
糖 1/2茶匙  
西红柿 3个, 切丁  
胡荽叶 2根

## 烹调:

1. 墨鱼洗净, 沥干水, 将墨鱼头分开。
2. 木耳用温水浸泡20分钟左右, 洗净, 切丁。冬粉在水中浸泡10分钟, 切成2厘米长的段。
3. 将肉馅、木耳、冬粉、葱泥、胡椒粉和1茶匙调味粉混合在一起。再将此混合物塞进墨鱼。用一个牙签固定起来。
4. 将3汤匙油倒入平底锅, 等油热后将墨鱼和墨鱼头放进去用中火煎。不时翻面。
5. 用另一个平底锅炒西红柿。加调味粉、糖和少许盐。搅拌后再调味。
6. 放入煎过的墨鱼, 盖上锅盖, 小火煮10分钟左右。加胡椒粉。
7. 摆盘。用胡荽叶装饰。趁热食用。

# MỰC DỒN THỊT XỐT CÀ

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 25 phút

## Nguyên liệu:

4 con mực (khoảng 800 g)  
200 g thịt xay  
6 tai nấm mèo (mộc nhĩ)  
10 g bún tàu  
1 muỗng xúp hành tím băm  
2 tép tỏi, đập giập  
2 muỗng cà phê tiêu xay  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
4 muỗng xúp dầu ăn  
1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
3 quả cà chua, xắt hạt lựu  
2 nhánh ngò rí

## Thực hiện:

1. Mực rửa sạch, để ráo. Tách đầu để riêng.
2. Nấm mèo ngâm nước ấm khoảng 20 phút. Rửa sạch, xắt hạt lựu. Bún tàu ngâm nước khoảng 10 phút, sau đó cắt khúc khoảng 2 cm.
3. Trộn đều thịt xay với nấm, bún tàu, hành băm, tiêu xay và 1 muỗng cà phê hạt nêm. Dồn thịt đã trộn vào mực. Dùng tăm ghim lại.
4. Đặt chảo lên bếp, cho 3 muỗng xúp dầu vào. Dầu nóng cho mực và cả đầu mực vào chiên lửa vừa, thỉnh thoảng trỏ mực cho vàng đều. Sau đó gấp ra đĩa.
5. Trong cái chảo khác phi 2 tép tỏi với 1 muỗng xúp dầu. Cho cà chua vào xào. Nêm bằng hạt nêm, đường và chút muối. Khuấy đều.
6. Cho mực vào, đậy nắp và nấu với lửa nhỏ khoảng 10 phút cho thấm. Rắc tiêu lên.
7. Dọn ra đĩa. Trang trí bằng lá ngò rí. Dùng nóng.



# 炒蚬配米纸

数量: 4人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 15分钟

## 原料:

鲜蚬肉	300克 (或蚬肉罐头)
烤花生	60克, 捣碎
香茅泥	3汤匙
辣椒泥	1茶匙 (随口味)
紫葱泥	2茶匙
蒜	2瓣, 拍碎
葱	5根, 洗净, 切碎圈
调味粉	2茶匙 (或1茶匙盐, 随口味)
盐	½茶匙
糖	½茶匙
胭脂子液	¼茶匙
越南香菜	½杯, 切碎
油	4汤匙
芝麻米纸	2个 (烤米纸)

## 烹调:

1. 蚬洗净, 沥干水。若用蚬肉罐头需先将蚬肉倒入小篮子中, 沥干水。
2. 将4汤匙油倒入烧热的平底锅, 将2瓣蒜放入炸至金黄。
3. 放入紫葱和香茅泥炒至金黄。再加蚬肉炒5到10分钟。放胭脂子液。
4. 加调味粉、盐、糖、辣椒泥。继续大火炒2分钟。再调味。
5. 加葱, 搅拌后马上关闭炉灶。
6. 摆盘。加香菜和烤花生。
7. 用微波炉或炉子烤芝麻米纸。趁热食用 (参阅79页)。

# HẾN XÀO XÚC BÁNH TRÁNG

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 15 phút

## Nguyên liệu:

300 g	thịt hến tươi (nếu hến đông lạnh thì rã đông trước)
60 g	đậu phộng rang, giã nhỏ
3	muỗng xúp sả băm
1	muỗng cà phê ót băm (tùy khẩu vị)
2	muỗng cà phê hành tím băm
2	tép tỏi, đập giập
5	nhánh hành lá, rửa sạch, xắt nhỏ
2	muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)
1/2	muỗng cà phê muối
1/2	muỗng cà phê đường
1/4	muỗng cà phê màu điều
1/2	tách rau răm, xắt nhỏ
4	muỗng xúp dầu
2	cái bánh tráng mè (loại để nướng)

## Thực hiện:

1. Hến làm sạch, đẻ ráo. Nếu dùng hến đóng hộp thì đổ ra rổ nhỏ, đẻ ráo.
2. Bắc chảo lên bếp. Chảo nóng cho 4 muỗng xúp dầu vào. Dầu nóng thả 2 tép tỏi vào phi.
3. Cho hành tím băm và sả băm vào xào cho đến khi vàng. Đổ hến vào xào khoảng 5-10 phút. Cho màu hạt điều vào để hến có màu đẹp mắt.
4. Nêm hạt nêm, muối, đường, ót băm (theo khẩu vị) vào. Xào thêm 2 phút trên lửa lớn. Nêm nếm lại cho vừa ăn.
5. Cho hành lá vào, đảo đều rồi nhấc xuống ngay.
6. Múc hến ra đĩa. Rắc rau răm và đậu phộng rang lên.
7. Bánh tráng nướng trên bếp hoặc trong lò viba cho vàng. Ăn nóng (xem trang 79).

# 辣椒香茅煎鱼 - CÁ CHIÊN SẢ ÓT



数量: 4人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 15分钟左右

## 原料:

鱼片 400克, 切成大片  
香茅泥 2 汤匙  
辣椒泥  $\frac{1}{2}$ 茶匙 (隨口味)  
盐 2 茶匙  
油 1杯  
生菜 1个, 洗净  
水萝卜 4个 (装饰)  
西红柿 1个 (装饰)

## 烹调:

1. 用盐、辣椒和香茅浸泡鱼片30分钟左右。
2. 将油倒入煎锅, 等油热。去掉鱼片上的香茅, 再将鱼放进油锅, 中火煎黄。
3. 将鱼捞出, 放在盘子一边。将剩下的香茅倒入油锅快速翻炒, 再将炒香茅倒在鱼片上面。
4. 摆盘: 将鱼, 生菜, 水萝卜、西红柿摆在盘子上。

注意: “蔬果雕花”请查参阅118-122页。

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 15 phút

## Nguyên liệu:

400 g phi lê cá, cắt miếng lớn  
2 muỗng xúp sả băm  
1/2 muỗng cà phê ớt băm (tùy khẩu vị)  
2 muỗng cà phê muối  
1 tách dầu ăn  
1 cây xà lách, nhặt và rửa sạch  
4 củ cải tròn đỏ (để trang trí)  
1 trái cà chua (để trang trí)

## Thực hiện:

1. Ướp cá với muối, ớt và sả để khoảng 30 phút cho thấm.
2. Bắc chảo cho nóng, đổ dầu vào để nóng. Gạt bớt sả trên mình cá, thả cá vào chiên lửa vừa cho vàng đều. Gấp cá để trên một cái đĩa lớn.
3. Cho sả còn lại vào chảo và đảo nhanh cho vàng, sau đó đổ lên những miếng cá.
4. Sắp cá chiên, lá xà lách, củ cải tròn đỏ, cà chua lên đĩa sao cho đẹp mắt và dọn ra.

Ghi chú: Quý vị sẽ tìm thấy “Tỉa rau củ” trang 118 - 122 trong sách này.

# 煎鱼

数量: 4人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 30分钟左右

## 原料:

鱼 1条 (约1公斤)  
米纸 20张 (直径 15-20厘米)  
香菜 200克 (九层塔、薄荷)  
杨桃 2个, 切成薄片  
红萝卜 1个, 削皮, 切成薄片  
糖 1汤匙  
米线 500克  
生菜 2个  
黄瓜 1个 (装饰)  
白萝卜 1个, 削皮, 切成薄片  
醋 2杯  
盐  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
油 1升

酱料: 蒜蓉辣椒鱼露或鱼酱 (参阅20页)

## 烹调:

- 混合醋、糖和盐。将红萝卜、白萝卜放入泡20分钟。
- 鱼洗净, 吸干水。
- 生菜和香菜洗净, 沥干水。
- 将1升油倒入烧热的不粘锅中。油热后将鱼放进去, 中火煎黄。等一面黄了再翻面。捞出, 放在纸巾上吸油。
- 配饭、薄米纸、米线、生菜、杨桃、红萝卜、白萝卜和蒜蓉辣椒鱼露 (或鱼酱) 食用。

注意: 若没有鲜米线可以用300克干米线, 煮5分钟后沥干水。

# CÁ CHIÊN GIÒN

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

## Nguyên liệu:

1 con cá làm sẵn (khoảng 1 kg)  
20 miếng bánh tráng (bánh đa nem),  
đường kính 15 – 20 cm  
200 g rau thơm (bạc hà, húng quế)  
2 trái khế (nếu có), xắt lát mỏng  
1 củ cải trắng, gọt vỏ, xắt lát mỏng  
1 muỗng xúp đường  
500 g bún  
2 cây xà lách lá  
1 trái dưa leo lớn (để trang trí)  
1 củ cà rốt, gọt vỏ, xắt lát mỏng  
2 tép giấm  
1/2 muỗng cà phê muối  
1 lít dầu ăn

Nước chấm: Nước mắm tỏi ớt hay mắm nêm pha (xem trang 20)

## Thực hiện:

- Pha giấm với đường và muối. Ngâm cà rốt và củ cải trắng trong đó khoảng 20 phút.
- Cá rửa sạch, dùng giấy thấm khô.
- Lặt (nhặt) xà lách và rau thơm. Rửa sạch, để ráo.
- Bắc chảo chống dính lớn lên bếp cho nóng. Đổ 1 lít dầu vào. Khi dầu nóng, thả cá vào, chiên vàng với lửa vừa. Chỉ lật cá chiên tiếp khi một mặt đã vàng. Vớt cá ra và để trên giấy thấm cho ráo dầu.
- Dọn ăn với cơm hay bánh tráng cuốn, bún, xà lách, rau thơm, khế, cà rốt và củ cải cùng với nước mắm tỏi ớt (hay mắm nêm pha).

### Ghi chú:

Nếu không có bún tươi, lấy 300 g bún khô, trụng nước sôi khoảng 5 phút, sau đó để ráo.



# 煎蛤蜊

数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 25分钟左右

## 原料:

蛤蜊 2公斤, 洗净 (或蛤蜊肉: 300克)  
紫葱泥 2茶匙  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
调味粉 1茶匙  
煎炸粉 6汤匙  
蛋黄 2个  
洋葱 1个, 切成薄片  
醋  $\frac{1}{2}$ 杯  
糖 1茶匙  
生菜或紫生菜 1个, 洗净  
油 2杯  
樱桃番茄 15个 (装饰)  
葱 1根 (装饰)  
辣椒酱 2汤匙

## 烹调:

1. 将洋葱放在醋和糖的混合液里, 浸泡20分钟左右。
2. 用1/2杯水煮蛤蜊, 盖锅子, 大火煮5-7分钟直至蛤蜊打开为止。丢掉不打开的蛤蜊。
3. 取蛤蜊肉, 用葱泥、调味粉、胡椒粉腌制。蛋黄打好后倒入蛤蜊肉, 搅拌。
4. 混合3汤匙煎炸粉和1/2杯水。留 3汤匙干煎炸粉。
5. 将油倒入热的煎锅。将沾过煎炸粉糊的蛤蜊在干煎炸粉上蘸一遍, 然后放进煎锅煎黄。捞出放在面上吸油。
6. 摆盘: 先摆生菜再将蛤蜊摆在生菜上面。用洋葱、葱和樱桃番茄装饰。
7. 蘸辣椒酱, 趁热食用。

# NGHÊU CHIÊN GIÒN

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 25 phút

## Nguyên liệu:

2 kg nghêu, rửa sạch (hay 300 g thịt nghêu)  
2 muỗng cà phê hành tím băm  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
1 muỗng cà phê hạt nêm  
6 muỗng xúp bột chiên giòn  
2 lòng đỏ trứng gà  
1 củ hành tây, xắt lát mỏng  
1/2 tách giấm  
1 muỗng cà phê đường  
1 cây xà lách lá hay xà lách tím, nhặt và rửa sạch  
2 tách dầu ăn  
15 trái cà chua bi (để trang trí)  
1 nhánh hành lá (để trang trí)  
2 muỗng xúp tương ớt

## Thực hiện:

1. Pha giấm với đường, cho hành tây vào ngâm khoảng 20 phút.
2. Cho nghêu vào nồi với 1/2 tách nước. Đậy nắp nấu lửa lớn khoảng 5-7 phút cho đến khi tất cả nghêu mở ra. Bỏ những con không mở miệng.
3. Tách thịt nghêu khỏi vỏ. Uớp thịt nghêu với hành băm, hạt nêm và tiêu xay. Đánh lòng đỏ trứng rồi cho vào nghêu, trộn đều.
4. Trộn 3 muỗng xúp bột chiên giòn với 1/2 tách nước. Bột không được loãng quá. Còn để lại 3 muỗng bột khô.
5. Đun nóng chảo, cho nhiều dầu vào. Nhúng từng con nghêu vào bột chiên giòn rồi lăn qua bột khô. Thả vào chảo chiên vàng. Vớt ra để trên giấy thấm cho ráo dầu.
6. Sắp lá xà lách trên đĩa, nghêu để lên trên. Trang trí bằng những lát hành tây ngâm giấm, hành lá và cà chua bi.
7. Dọn ăn nóng với một chén tương ớt.



