

VÕ THỊ HÒA

NGHỆ THUẬT LÀM BẾP

170

MÓN ĂN CHAY



VÕ THỊ HÒA

171 T2

**NGHỆ THUẬT LÀM BẾP**

**170**

**MÓN ĂN CHAY**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

## MÌ XÀO

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm (chọn loại còn búp, chưa nở)
- 500g mì rời, sợi nhỏ như bún
- 1 trái su
- 2 trái mướp khía
- 2 củ cà rốt
- 200g cà chua
- 10 cọng ngò, 5 cây cần tàu
- Xà lách
- Dầu ăn
- Bột mì
- Nước tương, đường, bột ngọt, chanh, ớt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt, rửa sạch, chẻ làm hai.
- Mì: trụng sơ nước sôi, chiên từng bánh cho vàng đều.
- Trái su: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, xong xắt chỉ nhỏ.
- Mướp khía: gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt chỉ nhỏ.
- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, xắt chỉ nhỏ.

- Cà chua: rửa sạch, thái mỏng, xắt chỉ nhỏ.
- Rau cần: bỏ lá, chẻ cọng nhỏ như cà rốt.
- Xà lách: bỏ lá già, rửa sạch, ngâm nước muối, vẩy cho hết nước.

#### **b. Cách xào:**

Bắc chảo dầu nóng, cho nấm rơm vào, đảo đều độ 5 phút, cho cà rốt và su su vào. Sau đó cho cà chua, mướp, cần vào. Đảo đều. Nêm muối, bột ngọt, đường cho vừa ăn. Khi gần ăn, nhắc xuống cho chút bột mì quậy với ít nước lạnh vào. Bột chín, nhắc xuống.

#### **c. Cách trình bày:**

Sắp xà lách lên đĩa, dê mì đã chiên lên xà lách. Giữa đĩa, trên mì cho nhân đã xào lên, rắc thêm tiêu ngò cho thơm.

#### **d. Cách dùng:**

Món này ăn với nước tương, chanh, ớt. Dùng nóng.

## **CHẢ TÔM**

#### **VẬT LIỆU:**

- 1/2kg đậu xanh củ
- Bột khoai trắng
- Trái dầm dầm khô và đậu phộng sống
- Nửa trái dừa khô

- Củ kiệu tươi

### CÁCH LÀM:

Đậu xanh, ngâm đãi vỏ cho sạch đem xay cho nước và cái bằng nhau, xay cho nhuyễn rồi lấy rây lọc để sẵn cho đậu lóng cái đặc ở dưới, còn nước lóng ở trên, bớt ra chất nước, lấy cái đặc lóng ở dưới.

Luộc khoai cho chín mềm, vớt ra xắt hạt lựu, để vô đậu làm mỡ. Củ năng gọt vỏ, rửa sạch xắt nhỏ như tăm nhang để vào đậu cho giòn. Củ kiệu đập dập xắt nhỏ. Đậu phộng rang còn trắng, giã nhỏ lấy để vô chĩa. Nạo dừa vắt lấy nước cốt để vào chút muối. Để hết mấy món trên vô đậu rồi trộn đều đổ chút muối, đường rồi lấy nĩa đánh sơ cho đều.

Lấy khuôn hoặc hộp thoa dầu phía trong lòng cho đều, bắc xửng để trên chảo nước sôi, để khuôn vô xửng cho nóng. Trộn chĩa đều, để vào hộp hoặc khuôn hấp cho thật chín, lấy chân nhang chít thử, nếu chĩa chín thì không dính vào chân nhang.

Trái dành dành luộc lấy nước, lấy lông gà nhúng nước vánh vánh thoa mặt chĩa cho vánh đều, hấp lại cho thật chín, để nguội, lấy tay gỡ miếng chĩa ra, dùng trút úp hư mặt chĩa hết. Đem ra cắt xéo như miếng bánh dúc, sắp để trong đĩa trệt nhỏ.

## HẠNH NHÂN XÀO

### VẬT LIỆU:

- 100g nấm rơm
- 10 tai nấm hương hoặc nấm mèo
- 100g đậu Hòa Lan
- 500g măng tươi
- 50g hạt điều
- 1 củ cà rốt
- 1 củ sắn
- 1 muỗng xúp bột mì
- Dầu ăn, muối, bột ngọt, nước tương, ngò, tiêu

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt, rửa sạch với chút muối, xắt hạt lựu.
- Nấm hương: ngâm nước, rửa sạch, xắt hạt lựu.
- Đậu Hòa Lan: tước hai bên cạnh, rửa sạch, xắt hạt lựu như nấm hương, nấm rơm.
- Măng tươi: xắt hạt lựu, luộc với muối độ 2 lần cho hết đắng.
- Củ sắn + cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, xắt hạt lựu như các thứ trên.

#### b. Cách nấu:

Bắc chảo dầu nóng, bỏ hạt điều vào chiên vàng vớt ra để riêng.

Bỏ nấm hương vào, sau bỏ măng, cà rốt, củ sắn. Khi các thứ trên gần chín, cho tiếp đậu Hòa Lan và nấm rơm vào.

Nêm muối, tiêu, bột ngọt, nước tương cho vừa ăn. Khi gần nhắc xuống cho chút bột mì hòa với nước lạnh cho sền sệt.

### c. Trình bày:

Múc đồ xào ra đĩa, sắp hạt điều lên mặt, rắc tiêu lên cho thơm, giữa đĩa cắm ngò cho đẹp.

### d. Cách dùng:

Hạnh nhân xào dùng nóng với cơm.

## GIÒ TIM

### VẬT LIỆU:

- 10 tai nấm mèo
- 200g tàu hủ ky
- 1 củ cà rốt
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mạn
- Bột ngọt đủ dùng
- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- Lá chuối, dây lạt

**CÁCH LÀM:****a. Chuẩn bị:**

- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, rửa sạch rồi để nguyên tai nấm.

- Tàu hũ ky: ngâm nước lạnh với một chút thuốc tiêu mạn, độ 15 phút, vớt ra, xả sạch, băm nhuyễn xong vắt lại cho ráo nước.

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, xắt lát mỏng.

- Lá chuối: phơi nắng cho héo, lau sạch.

- Dây lạt: ngâm nước cho mềm.

**b. Cách gói giò:**

Sắp nhiều lớp lá chuối lên một cái mâm. Để tàu hũ ky băm nhỏ lên, kể đến sắp trên tàu hũ ky là cà rốt xắt mỏng, kể một lớp tàu hũ ky, rồi một lớp nấm mèo, cứ thế cho đến hết.

Cột chặt như cột cái bánh tét.

**c. Cách nấu và ép giò:**

Cho giò vào nồi nước sôi, nấu chín. Khi chín đem ép cho ráo nước bằng cách dùng 2 cây đũa bếp cột hai đầu lại, đặt giò vào giữa để ép.

**d. Trình bày:**

Để nguội, cắt giò thành hình trái tim, xếp vào đĩa.



## TAM TIÊN

### VẬT LIỆU:

- Bí đao, củ sắn
- Củ cải trắng còn tươi
- Một chút bột ngọt
- 2 mẹt măng tằm vông, lựa măng ống
- Nấm mối hoặc nấm rơm tươi, lựa nấm búp
- Miến bún bắc thảo
- Bột măng thít, dầu phộng, gừng, nghệ

### CÁCH LÀM:

Gọt bí, củ sắn và củ cải để vào xoong nước sôi luộc trước đổ vô chút muối, đường, bột ngọt, hớt bọt nêm vừa ăn, cũng như nước dùng đồ bát tiên mặn, nấu lửa riu riu.

Gọt măng, xắt khoanh tròn luộc chín, luộc bằng nước lạnh, chín vớt ra, nếu luộc bằng nước sôi, măng sẽ vàng và đắng, cắt bông chi tùy ý rồi luộc chín vớt ra, để ráo nước.

Sắp một lớp măng trong chén, trên để một lớp bún bắc thảo cắt dài, ngâm nước lạnh cho mềm, vớt để lên măng, trên bún sắp một lớp nấm rơm làm bóng cá.

Lấy bột măng thít nhồi với nước cơm rượu, nhồi hơi yếu, dùng đặc quá, đem phơi nắng, cho bột nổi thì được. Gọt nấm thả vào ngâm nước muối, rửa kỹ vẩy

ráo nước, nhúng nấm trong bột cho đều, thả vào chảo chiên, cho lửa riu riu, bột vừa vàng nổi giống hình bóng cá thì vớt ra, sắp lên bún. Sắp xong, để sẵn, chùng gần ăn, lọc nước luộc cho trong, bỏ xác, nêm vừa ăn, hâm cho sôi, lấy vá múc ra chén đã có đồ ăn sẵn, trên mặt để ngò.

Dầu phộng dùng chiên đồ ăn chay phải khử gừng kéo hôi, dầu phộng đổ vào chảo nấu sôi, lấy củ gừng đập dập để vô dầu một lúc, dầu sẽ không có mùi hôi nữa.

Bóng cá chay, bột mắng thít nhồi nước cơm rượu, muối, tiêu, chút bột nổi nhồi cho bột dầy, đổ thêm nước dừa tươi trộn vừa sền sệt, nhúng nấm vào cho đều bột thả vô chiên, dầu phải ngập nấm mới giống bong bóng cá.

## MẮM LÓC CHỪNG

### VẬT LIỆU:

- 300g nấm rơm tươi
- 1 bắp chuối hột
- 100g bột mì
- 100g củ kiệu tươi
- Một chút chao đồ
- Một chút phèn chua giã nhỏ + chanh
- Rau lang hoặc rau dền

**CÁCH LÀM:****a. Chuẩn bị:**

- Nấm rơm tươi: gọt rửa sạch với chút muối, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Bắp chuối hột: chẻ đôi, rửa sạch, lấy lốm non xắt nhỏ. Ngâm trong nước phèn chua và chanh cho bắp chuối được trắng. Độ 15 phút vớt ra để ráo nước, băm nhỏ.

- Củ kiệu tươi: cắt bỏ lá và rễ, lấy phần củ trắng rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Rau lang hoặc rau dền: lật, rửa sạch, luộc sơ.

**b. Cách làm mắm lóc:**

Trộn chung nấm rơm tươi, bắp chuối, củ kiệu tươi đã băm nhỏ với chút chao dõ.

Nêm tiêu, nước tương, bột ngọt, đường cho vừa ăn, cho thêm chút bột mì để nhân dễ nắn. Trộn đều xong, nắn nhân thành hình con cá. Xung quanh con cá, rắc bột mì cho đều.

Bắc chảo dầu sôi, thả mắm đã nặn vào chiên cho vàng đều. Chiên xong cho ra tô, rắc thêm tiêu rồi đem mắm chưng cách thủy.

**c. Cách dùng:**

Mắm lóc chưng ăn với rau lang hoặc rau dền luộc, rất ngon.

## MẮM THÁI

### VẬT LIỆU:

- 100g nấm rơm búp
- 10g nấm hương (hoặc nấm mèo)
- 100g củ cải muối
- 200g đu đủ bào
- 100g tàu hũ ky
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mạn
- 150g chao đỏ
- 100g dầu ăn
- 50g thính
- một chút bột ngọt
- 2 trái dưa chuột
- 2 cây tỏi tây, 1 củ riềng, 1 củ cà rốt
- Bún, đường, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt, rửa sạch với chút muối, xắt sợi.
- Nấm hương: ngâm rửa sạch, xắt sợi.
- Củ cải muối: xắt sợi.
- Đu đủ bào: bóp với chút muối, xả lại nước lạnh, vắt ráo.
- Tàu hũ ky: ngâm với chút thuốc tiêu mạn độ 15

phút, xả sạch, để ráo nước, xắt sợi như cọng giá.

- Dưa chuột: cắt khúc dài độ 5cm, bỏ ruột, xắt mỏng xong xắt sợi như cọng giá.

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc dài độ 5cm, cắt mỏng rồi xắt sợi như cọng giá.

- Củ riềng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi.

- Tỏi tây xắt nhỏ.

### **b. Cách xào:**

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, khi dầu nóng cho tỏi tây vào, xào cho vàng. Bỏ nấm vào xào cho chín, kế cho các thứ kia vào xào. Cuối cùng cho chao đổ vào, trộn đều. Nêm muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống, để nguội, cho thính vào.

### **c. Cách dùng:**

Mắm Thái ăn với bún rất ngon.

## **CANH CHUA**

### **VẬT LIỆU:**

- 100g nấm rơm
- 5 miếng tàu hũ non
- 1/2 trái thơm
- 2 trái cà chua chín
- 1 vắt me chín

- 200g giá, ớt, rau om, ngò tây
- Bột ngọt, đường, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt, rửa sạch với chút muối, xắt ra làm 2 hoặc làm 3 tùy nấm to hay nhỏ.
- Đậu hũ non: xẻ dọc miếng đậu làm tư, xong cắt làm đôi mỗi miếng.
- Thơm: xắt mỏng sau khi cắt sạch mắt.
- Cà chua: xắt làm 6 hoặc 8 miếng tùy trái to nhỏ, xắt theo chiều dọc trái cà.
- Giá, rau om, ngò tây: rửa sạch.

#### b. Cách nấu canh chua:

Cho độ 1 lít nước vào xoong, đun sôi, cho me vào. Me mềm vớt ra, cho tiếp thơm, đậu hũ non, nấm rơm, sau đó cho cà chua và giá vào. Dầm me chế vào nồi canh, nêm vừa chua là được. Sau đó nêm muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn.

Nhấc xuống, để cho canh bớt nóng, cho các thứ rau, ớt xắt nhỏ vào.

#### c. Cách dùng:

Món canh này ăn với cơm. Cũng có thể ăn với bún rất ngon.

\* *Chú ý:* Có thể bỏ thêm vào canh đậu bắp xắt mỏng, rau nhút cắt khúc tùy ý.

## LẠP XƯỜNG

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm búp
- 1 củ sắn to
- 1 củ hành tây
- 5 cây mì căn
- 4 miếng tàu hủ ky lớn, lựa thứ trắng
- 10 cọng bột khoai trắng, dài
- Màu nước bông vang
- Ngũ vị hương
- Tàu vị yếu, đường, muối, bột ngọt, dầu ăn

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt, rửa sạch, băm nhỏ.
- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi, băm nhỏ.
- Củ hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.
- Mì căn: xắt mỏng, băm nhỏ.
- Tàu hủ ky: ngâm 10 phút với thuốc tiêu mặn cho hết mùi, vớt ra, xả sạch, để ráo nước.
- Bột khoai trắng: rửa sạch, chiên với dầu ăn cho nổi. Ngâm lại với nước lạnh cho bột khoai mềm.

### **b. Cách làm nhân:**

Trộn chung nấm rơm + củ sắn + củ hành tây + mì căn + tỏi. Xong ướp với chút nước màu bông vang + ngũ vị hương + tàu vị yếu, muối, đường, bột ngọt, trộn đều để độ 15 phút.

### **c. Cách cuốn thành lạp xưởng:**

Lấy tàu hũ ky trắng cắt thành miếng vuông cạnh độ 20cm, trải ra, cho nhân vào. Xong cho bột khoai trắng lên, cuốn tròn lại. Cột hai đầu lại, kéo dó cột ngay chính giữa để phân lạp xưởng ra thành hai khúc giống như một cặp lạp xưởng thật.

### **d. Cách chiên lạp xưởng:**

Lạp xưởng đem chiên với dầu, để lửa riu riu cho đến khi lạp xưởng chín vàng đều là được.

### **e. Cách dùng:**

Lạp xưởng này ăn chung với bánh rất ngon.

## **GỎI CỦ SẮN**

### **VẬT LIỆU:**

- Củ sắn hoặc trái su
- Dầu phộng
- Tàu hũ mềm
- Bánh tráng ngọt
- Đậu phộng sống, rau răm



**CÁCH LÀM:**

Dầu phộng khử gừng cho hết mùi, để sẵn, sau đó chà vỏ giã nhỏ, rau răm xắt nhỏ.

Củ sắn lột vỏ, gọt bỏ xơ, rửa sạch cắt mỏng rồi xắt như chân nhang, đây lại cho kín.

Tàu hũ ky chiên vàng xắt mỏng chừng 5 ly để chung với củ sắn. Trộn giấm, muối, đường và rau răm, đậu phộng. Món này ăn với bánh tráng ngọt nướng.

**CANH NẤM****VẬT LIỆU:**

- 100g nấm hương hoặc nấm mèo
- 500g măng tươi
- 100g tàu hũ ky
- 2 củ sắn
- 1 củ cà rốt
- 2 trái mướp khía
- 1 cây mì căn
- 1 muống cà phê thuốc tiêu mặn
- 2 muống xúp bột mì
- Gò, muối, tiêu, bột ngọt, nước tương

**CÁCH LÀM:****a. Chuẩn bị:**

- Nấm hương: bỏ cọng, lấy tai nấm ngâm nước nóng cho mềm, rửa sạch, để ráo nước.

- Măng tươi: chẻ dày độ 1 ly, luộc chín với chút muối độ 2 nước cho hết đắng, xả sạch để ráo nước. Xắt thành hình tam giác cạnh độ 3cm.

- Tàu hủ ky: ngâm nước lạnh với chút thuốc tiêu mạn độ 15 phút, rửa sạch cho hết mùi, gỡ cọng cứng bỏ đi, băm nhỏ, vắt ráo nước rồi đem quét nhuyễn.

Bắc chảo nóng, đổ tàu hủ ky vào, nêm chút nước tương, bột ngọt, tiêu, nhắc xuống cho bột mì vào để dễ nắn, nắn vào tai nấm, đem hấp chín.

- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch. Lấy nửa củ xắt dày từ 1-2mm, hình vuông cạnh độ 3cm. Phần còn lại xắt như cọng giá, luộc với chút muối để lấy nước nấu canh (độ 1 lít rưỡi).

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa lá tùy ý.

- Mướp khía: gọt vỏ, bỏ ruột, phần thịt xanh, nửa chẻ hình thoi, nửa chẻ hình chữ nhật.

- Mì căn: khía dọc xung quanh mì cho đẹp, cắt ra từng miếng mỏng, ướp chút nước tương + bột ngọt.

### **b. Cách nấu:**

Bắc nồi nước luộc củ sắn lên đun. Khi nước sôi, cho măng, củ sắn xắt hình vuông, cà rốt, mì căn vào.

Độ 5 phút, cho mướp khía vào rồi nêm muối, tiêu, bột ngọt, nước tương cho vừa ăn, nhắc xuống.

### **c. Trình bày:**

Múc đồ nấu ra tô, để nấm lên (úp bề trét tàu hũ ky xuống dưới), trên sắp mướt ở 4 góc tô, 2 đầu tô để cà rốt tỉa hoa, trên cắm ngò (nước phải xăm xấp).

## CƠM CHIÊN ĐƯƠNG CHÂU

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm
- 1 hộp đậu Hòa Lan hạt nhỏ
- 2 củ cà rốt
- 2 lon gạo thơm
- 2 miếng tàu hũ ky trắng
- 200g cà hộp
- 100g củ hành nhỏ
- 1 củ hành tây
- 200g chả lụa chay
- 2 miếng chao đỏ hoặc trắng
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mạn
- Một chút bột năng
- 1 chén nước lèo
- Dầu ăn, nước tương, muối, tiêu, bột ngọt, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt, rửa sạch, trụng sơ nước sôi có

bỏ chút muối cho nấm được giòn. Tại nấm xắt hột lựu. Cọng nấm xắt ra, giã làm thịt cua.

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, xắt hột lựu, luộc chín với chút muối.

- Gạo: vo sạch, nấu chín, hơi khô. Đổ cơm ra mâm, banh ra cho cơm ráo hột.

- Tàu hũ ky: ngâm nước với chút thuốc tiêu mặn độ 15 phút, rửa sạch, luộc sơ, xắt hột lựu hơi to, ướp tàu hũ ky với chút tàu vị yếu, chiên sơ, giã làm thịt jambon.

- Củ hành nhỏ: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt hột lựu.

- Chả lụa: xắt hột lựu.

- Chao đỏ hoặc trắng: cho vào vỉ, nướng vàng, tạt nhuyễn.

### **b. Chế biến:**

\* *Cách làm nước xốt:*

Bắc chảo dầu nóng, cho hành băm nhỏ vào cho thơm. Kế cho một muỗng xúp cà chua vào, rồi cho chao đỏ tạt nhuyễn vào quậy đều. Chế nước lèo vào, cho chút bột năng đã quậy với nước lạnh vào cho nước xốt này sánh sánh. Nêm chút tiêu, muối, bột ngọt cho nước xốt vừa ăn.

\* *Cách xào nhân:*

Bắc chảo dầu sôi, cho chút củ hành băm nhỏ và

hành tây vào cho thơm.

Cho thêm cà rốt, nấm rơm, giò lụa + tàu hũ ky xào cho thơm, xúc ra đĩa.

\* *Cách chiên cơm:*

Bắc chảo dầu sôi, cho củ hành băm nhỏ vào, kế cho cà hộp. Sau đó cho cơm vào chiên cho khô hạt cơm. Chiên độ 20 phút cho hỗn hợp nấm rơm + cà rốt + giò lụa + hành tây + tàu hũ ky vào trộn đều.

Gần nhắc xuống cho đậu Hòa Lan hạt vào. Sau đó nêm tiêu, muối, nước tương, bột ngọt cho cơm vừa ăn, nhắc xuống.

### **c. Trình bày và cách dùng:**

Khi ăn múc ra chén, ém chặt, trút cơm ra đĩa. Trên cơm có rắc thêm tiêu cho thơm và cảm thêm giòn.

Cơm này ăn chung với nước sốt đã làm ở trên.

## CHẢ TẠM

### VẬT LIỆU:

- Củ sắn, củ kiệu tươi, gừng
- Nấm mèo, mì căn chín giống như đòn chả lụa
- Tàu hũ mềm
- Bánh tráng trắng
- Đậu phộng
- Nửa trái dứa khô

### CÁCH LÀM:

Bắc xoong lên bếp để lửa liu riu, giã một củ gừng bằng ngón tay cho hơi dập thả vào dầu trộn đều, dầu sôi vài dạo nhắc ra, vớt bỏ xác gừng. Xắt tàu hũ dày độ 2 phân thả vào dầu chiên vàng, vớt ra để nguội xắt sợi, máy thứ để chung lại, thêm chút muối trộn đều. Đậu phộng rang chà vỏ. Nửa trái dứa khô nạo vớt lấy nước cốt để sẵn.

Bánh tráng cắt bỏ rìa, lấy nước màu pha với nước lạnh thoa bánh tráng cho dẻo và lót thêm bánh tráng ở giữa cho dày. Để chả vô giữa bánh tráng sửa cho đều, sắp mí qua mí lại, gói vuông giống như hình bánh gói, để vào dầu chiên, lửa riu riu cho vàng. Đem ra lấy dao chần giống hình quân cờ, để chả trên đĩa trệt.

## XÚP VI CÁ

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm tươi
- 200g củ sắn
- 200g củ cải trắng
- 300g bí đao (khoảng 1 khoanh)
- 1 miếng đậu hũ sống
- 500g bún tàu
- 100g củ hành nhỏ
- 1 muổng xúp bột năng
- Dầu ăn, tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt vỏ, rửa sạch với chút muối vắt ráo nước, xắt sợi.

- Củ sắn: gọt vỏ rửa sạch xắt mỏng rồi thái sợi Chia ra 2/3 để nấu lấy nước ngọt nấu canh. Còn 1/3 trung sơ với chút muối cho chín, để ráo nước.

- Củ cải trắng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng rồi thái sợi.

- Bí đao: gọt vỏ, rửa sạch, xắt dày độ 5 ly.

