

## MỤC LỤC

Canh măng nấu chân giò.....	4
Gà nấu đông.....	6
Bún riêu cua.....	8
Lẩu cá qua .....	10
Lẩu thịt bò .....	12
Lẩu mắm.....	14
Hoa cải xào nấm, chao.....	16
Xôi gấc.....	18
Bánh chưng.....	20
Nem rau.....	22
Nộm hoa chuối.....	24
Dưa chuột trộn giá.....	26
Gà chanh roti .....	28
Canh thập cẩm .....	30

Chim cút chiên xốt ngũ vị hương.....	32
Lẩu kim chi.....	34
Cách cắt thịt ga .....	36
Sơ chế tôm tươi.....	38
Thịt lợn kho trứng .....	40
Chả giò tiêu.....	41
Bún thang .....	43
Cách làm trứng muối thơm ngon.....	45
Xúp ngô non .....	46
Cà ri gà.....	47
Canh chua cá lóc .....	49
Thịt bò rôti và tỏi tây sốt.....	51
Bún bo .....	53
Dạ dày nhồi thịt.....	55
Bít tết và salad .....	56
Lẩu cá quả nhúng .....	58
Bò nướng lửa hồng .....	60
Cánh gà tẩm bột rán .....	61
Phượng vũ nghinh xuân .....	62
Gà nướng lá chanh.....	63
Cá cuộn .....	65
Xú mại.....	67
Súp mùa xuân .....	69
Salát mayonnase.....	71

Sa lát Nga .....	72
Sa lát rau trộn.....	74
Gỏi bưởi chay.....	75
Nộm hoa chuối.....	77
Nộm hoa quả đặc biệt.....	79
Gỏi cuốn tôm.....	81
Gỏi cuốn tôm thịt .....	82
Lẩu rau .....	83
Cá nấu dấm.....	85
Chả cá.....	87
Chả cá áp chảo.....	89

## CANH MĂNG NẤU CHÂN GIÒ



Bát canh măng là thứ không thể thiếu trong mâm cơm ngày lễ, tết, hay bữa giỗ. Đây được coi là món ăn truyền thống của người miền Bắc.

Nguyên liệu:

–Măng khô: 300 g.

–Chân giò: 1,5 kg.

–Mộc nhĩ, hành tươi.

–Gia vị, mì chính.

Thực hiện:

Măng khô ngâm trong nước gạo 8–10 tiếng để măng nở hết, đem nhặt cắt bỏ phần già, rửa lại thật sạch, sau đó đem luộc kỹ bằng nước lã. Thay nước luộc khoảng 2–3 lần cho tới lúc nào nước luộc không còn màu vàng sậm nữa là được.

Chân giò cạo rửa sạch, chặt từng miếng to cho vào nước lạnh ninh thật kỹ.

Mộc nhĩ ngâm nở, nhặt cắt bỏ chân.

Hành tươi cắt bỏ rễ, phần củ trắng cắt khúc dài rồi chẻ theo chiều dọc. Phần cọng cắt thành khúc vừa phải.

Cho một chút mỡ vào chảo, phi thơm hành. Tiếp đó, cho măng đã chuẩn bị từ trước vào xào cùng một chút gia vị để miếng măng đậm đà.

Khi măng đã ngấm gia vị thì cho chung vào nồi chân giò ninh tiếp cho tới lúc cả hai món thật mềm là được.

Khi ăn, cho hành chẻ dọc và mộc nhĩ vào đun sôi khoảng 3 phút. Tiếp đó, cho hành cọng và nộm gia vị vừa ăn. Chỉ khi nào ăn bạn hãy đun nóng lại canh và cho hành.

## GÀ NẤU ĐÔNG



Miếng thịt gà mềm ngọt mà không nát, nước thịt đông và trong, như vậy là bạn đã thành công với món ăn này.

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ: 1,2 kg.
- Bì lợn: 150 g.
- Hành khô, gia vị, hạt tiêu.
- Dầu ăn, nấm, cà rốt.

Thực hiện:

Gà làm sạch, mổ bỏ nội tạng rửa thật sạch, để ráo nước, rồi chặt thành miếng vừa ăn, ướp gia vị khoảng 15 phút cho ngấm.

Đun dầu ăn nóng già rồi cho thịt gà vào xào qua, sau đó đổ nước sôi vào xấp xấp gà đun nhỏ lửa.

Bì cạo sạch lông, thái miếng to bằng bao diêm, cho vào ninh cùng gà. Khi bì và gà đã chín mềm thì vớt bỏ bì, gà thì rút bỏ xương.

Nấm chọn 2-3 chiếc đẹp, ngâm nở, rửa sạch, cà rốt gọt vỏ tỉa hoa thái

mỏng. Bày nấm và cà rốt xuống đáy bát rồi cho tiếp thịt gà lên phía trên. Nước ninh gà nêm thật vừa mắm muối, thêm chút hạt tiêu vào rồi đổ ngập lên gà. Để nước nguội rồi đặt bát thịt vào trong tủ lạnh cho đông.

Khi ăn, úp bát thịt ra đĩa rồi xắt thành từng miếng nhỏ vừa ăn.

## BÚN RIÊU CUA



Những thực phẩm phụ kèm theo bún riêu là đậu phụ rán hoặc ốc bươu lấy nạc làm sạch, tẩm ướp muối tiêu, hành ta, xào chín. Tôm khô thường cho thêm cho ngọt nước riêu; trứng gà đánh vào để làm thêm loại riêu vẫn được gọi là riêu trứng..

Nguyên liệu:

- 300 g cua đồng.
- 1/2 lít nước.
- 120 g cà chua chín.

Thực hiện:

Cua làm sạch, bóc vỏ yếm, gỡ mai, nạo lấy gạch trong mai để riêng. Giã thật nát hoặc xay thật nhuyễn cua, bỏ mai. Nếu lấy mai nước sẽ đen.

Hòa cua xay với nước, để thật lắng, gạn lấy nước cua, bỏ xác. Cà chua cắt dọc làm tám; phi thơm ít dầu với hành ta băm, nêm vào chút muối, tiêu, ít bột ngọt tùy khẩu vị, xào chín mềm cà.

Hòa tan ít me vắt với nước lọc để riêng. Bắc nồi nước cua lên bếp, cho cà xào vào. Nấu nhỏ lửa, khi thấy nước vừa chớm sôi, hạ lửa xuống ngay để nước chỉ sôi văng hơi, riêu sẽ kết lại từ từ và nổi lên. Nếu để sôi bùng, riêu không kết lại được. Khi thấy đã kết riêu dày và nước trong, tùy khẩu vị nêm vào ít mắm tôm, nước mắm, nước me, muối... cho nước riêu đậm đà, hơi có vị chua nhẹ.



Xào ít dầu với hột điều màu, vớt bỏ hột điều, cho vào ít hành băm. Cho phần gạch cua vào xào chín, nêm chút tiêu muối. Trút phần gạch xào vào nồi riêu. Giữ nóng trên bếp với lửa nhỏ. Chia bún ra tô, múc riêu nóng vào, rắc thêm hành ngò, hành tây xắt nhỏ. Dọn kèm rau muống chẻ, bắp chuối bào, giá, quế, ngò gai, kinh giới. Mắm tôm nguyên chất, nước mắm, chanh ớt tươi cắt lát.

## LẨU CÁ QUA



Cùng những người thân quây quần bên nồi lẩu vừa nói chuyện vừa xuýt xoa thưởng thức món ăn do tự tay mình chế biến thì còn gì tuyệt hơn nữa.

Nguyên liệu:

– Cá quả: 1 kg.

– Đậu phụ: 5 bìa.

– Nấm hương, nấm tươi: 300 g.

– Rau cải ngọt, cải cúc, cần ta: 1,5 kg.

– Gia vị, thì là, hành hoa, gừng tươi, tai chua.

Thực hiện:

Cá làm sạch, lọc thịt để riêng, xương và đầu để ninh lấy nước ngọt làm nước dùng. Phần thịt cá lạng thật mỏng rồi ướp cùng một chút gia vị, gừng tươi.

Hành hoa lấy phần thân trắng. Thì là nhặt bỏ rễ, cải cúc, rau cần, cải ngọt nhặt rửa sạch, cắt khúc. Nấm nhặt rửa sạch, để nấm hương ngâm nở, cắt bỏ chân, khía phần mũ nấm để bày cho đẹp. Đậu phụ xắt thành những miếng nhỏ vừa ăn.

Khi nước dùng đã ninh kỹ, lọc bỏ xương, trút phần nước đã lọc sang nồi lẩu, nêm gia vị cho thật vừa. Lấy vài miếng tai chua rửa sạch rồi thả vào nồi nước dùng để có vị hơi chua là được. Cá xếp ra đĩa và rắc lên trên một chút hạt tiêu. Các thứ còn lại xếp thành từng góc riêng để xung quanh.

Cần luôn để nước nhúng thật sôi như vậy cá mới ngọt và không bị lạnh. Món lẩu cá sẽ ngon hơn nhiều nếu cho thêm vào đây một vài lát ớt tươi.

## LẦU THỊT BÒ



Đã cuối tuần rồi, cả gia đình sẽ lại quây quần để thưởng thức những món ăn do chính bạn nấu. Một nồi lẩu sẽ là món quà khá thú vị cho người thân.