Nước chấm: Nước mắm chua ngọt (xem trang 19)

200 g rau thơm (tía tô, húng lủi, húng quế)

200 g xà lách lá

200 g cải bẹ xanh

200 g gỏi, rùa sặc, dế rao

100 g hành lá, xắt nhô

1 muỗng cà phê tilleu xay

4 tép tỏi, dập giập

1/2 muỗng cà phê bột naghé

Thời gian chuẩn bị: 15 phút + 20 phút ngâm

Số lượng: 4 phần

1/2 muỗng cà phê đường

1/4 muỗng cà phê muối

2 quả trứng

1 muỗng cà phê hạt nem

2 tách dâu

1 tách nước cốt dừa

200 g đậu xanh không vỏ

200 g tôm nhão, rùa sặc

400 g bột gạo

Nguyên liệu:

## BÁNH XÈO

- 注意：做薄煎饼的原料可以随意选择。可以用猪肉、鸡肉或者只用香茹和其他蔬果。
7. 蒜苔配生菜和酸甜鱼露食用。
6. 用锯齿将饼边和饼边分开，等薄煎饼的底面变黄后再将煎饼折起来，拿出放在盘子上。
5. 将1汤匙油倒入不粘煎锅，轻擦煎锅以使油均匀分布在锅底。放4到5块肉，4只虾。将面糊搅拌—当然后舀一汤匙D倒入锅内，轻擦煎锅以使面糊均匀分布在锅底。加一汤匙绿豆和3汤匙豆芽。盖起来，中火煎5分钟左右。
4. 将一汤匙油倒入烧热的平底锅，放入2瓣蒜，炸至金黄。再放虾炒5分钟，加1/2茶匙调味料（或少许盐）和胡椒粉。
3. 将1汤匙油倒入烧热的平底锅，放入2瓣蒜，炸至金黄，然后加肉炒10分钟左右。加1/2茶匙调味料（或少许盐）和胡椒粉炒。倒出盘子。
2. 将米粉与4杯水、葱、盐、糖、姜粉、鸡蛋和椰子奶混合。此混合物不应太粘稠。等20分钟米粉会胀起来。
1. 芹菜、生菜、香菜选好的，洗净，沥干水。绿豆放在热水中浸泡20分钟，绿豆膨胀后倒入蒸锅蒸20分钟左右。

## 烹调:

烹调时间：80分钟左右

准备时间：15分钟+20分钟浸泡

数量：4人份

原 料:

米粉 400克

五花肉 200克, 切成薄片  
无皮绿豆 200克  
椰子奶 1杯  
油 2杯  
调味料 1茶匙 (鹽口味)盐 1/4茶匙  
糖 1/2茶匙  
姜粉 1/2茶匙  
美黄粉 1/2茶匙  
胡椒粉 1茶匙  
鸡蛋 2个  
米 2杯  
水 2杯  
米粉 200克, 洗净  
小虾 200克, 切成薄片  
绿豆 200克香菜 200克 (九层塔、薄荷)  
生菜 200克  
蒜 200克  
豆芽 200克, 洗净, 沥干水  
葱 100克, 切碎  
胡椒粉 1茶匙  
姜粉 4瓣, 切碎  
美黄粉 1/2茶匙  
盐 1/4茶匙  
糖 1/2茶匙  
姜粉 1/2茶匙  
胡椒粉 1/2茶匙  
鸡蛋 2个  
米 2杯  
水 2杯  
米粉 200克 (鹽口味)



### Thực hiện:

1. Nhặt cải bẹ xanh, xà lách, rau thơm. Rửa sạch và để ráo. Đậu xanh ngâm nước ấm 20 phút cho nở. Sau đó, hấp khoảng 20 phút.
2. Khuấy bột với 4 tách nước, hành lá, muối, đường, bột nghệ, trứng và nước cốt dừa. Bột không được đặc quá. Để 20 phút cho bột nở ra.
3. Cho 1 muỗng xúp dầu vào chảo đang nóng, thả 2 tép tỏi đập giập vào phi vàng, sau đó cho thịt vào xào khoảng 10 phút. Nêm 1/2 muỗng cà phê hạt nêm (hay một chút muối) và một chút tiêu. Đổ thịt ra đĩa.
4. Cho 1 muỗng xúp dầu vào chảo đang nóng. Thả 2 tép tỏi đập giập vào phi vàng, cho tôm vào xào khoảng 5 phút. Nêm 1/2 muỗng cà phê hạt nêm (hay một chút muối) và một chút tiêu.
5. Bắc chảo chống dính lên bếp. Khi chảo nóng cho 1 muỗng xúp dầu vào. Lắc chảo để dầu tráng đều đáy. Cho vào 4-5 miếng thịt, 4 con tôm. Khuấy bột đều, sau đó múc 1 vát bột đổ vào chảo, nghiêng chảo xoay sao cho bột tráng đều đáy chảo. Cho 1 muỗng xúp đậu xanh và 3 muỗng xúp giá. Đậy nắp lại và chiên với lửa nhỏ khoảng 5 phút.
6. Dùng spatula cẩn thận đẩy cho viên bánh khỏi dính chảo. Chờ mặt dưới bánh rám vàng, gấp bánh lại làm đôi. Lấy bánh ra để trên đĩa.
7. Dọn ăn nóng với đĩa rau và chén nước mắm chua ngọt.

*Ghi chú: Nguyên liệu làm nhân bánh xéo có thể tùy ý. Người ta có thể dùng thịt heo, thịt gà, thịt gà tây, hải sản hay chỉ dùng nấm với rau (các loại củ) làm nhân tùy theo khẩu vị.*

# 春卷

数量: 6人份

准备时间: 15分钟+20分钟浸泡

烹调时间: 30分钟左右

## 原料:

米纸	24张 (直径20厘米)
鲜虾	200克, 去壳, 剥碎
肉馅	300克
红萝卜	150克, 切丝
芋头	150克, 切丝
木耳	20克
冬粉	50克
胡椒粉	1茶匙
紫葱泥	3茶匙
糖	2茶匙
柠檬汁	2茶匙
调味粉	2茶匙 (隨口味)
盐	½茶匙
洋葱	1个, 切丁
生菜	2个
香菜	100克 (九层塔、薄荷)
油	

蘸料: 酸甜鱼露 (参阅19页)

## 烹调:

1. 摘香菜和生菜, 取叶子, 洗净, 沥干水。木耳放在温水里浸泡20分钟左右, 木耳膨胀后洗净, 切掉根, 切丁。
2. 冬粉在水里泡10分钟左右, 切成2厘米长的段。沥干水。
3. 将虾、肉、胡椒粉、调味粉、红萝卜、芋头、冬粉、紫葱、木耳、洋葱和盐混合起来, 搅拌。
4. 将2茶匙糖和2茶匙柠檬汁溶进一杯温水中, 倒入深盘。
5. 将此混合液刷在米纸面上。不需用太多水, 以免打破米纸。将肉虾混合放在米纸上面。
6. 将米纸像小热狗香肠一样卷起, 两端折起来, 继续将下面的部分卷起来。
7. 继续卷完。
8. 将油倒入热煎锅。等油变热后将春卷放进去用中火炸到变黄为止。炸时记得翻面。捞出放在面纸上吸油。
9. 配生菜、酸甜鱼露和米线食用。

注意: 做春卷的原料可以随意选择。可以用猪肉、鸡肉或者只用香菇和其他蔬果。

# CHẢ GIÒ

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 15 phút + 20 phút ngâm

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

## Nguyên liệu:

24	miếng bánh tráng cuốn (bánh đa nem, đường kính 20 cm)	2	muỗng cà phê đường
200 g	tôm tươi, lột vỏ và băm nhỏ	2	muỗng cà phê nước cốt chanh
300 g	thịt xay	2	muỗng cà phê hạt nêm (tùy theo khẩu vị)
150 g	cà rốt, xắt sợi	1/2	muỗng cà phê muối
150 g	khoai môn, gọt vỏ, xắt sợi	1	củ hành tây, xắt hạt lựu
20 g	tai nấm mèo	2	cây xà lách
50 g	bún tàu	100 g	rau thơm (húng quế, húng lủi)
1	muỗng cà phê tiêu xay		Dầu ăn để chiên
3	muỗng cà phê hành tím băm		

Nước chấm: Nước mắm chua ngọt (xem trang 19)



### Thực hiện:

1. Rau thơm và xà lách lặt lá, rửa sạch, để ráo. Nấm mèo ngâm nước ấm khoảng 20 phút cho nở, rửa sạch. Cắt bỏ chân nấm và xắt hạt lựu.
2. Bún tảo ngâm nước khoảng 10 phút, sau đó cắt khúc khoảng 2 cm. Để ráo.
3. Trộn đều tôm, thịt với tiêu, hạt nêm, cà rốt, khoai môn, bún tảo, hành tim, nấm mèo, hành tây và một chút muối.
4. Hòa 1 tách nước ấm với 2 muỗng cà phê đường và 2 muỗng cà phê nước cốt chanh trong 1 cái đĩa sâu lòng.
5. Lấy 1 miếng bánh tráng, thấm nước chanh đường cho vừa mềm. Bánh cần phải mềm để dễ cuốn, nhưng không được ỉu quá (vì sê rách). Dùng muỗng múc thịt và tôm đã trộn đổ lên phần nửa dưới của miếng bánh.
6. Cuộn tròn bánh và nhân lại như miếng xúc xích nhỏ. Gấp hai mép bánh vào giữa, rồi cuộn mép dưới lên.
7. Tiếp tục cuốn cho đến khi hết bánh tráng và nhân.
8. Bắc chảo lên bếp, chảo nóng cho nhiều dầu vào. Dầu nóng, thả chả giò vào chiên với lửa vừa cho đến khi vàng đều. Trong khi chiên nhớ trở thường xuyên. Vớt ra để trên giấy thấm cho ráo dầu.
9. Dọn kèm với một đĩa rau và chén nước mắm chua ngọt. Món này thường dùng kèm với bún.

*Ghi chú: Nguyên liệu làm nhân chả giò có thể tùy ý. Người ta có thể dùng thịt heo, thịt gà, thịt gà tây hay chỉ dùng nấm với rau (các loại củ) làm nhân tùy theo khẩu vị.*

# 烤肉米线

数量: 4人份

准备时间: 15分钟+2小时腌制

烹调时间: 30分钟左右

## 原料:

瘦肉 400克  
肥猪肉 50克  
米线 600克 (或干米线400克, 煮5分钟后沥干水)  
烤花生 100克, 捣碎  
香茅泥 1汤匙 (或香茅粉)  
蒜泥 2汤匙  
糖 2汤匙  
鱼露 1汤匙  
芝麻油 1茶匙  
油 3汤匙  
蚝油 1汤匙  
生菜 8片  
豆芽 100克  
香菜 100克 (九层塔、柠檬罗勒)  
黄瓜 2个, 洗净, 切丝  
葱 1束, 切碎  
酸菜 1杯 (参阅24, 25页)

蘸料: 酸甜鱼露 (参阅19页)

## 烹调:

- 肉切成薄片, 用蒜泥、鱼露、糖、香茅泥 (或香茅粉)、蚝油和芝麻油腌制, 搅拌后加3汤匙油。等候2个小时。
- 将15到20块肉串在烤签上, 放在炉子或烤箱中烤。在烤的过程中将调味料洒在肉的上面。
- 肥肉切丁, 放在平底锅炒至肉丁变成猪油, 加葱。关闭炉灶。
- 用餐时将每片肉分开。
- 摆盘: 将豆芽、生菜和香菜放进大碗, 再放米线。加烤肉、酸菜、黄瓜、花生。最后加猪油葱。配酸甜鱼露食用。

## BÚN THỊT NƯỚNG

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 15 phút + 2 giờ ướp

Thời gian nấu: khoảng 30 phút

## Nguyên liệu:

400 g thịt nạc dăm  
50 g mỡ heo  
600 g bún tươi (hay 400 g bún khô, nấu khoảng 5 phút, sau đó để ráo)  
100 g đậu phộng (lạc) rang, giã nhô  
1 muỗng xúp sả băm (hay 1 muỗng cà phê bột sả)  
2 muỗng xúp tỏi băm  
2 muỗng xúp đường  
1 muỗng xúp nước mắm  
1 muỗng cà phê dầu mè  
3 muỗng xúp dầu ăn  
1 muỗng xúp dầu hào  
8 lá xà lách lón  
100 g giá  
100 g rau thơm (húng quế, húng lủi), xắt nhỏ  
2 trái dưa leo, rửa sạch, xắt sợi  
1 bó hành lá, xắt nhỏ  
1 tách dưa cu cải (xem trang 24, 25)

Nước chấm: Nước mắm chua ngọt (xem trang 19)

## Thực hiện:

- Thịt xắt lát mỏng vừa ăn. Ướp thịt với tỏi băm, nước mắm, đường, sả băm (hay bột sả), dầu hào và dầu mè. Trộn đều, sau đó ruồi 3 muỗng xúp dầu ăn lên trên và để 2 giờ cho thấm.
- Ghim vào que nướng khoảng 15-20 lát thịt. Nướng thịt trên bếp than hay lò nướng đã vặn nóng. Trong khi nướng ruồi gia vị ướp thịt lên.
- Mỡ xắt hạt lựu, thăng mỡ trong chảo cho đến khi tép mỡ vàng và ra nhiều mỡ nước, cho hành lá vào. Nhắc xuống.
- Khi dọn gõ thịt ra tùng lát.
- Cách dọn: Sắp giá, xà lách và rau thơm xắt nhỏ vào tô, sau đó để bún lên. Xếp thịt nướng, dưa cu cải, dưa leo lên. Sau đó rắc đậu phộng và ruồi 1 muỗng cà phê mỡ hành lên trên cùng. Dọn ăn kèm nước mắm chua ngọt.