- Đậu hũ sống: rửa sạch, xắt bằng ngón tay.

- Bún tàu: nhúng vào nước, vớt ngay ra để ráo cắt ngắn độ 5cm.

- Củ hành nhỏ: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.

### **b. Cách nấu:**

- Nấu nước dùng: bí đao + củ cải trắng + 2/3 củ sắn, cho chút muối nấu lấy khoảng 3 chén nước dùng.

- Cách nấu canh: bắc chảo dầu nóng, cho củ hành băm nhỏ vào, phi cho thơm và vàng. Chế nước dùng đã nấu ở trên vào. Khi nước sôi cho nấm rơm, cho đậu hũ sống vào. sau đó nêm muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn.

Bột năng quấy với 2 muống xúp nước lạnh, quấy đều cho vào nồi xúp, liệu xúp sánh sánh là được.

Bột chín, cho 1/3 củ sắn còn lại và bún tàu vào rồi nhắc xuống liền.

### **c. Trình bày và cách dùng:**

Khi ăn, múc xúp ra tô, rắc tiêu và ngò lên cho thơm. Món này ăn nóng.

## **MẮM KHÔ RAU GIÊM**

### **VẬT LIỆU:**

- Tàu hũ ky ngọt
- Cải xà lách, sả
- 1 hũ chao
- Đậu phộng, ớt, kiệu tươi, rau sống



**CÁCH LÀM:**

Tàu hũ ngọt: ngâm nước lạnh cho mềm, rửa sạch, để ráo, xắt bề ngang 1 phân bề dài 5 phân. Kiểu xắt khúc 1 phân, sả rửa sạch, xắt nhỏ, giã nhỏ vài khoanh ớt.

Để chảo vào tô tán nhuyễn, chế thêm nước sôi, nêm cho vừa ăn.

Bắc xoong lên bếp, để lửa riu riu, đổ vào 1 muống dầu, kiểu, sả, tàu hũ vào xào chừng 15 phút, đem ra để ớt, đậu phộng rang chà vỡ, giã nhỏ vào.

Dọn nóng ăn với canh chua, rau ghém.

**MẮM ĐẬU****VẬT LIỆU:**

- Nia ủ đậu
- 1kg đậu nành
- 1kg muối bột

**CÁCH LÀM:****a. Chuẩn bị:**

- Đem rang muối rồi rây mịn.
- Đậu nành rửa sạch, ngâm nước độ 1 giờ.

**b. Chế biến:**

Sau khi ngâm, cho đậu nành vào xoong, đổ nước ngập đậu, bắc lên bếp nấu với lửa lớn. Đến chừng đậu

sôi bớt lửa để riu riu, dậy nắp, hầm. Tỉnh thoảng dùng đũa sơ đều.

Nấu đến khi nào thử đậu thấy thật mềm và dậy ngả màu vàng sậm. Nước còn rất ít hoặc khô hơn để nước rút hết (rất dễ bị khét).

Cho đậu ra nia, trái đều dày độ 4cm. Để hơi nguội, lấy lá chuối dậy lại, đem cất. Sau 4 ngày 4 đêm, đem đậu ra, dùng cối xay, xay mịn (cối xay thịt) trộn muối rang vào nếm thử hơi mặn một chút (mặn quá thì không ngon, mất ngọt, lạt thì sẽ bị chua).

Trộn đều muối, cho vào hũ bằng sành ém chặt lại. Lấy lá chuối khô hoặc bao nylon dậy lên mặt.

Nấu độ một chén nước muối, mặn vừa nổi hồ cơm. Để nguội đổ lên mặt. Mang phơi nắng, độ 3 ngày là ăn được. Nhưng cứ phơi nắng tiếp tục, khi ăn giờ lạt dậy lấy muống múc mắm, xong ém chặt lại (không múc nước muối). Phơi nắng càng lâu, mắm càng đỏ càng thơm ngon.

## TĂNG XẠI

### VẬT LIỆU:

- Cải thảo, xì dầu
- Đường cát, tỏi

### CÁCH LÀM:

Cải thảo tước bỏ lá, lấy phần cuống.

Dem cuống cải xắt khúc nhỏ chừng 1cm đem phơi, đảo đi, đảo lại cho đều.

Cải héo, đem đổ vào thau. Lượng 1 chén cải thì nửa chén xì dầu, một muỗng đường cát, 10 tép tỏi băm nhỏ.

Xì dầu và đường đem nấu sôi, nhắc xuống để nguội. Tỏi băm nhỏ trộn với cải. Đổ xì dầu nguội vào cải, trộn cho thấm đều.

Ngày ngày, đem thau cải ra phơi nắng. Lấy miếng vải mỏng dây lên trên để tránh ruồi và bụi bặm. Lúc phơi, nên đảo cải lên luôn cho thấm đều xì dầu.

Phơi đến khi nào cạn xì dầu, đem đổ vào keo dầy kín, để ăn dần.

## KIM CHI

### VẬT LIỆU:

- Cải thảo, củ cà rốt
- Hành hương, bột ớt
- Gừng tươi, chút bột ngọt
- Tỏi sống, muối bột

### CÁCH LÀM:

Cải thảo rửa sạch, rọc bỏ phần lá, chỉ lấy phần sống. Xắt sống cải ra thành từng miếng nhỏ.

Củ cà rốt rửa sạch, cạo vỏ, cũng xắt nhỏ ra. Trộn cải và cà rốt lại, nêm vào một ít muối bột.

Hành hương chỉ lấy phần lá, xắt khúc ngắn. Tỏi lột vỏ, xắt ra thành miếng mỏng.

Trộn chung các thứ trên vào, nêm bột ngọt, bột ớt, nước gừng vào.

Sau đó, để món ăn vừa được chế biến vào keo đây nắp lại. Để ba bốn ngày sau thì ăn được.

Yêu cầu phẩm chất của món dưa này là phải chua chua, ngọt ngọt, cay cay, nồng nồng, rất hợp với khẩu vị của những người thích nhâm nhi.

## THỊT KHO TÀU

### VẬT LIỆU:

- Nửa miếng tàu hũ Bắc
- 1 trái ớt tươi
- 1 khoanh bí đao dày cộm

### CÁCH LÀM:

Tàu hũ Bắc cắt bề cao 4 phân, bề ngang 6 phân, bề dày 5 phân, để chảo lên bếp lửa riu riu, thả tàu hũ vô dầu phộng khừ sẵn rồi chiên vàng đều 4 bên, vớt ra.

Lấy dao cạo sạch vỏ bí, cắt bỏ bớt ruột ra, rửa sạch để bề cứng cắt 2 phân hoặc 3 phân, cứ mấy miếng tàu hũ thì mấy miếng bí, đầu bề bụng miếng bí lại với miếng tàu hũ, cắt hai bên bí dư bỏ ra. Lúc đó miếng tàu hũ làm thịt, bí làm mỡ, da bí làm da heo.

Lấy chân nhang lau sạch, bẻ 2 cây bề dài độ năm phân cắm trong bề bụng miếng bí độ phân nửa, còn chừa phân nửa để ghim miếng tàu hũ vào, dính với muống miếng bí, làm giống như miếng thịt heo. Chặt dừa lấy nước đổ vào xoong, đổ vào chút nước mắm tàu, nêm vừa ăn, để miếng thịt vào kho lửa riu riu, nước hơi xấp xấp miếng thịt, rưới vào chút dầu cho vàng đều. Bí chín dọn ra đĩa sâu nhỏ, giống thịt kho mặn.

## CÁ THU KHO

### VẬT LIỆU:

- Tàu hũ ky trắng
- 1 chút bột nổi
- Chút muối tiêu
- Chút ngũ vị hương
- Dầu phộng

### CÁCH LÀM:

Tàu hũ ky ngâm rửa sạch, vắt hết nước, để vào chảo đổ nước xâm xấp, trộn đều. Đổ chút bột nổi lấy đũa khuấy đều cho rút hết nước.

Lá chuối rửa sạch, trụng nước sôi cho dịu lá, trái lá chuối ra, 1 miếng lớn ở ngoài, 2 miếng nhỏ ở trong, để tàu hũ vào lá sửa gom cho đều giống đòn bánh tét.

Bỏ vào nước sôi luộc độ vài giờ, vớt ra để nguội, tháo lá chuối cắt riêng ra từng khúc tròn để làm cá kho, còn dư lại ướp ngũ vị hương, chút tàu vị yếu.

Làm cá thu kho khi khúc tàu hũ ra làm mấy khúc tùy ý, bề dài độ 3 phân.

Lấy dao nhỏ khoét một bên miếng tàu hũ, ngâm một ít bún tàu. Nắm mèo chặt rửa cho sạch, cắt ngắn bằng khúc cá, lấy lá kiệu nhúng nước sôi cột lại, để vô chỗ khoét tàu hũ để làm ruột cá.

Bắc xoong lên bếp để lửa riu riu, đổ dầu phộng vào xoong với một ít củ kiệu đập dập cho thơm, để

mấy khía cà vào, dựng khía cá chiên sơ chung quanh cho vàng, vớt ra, đổ nước dừa tươi vào xoong, nêm gia vị vừa ăn, cá vừa vàng khía thì được.

## NẤM MỐI KHO TIÊU

### VẬT LIỆU:

- Nấm mối hoặc nấm rơm tươi
- Tàu hũ tươi thứ mềm
- gừng, vài tép kiệu tươi
- Dầu phộng
- 1 trái dừa tươi nhỏ
- Một ít muối tiêu

### CÁCH LÀM:

Nấm: thả vô nước muối rửa sạch, nấm nào lớn cắt hai.

Tàu hũ cắt ra làm tư. Bắc xoong lên bếp lửa riu riu, để dầu phộng đã khử gừng vô xoong với củ kiệu xắt gần 2 phân, trộn kiệu với dầu cho thơm, đổ nước dừa tươi, nêm chút muối, nước tương, rồi đổ nấm và tàu hũ vào, nêm vừa ăn, để nước xảm xấp là được, sau đó rắc vô chút tiêu.

Dọn ra, đựng trong đĩa sâu nhỏ, món này ngon và dễ làm.

## LÊ NẤU RƯỢU VANG

### VẬT LIỆU:

- 6 trái lê nhỏ
- Nửa lít rượu vang đỏ
- 250g đường, nửa trái chanh
- Một miếng quế và vài hạt đậu khấu mài làm

gia vị

### CÁCH LÀM:

- Đổ rượu trong một cái chảo sạch. Cắt chanh thành từng khoanh tròn bỏ vào cùng với đường và các gia vị rồi đun sôi. Trong thời gian gọt vỏ các trái lê nhớ giữ những cái cuốn lại, rồi bỏ lê vào chảo nước sirô đang sôi.

- Đậy chảo lại và đun riu riu. Đun được một lát, bạn lật các trái lê lại. Khi lê mềm là đã chín, bạn có thể thử bằng cách dùng mũi dao nhọn chọc vào nó. Thường thường nên đun từ 40-80 phút.

- Xong bạn vớt lê ra, để cho ráo nước trên chảo rồi bày ra đĩa. Bạn vớt cả chanh và quế ra. Còn nước sirô, bạn đun thêm cho cạn bớt. Chừng nào quết sirô thấy dính vào muống là có thể bắc ra và đổ lên trên đĩa lê. Phải ăn lạnh mới ngon miệng.



## TÀU HỦ TƯƠI CHIÊN KHO CỦ CẢI TƯƠI

### VẬT LIỆU:

- Nấm mối hoặc nấm rơm búp
- Tàu hủ tươi mềm
- Chút nước cốt dừa
- Vài tép củ kiệu tươi
- Dầu phộng

### CÁCH LÀM:

Tàu hủ mỗi miếng xắt ra làm ba, thả vào chảo dầu phộng chiên vàng, vớt ra để sẵn

Gọt nấm thả vào nước muối rửa sạch, nấm nào lớn cắt nhỏ bớt.

Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, xắt miếng bằng ngón tay cái.

Củ kiệu đập dập, xắt khúc độ 2 phân đổ vào xoong với chút dầu phộng xào sơ, rưới chút nước tương và nước sôi cho ngập củ cải.

Kho để lửa riu riu, cải gán mềm đổ nấm vào, nêm thêm chút muối rồi để tàu hủ chiên vào, đổ chút chút nước dừa trộn đều đem ra, rắc vô chút tiêu, món này kho nước còn xăm xấp. Dọn ra đĩa sáu nhỏ.

## BÚN HUẾ

### VẬT LIỆU:

- 1kg nấm rơm
- 200g tàu hũ ky cọng
- 30g hạt điều đỏ
- 50g sả bào sẵn
- 1 muống xúp ớt khô
- 1 nắm ngò gai
- Hành lá
- Bún cọng lớn
- Rau muống, bắp chuối bào, giá, rau sống
- 1 muống cà phê mắm đậu
- Dầu ăn, đường, bột n,ọt, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Tàu hũ ky cọng bỏ khúc dài độ 3-4cm, rửa sạch nước để ráo.
- Nấm rơm gọt chân, ngâm muối, rửa sạch, vớt ráo, cắt chân riêng, tâng nấm riêng (đừng xắt nhỏ quá).
- Sả băm nhuyễn.
- Hành lá lột rửa sạch, xắt khúc 2cm để củ riêng lá riêng.
- Ngò gai rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Rửa rau muống, bắp chuối, trộn chung với giá rau sống.

#### b. Chế biến:

Bắc chừng 4 lít nước lên bếp nấu sôi. Trong khi chờ đợi, bắc chảo lên một bếp khác, cho dầu ăn vào để chiên tàu hủ ky cọng như chiên bánh phồng tôm.

Chiên xong trút bột dầu ra, còn độ nửa chén, cho hột điều đổ vào. Để sôi vài dạo, trút ra, lược bỏ hột điều. Bắc chảo trở lại lên bếp, cho một muống xúp dầu vào + 1/3 sả băm, xào thơm, kế đó cho ớt bột vào trộn đều, cho một chút đường, một chút bột ngọt, một chút muối vào, xào đều trút ra chén để khi ăn nêm vào bún.

Tiếp tục bắc chảo trở lên bếp, cho phân nửa dầu còn lại vào, dầu nóng, cho phân nửa hành lá phần củ vỏ, hành thơm, cho phần sả còn lại vào, kế đó cho mắm dầu vào, nêm đường, bột ngọt, muối vừa ăn.

Trộn đều tất cả, trút ra chén.

Để chảo lên bếp tiếp, cho số dầu còn lại vào rồi cho tiếp củ hành. Hành thơm cho nấm rơm vào xào đều, nêm gia vị đường, muối, bột ngọt vào nấm rơm. Nấm rơm chín cho vào nồi nước sôi, kế đó cho hỗn hợp sả xào vào. Cho tàu hủ ky cọng đã chiên vào nấu cho mềm.

Nêm lại vừa ăn. Cho ngò gai băm nhuyễn vào. Nấu lửa riu riu, khi nào thấy tàu hủ ky cọng mềm là ăn được.

Cho bún vào tô, vớt nấm và tàu hủ ky cọng để trên mặt, chan nước lèo vào.

Ăn với rau ghém, nêm ớt sa tế. Bún sẽ có mùi vị như bún bò Huế mặn.

## KHÔ TRÁ

### VẬT LIỆU:

- 1 keo chao trung thật cũ
- Một chút bột nổi
- Mấy cái bánh tráng, để nhúng nước ăn loại dĩa hoặc mấy miếng tàu hũ ky lá
- 1 muống xúp bột năng

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

Cắt bánh tráng hoặc tàu hũ ky lá ra thành từng miếng ngang độ 3cm, dài độ 5,6cm.

#### b. Chế biến:

- Trút chao ra tô, tán nhuyễn, quậy đều với nước chao thành sền sệt.

- Cho bột năng vào, quậy đều, đổ bột nổi vào (chừng 1 đầu đũa) trộn đều.

Bắc chảo lên bếp. Cho dầu ăn vào như chiên bánh phồng tôm: dầu nóng, lấy bánh tráng hoặc tàu hũ ky nhúng vào chao, đổ vào chiên. Nhớ chiên nhỏ lửa, vừa vàng gấp ru, nếu không thì sẽ bị đắng, ăn không ngon.

## KHỔ QUA HẦM

### VẬT LIỆU:

- 10 trái khổ qua vừa
- 300g nấm rơm
- 300g tàu hũ ky lá
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mạn
- Dầu ăn, đường, muối, bột ngọt, vài tép hành, tiêu

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm gọt chân, ngâm muối, rửa sạch, chừa lại độ 100g chẻ đôi để nấu nước. Phần còn lại đem băm nhỏ (không cần nhuyễn).

- Tàu hũ ky đem ngâm nước lạnh có pha thuốc tiêu mạn. Ngâm độ 15 phút, rửa lại nước lạnh độ vài phút, vắt ra ráo, trộn vào 1 muỗng cà phê muối bột. Để độ nửa tiếng, vắt thật ráo, băm nhỏ.

- Khổ qua chẻ xuôi bóc ruột, rửa sạch. Hành lá lột rửa sạch, xắt nhuyễn phần củ. Phần lá xắt khúc 2 phần.

#### b. Chế biến:

Bắc chảo lên bếp cho nóng, đổ dầu vào (khoảng hơn muỗng xúp). Cho hành lá phần củ vào xào cho thơm, cho nấm rơm băm vào, đổ 1 muỗng cà phê đường, một chút bột ngọt. Trộn đều, xào đến khi

không còn nước, cho tàu hủ ky bằm vào, xào đều, đến khi nào thấy hỗn hợp hủ ky và nấm dẻo lại, cho tiêu vào, nhắc ra, để nguội.

- Nhồi tàu hủ ky + nấm xào vào trái khổ qua, ém chặt, lấy dây cột trái khổ qua lại, đem hấp cách thủy. Hấp chừng một tiếng đồng hồ, đem ra tháo dây.

Bắc xoong nước lên bếp cho sôi. Bắc chảo lên một bếp khác, cho một muống dầu ăn vào, dầu nóng cho hành lá phần củ xắt nhỏ vô, hành vừa thơm cho nấm rơm vào xào, nêm chút đường, bột ngọt, muối trộn đều, nhắc ra.

Trút nấm rơm xào vào xoong nước sôi. Nêm vừa ăn, thả khổ qua hấp vào, nấm sôi vài dạo nhắc ra cho hành lá xắt khúc vào.

## **NẤM, CŨ CẢI KHO NƯỚC DỪA**

### **VẬT LIỆU:**

- Củ cải mặn
- Nấm đông cô
- Hai miếng tàu hủ
- 1 muống cà phê đậu phộng rang
- Vài tép kiệu tươi

### **CÁCH LÀM:**

Củ cải mặn xắt xéo bằng ngón tay út, lược cho mềm vớt ra để sẵn.

Nấm ngâm mềm, rửa sạch, nấm lớn cắt hai.

Bắc chảo dầu, để lửa riu riu, xắt tàu hủ từng miếng dày độ hai phân chiên sơ cho hơi vàng, vớt ra. Củ kiệu đập dập, xắt ngắn độ 1 phân để vào dầu cho thơm. Đổ củ cải, nấm vào xào sơ, nêm chút đường. Đổ nước luộc củ cải mặn vào kho lửa riu riu, nêm nước tương cho vừa ăn, rồi đổ vào một muống nước cốt dừa chút đậu phộng rang giã nhỏ, trộn đều.

## TÀU HỦ KHO TƯƠNG

### VẬT LIỆU:

- Tàu hủ tươi
- Tương tàu y
- Đường, đậu phộng
- Gừng, dầu ăn
- Nửa trái dừa khô

### CÁCH LÀM:

Tương rửa một nước, với hạt băm nhỏ. Gừng gọt vỏ xắt hạt lựu, để chung với tương và đường, đổ nước sôi vào trộn đều bắc lên bếp, để lửa riu riu. Chiên tàu hủ hơi vàng, đổ tương vào kho, trở cho đều, rưới vào 1 muống nước cốt dừa, kế đó bỏ vào nửa muống đậu phộng rang vàng giã nhỏ.

Trở tàu hủ cho đều, để nước còn xăm xấp, dọn ra đĩa sâu nhỏ. Món này ăn với dưa chuột.

## BÌ CHAY

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg chả lụa chay hoặc 2 miếng tàu hũ chiên
- 1/2kg củ sắn
- 1 lọn bún tàu nhuyễn
- 1 muống thính
- 3 tép tỏi
- Dầu ăn, đường, bột ngọt, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Củ sắn lột vỏ, xắt miếng dày 1cm.
- Tỏi băm nhuyễn.
- Xắt chả lụa mỏng 1mm, dài 3cm.
- Nếu dùng tàu hũ, xắt dọc miếng tàu hũ chiên ra mỏng lại.
- Bắc chảo lên bếp cho dầu vào. Dầu nóng đổ tàu hũ vô chiên lại cho vàng phần mặt vừa cắt.
- Vớt tàu hũ ra, cho củ sắn vào chiên vàng.
- Xắt tàu hũ và củ sắn giống như chả lụa.
- Bún tàu lấy kéo cắt cho bớt dài. Thả vào chảo dầu sau khi vớt củ sắn ra, chiên phồng vớt ra liền.

#### b. Chế biến:

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, dầu nóng cho tỏi vào. Chờ tỏi vàng thơm, cho tàu hũ hoặc chả lụa vào, trộn đều, tiếp tục cho củ sắn vào.



- Nêm 1 muổng cà phê đường, một ít bột ngọt, nửa muổng muối. Trộn lại thật đều, nhấc chảo ra khỏi bếp.

- Cho bún tàu vào trộn, rắc thính vào trộn đều.

Bì ăn với bún hoặc cho vào bánh tráng cuốn với rau sống, cải xà lách chấm nước mắm tỏi ớt chay.

## MẮM ĐẬU KHO ĂN VỚI MÍT HÂM

### VẬT LIỆU:

- Đậu phộng sống lựa thứ nhỏ hột
- Mít hâm sẵn
- Rau răm, nửa trái dứa khô

### CÁCH LÀM:

Lấy chảo để trên lửa cho thật nóng rồi bỏ đậu phộng rang cho liên tay chừng 10 phút, bóp thử 1 hột coi như tróc vỏ là được. Giã nhẹ tay cho nhỏ, dùng giã mạnh, đậu sẽ ra dầu, rồi lấy cái rây thưa rây nhuyễn, cái to chừa lại. Đổ nửa tô nước sôi vào xoong, đổ đậu vào kho lửa riu riu, nêm chút muối đường cho vừa ăn, đừng kho mặn quá mất ngon và đừng để đặc quá.

Mít gọt vỏ, bỏ cùi, xắt miếng vừa ăn. Trộn mít và đậu phộng + rau răm thái nhỏ vào + nước cốt dứa thắng sền sệt, bỏ vào chút muối. Dọn ra đĩa trệt để ăn với mắm đậu.

## THỊT VỊT QUAY

### VẬT LIỆU:

- Tàu hũ ky trắng
- 1 trái dưa chuột
- Dầu phộng
- Củ kiệu, gừng
- Bột nổi
- Muối tiêu
- Ngũ vị hương
- Bông vang

### CÁCH LÀM:

Tàu hũ ky ngâm mềm, rửa sạch, xắt hạt lựu, đổ vào chảo chế nước xấp, nấu sôi vài dạo, bỏ thêm chút muối tiêu, chút bột nổi, lấy đũa khuấy nhuyễn, trút ra đĩa để cho thật nguội.

Tàu hũ nguội, ướp chút ngũ vị hương, chút nước tương ở trên bề mặt. Bề dưới ướp chút bông vang hơi đổ lợt cho giống thịt vịt.