Nguyên liệu:

- Thịt bò thăn: 600 g.
- Xương lợn: 1 kg.
- Đậu phụ: 5 bìa.
- Cà chua: 300 g.
- Rau cải ngọt, cải cúc, rau cần: 1,5 kg.
- Gia vị, gừng.

Thực hiện:

Xương lợn rửa sạch chặt khúc lớn. Đun sôi nước, cho xương lợn vào, khi nước sôi bùng thì trút đổ nước đó đi, cho nước lạnh vào ninh tiếp để lấy nước dùng. Khi ninh không đầy vung để nước thật trong.

Thịt bò thái lát mỏng ngang thớ rồi tẩm cùng với gia vị và gừng (gọt vỏ) băm nhỏ. Cà chua rửa sạch, cắt bỏ núm rồi thái miếng vừa ăn. Đậu xắt miếng vuông, rau cải cúc, cải ngọt, rau cần nhặt rửa sạch và để riêng từng loại. Rau cắt thành từng khúc khoảng 15 cm. Hành hoa phi thơm rồi cho ớt vào chung.

Khi ăn, đổ nước dùng sang nồi lẩu, nêm thật vừa gia vị rồi bày các thứ lần lượt các đĩa để mọi người có thể tự nhúng ăn. Khi nước sôi cần chế thêm nước dùng để đủ ăn. Sau khi ăn những đồ trên có thể thêm một chút mì vào nồi lẩu để ăn cho chắc bụng. Có thể cho ớt chưng vào thẳng nồi nước dùng hoặc để riêng.

## LẦU MẮM



Khi bạn cùng với những người thân tổ chức một bữa tiệc nhỏ thì không gì thích hợp bằng một nồi lẩu nóng sốt. Được thưởng thức sự hấp dẫn của lẩu mắm thật là thú vị.

Nguyên liệu

- 500 g xương lợn, rửa sạch.
- 1 con cá lóc (900 g), làm sạch, thái khúc.
- 150 g mắm sặc (hoặc mắm cá linh, mắm lóc).
- 200 g tôm tươi, bóc vỏ, bỏ chỉ đen.
- 300 g mực tươi, làm sạch, khứa vẩy rồng, thái miếng.
- 200 g thịt quay, thái miếng.
- 1 quả cà tím, thái khúc.
- 4 thìa sả băm.
- 2 thìa ớt xay.

–Muối tiêu, đường.

Thực hiện:

Hầm xương lợn với 2 lít nước, vớt ra, cho mắm vào tiếp tục nấu, lọc lấy nước.

Ướp cá với ít tiêu, muối, đường. Dầu nóng, cho cá vào chảo xào sơ.

Tôm hấp chín.

Mực trứng sơ với nước dấm.

Cho sả, ớt, cá lóc, cà tím vào nồi mắm để lửa liu riu.

Trình bày:

Cho mắm vào bát, cho tôm, mực, thịt quay lên trên. Dùng nóng với bún sợi to, rau ghém chanh, ớt.

## HOA CẢI XÀO NẤM, CHAO



Đây là món ăn chay nhẹ nhàng, ngon miệng, rất thích hợp khi bạn đã cảm thấy hơi ngán các loại thịt, cá.

Nguyên liệu:

- 300 g ngọn cải ngọt có hoa.
- 4 viên chao trắng.
- 200 g nấm bào ngư.
- Tỏi băm nhuyễn, dầu mè, muối, tiêu, đường, nước tương.

Thực hiện:

Cải nhặt lấy phần non, ngâm rửa sạch, để ráo. Nấm bào ngư rửa sạch. Chao trắng tán nhuyễn, thêm đường vừa ăn.

Chảo nóng, đổ dầu và tỏi vào phi thơm, cho nấm vào xào nhanh tay. Cho một lượng vừa ăn nước tương, muối, đường, dầu mè. Sau đó, đổ ra đĩa.



Tiếp tục phi tỏi thơm, xào cải, cho chao vào đảo nhanh tay với lửa lớn. Cải gần chín, đổ nấm vào trộn đều, tắt bếp.

Trình bày:

Để thức ăn ra đĩa, rắc thêm ít tiêu. Ăn nóng với cơm, chấm nhẹ một ít tương ớt ngọt.

## XÔI GẮC

Bạn muốn chuẩn bị một đĩa xôi gấc để cúng tất niên nhưng vẫn chưa biết làm thế nào thì dưới đây sẽ là những gợi ý hữu ích cho bạn.

### **Nguyên liệu:**

- 1 trái gấc chín đỏ.
- 1 muống cà phê muối.
- 3 muống cà phê đường.
- 1 lít nếp tốt.
- 200g chả Huế xắt mỏng.
- 2 muống xúp dầu ăn.

### **Thực hiện:**

#### *Chuẩn bị:*

Gấc: Bỏ vỏ và hạt, lấy cơm gấc một chút muối + chút đường đánh cho cơm gấc tơi ra.

Nếp: Vo sạch, để ráo nước.

#### *Chế biến:*

Trộn chung: Nếp + cơm gấc + chút muối cho hỗn hợp này vào chỗ xôi, xôi cho nếp chín, nhắc xuống.

Thoa dầu ăn vào khuôn, cho xôi vào 1/2 khuôn, ém chặt, ở giữa cho lớp chả Huế, trên cùng 1 lớp xôi, ém lại cho thật chặt, trút xôi ra đĩa, trình bày tùy thích.

## BÁNH CHUNG



Những ngày Tết một món ăn không thể thiếu của người Việt Nam là bánh chưng. Quây quần quanh nồi bánh vào đêm cuối năm chính là một nét văn hoá riêng của dân tộc.

Nguyên liệu:

- 1 kg gạo nếp tốt.
- 200 g thịt nạc vai.
- 100 g mỡ thịt.
- 400 g đậu xanh cà vỡ đôi.
- Lá dứa, lá dong, dây lạt.
- Muối, tiêu, tỏi, mỡ nước.

Thực hiện:

Nếp vo sạch, để ráo nước.

Thịt nạc vai xắt hạt lựu.

Mỡ thịt xắt hạt lựu.

Đậu xanh ngâm nước 1 đêm, đãi sạch vỏ, nấu chín với chút muối. Giã nhuyễn.

Lá dứa, giã nhỏ, lọc lấy nước màu xanh.

Trộn vào gạo nếp nước lá dứa cùng một chút muối.

Xào thịt nạc và mỡ cho chín đều nêm tiêu, muối cho vừa ăn.

Xếp lá dong trong hộp gỗ, để gạo nếp vào rồi cho nhân, trên cùng là nếp, ém chặt và sửa cho đều, xong gói lại cột thật chặt bằng dây lạt.

Bắc nồi nước sôi, thả bánh vào nấu chừng 2 giờ. Kiểm tra nếu thấy cạn nước thì đổ thêm và đun 8-12 tiếng, bánh chín đem rửa qua nước lã rồi ép chặt khoảng vài tiếng, như vậy lá sẽ tươi và bánh dẻo.

## NEM RAU



Nem rán là món ăn đặc sản của Việt Nam. Ngoài nhân nem bằng thịt còn có cả nhân nem bằng rau... Và bây giờ mời bạn hãy thử làm theo cách sau đây.

Nguyên liệu:

- Vỏ nem rán: 1 gói.
- Thịt nạc vai: 200 g.
- Dừa nạo: 50 g.
- Củ đậu: 200 g.
- Su hào và cà rốt: 100 g.
- Miến: 100 g.
- Hạt tiêu, dầu rán, hành hoa, gia vị.
- Mộc nhĩ, nấm hương: 100 g.
- Trứng vịt: 2 quả.
- Đường, dấm, tỏi, ớt.
- Đu đủ xanh.
- Rau sống, dưa chuột.

Thực hiện:

Thịt lợn băm nhỏ cùng hành hoa. Mộc nhĩ và nấm hương ngâm nở, nhặt rửa sạch, thái chỉ. Củ đậu, su hào, cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch và thái chỉ. Miến ngâm nở cắt khúc, dừa nạo cắt đoạn ngắn

Trộn tất cả các nguyên liệu trên và đánh thật kỹ với hai lòng trứng vịt. Nêm thêm chút gia vị và hạt tiêu. Trải vỏ nem rế ra, cho một chút nhân vào trong rồi gói lại làm sao không để nhân thò ra ngoài.

Khi dầu rán nóng già cho từng chiếc nem vào rán cho tới lúc vàng xuộm là được.

Đu đủ xanh gọt bỏ vỏ và hạt, thái mỏng rồi ngâm với chút nước dấm, đường làm dưa góp.

Nem ăn nóng chấm với nước mắm pha đường, dấm, ớt, tỏi và kèm với rau sống, dưa chuột.

## NỘM HOA CHUỐI



Để lặc không bị ỉu, khi ăn mới trộn thêm vùng lặc, ruốc tôm và rau thơm, rau mùi, ớt tươi. Hãy chọn một đĩa hình bầu dục, hoặc hình cái lá để bày bàn ăn này

Nguyên liệu:

- Hoa chuối tây: 1 chiếc
- Giá đỗ: 200 g
- Thịt nạc vai: 150 g
- Chạo: 100 g
- Tôm khô: 50 g
- Vùng lặc, chanh, ớt, đường, gia vị, dấm, rau thơm, rau mùi

Thực hiện:

– Chọn loại hoa chuối tây hoặc chuối hột còn bẹ non, rửa thật sạch, tách lấy hai bẹ ngoài để riêng, phần bên trong thái mỏng ngâm trong nước có pha dấm khoảng 15 phút rồi vớt ra vẩy sạch để ráo nước.