# 猪油葱烤蚌

数量: 4人份

准备时间: 15分钟

烹调时间: 20分钟左右

## 原料:

蚌 2公斤  
猪油 4汤匙 (或植物油)  
葱 1/2束, 切碎  
烤花生 100克, 捣碎  
越南香菜, 切碎 1杯

蘸料: 柠檬胡椒盐 (或蒜蓉辣椒鱼露)  
(参阅20, 22页)

## 烹调:

1. 蚌洗净, 放在炭炉或烤箱 (200度C) 烤15分钟以使蚌的壳打开。丢掉不打开的。
2. 将猪油 (或植物油) 倒入平底锅, 然后放葱, 快速搅拌。关闭炉灶。
3. 摆盘, 将猪油葱洒在上面。加烤花生。
4. 配越南香菜和柠檬胡椒盐和蒜蓉辣椒鱼露。趁热食用 (参阅 91页)。

# SÒ NUÓNG

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

2 kg sò (chem chép)  
4 muỗng xúp mỡ (hay dầu ăn)  
1/2 bó hành lá, xắt nhỏ  
100 g đậu phộng rang, giã nhô  
1 tách rau răm, lặt lấy lá

Thức chấm: muối tiêu chanh (hay nước mắm tỏi ớt)  
(xem trang 20, 22)

## Thực hiện:

1. Rửa sò thật sạch và vứt bỏ những con đã mở miệng. Nuôi sò trên bếp than hay trong lò nướng (200°C) trong 15 phút cho đến khi vỏ sò mở ra. Bỏ những con không mở vỏ.
2. Bắc chảo lên bếp, cho mỡ vào, sau đó cho hành lá vào đảo nhanh. Nhắc xuống.
3. Xếp sò nướng trên đĩa. Dùng muỗng ruồi mỡ hành lèn. Rắc đậu phộng rang lên.
4. Dọn ăn nóng với rau răm và một đĩa muối tiêu chanh hoặc một chén nước mắm tỏi ớt (xem trang 91).

# 猪蹄煮笋干

数量: 6人份

准备时间: 20分钟+8小时浸泡

烹调时间: 90分钟左右

## 原料:

猪蹄 1公斤, 洗净, 沥干水  
笋干 300克  
木耳 30克, 在水里泡20分钟左右,  
切成大条  
油 2汤匙  
鱼露 2汤匙  
盐 2茶匙  
调味粉 2茶匙 (或盐, 随口味)  
糖 1茶匙 (随口味)  
胡椒粉 ½茶匙  
紫葱 2茶匙  
葱 3根, 切碎

注意: 此道菜是越南新年传统美食,  
尤其是在北越。

## 烹调:

1. 笋干放在水里浸泡一夜 (约8小时)。
2. 将笋干放入水中煮20分钟。换水再煮2次, 每次20分钟左右, 以去掉笋干的苦味且使笋干变软。捞出, 沥干水后切碎或撕成大条。
3. 猪蹄剁成适当大小的块。用2汤匙鱼露、2茶匙紫葱、1茶匙糖 (随口味) 将猪蹄腌制10分钟。
4. 将2汤匙油加进烧热的平底锅, 加猪蹄炒至收汁。
5. 煮沸1.5升水, 加入猪蹄, 小火熬40分钟左右。加1茶匙调味粉或盐。撇出泡沫。
6. 加入笋干一起炖30分钟左右后调味。
7. 加木耳, 继续煮5分钟左右, 加胡椒粉和葱。关闭炉灶。
8. 配饭和原味辣椒鱼露食用 (参阅94页)。

# GIÒ HEO (CHÂN GIÒ) HẦM MẮNG

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút + 8 giờ ngâm

Thời gian nấu: khoảng 90 phút

## Nguyên liệu:

1 kg giò heo (chân giò), rửa sạch để ráo  
300 g măng khô (loại măng luối lọn dày)  
30 g nấm mèo, ngâm trong nước  
khoảng 20 phút, xắt sợi  
2 muỗng xúp dầu ăn  
2 muỗng xúp nước mắm  
2 muỗng cà phê muối  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
1 muỗng cà phê đường (tùy khẩu vị)  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
2 muỗng cà phê hành tím băm  
3 nhánh hành lá, xắt nhỏ

## Ghi chú:

Đây là món ăn truyền thống của người Việt trong ngày Tết, đặc biệt là ở miền Bắc Việt Nam.

## Thực hiện:

1. Măng ngâm nhiều nước trong 1 đêm (khoảng 8 giờ).
2. Cho măng vào nồi nấu sôi lên, luộc khoảng 20 phút. Đổ bỏ nước luộc, cho tiếp nước vào ngập măng, luộc tiếp. Làm như thế 2 lần nữa, mỗi lần khoảng 20 phút để khử vị đắng của măng và măng được mềm. Vớt măng ra. Để ráo, cắt miếng vừa ăn.
3. Giò heo chặt khoanh vừa ăn. Ướp giò heo với 2 muỗng xúp nước mắm, 2 muỗng cà phê hành tím băm, 1 muỗng cà phê đường (tùy khẩu vị). Để 10 phút cho thấm.
4. Bắc chảo nóng, cho 2 muỗng xúp dầu. Cho giò heo vào xào săn lại.
5. Nấu sôi 1.5 lít nước, cho giò heo vào hầm khoảng 40 phút. Nêm với 1 muỗng cà phê hạt nêm hay muối. Thỉnh thoảng hớt bọt cho nước trong.
6. Cho măng vào nồi giò heo hầm khoảng 30 phút. Nêm nếm lại cho vừa ăn.
7. Bỏ nấm mèo vào nấu khoảng 5 phút, rắc tiêu và hành lá vào. Nhắc xuống.
8. Dọn ăn với cơm và chén nước mắm ớt nguyên chất (xem trang 94).



# 猪肉冻

数量: 6人份

准备时间: 30分钟

烹调时间: 70分钟左右

## 原料:

抽骨猪蹄 450克, 洗净, 沥干水  
猪皮 200克, 洗净, 沥干水  
木耳 14克, 在水中浸泡20分钟左右  
糖  $\frac{1}{2}$ 茶匙 (隨口味)  
调味粉 2茶匙 (隨口味)  
鱼露 2汤匙  
盐  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
胡椒  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙

注意: - 此道菜是越南新年传统美食, 尤其是在北越。  
- 可以用鸡肉代替猪蹄。

## 烹调:

1. 抽骨猪蹄切块 (1 x 2 x 3厘米), 猪皮切块 (2 x 3厘米)。
2. 将肉和猪皮放进大锅, 加1/2茶匙盐、1汤匙鱼露和1/2茶匙糖 (随口味) 搅拌后腌制20分钟。
3. 木耳去根, 切成大条。
4. 将1公斤热水倒入肉锅, 煮沸。肉要完全浸在水里面 (若水不够则要加水)。中火煮1个小时左右。捞出泡沫, 以得到透明汤汁。
5. 将木耳加进肉锅, 搅拌, 煮沸。加2茶匙调味粉 (随口味)。
6. 关闭炉灶。加胡椒和胡椒粉, 搅拌。将肉倒入碗中。放凉后再放进冰箱里。等肉冻凝固后就可以食用。
7. 摆盘: 将肉冻碗倒出盘子, 切块。配饭、原味辣椒鱼露和泡菜如泡芥菜、醋泡小黄瓜、酸葱等。

# THỊT ĐÔNG

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: khoảng 70 phút

## Nguyên liệu:

450 g thịt giò heo đã rút xương, rửa sạch, để ráo  
200 g da heo, rửa sạch, để ráo  
14 g nấm mèo, ngâm nước khoảng 20 phút  
 $\frac{1}{2}$  muỗng cà phê đường (tùy khẩu vị)  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
2 muỗng xúp nước mắm  
 $\frac{1}{2}$  muỗng cà phê muối  
 $\frac{1}{2}$  muỗng cà phê tiêu hạt  
 $\frac{1}{2}$  muỗng cà phê tiêu xay

## Ghi chú:

Đây là món ăn truyền thống của người Việt trong ngày Tết, đặc biệt là ở miền Bắc Việt Nam. Có thể thay thịt chân giò bằng thịt gà để nấu món này.

## Thực hiện:

1. Thịt giò heo cắt miếng khoảng 1 x 2 x 3 cm. Da heo cắt miếng khoảng 2 x 3 cm.
2. Cho thịt và da heo vào nồi lớn, trộn đều. Uống vào 1/2 muỗng cà phê muối, 1 muỗng xúp nước mắm và 1/2 muỗng cà phê đường (tùy khẩu vị). Để 20 phút cho thấm.
3. Nấm mèo bỏ gốc. Xắt sợi to.
4. Bắc nồi thịt lên bếp. Đổ 1 lít nước sôi vào nồi và nấu sôi lên. Sau đó, nấu lửa vừa trong khoảng 1 giờ. Hớt bọt cho nước được trong.
5. Cho nấm mèo vào nồi thịt, trộn đều. Lúc này nước phải vừa ngập mặt thịt (cho thêm nước vào nếu thiếu). Nấu sôi. Nêm 2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị).
6. Nhắc xuống. Múc thịt đông vào từng chén. Rắc tiêu hạt và tiêu xay lên. Để nguội. Sau đó cho vào tủ lạnh. Thịt đông lại là dùng được.
7. Cách dọn: Ứp ngược chén ra đĩa, cắt miếng, ăn kèm với cơm, nước mắm ớt nguyên chất và các loại dưa chua như dưa cải, dưa chuột ngâm giấm, củ kiệu.

# 鸡蛋羹

数量: 4人份

准备时间: 10分钟+20分钟浸泡

烹调时间: 50分钟

## 原料:

鸡蛋 3个  
咸鸭蛋 2个  
肉馅 150克  
木耳 15克, 在水里泡20分钟, 切丁  
冬粉 15克, 在水里泡10分钟,  
切成2厘米长的段  
洋葱, 切丁 2汤匙  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
糖 1茶匙  
油 3汤匙  
调味粉 1茶匙或盐1/2茶匙 (随口味)  
胡荽叶 3根  
黄瓜、红萝卜 (装饰)

## 烹调:

1. 将一个鸡蛋的蛋黄和2个咸鸭蛋的蛋黄放在一个碗。
2. 将3个蛋白、2个剩下的鸡蛋和肉馅、木耳、冬粉、洋葱、胡椒粉、糖、调味粉 (或盐) 及2汤匙油混合在一起。
3. 将油涂在一张塑料食品包装纸的一面再将塑料食品包装纸放在深盘中。 (注意: 塑料食品包装的直径需比盘子的直径大5厘米)。
4. 将刚刚做好的混合物倒入盘子, 将2个咸鸭蛋黄放在中间。
5. 放进蒸锅, 蒸 40分钟左右。然后打开盖子, 将蛋黄洒在上面, 继续蒸 5分钟。
6. 将盘子拿出来, 去掉包装纸。
7. 摆盘, 用黄瓜、红萝卜和胡荽叶。配米饭食用。

# CHẢ TRÚNG (MỘC)

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 20 phút ngâm

Thời gian nấu: 50 phút

## Nguyên liệu:

3 quả trứng gà  
2 quả trứng vịt muối  
150 g thịt heo xay  
15 g nấm mèo, ngâm nước 20 phút, xắt hạt lựu  
15 g bún tàu, ngâm nước 10 phút, cắt khúc 2 cm  
2 muỗng xúp hành tây, xắt hạt lựu  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
1 muỗng cà phê đường  
3 muỗng xúp dầu ăn  
1 muỗng cà phê hạt nêm hay  $\frac{1}{2}$  muỗng cà  
phê muối (tùy khẩu vị)  
3 nhánh ngò  
Dưa leo, cà rốt (trang trí)

## Thực hiện:

1. Tách 1 lòng đỏ trứng gà và 2 lòng đỏ trứng vịt muối để riêng.
2. Trộn đều 3 lòng trắng với 2 quả trứng gà còn lại với thịt xay, nấm mèo, bún tàu, hành tây, tiêu, đường, hạt nêm (hay muối) và 2 muỗng xúp dầu ăn trong một cái tô.
3. Lấy một cái đĩa sâu lòng. Cắt một miếng giấy nhôm bọc thực phẩm rộng hơn vành đĩa 5 cm. Thoa đều dầu trên một mặt. Đặt miếng giấy nhôm vào đĩa.
4. Đổ hỗn hợp vừa trộn vào đĩa, đặt 2 lòng đỏ trứng vịt muối ở giữa.
5. Đặt đĩa vào nồi hấp, hấp khoảng 40 phút. Sau đó, mở nắp nồi, tráng đều tròng đỗ trứng gà lên bề mặt. Hấp tiếp 5 phút nữa.
6. Lấy đĩa ra. Gỡ miếng giấy nhôm bỏ.
7. Đặt chả trứng lên đĩa. Trang trí với dưa leo, cà rốt và vài cọng ngò. Dọn ăn với cơm.



# 椰子汁猪肉鸡蛋

数量: 6人份

准备时间: 10分钟+1小时腌制

烹调时间: 2小时左右

## 原料:

猪肘子 600克 (或五花肉)  
水煮鸡蛋 6个, 去壳  
椰子汁 1升  
糖 1汤匙  
鱼露 3汤匙  
紫葱泥 2汤匙  
蒜泥 2茶匙  
盐  $\frac{1}{2}$  茶匙  
调味粉 3茶匙 (随口味)  
柠檬汁 1茶匙  
焦糖  $\frac{1}{2}$ 茶匙 (参阅22页)

## 烹调:

1. 肉切大块 ( $5 \times 5 \times 5$ 厘米) 加柠檬汁, 搅拌。再加蒜泥、紫葱、糖、2汤匙鱼露和1茶匙调味粉腌制1个小时。
2. 椰子汁煮沸, 加鱼露, 再放肉。肉要完全浸在椰子汁下面。如果椰子汁不够多可以再多加。小火煮一个半小时左右。捞出泡沫。
3. 在炖肉的过程中, 椰子汁会慢慢变成黄褐色。若喜欢深褐色可以加 $\frac{1}{2}$ 茶匙焦糖。
4. 放入鸡蛋, 继续炖20分钟左右。加调味粉 (或盐)。
5. 配饭、泡菜或豆芽泡菜食用 (参阅24, 25, 97页)。

# THỊT KHO TRỨNG VỚI NƯỚC DỪA

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 1 giờ ướp

Thời gian nấu: khoảng 2 giờ

## Nguyên liệu:

600 g thịt đùi (hay thịt ba rọi)  
6 quả trứng luộc, lột vỏ  
1 lít nước dừa  
1 muỗng xúp đường  
3 muỗng xúp nước mắm  
2 muỗng xúp hành tím băm  
2 muỗng cà phê tỏi băm  
1/2 muỗng cà phê muối  
3 muỗng cà phê hạt nêm  
(tùy khẩu vị)  
1 muỗng cà phê nước cốt chanh  
1/2 muỗng cà phê nước màu (xem  
trang 22)

## Thực hiện:

1. Thịt cắt thành hình khối dày 5 cm. Cho nước cốt chanh vào trộn đều với thịt. Sau đó ướp thịt với tỏi, hành tím, đường, 2 muỗng xúp nước mắm và 1 muỗng cà phê hạt nêm. Trộn đều, để một giờ cho thấm.
2. Nấu sôi nước dừa trong nồi, cho nước mắm, muối và thịt vào nồi. Nước dừa phải ngập thịt. Nếu không phải thêm nước vào cho đủ. Nấu lửa riu riu khoảng 1 giờ. Hớt bọt.
3. Khi kho thịt, nước dừa sẽ dần dần có màu vàng nâu. Người ta có thể cho thêm  $\frac{1}{2}$  muỗng cà phê nước màu vào thịt để có màu nâu như ý.
4. Thả trứng vào, kho tiếp khoảng 20 phút. Nêm bằng hạt nêm cho vừa ăn.
5. Dọn ăn với cơm, dưa cải (cải chua) và dưa giá (xem trang 24, 25, 97).