Bắc chảo dầu phộng lên lửa cho sôi, thả tàu hũ vô chiên vừa vàng nổi như da vịt quay, bớt lửa, để lửa riu riu, chắt dầu ra chứa lại một ít, đổ vào chút nước tương + củ kiệu xắt nhỏ + chút ngũ vị hương. Ram tàu hũ lại cho thơm rồi vớt ra xắt từng miếng dài giống miếng thịt vịt quay. Sắp ra đĩa, dưới để dưa chuột, trên thịt là chút rau xà lách xoong.

## BẦU XÀO TRỨNG VỊT

### VẬT LIỆU:

- Mì căn chín giống chả lụa
- 1 miếng bầu xanh
- Tàu hũ ky trắng mua về ngâm
- Đậu phộng sống
- Vài củ kiệu tươi
- Chút rau xà lách xoong
- Một chút nước cốt dừa

### CÁCH LÀM:

Bầu gọt vỏ, rửa sạch, xắt lớn hơn cọng giá, xắt khúc ngắn 2 phân.

Mì căn xắt nhỏ giống như miếng thịt.

Đậu phộng sống rang vàng, chà vỏ, giã nhỏ.

Nước cốt dừa thảng đổ vào chút muối, để cho nước cốt hơi đặc và ra chút dầu thì được

Bắc xoong lên bếp, đổ vào 1 muống dầu ăn, bỏ củ kiệu vào cho thơm, đổ mì căn vào chiên hơi vàng, sau đó đổ bầu vào xào, trộn đều, nêm chút muối, chút đường.

Tàu hũ ky xé miếng nhỏ, đổ nước sôi vào, vớt ráo, trộn cho đều kéo mềm sẽ bẩy, vớt ra để trong cái rây cho ráo nước.

Bầu xào cho thật chín trong, đổ nước cốt dừa

vào, xới tàu hủ thể trứng vịt, trộn chung với bầu cho đều, đem ra rắc đậu phộng lên trên, dọn ra đĩa sâu, rắc tiêu, để rau xà lách xoong lên trên.

## KHOAI MÔN UM DỪA

### VẬT LIỆU:

- 1 củ khoai môn tàu hoặc khoai môn giáo
- Nửa trái dứa khô
- Bún tàu, nấm mèo
- Đậu phộng sống, củ kiệu

### CÁCH LÀM:

Ngâm bún tàu với nước lạnh. Nấm mèo lột gốc, rửa sạch. Khoai gọt vỏ, cắt miếng lớn hơn ngón tay cái để sẵn. Dứa vắt nước cốt để riêng, lấy 1 tô nước dảo.

Bắc xoong lên bếp, đổ nước cốt dứa vào thảng hơi đặc, đổ củ kiệu xắt khúc độ 2 phân vào rồi để khoai vào trộn đều, nêm muối, đường, đổ nước dứa dảo vào cho ngập khoai, chùng khoai chín, nêm thêm muối cho vừa ăn. Để bún, nấm giã nhỏ, dọn ra đựng trong đĩa sâu.

## THỊT BÒ NẤU RA-GU

### VẬT LIỆU:

- Mì căn
- Khoai tây, cà rốt
- Cà chua, lá thơm
- Củ kiệu tươi, gừng
- Dầu phộng, chút bột ngọt

### CÁCH LÀM:

Khoai tây: gọt, cạo bỏ hết mắt đen, xắt miếng, rửa sạch.

Cà rốt: gọt vỏ, xắt miếng

Cà chua: cắt hai, bỏ hạt, rửa sạch.

Củ kiệu: đập dập.

Mì căn: xắt mỏng bằng hai ngón tay, giả thịt bò.

Bắc chảo lên bếp đổ dầu phộng vào khử trước cho hết hôi. Bỏ củ kiệu, mì căn vào xào. Nêm muối + chút đường, ram vừa vàng đổ cà chua + cà rốt + khoai + vài lá thơm + 1 muỗng cà phê bột mì, trộn đều. Đem ra gắp mì căn để riêng, chế nước khoai cho ngập, nấu gần mềm đổ mì vào nấu, nêm thêm chút muối, bột ngọt vào trộn đều, nước cạn xăm xấp thì được.

## CÀ RI GÀ

### VẬT LIỆU:

- Một miếng tàu hũ tươi
- Mì ống, 3 củ khoai tây
- 1 tép xả, vài tép củ kiệu
- 1 miếng phấn thổ tử

### CÁCH LÀM:

Dầu phộng phải khử trước cho hết mùi hầy nấu. Dừa nạo vắt nước cốt để riêng, lấy thêm nước dạo. Tàu hũ cắt miếng bề dài 5 phân, bề ngang 3 phân, cắt bỏ cạnh, chiên vàng rồi lấy cọng mì ống bỏ vào nước sôi luộc sơ, dùng nĩa quấy, vớt ra chiên vàng rồi cắm vào tàu hũ giã làm xương gà. Khoai tây gọt vỏ bỏ cạnh, cắt mắt đen, rửa sạch.

Bắc xoong dầu lên bếp, đổ một muống dầu vào, đập dập củ kiệu bỏ vào cho thơm rồi mới đổ khoai tây vào, trộn với muối, cà ri ướt hoặc khô, thêm chút đường để lửa riu riu, trộn đều, thêm vào nửa muống cà phê bột mì, trộn đều. Sả đập dập cắt khúc, rưới nước dừa dạo vào cho ngập khoai, nấu gần chín nêm muối cho vừa ăn. Sau đó bỏ tàu hũ vào trộn đều, tưới nước cốt dừa vào. Đổ nửa muống dầu vào xoong, để miếng phấn thổ tử bằng ngón tay út vào trộn đều cho ra màu đỏ, phải để xoong trên bếp lửa chừng nào ra hết màu rồi chắt lấy nước đỏ, bỏ xác, rưới nước ấy vào cà ri để có màu đỏ, món này dùng nóng.

## GÀ NẤU ĐẬU

### VẬT LIỆU:

- Nửa miếng tàu hũ
- Cọng mì ống
- Nửa hộp cà chua
- Củ kiệu tươi, vài lá thơm
- Đậu Hòa Lan tươi, lựa thứ hạt non
- Dầu ăn

### CÁCH LÀM:

Tàu hũ cắt bề dài 4 phân, bề ngang 2 phân rưỡi, gọt cạnh, thả vào dầu chiên cho vàng, để sẵn. Lấy cọng mì ống đo cho dài hơn miếng tàu hũ mỗi đầu một phân rồi bề ra để vô nước sôi luộc sơ, dùng để nở quá, vớt ra bỏ vào dầu chiên hơi vàng, ghim vô miếng tàu hũ để làm xương gà.

Bắc xoong lên bếp, đổ dầu phộng + củ kiệu xào cho thơm. Lửa riu riu, đổ cà chua vào trộn đều, đổ thêm vào 1 muống cà phê bột mì, chút muối tiêu, đường, lá thơm. Sau đó trộn đều rồi gấp tàu hũ ra, chế nước sôi cho đậu, nấu chín nêm thêm muối, để tàu hũ nấu chừng mười phút, nước cạn còn xăm xấp là được, chừng dọn ăn gấp lá thơm bỏ ra.

## THỊT ĐÔNG

### VẬT LIỆU:

- 50g rau câu bột
- 25g nấm mèo
- 200g chả lụa chay
- 1 củ cà rốt
- 200g nấm rơm búp
- 200g bông cải
- Vài củ hành nhỏ
- Dầu ăn, đường, bột ngọt, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm mèo ngâm nước lạnh, lật chân, rửa sạch.
- Cà rốt gọt vỏ.
- Nấm rơm gọt chân rửa sạch.
- Bông cải ngâm muối rửa sạch.
- Tất cả đem xắt hạt lựu để sẵn.
- Củ hành nhỏ lột vỏ, băm nhỏ.

#### b. Chế biến:

- Hòa 50g rau câu vào xoong nước lạnh chừng 4 lít, bắc lên bếp nấu cho tan.

- Bắc chảo lên một bếp khác, cho vào một muỗng dầu ăn, dầu nóng, cho củ hành vào.



- Hành thơm, cho nấm rơm, cà rốt vào. Chờ cà rốt chín, cho nấm mèo, chả lụa chay vào, tiếp theo là bông cải.

- Cho vào 1 muỗng xúp đường, một chút bột ngọt, 1 muỗng muối.

- Nhấc chảo xuống.

- Để rau câu sôi và tan hết, cho hỗn hợp xào vào, nêm lại vừa ăn, nhấc ra.

- Múc ra khuôn, chờ nguội, để vào tủ lạnh. Khi ấm, xắt ra đĩa, ăn với dưa chua.

## BÚP MĂNG

### VẬT LIỆU:

- 1kg nấm rơm nở

- 200g măng khô

- 2kg bún

- 1 củ gừng

- Rau ghém: rau muống bào, bắp chuối bào, rau sống

- Rau răm, hành lá, ớt

- Dầu phộng, đường, bột ngọt, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm gọt chân sạch, rửa muối, xả sạch vắt ráo dùng cho nát, cắt phần cọng ngắn độ 4cm (để nguyên đừng chẻ), phần mũ nấm nếu lớn cắt đôi, nhỏ

để nguyên.

- Măng khô luộc mềm, cắt bỏ phần già, xé nhỏ từng cọng dài độ 4cm. Rửa lại nước lạnh, vắt ráo.

- Hành lá lột sạch, cắt khúc phần cũ, phần lá xắt nhỏ.

· Rau răm lột rửa sạch xắt nhỏ.

- Gừng cạo rửa sạch, giã nhuyễn, ớt băm nhỏ.

### **b. Cách nấu:**

- Bắc xoong nước độ 5 lít lên bếp nấu. Trong khi chờ nước sôi, bắc chảo lên một bếp khác, cho độ một muổng xúp dầu ăn vào. Dầu nóng, cho phần nửa củ hành lá vào, hành thơm cho măng khô vào, xào đều đổ vô một muổng cà phê đường, một chút bột ngọt và một muổng muối. Trộn đều cho thấm, nhắc xuống, múc măng ra.

- Bắc chảo lên bếp, cho vào 2 muổng xúp dầu ăn, dầu nóng đổ phần hành củ còn lại vào, tiếp theo cho nấm rơm vào xào đều, đổ một muổng xúp đường cát, một chút bột ngọt và một chút muối vào. Xào nấm chín, nhắc ra.

- Nước sôi cho măng vào, đổ gừng giã nhuyễn vào, chờ sôi lại cho tiếp nấm rơm vào, để sôi vài dạo nêm lại vừa ăn, cho một chút rau răm băm nhỏ vào.

- Đổ bún ra tô, chan nước lèo, vớt măng và nấm để trên mặt, cho hành lá và rau răm xắt nhỏ vào, ăn với rau ghém, ớt băm.

\* *Lưu ý:* Nước lèo phải nêm thấy hơi mặn, hơi ngọt một chút, chứ nếu nêm vừa ăn khi chan vào bún sẽ bị chua, không ngon.

## HỦ TIẾU

### VẬT LIỆU:

- 400g hủ tiếu dai
- 250g nấm rơm búp
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 100g giá sống, hẹ, xà lách
- 100g củ hành nhỏ, chanh, ớt
- 2 trái cà chua chín
- 100g đậu phộng
- 100g cải ngọt
- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn
- 1kg củ sắn + 2 củ cà rốt xắt sợi nấu lấy 2 lít

nước lèo

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

Hủ tiếu trụng nước sôi để ráo nước. Nấm rơm gọt vỏ rửa sạch với nước muối, nấm to chẻ đôi. Đậu hũ chiên xắt mỏng dày độ 5mm, dài độ 5cm. Giá sống, hẹ, xà lách lột rửa sạch, hẹ cắt khúc, xà lách xắt nhỏ có bản độ 1cm đến 2cm.

Cà chua chín xắt lát mỏng, đậu phộng rang cùng với chút muối, lột vỏ, giã hơi nát.

Cải ngọt lột rửa sạch, cắt khúc. Củ hành lột vỏ rửa sạch, xắt mỏng (nếu không dùng củ hành thì dùng

củ kiệu tươi cũng được).

### **b. Cách nấu:**

- Bắc chảo dầu sôi, cho củ hành hay củ kiệu tươi vào phi cho thơm, cho nấm rơm, cà chua và củ cải ngọt vào xào sơ, nêm chút đường, tiêu, nước tương, bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Cho 2 lít nước lèo vào xoong, bắc lên bếp nấu nước sôi, cho nấm rơm, cà chua, củ cải ngọt vào nêm muối, nước tương, đường, bột ngọt cho vừa ăn.

### **c. Cách dùng:**

Cho xà lách, giá, hẹ để dưới tô, kế đến cho hũ tiếu, trên xếp đậu hũ, đổ hỗn hợp nấm rơm, cà, củ cải ngọt lên (nước lèo phải thật nóng), cho thêm 1/2 muỗng xúp dầu ăn đã khử hành hoặc kiệu tươi, sau cùng rắc đậu phộng. Khi dùng cho ớt, chanh vào, dùng nóng.

\* *Chú ý:* Nếu muốn ăn hoành thánh, mua lá mì chay (bột mì cán mỏng thành lá) cho nhân vào gói lại, trụng nước sôi, để vào tô, dội nước lèo vào dùng chung với giá, hẹ, chanh, ớt.

*Nhân:* 2 miếng đậu hũ non băm nhỏ, trộn chung với bún tàu, nấm mèo cà chua băm nhỏ xào sơ, nêm tiêu, muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn. Nhân này dùng cho lá mì chay.

## PATÉ

### VẬT LIỆU:

- 1kg nấm rơm nở
- 2 miếng tàu hũ trắng
- 100g bơ đậu phộng lạt
- 1 muống xúp bột ngọt, bột đậu đen
- 1 muống xúp bột đậu đỏ
- 2 muống bơ
- 1 củ tỏi
- Dầu ăn, tiêu, muối, đường, bột ngọt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm gọt chân, rửa sạch, băm nhuyễn.
- Tàu hũ trắng bóp nhuyễn.
- Tỏi lột, băm nhuyễn.

#### b. Chế biến:

- Bắc chảo lên bếp, cho 1 muống xúp dầu ăn vào, cho phân nửa tỏi băm nhuyễn vào, xào thêm cho nấm rơm vào.

- Đổ 1 muống cà phê đường, một chút bột ngọt và 1 muống muối.

- Xào cho đến khi nào nấm rơm rút hết nước, cho tàu hũ vào xào tiếp. Kế đó cho bơ đậu phộng vào, trộn đều, nhắc ra.

- Cho phần tỏi băm còn lại vào, tiếp theo cho bơ, bột đậu đen, đậu đỏ và tiêu vào. Trộn thật đều, cho vào khuôn ép chặt.

- Dem hấp cách thủy chừng nửa giờ đem ra, để nguội, cho vào tủ lạnh. Món này ăn với bánh mì.

## **CẢI CHUA NẤU CANH**

### **VẬT LIỆU:**

- Mì căn
- Cải chua
- gừng, vài tép củ kiệu tươi, gia vị

### **CÁCH LÀM:**

Cải rửa sạch, xắt miếng nhỏ, bề dài 5 phân. Mì căn xắt giống như miếng thịt nạc, xắt khúc 2 phân đổ vào xoong với chút dầu ăn, để lửa riu riu, xào mì bỏ vào chút muối, trộn đều. Đổ nước sôi vào, rồi để cải vào nấu nêm lại vừa ăn. Gọt chút gừng xắt nhỏ như chân nhang, đổ vào canh. nấu chín.

## CHÁO LÒNG

### VẬT LIỆU:

- Tàu hũ lá
- Mì căn chín giống như đòn chĩa lụa
- Tàu hũ mềm
- Sả, ớt, củ năng
- Kiệu tươi, đậu phộng sống
- Bí đao, củ sắn, củ cải tươi
- 1 chút bột ngọt

### CÁCH LÀM:

Bí, củ sắn, củ cải: rửa sạch, đổ vào xoong nấu với nước nhiều, nêm muối, chút đường và bột ngọt. Nấu xong lọc lấy nước trong, bỏ gạo vào nấu cho nhừ, giữ hạt gạo còn nguyên đừng cho nát và cháo phải nấu cho lỏng.

Tàu hũ ky ngâm mềm, chiên sơ. Tàu hũ mềm chiên thật vàng. Mì căn cắt giống miếng gan, ướp với nước tương + ngũ vị hương. Chiên để làm gan và xắt mỏng bề dài 4 phân, bề ngang 1 phân làm thịt, còn dưa chiên vàng xắt hạt lựu.

Tàu hũ ky, tàu hũ mềm, củ năng, kiệu, sả, ớt, đậu phộng: xắt nhỏ. Đổ dầu phộng vào để lửa riu riu, đổ kiệu đập dập vào cho thơm, rồi đổ mấy thứ trên vào xào sơ, thêm nước tương cho vừa ăn.

Trái tàu hũ lá ra, để các món đồ xào vào cuốn lại

giống như dôi, cột 2 đầu rồi chiên vàng, xắt bẻ tròn hơi xéo giống như dôi mặn.

Nêm cháo với muối, đường và bột ngọt cho vừa ăn, chùng múc ra tô để thịt, gan, dôi lên, trên để rau cải xoong.

## **BÍ RỢ NẤU CANH**

### **VẬT LIỆU:**

- Bí rợ, lựa thứ hai da
- Nửa trái dứa khô
- Đậu phộng, chút muối, đường

### **CÁCH LÀM:**

Bí gọt vỏ, xắt miếng lớn bằng hai ngón tay để vào xoong, trộn vào chút muối, đường để sẵn. Nạo dứa vắt lấy nước cốt để riêng, lấy 2 tô nước dảo để nấu bí, chùng bí chín nêm thêm muối cho vừa ăn, đổ nước dứa và đậu phộng rang giã nhỏ vào. Dọn ra ăn nóng.



## NEM CHAY

### VẬT LIỆU:

- 1 vỏ bưởi
- 2 trái khế
- 1 cục phèn chua bằng ngón tay út
- Nửa ký đu đủ sống
- Màu đỏ cam
- Dầu ăn, 2 tép tỏi
- Đường, muối, bột ngọt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Bưởi mua về, gọt phần vỏ xanh bỏ, còn phần vỏ trắng, xẻ tách ruột ra nguyên vỏ, đem phơi khô cứng (làm vỏ bưởi tươi cũng được nhưng không ngon bằng).

- Ngâm vỏ bưởi trong nước nóng. Sau đó xả nhiều nước (nóng) vắt ráo, (ném không còn thấy đắng).

- Đu đủ sống xắt sợi mỏng, bóp muối, xả sạch, vắt ráo, để ra mâm phơi nắng thật ráo.

- Khế vắt lấy nước đổ vào tô, giã cục phèn thật nhuyễn, cho vào nước khế, thêm một phần nước bằng nửa nước khế, hòa chung lại với một chút màu đỏ cam, đừng đậm quá.

- Tỏi lột vỏ, băm nhuyễn.

### b. Cách nấu:

- Nhúng vỏ bưởi vào hỗn hợp nước khế + phèn + màu cho thấm đều. Lấy miếng vải, gói miếng vỏ bưởi lại, để vào tô hấp cách thủy.

- Hấp đến khi nào lấy dưa xăm thử thấy mềm nhũn, đem ra cho vào thau, dùng chày quét nhẹ cho nhuyễn. Trước đó, nhớ bắc chảo lên bếp cho độ 2 muống dầu ăn vào, dầu nóng cho tỏi vào, hơi vàng cho 1 muống cà phê đường, một chút bột ngọt, một chút muối, trộn đều, nhắc xuống.

- Khi quét thấy vỏ bưởi dẻo, cho dầu vào quét tiếp thật đều, trộn đu đủ vào.

- Có thể dùng lon bia cắt miệng, cho một bao nylon vào, nhện nem vào ém chặt. Nếu muốn gói dùng lá vông hoặc lá chùm ruột rửa sạch phơi ráo, vò viên nem gói lại thành hình vuông. Xé lá chuối quắt nhiều bản, sau cùng gói thành chiếc nem dùng dây cột lại. Một ngày sau ăn được.

## XÚP BONG BÓNG CÁ

### VẬT LIỆU:

- 50g nấm mèo trắng (mộc tuyết nhĩ)
- 1kg nấm rơm nở (chỉ lấy phần cọng)
- 1/2kg nấm rơm búp
- 150g tàu hủ ky lá
- Hành củ nhỏ

- 2 muỗng xúp dầu mè
- Bột năng
- Dầu ăn, đường, muối, bột ngọt, tiêu

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm cắt chân rửa sạch, chỉ lấy phần cọng, xé nhỏ thành sợi dài 4-5cm.
- Nấm rơm búp gọt, rửa sạch, xắt mỏng.
- Tàu hũ ky ngâm với nước lạnh, hòa 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mạn, ngâm độ nửa giờ, vớt ra rửa lại nước lạnh, vắt ráo bằm nhỏ.
- Củ hành lột vỏ, bằm nhuyễn.
- Nấm mèo trắng ngâm nước lạnh cho nở, cắt bỏ chân, rửa sạch để ráo.

#### b. Cách nấu:

- Bắc xoong nước độ chừng 3 lít lên bếp nấu. Trong khi chờ nước sôi, bắc chảo lên một bếp khác cho một muỗng xúp dầu ăn vào, dầu nóng, cho hành củ bằm nhỏ vào cho thơm, để nấm búp xắt mỏng vào xào đều, nêm vào một muỗng xúp đường, một chút bột ngọt, 1 muỗng cà phê muối vào trộn, tiếp theo cho tàu hũ ky bằm nhỏ. Đảo đều cho tàu hũ ky dẻo lại, nhắc ra.

- Nước sôi, cho hỗn hợp tàu hũ ky + nấm vào. bắc chảo trở lên bếp, cho 1 muỗng dầu ăn vào, phần hành củ còn lại đổ vào xào cho thơm, tiếp đến phần

cọng nắm vào xào, cho đường, bột ngọt, muối vào, xào một lát nhắc ra cho nắm vào nôi xúp. Ném lại, ném thêm bột ngọt và muối cho vừa ăn.

- Để nắm mè trắng vào sôi vài dạo, hòa tan bột năng với nước đổ vào từ từ, thấy xúp hơi sệt là được. Nhắc ra, cho dầu mè vào.

- Múc xúp ra chén, rắc tiêu lên. Nêm thêm nước tương, ớt xắt mỏng khi ăn.

## GÀ XÉ PHAY

### VẬT LIỆU:

- Mì căn tươi
- Tàu hũ ky trắng
- Củ kiệu chua, vài đợt rau răm
- Đậu phộng sống

### CÁCH LÀM:

Mì căn lấy từng miếng bằng ngón tay cái, luộc chín, vớt ra để ráo, xé ra từng miếng. Tàu hũ ky cũng xé nhỏ ra giã làm da gà luộc, thêm chút muối, vừa mềm vớt ra để ráo.

Củ kiệu xắt mỏng, đổ chung lại với mì căn, tàu hũ, trộn thêm giấm, muối tiêu, chút đường, đậu phộng rang giã nhỏ, rau răm lấy đợt rửa sạch, xắt nhỏ trộn chung cho đều. Dọn ăn với cháo gà chay.

## CÀRI CHÀ

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg bó xôi
- 1/2kg khoai tây
- 1/2kg củ cải đỏ
- 1/2kg củ sắn lớn
- 1/2kg nấm rơm búp
- 300g khoai môn
- 3 tép tỏi
- 3 củ hành nhỏ
- 2 tép sả
- 1 củ gừng bằng ngón tay cái
- 100g hạt điều (trái điều lộn hạt)
- Càri bột
- Dầu ăn, bột ngọt, đường, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Khoai tây, khoai môn, củ cải đỏ, củ sắn gọt vỏ, rửa sạch, xắt từng miếng tùy ý.
- Nấm rơm gọt chân, rửa sạch, để nguyên.
- Lột tỏi, củ hành, gừng, sả. Mỗi thứ băm nhuyễn để riêng.
- Hạt điều cho vào cối giã nhuyễn.