–Giá đỗ rửa sạch rồi chần qua nước sôi vớt ra để ráo nước. Tôm rửa sạch, nhúng qua nước sôi, để ráo rồi giã thật bông, đảo chín làm ruốc

.–Thịt nạc vai rửa sạch, luộc chín, thái chỉ.

–Lạc, vùng rang chín xắt bỏ vỏ, giã dập.

–Hòa tan đường và gia vị với nước cốt 3 quả chanh rồi trộn đều chúng với các nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên.

Xúc nộm vào 1 bẹ chuối, còn bẹ chuối kia ngâm vào nước cho cong lên để bày lên trên.

## DƯA CHUỘT TRỘN GIÁ

Đây là món ăn rất bổ và kích thích khẩu vị, cách làm lại tương đối đơn giản. Bạn có thể dùng để thay thế đĩa xào trong bữa cơm hằng ngày, ăn lạ miệng và đỡ ngấy.

### **Nguyên liệu:**

- 2 quả dưa chuột bỏ ruột, thái miếng dày khoảng 0,5 cm.
- 200 g giá, rửa sạch, để ráo nước.
- Rau húng cây thái sợi nhỏ.
- Rau mùi để nguyên lá.
- Ớt băm nhỏ.
- Lạc rang giã vừa, hoặc tách đôi.
- Nước mắm, muối, đường, dấm.

### **Thực hiện:**

Trộn dưa với ít muối khoảng 5 phút, bóp nhẹ, vắt bớt nước.

Cho giá, húng, mùi, ớt, lạc rang, dấm và nước mắm vào trộn chung.

### **Thương thức:**

Bày ra đĩa, trang trí thêm vài lát ớt và ít nhánh rau mùi.

Dùng kèm với nước mắm tỏi ớt.

## GÀ CHANH ROTI

Món ăn này rất thích hợp với bữa ăn hằng ngày vì sự bổ dưỡng, lại cũng có thể bày trên những bàn tiệc mời khách, thể hiện tài nội trợ khéo léo của nữ chủ nhân.

### Nguyên liệu:

– 375 g thịt gà bỏ xương, lấy phần lườn, thái miếng vuông khoảng 2,5–3 cm.

– 2 thìa mật ong.

– 2 thìa nước mắm.

– Hành lá, 2 củ tỏi băm nhỏ.

– Lá chanh rửa sạch, tước bỏ sống.

– Dầu ăn, muối, hạt tiêu, lá bạc hà...

### Thực hiện:

Ướp gà với mật ong, mắm, muối, hạt tiêu, để một lúc cho ngấm.

Xay nhỏ hành, tỏi, lá chanh và cho thêm một chút nước cho sánh. Dội hỗn hợp này vào thịt gà, để khoảng 2 tiếng cho ngấm.

Trái giấy thiếc (loại dùng để nướng có bán tại các siêu thị) lên vỉ, xếp thịt gà vào, phết dầu ăn lên rồi cho vào lò nướng. Trở đều 2 mặt, phết dầu ăn cùng với hỗn hợp xay còn lại liên tục trong vòng 15 phút cho tới khi gà chín (có thể nướng bằng than hoa nếu không có lò nướng).

Xếp thịt gà ra đĩa, trang trí với lá bạc hà và vỏ chanh thái sợi. Dùng với nước chấm chua ngọt.

## CANH THẬP CẨM

Hãy tạo cho bát canh trong bữa cơm hằng ngày của bạn một hương vị mới, thanh đạm nhưng vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng bằng công thức sau đây.

Nguyên liệu:

- 200 g cà rốt.
- 500 g khoai tây.
- 1 củ hành tây.
- 200 g đậu đũa hoặc đậu cô ve.
- Rau mùi, gia vị.

**Thực hiện:**

Khoai tây, cà rốt gọt bỏ, rửa sạch, cắt vừa ăn.

Hành tây bóc vỏ, cắt miếng dọc.

Đậu đũa hoặc đậu cô ve tước bỏ xơ hai bên, cắt đoạn dài 5 cm.

Đun sôi nước, cho cà rốt vào trước ninh khoảng 5 phút rồi cho khoai tây, đậu đũa và hành tây vào đun tiếp cho mềm. Nêm gia vị vừa ăn (chú ý không dùng nước mắm vì sẽ ngang mùi mất ngon). Múc canh ra bát lớn, rắc thêm chút tiêu xay và vài cọng rau mùi. Ăn nóng với cơm.

**Chú ý:** Có thể chọn thêm bí đao, su su, bắp cai là những loại rau củ giàu dinh dưỡng hợp với các bữa ăn chay, ăn kiêng. Nên hầm lửa nhỏ để rau củ không bị vỡ nát.

## CHIM CÚT CHIÊN XỐT NGŨ VỊ HƯƠNG

Chi phí cho món ăn không quá đắt mà vẫn tạo nên được sự sang trọng và ngon miệng cho thực khách, đó cũng là ưu điểm của món ăn này.

### Nguyên liệu:

- 6 con chim cút.
- 1 muống xúp ngũ vị hương.
- Hắc xì dầu + rượu thơm + 2 lát gừng + 2 tép hành lá.
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu + dầu ăn + dầu mè.
- Ngò, 6 trái ớt hiểm.
- 1 trái dưa xiêm.
- 1 củ cải trắng.

### Cách làm:

#### *Chuẩn bị*

Chim cút: làm sạch, dùng dao nhọn xăm đều bên trong chim cút. Ướp chim với tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu mè + xì dầu + ngũ vị hương + tỏi băm.

Đề chim cút ngấm gia vị 15 phút.



–Hành lá: gọt chân, bóc vỏ, cắt ngắn 5 cm.

–Tỏi: băm nhuyễn.

–Mùi: rửa sạch để ráo.

–Cà: thái khoanh tròn.

–Ớt: tía hoa.

–Củ cải trắng, tía hoa cúc.

*Chế biến:*

Chảo nóng cho 3 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi băm phi vàng cho chim cút vào chiên sơ, vớt ra để ráo.

–Bắc chảo khác cho 1 muỗng xúp dầu + gừng + hành lá + 1 muỗng cà phê ngũ vị hương + 1 chén nước lèo hoặc nước 1 trái dừa xiêm, để lửa riu riu cho chim cút chín mềm. Vớt ra để ráo. Nước xốt thêm bột năng hòa nước lạnh cho sánh.

–Chảo dầu nhiều, nóng cho chim cút vào chiên vàng giòn rồi chặt ra từng miếng, vừa ăn.

*Trình bày:*

Xếp chim cút ra đĩa.

Rưới nước xốt lên – hành lá – gừng. Để hoa củ cải trắng tía lên giữa + ớt tía.

Dọn ăn kèm với chén xì dầu, ớt thái khoanh.

## LẦU KIM CHI

Trong cái tiết heo may của tiết thu, thì món lẩu sẽ càng hấp dẫn với vị cay của ớt, thơm của các loại gia vị và ngọt đậm của cá, thịt bò.

### Nguyên liệu:

- 500 g bắp đùi bò.
- 2 củ hành, thái lát.
- 250 g phi lê cá hồi, thái miếng, nêm gia vị với tiêu và muối.
- 250 g gan bò, thái lát mỏng, ướp tiêu và muối.
- 3 trứng gà, lấy lòng đỏ.
- Bột mì.
- 4 củ hành tây.
- 1 củ cà rốt, thái miếng dày 1,5 cm.
- 6-8 chén nước dùng bò.
- Dầu vừng.

### Thực hiện:

Trái một miếng gan, thoa lòng đỏ trứng, rải bột mì. Đặt tiếp miếng cá lên, rải bột mì.

Chiên sơ cá và gan với dầu.

Cho thịt bò và củ hành vào lẩu. Xếp cá và gan lên trên. Tiếp theo là cà rốt. Bảo quản trong tủ lạnh cho đến khi dùng.

**Thương thức:**

Khi ăn cho nước dùng vào lẩu, đun sôi.

Dùng nóng với mì hoặc cơm. Khi ăn, mỗi người tự nêm dầu vùng vào phần của mình.

## CÁCH CẮT THỊT GÀ

Mua gà làm sẵn thì tiện lợi và tiết kiệm thời gian. Tuy nhiên, khó đảm bảo thịt sẽ ngon như bạn mong muốn. Vì thế, tốt nhất là mua gà sống về làm. Sau khi làm sạch, hãy chia nhỏ con gà như các bước sau:



Dùng dao cắt sâu xuống da, chỗ thân và xương đùi giao nhau. Vặn đùi để tách ra khỏi thân gà.



Giữ chặt và kéo đùi ra xa thân. Dùng dao cắt ngay khớp xương và phần thịt phía sau. Lặp lại với đùi gà còn lại.



Để tách ức gà ra khỏi sống lưng, cắt đứt phần da dưới lồng ngực. Kéo ức và lưng rời ra, cắt đứt các xương nối.



Lật ngược phần ức lên. Hai tay giữ chặt hai bên, kéo xuống để rời lồng xương ức rồi dùng dao cắt.