# 椰子汁煮虾 - TÔM RIM NƯỚC CỐT DỪA



数量: 4人份

准备时间: 10分钟+10分钟浸泡

烹调时间: 20分钟左右

## 原料:

虾 1公斤 (约20个)  
椰子汁 1杯  
油 2汤匙  
调味粉 2茶匙 (随口味)  
盐  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
糖  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
蒜 2瓣, 拍碎  
黄瓜 1个, 切片  
牛角辣椒 1个  
葱 3根, 切成5厘米长的段

## 烹调:

1. 将虾背划一刀, 去掉黑线, 洗净, 沥干水。加1/2茶匙盐腌制10分钟。
2. 将2汤匙油倒入烧热的平底锅, 加蒜炸至金黄后再加虾炒10分钟。倒入椰子汁, 搅拌。
3. 加调味粉 (或盐) 和糖。炖5到7分钟。加葱, 胡椒粉。关闭炉灶。
4. 用黄瓜和牛角辣椒装饰。

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 10 phút ướp

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

1 kg tôm (khoảng 20 con)  
1 tách nước cốt dừa  
2 muỗng xúp dầu ăn  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
2 tép tỏi, đập giập  
1 trái dưa leo, cắt lát  
1 trái ớt sừng trâu  
3 nhánh hành, cắt khúc 5 cm

## Thực hiện:

1. Tôm rạch giữa sống lưng, gỡ bỏ cọng chỉ, rửa sạch và để ráo. Ướp tôm với 1/2 muỗng cà phê muối. Để 10 phút cho thấm.
2. Cho 2 muỗng xúp dầu vào chảo đang nóng. Thả 2 tép tỏi đập giập vào phi thơm. Sau đó cho tôm vào và xào khoảng 10 phút. Rưới nước cốt dừa vào và đảo đều.
3. Nêm hạt nêm (tùy khẩu vị), muối và đường. Rim tôm khoảng 5-7 phút. Cho hành lá vào, rắc tiêu rồi nhấc xuống.
4. Trang trí bằng dưa leo và ớt sừng trâu.

# 中式红焖虾 - TÔM KHO TÀU



数量: 4人份

准备时间: 10分钟+10分钟腌制

烹调时间: 20分钟左右

## 原料:

大虾 4个 (约1公斤)  
葱泥 2茶匙  
蒜 3个, 拍碎  
调味粉 2茶匙 (随口味)  
胡椒粉  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
糖  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
盐 1茶匙  
油 3汤匙  
鱼露 2汤匙  
西红柿酱 2汤匙  
椰子汁 1杯  
葱 3根, 切细条, 放在水中浸泡

## 烹调:

1. 虾洗净, 去壳, 留尾, 拿掉虾背上的黑线。
2. 用葱泥、1茶匙调味粉和糖腌制10分钟左右。
3. 将3汤匙油放进热的平底锅, 加3个被拍碎的蒜。将虾放进油中炸, 不时翻面。加鱼露、椰子汁 (或一杯水) 和西红柿酱。熬15分钟。再加调味粉、盐和调味粉。
4. 摆盘, 将酱洒在上面。用葱装饰。

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 10 phút ướp

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

4 con tôm lớn (khoảng 1kg)  
2 muỗng cà phê hành băm  
3 tép tỏi, đập giập  
2 muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)  
1/2 muỗng cà phê tiêu xay  
1/2 muỗng cà phê đường  
1 muỗng cà phê muối  
3 muỗng xúp dầu ăn  
2 muỗng xúp nước mắm  
2 muỗng xúp cà chua xay  
1 tách nước dừa  
3 nhánh hành lá, cắt sợi dài, ngâm nước

## Thực hiện:

1. Tôm rửa sạch, lột vỏ, chừa đuôi, rạch một đường ở lưng tôm, lấy cọng chỉ đen.
2. Ướp tôm với hành băm, 1 muỗng cà phê hạt nêm và đường. Để khoảng 10 phút cho thấm.
3. Bắc chảo lên cho nóng, đổ 3 muỗng xúp dầu vào, cho 3 tép tỏi đập giập vào phi vàng. Cho tôm vào chiên và nhớ trở mặt. Sau đó cho nước mắm, nước dừa và cà chua xay vào. Rim khoảng 15 phút. Nêm lại với hạt nêm và muối. Rắc tiêu lên.
4. Xếp tôm ra đĩa, rưới nước xốt lên. Trang trí bằng nhũng cọng hành.

# 水煮鸡 - GÀ LUỘC



數数量: 6人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 40分钟左右

## 原料:

鸡 1只 (约1.5公斤)

紫葱 3个

盐 1茶匙

柠檬叶 10片, 切丝

蘸料: 柠檬胡椒盐 (参阅22页)

## 烹调:

1. 鸡洗净, 沥干水。若用冷冻鸡需先解冻。
2. 煮沸3升水, 将鸡放入沸水中煮。加紫葱和1茶匙盐。中火煮40分钟左右, 不需盖锅盖。捞出, 再放进冷水锅。
3. 将鸡捞出, 沥干水, 切成适当大小的块。
4. 放柠檬叶丝在上面。配饭 (或糯米饭) 和一盘柠檬胡椒盐食用。

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 40 phút

## Nguyên liệu:

1 con gà (khoảng 1,5 kg)

3 củ hành tím nhỏ nướng

1 muỗng cà phê muối

10 lá chanh (nếu có), xắt sợi

Thức chấm: Muối tiêu chanh (xem trang 22)

## Thực hiện:

1. Gà rửa sạch trong ngoài, để ráo. Nếu dùng gà đông lạnh thì phải rã đông gà hoàn toàn trước khi luộc.
2. Đổ 3 lít nước vào nồi lớn. Thả gà vào, nấu sôi lên. Cho hành tím và 1 muỗng cà phê muối vào. Luộc lửa vừa, không đậy nắp khoảng 40 phút. Vớt ra và thả vào nồi nước lạnh. Để nguội.
3. Vớt gà ra, để ráo. Chặt thành miếng vừa ăn.
4. Rắc lá chanh xắt sợi lên. Trang trí với lá chanh (nếu có). Dọn với cơm (hay xôi) và một đĩa muối tiêu chanh.

# 咖喱鸡肉

数量: 4人份

准备时间: 10分钟+30分钟腌制

烹调时间: 60分钟左右

## 原料:

鸡	1/2只 (约1公斤)
番薯	300克 (或土豆)
蒜	6个 (4个剁碎, 2个拍碎)
紫葱	2茶匙
香茅	4个, 拍碎
香茅泥	1汤匙 (或香茅粉)
椰子奶	2杯
咖喱粉	1茶匙
咖喱叶	10片
调味粉	3茶匙 (随口味)
盐	2茶匙
糖	3茶匙
油	5汤匙
洋葱	1个, 削皮, 切8人份
九层塔	100克
芫茜	100克
辣椒泥	1茶匙

蘸料: 柠檬胡椒盐 (参阅22页)

## 烹调:

1. 鸡洗净, 沥干水, 剁成大块。用咖喱粉、调味粉、蒜泥、葱泥、糖、香茅泥 (或香茅粉) 将肉腌制30分钟左右。
2. 番薯削皮, 切大块, 放在盐水中浸泡。捞出, 沥干水。将3汤匙油倒入煎锅, 放番薯进去炸至金黄。
3. 将2汤匙油倒入热锅。等油热后加蒜炸至金黄, 加鸡肉进去炒至收汁。加一杯椰子奶、咖喱叶和拍碎的香茅, 煮5分钟左右。然后加水, 小火煮30分钟左右。
4. 加番薯, 继续煮10分钟左右。加一杯椰子奶和洋葱。煮沸后加盐和辣椒泥。
5. 配柠檬胡椒盐、芫茜、九层塔、米线或面包。

# CÀ RI GÀ

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 30 phút ướp

Thời gian nấu: khoảng 60 phút

## Nguyên liệu:

1/2	con gà (khoảng 1 kg)
300 g	khoai lang (hay khoai tây)
6	tép tỏi (4 băm nhuyễn, 2 đập giập)
2	muỗng cà phê hành tím băm
4	tép sả, đập giập
1	muỗng xúp sả băm (hay bột sả)
2	tách nước cốt dừa
1	muỗng cà phê bột cà ri
10	lá cà ri
3	muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)
2	muỗng cà phê muối
3	muỗng cà phê đường
5	muỗng xúp dầu ăn
1	củ hành tây, lột vỏ, cắt làm tám
100 g	húng quế
100 g	ngò gai
1	muỗng cà phê ớt băm

Thức chấm: Muối tiêu chanh (xem trang 22)

## Thực hiện:

1. Gà rửa sạch, đẻ ráo, chặt miếng lớn. Ướp gà với bột cà ri, hạt nêm (hay muối), tỏi băm, hành băm, đường, sả băm (hay bột sả). Đẻ khoảng 30 phút cho thấm.
2. Khoai gọt vỏ, cắt miếng lớn và ngâm nước muối. Vớt ra để ráo. Cho 3 muỗng dầu vào chảo, thả khoai vào chiên vàng đều.
3. Bắc nồi lên bếp cho nóng, cho 2 muỗng xúp dầu vào. Dầu nóng thả 2 tép tỏi vào phi vàng. Cho gà vào xào cho săn lại. Cho 1 tách nước cốt dừa, lá cà ri và sả đập giập vào nấu với gà khoảng 5 phút. Sau đó đổ nước vào vừa ngập gà. Nấu lửa nhỏ khoảng 30 phút.
4. Cho khoai vào nồi thịt, nấu tiếp khoảng 10 phút. Cho hành tây, 1 tách nước cốt dừa vào và nấu sôi. Nêm muối và ớt băm.
5. Dọn kèm với ngò gai, húng quế và một chén muối tiêu chanh. Ăn với bún hoặc bánh mì.



# 鸡肉香菇汤

数量: 4人份

准备时间: 10分钟+30分钟腌制

烹调时间: 45分钟左右

## 原料:

鸡 1/2只 (约1公斤)  
香菇干 100克 (或香菇罐头: 200克)  
红萝卜 300克, 雕花, 切适当大小片  
土豆 300克, 切大块  
洋葱 2个, 削皮, 切8人份  
油 3汤匙  
紫葱泥 2茶匙  
蒜 3瓣, 拍碎  
调味粉 3茶匙 (随口味)  
胡椒粉 1茶匙  
盐  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
糖  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
椰子汁 2杯  
葱 3根, 切碎圈  
胡荽叶 2根  
玉米粉 1汤匙

## 烹调:

1. 鸡肉切方形块 (4x4厘米), 用盐、葱泥和1茶匙调味粉腌制30分钟。
2. 香菇放在热水中浸泡30分钟左右, 膨胀后捞出, 沥干水。将香菇的根切掉, 香菇盖切成2半。若用香菇罐头只要倒出来, 沥干水就可以。
3. 将3汤匙油倒入平底锅, 加蒜炸至金黄, 再放鸡肉炒至收汁。加椰子汁。如果椰子汁不够可以加1或2杯水。加调味粉、盐、糖。煮沸后小火熬20分钟左右。
4. 加红萝卜和香菇煮10分钟左右。再加土豆, 继续煮10分钟。调味。
5. 将玉米粉和2汤匙水混和, 加入锅中, 煮到酱变稠为止。加洋葱。搅拌, 再加葱后关闭炉灶。
6. 摆入深盘中。鸡肉、土豆和香菇在中间, 周围是红萝卜。加胡椒粉和汤。用胡荽叶装饰。
7. 配面包或饭食用 (参阅103页)。

## GÀ NẤU NẤM

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 30 phút ướp

Thời gian nấu: khoảng 45 phút

## Nguyên liệu:

1/2 con gà (khoảng 1 kg)  
100 g nấm đông cô khô (hay 200 g nấm  
đóng hộp)  
300 g cà rốt, tỉa hoa, cắt lát vừa ăn  
300 g khoai tây, cắt miếng lớn  
2 củ hành tây, lột vỏ, cắt làm tám  
3 muỗng xúp dầu ăn  
2 muỗng cà phê hành tím băm  
3 tép tỏi đập giập  
3 muỗng cà phê hạt nêm  
(tùy khẩu vị)  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
2 tách (1/2 lít) nước dừa  
3 nhánh hành, xắt nhỏ  
2 nhánh ngò rí  
1 muỗng xúp bột bắp

## Thực hiện:

1. Chặt gà thành miếng vuông khoảng 4 x 4 cm. Uớp muối, hành băm và 1 muỗng cà phê hạt nêm. Để 30 phút cho thấm.
2. Ngâm nấm đông cô trong nước ấm khoảng 30 phút cho nở, vớt ra để ráo. Cắt bỏ cuống, nấm lớn cắt đôi. Nếu dùng nấm đóng hộp thì chỉ cần đổ ra rổ cho ráo nước.
3. Bắc chảo lên, cho 3 muỗng xúp dầu ăn vào. Bỏ tỏi đập giập vào phi cho thơm, sau đó cho gà vào xào cho săn. Đổ nước dừa vào cho ngập thịt. Nếu nước dừa không đủ thì cho thêm một hay hai tách nước. Nêm bằng hạt nêm, muối, đường. Nấu sôi lên, rồi vặn lửa để sôi riu riu. Nấu khoảng 20 phút.
4. Cho cà rốt và nấm vào nấu khoảng 10 phút. Bỏ khoai tây vào, nấu tiếp 10 phút. Nêm lại cho vừa ăn.
5. Khuấy bột bắp với 2 muỗng xúp nước rồi cho vào nồi để nước xốt sánh lại. Cho hành tây vào và đảo đều. Rắc hành lá lên rồi nhấc xuống.
6. Múc gà vào một đĩa sâu lòng. Xếp gà, khoai tây và nấm ở giữa, chung quanh là cà rốt cho đẹp mắt. Rắc tiêu rồi ruồi nước xốt lên trên. Trang trí bằng lá ngò.
7. Dọn ăn cùng với bánh mì hay ăn cơm (xem trang 103).