- Bỏ xôi xát miếng vừa ăn.

### **b. Cách nấu:**

- Bắc chảo lên bếp để nóng, cho dầu vào đun sôi. Cho củ cải đồ vào chiên trước, vừa vàng gấp ra ngoài, lần lượt tiếp theo cho khoai tây, khoai môn, củ sắn vào chiên, vừa vàng.

- Bắc xoong lên bếp, cho vào 2 muống xúp dầm đã rửa sạch. Chờ dầu nóng, bỏ tỏi băm vào, tỏi vừa vàng cho hành vào, xào đều cho thơm, kế cho gừng và sả băm nhuyễn vào. Trộn đều, cho cà ri bột (có cả đại hồi, đinh hương, quế). Kế tiếp cho 1 muống xúp đường, một chút bột ngọt, muối đảo đều. Cho nấm vào xào chung. Tiếp tục để bột điều già nhuyễn, củ cải đồ vào, trộn đều. Khi sôi cho nước sôi vào.

Đợi sôi đều lại, cho củ sắn, khoai tây, khoai môn, bỏ xôi vào, để sôi vài dạo cho thấm, nếu ít nước chế thêm nước sôi. Để sôi đều, nhắc ra.

*\* Nếu muốn nấu cà ri gà chung, chuẩn bị như sau:*

- Mua 2 miếng tàu hũ ky non.
- 2 lá tàu hũ ky.
- 4 tép sả, lấy khúc dài độ 6-7cm
- Cắt miếng tàu hũ ky non làm đôi.
- Cắt lá tàu hũ ky làm đôi.
- Giã 2 tép tỏi nhuyễn, cho vào một chút bột ngọt, một chút muối, một chút cà ri bột, trộn đều ướp

vô miếng tàu hũ ky non. Chừa lại một chút để thoa ngoài. Xong, quấn miếng tàu hũ ky non vào cọng sả, bên ngoài lấy lá tàu hũ ky cắt đôi, bao lại, dùng chỉ cột sơ cho dính. Thoa phần tỏi già nhuyễn còn lại vào.

Bắc chảo lên, để dầu vào cho nóng, thả dùi gà vào chiên giòn.

- Cho dùi gà vào nồi cà ri trước khi để củ sắn, khoai tây, khoai môn.

- Nếu muốn nấu cay, khi mua cà ri bột thì nên mua ớt bột nhiều hoặc thả ớt trái vào, người nào muốn ăn cay hơn có thể múc dầu riêng khi ăn.

Cà ri Chà ăn với bánh mì.

## VỊT TIÊM

### VẬT LIỆU:

- 2 cái bắp chuối hột
- 2 lá tàu hũ ky trắng
- Nấm rơm khô
- Trái marron
- Hột sen
- Bá hạp
- Trái táo đỏ
- Bạch quả
- Củ hành nhỏ
- Đậu phộng lột vỏ
- 1 miếng gừng bằng ngón tay cái

**CÁCH LÀM:**

- Bắp chuối ngâm, lột, rửa để sẵn, luộc vừa chín tới, đem xẻ ra vắt ráo nước, bỏ bắp chuối trong nước phèn cho trắng. Sau đó vắt ráo, cắt bỏ cùi, rút xương trong trái non bỏ.

- Đổ 2 muống canh dầu phộng vào chảo, chút hành củ xắt nhỏ xào thơm, để các thứ nói trên vào xào, thêm chút muối + tiêu + đường, đổ gừng băm nhỏ vào trộn đều dồn vào bắp chuối.

- Lá tàu hủ ky trắng: ngâm, rửa cho sạch. Lấy lá tàu hủ ky bao ngoài bắp chuối cho kín, cột bằng dây lát rồi đựng bắp chuối trong chậu hoặc thố lớn. Lấy nước luộc bằng bí đao, củ sắn, củ cải để vào vừa ngập bắp chuối, nêm chút muối vừa ăn, bỏ vào chưng nước sôi nửa giờ, trở cho chín đều.

- Chùng dọn ăn, lựa thứ nào cứng, lâu chín thì luộc chín sẵn rồi bỏ vào. Sắp sẵn mấy món dưới đây để dùng với vịt tiềm:

+ Bún bột rấm tươi (thứ nhỏ sợi), rau ghém trộn chung với giá trứng sắn, vài cái bánh tráng trắng nướng bóp nhỏ. Đậu phộng rang chà vỏ sạch, giã nhỏ. Bánh tráng và đậu phộng để chung hai thứ một đĩa.

+ Tương tàu lấy hột giã nhỏ, để nước sôi vào trộn. Lấy rây thưa lọc để vào xoong. Gừng xắt nhỏ bằng hột tiêu, để vào tương kho, để đường liệu vừa, đem ra, để đậu phộng giã nhỏ lên trên.



## HẦM VĨ CHỪNG GỪNG

### VẬT LIỆU:

- 2 miếng tàu hủ ky trắng loại ngon
- 1 củ gừng
- 2 tép tỏi
- Dầu, đường, bột ngọt, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

Tàu hủ trắng mua về rửa sạch, để ráo, cho vào đĩa đập lại một đêm. Hôm sau lấy ra, trộn một muống muối + một chút bột ngọt, đem ướp đều vào miếng tàu hủ (nhớ ướp tàu hủ mặn một chút).

#### b. Cách nấu:

Ừ tất cả 4 đêm, lấy tàu hủ ra. Bắc chảo lên bếp, cho 2 muống xúp dầu vào, cho một tép tỏi đập dập vào khử cho thơm. Cho tàu hủ vào chiên vừa vàng.

Xúc tàu hủ ra tô. Cạo củ gừng, xắt sợi mỏng để lên mặt tàu hủ.

Dầu chiên còn lại trong chảo, tiếp tục cho 1 tép tỏi băm nhỏ vào, tỏi vừa vàng cho vào một chút đường cát, một chút bột ngọt, một chút muối, chế vào 3 muống xúp nước sôi.

Trút nước dầu này lên miếng tàu hủ. Đem chưng cách thủy độ nửa tiếng.

Ăn với cơm, giống cá mặn chưng gừng.

## CUA CHIÊN BỘT

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm tươi
- Vài trái cà chua
- Vài củ hành tây
- Vài muỗng bột mì
- Vài muỗng dầu phộng

### CÁCH LÀM:

- Nấm rơm gọt, ngâm nước muối. Rửa lại nước lã cho sạch. vắt bớt nước. Tai lớn cắt ngắn bớt, chẻ làm tư, để sẵn.

- Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, xắt bằng miếng nấm.

- Bắc chảo nóng, đổ dầu, cho củ hành vào, kể cho nấm, cà. Trộn đều, nêm tiêu + đường, để ráo nước, múc ra để nguội. Lấy bột mì tán với nước lã, liệu vừa đừng lỏng quá, đổ nấm + cà vào trộn đều, lấy muỗng múc chiên từng miếng, giống như cua lột chiên bột để ăn với chanh giấm. Hoặc xắt miếng bằng tay út để trên mì làm cua, làm nước sốt chua ngọt, măng tươi, mướp, hành, bắp cải, nước bột năng, giấm đường, nước tương, xào chín để trên mặt mì, trên để ngò, ớt, rắc tiêu, giống như mì cua mặn.

## CÁ BỔNG CHIÊN

### VẬT LIỆU:

- Vài củ khoai mì (lựa thứ khoai bột)
- Đậu hũ luộc nhuyễn sẵn
- Nấm rơm tươi
- Củ sắn
- Kim châm
- Bột khoai luộc sẵn
- Một chút bột ngọt
- Củ hành tây
- Muối, tiêu

### CÁCH LÀM:

- Đậu hũ, nấm rơm, củ sắn, kim châm, củ hành tây, bột khoai: xắt hột lựu, xào chín để sẵn.

- Khoai mì nấu chín, gọt bỏ lớp trong ở ngoài và sơ, giã nhuyễn, trộn chung với bột mì, xong nắn cho giống hình con cá bóng.

- Lấy các món đã làm sẵn trên đôn vào trong cá, chiên bằng dầu phộng, để lửa riu riu, coi trở cá vàng đều, lấy ra đựng cá trong đĩa trệt.

- Nấm tươi, củ sắn, mướp, gừng, củ kiệu chua xắt bằng cọng giá, củ hành và nửa muỗng canh bột năng, giấm đường, nước tương, muối. Trộn nửa chén cơm, nêm vừa ngọt hơi chua rồi xào sơ mấy món nói trên, nêm chút muối, xào nước giấm bột cho chín trong rồi đổ gừng, kiệu vào. Đem ra để trên cá, trên đế ngò, chung quanh cá để rau xà lách xoong.

## MẮM ĐÔNG CHUNG

### VẬT LIỆU:

- 1 bắp chuối
- 1 muống xúp mắm đậu
- 1 tép tỏi
- 1 muống xúp bột năng
- Dầu ăn, tiêu, bột ngọt, đường

### CÁCH LÀM:

Bắp chuối lột bỏ phần già, cắt đôi, đem luộc. Bắp chuối chín, vớt ra vắt ráo, đem tất cả băm nhuyễn.

Bắp chuối băm xong, cho mắm đậu vào trộn, bóp đều, cho bột năng vào, thêm bột ngọt, tiêu. Vo lại thành hình giống khúc mắm lóc.

Bắc chảo lên bếp, cho 2 muống xúp dầu vào, đập dập tép tỏi cho vô dầu khử. Để khúc mắm vào chiên, trở vàng đều, gắp ra cho vào tô. Dầu còn lại trong chảo, cho một chút tiêu vào (nhiều ít tùy ý), thêm một chút bột ngọt, 1 muống đường, chế vào 2 muống nước, trộn đều, nhắc ra, đổ vào tô mắm chiên. Xong đem chưng cách thủy độ nửa tiếng.

Mắm chưng ăn với đậu bắp hấp hay rau luộc.

## CÁ CHIÊN

- 1 bắp chuối dài khoảng 20-25cm, lột bớt vài lần vỏ ngoài, cắt bỏ cuống, chẻ dọc làm hai, khoét hình chữ V ngay phần cuống để giả làm miệng cá. Chuẩn bị nồi nước luộc bắp chuối, cho vào 1 muống cà phê muối + 1/2 trái chanh vắt. Nước sôi mới cho bắp chuối vào, luộc chín giòn, vớt ra thả vào thau nước lạnh sạch trong vài phút. Vớt ra, để ráo, dùng thớt ép nhẹ cho bắp chuối hơi bẹp ra.

- Pha 1/2 chén bột mì với nước lạnh từ từ cho bột vừa đặc đủ bám dính, nêm 1/2 muống cà phê hỗn hợp muối, tiêu, bột ngọt. Tắm bắp chuối vào bột rồi lăn qua bột chiên xù, chiên vàng bắp chuối với chảo ngập dầu.

- Pha nước trong xí muối: dầm 6 trái xí muối mặn trong 1/2 chén nước sôi, gỡ lấy cốm, bỏ hạt. Phi thơm cho 1 muống dầu chiên với 1 muống cà phê kiệu + gừng băm, cho xí muối vào xào sơ, cho tiếp vào 1 chén sốt cà chua đặc, nêm lại với chút muối + đường + tiêu... cho vừa vị chua ngọt nhẹ, thơm hương xí muối, gừng kiệu.

- Trình bày bắp chuối trên đĩa trái xà lách, tùy ý chan nước chấm lên hay dọn kèm để chấm riêng.

## CHẢ TÔM HẤP

### VẬT LIỆU:

- 200g đậu xanh cà
- 1 củ sắn nhỏ, hành tây
- Muối, đường, bột ngọt
- 1 muổng dầu phộng
- 1 nắm bột khoai luộc
- 1 muổng bột năng
- 1 muổng cà chua

### CÁCH LÀM:

- Củ sắn xắt nhỏ bằng hạt đậu xanh.
- Hành tây băm nhỏ.
- Bột khoai luộc, xắt hạt lựu làm hoa mờ.
- Đậu xanh ngâm vỏ, đãi sạch, đem xay nhuyễn như bột. Liệu vừa nước, dùng lồng, lấy rây lọc để sắn.
- Đậu xanh chắt bớt nước, để bột hấp vào dĩa trộn đều. Nêm muối, đường, bột ngọt, dầu, củ sắn, bột khoai trộn đều.
- Lụa hộp vuông, thoa chút dầu, óm dĩa vào khuôn, để khuôn vào xung hấp cho thật chín.
- Lấy bột năng trộn với nước lã cho tan đều, đổ cà chua vào trộn đều, để chút muối trộn đều tráng lên mặt chả. Hấp chả lại cho chín, để thật nguội, cắt thành từng miếng xéo giống như bánh dục, sắp ra đĩa như ngôi sao.

## THỊT HẮM

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg cà chua trái lớn
- 100g bột mì
- 1/2 chén poarô cắt khúc ngắn, chẽ tũ, tĩa hoa, ngâm nước cho nở đẹp.
- Tương bặc, gừng, hành, nước màu dĩa, gia vị
- Ít nước dùng chay

### CÁCH LÀM:

Cà chua cắt cuống, rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt, dùng tay xé cà (theo chiều dọc làm tư, sửa miếng cà sao cho giống miếng thịt. Pha bột mì với ít nước dùng chay cho vừa sệt, nếu loãng quá bột sẽ không đủ bám vào cà. Cho vào chút nước màu dĩa, cho hỗn hợp có màu vàng nâu, nêm chút muối, tiêu... Nhúng cà vào hồ bột, chiên trong chảo nhiều dầu cho miếng cà có màu vàng đẹp. Khi chín, trở cà cho thẳng miếng, vớt ra để ráo.

Phi thơm một muống xúp dầu chiên với một muống cà phê hành, gừng băm, cho vào 1 muống xúp tương Bặc xay + 1/2 chén nước dùng chay. Nêm lại với chút đường tùy khẩu vị, cho cà chua chiên vào + poarô, để sôi nhỏ lửa lại trong khoảng 2 phút là được. Cho ra đĩa, sắp "thịt" chen lẫn hoa rỏ cho đẹp, rắc thêm chút tiêu bột.

## CHẢ CUA CHIÊN

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm tươi
- 100g cà chua
- Bột ngọt
- Củ sắn
- Muối, dầu, nấm mèo
- 1 nắm bột gạo
- Đậu xanh, bột giòn
- Hành tây

### CÁCH LÀM:

Sắn xắt nhỏ bằng tầm nhang.

Nấm mèo xắt nhỏ dài giống cọng bún.

Bột gạo nhồi với nửa chén nước lã.

Đậu xanh nấu chín, tán nhuyễn, lượng 2 muỗng canh bột giòn trộn đều để sẵn.

Hành tây xắt mỏng.

Nấm rơm gọt vỏ, ngâm nước muối rửa sạch, vớt ráo, lấy cái cọng nấm cắt khúc độ 2 phân, chẻ 2 đầu rồi bóp dẹp giống thớ cua, còn khúc phía trên cọng xắt theo bề xuôi bằng bàn tay út rồi gộp chung với bột và đậu, liệu vừa trộn đều.

Đổ 2 muỗng dầu vào chảo nhỏ, để lửa riu riu, đổ chả vào trộn đều, sửa cho bằng mặt, dậy nắp độ 1 phút nữa cho thật chín. Lấy ra để nguội, xắt miếng như bánh đúc, coi đẹp và giống chả cua mặn.



## MÌ CĂN XÀO CHUA NGỌT

### VẬT LIỆU:

- 4 phần mì căn, xắt ngang miếng mỏng
- 2 phần cà rốt, gọt vỏ cắt ngang miếng mỏng
- 2 phần củ đậu (sắn nước) lột vỏ, chẻ tư, cắt miếng mỏng
- 1 phần đậu Hòa Lan, tước chỉ cạnh
- 1/2 phần nấm mộc nhĩ ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ, cắt miếng nhỏ
- 1 phần hành tây lột vỏ, chẻ 8, tách tép

### CÁCH LÀM:

Pha hỗn hợp nước dùng chay + chanh, đường vừa vị chua ngọt nhẹ, khi vừa miệng nêm vào chút xíu muối cho hỗn hợp đậm đà hơn.

Pha 1 muỗng canh bột năng với khoảng 2/3 chén nước, hoặc ít nhiều tùy theo nhu cầu.

Phi dầu với vài tép kiệu đập dập cho thơm. Xào cà rốt, củ đậu, đậu Hòa Lan, nấm cho vừa chín tái. Cho mì căn vào xào tiếp, châm từ từ nước dùng chay vào đảo đều trong vài phút cho thấm. Nêm từ từ nước bột năng vào cho nước xào vừa sệt. Tùy ý nêm lại với xì dầu, muối. Nước xào sôi lại là được. Dọn ra đĩa, trải ngò cọng, rắc tiêu bột.

## LƯỜN XÀO SỢI

### VẬT LIỆU:

- 150g nấm rơm
- 100g măng tươi, lấy khoảng 5-6cm phần đọt
- 1 chén nước dùng chay
- Bột năng hoặc bột gạo
- Gia vị, dầu mè trong, dầu mè đen, gừng, ớt, ít húng lủi, ngò cọng

### CÁCH LÀM:

- Luộc chín đọt măng, để nguội, xé sợi.
- Nấm hương khô ngâm nước cho nở mềm, rửa sạch, cắt bỏ gốc rễ. Dùng dao mỏng, bén hoặc kéo cắt nấm từ mép ngoài vào, vừa cắt vừa xoay tròn tai nấm cho thành dạng sợi cỡ nửa thân dĩa, dài chừng 7-8cm hoặc tùy vào tai nấm lớn nhỏ. Ướp trộn đều nấm với 1/4 muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng cà phê dầu mè đen + 2 muỗng xúp dầu mè trong.

- Pha hỗn hợp 1/2 chén xì dầu + 1/4 muỗng cà phê tiêu + một chút bột ngọt với ít bột năng, vừa cho bột sệt đủ bám dính. Nhúng nấm vào hỗn hợp bột chiên vàng nấm với dầu mè trong, vớt ra để nguội.

- Bắc chén nước dùng chay lên bếp, nêm với chút muối, tiêu, xì dầu, đường tùy khẩu vị. Cho từ từ 1-2 muỗng cà phê bột năng vào, khuấy đều cho hỗn hợp

vừa sệt là được.

- Phi thơm 2 muỗng xúp dầu mè trong với 1/2 muỗng xúp gừng, kiệu băm nhuyễn, nhỏ lửa, cho mỡ vào chiên vừa vàng, cho nước dùng bột + nấm vào cùng lúc. Đảo đều, nước xào sôi lại trong khoảng 1 phút là được, nêm vào 1/2 muỗng cà phê dầu mè đen, đảo đều, tắt bếp. Cho ra đĩa, trải húng lủi, ngò, rắc tiêu bột lên.

## MÌ CĂN QUẾ

Thành phần thực phẩm không cần phân lượng chuẩn.

- Đậu hũ miếng, cắt thành miếng cỡ ngón tay út. Ướp mỗi 200g đậu với: 1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương + 1/2 muỗng nhỏ bột quế + 1/4 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng cà phê củ kiệu tươi băm nhỏ.

- Mì căn để nguyên cây, dùng dao mỏng lạng theo chiều dài thành miếng mỏng, vừa đủ cuốn tròn xếp mí một miếng đậu hũ.

- Đặt miếng đậu hũ vào miếng mì căn, cuốn tròn lại vừa chặt tay.

- Sắp cuốn mì căn vào đáy nồi, châm nước dùng chay vào sắp mặt, cho quế chi già đập hoặc bột quế vào theo phân lượng: 200g đậu hũ + 1/2 muỗng cà phê quế. Để nước sôi, nêm lại tùy khẩu vị với chút muối. Kho nước còn xăm xấp đáy nồi là được.

## LẠT XÁ

### VẬT LIỆU:

- 4 đậu hũ tươi khoảng 600g
- 1/2kg cà chua chín
- 200g nấm rơm búp
- 200g dừa khô nạo
- Rau sống gồm xà lách, rau thơm rửa sạch, để ráo, xắt nhỏ, kèm thêm rau muống chẻ, bắp chuối bào nếu thích.
- Bún tươi, ngò cọng

### CÁCH LÀM:

- Đậu hũ tươi cắt mỗi miếng làm tư, rồi bóp nhẹ cho bể ra thành miếng lớn.
- Cà chua rửa sạch, ngắt cuống, chẻ tư, bỏ hạt, băm nhỏ.
- Rửa sạch nấm với nước có pha chút muối, cắt bỏ gốc rễ, chẻ hai nếu nấm lớn.
- Cho 2/3 chén nước sôi vào dừa nạo, vắt lấy 1 chén nước cốt. Vắt lần hai lấy thêm 1 chén nước dảo.
- Chẻ mỏng 2 củ kiệu tươi.
- Phi thơm 2 muỗng dầu thực vật với kiệu, dùng để kiệu cháy. Cho tiếp vào 1/2 muỗng xúp bột cà ri, đảo đều nhanh tay. Cho tiếp ngay cà chua băm vào đảo đều, cà chua vừa sôi cho nước dừa dảo, nấm, đậu vào để sôi nhỏ lửa cho đậu nở xốp. Để nước còn xấp

xấp, tùy khẩu vị. Nêm lại với chút muối rồi cho nước cốt dừa vào, nước sôi lại là được.

- Cho rau vào mỗi tô, sắp bún lên mặt rau. Múc lạt xá lên mặt bún, trải thêm ngò cọng, rắc ít tiêu bột. Ăn kèm với xì dầu, ớt tươi.

## MÌ CĂN HON

Phân lượng gia vị cho mỗi 200g mì căn.

- Mì căn cắt khúc khoảng 2cm. Ướp 1/2 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng cà phê kiệu băm, để trong vòng 1 giờ cho thấm gia vị.

- Bắc chảo lên bếp, phi thơm 1 muỗng xúp dầu ăn với 1 muỗng củ kiệu băm + 2 muỗng sả băm + 1 muỗng cà phê nghệ tươi băm + 2 muỗng xúp xì dầu + 1 muỗng cà phê đường, để nhỏ lửa, cho mì căn vào xào trong vài phút cho thấm gia vị. Tùy ý cho tiếp vào nước dừa tươi hay nước dùng chay cao hơn mặt mì căn khoảng lòng tay. Hầm cho đến khi nước còn sấp mặt. Khi ăn múc ra đĩa, rắc thêm ít đậu phộng rang vàng dãi vò, giã nhỏ.

## KIẾM

### VẬT LIỆU:

- 500g bí đỏ
- 500g khoai lang bí
- 500g đậu phộng
- 500g khoai môn
- 200g bún tàu
- 2 trái dừa khô
- Một ít xa kê
- 1 nắm bột khoai sọ (bằng cườm tay)
- 2 miếng tàu hũ ky
- Muối, đường

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

Bí đỏ gọt vỏ, cắt dày 2cm, cạnh độ 3cm, cạnh độ 3cm.

Khoai lang bí + khoai môn cao: gọt vỏ rửa sạch, cắt dày 1,5cm, cạnh 2cm.

Đậu phộng chia đôi, một nửa ngâm nước, nấu mềm, bóc vỏ, rửa sạch.

Đậu còn lại, rửa sạch, rang vàng với chút muối, dầm vừa nhỏ.

Bún tàu ngâm nước, cắt khúc dài độ 5cm.

Dừa khô nạo nhỏ, vắt lấy 1 lít nước cốt.

Bột khoai ngâm nước rửa sạch, cắt khúc.

Xa kê gọt vỏ, rửa sạch, luộc chín, xắt như khoai lang.

Tàu hũ ky ngâm nước độ 15 phút, rửa sạch, xé miếng độ bằng ba ngón tay.