Cắt đôi ức gà theo chiều dài, tiếp đó cắt đứt xương đòn. Không cắt rời cánh gà ra khỏi thân.



Để cắt gà thành 8 phần, sau khi cắt đôi ức gà, dùng dao cắt đôi mỗi miếng ức theo một góc.



Dùng dao cắt mỗi đùi gà ngay khớp xương nối thành hai phần. Kể cả phần ức, bạn đã cắt được 8 miếng.

## SƠ CHẾ TÔM TƯƠI

Tôm là loại hải sản cần thiết cho nhiều món (lẩu, nộm, cuốn...). Nhưng nhiều người chưa biết cách sơ chế. Sau đây là những mẹo nhỏ có ích cho bạn.

Khi mua tôm, tốt nhất chọn những con còn sống. Nếu tôm đã chết, vẫn có thể mua, nhưng nên chú ý phân biệt tôm còn tươi bằng cách nhìn vào phần vỏ. Chỉ chọn con có vỏ còn dính chặt vào thân.



Giữ chặt tôm trong một tay. Dùng tay kia kéo bỏ chân và phần đầu ở phía trên của chân.



Bỏ chân và đầu tôm. Xẻ một đường cạn ở giữa phần lưng cong của tôm. Móc bỏ chỉ lưng.



Lấy chỉ: Dùng tăm nhọn xuyên theo chiều ngang của tôm ở nhiều vị trí dọc lưng để rút bỏ chỉ đen.



Bóc vỏ: Giữ chặt thân tôm, tay kia kéo mạnh đuôi. Vỏ tôm sẽ tuột ra. Có thể chừa vỏ đuôi.



Cắt tôm theo hình bướm: Xẻ một đường ngay chỉ lưng (không cắt đứt). Sau đó tách tôm làm đôi.

## THỊT LỢN KHO TRỨNG

Đây là món thường ngày, dễ làm, hợp khẩu vị và rất kinh tế. Chỉ cần thêm bát canh rau là đủ ngon miệng.

### Nguyên liệu:

–0,2 kg thịt ba chỉ, 10 quả trứng chim cút luộc, 1/2 viên kẹo đắng, 1 thìa gia vị đường, 1 củ hành khô.

–Nước mắm, muối, hạt tiêu đủ dùng theo khẩu vị.

### Cách làm:

Lựa miếng thịt mỏng bì ít mỡ, thái hơi dày, độ 0,5 cm. Ướp kỹ với nước mắm, muối, hạt tiêu, đường, hành khô và kẹo đắng (thay cho nước hàng). Trứng bóc vỏ để sẵn.

Đặt xoong thịt lên bếp đun to lửa, đảo kỹ để thịt ngấm đều gia vị và cạn ráo mới chế thêm nước ngập thịt đun sôi và bỏ trứng vào (nước phải ngập xâm xấp thịt và trứng). Đậy vung đun nhỏ lửa, khi thịt chín mềm, trứng ngấm đủ gia vị, nước cạn bớt còn độ 1/2, nổi váng béo là được.

Ăn lúc còn hơi nóng, kèm với dưa cải chua hay giá bóp xôi (trộn dấm đường).



## CHẢ GIÒ TIÊU

Món này cũng rất dễ chế biến và thích hợp cho những ngày cuối tuần.

### **Nguyên liệu:**

- 100 g giò sống.
- 100 g thịt cua.
- 100 g thịt nạc xay.
- 2 nắm đông cô.
- 1 củ hành tây nhỏ, 2 tép tỏi.
- 20 con tôm sú nhỏ.
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu mè, dầu hào.
- 200 g vỏ bánh bía hay vỏ hoành thánh, dưa leo, cà chua, xà lách xoong, tương xí muội.

### **Cách làm:**

#### *Chuẩn bị:*

- Nắm đông cô ngâm nở, cắt nhỏ.
- Hành tây cắt nhỏ, tỏi băm nhuyễn.
- Tôm sú lột vỏ, chừa đuôi, xẻ lưng.

–Trộn hỗn hợp thịt cua, thịt xay, giò sống và các loại gia vị.

*Cách gói:*

–Dùng vỏ bánh bía cắt theo hình tam giác.

–Trét một chút nhân, trên đặt một con tôm sú, gói nhân lại, chừa đuôi tôm.

–Chiên lửa vừa, nhiều dầu.

*Trình bày:*

–Xếp chả giò ra đĩa, bên cạnh trình bày dưa leo, cà chua.

–Chấm với tương xí muội.

## BÚN THANG

Đây là món ăn đặc trưng của đất Hà Thành. Thường thức bát bún thang nóng sốt mỗi buổi sáng bạn sẽ tìm được sự khoan khoái cho một ngày làm việc, nên nhớ món này ăn càng nóng càng ngon.

Nguyên liệu:

- Gà ri: 1 con.
- Tôm khô nhỏ: 1 lạng.
- Trứng vịt: 2 quả.
- Giò lụa: 2 lạng.
- Thịt nạc mỡ: 3 lạng.
- Tôm he khô, loại to: 5 con.
- Xương ống lợn: 1 kg.
- Bún tươi: 1,5–2 kg.
- Mắm tôm, cà cuống, củ cải dầm, trứng muối luộc, rau răm, cà rốt, nước mắm, ớt.

**Cách làm:**

Xương ống đun kỹ, tôm he to cho vào sau, sôi đều và hớt bọt, cho ra hết nước cốt. Có thể thêm cả mực khô vào làm nước dùng thơm hơn.

Gà luộc chín vừa phải, vớt ra để nguội chia làm hai phần. Một nửa chặt miếng bày lên đĩa để ăn thêm, nửa kia xé nhỏ để xếp trên bát bún. Nước dùng có thêm nước luộc gà cho ngọt.

Trứng vịt trắng mỏng dính, thái chỉ, tôm khô luộc kỹ vớt ra để nguội giã nhỏ cho bông lên như ruốc, gọi là ruốc tôm. Giò lụa cũng thái chỉ để bày lên bún. Thịt nạc mỡ thái hạt lựu, xào khô và cho nước mắm vừa đủ đậm (còn gọi là ruốc sỏi để phân biệt với ruốc bông thường thấy).

Các thứ đã chuẩn bị sẵn sàng. Nồi nước dùng bao giờ cũng sôi lăn tăn trong cả quá trình dùng bữa.

Bún tươi chần kỹ cho vào bát, dưới đáy đã có chút rau răm. Trên miệng bát chia ra làm năm góc, lần lượt bày năm thứ trứng, giò lụa, tôm bông, thịt gà, ruốc sỏi. Bên trong, chính giữa bát là miếng cà rốt thái hình hoa. Để thêm nóng, vẫn phải chần lại tất cả trước khi nêm mắm tôm, cà cuống cho vừa ăn rồi mới chan nước dùng lần cuối và ăn nóng, có thêm vị chua ngọt của củ cải dầm và vị bùi của trứng muối.

## CÁCH LÀM TRỨNG MUỐI THƠM NGON



Trứng muối là một món ăn được nhiều người ưa thích. Bạn có thể ăn với cơm hay cháo trắng rất ngon và bổ. Dưới đây là cách làm trứng muối đơn giản mà thành công nhất.

– Rửa sạch và phơi khô 50 quả trứng vịt, sau đó xếp chúng lại vào một chiếc vò bằng gốm.

– Cho vừa lượng gừng tươi, hồi hương, hoa tiêu vào 4–5 lít nước đã nấu. Đun cho đến khi thấy có mùi thơm thì bỏ vào 1 kg muối hạt.

– Dùng lửa to đun cho nước thật sôi, sau đó cho khoảng 100 g đường cát, 1 thìa bột ngọt và một chén rượu trắng vào.

– Sau đó dội nước nguội rồi đổ vào vò đã xếp trứng sao cho nước phải ngập trứng.

– Bịt kín miệng vò, ngâm trong vòng 20–25 ngày là dùng được. Với cách này, trứng không bị khô mà lại có hương vị thơm ngon

## XÚP NGÔ NON

Thơm mùi ngô non, ngậy của sữa tươi là vị đặc trưng của món xúp này.

**Nguyên liệu: (6 người ăn)**

- 300 g thịt lợn muối.
- 30 g bơ.
- 750 g khoai tây gọt vỏ cắt hạt lựu.
- 450 g hạt ngô non.
- 1,5 thìa canh sữa tươi.
- 1 củ hành.

**Cách làm:**

Hành và thịt muối cắt nhỏ. Đun nóng bơ trong chảo lớn, cho hành và thịt vào đảo đều, để lửa vừa đến khi thịt chín vàng đều thì cho khoai tây và bước vào để hầm. Khi nước sôi, hạ nhỏ lửa, đậy nắp đun thêm 10 phút.

Cho hỗn hợp hạt ngô non và sữa vào vặn lửa liu riu. Khuấy đều để xúp không dính chảo. Khi khoai tây mềm nước sẽ đặc sánh lại.

Chú ý không để xúp sôi sùng sục sau khi cho sữa vào vì nó dễ đông cục. Nếu thêm một vài miếng thịt gà xé nhỏ vào xúp thì càng ngon.

## CÀ RI GÀ

Đây là món ăn thực sự của Việt Nam dù có nguồn gốc từ Ấn Độ, nấu cùng với khoai lang. Món ăn này thường được dùng với mì hoặc với cơm.