# 荔枝、莲籽和枣干炖鸡肉

数量: 6人份

准备时间: 10分钟+30分钟腌制

烹调时间: 80分钟左右

## 原料:

鸡 1只 (约1.5公斤)  
无籽红枣干 100克  
鲜莲籽 200克 (或莲籽干100克), 去心  
白芸豆 100克  
无籽荔枝 200克 (或荔枝罐头)  
草菇 200克 (可以用其他菌类)  
油 3汤匙  
紫葱泥 1汤匙  
调味粉 2汤匙 (隨口味)  
蒜泥 2茶匙  
胡椒粉 1茶匙  
盐  $\frac{1}{2}$ 茶匙  
糖 1茶匙  
玉米粉 1汤匙  
胡荽叶 2根  
葱 4根, 切成4厘米长的段

## 烹调:

1. 鸡洗净, 沥干水, 切大块。用葱泥、蒜泥、盐腌制30分钟。
2. 草菇洗净, 沥干水, 大的切成2半。将莲籽干和红枣干放在水中浸泡20分钟。若用莲子干需用水煮30分钟左右以使莲子变软。
3. 将3汤匙油倒入大锅, 放蒜炸至金黄, 再将鸡肉放进去煎。
4. 将水倒入, 小火煮1小时左右。不时捞出泡沫。加调味粉、盐和糖。
5. 加莲子、白芸豆、枣干和草菇, 煮10分钟左右。再加荔枝。再调味。
6. 将混合玉米粉和水倒入, 以使汤变稠。加葱。
7. 倒入大碗。加胡椒粉, 用胡荽叶装饰。配面包、饭或米线食用 (参阅106页)。

## GÀ TIỀM TRÁI VÁI, HẠT SEN VÀ TÁO TÀU

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 30 phút ướp

Thời gian nấu: khoảng 80 phút

## Nguyên liệu:

1 con gà (khoảng 1,5 kg)  
100 g táo đỏ khô không hạt  
200 g hạt sen tươi (hay 100 g hạt khô)  
100 g đậu trắng lớn  
200 g quả vải bỗng hạt (hay vải đóng hộp)  
200 g nấm rơm (hay các loại nấm khác)  
3 muỗng xúp dầu ăn  
1 muỗng xúp hành tím băm  
2 muỗng xúp hạt nêm (tùy khẩu vị)  
2 muỗng cà phê tỏi băm  
1 muỗng cà phê tiêu xay  
1/2 muỗng cà phê muối  
1 muỗng xúp bột bắp  
1 muỗng xúp bột bắp  
2 nhánh ngò rí  
4 nhánh hành lá, cắt khúc khoảng 4 cm

## Thực hiện:

1. Gà rửa sạch và để ráo. Chặt miếng lớn và ướp gà với gia vị (hành băm, tỏi băm, tiêu, muối). Để 30 phút cho thấm.
2. Nấm rơm rửa sạch, để ráo. Nấm lớn cắt đôi. Ngâm táo và hạt sen khô trong nước 20 phút cho nở. Nếu dùng hạt sen khô thì phải luộc khoảng 30 phút cho vừa mềm.
3. Cho 3 muỗng xúp dầu vào một cái nồi lớn, cho tỏi vào phi. Sau đó thả gà vào chiên nhanh.
4. Đổ nước vào vừa ngập gà. Nấu lửa riu riu khoảng 1 giờ Thỉnh thoảng hót bợt. Nêm bằng hạt nêm, muối và đường.
5. Cho hạt sen, đậu trắng, táo khô và nấm vào, nấu khoảng 10 phút. Sau đó cho quả vải vào. Nêm lại cho vừa ăn.
6. Khuấy bột bắp cho vào làm nước xốt sánh lại. Cho hành lá vào.
7. Múc ra tô lớn. Rắc tiêu và trang trí bằng lá ngò. Dọn kèm với bánh mì, cơm hay bún (xem trang 106).



# 炒鳗鱼

数量: 4人份

准备时间: 20分钟+30分钟腌制

烹调时间: 20分钟

## 原料:

鳗鱼	1条 (约800克到1公斤), 洗净, 切成1.5厘米长的段
紫葱泥	2汤匙
盐	1/2茶匙
辣椒泥	1汤匙
咖喱粉	1包
油	3汤匙
香茅泥	3汤匙
糖	2茶匙
稻米草	5根, 洗净, 切碎片
蒜泥	2茶匙
芫茜	5根, 洗净, 切碎片

少许味精	
调味粉	2茶匙 (随口味)
胡椒粉	2茶匙
冬粉	3个, 在水中浸泡10分钟, 切成适当长度
木耳	5个, 在水中浸泡到膨胀为止, 切丝
烤花生	3汤匙, 捣碎
碎椰肉	200克, 榨汁第一次取1/2碗椰子奶, 再榨汁 一次取1碗椰子奶 (或1/2碗椰子奶罐头)
配米线或面包	
酱料:	鱼露、辣椒、柠檬

## 烹调:

1. 鳗鱼加蒜、胡椒粉、葱、盐、糖、咖喱粉腌制30分钟左右。
2. 将油倒入平底锅, 加拍碎的蒜炸至金黄, 再将香茅泥放进去炒至金黄, 加鳗鱼, 炒5分钟左右。
3. 将第二次榨出来的椰子奶加进去, 煮15分钟左右。
4. 加第一次榨出来的椰子奶。加调味粉 (或味精和盐)。
5. 加木耳, 搅拌5分钟左右, 再加冬粉, 继续搅拌2分钟左右。
6. 加辣椒泥 (随口味)。关闭炉灶。倒入深盘中, 加烤花生、稻米草和芫茜。
7. 配米线或面包趁热食用。

# LƯƠN XÀO LĂN

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút + 30 phút ướp

Thời gian thực hiện: 20 phút

## Nguyên liệu:

1	con lươn (khoảng 800g – 1kg), làm sạch, cắt khúc khoảng 1,5 cm	5	nhánh ngò gai, rửa sạch, xắt nhỏ
2	muỗng xúp hành tím băm		Một chút bột ngọt
1/2	muỗng cà phê muối	2	muỗng cà phê hạt nêm (tùy khẩu vị)
1	muỗng xúp ớt băm	2	muỗng cà phê tiêu xay
1	gói bột cà ri	3	lọn bún tàu, ngâm nước 10 phút, cắt khúc vừa ăn
3	muỗng xúp dầu ăn	5	tai nấm mèo, ngâm nước cho nở, xắt sợi
3	muỗng xúp sả băm	3	muỗng xúp đậu phộng (lạc) rang, giã nát
2	muỗng cà phê đường	200 g	dừa nạo, vắt lấy ½ chén nước cốt và 1 chén nước dão (nếu dùng nước cốt dừa đóng hộp thì dùng 1/2 chén nước cốt)
5	nhánh rau om, rửa sạch, xắt nhỏ	-	Bún hay bánh mì ăn kèm
2	muỗng cà phê tỏi băm	-	Gia vị ăn kèm: nước mắm, ớt, chanh

## Thực hiện:

1. Uớp lươn với tỏi, tiêu, hành, muối, đường, bột cà ri, để khoảng 30 phút cho thấm.
2. Bắc chảo lên bếp, chảo nóng đập giập 3 tép tỏi phi cho thơm, sau đó cho sả vào xào, sả vừa vàng cho lươn vào xào khoảng 5 phút cho thịt săn lại.
3. Cho nước dão dừa vào, om lươn khoảng 15 phút cho nước dừa thấm.
4. Cho nước cốt dừa vào. Nêm lại bằng hạt nêm (hay bột ngọt và muối) cho vừa ăn.
5. Cho nấm mèo vào, đảo đều khoảng 5 phút, sau đó cho bún tàu vào, đảo đều khoảng 2 phút nữa.
6. Cho ớt băm vào (tùy khẩu vị). Nhắc xuống, múc ra đĩa sâu lòng. Rắc đậu phộng (lạc) rang, rau om và ngò gai lên.
7. Dọn ăn nóng với bún hay bánh mì.

# 蒸香蕉 (香蕉甜羹)

数量: 4人份

准备时间: 8小时浸泡

烹调时间: 45分钟左右

## 原料:

熟香蕉 8 个  
木薯 300克  
椰子奶 2杯  
烤花生 50克, 捣碎  
糖 300克  
盐 2茶匙  
珍珠粉 1/2杯

注意: 可以用番薯代替木薯。若用番薯也该将番薯切成大块煮至脱生。

## 烹调:

1. 木薯削皮, 放在盐水中浸泡一夜后洗净。
2. 切大块, 放进蒸锅蒸 20分钟左右。
3. 香蕉剥皮, 去掉白线, 放在盐水里浸泡5分钟左右。沥干水。
4. 珍珠粉放在水里浸泡20分钟, 膨胀后捞出, 沥干水。
5. 将1升水煮沸, 加香蕉和1杯椰子奶, 煮10分钟左右。加糖和少许盐。然后加木薯继续煮10分钟左右。
6. 加珍珠粉, 继续煮5分钟, 直至珍珠粉变透明为止。加1杯椰子奶, 调味。煮沸后关闭炉灶。
7. 倒入小碗, 加烤花生。

# CHUỐI CHUNG (CHÈ CHUỐI)

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 8 giờ ngâm

Thời gian nấu: khoảng 45 phút

## Nguyên liệu:

8 trái chuối xiêm (sú) chín  
300 g khoai mì (sắn)  
2 tách nước cốt dừa  
50 g đậu phộng (lạc) rang, giã nhỏ  
300 g đường  
2 muỗng cà phê muối  
1/2 tách bột báng

**Ghi chú:**  
Thay vì nấu với khoai mì có thể dùng khoai lang cũng rất ngon. Nếu quý vị dùng khoai lang thay cho khoai mì thì cũng cắt khoai thành miếng và hấp vừa chín.

## Thực hiện:

1. Khoai mì lột vỏ, ngâm nước muối một đêm, sau đó xả sạch.
2. Cắt khoai mì thành miếng lớn, hấp khoảng 20 phút cho chín.
3. Chuối lột vỏ, gỡ chỉ. Ngâm nước muối khoảng 5 phút. Để ráo.
4. Bột báng ngâm nước khoảng 20 phút cho nở. Để ráo.
5. Nấu sôi 1 lít nước. Cho chuối và 1 tách nước cốt dừa vào. Nấu khoảng 10 phút. Cho đường và một chút muối vào. Sau đó bỏ khoai mì vào nấu tiếp khoảng 10 phút.
6. Cho bột báng vào nấu tiếp khoảng 5 phút đến khi bột báng trong. Đổ 1 tách nước cốt dừa vào. Nêm nếm lại. Nấu sôi lên, nhắc xuống ngay.
7. Múc ra chén và rắc đậu phộng lên.



# 椰子奶蒸香蕉

数量: 4人份

准备时间: 20分钟

烹调时间: 40分钟左右

## 原料:

刚成熟的香蕉 8个  
椰子奶 1杯  
烤花生 50克, 捣碎  
糖 3汤匙  
盐 1茶匙  
珍珠粉 2汤匙  
香草精  $\frac{1}{4}$ 茶匙

## 烹调:

- 珍珠粉放在水中浸泡20分钟左右。捞出沥干水。
- 将香蕉放进锅内, 加2杯水和1/2茶匙盐, 中火煮30分钟左右。
- 将椰子奶和1/2杯水、3汤匙糖及少许盐混合。煮沸。加珍珠粉, 煮5分钟左右, 直至珍珠粉变透明为止。加香草精。
- 香蕉剥皮, 去掉白线, 纵向切成薄片。将香蕉摆在盘子上, 加椰子奶和花生 (参阅111页)。

## 注意:

此道甜点在越南很受欢迎, 因为原料容易买到又很便宜。越南到处都有种香蕉, 因此有很多种菜用香蕉作为原料。

# CHUỐI NẦU CHAN NƯỚC CỐT DỪA

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: khoảng 40 phút

## Nguyên liệu:

8 trái chuối sứ chín mềm  
1 tách nước cốt dừa  
50 g đậu phộng (lạc) rang, giã nhô  
3 muỗng xúp đường  
1 muỗng cà phê muối  
2 muỗng xúp bột báng  
1/4 muỗng cà phê bột va ni

## Thực hiện:

- Ngâm bột báng trong nước khoảng 20 phút. Để ráo.
- Nấu chuối với 2 tách nước và 1/2 muỗng cà phê muối trong lửa vừa khoảng 30 phút. Nhắc xuống và để nguội.
- Hòa nước cốt dừa với 1/2 tách nước, 3 muỗng xúp đường và một chút muối. Nấu sôi. Cho bột báng vào nấu khoảng 5 phút cho đến khi bột báng trong suốt. Cho va ni vào.
- Lột bỏ vỏ chuối, gỡ chỉ, xắt lát mỏng theo chiều dọc. Xếp chuối lên đĩa, rưới nước dừa và rắc đậu phộng lên trên (xem trang 109).

## Ghi chú:

Món ăn ngọt này rất được ưa thích ở Việt Nam, bởi vì nguyên liệu dễ mua, rất rẻ và ngon miệng. Chuối được trồng khắp nơi ở Việt Nam, vì vậy người Việt Nam chế biến rất nhiều món ăn với chuối.