Trộn chung bí đỏ, khoai lang bí, khoai môn cao, xa kê rồi ướp với muối, đường bột ngọt để độ 1/2 giờ cho thấm.

#### **b. Cách nấu:**

Cho nước của 2 trái dừa khô vào xoong, nếu thiếu cho thêm nước lạnh, nấu sôi, đổ hỗn hợp khoai đã ướp vào, nấu nhỏ lửa, nấu các thứ cho vừa mềm.

Cho đậu phộng, bột khoai vào. Gắn chín cho bún tàu, tàu hũ ky và nước cốt dừa vào.

Nêm muối, bột ngọt, đường cho vừa ăn.

#### **c. Cách dùng:**

Khi ăn, múc ra tô, rắc đậu phộng lên trên, ăn nóng. Món này có thể dùng chung với bún + rau ghém (bắp chuối, giá xà lách).

## CÀRI CHAY

### VẬT LIỆU:

- 200g khoai tây hoặc khoai lang bí
- 200g khoai môn cao
- 200g cà hộp
- 5 cây mì căn
- 1 trái dừa xiêm
- 2 củ cà rốt
- 5 muỗng xúp nước hạt điều đỏ phi dầu và củ hành băm nhỏ
- 1 trái dừa khô
- 3 tép sả
- 50g củ hành nhỏ
- 1 củ hành tây
- 1 hũ càri loại nước và 4 muỗng xúp bột càri
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn
- 3 miếng đậu hũ chiên

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, củ to cắt đôi.

Khoai môn cao gọt vỏ, rửa sạch, cắt tương đương khoai tây.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng xéo dày độ 5 ly.

Mì căn xắt ra từng miếng bằng 2 đốt ngón tay giống như thịt gà.

Dừa khô nạo vát lấy nước cốt và nước dảo để



riêng độ (1 chén nước cốt).

Củ hành tây lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng.

Củ hành nhỏ lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.

Đậu hũ chiên xắt hình vuông cạnh độ 3cm.

Khoai tây và khoai môn cao chiên sơ với dầu ăn cho hơi vàng.

Ướp vào mì căn: cà ri bột, tiêu, bột ngọt, muối, đường, củ hành băm nhỏ, để độ 1/2 giờ cho mì căn thấm gia vị.

### **b. Cách nấu:**

Bắc chảo dầu nóng, khử hành cho thơm, cho mì căn và sả bó vào.

Khi mì căn hơi vàng, chế nước dừa tươi và nước đảo dừa khô vào, để độ 15 phút cho mì căn thấm đều nước dừa.

Cho khoai tây và khoai môn cao vào. Khi khoai gần chín thì cho cà rốt vào. 5 phút sau cho tiếp đậu hũ chiên vào.

Khi tất cả đều chín, cho cà hộp và hành tây xắt mỏng, nước hột điều đỏ, 1 hũ cà ri loại nước vào.

Khi gần nhắc xuống cho vào 1 chén nước cốt dừa. Nêm lại vừa ăn.

### **c. Cách dùng:**

Cà ri này ăn chung với bún, cơm hoặc bánh mì đều ngon.

## CHẢ GIÒ

### VẬT LIỆU:

- 1kg củ sắn
- 50g bún tàu
- 100g nấm rơm
- 2 củ cà rốt
- 20 tai nấm mèo
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 1 trái dưa xiêm
- 1kg bún
- 200g giá sống
- 50 cái bánh trắng
- 2 trái ớt, 2 trái chanh
- Nước tương, muối, bột ngọt, giấm, đường
- Xà lách, rau rống, dưa leo
- Lade hoặc nước vôi trong (1/2 chén)

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, thái chỉ nhỏ, lấy 2/3 băm nhỏ, 1/3 để làm đồ chua.
- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch cắt độ 3cm.
- Nấm rơm: cạo rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.
- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, phân ra 1 củ luộc chín,

thái hạt lựu, 1 củ còn lại tỉa hoa lá làm đồ chua.

- Nấm mèo: ngâm nước, lật rửa sạch, xắt sợi băm nhỏ.

- Đậu hũ chiên: xắt sợi, băm nhỏ.

- Cọng bông cải tỉa hoa, làm đồ chua.

- Xà lách, rau sống: rửa sạch, ngâm nước muối.

- Dưa leo: rửa sạch, thái nhỏ.

- Giá: làm sạch.

### **b. Cách làm nhân, cuốn, chiên, làm nước tương và làm đồ chua:**

#### *\* Làm nhân:*

Bắc xoong lên bếp, cho ít dầu ăn. khi dầu nóng cho cà rốt + củ sắn + nấm rơm + nấm mèo + đậu hũ chiên vào. Sau đó nêm bột ngọt, nước tương, muối. Khi gần chín cho bún tàu, nêm vừa ăn.

#### *\* Cuốn và chiên chả giò:*

Bánh tráng cắt ra làm đôi, thoa lade hoặc nước sôi trong, rồi gấp 1 mép vào độ 3cm, đặt nhân lên, gấp 2 bên vào, cuốn lại. bỏ vô chảo dầu đang nóng, chiên vàng.

#### *\* Làm nước tương:*

Nước dừa xiêm nấu sôi, cho nước tương, giấm, bột ngọt, đường vào nêm vừa ăn.

Nhắc xuống để nguội cho tỏi, ớt băm nhỏ, chanh gọt vỏ tách muối, tán nhuyễn cho vào.

*\* Làm đồ chua:*

Cà rốt tỉa hoa, cọng bông cải tỉa hoa, ngâm giấm đường, của sẵn thái chỉ cho vào nước tương.

**c. Cách dùng:**

Cho xà lách, rau sống, dưa leo thái nhỏ, giá vào tô, kể cho bún, trên để chả giò. Khi ăn, chế nước tương vào.

**BÌ CUỐN****VẬT LIỆU:**

- 5 miếng đậu hũ chiên
- 1kg củ sắn
- 500g khoai tây, khoai bí hoặc khoai môn cao
- 50g bún tàu (thứ nhuyễn)
- 50 cái bánh tráng
- Xà lách, rau sống
- Đường, ớt, bột ngọt, nước trong, nước dừa tươi, chanh, thính

**CÁCH LÀM:****a. Chuẩn bị:**

- Đậu hũ chiên: xắt sợi nhỏ như cọng giá.
- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng rồi xắt nhỏ đem xào với dầu cho chín và ráo nước.

- Khoai tây: gọt vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ như củ sắn, để độ nửa giờ đây lại cho khoai hơi mềm (khi trộn nhân không bị gãy).

- Bún tàu: ngâm nước lạnh độ 5 phút, vớt ra để ráo nước, cắt ngắn độ 3cm.

- Xà lách, rau sống: lật rửa sạch, thái nhỏ.

### **b. Cách trộn nhân và cuốn:**

\* *Trộn nhân:*

Bắc chảo nóng, cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào, băm 1 củ tỏi cho vào dầu cho thơm, tỏi rang vàng nhắc xuống.

Trộn chung: đậu hũ chiên, củ sắn đã xào, khoai tây chiên, dầu đã phi tỏi, nêm muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

\* *Cuốn:* Bánh tráng thoa sơ nước lạnh, cho rau sống lên, để nhân lên, gấp 2 bên bánh tráng lại, cuốn thật chặt lại.

\* *Làm nước chấm:*

Nước chấm là một hỗn hợp gồm nước tương + nước dừa tươi, thêm đường, ớt, bột ngọt, chanh sao cho nước chấm có vị cay, chua chua, ngọt ngọt, dịu là được.

Bì cuốn chấm với nước tương pha như trên.

## CƠM NƯỚC DỪA TƯƠI

### VẬT LIỆU:

- 500g gạo thơm
- 200g dừa khô nạo sẵn
- 10 bông đình hương
- 1 muổng xúp bột năng
- Vài miếng quế chi (bằng ngón tay út)
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Gạo: vo sạch để ráo nước.
- Dừa khô: cho nước ấm vào, vắt lấy nửa chén nước cốt và 1 tô nước dầu

#### b. Nấu cơm và thắng nước cốt:

Nấu cơm cho nước dầu dừa vào xoong bắc lên bếp nấu sôi, cho một chút muối và bột ngọt vào. Sau đó cho gạo vào nấu, cho quế chi và đình hương vào. Nấu cơm chín, xới lên cho đều nhắc xuống.

#### \* Thắng nước cốt:

Cho nước cốt dừa vào xoong bắc lên bếp nấu sôi, cho chút muối và đường vào.

Bột năng hòa với nước lã cho vào nước cốt, thấy sanh sánh, bột chín trong là được.

#### c. Trình bày và cách dùng:

Cho cơm ra đĩa, bỏ quế chi và đình hương, khi dùng rưới nước cốt dừa lên, rắc thêm tiêu, ngò cho thơm.

Cơm này dùng chung với cà ri.

## THỊT KHO NƯỚC DỪA

### VẬT LIỆU:

- 1 khúc đậu hũ trắng luộc
- 1 khoanh bí đao
- 2 muỗng dầu ăn
- 1 củ hành tây
- Vài tai bông vị
- 1 trái dứa xiêm nhỏ
- Muối, đường, bột ngọt

### CÁCH LÀM:

Bí đao để nguyên vỏ, cắt bỏ ruột, rửa sạch rồi cắt mỏng, để bề vỏ xanh làm da, bề ruột làm mỡ, lật ngược lên khía như quân cờ nhỏ, dùng khía sâu.

Lấy đậu hũ đo theo miếng bí cắt vuông làm thịt, chính giữa cắm hai cọng chân nhang, ngoài cột dây lạt.

Chiên sơ mấy miếng thịt rồi ướp nước màu kho thịt, trở qua lại cho thấm vàng đều.

Sau đó để nước dứa tươi và muối, bông tai vị cho thơm, nêm nếm cho vừa ăn.

Khi ăn cắt bỏ dây ra, bày vào đĩa.

## SƯỜN RIM

### VẬT LIỆU:

- 3 miếng mì căn
- Bột ống (macaroni)
- 1 trái dưa tươi nhỏ
- Muối, đường, nước tương, bột ngọt, củ hành
- Dầu ăn

### CÁCH LÀM:

Mì căn luộc mềm, xắt miếng vừa ăn. Ướp gia vị vào mì căn.

Giã củ hành cho nhuyễn, đựng trong chén, đổ nước tương ngon, bột ngọt, đường vào, quậy đều. Để mì căn vào ướp một lúc cho thấm rồi vớt ra chiên vàng.

Rim mì căn: phi hành cho thơm trong chảo, cho mì căn rồi cho tiếp nước dưa tươi vào.

Khi nước dưa cạn, đổ nước tương đã ướp mì căn vào, để lửa riu riu đến chừng nước còn sệt sệt vừa ăn thì nhắc xuống, gấp mì căn để ra đĩa.

Bột ống bẻ khúc dài hơn mì căn, chiên vàng, nhắc xuống để nguội.

Khi ăn bắc nước đã rim lên bếp, để mì căn lên hâm lại, trộn đều, múc ra.



## CHIM OM CHUA

### VẬT LIỆU:

- 200g đậu trắng hay xanh
- 3 cái nấm mèo
- 1 muỗng xúp củi dừa xắt mỏng, giã nát
- 1 bìa đậu hũ chiên
- 100g măng tươi
- 1 muỗng cà phê bột mì
- 1 miếng nghệ giã nhỏ
- 1 chén giấm bỗng
- 1 muỗng đậu phộng rang
- Muối, tiêu, bột ngọt, đường
- Rau răm

### CÁCH LÀM:

- Đậu: ngâm, đãi vỏ, nấu chín, giã nhỏ.
- Củi dừa, nấm mèo: ngâm, rửa sạch, xắt nhỏ, trộn lẫn với đậu, nêm muối, tiêu. Vò từng viên to bằng trái tắc rồi chiên vàng.
- Đậu hũ xắt nhỏ và mỏng.
- Măng tươi luộc cho hết đắng rồi xắt nhỏ và mỏng.
- Bột mì hòa lẫn giấm, cho thêm nghệ giã nhỏ.

- Đậu phộng rang giã nhỏ.
- Tất cả cho chung vào xoong đun kỹ. Nêm nếu thấy chua chua ngọt ngọt là được.
- Nhắc ra, cho rau răm xắt nhỏ rồi múc vào tô.

## MẮM RUỐC

### VẬT LIỆU:

- Đậu nành
- Củ riềng
- 1 keo nhỏ chao trắng đã trở
- 200g tương xay
- 100g đường cát
- Một chút bột ngọt

### CÁCH LÀM:

- Đậu nành xay dần lấy bột (hoặc xác đậu nành xay).
- Củ riềng giã nhỏ vắt lấy nước.
- Trộn đều đậu nành, củ riềng, chao, tương, đường cát, bột ngọt. Đun sôi hơi kéo chi, để lửa riu riu, thấy hơi đặc là được. Nhắc ra để nguội, đậy kín.
- Khi kho có thể dùng thêm chao trở, cho thêm sả, ớt, kiệu, đậu hũ, cà tím, mì căn. Cho nước cốt dừa để tăng độ béo.

## MẮM CHAY

### VẬT LIỆU:

- 1 nải chuối xiêm chín
- Củ riềng
- 200g dưa chuột
- 200g củ cải trắng
- 1/2 trái thơm
- 100g muối
- 1 keo chao trắng trở
- 200g tương xay
- 200g đường cát trắng
- Một chút bột ngọt
- 2 muỗng thính

### CÁCH LÀM:

- Chuối: lột bỏ vỏ, bỏ chỉ đen. Dem hấp cách thủy rồi quét nhuyễn.

- Củ riềng giã nhỏ vắt lấy nước.

- Dưa chuột bỏ ruột, thái hạt lựu.

- Củ cải trắng và thơm thái hạt lựu.

- Cho muối vào hỗn hợp dưa chuột, củ cải trắng và thơm. Bóp thấm chừng 10 phút. Rửa sạch, vắt khô nước, đem phơi nắng cho hơi tóp lại.

- Đun sôi: chao, tương xay, đường cát, bột ngọt, nước củ riềng, chuối xiêm. Đun hơi kéo chi, cho dưa chuột, củ cải, thơm và thính vào. Trộn đều, để lửa riu riu. Thấy hơi sền sệt là được, nhắc ra, để nguội, đậy kín.

## DƯA MẮM

Dưa gang non để nguyên hột. Dùng nguyên trái hoặc chẻ làm đôi (nếu dưa lớn trái). Có thể thay thế bằng dưa chuột.

Rửa sạch, đem ngâm trong nước vôi ăn trầu (vôi bột) hoặc nước phèn lọc lấy nước trong từ 6-12 giờ. Rửa sạch lần nữa, đem phơi nắng từ 8-10 giờ.

Nhận dưa vào khay hoặc hũ. Cứ một lớp dưa rắc một lớp muối, đậy kín từ 10 ngày trở lên.

Khi ăn lấy ra rửa sạch, xắt từng miếng xéo, bóp rửa nước lã nhiều lần cho sạch, vắt khô, phơi nắng từ 1-2 giờ. Ướp nước tương, bột ngọt, đường cát trắng, nước củ riềng, rượu cùng một chút màu gạch. Trộn thính cho đều, đậy kín một đến hai ngày đêm là ăn được.

## CHẠO TÔM

Bắp chuối xiêm lột bỏ phần vỏ già, cắt từng khoanh, bỏ cùi và bông.

Ngâm vào phèn hoặc nước vôi (nước cơm vo cũng được).

Luộc chín với muối, khi mềm vớt ra để ráo nước.

2 miếng đậu hũ tươi bóp nhỏ, vắt kiệt nước bằng vải the. Quết chung với bắp chuối cho nhuyễn, thêm

muối, tiêu, củ kiệu phi, bột ngọt. Quét đến khi thấy dai, nắn thành từng viên được thì đắp lên khúc mía lau chẻ làm tư. Thoa dầu lên mặt, đem hấp chín, sau đó nướng trên lửa than. Khi ăn sắp ra đĩa, rắc đậu phộng đâm hơi nát. Ăn với rau sống, dưa chuột, củ kiệu, dưa chua, nước tương ớt chua.

## CÁ LÒNG TONG CHIÊN BỘT

### VẬT LIỆU:

- 1 bắp chuối hột
- 1 chút phèn chua
- Vài muỗng dầu ăn
- Vài muỗng bột mì
- 1 chút bột nổi

### CÁCH LÀM:

Bắp chuối hột rửa sạch để nguyên, luộc nước muối chín rồi đem ra rửa nước phèn, vắt xả cho trắng. Lấy trái non ở trong làm con cá (rút cái cọng xương trong trái non bỏ ra), ướp sơ chút muối tiêu để sẵn. Bột mì và bột nổi, hai thứ trộn chung với nước lã vừa sền sệt, dùng làm lòng quả rồi nhúng cá vào bột cho đều, chiên từng con, chụm lửa riu riu cho vàng đều.

Sắp ra đĩa ăn với nước chanh hoặc dầu giấm.

## THỊT CỐC XÀO SẢ

### VẬT LIỆU:

- 1 bắp chuối hột
- Vài tép sả
- Vài củ hành khô
- 1 nắm hột trái khố qua gán già
- 2 muỗng dầu ăn
- 1 nắm đậu phộng
- Chút muối, đường
- 2 bánh tráng nước dừa nướng sẵn

### CÁCH LÀM:

Đậu phộng rang cho vàng đều, chà vỏ, giã vừa vừa để sẵn.

Sả rửa sạch, băm nhỏ, củ hành xắt hột lựu, hột khố qua rửa sạch, băm vừa đừng nhỏ quá, bắp chuối lột bớt bẹ già bỏ ra, chẻ hai, rửa nước phèn trắng, bỏ cái cùi ra rồi úp miếng bắp chuối xuống xắt ngang dài 1 phân, băm cho đều.

Đổ dầu vào chảo, để củ hành, sả vào cho thơm, kế là bắp chuối xào đều, nêm muối đường cho vừa, để hột khố qua vô xào cho đều, đem ra để đậu phộng, giống thịt cóc.

Hột khố qua làm xương cóc, ăn giòn, dọn ăn với bánh tráng nướng sẵn.

## MÌ XÀO CUA

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm tươi
- 4 trái cà chua
- 2 nắm cải xoong
- 4 vắt mì vàng
- Hành tây
- Măng tươi hoặc củ sắn, hay dưa mướp, cà rốt
- 1/2 muống canh bột năng
- 3 muống giấm
- 1 muống đường, 1 muống nước mắm tàu
- Vài muống nước nêm cho vừa ngọt để sẵn

### CÁCH LÀM:

Gọt nấm rơm, thả vào nước muối + giấm, rửa sạch vắt ráo, tai nào lớn chẻ làm tư, nhỏ chẻ hai cắt ngắn.

Cà chua rửa bỏ hạt, xắt giống nấm, vắt ráo để vào chút dầu ăn xào với củ hành cho thơm, để nấm, cà vào xào cho ráo nước, nêm muối tiêu đem ra. Lấy bột mì + chút bột nổi trộn với nước lã vừa đặc; bỏ nấm + cà vào, múc từng muống chiên vàng, lấy ra để nguội cắt miếng làm cua để sẵn.

Chiên mì cho nổi vàng đều, để lên đĩa, chung quanh để cải xoong, cua để trên mì,

Măng tươi hoặc củ sắn, hay dưa muối, cà rốt mỗi thứ xắt vuông giống cọng bột khoai dài 3 phân. Xào sơ, trộn với bột năng + giấm, để trên cua.

Dùng nước mắm tàu, giấm đỏ, bột cải ăn với mì, giống mì xào cua mặn.

## **XÀ LÁCH CUỐN NẤM RƠM**

### **VẬT LIỆU:**

- 200g nấm rơm tươi
- 1 củ cà rốt
- 1 củ sắn
- 200g cà chua chín đỏ
- 50g bún tàu
- 10 tai nấm mèo
- 50g tàu hũ ky
- 50g cây poarô
- 1 bó xà lách dài, mềm
- 2 muỗng dầu ăn
- Ngò, rau thơm, bột ngọt, ớt, đường, chanh, tiêu

### **CÁCH LÀM:**

- Nấm rơm ngâm muối 10 phút, rửa sạch, để ráo nước, xắt nhỏ.

- Cà rốt, củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ.



- Cà chua: xắt mỏng tròn, bỏ hạt.
- Bún tàu: ngâm mềm, cắt ngắn 3 cm.
- Nấm mèo: ngâm nở, rửa sạch, xắt chỉ.
- Tàu hủ ky: ngâm nước, rửa sạch, xắt nhỏ.
- Boia rô: rửa sạch, phần gốc cắt ngắn 3cm thái dọc, phần ngọn thái ngang thật nhỏ.
- Xà lách: gỡ ra từng lá.
- Rau thơm, ngò: rửa sạch.
- Đổ dầu ăn vào chảo, dầu nóng, cho gốc boia rô vào xào thơm rồi đến nấm, cà rốt, củ sắn, nấm mèo tàu hủ ky, bún tàu, ngọn cây poarô. Nêm muối, tiêu bột ngọt vừa ăn, chín nhắc xuống để nguội.
- Lấy một lá xà lách cuốn xéo như cái phễu, một đầu nhỏ một đầu hơi loe ra. Sắp lát cà chua vào lá xà lách rồi múc các thứ đã xào chín đổ vào giữa, thêm một cọng ngò và rau thơm vào.
- Xếp từng cuốn vào đĩa tròn, lần lượt như vậy cho đến khi đầy đĩa. Nước tương ngon, ớt băm nhỏ, chanh, đường nêm vừa chua ngọt, chấm với rau cuốn.

## NEM THỊT HEO

### VẬT LIỆU:

- 1 trái bưởi đỏ hoặc bưởi trắng
- 1 nắm bún tàu làm bì
- 1 nắm bột khoai làm mỡ, ngâm nước rồi luộc
- 1 nắm gạo rang với dầu làm thính
- Chút bột ngọt, 1 miếng chao đỏ
- Chút phèn chua, chút muối
- 1 xấp lá chuối và dây lát
- Lá vông rửa, lau sạch để sẵn

### CÁCH LÀM:

Lột bưởi lấy hết mấy miếng vỏ kế ruột bưởi, còn lớp vỏ gân xanh lạng ra rồi xắt mỏng, trộn muối vào bóp xả nước, rửa cho sạch chất the, vắt ráo.

Nấu cơm sôi, đổ phèn, thả vỏ bưởi vào luộc chín, vớt ra xả sạch, vắt thật ráo để sẵn.

Giã thính cho nhuyễn. Giã bưởi cho đều để chao vào, giã đều, giã thính, bột ngọt, hãy nhớ khi để mỗi món phải giã với vỏ bưởi cho thấm đều rồi sẽ để các món khác vào, giã lại đều, nêm vừa ăn, xắt nhỏ bột khoai nhỏ bằng cọng để vào trộn đều, lấy bún tàu ngâm trong nước lã lấy ra vắt ráo, để bún trên thớt, cắt ngắn bớt, để vỏ bưởi vào trộn đều rồi vắt tròn bằng trái chanh lau lá vông, lá chuối gói cho chặt tay, cột dây lát.

## MẮM RUỘT

### VẬT LIỆU:

- 500g dưa chuột xắt chỉ
- 300g đu đủ mỡ vệt
- Muối, nước vôi
- 300g củ cải muối
- Củ riềng, phèn
- 1/2 keo chao trắng đã trở
- 50g tương xay
- 150g đường cát trắng
- Dầu hũ chiên, mì căn
- Bột ngọt, thính, màu gạch tôm
- Ớt, nước tương, rau sống

### CÁCH LÀM:

- Dưa chuột xắt chỉ.
- Đu đủ gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, bào thành sợi.