### Nguyên liệu:

- Lá chanh tươi.
- 3 1/2 thìa bột cà ri.
- Hạt tiêu 1 thìa, đường 4 thìa muối.
- 3 ức gà, chặt miếng vừa ăn.
- 3 củ khoai lang hoặc thái hạt lựu.
- 4 nhánh tỏi, băm nhỏ, 3 lá nguyệt quế.
- 1 củ hành tây, tách thành những lát nhỏ.
- 2 chén nước, 1 củ cà rốt, 2 chén cốt dừa.

### Cách làm:

Lá chanh thái chỉ. Trộn bột cà ri , hạt tiêu, đường muối ướp thịt gà khoảng một tiếng. Rán khoai chín vàng (không nhất thiết phải chín kỹ chỉ cần rán vàng là được). Khi khoai được vớt ra để nguội đợi nấu cà ri. Đổ dầu thừa ra chỉ để lại khoảng 2 thìa dầu để rán thịt gà.

Vặn to lửa, phi thơm tỏi và lá nguyệt quế, hành, lá chanh, đảo nhanh tay đồ gà đã ướp vào chảo đều tay cho đến khi thịt săn lại là được. Cho thêm 2 cốc nước và cà rốt đập lại đun sôi. Vặn nhỏ lửa đun liu riu khoảng 5 phút, mở vung, chảo đều nấu tiếp khoảng 10 phút nữa. Cho khoai rán, cốt dừa và sữa vào đây vung, đun khoảng 15 phút nữa là được. Ăn với cơm, xôi hoặc mì của Nhật.



## CANH CHUA CÁ LÓC

Bát canh chua đem lại hương vị đồng quê cho bữa ăn gia đình của bạn.

**Nguyên liệu: (chuẩn bị cho 4 phần ăn).**

- 1 con cá lóc nhỏ, còn tươi.
- 2 cọng bạc hà.
- $\frac{1}{2}$  quả dứa.
- 2 quả cà chua chín đỏ.
- 1 vắt me chua.
- Mùi tàu, hành lá, hành củ, gia vị, giá sống, vài quả ớt chín.

**Thực hiện:**

–Cá làm sạch, khứa ra từng khúc nhỏ, ướp cá với hành củ giã dập và chút gia vị cho thấm..

–Bạc hà (hay còn gọi là dọc mùng) tước vỏ, xắt lát xéo dày khoảng 5 ly. Giá nhặt bỏ gốc và phần vỏ. Cà chua cắt làm 6 hoặc 8 tùy quả. Dứa bỏ lõi, xắt lát mỏng.

– Phi hành với dầu ăn cho thơm, trút cà chua và dứa vào chảo qua cho ngấm. Sau đó đổ nước dùng vào, tiếp đến cho me chua, hành củ giã dập, gia vị vào đun sôi. Vớt bỏ hạt và xác me rồi cho cá vào tiếp tục đun. Nước sôi hãy hớt bọt, cho tiếp bạc hà và giá vào. Khi bạc hà gần chín, mọng nước thì nêm nếm lại lần nữa rồi nhắc xuống.

– Múc canh ra tô rồi rắc hành mùi xắt nhỏ lên trên, có thể cho thêm vài lát ớt tùy khẩu vị.

## THỊT BÒ RÔTI VÀ TỎI TÂY SỐT

Trong bữa ăn thân mật cuối năm thì đây là món ăn hấp dẫn và lạ miệng.

### **Nguyên liệu:**

- Thịt bò thăn: 1 kg.
- Tỏi tây: 3 cây.
- Bơ, dầu ăn.
- Cà chua: 1 quả.
- Hành, muối, hạt tiêu, gia vị.

### **Cách làm:**

- Rửa sạch thịt bò, tỏi tây, cà chua hành.
- Đổ dầu vào chảo, cho thêm một chút bơ đến khi dầu nóng thì cho thịt vào chiên. Khi chiên ta cứ trở qua trở lại cho miếng thịt bò chín đều. Trong quá trình chiên có thể cho vào chảo một chút nước để khi hầm miếng thịt bò sẽ mềm.
- Thịt bò chín vàng, vớt ra cho vào xoong đổ nước ngập  $\frac{1}{4}$  miếng thịt, cho cà chua cắt miếng, tỏi tây cắt khúc vào nêm gia vị vừa ăn đun nhỏ lửa khoảng 15 phút.
- Sau đó vớt thịt ra để nguội và thái thành từng miếng mỏng, bày ra đĩa.

– Phần nước trong xoong đun nóng và gỏi lên từng đĩa thịt bò, rắc hạt tiêu, hành lên trên ăn kèm với khoai tây rán hay dưa chuột.

## BÚN BÒ

Bún bò là một món ăn rất ngon, ăn kèm với nhiều loại rau. Đặc biệt bún bò phải có nước chấm ngon, đó là bí quyết tạo nên độc chiêu của món ăn.

Cách pha nước chấm thật đơn giản: lấy nửa lít nước lọc, 150 ml nước mắm, 100 g đường, 150 ml dấm, 2 thìa cà phê đường, mì chính, tỏi đập nhỏ, tương ớt, tất cả cho vào âu lớn khuấy đều. Thả một ít đu đủ xanh làm dưa góp.

### **Nguyên liệu: (cho 6 người ăn)**

- Thịt bò: 500-600 g.
- Bún: 1 kg.
- Lạc rang: 200 g.
- Củ sả: 3 củ.
- Hành khô, tỏi, gia vị, dầu ăn.
- Giá, xà lách, kinh giới.

### **Cách làm:**

- Thịt bò rửa sạch, cắt từng miếng nhỏ, mỏng rồi ướp gia vị, sả, tỏi để 30 phút cho ngấm.
- Xà lách và kinh giới, rửa sạch, thái nhỏ để riêng.
- Lạc rang chín vàng, cho vào túi vải đập giập nhưng không quá vụn.

– Hành khô thái mỏng đổ vào chảo phi vàng, thơm thì vớt ra. Cho tiếp thịt bò vào xào, lửa to đảo liên tục trong 2 phút tới lúc thịt gần chín thì cho giá vào nhấc ra. Cho bún vào bát đặt rau sống, thịt bò xào, giá, lạc, hành phi lên trên rồi rót nước chấm đều khoảng lưng bát.

## ĐẠ DÀY NHỒI THỊT

Chỉ với 1 cái dạ dày lợn nhỏ, 200 g thịt lợn xay, 20 g miến, ít mộc nhĩ, 1 lòng đỏ trứng, gia vị, hành lá và hành củ, cà rốt, cà chua, dưa leo bạn đã có một món ăn ngon miệng cho 4 phần ăn.

### Thực hiện:

– Dạ dày bóp muối, cạo rửa sạch ngâm với nước có pha chút gừng và rượu khoảng 1 giờ. Sau đó, lộn ngược phần trong ra ngoài. Đun sôi nước, cho dạ dày vào chần sơ rồi vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo.

– Mộc nhĩ và miến ngâm nước lạnh cho nở. Miến cắt nhỏ, mộc nhĩ xắt vụn, trộn vào cũng thịt xay, thêm vào chút hạt tiêu, gia vị, lòng đỏ trứng rồi trộn đều.

– Dạ dày lộn phần trong ra ngoài để ráo nước, hãy nhét phần nhân thịt xay vào, dùng kim khâu kín phần hở.

– Đun sôi nước có pha chút muối, cho dạ dày vào luộc độ 1-1,5 giờ. Sau đó, vớt ra ngâm nước lạnh cho lâu đen.

– Cà rốt, cà chua, hành củ tỉa hoa, dưa leo tỉa thành ống đựng nước mắm. Bao tử cắt miếng hình thoi rồi xếp lên đĩa, ăn nóng.

## BÍT TẾT VÀ SALÁT

Cuối tuần bạn tổ chức một bữa ăn thịnh soạn mời người thân, bạn bè và món ăn này là rất thích hợp.

### **Nguyên liệu:**

Thịt bò loại 1: 500 g.

Đậu trắng: 200 g.

Cà chua: 200 g.

Dưa chuột: 200 g.

Rau thơm, gia vị, hạt tiêu, dầu rán, chanh tươi.

### **Cách làm:**

Thịt bỏ gân, xơ, thái miếng dày khoảng 1cm. Dàn miếng thịt cho mềm rồi ướp cùng gia vị, hạt tiêu, tỏi đã băm nhuyễn, dầu rán khoảng 10 phút.

Đề chảo nóng già, cho một muỗng dầu ăn vào rồi gấp từng miếng thịt bỏ vào rán. Lúc rán lật nhanh tay để thịt chín tái, gấp ra đĩa.

Đậu trắng luộc chín rồi bóc vỏ. Dưa chuột ngâm rửa sạch, gọt vỏ, thái từng lát mỏng vừa. Cà chua rửa sạch, thái hạt lựu. Rau thơm nhặt sạch để ráo nước.



Cho tất cả số rau trên vào một bát lớn, cho một chút gia vị và 2 thìa dầu ăn, 2 thìa nước chanh vào trộn đều. Để khoảng 5 phút thì bày ra đĩa ăn cùng với bún tết.

Chú ý: Thịt bò nên gàn ăn mới rán.

## LẦU CÁ QUẢ NHÚNG

Yêu cầu thành phẩm của món này là nguyên liệu bày từng đĩa hài hoà, miếng cá không tanh, ngấm gia vị. Nước lẩu luôn sôi, chua, ngọt, cá vừa ăn.