# 芋头甜羹 - CHÈ KHOAI CAU



数量: 4人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 1小时左右

## 原料:

糯米	200克
芋头	450克 (选多粉、软的)
糖	300克
椰子奶	2杯
木薯淀粉	1汤匙
香兰	10片, 洗净, 切段10厘米长, 绑成一束
少许盐	

## 烹调:

1. 芋头削皮, 切成方块 (1.5x1.5厘米), 放在盐水中浸泡5分钟左右。捞出沥干水。放进蒸锅, 蒸25分钟左右。
2. 糯米洗净, 放进锅内, 加1.5升水和香兰。大火煮。然后开小火, 继续煮40分钟左右。将香兰捞出。
3. 将一杯椰子奶倒入煮糯米的锅中。再加200克糖。
4. 将芋头也放进锅中, 小火继续煮10分钟左右。加盐和糖。不时搅拌, 以免焦在锅底。煮沸后关闭炉灶。
5. 混合剩下的椰子奶和1/2杯水、2汤匙糖和少许盐。煮沸后加木薯淀粉。关闭炉灶。
6. 倒出小碗, 加1汤匙椰子奶。趁热食用或放凉后吃。

Số lượng: 4 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 1 giờ

## Nguyên liệu:

200 g	nếp
450 g	khoai cau (hay khoai môn, chọn loại bột nhiều, không sượng)
300 g	đường
2	tách nước cốt dừa
1	muỗng xúp bột nǎng
10	lá dừa (nếu có), rửa sạch, cắt khúc 10 cm, bó lại Một chút muối

## Thực hiện:

1. Khoai gọt vỏ, cắt khối vuông khoảng  $1,5 \times 1,5$  cm. Ngâm trong nước pha muối khoảng 5 phút. Vớt ra để ráo. Cho khoai vào xưng, hấp khoảng 25 phút cho chín.
2. Nếp vo sạch. Cho nếp vào nồi với 1,5 lít nước và lá dừa. Nấu lửa lớn cho sôi. Sau đó, bớt lửa nhỏ, nấu tiếp khoảng 40 phút. Vớt lá dừa ra.
3. Cho vào nồi nếp 1 tách nước cốt dừa. Sau đó cho khoảng 200 g đường vào.
4. Cho khoai vào nồi nếp. Nấu tiếp với lửa nhỏ khoảng 10 phút. Nêm một chút muối và thêm đường vào cho vừa khẩu vị. Chú ý thỉnh thoảng đảo để chè không sit đáy nồi. Nấu sôi lên. Nhắc xuống.
5. Hòa nước cốt dừa còn lại với 1/2 tách nước, 2 muỗng xúp đường và một chút muối. Nấu sôi rồi cho bột nǎng đã hòa nước vào cho sánh. Nhắc xuống.
6. Múc chè ra chén, ruồi nước cốt dừa lên trên. Dọn ăn nóng hay lạnh tùy ý.

# 玉米甜羹 - CHÈ BẮP



数量: 6人份

准备时间: 10分钟

烹调时间: 60分钟左右

## 原料:

玉米 2个

糯米 150克

糖 300克

椰子奶 2杯

玉米粉 1汤匙

少许盐

少许香草精

## 烹调:

- 玉米剥皮，去掉玉米须。用削皮器将玉米粒削下。丢掉玉米棒。
- 糯米洗净，用1.5升水煮40分钟左右。加玉米再煮10分钟。不时搅拌，以免焦糊。加糖、盐、椰子奶。搅拌后再调味。加香草精，搅拌后关闭炉灶。
- 混合1杯椰子奶和1/2杯水，2汤匙糖和少许盐。煮沸，加玉米粉。搅拌好后关闭炉灶。
- 倒入小碗中，加1汤匙椰子奶。

Số lượng: 6 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: khoảng 60 phút

## Nguyên liệu:

2 trái bắp (ngô) lớn

150 g nếp

300 g đường

2 tách nước cốt dừa

1 muỗng xúp bột bắp

Một chút muối

Một chút vani

## Thực hiện:

- Bắp lột vỏ, gỡ sạch râu. Dùng dao bạo, bạo quanh trái bắp từng lớp mỏng cho đến cùi. Bỏ cùi bắp.
- Nếp vo sạch. Đổ 1,5 lít nước vào nồi, nấu sôi, cho nếp vào nấu khoảng 40 phút. Cho bắp vào nấu chung 10 phút nữa. Thỉnh thoảng phải khuấy lên để chè không bị khét. Cho đường, một chút muối và 1 tách nước cốt dừa vào, khuấy đều. Nêm nếm lại. Cho vani vào. Khuấy đều và nharc xuống ngay.
- Hòa 1 tách nước cốt dừa với 1/2 tách nước, 2 muỗng xúp đường và một chút muối. Nấu sôi. Cho bột bắp đã khuấy với nước vào để sánh lại. Vừa nấu sôi lên vừa khuấy đều và nharc xuống ngay.
- Múc chè ra chén, rưới 1 muỗng xúp nước cốt dừa lên và dọn ra dùng.

# 烤玉米 - BẮP (NGÔ) NUỐNG



数量: 3人份

准备时间: 5分钟

烹调时间: 20分钟左右

## 原料:

玉米 3个  
猪油 3汤匙  
葱 5根, 切碎  
盐 1/2茶匙

## 烹调:

1. 玉米剥皮, 去掉玉米须和根。用尖的签子串过玉米。
2. 将猪油倒入热的平底锅, 猪油变热后加葱和盐。关闭炉灶。
3. 用炭炉或烤箱烤玉米至玉米变黄为止, 不时翻面。
4. 将猪油葱刷在玉米上面。趁热食用。

注意: 烤玉米是越南人喜爱的小吃, 不论是在天气冷的河内, 沙霸还是温暖的南方。南方人喜欢吃烤玉米蘸猪油葱, 在其他地方, 人们通常不蘸猪油葱。

Số lượng: 3 phần

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: khoảng 20 phút

## Nguyên liệu:

3 trái bắp (ngô)  
3 muỗng xúp mỡ<sup>1</sup>  
5 nhánh hành lá, xắt nhỏ  
1/2 muỗng cà phê muối

## Thực hiện:

1. Bắp lột vỏ, gỡ sạch râu và cắt bỏ gốc. Dùng cây vót nhọn ghim vào đuôi trái bắp.
2. Đun nóng chảo, cho mỡ vào. Khi mỡ nóng, thả hành lá và muối vào. Nhắc xuống.
3. Nuôi bắp khoảng 15 phút trên bếp than hay trong lò nướng đã bật nóng sẵn cho đến khi bắp vàng đều. Trong khi nướng nhớ trở bắp thường xuyên.
4. Phết mỡ hành lên trái bắp. Dọn ăn nóng.

### Ghi chú:

Đây là món ăn vặt ưa thích ở Việt Nam, không chỉ trong mùa đông lạnh giá ở Hà Nội, Sapa mà còn ở miền Nam ẩm áp. Ở miền Nam người ta thường ăn bắp nướng với mỡ hành, nhưng ở nhiều nơi khác chỉ cần trái bắp nướng thơm lừng là đủ.

# 蛋形果冻

数量: 10人份

准备时间: 30分钟浸泡

烹调时间: 90分钟左右

## 原料:

果冻粉	1包 (约 25克)
糖	300克
无皮绿豆	100克
椰子奶	2杯
木薯淀粉	2汤匙
香草精	1/4 茶匙
鸡蛋壳	30个
少许盐	

## 注意:

- 可以用水果丁 (芒果、奇异果、草莓) 代替绿豆。
- 取鸡蛋壳的方法像做复活节彩蛋的方法，但是只要在鸡蛋壳上打一个洞。此洞的大小约1.5厘米，以便将果冻倒入。鸡蛋壳洗净，冲过热水，沥干水。用作模子。
- 此道甜点好吃又美观，特别适合小朋友的生日晚会。

## 烹调:

1. 将果冻粉和2升水混合，等候20分钟。
2. 绿豆放在温水中浸泡30分钟左右。捞出沥干水，放进锅内，加1杯水煮20分钟，加少许盐。搅拌。
3. 混合2汤匙木薯淀粉和2汤匙水，倒入煮绿豆的锅中。搅拌，中火煮2分钟左右。关闭炉灶。放凉。
4. 将绿豆捏成蛋黄大小圆形块。
5. 将果冻粉放入锅中煮沸后开小火。边煮边搅拌直至果冻粉完全溶解为止 (大概20分钟) 加糖和盐，搅拌5分钟左右。再加香草精，调味。
6. 将果冻分成2锅，其中一锅加椰子汁，小火煮沸。
7. 将15个鸡蛋壳摆在蛋盒上。用小汤匙将椰子果冻倒入半个鸡蛋壳。等20分钟后将绿豆球放进去。
8. 继续将椰子果冻倒满蛋壳。放凉后放进冰箱里。
9. 煮剩余的果冻，继续按第7, 8步做。
10. 去壳后摆盘作为甜点食用。

# RAU CÂU QUẢ TRỨNG

Số lượng: 10 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút ngâm

Thời gian nấu: khoảng 90 phút

## Nguyên liệu:

1 gói (25 g) rau câu (Agar-Agar)
300 g đuông
100 g đậu xanh không vỏ
2 tách nước cốt dừa
2 muỗng xúp bột nǎng
1/4 muỗng va ni
30 vỏ trứng gà
Một chút muối

## Chú ý:

- Có thể thay thế nhân đậu xanh bằng trái cây xắt nhỏ (như xoài, kiwi, dâu tây).
- Trứng gà khi dùng đập vỡ đậu nhỏ của quả trứng, đổ tròng đỗ và tròng trắng ra. Rửa sạch vỏ trứng, tráng lại bằng nước nóng để không còn mùi tanh, để ráo và dùng làm khuôn đổ rau câu.
- Đây là món ăn tráng miệng rất ngon và đẹp mắt.
- Đặc biệt thích hợp với tiệc sinh nhật của trẻ em.



#### Thực hiện:

1. Khuấy rau câu với 2 lít nước trong nồi. Để 20 phút cho tan.
2. Ngâm đậu xanh trong nước ấm khoảng 30 phút. Đổ bỏ nước ngâm. Để ráo. Cho vào nồi và nấu với một tách nước khoảng 20 phút cho nhừ. Cho vào một chút muối. Khuấy đều.
3. Khuấy đều 2 muỗng xúp bột nǎng với 2 muỗng xúp nước, đổ vào đậu xanh. Khuấy đều trên lửa nhỏ khoảng 2 phút. Nhắc xuống. Để nguội.
4. Vo đậu xanh thành từng viên cỡ lòng đẻ trứng gà.
5. Bắc rau câu lên bếp nấu sôi rồi hạ lửa nhỏ. Vừa nấu vừa khuấy khoảng 20 phút cho rau câu tan hết. Cho đường và chút muối vào, khuấy khoảng 5 phút. Cho va ni vào. Nêm nếm cho vừa.
6. Chia rau câu làm hai nồi nhỏ. Cho nước dừa vào một nửa rau câu. Nấu lửa nhỏ cho sôi. Nhắc xuống.
7. Sắp 15 vỏ trứng gà lên vỉ để trứng. Dùng vá nhỏ múc rau câu nước dừa đổ vào đầy đến nửa vỏ trứng. Để đặc 20 phút, sau đó thả viên đậu xanh vào.
8. Múc tiếp rau câu nước dừa đổ vào cho đầy vỏ trứng. Để nguội rồi cho vào ngăn mát tủ lạnh.
9. Nấu sôi phần rau câu trong và tiếp tục làm như bước 7 và 8 với 15 vỏ trứng còn lại.
10. Lột vỏ trứng và dọn ra dùng làm món tráng miệng.

# 水果果冻

数量: 10人份

准备时间: 10分钟左右+ 2小时腌制

烹调时间: 90分钟左右

## 原料:

果冻粉	1包 (25克)
糖	500克
凤梨	1/4个 (新鲜的或凤梨罐头)
草莓	200克
火龙果或橙子	2个 (约1公斤)
椰子奶	2杯
香草精	1/4 茶匙
少许盐	

## 烹调:

1. 将凤梨切成薄片，草莓切成2半，混合3汤匙糖，腌制2个小时。
2. 混合果冻粉和2升水，等10分钟以使果冻粉融化。煮沸后开小火，边煮边搅拌20分钟左右直到果冻粉完全融化。加糖和少许盐，搅拌5分钟左右。调味。
3. 将2汤匙刚煮好的混和液倒进圆形模子 (直径30-40厘米)，轻摇模子以使混合液均匀分布在模子底。将草莓、凤梨摆成花形后再倒进2汤匙果冻，注意轻摇模子。30分钟后将一半果冻倒进模子，等30分钟以使果冻冻起来。
4. 将剩余的果冻煮沸，加椰子奶，搅拌。
5. 慢慢将果冻和椰子奶的混合液倒进模子 (在刚刚冻起来的果冻上) 放凉后放进冰箱里。
6. 火龙果 (或橙子) 切成2半，再切薄片。把果冻扣到盘子上，用火龙果片装饰。
7. 还可以将果冻液与水果丁一同倒入小模子中，便会得到美观的小块果冻。

### 注意:

以上是水果果冻的烹调方法之一，人们还可以用其他的水果如芒果、波罗蜜、荔枝、樱桃等。若用酸味的水果需先浸泡在糖中再煮。

# RAU CÂU TRÁI CÂY (THẠCH HOA QUẢ)

Số lượng: 10 phần

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 2 giờ ướp

Thời gian nấu: khoảng 90 phút

## Nguyên liệu:

1 gói (25 g)	rau câu
500 g	đuờng
1/4	trái khóm (tươi hay đóng hộp)
200 g	dâu tây
2	trái thanh long
	hay cam vàng (khoảng 1 kg)
2	tách nước cốt dừa
1/4	muỗng cà phê va ni
Một chút muối	

## Thực hiện:

1. Khóm xắt lát mỏng, dâu cắt làm dôi và trộn với 3 muỗng xúp đường, để 2 giờ cho thấm (khóm đóng hộp không cần trộn đường).
2. Khuấy rau câu với 2 lít nước trong nồi, chờ 10 phút cho tan, bắc lên bếp nấu sôi rồi hạ lửa nhỏ, vừa nấu vừa khuấy khoảng 20 phút cho rau câu tan hết. Cho đường và chút muối vào, khuấy khoảng 5 phút. Nêm nếm cho vừa.
3. Múc hai vá rau câu đổ vào khuôn tròn (đường kính khoảng 30 - 40 cm), tráng đều dưới đáy. Xếp dâu, khóm theo hình bông hoa tùy ý rồi đổ đều hai vá rau câu lên, nhớ tráng đều. Sau 30 phút thì đổ 1/2 lượng rau câu vào khuôn, chờ khoảng 30 phút cho đông đặc.
4. Nấu sôi phần rau câu còn lại, cho nước cốt dừa vào và khuấy đều.
5. Đổ từ từ rau câu hòa nước dừa vào khuôn (trên lớp rau câu vừa đúc). Để nguội. Cho khuôn vào tủ lạnh để rau câu đông cứng.
6. Thanh long (hay cam vàng) cắt dôi rồi xắt lát mỏng. Trước khi dọn, úp ngược rau câu ra đĩa và trang trí bằng những lát thanh long.
7. Chúng ta có thể đổ rau câu với hoa quả xắt nhỏ vào khuôn bé. Ta có các miếng rau câu nhỏ rất đẹp.