Cả hai bóp muối cho đều, để thấm chừng mười phút. Rửa sạch, ngâm nước vôi lọc trong chừng nửa giờ, vớt ra rửa sạch, vắt cho khô.

- Củ cải muối xắt chỉ, ngâm nước lã, rửa nhiều lần rồi ngâm nước có pha phèn hoặc nước vôi. Sau đó vớt ra rửa sạch, vắt thật khô. Để phơi nắng trong vòng 2-3 tiếng đồng hồ.

- Củ riềng xắt chỉ sau khi cạo bỏ vỏ, rửa sạch.

- Trộn tất cả với đường cát trắng (đường chảy cũng được). Thêm bột ngọt, thính, cùng một chút màu gạch tôm cho đẹp. Trộn đều, đậy kín 1-2 ngày đêm là ăn được.

- Khi ăn, xắt ớt thành từng lát mỏng, đậu hũ chiên hay mì căn xắt lát mỏng sắp lên mặt. Nếu lạt, thêm muối hoặc nước tương.

- Ăn với rau sống.

## CHÁO BÀO NGƯ

### VẬT LIỆU:

- 100g nấm rơm tươi
- 1 miếng đậu hũ luộc làm bào ngư
- 1 nắm cải bắp thảo
- Chút gừng, ngò
- Củ hành tây xắt hạt lựu
- Chút tiêu, chút bột ngọt

### CÁCH LÀM:

Lấy 1 phần chén cơm gạo, vớt sạch, để ráo nước, để 1 muống canh dầu và củ hành vô xào gạo cho thơm, để nước vô nấu cho nở gạo như và lỏng, hớt bọt cho trong.

Đậu hũ luộc nhuyễn, xắt khéo cho giống miếng bào ngư, nấm rơm tươi gọt vỏ, ngâm nước muối một thời gian, vớt ra rửa sạch vắt ráo, tai lớn chẻ làm tư, nhỏ chẻ làm hai, cắt ngắn vừa để vào cháo, đổ cải bắp thảo với các món trên đây vô chao nêm muối, bột ngọt liệu vừa ăn, để gừng xắt nhỏ giống cọng bún vào cháo, dọn ra tô, trên mặt ngò xắt độ 2 phân, rắc lên mặt cháo chút tiêu.

## MẮM LÓC

### VẬT LIỆU:

- Bắp chuối xiêm
- Nước phèn hoặc nước vôi
- Củ riềng, tàu hũ ky
- 1/2 keo chao trắng đã trở
- 100g tương xay, chút bột ngọt
- 100g đường cát
- 50g bột mì tinh
- 2 muỗng cà phê thính
- Xốt củ kiệu
- Muối, tiêu, ngò, màu gạch tôm

### CÁCH LÀM:

- Bắp chuối xiêm: lột bỏ vỏ già, cùi và bông. Ngâm nước gạo vo (nước pha phèn hoặc nước vôi). Luộc vừa chín tới, vớt ra để ráo nước, quét nhuyễn.

- Củ riềng: vắt lấy nước.

- Hòa chung: chao, tương xay, đường, nước củ riềng, bột ngọt, bắp chuối xiêm quét nhuyễn rồi đun sôi, khi gần sền sệt, quậy bột mì tinh với nước lã (chừng 3-4 muỗng canh). Nấu lửa riu riu, khi đặc cho 2 muỗng cà phê thính vào trộn đều, nhắc ra để nguội.

- Tàu hũ ky nhúng nước, vớt ra để trong rổ cho ráo nước, bỏ bì a cứng.

- Trải tàu hủ ky trên mâm, cho mắm vào sắp hình con cá lóc, gói lại thật khéo. Đem lăn bột hoặc đem hấp rồi đập ủ kín chừng 1 hoặc 2 ngày đêm là được. Khi ăn, chế xốt củ kiệu phi đường, bột ngọt muối, tiêu, ngò và màu gạch tôm.

- Món ăn phải có chút nước sền sệt mới đạt yêu cầu.

## CHẢ ĐẬU XANH

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg đậu xanh
- 1kg củ sắn
- Ngò, dầu

### CÁCH LÀM:

- Ngâm đậu xanh, đãi vỏ sạch, đem xay đặc.
- Củ sắn xắt mịn như cọng tăm nhang để vào, thêm muối, đường, tiêu, bột ngọt, ngò xắt mịn.

Múc từng muỗng chiên dầu nhiều. Dọn với bánh hủ và rau sống.

## NẤM RƠM NƯỚNG LÁ CÁCH

### VẬT LIỆU:

- 1kg nấm rơm
- 4 bó lá cách non
- 1 tàu lá chuối non

### CÁCH LÀM:

- Lựa nấm rơm búp to như ngón tay cái, chưa nở ra khỏi bọc, gọt chân nấm rơm, rửa sạch, chẻ làm tư. Bắc chảo nóng, để nấm vào và cho một chút muối để lửa riu riu, nước nấm chảy ra làm cho nấm chín.

- Khi còn ướt, chế dầu ăn loại ngon vào nấm xào, cho thêm đường, bột ngọt, chút muối, tiêu, nhấc chảo xuống để nguội.

- Lấy lá cách non lật từng lá, xếp 3 lá chồng lên, lấy nấm để vào, gói lại từng cuốn như cuốn trầu. Sắp những cuốn này trong một tàu lá chuối xiêm hoặc 2, 3 lá bạc hà, gói thành bọc hình vuông đem nướng, khi lá ngoài cháy khét thì bên trong vừa chín.

- Có thể để mì căn xé ra xào với cà ri và nấm rơm gói lại nướng. Hoặc tàu hũ ky ngâm mềm xào với nấm rơm và cà ri nướng cũng được.

- Đừng gỡ lá ra trước, nấm nguội không ngon, cứ dọn nguyên gói lá như vậy.

- Làm nước tương hoặc nước mắm đậu cho vào đường, chanh, ớt.

## XÚP MĂNG TÂY

### VẬT LIỆU:

- 20 trái bắp sống xắt mịn hoặc 1 hộp bắp hộp
- 1 hộp măng tây
- 100g bột mì tinh
- 2 miếng tàu hũ ky (2 miếng đậu hũ trắng)
- 2 cu cà rốt xắt mịn như tăm nhang
- Ngò

### CÁCH LÀM:

- Nấu bắp cho chín, nêm chút muối, đường, bột ngọt.

- Tàu hũ ky ngâm nước sôi có chút thuốc tiêu mận, vớt ra rửa lại nước nóng, xắt mịn xào chín để vớt bắp.

- Măng tây xắt khúc dài 2,5cm, tước sợi để vô.

- Bột mì tinh khuấy trong nước lạnh cho lỏng ra để vô nấu đến khi bột trong.

- Để ngò lên, nhắc xuống, nếu nấu bắp với một thứ nước xúp nấu bằng rau cải thì ngon hơn nấu với nước lạnh.

Măng tây hộp trước khi nấu phải nêm xem nước còn ngon là dùng được. Nếu măng già cứng thì phải tước bỏ bớt vỏ như tước bạc hà, chỉ tước đoạn nào già thôi.



## CÁ THU NƯỚC DỪA

### VẬT LIỆU:

- 100g đậu hũ trắng
- Chút bún tàu
- Vài cọng kim châm
- Vài tai nấm mèo
- Chút củ hành tây
- 1/2 muỗng cà phê bột nổi
- 1 muỗng dầu ăn

### CÁCH LÀM:

Đậu hũ ngâm cho nở, rửa sạch, vắt ráo, cắt ngắn độ 1 tấc, trộn bột nổi vào đậu hũ cho đều rồi sắp bề xuôi miếng đậu trong 3 miếng lá chuối gói, ém hai đầu cho chặt, cột dây giống đòn bánh tét.

Nấu nước sôi để muối vô nêm hơi mặn luộc đậu hũ độ nửa giờ, trở đầu ngâm thêm nước sôi cho ngập đậu hũ, luộc nửa giờ nữa sẽ vớt ra. Để nguội, tháo lá, để cho ráo nước. Cắt theo bề tròn đòn đậu hũ, mỗi khúc dầy 3 phân, lấy mũi dao nhọn khoét tròn một bên, bằng đầu ngón tay cái, lấy miếng đậu hũ trắng chưa luộc bằng 2 ngón tay. Rửa kim châm và bún, nấm cắt 3 phân sắp cho bằng đầu, để trong miếng đậu hũ cuốn lại. Lấy lá họ trụng nước sôi rồi cột vào chỗ khoét sẵn trong khúc cá để làm ruột cá, ngoài khúc có cột dây lát. Thả nước đường hoặc nước màu, đổ vô một muỗng đường hoặc muỗng màu, một muỗng dầu, để cá vào kho, nêm muối liệu vừa mặn. Lấy vài miếng

cà rốt cắt bông thịt, vài miếng cà chua làm ớt để vào cá kho.

Chùng dọn bỏ dây lát ra, sắp khứa cá để chính giữa, chung quanh để bông thịt, trên khứa cá để miếng cà.

## CƠM RANG

Nấu nước xúp bằng củ cà rốt, củ cải trắng, trái su, bắp cải, nấm rơm khô thêm muối, đường, tiêu, củ cải muối.

Vo gạo sạch rồi để ráo, xào với chút dầu, đổ nước xúp vô xấp xấp để nấu cơm.

Nếu gạo nở nhiều thì lâu lâu rưới nước thêm cho chín, vừa khô.

Củ sắn băm nhỏ với củ cà rốt xào chín. Tàu hủ và mì căn ướp ngũ vị và cà ri chiên vàng xắt nhỏ, xào với dầu mè, bột ngọt, ngũ vị hương, nước tương thấm như Lạp xưởng.

Nấm rơm băm nhỏ xào chín, nêm vừa ăn.

Xốt cà chua xào chín.

Tất cả các món trộn chung lại, khi cơm chín trộn vào cơm, đây nắp lại cho các món thấm vào nhau.

Khi dọn, lấy khuôn lớn làm bánh ổ, bánh đậu xanh, đổ cơm vào khuôn rồi đơm qua đĩa, rắc ngò xung quanh.

## BÁNH CANH CUA

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm tươi ngâm nước muối, rửa sạch vắt ráo, lấy cọng nấm cắt khúc 3 phân, bóp dẹp làm cua.

- Hấp 5 trái chuối thật chín, đập để nguội cho dằm chuối, đem ra lột vỏ, tước chỉ, giã nhuyễn, chút muối đường, xào với dầu củ hành cho thơm, đổ vào giã cho đều, nắn bằng ngón tay út, bẻ dài 4 phân làm tôm.

- Bí đao, củ cải trắng, củ sắn, luộc nêm muối cho vừa mềm, lấy rây lọc nước ngọt cho trong, để sẵn.

### CÁCH LÀM:

Lấy chút dầu ăn đổ vào xoong với ít hành củ xào cho thơm, đổ vào một ít cà chua băm nhỏ (không có cà tươi dùng cà hộp thay thế cũng được) xào sắn cà, để nước ngọt vào nấu sôi, sau đó đổ bột bánh canh vào tới nấm rơm, tôm, nèm bột ngọt vừa ăn, rắc thêm chút tiêu.

Nếu ở chợ không có bán bột bánh canh làm sẵn lấy bột măng thit nhồi với nước nóng để vào vò dứa đục lỗ, bỏ vào bột nước sôi luộc chín rồi vớt để sang nấu, còn tốt hơn bột bán sẵn.

Bánh canh nấu chín xong chùng ăn múc ra tô cho nóng, trên để ngò xắt 2 phân rắc thêm chút tiêu.

## GỎI MÙA XUÂN

### VẬT LIỆU:

- 2 củ cà rốt
- 2 củ cải trắng
- 1 trái dưa leo dài lớn
- 1 củ sắn 100g
- 2 trái su su
- 100g đậu phộng
- 3 miếng đậu hũ Bắc
- 3 miếng tàu hũ ky ngọt

### CÁCH LÀM:

- Cà rốt, củ cải trắng, củ sắn, trái su: gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng.

- Dưa leo: dùng gọt vỏ, chẻ dài làm 3 miếng, bỏ ruột, thái mỏng (lấy miếng thiếc dũa tia răng của rổ thái nhỏ sẽ đẹp hơn).

- Các thứ rau: thái rồi rửa sạch, cho vào trong nước muối mặn, độ 15 phút lấy ra rửa lại cho hết mặn, vắt ráo, trộn giấm đường, chút tương ớt hoặc ớt băm nhỏ và nước tương, để 20 phút cho thấm.

- Tàu hũ: lạng mỏng ra, chiên vàng, xắt lại như thịt để làm gỏi.

- Tàu hũ ky ngọt: xắt ra rồi chiên phồng lên.

- Chắt bớt nước giấm trong củ cải rồi trộn chung

lại với đậu hũ Bắc và tàu hũ ky, cho thêm đậu phộng rang đậm vừa nhỏ, rau thơm xắt nhỏ và rau cần tàu tía hoa.

- Đơm gỏi lên đĩa để thêm chút rau thơm lên mặt và chính giữa để một trái ớt tía hoa.

- Có thể cho thêm dưa củ kiệu chẻ sợi nhỏ và mịn lúc trộn chung các thứ rau cải với đậu hũ Bắc và tàu hũ ky.

## CÁ THÁC LÁC ƯỚP MUỐI SẢ CHIÊN

### VẬT LIỆU:

- Hai miếng đậu hũ Bắc ngâm nước muối vài giờ rửa sạch đem ra cắt làm hai để sẵn

- Vài tép sả, muối bột, củ hành tây

- Dầu ăn

### CÁCH LÀM:

Đậu hũ khía sọc theo bề ngang giống như cá thác lác rồi ướp muối sả đập dập, xắt nhỏ, băm sơ với chút củ hành tây, để vào cối giã nhuyễn với nửa muỗng canh muối bột đem ra vạch mấy khía đậu ướp vào, để 15 phút cho thấm muối rồi sẽ chiên.

Để dầu ăn trong chảo, lửa riu riu vừa nóng, đổ miếng đậu vào chiên bề không có khía cho vàng vừa rồi sẽ trở bề có khía xuống chiên, khi vàng lại trở lên, làm như vậy sẽ không cháy sả và thơm.

## MÌ CĂN NẤU ĐẬU

### VẬT LIỆU:

- 5 cây mì căn
- 1 hộp đậu pơtipoa hoặc là 1kg đậu Hòa Lan hột, nếu dùng đậu hộp thì gạn dọn ăn mới để vào xoong, khi sôi lại thì nhắc xuống. Dùng đậu Hòa Lan khô thì ngâm nước lạnh 5 giờ, nấu cho chín mềm.
- 5 trái cà chua
- 2 muống canh ngang bột mì
- 5 lá thơm
- 500g củ cải đỏ
- 200g nấm rơm
- 3 ổ bánh mì thứ 300g

### CÁCH LÀM:

- Cắt mì căn thành từng khoanh tròn dày 1cm, ướp mì căn với muối, đường, tiêu, bột ngọt, củ kiệu hoặc củ hành băm nhỏ và xào chín, để trong 30 phút.
- Nấm rơm xào muối tiêu cho chín.
- Củ cải nấu chín xắt miếng vừa ăn.
- Rang bột mì ngang như rang thính, khi vàng trút ra trộn nước lạnh sền sệt.

Lấy chảo xào mì căn với dầu 10 phút, xúc ra.

Cà chua băm nhỏ xào với dầu, cho thêm muối, đường và bột ngọt, trộn chung với bột mì ngang.

Đổ nước vào chảo, khi nước sôi để mì căn, nấm

rơm, củ cà rốt, lá thơm, cốt cà. Nấu độ 20 phút để đậu vào nấu khoảng 1 phút rồi nhấc xuống.

Dọn món này với bánh mì chiên, bánh mì mua trước một bữa, xắt khoanh dày 1cm. Đang nấu mì cần thì chiên bánh mì. Bánh mì vàng đều thì vớt ra để ráo dầu, xếp bánh mì khoanh ra đĩa, chính giữa để mì cần nấu chín.

## GAN BÒ NẤU RƯỢU

### VẬT LIỆU:

- Đậu hũ luộc nhuyễn, cắt xéo độ 15 miếng giống miếng gan bò

- 1 củ cà rốt xắt xéo bề tròn
- 15 củ hành nhỏ bằng ngón tay út
- 1/2 chén cơm rượu chát đỏ
- 1/2 muống bột mì, lá thơm

### CÁCH LÀM:

Đổ dầu phộng vào xoong với củ hành xào cho thơm, để đậu hũ, cà rốt, củ hành vào trộn đều, để chút muối, đường, tiếp là bột mì, lá thơm trộn cho đều, đổ rượu vào nấu, cho sôi một lát thêm nước sôi liệu vừa dừng lòng, nêm thêm cho vừa ăn.

Chùng dọn, nướng vài khoanh bánh mì cho vàng, để trong đĩa bàn, hâm cho nóng, múc để trên bánh mì.

## BÚN RIÊU

### VẬT LIỆU:

- 500g đậu nành
- 5 lít nước, bún tươi
- 1kg nấm rơm nở
- 500g cà chua
- 50g hạt điều đỏ
- 3 muống xúp mắm đậu
- Hành lá, dầu ăn
- Đường, muối, bột ngọt
- Rau muống, bắp chuối bào mỏng, giá, rau sống

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Rửa, ngâm đậu nành 3 giờ, đem xay với 5 lít nước.

- Nấm rơm nở rửa muối. Sau khi gọt sạch, cắt phần cong nấm dài 3-4 cm, phần mũ nấm để nguyên, nếu lớn cắt đôi.

- Cà chua xắt miếng vừa ăn.

- Hành lá lột rửa sạch, cắt khúc 2cm, cu để riêng, lá để riêng.

- Rau muống, bắp chuối bào, giá, rau sống rửa sạch, trộn chung lại.

#### b. Chế biến:



- Bắc xoong sữa đậu nành lên bếp. Trong khi chờ sữa sôi, bắc chảo lên một bếp khác, cho dầu ăn vào, chờ dầu nóng cho hột điều vào. Đảo đều cho hột điều ra màu thật đỏ, nhấc xuống trút ra chén (khoảng 1/2 chén dầu), lược bỏ hột điều.

- Thỉnh thoảng khuấy đều nồi sữa cho khỏi khét. Bắc chảo trở lên bếp, cho một muống dầu màu vào, để 1 muống mắm đậu vào xào, nhấc ra trút vào xoong sữa (không cần chờ sôi), quậy đều. Để chảo trở lên bếp, cho phân nửa dầu vào, kế tiếp cho phân nửa hành lá phần củ vào cho thơm, để nắm vào xào, cho đường, muối, bột ngọt vào trộn đều. Nhấc ra, trút nắm vào tô.

Bắc chảo lên bếp, cho phần dầu màu còn lại vô chảo, để hết phần hành củ vào. Hành thơm, cho cà chua vào xào, đổ đường, muối, bột ngọt, mỗi thứ một muống cà phê vào, đảo đều nhấc ra.

Sữa đậu nành bắt đầu sôi, lấy me đổ ra chén, chớ một chút nước vào dầm (giống như nấu canh chua). Đổ nước me vào sữa, đồng thời chắt nước cà chua vô sữa. Riêu bắt đầu nổi lên từ từ, nếu thấy riêu đóng lên mặt ít, cho thêm nước me vào.

Khi riêu đã nổi hết, nước trong, dùng vá vớt riêu ra một thau nhỏ, chắt thật ráo. Sau đó cho nắm rơm vào. Đợi nước lèo sôi lại, cho cà chua vào, nêm lại vừa ăn, trút thau riêu (đã thành một khối) vào.

Bắc chảo lên bếp, cho một chút dầu vào, đập một tép tỏi khử cho thơm, cho 2 muống mắm đậu còn lại

vào xào chín, nêm bột ngọt cho ngon, múc 1 vá nước riêu đổ vào mắm, quậy đều, trút ra chén để nêm bún. Bún cho vào tô, múc mắm, cà chua, riêu để lên mặt, cho hành lá vào, chan nước lên. Ăn với rau ghém, chanh, ớt băm và mắm.

## **GÀ NẤU ĐẬU POTIPOA**

### **VẬT LIỆU:**

- 1/2kg tàu hủ ky lá
- 1/2kg cà chua thật chín đỏ
- 2 củ cải đỏ
- 400g đậu potipoa tươi
- 1 củ tỏi
- 1 muỗng xúp bơ
- Bánh mì
- 1/2 muỗng cà phê thuốc tiêu mạn

### **CÁCH LÀM:**

#### **a. Chuẩn bị:**

Làm đùi gà: lấy 2 lá tàu hủ ky lớn để riêng, cắt đôi mỗi lá, cắt vành cứng để chung với phần tàu hủ ky còn lại, cho vào nước lạnh rửa sơ với chút muối, xong cho nước lạnh hòa tan nửa muỗng thuốc tiêu mạn vào ngâm chừng 15 đến 20 phút.

Vớt tàu hủ ky ra rửa lại với nước lạnh, để lên ráo, bỏ vào một chút muối, cho nước chảy ra, chừng 10

phút. Vắt tàu hũ ky ráo, cho vào thau, trộn một chút đường, bột ngọt và một muỗng xúp dầu ăn vào, lấy dao chần ra cho ngấm bột.

Trãi nửa miếng tàu hũ ky ra mâm, cho tàu hũ ky đã trộn vào theo hình tam giác, xong cuộn lại gói giống đuôi gà, dùng dây nylon cột lại, đem hấp cách thủy chừng 1 giờ, đem ra tháo dây.

- Rửa cà, xắt đôi, bỏ hạt, băm nhuyễn lấy nước. Đậu rửa sạch.

- Cải đồ gọt vỏ, xắt khoanh 1cm, đem chiên vừa vàng. Tỏi băm nhuyễn, chia làm 2, phân nửa cho vào chén, giã thật nát cho vào chút bột ngọt, chút muối, tiêu, xong đem chà xát lên đuôi gà đã hấp xong.

### **b. Chế biến:**

- Bắc chảo lên bếp, cho chừng 2 muỗng xúp dầu vào, dầu nóng để đuôi gà đã ướp vào chiên vàng. Gấp đuôi gà ra đĩa, cho tỏi băm nhuyễn còn lại vào cho vừa vàng, trút cà băm vào nước xốt. Đổ vào cà một muỗng cà phê đường, bột ngọt, muối.

Đảo đều, chờ đến khi nào cà không còn nước, dầu nổi lên mặt, trút ra xoong, cho đuôi gà vào bắc xoong lên bếp, trộn đều, chế nước sôi vào vừa sậm sấp, cho củ cải đồ đã chiên vào. Đợi củ cải đồ thật mềm nêm lại vừa ăn, cho đậu potipoa vào. Đậu mềm nhắc ra, cho bơ vào. Ăn nóng với bánh mì hoặc cơm.

## KHÔ NAI

### VẬT LIỆU:

- 2 cái bắp chuối
- 3 tép sả, 1 trái ớt
- 1 muông xúp bột năng
- 1 muông mắm đậu
- Dầu ăn
- Bột ngọt, đường, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

Bắp chuối chẻ đôi, đem luộc chín, xé nhỏ, lật bỏ cọng trong bông. Băm nhuyễn, sả rửa sạch, xắt mỏng, băm nhuyễn cùng với ớt.

#### b. Chế biến:

Bắp chuối băm xong, trộn sả, mắm đậu, bột năng vào, cho đường, muối, bột ngọt vào cho vừa ăn, vò viên bằng trái chanh, để lên thớt, dùng dao hoặc tay ấn mỏng.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi dầu sôi, cho khô vào chiên vàng. Có thể chiên xong cho vào bao nylon gói kín, khi ăn đem ra nướng lại trên lửa than.