Nguyên liệu:

–Bún (hoặc miến): 0,3 kg.

–Cá quả (1 con): 1,2 kg.

–Hành tươi có củ: 0,5 kg.

–Mắm tép đỏ: 0,2 kg.

–Cà chua: 0,2 kg.

–Thìa là: 0,3 kg; gừng: 0,5 kg; chanh: 3 quả; khế chua: 0,1 kg; cải cúc: 0,2 kg; ớt tươi: 5 quả. Muối, mắm, hạt tiêu, tai chua, rau thơm, mì chính, đường, dấm.

Cách làm:

–Cá lọc bỏ xương, bỏ da thái vát dài mỏng, ướp nước gừng, rượu, mì chính, muối, mắm, tiêu. Cà chua bổ múi cau, khế thái mỏng. Hành tươi lá thái khúc, củ chẻ đôi. Thìa là nhặt rửa sạch thái khúc. Cải cúc nhặt rửa sạch, gừng thái chỉ 1/2 còn băm nhỏ, ớt thái chỉ, chanh bổ đôi, rau thơm nhặt rửa sạch, mắm tép pha đường, chanh, ớt, mì chính, khế băm nhỏ.

–Lấy đĩa bầu đục bày cá, hành củ tươi. Các loại rau bày vào một đĩa. Cà chua, khế bày một đĩa và một đĩa bún (hoặc miến). Xương cá cắt khâu mía, phi

hành mỡ cà chua, tai chua nấu hơi chua, cay ngọt đậm cho vào lẩu. Bỏ than hồng để lẩu sôi, nhúng cá ăn với bún và các rau quả, gia vị.

## BÒ NƯỚNG LỬA HỒNG



Thịt bò có thể chế biến bằng nhiều cách. Trong đó, món bò nướng vừa giữ được vị ngọt của thịt lại có mùi thơm đặc trưng. Tiết trời se lạnh, cả gia đình hay bạn bè cùng ngồi bên bếp lửa để nướng thịt sẽ làm không khí trở nên ấm áp, thú vị hơn.

Nguyên liệu:

- 1 kg thịt bò mềm chọn phần nạc.
- 2 thìa cà phê muối, hạt tiêu, dầu ăn.

Thực hiện.

Thịt bò thái to bản 5 x 7 cm, dày 2 cm

Dần thịt cho mềm, ướp với muối và hạt tiêu khoảng 1 giờ. Chuẩn bị than hoa, để lửa vừa, cho thịt bò lên vỉ nướng mỗi mặt khoảng 2 phút hoặc muốn ăn tái hay chín kỹ thì có thể thêm bớt thời gian. Phết dầu ăn lên để miếng thịt đỡ khô.

Món này chấm muối chanh và ăn với khoai tây rán.

## CÁNH GÀ TẨM BỘT RÁN



Màu cánh gà vàng rộm xen lẫn với mấy cọng mùi xanh trông thật hấp dẫn. Vị ngọt béo ngậy cùng lớp vỏ bột giòn giòn khiến ai cũng muốn thưởng thức. Món này thích hợp dùng trong những bữa nhậu.

### Nguyên liệu

–10 chiếc cánh gà.

–100 gr bột mì, 100 gr bột cà mì.

–2 quả trứng gà, dầu rán, muối, hạt tiêu.

### Thực hiện

Cánh gà chặt làm hai phần: âu và đầu cánh. Ướp với chút muối, tiêu khoảng 15 phút.

Trứng gà đánh kỹ, cho một chút muối.

Lăn cánh gà qua bột mì, nhúng vào bát trứng gà rồi lăn lại bột cà mì.

Đun dầu nóng già cho cánh vào chảo rán vàng đều. Chú ý lửa để vừa, vì lửa to quá phía ngoài sẽ bị cháy nhưng thịt vẫn sống.

## PHƯỢNG VŨ NGHINH XUÂN



Yêu cầu thành phẩm gà phải có màu da vàng óng, trông rất hấp dẫn với thịt mềm, béo và thơm. Trang trí với dâu tây và trứng luộc chín cắt đôi, bạn sẽ có một món ăn đặc biệt dành cho những buổi lễ, tiệc.

### Nguyên liệu

- 1 con gà khoảng 1,2 kg.
- 1 quả trứng gà, 300 gr súp lơ xanh, 6 quả dâu tây.
- 10 hạt tiêu hạt, 1 quả đại hồi, 1½ thìa to nước tương vàng, 2 thìa rượu trắng.
- 1 thìa đường, 2 thìa dầu mè, 3 cốc nước.

### Thực hiện

– Đại hồi, hạt tiêu để trong nửa nồi nước nấu 20 phút, lọc bỏ cặn, thêm nước tương vàng và đường nấu sôi.

– Gà rửa sạch, lau khô nước, cho vào nồi nước đang sôi (đã có gia vị) nấu khoảng 20 phút cho dầu mè vào, bớt lửa nhỏ để sôi thêm 5 phút cho rượu trắng vào hầm tiếp 10 phút. Lấy gà ra để nguội thái miếng xếp ra đĩa.

Súp lơ xanh rửa sạch, cắt miếng trần nước sôi, xào qua với ít muối.

## GÀ NƯỚNG LÁ CHANH



Thịt gà nướng với lá chanh sẽ giữ được nguyên vị ngọt của gà, mùi thơm đặc trưng của lá chanh. Món này ngon và không cầu kỳ, nguyên liệu lại dễ mua, có thể làm món ăn tươi vào ngày chủ nhật.

### Nguyên liệu

- 700 gr thịt lườn gà.
- 200 gr lá chanh non.
- 8 tép tỏi, dầu ăn, xì dầu, mật ong, nước hàng, hạt điều màu, dầu vừng.

### Chuẩn bị

–Hạt điều màu đỏ: cho dầu ăn vào chảo, để nóng cho hạt điều vào đảo nhanh tay nhấc xuống.

–Tỏi băm nhuyễn cho nước sôi vào vắt lấy 2 thìa.

–Nước hàng: cho 2 thìa đường trắng trung cho ngả màu, lấy 2 thìa nước màu.

–Gà bỏ da, xương, thái mỏng có bản dài 5 cm, ngang 3 cm. Ướp hạt tiêu, muối, đường, mì chính, dầu vừng, nước tỏi, mật ong, nước hàng, màu hạt điều đỏ. Để ngấm 30 phút.

### Chế biến

– Đặt miếng thịt gà nạc lên miếng lá chanh.

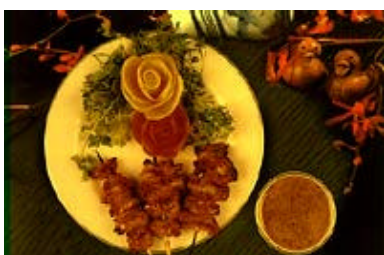
– Dùng que nhọn ghim đều 5 lá trên ghim. Đem nướng lửa than trung bình, thịt chín vàng thơm lấy ra để ráo.

### Trình bày

Xếp gà ra đĩa. Tia 2 bông hoa bằng cà chua bày bên cạnh cùng lá chanh và mấy cọng rau mùi.



## CÁ CUỘN



Đây là món ăn ngon và nhiều chất dinh dưỡng. Cá nướng giữ được mùi thơm, ngọt đặc trưng. Món này phải ăn lúc nóng kèm với rau sống, bánh trắng.

### Nguyên liệu

- 1 kg cá quả lấy phần giữa.
- 400 gr mỡ lợn.
- 4 tép hành lá, 1 nhánh gừng, 50 gr hạt điều, 100 gr sả băm nhuyễn, 2 thìa cà phê mật ong, 100 gr lạc rang.
- Hạt tiêu, muối, đường, mì chính, 6 tép tỏi, dầu ăn, xì dầu.

### Chuẩn bị

– Cá làm sạch, bỏ da, xương, thái bản dài 7 cm, ngang 3 cm, dày 0,5 cm. Xát ít muối, rửa sạch để ráo. Ướp hạt tiêu, đường, mì chính, muối, tỏi, gừng, mật ong, hành lá giã nát, 2 thìa nước hàng, sả, hạt điều, 2 thìa dầu ăn, ớt sa tế. Để cá ngấm 15 phút.

– Mỡ luộc chín, thái mỏng bằng  $\frac{1}{2}$  miếng cá, ướp với muối, đường. Phơi gió 15 phút.

– Hành lá, gừng giã nhuyễn.

–Hạt điều đỏ: 2 thìa dầu để vừa nóng, cho hạt điều vào đảo nhanh tay, nhắc xuống rây lại bỏ hạt.

–2 thìa dầu ăn, 2 thìa đường trung cho ngả màu vàng.

Chế biến

Đặt miếng mỡ lên trên cá, cuộn thành 2 vòng. Dùng ghim tre nhọn ghim lại 5 cuốn. Lửa than trung bình cho cá lên nướng. Quết dầu ăn để cá được bóng và đẹp. Cá chín vàng lấy ra dùng nóng.

Trình bày

Xếp cá ra đĩa, rắc lạc đã giã nhuyễn, rưới mỡ hành đã phi vàng. Ăn kèm bánh trắng, giá, rau sống, khế, chuối chát, mắm nêm.