**Ghi chú:** Đây là một công thức nấu rau câu trái cây. Người ta có thể làm với các loại trái cây khác như: xoài, mít, vải, anh đào hoặc những loại quả có sẵn. Chú ý là quả có vị chua thì nên ngâm đường trước khi nấu với rau câu.



# 蔬菜修剪 - CÁCH TỈA RAU CỦ

## 1. 西红柿玫瑰 - HOA HỒNG CÀ CHUA

工具: 1把弯形刀

原料: 1个大的熟西红柿

Dụng cụ: 1 con dao lưỡi cong

Nguyên liệu: 1 quả cà chua chín lớn



1. 用刀小心地切西红柿的头部但不切断。

1. Dùng dao bén cẩn thận khua vào đầu quả cà chua nhưng không cắt rời.



2. 继续把西红柿的皮削成一条波浪形的条, 宽度为1.5 厘米。

2. Tiếp tục lạng phần vỏ vòng quanh trái cà sao cho thành một dải băng lượn sóng, có chiều rộng 1,5 cm.



3. 将此条卷成玫瑰花。

3. Cuộn dải băng cà chua thành hoa hồng.



4. 完成。

4. Hoa hồng đã hoàn thành.

## 2. 西红柿鸟翅膀 - CÁNH CHIM BẮNG CÀ CHUA

工具: 一把直形刀

原料: 1个圆的大西红柿

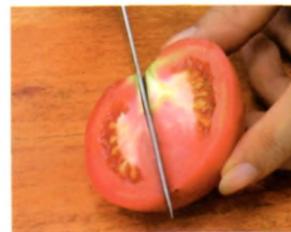
Dụng cụ: 1 con dao lưỡi thẳng

Nguyên liệu: 1 quả cà chua chín tròn đều



1. 将西红柿放在切菜板上。纵向切成2半。

1. Đặt trái cà chua lên thớt. Cắt đôi theo chiều dọc.



2. 切2块槟榔形状、厚度1厘米的西红柿。

2. Cắt 2 miếng cà chua hình múi cau dày 1cm hai bên.



3. 用刀将西红柿皮削掉, 留下1厘米。

3. Dùng dao bén lạng phần vỏ của hai miếng cà chua hình múi cau, chừa lại 1cm.



4. 将两块西红柿摆成V字形, 将皮翻过来形成2个翅膀。

4. Xếp hai miếng cà chua hình chữ V, lật 2 miếng vỏ ra như hai cánh.



5. 将剩余的西红柿的左边和右边各平行切数刀, 形成V字型。

5. Cắt bên trái và bên phải miếng cà chua còn lại nhiều đường song song thành hình chữ V.



6. 将这些V形块放在切好的其他两块上, 轻轻将每一层推上去, 形成红色的翅膀。

6. Đặt những miếng hình chữ V lên hai miếng ban đầu, đẩy trượt từng lớp lên tạo thành hình cánh chim màu đỏ.

### 3. 黄瓜做的蕨类植物 - NHÀN DƯƠNG XÌ BẰNG DUA LEO

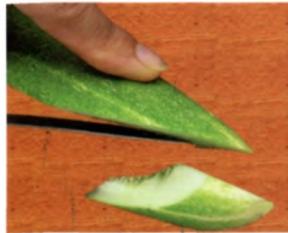
工具: 1把小尖头刀

原料: 1个又长又直的小黄瓜



1. 用刀将黄瓜纵向切成4块。

1. Dùng dao cắt dọc trái dưa leo làm tư.



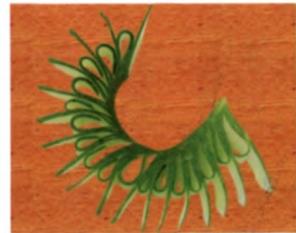
2. 切掉黄瓜心: 斜着切掉黄瓜头。

2. Cắt bỏ ruột dưa leo. Cắt xéo bỏ một miếng đầu.



3. 用刀切成互相平行的薄片, 留下5毫米不切断。使用的黄瓜部分长度大概12厘米。

3. Dùng dao cắt nhiều miếng mỏng song song nhau, nhưng chừa lại 5 mm chứ không cắt đứt. Đoạn dưa chuột ta dùng dài khoảng 12 cm.



4. 将第二、第四 (偶数) 片的黄瓜卷起来, 塞进旁边的缝里。摆盘。

4. Uốn các miếng mỏng dưa chuột thứ 2, thứ 4 (số chẵn) xen kẽ nhau nhét vào khe hở bên cạnh. Trang trí trên đĩa.

### 4. 黄瓜做的蝴蝶翅膀 - CÁNH BƯỚM BẰNG DUA LEO

工具: 一把小尖头刀

原料: 1个长直黄瓜



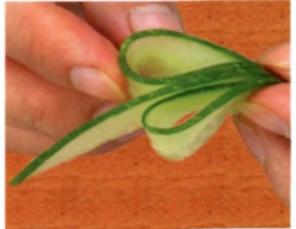
1. 将黄瓜纵向切成2块, 厚度为1.5厘米。

1. Cắt hai miếng dày 1,5 cm dọc theo trái dưa.



2. 斜着切掉黄瓜头, 倒放在切菜板上, 切3片平行的薄片, 留下5毫米不切断。将此3块梳子形的黄瓜切下。

2. Cắt xéo bỏ một miếng đầu trái dưa. Đặt úp miếng dưa lên thớt. Khéo 3 cánh mỏng song song nhau, nhưng chừa lại 5 mm không cắt đứt. Ta có miếng dưa 3 cánh hình cái lược. Cắt rời khỏi miếng dưa.



3. 将两边的黄瓜片卷起来, 塞进旁边的缝中。

3. Uốn đỉnh 2 miếng bên phải và trái nhét vào khe hở cạnh bên.



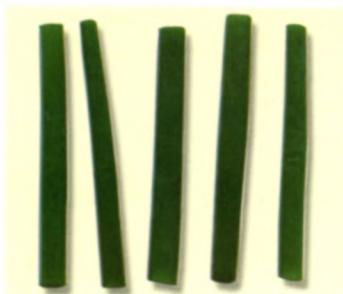
4. 另一个方法: 第三步: 将黄瓜切成5片, 照上面的方法卷起来。

4. Một kiểu khác là ở bước 3 cắt dưa leo thành 5 cánh thay vì 3 cánh và uốn lại như trên.

## 5. 葱做的花朵 - HOA HÀNH

工具: 一把小尖头刀, 1根针  
原料: 葱, 1个辣椒

Dụng cụ: 1 con dao nhỏ mũi nhọn, 1 cây kim nhỏ  
Nguyên liệu: Phần cọng xanh của hành lá, 1 trái ớt đỏ



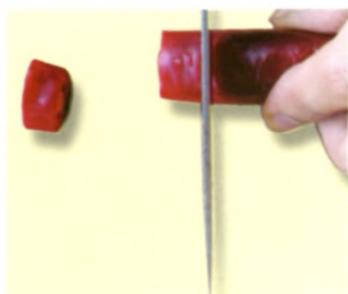
1. 将葱切成7到 10 厘米长的段。  
1. Cắt cọng hành thành khúc dài khoảng 7-10 cm.



2. 在葱的中间做两个相隔1厘米的记号。从这2个记号起用针或刀尖纵向划出若干道划痕。  
2. Đánh dấu hai mốc khoảng 1 cm ở giữa. Từ hai điểm mốc này dùng kim rạch nhiều đường dọc theo hai đầu cọng hành.



3. 泡在水里。20分钟后就变成绿色的花朵。  
3. Ngâm trong nước lạnh. Sau 20 phút sẽ thành hoa hành màu xanh.



4. 将辣椒切成厚片 (1厘米), 去籽。  
4. Xắt ớt thành lát dày 1 cm. Bỏ hạt.



5. 将葱的一侧纵向剖开, 将辣椒片插在葱的另一端。  
5. Chỉ rạch một bên cọng hành. Lồng lát ớt vào đầu kia cọng hành.



6. 对于葱的另一端照第二步操作, 放进冷水盆。  
6. Dùng kim rạch nhiều đường dọc theo đầu cọng hành còn lại. Ngâm trong nước lạnh như hình trên.

## 6. 樱桃西红柿做的莲花 - HOA SEN CÀ CHUA BI

工具: 1把直刀  
原料: 1个樱桃西红柿

Dụng cụ: 1 con dao nhỏ mũi nhọn  
Nguyên liệu: 1 trái cà chua bi



1. 将西红柿纵向均匀剖出6条线。小心地将6瓣往外卷。  
1. Rạch 6 đường đều nhau dọc quả cà. Cẩn thận cắt uốn 6 cánh ra ngoài.



2. 我们就得到一朵西红柿做的莲花。  
2. Ta có một hoa sen làm từ quả cà.

## 7. 辣椒做的花朵 - HOA ỚT

工具: 1把小尖头刀

原料: 1个长直辣椒



1. 将辣椒头切掉。用剪刀均匀剪3条线, 剪到离辣椒花柄1厘米止。注意不能剪到辣椒籽。

1. Cắt bỏ đầu trái ớt. Dùng kéo cắt 3 đường đều nhau đến cách cuống ớt 1 cm thì dừng. Không được cắt phạm lõi hạt.



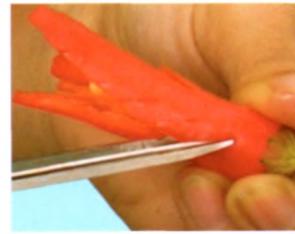
2. 用剪刀将花瓣修圆。

2. Dùng kéo cắt tỉa các cánh thành dạng cánh hoa tùy ý.



3. 放在冷水盆, 20分钟后就变成红色的花朵。

3. Ngâm trong nước lạnh 20 phút, sẽ tạo thành hoa ớt đỏ.



4. 另一种花形是操作到第三步用剪刀将花瓣剪出多条斜线。

4. Một kiểu hoa khác là sau bước 3 dùng kéo cắt nhiều đường chéo trên cánh hoa.



5. 放进冷水, 20分钟后就变成好看的花朵。

5. Ngâm trong nước lạnh 20 phút, ta có hoa ớt nở rất đẹp.



6. 另一种花形: 在第一步将辣椒切成6瓣, 接下来按照第二和第三步操作。

6. Một kiểu hoa khác là ở bước 1 thay vì cắt trái ớt thành 3 cánh ta cắt 6 cánh. Sau đó làm tiếp bước 2 và 3.

## 8. 辣椒做的火鹤花 - HOA HỒNG MÔN BẰNG ỚT

工具: 1把小尖头刀

原料: 1个大辣椒



1. 距辣椒尾部5毫米处切一圈。注意不要切到辣椒籽。

1. Cắt vòng quanh trái ớt cách cuống ớt khoảng 5 mm. Chú ý không cắt đứt lõi hạt ớt.



2. 将辣椒纵向切1道。小心地把辣椒皮和籽分开。

2. Cắt một đường dọc theo trái ớt tới đầu nhọn. Cẩn thận tách rời vỏ và lõi hạt ra.



3. 用剪刀将辣椒皮修剪成心形。

3. Dùng kéo tỉa phần vỏ ớt thành hình trái tim.



4. 用刀将此心形中切一个洞。

4. Dùng dao khoét một lỗ bên trong trái tim.



5. 将辣椒心塞进去, 我们就得到一朵火鹤花。

5. Đút lõi hạt vào lỗ vừa khoét và ta có một hoa hồng môn.

## 装饰样式 - CÁC MẪU TRANG TRÍ



# 汉越烹饪词典

## 1. 原料 - Nguyên liệu

鲍鱼	bào ngư	鸡肉	thịt gà
果冻粉	thạch, rau câu, bột sương sa	- 鸡颈	- úc gà
芦荟	lô hội, nha đam, long tu	- 鸡肝	- gan gà
明矾	phèn chua	- 鸡腿	- đùi gà
苋菜	rau dền	- 鸡翅膀	- cánh gà
凤尾鱼酱	mắm nêm	辣椒粉	ớt bột
胭脂子	hạt điều màu	辣椒	ớt
洋蓟	ác-ti-sô	辣椒酱	tương ớt
崩大碗	rau má	白菜	cải thảo
芦笋	măng tây	韭菜	hẹ
蚬	hến	韭菜花	bông hẹ
发酵粉	bột nở, bột nở	胡荽叶	ngò rí, ngò, rau mùi
竹笋	măng	桂花	que
香蕉花	hoa chuối, bắp chuối	蛤蜊	sò, nghêu
香蕉叶	lá chuối	丁香	đinh hương
酒引子	men (ruou)	椰子汁	nước dừa
九层塔	rau húng	椰子肉	com dừa
豆芽	giá, giá đỗ	椰子奶	nước cốt dừa
牛肉	thịt bò	食用色素	màu thực phẩm, phẩm màu
牛肉丸	bò viên	玉米	bắp, ngô
苦瓜	khổ qua, muóp đắng	螃蟹	cua
发菜	tóc tiên	- 螃蟹肉	- thịt cua
泥蚶	sò huyết	黄瓜	dưa leo, dưa chuột
面包	bánh mì	咖喱叶	lá cà ri
绿花椰菜	súp lơ xanh, bông cải xanh	咖喱粉	bột cà ri
碎米	gạo tấm	白萝卜	củ cải trắng
黄糖	đường vàng	莳萝	thìa là
黄油	bơ	豆皮	tàu hũ ky miếng
卷心菜	bắp cải	干辣椒, 辣椒粉	ớt khô, ớt bột
莴苣	xà lách búp	海米	tôm khô
杨桃	khế	海带	phổ tai
焦糖	nuốc màu, nuốc hàng	鸭, 鸭肉	vịt, thịt vịt
鲤鱼	cá chép	茼蒿	tần ô, cải cúc
红萝卜	cà rốt, củ cải đỏ	鳗鱼	luơn
腰果仁	hạt điều, hạt đào	蛋	trứng
腰果	trái điều, trái đào lộn hột	- 鸭蛋	- trứng vịt
木薯	sắn, khoai mì	- 鸡蛋	- trứng gà
鲶鱼	cá da tron (cá tra, cá ba sa,	- 鸽鹑蛋	- trứng cút
	cá hú v.v.)	茄子	cà tím
花椰菜	súp lơ, bông cải	香薷	kinh giới
芹菜	cần tây	生菜	rau diếp xoăn, xà lách dún
冬粉	bún tàu, miến	鱼片	phi lê
鱼腥草	diếp cá (dấp cá)	中国生姜	ngải bún, củ ngải
佛手瓜	trái su, su su	鱼露	nước mắm
		五香粉	ngũ vị hương