## BÁNH ÍT GÂN

### VẬT LIỆU:

- 1kg bột nếp.
- 200g đường.
- 200g khoai cao
- 400g đậu xanh
- 5 củ năng
- 1/2 trái dừa khô

### CÁCH LÀM:

#### \* Nhân:

- Dừa vắt lấy nước cốt.
- Đậu xanh đãi vỏ nấu với nước cốt + 1/2 muỗng cà phê muối.

- Đậu chín mềm dùng dừa bếp đánh cho thật nhuyễn mịn, xong cho vào khoảng 1 muỗng cà phê đường khuấy đều.

- Quay nhân xong để nguội, vỏ viên cỡ viên bột hay lớn hoặc nhỏ hơn tùy thích.

#### \* Nồi bột:

- Khoai lột vỏ thái chỉ.
- Củ năng gọt vỏ thái chỉ.
- Đường thắng với 1 chén rưỡi nước cho sôi và tan.
- Để bột vào thau, rưới nước đường vào, dùng dừa

khuấy đều.

- Khi bột còn âm ẩm thì dùng tay bóp bột ra cho nát nhuyễn, xong cho khoai cao vào và tiếp tục nhồi, nếu khô cho thêm chút nước, đến khi bột dẻo là được. Khi khoai và bột đều rồi thì cho củ năng vào trộn đều.

- Bột nhồi xong ngắt ra vò viên tròn, ép dẹp ra còn dày khoảng 3 đến 4 ly là được.

- Cho viên nhân vào giữa và kéo các mép bột lại cho kín viên nhân.

- Cho vào lá gói hình chóp có đỉnh nhọn và đáy có 4 góc.

**\* Cách gói:**

- Cắt lá hình 1/2 vòng tròn đường kính 18-20cm.

- Xếp lá theo hình phễu.

- Cho bánh vào gói lại.

- Gói cho đáy có 4 góc vuông thì bánh mới đẹp và khéo. Xếp lá theo hình phễu.

Gói bánh hoàn tất đỉnh nhọn và đáy 4 góc.

## BÁNH THỊT BA DỌI

### VẬT LIỆU:

- Một chén bột măng thít
- Chút bông vang
- Một chén cơm dể sẵn, nửa chén bột năng
- 2 muổng canh đường cát trắng xên với 3 muổng nước sôi, để nguội
- Nửa trái dừa khô nạo vắt lấy nước cốt, nước dảo
- Lường 2 muổng bột năng để trong chén, trộn nửa chén nước lã
- Một muổng nước đường làm lớp da để sẵn

### CÁCH LÀM:

Hai thứ bột nói trên nhồi chung với nước lã giống bột bánh ít, phân hai ra đựng trong cái tô, 1 tô để chén nước dừa với chút muối vào bột trộn đều để làm mỡ nước, 1 tô để vô nước đường với hai phần chén nước sôi để nguội, chút nước bông vang hơi có màu hồng lợt trộn chung với bột cho đều để làm lớp thịt.

Lấy hộp vuông hoặc khuôn vuông bằng thau, lau sạch thoa chút dầu vô khuôn, chờ nóng khuôn, trộn bột thịt cho đều đổ vào khuôn 2 phần hấp chín, để thêm 1 phần bột mỡ, tới 1 phần mỡ, còn lại bao nhiêu bột mỡ đổ hết vào, sau hết đổ lớp bột da nói trên vô hấp thật chín trong, đem ra để thật nguội.

Trong lúc hấp bánh, nếu cạn nước, phải nấu nước sôi châm thêm, chảo dùng châm nước lạnh bánh sẽ sống, khó hấp lại và hư bánh.

Muốn lấy bánh ra, phải để bánh thật nguội rồi luồn tay dưới ổ bánh đem ra, dùng trút úp bề mặt xuống sẽ hư lớp da. Lấy dao bén mỏng, lưỡi dao thoa chút dầu, xắt mỏng giống hình miếng thịt ba dọi luộc, sắp xoay tròn trong dĩa, để dùng với mắm ruột chay.

## BÁNH TÉT

### VẬT LIỆU:

#### \* *Vỏ bánh:*

- 1kg nếp
- 1/2 trái dừa khô
- 150g đậu trắng
- Bột nổi
- Muối, đường, lá chuối, dây buộc

#### \* *Nhân bánh:*

- 350g đậu xanh cà
- 1/2 trái dừa khô

### CÁCH LÀM:

#### \* *Nhân:*

- Đậu xanh cà ngâm, đãi vỏ.



- Dừa khô nạo, vắt lấy nước.

- Đậu xanh cà ngâm đãi vỏ nấu với nước cốt dừa, cho vào 1/4 muống cà phê muối. Nấu chín mềm, dùng đũa khuấy cho nhuyễn mịn.

- Nhân nấu xong, để nguội vo thành khối tròn dài khoảng 16cm, đường kính độ 3cm (để trong lá chuối vo cho tròn đều).

**\* Đậu trắng:**

- Đậu ngâm nở.

- Để đậu vô rồi chế nước cho ngập khoảng 1/2 lòng tay. Cho vào khoảng 1/4 muống cà phê bột nổi và nấu đến khi đậu mềm, đem ra xả nước lạnh, để ráo.

**\* Xào nếp:**

- Nếp vút sạch để ráo.

- Nước cốt dừa để vào chảo thắng sôi nêm đường + muối vừa ăn, để nếp vào đến khi nước cốt dừa rút hết thì cho đậu trắng vào trộn đều, nhắc xuống.

**\* Gói bánh:**

- Lá chuối phơi cho héo mềm, lau sạch, rọc bỏ sống lá.

- Cắt lá chuối thành từng miếng dài khoảng 26cm, ngang 18cm.

- Đặt hai đầu phía sống lá lại với nhau, xếp cho hai mí chồng lên nhau, bề trái của lá ở phía trên, bề mặt của lá quay xuống mặt bàn.

- Đặt một miếng lá khác lên giữa 2 miếng lá kia, bề mặt quay lên trên, bề trái úp vào bề trái của 2 miếng lá kia.

- Múc nếp để lên trên miếng lá thứ ba, dùng muổng trải đều nếp ra, dày khoảng 1cm, dài 18cm ngang 12cm.

- Cho nhân vào giữa nếp.

- Nắm 2 mép lá gấp lại, se cho nếp dễ chắc, xếp mí lá lại, buộc một dây ngang chính giữa, xong gấp một đầu của đòn bánh lại, dựng đòn bánh lên, gấp mí đầu kia, xếp cho có 4 góc, xong dùng 2 miếng lá khác ngang khoảng 4cm dài khoảng 12cm đặt theo hình chữ thập lên đầu bánh, xong dùng dây cột cho 2 miếng lá dính vào với đòn bánh, đầu còn lại cũng làm giống như vậy.

- Dùng dây buộc nhiều vòng quanh bánh cho thật chắc chắn, mỗi vòng dây buộc cách nhau độ 2cm, đầu dây thừa của các vòng buộc được kéo dồn về một phía đầu bánh, túm lại và bím chặt thành dây treo để có thể treo bánh lên từng chiếc hoặc từng đôi bánh.

**\* Cách nấu bánh:**

- Bắc nồi nước lên bếp, để sôi, cho bánh vào nấu.
- Nấu khoảng 6 giờ với lửa vừa, độ nóng đều.
- Bánh chín vớt ra treo lên để ráo nước.

## BÁNH PA-TÊ

### VẬT LIỆU:

- Vài củ khoai mì, lựa củ lớn
- Tàu hũ ky
- Chút bột nổi
- Nấm rơm
- Hành tây
- Chút đậu xanh
- Vài nắm bột mì
- Gia vị

### CÁCH LÀM:

Khoai mì lột vỏ rửa sạch, nấu chín, gọt lớp áo ngoài, rút cho hết chỉ xơ trong ruột bỏ ra giã nhuyễn, để bột nổi vào khoai giã đều rồi trộn bột mì vào cho ráo khoai, liệu vừa để nắn bánh, đập lại để sẵn. Lấy tàu hũ ky trắng luộc nhuyễn làm gan, bột khoai luộc làm mỡ, nấm rơm tươi, nước tương, củ hành tây, dầu phộng, chút đậu xanh nấu chín làm nhưn, các thứ làm rồi xắt hạt lựu, xào với lửa riu riu, nêm cho vừa ăn để làm bánh patê.

Nắn bột khoai ra từ miếng tròn đều, để nhân vào, 1 bên xếp mí bột lại như bánh quai vạc, bẻ mí để vào chảo dầu sôi chiên cho vàng đều, bánh nổi và xốp, ăn nóng.

## GỎI NẤM MÈO GIÒN

### VẬT LIỆU:

- Vài củ sắn non, 1 củ cà rốt
- Một nắm rau răm
- 50g nấm mèo giòn
- Một miếng đậu hũ luộc nhuyễn xắt làm thịt
- Một nắm đậu phộng rang giã
- Một nắm củ kiệu chua xắt mỏng bẻ dài
- Nửa miếng đậu hũ Bắc xắt nhỏ chiên làm tôm

### CÁCH LÀM:

Củ sắn lột vỏ, rửa sạch, xắt như cọng bún, củ cà rốt gọt vỏ xắt giống như củ sắn, hai thứ để chung.

Nấm mèo ngâm nước cho nở, lật gốc rửa sạch, cũng xắt bằng cọng bún, nửa trái ớt sừng trâu bỏ hạt giã nhỏ, để vào chút đường, giấm, nước tương, muối trộn đều để sẵn.

Các thứ nói trên đổ vào chậu trộn đều, liệu vừa ăn, để đậu phộng, rau răm xắt nhỏ, trộn cho đều dọn ra đĩa hoặc tô, trên rắc đậu phộng và rau răm, ăn với bánh tráng nướng.

## GỎI TRÁI SU

### VẬT LIỆU:

- 800g trái su
- Một miếng đậu hũ trắng
- 150g nấm rơm búp
- 50g kiệu tươi, láy phần củ, băm nhỏ
- 100g đậu phộng
- Một ít rau thơm
- Nước tương, giấm, chanh, đường, bột ngọt, dấm ăn, muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Trái su: gọt vỏ, chẻ làm đôi theo chiều dọc, cắt bỏ hạt, rửa sạch, bào mỏng, cho vào chút muối, bóp cho đều, xả lại nước lạnh cho thật sạch muối, dùng khăn the vắt ráo nước.
- Đậu hũ chiên: xắt mỏng.
- Nấm rơm: gọt, rửa sạch với nước lã có pha chút muối, xắt mỏng, vắt ráo nước.
- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.
- Rau thơm: lặt rửa sạch, để ráo nước, xắt nhỏ.
- Ớt: tía hoa, ngâm nước cho nở đẹp.

Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi băm nhỏ và

cho thơm, cho nấm rơm vào xào, xào độ 5 phút cho đậu hũ vào xào cho đều, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

### **b. Trộn gỏi:**

Trái su + 1/2 đậu hũ chiên + 1/2 nấm rơm trộn chung lại cho đều, nêm nước tương + chanh + đường + bột ngọt + ớt giã nhỏ cho gỏi được vừa ăn, gỏi chua ngọt là được.

### **c. Trình bày:**

- Cho gỏi ra đĩa hình bầu dục, cho 1/2 đậu hũ chiên + nấm rơm còn lại lên mặt gỏi, cho rau sống + đậu phộng lên trên cùng, giữa đĩa cắm ớt tía hoa cho đẹp.

- Gỏi này dùng chung với nước tương + chanh + ớt + đường.

## **CANH CÀ CHUA**

### **VẬT LIỆU:**

- 300g cà chua chín
- 2 miếng đậu hũ non
- 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò

### **CÁCH LÀM:**

#### **a. Chuẩn bị:**

- Cà chua: cắt đôi, bỏ hạt, xắt làm 6 hoặc làm 8 dọc theo múi cà.

- Đậu hũ non: miếng to xắt làm 8, miếng nhỏ xắt làm 6.

- Kiệu tươi: lấy phần củ xắt mỏng, băm nhỏ.

### **b. Cách nấu:**

Cho vào xoong độ 2 muống xúp dầu ăn, cho kiệu băm nhỏ vào xào cho thơm, chế vào độ 3 chén nước nấu sôi, nêm chút muối + tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho cà chua và đậu hũ vào, nấu lại cho sôi. Cà chua và đậu hũ vừa chín, nhắc xuống.

### **c. Trình bày:**

- Múc canh ra tô, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.

- Canh này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

## THỊT BÒ XÀO SẢ

### VẬT LIỆU:

- 1/2 trái bầu non, gọt vỏ, rửa sạch xắt khoanh tròn dày 2 phân rồi xắt lại giống miếng thịt ba dọi có bề da rửa nước muối vớt ra phơi nắng trở lại cho thật khô, chừng nào xào ngấm nước trở lại.

- Xắt vài tép sả băm nhỏ.
- Củ hành xắt hạt lựu.
- Một nắm đậu nành rang già.
- Đậu phộng rang già để sẵn.
- Vài miếng cà chua.

### CÁCH LÀM:

Đổ 2 muỗng canh dầu phộng vào xoong, với củ hành, sả xào cho thơm, để bầu xào vào nêm chút nước tương thứ ngon, chút đường, đổ cà chua vào trộn đều đem ra để đậu nành, đậu phộng lên trên.

Để dùng với bánh hời, xà lách, rau sống, dưa giá mít, dưa leo, nước mắm ớt chay. Ăn giòn giống thịt bò xào mặn.



## GỎI NGÓ SEN

### VẬT LIỆU:

- 1 cây chả lụa chay
- 1 cây mì căn
- 1 lá tàu hũ ky
- 300g ngó sen
- 400g cà rốt
- 1 củ cải trắng
- 1 trái dưa leo
- 100g dưa kiệu
- 1 củ sắn (củ đậu) nhỏ
- 500g đậu phộng rang sẵn
- Chanh, ớt, giấm
- 1 tép tỏi tây
- 1/4 trái thơm
- 24 bánh phồng tôm chiên sẵn
- Ngò, rau răm, cà chua
- 1 bịch nước dừa
- Cẩn tàu

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Chả lụa: xắt sợi xào sơ.
- Tàu hũ ky: chiên vàng bề miếng nhỏ.

- Mì căn: luộc nước dừa, xé sợi, xào sơ với gia vị.
- Ngô sen: chẻ tư, ngâm nước pha giấm hoặc phèn xá sạch vắt ráo.
- Cà rốt: tĩa hoa và xắt mỏng ấn răng cưa, bóp muối, xá sạch, vắt ráo, ướp đường, xắt răng cưa.
- Dưa leo: vò tĩa 12 số, phần cơm xắt mỏng ướp đường vắt ráo.
- Dưa kiệu: xé sợi 1/3 để pha nước mắm, 2/3 cho vào gói.
- Tỏi tây: băm nhỏ phi vàng.
- Ớt: tĩa 2 kim đồng hồ, phần còn lại xắt sợi.

### **b. Cách trộn:**

Ngô sen + cà rốt + dưa leo + chả lụa + tàu hũ ky + mì căn + tỏi tây + 2/3 dưa kiệu + bột ngọt + chanh + ớt xắt sợi + nước mắm chay, nêm gói chua ngọt là được. Cho rau răm xắt nhỏ + đậu phộng giã nát trộn đều.

### **c. Trình bày:**

Ếm gói vào khuôn tròn, trút ra đĩa xếp số và kim lên mặt để giống mặt đồng hồ. Xung quanh xếp thêm ngò và ớt tĩa hoa.

## CANH CẢI NGỌT

### VẬT LIỆU:

- 3 cây cải ngọt
- 200g nấm rơm búp
- 1 cây mì căn
- 1 miếng đậu hũ chiên
- 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò, ớt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Cải ngọt: lật rửa sạch, cắt khúc dài độ 4-5cm, lá để riêng.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước pha chút muối, nấm to chẻ đôi.

- Mì căn: xắt ra từng lát mỏng.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Xào nấm + mì căn: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi vào xào cho thơm, cho nấm rơm + mì căn vào, xào lên cho đều, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Đậu hũ chiên: xắt mỏng.

#### b. Cách nấu:

Cho 1 lít nước lạnh vào xoong, cho thêm chút

muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho nấm rơm + mì căn vào, nấu vừa chín, cho cọng cải vào, độ 10 phút, cho lá cải, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho canh được vừa ăn, nước sôi lại, nhắc xuống.

### c. Trình bày:

Múc canh ra tô, xếp đậu hũ chiên lên mặt, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

## CÁ THÁC LÁC NẤU CẢI BỆ XANH

### VẬT LIỆU:

- 150g bột gạo
- 150 nấm rơm búp
- 2 cây cải bẹ xanh non
- 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Bột gạo: giã nát, chế nước sôi vào, nêm chút muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, vò từng viên tròn bằng ngón tay cái giã làm cá.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi để ráo nước.

- Cải bẹ xanh: lột rửa sạch, cắt khúc dài độ 5cm

lá và cọng để riêng.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Xào nấm: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho nấm vào xào, nêm chút muối + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhấc xuống.

### b. Cách nấu:

Cho 1 lít rưỡi nước lạnh vào xoong, cho thêm 1 muỗng muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho viên bột vào, khi bột chín, cho cọng cải vào trộn đều, nước sôi lại rồi mới cho lá cải vào, kể cho nấm rơm, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho canh được vừa ăn, nhấc xuống.

### c. Trình bày:

Múc canh ra tô, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm.

\* *Chú ý:* Có thể dùng khoai mì làm cá thác lác. Mua độ 1kg khoai mì tươi, gọt vỏ, rửa sạch, nấu chín với chút muối, bẻ nhỏ ru quét nhuyễn. Nêm vào khoai mì tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, trộn thêm ngò xắt nhỏ, vò viên bằng ngón tay cái, cho vào lúc nước đang sôi như cách trên. Làm cá bằng khoai mì sẽ ngon hơn bằng bột nhưng mất nhiều thời gian hơn.

## NẤM RƠM NẤU NGÓT

### VẬT LIỆU:

- 300g nấm rơm búp
- 200g cà chua chín
- 100g củ cải mặn
- 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò, nước

tương

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước, nấm to chẻ đôi.

- Cà chua: xắt mỏng, bỏ hạt.

- Củ cải mặn: ngâm nước lạnh, rửa sạch, xắt mỏng.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

#### b. Cách nấu:

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi vào xào cho thơm, cho nấm rơm vào, xào độ 5 phút, cho củ cải nêm chút tiêu + đường + bột ngọt + một chút nước tương cho vừa ăn, cho cà chua vào, trộn đều nhẹ tay nhắc xuống.

- Cho 1 lít nước lã vào xoong, cho chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho hỗn hợp nấm rơm + củ cải + cà chua vào, nước sôi hớt bọt, nêm lại cho vừa ăn.

#### c. Trình bày:

Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm.

## XÚP THỊT BÒ

### VẬT LIỆU:

- 1 cây mì căn
- 150g nấm rơm búp
- 1 củ cà rốt, 1 củ sắn, 1 trái su, 1 củ khoai tây
- 100g bắp cải
- 50g củ kiệu tươi
- 1 cây tỏi tây
- 100g bột ngô sao hoặc nui
- 1 ổ bánh mì lát
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Mì căn: xắt mỏng, xong xắt vuông cạnh độ 1cm đến 1,5cm.
- Nấm rơm: gọt rửa với chút nước muối, xả sạch, vắt nhẹ cho ráo nước, nấm to chẻ đôi.
- Cà rốt, củ sắn, trái su, khoai tây, bắp cải: gọt rửa sạch, xắt sợi.
- Khoai tây: xắt hạt lựu to cạnh độ 1cm.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, cắt rễ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.
- Tỏi tây: lột rửa sạch, xắt nhỏ dài độ 1cm.

- Bột ngô sao hoặc nui: lược chín, de ráo nước.

- Bánh mì: xắt mỏng dày độ 1cm, xong xắt nhỏ hình vuông cạnh 1cm đến 1,5cm, đem chiên với dầu cho vàng.

- Nấu nước lèo: Bắc xoong dầu nóng (cho độ 2 muỗng xúp dầu), cho tỏi tây vào phi thơm, cho 2 lít nước lã vào, cho chút muối, nấu sôi, cho cà rốt + củ sắn + trái su + khoai tây + bắp cải vào nấu, lọc lấy độ 1 lít rưỡi nước dùng.

- Phi mì căn + nấm rơm: Bắc chảo dầu nóng, cho miếng tươi băm nhỏ vào phi thơm, cho mì căn vào xào, nêm chút tiêu + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn. Nấm rơm cũng phi tương tự như thế.

### **b. Cách nấu:**

Cho nước dùng vào xoong, bắc lên bếp nấu sôi, cho nấm rơm + mì căn vào, nêm tiêu + muối + bột ngọt + nước tương vừa ăn, cho bột ngô sao hoặc nui vào.

### **c. Trình bày:**

- Múc xúp ra chén, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.

- Khi dùng, cho bánh mì chiên vào dùng nóng.



## XÚP TỬ VỊ NẤU CUA

### VẬT LIỆU:

- 150g bó xôi
- 200g xá xíu chay
- 100g nấm rơm
- Muối, bột ngọt, 1 tép tỏi tây, ngò, ớt
- 8 chén nước lã
- 100g cà rốt
- 20 tai nấm mèo
- 6 tai nấm đông cô

### CÁCH LÀM:

- Bó xôi + xá xíu: xắt sợi.
- Nấm rơm: ngâm nước muối xả sạch, trụng sơ, xắt sợi.
- Nấm đông cô + nấm mèo: ngâm nước xả sạch xắt sợi.
- Nấu nước sôi cho bó xôi + xá xíu + nấm mèo + nấm đông cô + nấm rơm + cà rốt + tỏi tây nêm gia vị vừa ăn. Bột năng hòa nước lạnh cho vào hơi sánh nhắc xuống.
- Múc xúp ra thố, rắc thêm tiêu, rải ngò + ớt. Món này dùng nóng.

## CHẢ NẤM

### VẬT LIỆU:

- 1 chén cơm đậu xanh ngâm, đãi vỏ sạch, nấu chín giã nhuyễn để sẵn.

- Lường 1 chén bột mì tây (thứ để làm bánh) trộn với nước lã vừa sền sệt, đổ chút bột nổi, một nắm đậu xanh vào trộn đều, nếu khô thêm nước, chút muối cho vừa ăn, để sẵn.

- 100g nấm rơm tươi, gọt thớ vào nước muối ngâm một lát, vớt ra rửa sạch vắt ráo, tai nào lớn chẻ làm tư và cắt ngắn bớt.

- Vài trái cà chua, rửa sạch bỏ hạt, xắt miếng như nấm, chút củ hành xắt nhỏ.

- Vài muỗng dầu ăn.

### CÁCH LÀM:

Để nửa muỗng canh dầu vào chảo với củ hành xào cho thơm, đổ nấm rơm và cà chua vào trộn đều, nêm chút muối, tiêu, bột ngọt hoặc đường, xào chín vừa, đem ra đĩa để sẵn.

Rửa chảo lại cho sạch, bắc lên bếp lửa để nóng chảo với lửa riu riu, đổ 2 muỗng dầu tráng đều trong chảo rồi trộn bột làm sẵn vào, đổ vào chảo rán chín tròn đều như làm bánh xèo, rồi trở bề dưới lên, đổ nấm, cà vào. Trở 2 bên cho vàng đều, đưa ra đĩa, dọn ăn nóng.