## XÍU MẠI



Rất dễ làm mà chi phí lại khá rẻ. Với thức ăn này bạn có thể ăn kèm với bánh mì hoặc dùng với cơm.

Nguyên liệu:

- 300 g nạc dăm.
- 1 củ hành tây nhỏ hoặc cà rốt.
- 100 g củ sắn.
- Muối, tiêu, đường, 2 thìa dầu hào, hành lá, hành tím băm.
- Cải xoong rửa sạch, để ráo.

Thực hiện:

- Nạc dăm xay nhuyễn, ướp gia vị.
- Hành tây (hoặc cà rốt) băm nhuyễn, vắt ráo.
- Củ sắn bóc sạch vỏ, xắt sợi, băm nhuyễn, vắt thật ráo.
- Hành lá xắt nhuyễn.

Trộn 4 nguyên liệu trên lại với nhau, đánh cho thật dẻo. Vò viên (hấp 1 viên trước để nêm vừa ăn) rồi đem hấp chín.

Trình bày:

Cho cải xoong ra đĩa, xếp xíu mại lên trên, ăn kèm bánh mì và nước tương. Để xíu mại đỡ khô, bạn có thể mua sốt cà, xào sơ rồi chan lên xíu mại. Trông sẽ rất hấp dẫn và ngon miệng hơn.

## SÚP MÙA XUÂN



Sau khi chế biến bạn có thể trình bày bát súp này như sau: chung quanh để đĩa ngò, giữa múc xúp rắc jambon lên mặt. Với cách trang trí như vậy món ăn sẽ trở nên hấp dẫn hơn, nhớ là phải ăn nóng.

Nguyên liệu:

- 1 lít nước dùng
- 1 muống xúp tiêu hộp
- 3 củ cà rốt
- 3 củ cải trắng
- 200g đậu cove
- 100g jambon
- Gia vị, ngò.

Thực hiện:

- Cà rốt xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.
- Củ cải trắng xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.

–Đậu ve xắt hạt lựu luộc với thuốc tiêu mạn đổ ra rổ cho ráo nước.

Chế biến:

–Bắt nước dùng lên bếp nấu sôi cho cà rốt + củ cải trắng + đậu, nấu sôi lửa riu riu cho các thứ mềm, nêm gia vị vừa ăn .

–Ngò xắt nhỏ.

–Jambon xắt hạt lựu nhỏ nhuyễn.

## SALÁT MAYONNASE

Bạn đã từng thưởng thức hương vị này chưa? Món salad trộn mà có thêm mayonnase thì còn gì sánh bằng, mà cách chế biến hết sức đơn giản.

Cải sakura, rửa sạch, cắt khúc. Trộn dấm với đường và ít tiêu.

Cho cải vào trộn.

Cho thêm xốt mayonnaise vào.

Có thể trộn thêm tôm luộc, hoặc cá hộp.

## SA LÁT NGA

Thành phần chính là mayonnaise nên sa lát này có vị béo ngậy, vị đậm của thịt hun khói và mát của các loại rau trái.

### **Nguyên liệu (cho 4 phần ăn):**

- 2 củ khoai tây.
- 1 củ dền.
- 2 trứng gà luộc.
- 200 gr thịt hun khói.
- 100 gr chả.
- 1 hộp đậu Hà Lan.
- 1 quả dưa leo.
- 1/2 củ hành tây.
- 1 trái cà chua.
- Xà lách xắt nhỏ.
- 1 hũ mayonnaise.

### **Thực hiện:**

Khoai tây, củ dền luộc chín, vớt ra để nguội xắt hạt lựu.



Thịt hun khói, hành tây, dưa chuột, chả cũng xắt hạt lựu. Đậu Hà Lan bỏ nước, lấy phần hạt. Trứng bóc vỏ, xắt lát mỏng trang trí. Cà chua xắt làm sáu, tĩa thành cánh hoa.

Cho khoai tây, củ dền, thịt, chả, dưa leo, hành tây, đậu, xà lách vào một tô, trút mayonaise vào trộn đều. Khi ăn, bày ra đĩa, trang trí trứng và cà chua tĩa.

## SA LÁT RAU TRỘN

Món sa lát hấp dẫn bởi màu sắc của các loại rau củ cùng thịt hun khói. Khi ăn có vị mát của rau, vị cay của ớt, cảm giác dai và đậm của thịt hun khói.

### Nguyên liệu:

– 1 ức gà luộc, thái mỏng, 4 lát thịt thăn hun khói thái nhỏ, 4 lòng trắng trứng luộc chín, thái nhỏ

– ½ tách pho mát vụn, ¼ tách pho mát không béo (cottage cheese), 1 tách dầu trộn salad ít béo.

– ½ tách ớt ngọt đỏ hoặc xanh băm nhuyễn, 1 tách cà chua thái hạt lựu, 1 tách hành tây xóc muối, thái hạt lựu, ½ quả ớt vàng băm nhỏ.

### Thực hiện:

Trộn rau diếp với ức gà đã thái mỏng.

Chia hỗn hợp trên thành 4 phần cho vào 4 đĩa. Phía trên đặt thịt hun khói. Dùng thìa trộn pho mát khô và pho mát không béo vào một tô nhỏ, đổ lên trên rau diếp. Tiếp tục xếp cà chua, ớt, hành, lòng trắng trứng vào từng góc. Rắc thịt hun khói lên trên cùng. Rưới dầu trộn nhiều hay ít tùy theo ý thích.

## GỎI BUỞI CHAY



Đó là cách thưởng thức mới đối với những múi bưởi mộng nước quen thuộc. Vị chua chua ngọt ngọt của món gỏi này để làm người ta trôi cơm trong những ngày nắng nóng.

Nguyên liệu:

- 1 quả bưởi bóc vỏ, tẽ lấy múi.
- 1 lá tàu hũ ky non
- 1 cây mì căn xé nhỏ
- 1 cây chả chay, thái sợi
- 1cây tỏi tây thái nhỏ
- Kiệu chua tước mỏng
- Chanh vắt lấy nước cốt
- Ớt thái sợi rau mùi rửa sạch, thái nhỏ, húng cây nhặt lá, rửa sạch, thái nhỏ
- Xi dầu, muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

Tàu hũ ky chiên vàng, thái sợi.

Ướp mì căn với muối, tiêu, đường.

Dầu nóng, cho mì căn vào xào sơ, đổ ra đĩa.

Dầu nóng, cho tỏi tây vào chảo phi vàng.

Pha hỗn hợp trộn gồm: muối, tiêu, nước cốt chanh, đường.

Trộn bưởi, tàu hũ ky, mì căn, tỏi tây phi vàng, ớt, rau húng cây, rau mùi, kiệu chua và hỗn hợp vừa pha.

Thưởng thức:

Cho ra đĩa, hoặc có thể dùng vỏ của 1/2 quả bưởi để đựng.

Dọn kèm nước tương pha ớt.

## NỘM HOA CHUỐI



Để lạp không bị ỉu, khi ăn mới trộn thêm vùng lạp, ruốc tôm và rau thơm, rau mùi, ớt tươi. Hãy chọn một đĩa hình bầu dục, hoặc hình cái lá để bày bàn ăn này

Nguyên liệu:

- Hoa chuối tây: 1 chiếc
- Giá đỗ: 200 g
- Thịt nạc vai: 150 g
- Chao: 100 g
- Tôm khô: 50 g
- Vùng lạp, chanh, ớt, đường, gia vị, dấm, rau thơm, rau mùi

Thực hiện:

– Chọn loại hoa chuối tây hoặc chuối hột còn bẹ non, rửa thật sạch, tách lấy hai bẹ ngoài để riêng, phần bên trong thái mỏng ngâm trong nước có pha dấm khoảng 15 phút rồi vớt ra vẩy sạch để ráo nước.

– Giá đỗ rửa sạch rồi chần qua nước sôi vớt ra để ráo nước. Tôm rửa sạch, nhúng qua nước sôi, để ráo rồi giã thật bông, đảo chín làm ruốc

– Thịt nạc vai rửa sạch, luộc chín, thái chỉ.

–Lạc, vùng rang chín xắt bỏ vỏ, giã dập.

–Hòa tan đường và gia vị với nước cốt 3 quả chanh rồi trộn đều chúng với các nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên.

Xúc nộm vào 1 bẹ chuối, còn bẹ chuối kia ngâm vào nước cho cong lên để bày lên trên.

## NỘM HOA QUẢ ĐẶC BIỆT



Những trái táo, cam không chỉ dành cho bữa tráng miệng mà còn có thể làm món khai vị khá hấp dẫn cho bàn tiệc của bạn.

Nguyên liệu:

- Táo xanh: 4 quả.
- Cà rốt: 2 củ.
- Trứng gà: 2 quả.
- Thịt vai: 150 g.
- Cam chua + chanh: 2 quả.
- Gia vị, rau mùi, dầu ăn.

Thực hiện:

–Táo ngâm nước rửa sạch, dùng dao sắc một khoanh tròn phía trên quả táo để làm nắp, dùng thìa sắc hoặc dao nhọn để khoét rỗng quả táo, lấy phần ruột táo rồi thái nhỏ. Cà rốt rửa sạch gọt vỏ, dùng bàn nạo bào thành sợi nhỏ. Thịt rửa sạch, bỏ vào nồi luộc chín, vớt ra để nguội rồi thái thành sợi nhỏ.