粉	bột	棕榈糖	đường thốt nốt
- 糯米粉	- bột nếp	香兰	lá dứa
- 玉米粉	- bột bắp, bột ngô	- 香兰精油	- tinh dầu lá dứa
- 米粉	- bột gạo	荷兰芹	ngò tây, rau mùi tây
- 马蹄粉	- bột nǎng, bột mì tinh	绿豌豆	đậu Hòa Lan, đậu bí bo
- 面粉	- bột mì	花生	đậu phộng, lạc
鲜奶	sữa tươi	- 烤花生	- lạc rang, đậu phộng rang
油菜	cải lán	胡椒	tiêu
高良姜	củ riềng	- 绿胡椒	- tiêu xanh
大蒜	củ tỏi	- 黑胡椒	- tiêu đen
蒜瓣	- tép tỏi	- 白胡椒	- tiêu trắng
小黄瓜	dua chuột nhỏ (để ngâm giấm)	假蒟	lá lốt
姜	gừng	海芋	rau thơm, bạc hà
糯米	nếp	紫苏叶	lá tía tô
葱	hành lá	豆腐乳	chao
猪肉泥	thịt lợn (heo) xay	五花肉	thịt ba rọi, thịt bụng (lợn, heo)
心	tim	肉松	thịt chà bông, ruốc
黄豆酱	tương ngọt, tương xay	土豆	khoai tây
内脏	lòng	南瓜	bí đỏ, bí rợ
牛角辣椒	ớt sừng trâu	水萝卜	củ cải tròn đỏ
豆薯	củ sắn, củ đậu	红豆	đậu đỏ
葫芦	trái cật, quả bầu dục	甜菜根	củ dền
苤	su hào	紫卷心菜	bắp cải tím
羊角豆	đậu bắp, đậu hoa	米线, 河粉, 果条	bún, phở, hủ tiếu
香肠	lạp xuồng	稻米草	rau om, ngò om
猪油	mỡ heo, mỡ lợn	米纸	bánh tráng, bánh đa
柠檬	húng lüi	细米线	bún (sợi nhỏ)
香茅	sả	醋	giấm gạo
- 香茅泥	- sả băm	烤米粉	thính
生菜	rau diếp, xà lách	冰糖	đường phèn
柠檬	chanh	凉拌	rau trộn, gỏi, nộm
莲藕	củ sen	盐	muối
莲籽	hạt sen	- 加碘盐	- muối i -ốt
莲花茎	ngó sen	芫茜	ngò gai
丝瓜	muóp	芝麻	mè
- 棱角丝瓜	- muóp khía	芝麻油	dầu mè
雪碱水	nuốc tro tàu	紫葱	củ hành tím
玉米	hạt bắp, ngô	虾子	tôm
落葵	mồng tơi	虾片	bánh phồng tôm
菌类	nấm	虾酱	mắm ruốc
- 金针菇	- nấm kim châm	串子	que, cái xiên (để nướng thịt)
- 平菇	- nấm bào ngư	- 竹串	- que tre
- 木耳	- nấm mèo, mộc nhĩ khô	梁	bo bo
- 香菇	- nấm đong cô	豆浆	đậu nành, đồ tương
- 草菇	- nấm rom	豆芽	giá đậu nành, giá đồ tương
- 银耳	- nấm tuyết (khô), mai tuyết nhī	墨鱼	mực
- 蘑菇	- nấm nút	茴花	đại hồi, tai vị
蚌	sò	调味粉	hạt nêm
芥菜	cải xanh	四季豆	đậu đũa
洋葱	hành tây	糖	đuòng
蚝油	dầu hào	甘蔗	mía

美国玉米	bắp ngọt, bắp Mỹ
番薯	khoai lang
珍珠粉	bột báng
芋头	khoai sọ, khoai môn
海芋	bạc hà, dọc mừng
九层塔	lá quế, rau húng quế
豆腐	tàu hũ, đậu phụ
- 方形豆腐	- tàu hũ khuôn
- 嫩豆腐	- tàu hũ non
西红柿	cà chua
姜黄	nghệ
- 姜黄粉	- bột nghệ

香草精	va ni
越南香菜	rau răm
马蹄	củ nǎng
西洋菜	cải xà lách xoong
水含羞草	rau nhút
空心菜	rau muống
冬瓜	bí đao, bí xanh
紫芋	khoai mõ
酵母	men
夏南瓜	bí ngòi

## 2. 烹调方法 - Cách chế biến

加, 放	bỏ vào, cho vào, thêm vào (nội)	炸	chiên (rán) áp chảo, chiên ít mỡ
烤	nướng (lò)	去壳	lột vỏ
汤过热水	chần, trưng	加胡椒	rắc tiêu, bỏ tiêu vào
煮沸	nấu, luộc; nấu sôi	准备	chuẩn bị
打碎	đập giập	压	ép, ấn, nhặn
切	cắt, thái, lạng	用高压锅烹调	nấu bằng nồi áp suất
剁碎	băm, chặt, bầm	关闭炉灶	nhắc xuống (khỏi bếp)
捣碎	tán, nghiền nát, giã nhỏ	烤	nướng
切方形块	thái miếng vuông, thái quân cờ, xắt miếng vuông	削	cạo, nạo
切	cắt, thái, xắt	调味	nêm
切两半	cắt làm hai	摇	lắc
切成四份	cắt làm tư, cắt bốn phần	切丝	xắt vụn, thái chỉ, xé sợi
切成八份	cắt làm tám	小火煮, 煮	nấu lửa nhỏ, hầm
抽骨	rút xương	串	xiên, ghim
油炸	chiên nhiều dầu, rán ngập dầu	切片	xắt lát
解冻	rã đông	浸泡, 腌	nhúng ướt, ngâm
将虾背的黑线拿掉	lấy chỉ lưng tôm	破	chẻ, tước
切丁	xắt hình vuông, xắt hạt lựu, thái hạt lựu	加糖	rắc đường
蘸	nhúng, chấm	压	vắt, ép
塞	nhồi, dồn	蒸	chung, hấp
煎, 炒	chiên, rán, xào	熬	hầm
摆盘, 装饰	trình bày, trang trí	搅拌	khuấy, quậy, đảo
削	nạo	炒	xào
搅碎, 碾碎	xay, tán, nghiền	连续搅拌	khuấy, quậy (đều, liên tục)
煮	đun nóng	滤	lọc
加温	hâm nóng	塞	nhận (nhồi)
腌制	ướp gia vị	加糖	bỏ đường, nêm đường
剁碎	băm nhỏ, băm nhò	洗米	vo gạo
搅拌	trộn	洗净	rửa kỹ, rửa sạch

# 目录 - MỤC LỤC

-前言	4	- 蔬菜排骨汤	47
Lời nói đầu		Canh rau củ nấu suòn	
-越南菜主要原料	9	- 巴沙鱼酸辣汤	49
-醬料、焦糖與炸乾蔥	19	Canh chua cá ba sa	
Nước chấm, nước màu và hành phi		- 海鲜火锅	50
-泡菜与咸菜	23	Lẩu hải sản	
Dưa chua và dưa muối		- 鲜花火锅	52
-汤底	26	Lẩu hoa	
Nước dùng		-炒饭	54
-蟹肉汤	27	Cơm chiên	
Xúp cua		- 蟹肉炒饭	56
-紫芋汤	29	Cơm chiên cua	
Canh khoai mō		- 花生糯米饭	58
-雞肉冬粉	30	Xôi đậu phộng (xôi lạc)	
Miến gà		- 绿豆糯米饭	58
-鸡肉粥	32	Xôi đậu xanh	
Cháo gà		- 木鳖果糯米饭	60
-广面条	34	Xôi gấc	
Mì Quảng		- 咸糯米饭	61
-猪肉面	36	Xôi mặn	
Mì thịt heo		- 生食春卷	63
-猪肉果条	37	Gỏi cuốn	
Hủ tiếu thịt heo		- 薄皮	64
-牛肉河粉	38	Bò bìa	
Phở bò		- 砂锅红烧鱼	66
-肉圆南瓜汤	40	Cá kho tộ	
Canh bí đỏ thịt viên		- 凉拌肉虾青木瓜	67
-肉馅草菇豆腐韭菜汤	41	Gỏi đu đủ tôm thịt	
Canh hẹ nấu với nấm rom, tảo hū và thịt xay		- 凉拌鸡肉卷心菜	69
-苦瓜包肉汤	43	Gỏi gà bắp cải	
Canh khổ qua dồn thịt		- 凉拌莲花杆	70
-卷心菜包肉汤	44	Gỏi ngó sen	
Canh bắp cải cuốn thịt		- 盐炒海蟹	72
-蛤丝瓜汤	46	Cua rang muối	
Canh muóp nấu nghêu		- 煎软壳蟹	74
		Cua lột chiên giòn	

- 西红柿酱煮豆腐包肉	75	- 中式红焖虾	100
Đậu hũ dồn thịt xốt cà		Tôm kho tàu	
- 蒸香菇包肉虾	77	- 水煮鸡	101
Nấm dồn nhân tôm thịt hấp		Gà luộc	
- 墨鱼包肉煮番茄酱	78	- 咖喱鸡肉	102
Mực dồn thịt xốt cà		Cà ry gà	
- 炒蚬配米纸	80	- 鸡肉香菇汤	104
Hến xào xúc bánh tráng		Gà nấu nấm	
- 辣椒香茅煎鱼	81	- 荔枝、莲子和枣干炖鸡肉	105
Cá chiên sả ớt		Gà tiềm trái vải, hạt sen và táo Tàu	
- 煎鱼	82	- 炒鳗鱼	107
Cá chiên giòn		Lươn xào lăn	
- 煎蛤蜊	84	- 蒸香蕉 (香蕉甜羹)	108
Nghêu chiên giòn		Chuối chung (chè chuối)	
- 薄煎饼	86	- 椰子奶蒸香蕉	110
Bánh xèo		Chuối với nước cốt dừa	
- 春卷	88	- 芋头甜羹	112
Chả giò		Chè khoai cau	
- 烤肉米线	90	- 玉米甜羹	113
Bún thịt nướng		Chè bắp	
- 猪油葱烤蚌	92	- 烤玉米	114
Sò nướng		Bắp (ngô) nướng	
- 猪蹄煮笋干	93	- 蛋形果冻	115
Giò heo (chân giò) hầm măng		Rau câu quả trúng	
- 猪肉冻	95	- 水果果冻	116
Thịt đông		Rau câu trái cây (thạch hoa quả)	
- 鸡蛋羹	96	- 蔬菜修剪	118
Chả trứng (mộc)		Cách tỉa rau củ	
- 椰子汁猪肉鸡蛋	98	- 装饰样式	122
Thịt kho trứng với nước dừa		Các mẫu trang trí	
- 椰子汁煮虾	99	- 汉越烹饪词典	123
Tôm rim nước cốt dừa			

# 越南美食

阮秋香著

中文翻译：范氏翠恒 祝昕

编制：庆怀 范氏翠恒 祝昕

摄影：阮友段

设计：黎新

2013版本：阮秋香

越南印刷

ISBN: 978-604-930-759-1

## NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Trụ sở chính:

B15-Lô 2 – Mỹ Đình I – Hà Nội – Việt Nam

Tel: (04) 6287 2617 – (04) 6287 2348 Fax: (04) 62871730

Chi nhánh TP Hồ Chí Minh:

Số 1101 Trần Hưng Đạo – P.5 – Q.5 – TP Hồ Chí Minh

Tel: (08) 3922 5769 – Fax: (08) 3922 5770

Email: chinhhanhhcm@nxbthoidai.vn

Website: <http://nxbthoidai.com.vn>

## NHỮNG MÓN NGON VIỆT NAM

Song ngữ Trung (Giản thể) - Việt

NGUYỄN THU HƯƠNG - PHẠM THỊ THUÝ HẰNG

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc VŨ VĂN HỢP

Biên tập: Khánh Hoài

Sửa bản in: Thu Hương - Phạm Thị Thuý Hằng - Chúc Hân

Thiết kế: Lê Tân

Đơn vị liên kết: CTY TNHH VĂN HÓA TỔNG HỢP BÚT VIỆT

In 1.500 cuốn khổ 20.5 x 28 cm tại Công ty TNHH MTV in Nguyễn Việt Hưng  
– 110 Điện Biên Phủ, P. Đa-Kao, Quận 1, TP.HCM; Số đăng ký kế hoạch  
xuất bản 913-2013/CXB/13-46/TĐ cấp ngày 17 tháng 07 năm 2013. In xong  
và nộp lưu chiểu Quý III năm 2013.

# Những món ngon Việt Nam

## 越南美食



凉拌莲花杆 - Gỏi ngó sen



生食春卷 - Gỏi cuốn



鸡肉冬粉 - Miến gà



烤肉米线 - Bún thịt nướng



薄煎饼 - Bánh xèo



鲜花火锅 - Lẩu hoa

Nơi phát hành:

CÔNG TY TNHH BÚT VIỆT

109 Nguyễn Khuyến (140/65 Phan Văn Trị cũ)  
P.12, Q. Bình Thạnh, TP.HCM  
ĐT: 38433244 - Email: sales@sachbutviet.com  
Website: www.sachbutviet.com

ISBN 978-604-930-759-1



8 935222 200643



9 786049 307591

Giá: 148.000 đ