–Trứng đập vào bát, đánh quậy cho bông lên rồi tráng thật mỏng, lấy ra để nguội thái chỉ.

–Cam, chanh vắt lấy nước cốt, hòa cùng một chút gia vị, rồi trộn đều với tất cả các nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên.

–Khi ăn gấp chia nhân đã trộn vào từng quả táo rồng ruột rồi rắc rau mùi lên trên. Nếu chưa ăn ngay có thể để những quả táo này trong tủ lạnh khoảng 8 tiếng.

–Cách trang trí món ăn: Lấy một chiếc tăm để ghim nắp táo vào thân quả táo, cắt một lát cam vàng bày cạnh táo cùng một nhánh rau mùi.



## GỎI CUỐN TÔM

Với món gỏi cuốn này bạn có thể dùng trong bữa tiệc hoặc mở đầu cho bữa ăn gia đình.

### **Nguyên liệu: 4 phần ăn**

–400 g tôm.

–2 cây xà lách, rau sống (giá sống, dưa chuột, rau thơm, khế chua, chuối chát), lá hẹ.

–2 xấp bánh tráng, nước lèo (xay từ gan lợn).

–Thịt ba chỉ luộc hoặc thịt nướng.

–Nem chạo.

–Lạc rang giã dập.

### **Thực hiện:**

Tôm chọn con tươi, còn nguyên. Rửa sạch, luộc chín vớt ra để nguội rồi bóc vỏ, bỏ đầu (con to có thể xẻ làm đôi).

Rau sống rửa sạch với nước muối hay thuốc tím. Chuối chát và khế phải ngâm nước để tránh bị đen. Hẹ cắt khúc 5-7 cm.

Lấy bánh tráng đặt ra mâm, xếp đủ loại rau sống vào cùng với thịt, chạo, tôm ở ngoài cùng, lá hẹ rồi cuộn thật tròn và kín. Chấm với nước lèo.

## GỎI CUỐN TÔM THỊT



Cách làm rất dễ dàng, mỗi người có thể tự cuốn lấy cho mình với cảm giác thú vị. Sau những bữa cơm đầy thịt, giò, chả của ngày Tết, món gỏi sẽ giúp cho gia đình bạn ngon miệng trở lại.

### Nguyên liệu

- 2 lạng bún sợi nhỏ, rau sống: sà lách, rau mùi, thơm.
- 1 bó nhỏ lá hẹ, 1 xấp bánh đa nem.
- 2 lạng thịt ba chỉ, 1 lạng tôm nõn tươi.

### Thực hiện

- Rau sống rửa sạch, để ráo nước.
- Thịt ba chỉ, tôm bóc bỏ luộc chín.
- Xếp vài con tôm nõn xuống lớp bánh đa nem, một ít bún, đến rau rồi mấy miếng thịt ba chỉ, 1 lượt rau sống mỏng nữa, vài ngọn hẹ rồi cuốn chặt như gói nem, xếp ra đĩa.
- Pha nước chấm đủ ớt, tỏi, chanh đường và nước mắm, rắc lên trên cùng một chút lạc rang giã nhỏ.

## LẤU RAU



Khi ăn, nước dùng phải sôi kỹ, nhúng lần lượt các đồ còn lại vào nước lẩu chín tái là được. Món này ăn nóng. Nếu ăn cay thì nêm sa tế vào nồi lẩu sẽ dậy mùi thơm.

Nguyên liệu:

- Xương ống: 400 g
- Cá chép: 1 con (500 g)
- Nấm hương: 100g
- Khoai môn: 400 g
- Cải cúc, cải xanh: 500g
- Tỏi tây: 200 g
- Mì bánh đa: 400 g
- Gia vị, ớt, tai chua, đậu phụ

Thực hiện:

Xương chặt khúc, ninh lấy nước ngọt. Cá sơ chế sạch, để ráo nước.

Nấm hương ngâm nở khía nhẹ phía trên mũ nấm tạo hoa. Tỏi tây cắt khúc khoảng 5 cm. Khoai môn gọt vỏ, cắt từng miếng vừa phải. Cải cúc nhặt bỏ rễ, rửa sạch để ráo nước. Đậu phụ xắt miếng lớn.

Khi xương đã ninh kỹ, gạn đổ nước dùng vào nồi lẩu. Đun nước dùng thật sôi, cho khoai, cá vào đun tiếp. Phải để nồi nước sôi liên tục tới lúc cá chín kỹ, khoai mềm như là được. Bỏ nấm hương, tỏi tây, tai chua vào nồi lẩu đun tiếp, nêm vừa gia vị, nồi nước có vị ngọt đậm, hơi chua là được.

## CÁ NẤU DẤM



Thịt cá vàng màu nghệ, nước dùng không tanh, màu sắc hấp dẫn mà dậy mùi hành, thìa là. Đó là cảm quan của bát canh. Đặc biệt, điều hấp dẫn thực khách chính là vị ngọt đậm đà, béo và chua dịu.

Nguyên liệu:

Cá chép (cá trắm): 1 kg

–Mỡ nước: 0,1 kg

–Quả dợc (khế): 0,2 kg

–Nghệ: 0,03 kg

–Cà chua: 0,1 kg

–Nước dùng: 2,5 l

–Nước mắm, muối, mì chính, hành hoa, thìa là, rau ghém.

Thực hiện:

Lựa cá to móc bỏ mang, mổ bỏ ruột, rửa sạch để ráo, cắt thành từng khúc khoảng 0,1-0,2 kg ướp với ít muối và nước nghệ vắt.

Quả dợc nướng chín bóc vỏ. Cà chua vắt bỏ hạt, thái miếng cau để sẵn.

Hành hoa, thìa là thái nhỏ, phần gốc hành để riêng.

Đặt nước dùng lên bếp đun sôi, nêm vừa muối.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, bỏ cá vào rán qua hơi vàng, vớt ra.

Mỡ còn lại cho gốc hành và quả dọc vào xào thơm, trút sang nồi nước dùng để sôi lại mới bỏ cá vào, cho tiếp tục đun nhỏ lửa sôi lăn tăn. Khi cá chín kỹ cho cà chua, vài ba phút sau cà chua chín, nêm vừa mắm muối, mì chính là được, cho hành hoa, thìa là.

## CHẢ CÁ



Đây là một món ăn khá hấp dẫn về hương vị. Điều đặc biệt là món ăn này vừa có tính sang trọng lại vừa bình dân. Thích hợp cho mọi bữa ăn.

Nguyên liệu:

- Cá lăng hoặc cá quả 1,5 kg
- Lạc rang 150 gr
- Hành lá 200 gr
- Hành củ 500 gr
- Bún 600 gr
- Thìa là 6 mớ
- Mắm tôm 3 thìa canh
- Bồong 3 thìa canh
- Dầu ăn
- Nghệ 50 gr
- Riềng 100 gr
- Nước mắm, chanh, ớt, bánh đa ăn kèm, hạt nêm từ thịt Knor

Thực hiện:

Rửa sạch thăn cá. Cắt thành từng miếng to và dày.

Gọt vỏ riềng và nghệ, giã nhỏ, sau đó cho nước vào để vắt lấy nước cốt. Lọc mắm tôm và bỗng để lấy nước cốt ướp cá với nước gừng riềng, nước mắm tôm, bỗng, hạt nêm từ thịt Knorr. Nêm vừa nước mắm và hạt tiêu xay nhỏ. Để khoảng 3 tiếng cho ngấm mắm muối.

Rang và giã vỡ lạc (đậu phộng). Thái nhỏ hành lá, phi thơm hành trong dầu ăn cho đến khi chín vàng. Cắt hành củ theo hình quân cờ. Nướng cá trên than hoa cùng với hành củ và thìa là. Sau đó rán vàng cá trong chảo dầu nóng. Phi thêm một chút hành củ và thìa là để rắc lên trên cá ăn nóng cùng bún, bánh đa nướng, lạc rang, hành phi, nước chấm pha dấm tỏi hoặc mắm tôm vắt chanh.



## CHẢ CÁ ÁP CHẢO

Chả là món ăn quen thuộc của người Việt Nam. Còn gì thú hơn khi chính tay bạn có thể chế biến được món ăn đặc trưng này.

### Nguyên liệu:

- 300 g cá thác lác hay cá thu.
- Tỏi, hành tím, bột nghệ, gừng (mỗi thứ 1 thìa cà phê).
- Muối, tiêu, đường, ớt bột.
- Lá chuối.

### Thực hiện:

- Cá nạo lấy thịt, bỏ xương.
- Hành, tỏi, gừng băm nhuyễn.
- Lá chuối lau sạch rồi hơi nóng cho mềm.
- Trộn cá với muối, tiêu, đường, ớt bột, bột nghệ, hành, tỏi, gừng. Sau đó nhồi hỗn hợp trên thật kỹ.
- Chia cá thành từng viên bằng quả chanh nhỏ.

–Cho cá vào lá chuối, gấp hai bên lá và 1 đầu lá lại rồi vuốt đẹp. Gấp nốt đầu lá còn lại.

–Đặt cá lên vỉ nướng cho đến khi cá chín thơm. Có thể cho cá vào chảo với một ít dầu và áp chảo cho chín.

*Trình bày*

Chấm với nước mắm ớt, không pha chua ngọt.