## VI CÁ NẤU CUA

### VẬT LIỆU:

- 100g nấm rơm tươi
- Hai củ sắn bằng nắm tay, xắt hạt lựu
- Hai nắm bún tàu ngon, hoặc bún bắc thảo để khô, cắt ngắn 2 phân
- 10 miếng đậu hũ bó xôi, thái mỏng bề tròn, rồi xắt bằng chân nhang để làm thịt jambon
- 2 muỗng xúp bột năng
- 2 muỗng xúp nước lạnh
- 1 muỗng xúp dầu ô-liu
- Một chút bột ngọt
- Vài củ hành tây xắt thật nhỏ
- Màu gạch cua

### CÁCH LÀM:

Lấy 2 nắm rơm xắt riêng, gốc nấm cắt khúc 2 phân, bóp dẹp, đổ nước ngọt vào nấu giống cua. Đậu hũ bề nhỏ bằng ngón tay út, ướp một chút màu gạch tôm, xào sơ để làm gạch cua.

Dầu ôliu và hành để vào xoong xào vừa vàng, để nước luộc các thứ rau cải đã làm sẵn rồi vào nấu sôi để mấy món trên đây và bột năng, bột ngọt, gạch cua, thịt cua. cho sôi lại vài dạo, nhắc xoong xuống khi nước còn sôi, đổ bún vào ngay, trộn đều cho thật chín.

Làm sẵn nước tàu vị yếu pha giấm đỏ, hột cải, ớt để dùng với vi cá.

## BÚN THANG

### VẬT LIỆU:

- Tàu hũ ky trắng bó xôi, năn, thái mỏng bề tròn rồi xắt hột lựu
- 1 miếng đậu hũ Bắc, cắt làm 8 miếng chiêm vàng, xắt làm tôm
- 1 miếng tàu hũ ky trắng luộc vừa chín vắt ráo, xắt nhỏ trộn chút dầu ô liu làm trứng gà
- Cọng nấm rơm tươi cắt 4 phân, luộc chín, vắt ráo, xé nhỏ làm thịt gà
- Rau răm, rau húng thái nhỏ, ngò thái 1 phân để riêng
- Bún, bột nấm, nhỏ cọng xé cho rời, dùng để dính cục
- Luộc sẵn mấy món rau cải lấy nước

### CÁCH LÀM:

Củ hành tây xắt hột lựu, đổ vào xoong xào dầu vừa vàng, đổ nước luộc vào, ném chút bột ngọt, liệu vừa ăn, kể đổ bún, rau và các món kia vào.

Lấy tô hoặc chén sắp bún vào trước, rồi 4 món đã làm sẵn ở trên, sắp vô bốn góc, rau để chín giữa, trên mặt để ngò.

Lúc ăn, đun nước thật sôi.

## BÓNG CÁ DỪA NHỒI GIÒ SỐNG

### VẬT LIỆU:

- 1/2 miếng đậu hũ Bắc
- 1/2 lá tàu hủ ky
- 10 cây mì căn ống
- 100g nấm rơm
- 1 tép tỏi tây
- 50g đậu Hòa Lan hộp
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- Nước dừa, ngò, cà, ớt, đường, muối, tiêu, b

ngọt

### CÁCH LÀM:

- Cà rốt + củ cải trắng: lấy phần lớn tỉa hoa, x miếng, phần còn lại xắt miếng để hầm nước lèo.

- Nấm rơm: gọt bỏ gốc, rửa sạch ngâm nước muối, trụng sơ, xả sạch, nấm lớn chẻ làm tư, xào s nêm gia vị.

- Nước dừa: hòa với nước lạnh nấu sôi, cho cà, bào mỏng vào nấu làm nước lèo.

- Tàu hủ ky: ngâm nước 15 phút vớt ra để ráo xắt nhuyễn hấp chín.

- Đậu hũ Bắc: hấp chín vắt nước, quét nhuyễn.

- Đậu Hòa Lan: luộc chín với chút thuốc muối.

- Mì căn ống: cắt khúc 3cm, ướp gia vị.

- Trộn chung: Đậu hũ Bắc + tàu hũ ky + đậu Hòa Lan nêm gia vị vừa ăn + tỏi tây phi vàng.

- Ngò xắt nhuyễn, trộn đều. Dồn nhân vào bóng cá cho đầy và chặt, gắn hai hột tiêu đen, đem hấp chín độ 20 phút.

- Nước lèo lọc lại nấu sôi nêm vừa ăn, cho nấm rơm + cà rốt và củ cải tía hoa nấu mềm.

- Múc nấm + cà rốt + củ cải ra thố, trên xếp bóng cá. Múc nước lèo lên rải thêm ngò, ớt tía hoa.

## BẮP CẢI HÂM

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg bắp cải
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 200g nấm rơm búp
- 1 muống xúp bột năng
- 1 muống cà phê dầu mè
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt, ngò, ớt, hẹ.

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Bắp cải: tách ra từng bẹ, cắt nhỏ, bỏ cọng cứng ở giữa, rửa sạch, trụng sơ nước sôi có bỏ chút muối cho

lá bắp cải hơi mềm để dễ gói.

- Đậu hũ: xắt mỏng băm nhỏ.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Hẹ: lặt rửa sạch, tước ra từng lá trung sơ vào nước sôi có bỏ chút muối cho hẹ hơi mềm, dùng làm dây cột (có thể dùng dây lạt nếu kiêng hẹ).

- Nhân: trộn chung đậu hũ + nấm rơm + bột năng + dầu mè, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt cho nhân được vừa ăn.

### **b. Cách nấu:**

- Trải bắp cải ra đĩa, múc nhân cho vào, gấp 4 mép cải lại, dùng lá hẹ hoặc dây lạt cột lại, mỗi viên cạnh độ 3cm (lá cải to, cắt ra làm đôi, liệu vừa gói là được).

- Bắc xoong nước sôi (nước lèo càng ngon, nước nấu cà rốt + củ sắn... nước phải ngập bắp cải), cho chút muối, kể cho bắp cải đã dồn nhân vào, nấu cho bắp cải mềm nêm chút nước tương + bột ngọt cho vừa ăn (hớt bột cho nước được trong), nhắc xuống.

### **c. Trình bày:**

Cho bắp cải ra to, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương chấm điểm vài khoanh ớt xắt mỏng.

## ĐẬU TIÊM NGŨ QUẢ

### VẬT LIỆU:

- 100g hạt sen khô đã lột vỏ sẵn, xõ xâu
- 100g bạch quả
- 100g đậu phộng
- 5 trái táo đỏ
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 muỗng đậu hũ chiên
- 150g nấm rơm búp
- 2 trái dừa xiêm
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Hạt sen: thông tim, ngâm nước cho mềm, nấu chín.
- Bạch quả: lột vỏ, ngâm nước nấu chín.
- Đậu phộng: ngâm nước, lột vỏ, nấu chín.
- Trái táo: ngâm nước rửa sạch, để ráo nước.
- Đậu hũ chiên: xắt miếng vừa ăn.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.

#### b. Cách tiêm:

Cho nước dừa tươi vào xoong, bắc lên bếp nấu



sôi, cho chút muối, sau đó cho hỗn hợp: táo + hạt sen + bạch quả + đậu phộng + đậu hũ chiên + nấm rơm vào tiêm, lửa vừa, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn. Khi tất cả đều chín, nhắc xuống cho chút dầu mè vào cho thơm ngon.

### c. Trình bày:

Múc hỗn hợp đậu hũ ra thố, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.

## VỊT TIÊM QUẢNG ĐÔNG

### VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm
- 1 cây chả lụa chay
- 1 cây mì căn
- 10g đậu phộng hay bạch quả
- 50g hạt điều
- 1 trái dưa tươi
- 1 trái su
- 1 củ cải trắng
- 2 củ cà rốt
- 1 củ khoai mì chín
- 200g củ năng
- 1 lá tàu hủ ky

- 1 bắp chuối hột (nếu có)
- 1 tép tỏi tây phi vàng
- Ngò, cà, ớt, 2 hột tiêu
- Bột năng, gia vị

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Đậu phộng: ngâm nở, nấu vừa mềm.
- Củ năng: gọt vỏ tía hoa, xào sơ.
- Trái su + củ cải trắng + cà rốt tía hoa nấu chín, xào sơ.
- Mì căn + chả lụa: cắt miếng, xào sơ.
- Nấm rơm: gọt sạch ngâm nước muối, trụng nước sôi, xào sơ.
- Khoai mì: tán nhuyễn, nặn đầu vịt, gắn mỡ tía bằng cà rốt, gắn mắt bằng hạt tiêu đen.
- Trái táo: ngâm nước cho mềm.
- Bắp chuối: luộc chín với nước pha chút giấm, vừa chín vớt ra ngâm nước lạnh, bỏ ruột + lớp già bên ngoài.
- Tàu hũ ky: bẻ bìa nhúng nước vớt ra để ráo.

#### b. Nấu vịt:

- Cho tất cả hỗn hợp nhân đã xào: đậu phộng + chả lụa + mì căn + trái táo + gia vị dồn vào bắp chuối lấy tàu hũ ky gói lại, lấy dây cột cho chặt.

- Nấu nước sôi cho cà rốt + trái su + củ năng + nước dừa nấu sôi nêm gia vị vừa ăn, cho vệt vào hầm mềm.

### c. Trình bày:

Cho vệt ra thố, gắn đầu vệt vào, múc thêm nước + cà rốt xếp xen kẽ, rắc thêm ngò, ớt.

## GIÒ HEO HẦM MĂNG

### VẬT LIỆU:

- 1 mọt măng mạnh tông nhỏ độ 1/2kg
- 1 trái bí đao nhỏ
- 1/2 củ sắn + 2 củ cà rốt xắt sợi nấu lấy 1 lít rưỡi nước lèo
- 2 cây mì căn
- 100g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, bột ngọt, nước tương, ngò, ớt
- Dây cột

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Măng: lột vỏ, bào mỏng (bỏ chỗ già) hoặc tĩa hóa tùy thích. Cho măng vào xoong, chế nước lạnh vào ngập khối măng, cho chút muối vào, bắc lên bếp nấu sôi vài dạo, đem đổ nước đi, cho nước khác vào luộc lại lần nữa, xong trút măng ra, dội lại nước lạnh,

để ráo nước.

- Bí đao: gọt vỏ, rửa sạch, moi bỏ ruột, xắt miếng dài độ 4cm.

- Mì căn: xắt miếng nhỏ hơn bí một chút. Ghép mì căn và bí đao lại, dùng dây cột lại cho hai thứ dính vào nhau giã làm giò heo.

- Kiệu tươi: cắt bỏ rễ và lá, lấy củ xắt mỏng, băm nhỏ.

### **b. Cách nấu:**

Bắc xoong lên bếp cho nóng, cho 3 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu nóng cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho măng vào xào sơ, chế nước lèo vào nấu sôi, nêm tiêu + muối + đường + nước tương + bột ngọt cho vừa ăn, cho thịt giò vô nấu chín (bí và mì căn). Thịt giò mềm, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

### **c. Trình bày:**

Múc giò ra tô, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

## XÚP THỊT BÒ, NẤM

### VẬT LIỆU:

- Vài khoanh đậu hũ bó xôi, xắt vuông bằng đầu ngón tay út.

- 100g nấm rơm búp, gọt, ngâm nước muối, rửa sạch, vắt ráo, mỗi tai xắt làm 4, làm 6 tùy ý.

- Nấu nước sôi luộc củ sắn, cà rốt, khoai tây, trái su, đậu tây, bắp cải, rau cần.

- Vài muỗng xúp, bột patê hình ngôi sao.

- 1 củ hành tây xắt hột lựu.

- Vài muỗng dầu ô liu.

- Một chút bột ngọt.

- Vài khoanh bánh mì xắt vuông bằng đầu ngón tay út, chiên vàng, vắt ra để ráo dầu.

### CÁCH LÀM:

Luộc các món rau cải nói trên cho chín, nêm muối, đường, vừa ăn, hớt bọt cho nước trong, để sẵn.

Để dầu, củ hành vào xoong xào với đậu hũ đã xắt sẵn cho đều, rồi múc nước luộc đổ vào nấu sôi, luộc patê đổ vào nước xúp, đổ nấm, nêm bột ngọt, liệu vừa ăn, dùng đặc quánh, dọn ra chén, để bánh mì lên trên. Món này ăn nóng.

## CHẢ GIÒ TÔM CÀNG

### VẬT LIỆU:

- 1 miếng đậu hũ Bắc
- 1 chút nước màu gạch tôm, lấy 1 chút bằng đầu ngón tay út khuấy với vài muống nước lạnh
- 1 mớ nấm mèo ngâm nước lạnh cho nở, lật gốc rửa sạch, xắt lớn hơn cọng giá
- 1 mớ bún tàu ngâm nước cho nở
- 1 củ sắn lột vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ bằng cọng giá
- Hành tây xat nhỏ
- Vài muống dầu ô liu
- Vài chục bánh tráng trắng
- 1 chút nước màu pha nửa chén nước, khuấy đều để thoa bánh tráng

### CÁCH LÀM:

Đậu hũ rửa sạch, bẻ miếng bằng đầu ngón tay út, ướp nước màu gạch tôm đã làm sẵn, trộn cho đều rồi xào với dầu hành, nêm chút muối, đường xong đem ra trộn chung với các món trên, để sẵn. Lấy phân nửa cái bánh tráng xếp làm hai, trải ra đĩa thoa nước màu đã pha sẵn vô bánh cho đều.

Gấp chĩa để vào bánh tráng, gói lớn hơn ngón tay cái, cuốn xong đổ dầu vào chảo, chờ nóng bỏ chĩa vào, cho dầu ngập cuốn chĩa, để lửa riu riu chiên trở cho vàng đều đem ra. Dọn ăn với rau húng, xà lách, nước mắm ớt chanh chay.

## BÒ NẤU ĐÓP

### VẬT LIỆU:

- 4 miếng đậu hũ chiên
- 200g nấm rơm búp
- 100g củ kiệu tươi
- 100g cà rốt
- 100g khoai tây lựa bằng ngón chân cái
- 2 trái dưa xiêm
- 1 muỗng xúp bột năng
- 2 ổ bánh mì lát
- 100g cà hộp + 2 muỗng xúp màu hạt điều đỏ
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn,

ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Kiệu tươi: cắt bỏ rễ và lá, lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Đậu hũ: mỗi miếng cắt ra làm tư, chiên với dầu ăn đã khử chút kiệu băm nhỏ cho thơm, đậu hũ vàng vớt ra để ráo dầu.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước chiên sơ với dầu đã khử kiệu băm nhỏ cho thơm.

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, tía hoa lá tùy thích,

chiên sơ với dầu đã khử kiệu băm nhỏ.

- Khoai tây: rửa sạch, luộc sơ, lột vỏ, chiên sơ.

- Bánh mì: xắt ra từng khoanh mỏng dày độ 1cm.

### **b. Cách nấu:**

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho cà hộp vào xào lên cho đều, kế cho đậu hũ + nấm rơm + cà rốt + khoai tây vào xào cho tất cả thấm đều cà, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho nước màu hột điều đổ vào, nhắc xuống.

- Cho nước dừa tươi vào xoong, bắc lên bếp nấu sôi, cho cà rốt + khoai tây vào, nấu cho hơi mềm, cho hỗn hợp nấm rơm + đậu hũ + cà hộp vào, nêm lại cho vừa ăn.

- Khi tất cả đều chín, bột năng hòa với chút nước lạnh cho hơi loãng cho vào nước nấu đến khi sánh sánh, nhắc xuống.

### **c. Trình bày:**

Múc hỗn hợp đậu hũ ra đĩa sâu, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với bánh mì.



## GÀ NẤU NUI

### VẬT LIỆU:

- 15 cọng nui ống
- 5 lá thơm
- 100g củ kiệu tươi
- 2 ổ bánh mì lát
- 100g cà hộp
- 1 muỗng xúp bột năng
- 3 cây mì căn
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Mì căn: xắt bằng ngón chân cái, giống như miếng thịt gà.

- Nui ống: đo dài hơn miếng mì căn, mỗi bên độ 2cm, bẻ ra lược sơ dùng chín quá, vớt ra, lau khô, cho vào chảo dầu chiên hơi vàng, dùng làm xương gà (có thể thay cọng sả ở phía mép nhỏ cũng được), găm cọng nui vào giữa miếng mì căn cho lòi hai đầu ra ngoài, giã làm xương gà.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Bánh mì: xắt ra từng khoanh mỏng, dày độ 1cm.

#### b. Cách nấu:

- Bắc xoong nóng, cho độ 5 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho cà hộp + lá thơm vào, xào độ 5 phút, cho mì căn vào xào lên cho mì căn thấm đều cà, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, khi mì căn thấm đều cả, chế nước sôi hoặc nước dừa tươi vào xoong cà, chế cho ngập mì căn, nấu lửa vừa cho mì căn chín và thấm đều cà, nêm lại cho vừa ăn, nước còn sền sệt là được.

- Bột năng hòa với 3 muỗng xúp nước lạnh hơi loãng cho vào, thấy nước nấu đã sanh sánh, nhắc xuống.

### **b. Trình bày:**

Múc gà ra đĩa sâu, gắp lá thơm ra bỏ, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng chung với bánh mì hoặc cơm.

## **ĐẬU HŨ KHO MĂNG**

### **VẬT LIỆU:**

- 3 miếng đậu hũ chiên
- 200g măng mạnh tông
- 200g nấm rơm búp
- 1 trái dưa xiêm
- Dầu ăn, nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, ngò

**CÁCH LÀM:****a. Chuẩn bị:**

- Đậu hũ chiên: xắt ra từng miếng vuông, cạnh độ 2cm đến 3cm.

- Măng: xắt như đậu, dày độ 5 ly, luộc độ 2 nước cho măng hết đắng (khi luộc nên cho măng vào cùng một lúc với nước lã để măng không bị đắng).

- Nấm rơm: gọt, rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.

**b. Cách kho:**

Cho nước dừa xiêm vào xoong, chế nước tương vào, nêm đường + bột ngọt cho vừa ăn, bắc lên bếp nấu sôi, cho đậu hũ và măng vào, nước phải ngập măng (nếu thiếu cho thêm nước nóng), để lửa riu riu, nước cạn bớt, cho nấm rơm vào, nấu tiếp cho nấm rơm vừa chín cho chút dầu ăn hoặc dầu mè vào, nhắc xuống.

**c. Trình bày:**

Cho đậu hũ ra đĩa, trên rắc thêm tiêu + ngô cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

## ĐẬU KHO THẬP CẨM

### VẬT LIỆU:

- 2 miếng đậu hũ chiên
- 100g đậu ve
- 100g bông cải
- 200g dừa khô mài sẵn
- 150g nấm rơm búp
- 100g kiệu tươi
- Tiêu, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, đường, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Đậu hũ: xắt ra từng miếng vừa ăn dài độ 3cm ngang độ 2cm.
- Đậu ve: cắt tước bỏ sơ, rửa sạch, cắt đôi, xẻ đôi theo chiều dọc.
- Bông cải: xắt miếng vừa ăn.
- Dừa khô: vắt lấy một tô nước cốt.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

#### b. Cách kho:

Bắc chảo dầu, sôi cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm + đậu hũ + đậu ve + bông cải vào xào, xào độ 10 phút, chế nước cốt dừa vào, nêm chút nước tương + tiêu + bột ngọt + đường cho vừa ăn, để lửa riu riu, khi tắt ca thêm đều gia vị và nước cốt dừa

nhấc xuống.

**c. Cách dùng:**

Cho đồ kho ra đĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

## KHỔ QUA KHO

**VẬT LIỆU:**

- 1/2kg khổ qua lựa trái nở gai
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- Nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, dầu ăn

**CÁCH LÀM:**

**a. Chuẩn bị:**

Khổ qua: xẻ bỏ hạt, rửa sạch, xắt ra từng miếng vừa ăn (đem luộc sơ nếu không thích ăn đắng).

**b. Cách kho:**

Cho khổ qua vào xoong, cho nước tương vào, nêm chút đường + bột ngọt + 1 muỗng xúp dầu ăn, liệu vừa ăn, bắc lên bếp kho lửa riu riu, cho thêm chút nước nóng hoặc nước dừa tươi, kho nước cạn còn hơi sền sệt là được, cho tiêu và dầu mè vào, nhấc xuống.

**c. Cách dùng:**

Món này dùng nóng với cơm. Khi dùng, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.

## THỊT BÒ NẤU RA-GU

### VẬT LIỆU:

- Vài miếng bó xôi xắt bằng ngón tay cái
- 2 củ khoai tây, 2 củ cà rốt nhỏ
- Vài lá thơm
- 1 miếng củ hành tây xắt hạt lựu
- Vài muỗng dầu ô liu
- Muối, đường, tiêu
- 1 muỗng canh bột mì
- 1 ít cà chua hộp

### CÁCH LÀM:

Dầu, hành đổ vào xoong, để lửa riu riu, vừa vàng đổ bó xôi, bột mì, kế đổ cà chua vào trộn đều, nêm muối tiêu, đường. Sau đó bỏ lá vào thơm.

Khoai tây mỗi củ cắt làm 4, làm 6 tùy ý, rửa sạch rồi bắt chỉ cạnh. Cà rốt gọt vỏ, cắt khúc, chẻ làm hai, chiên sơ.

Khoai và cà rốt đổ vào nấu cho sôi vài dạo, vớt mấy miếng bó xôi ra: 1 tay cầm cây nĩa, tay kia cầm đôi đũa banh miếng bó xôi cho tung ra giống miếng thịt bò rồi đổ vào nấu lại cho chín đều, liệu vừa nước còn xâm xấp.

Món này dùng với bánh mì.

## THỊT BÒ BÍT-TẾT

### VẬT LIỆU:

- Vài khoanh đậu hũ bó xôi
- 1 trái cà chua băm nhỏ
- Vài muỗng dầu
- 1 mớ rau cải xoong lật rửa sạch, để sẵn

### CÁCH LÀM:

Đổ dầu, củ hành vào chảo xào vừa vàng, đổ cà chua vào xào đều, nêm chút muối, tiêu, vài giọt tàu vị yếu, vài muỗng nước luộc rau cải trộn đều rồi để mấy khoanh bó xôi vào, để lửa riu riu, nấu trở hai bề cho đều, coi chừng nước cạn còn xăm xấp, nhắc ra để nguội.

Lấy đĩa bàn trệt sắp thịt vào chính giữa, chung quanh để cải xoong, xào chút củ hành băm nhỏ với dầu ô-liu, đem ra đổ vào vài muỗng giấm trắng hoặc giấm đỏ, thêm chút muối tiêu, bột ngọt trộn chung lại cho đều.

Lúc ăn, rưới nước này trên mặt thịt bò.

## NẤM RƠM KHO TIÊU

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg nấm rơm búp
- Nước tương, tiêu, đường, bột ngọt
- 2 muỗng cà phê dầu mè hoặc 1 muỗng xúp dầu ăn

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi, để ráo nước.

#### b. Cách kho:

Cho nấm rơm vào tô đá (hoặc nồi bằng đất), chế nước tương vào liệu vừa ăn, nêm chút đường + bột ngọt trộn đều, bắc lên bếp cho lửa riu riu, trộn lên cho đều, nước cạn còn hơi sền sệt là được, cho tiêu và dầu mè vào, nhắc xuống. Món này dùng nóng với cơm + dưa chuột.



## KHOAI MÔN UM DỪA

### VẬT LIỆU:

- 1/2 khoai môn tàu
- 100g đậu phộng
- 300g dừa khô
- 15g bún tàu
- 15 tai nấm mèo
- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Khoai môn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt ra từng miếng bằng ngón chân cái.
- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.
- Dừa khô: vắt lấy 1 chén nước cốt và 1 tô nước dảo.
- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch, cắt ngắn.
- Nấm mèo: ngâm nước, lật rửa sạch, xắt sợi.

#### b. Trình bày:

Cho nước dảo dừa vào xoong, bắc lên bếp đun nóng, nêm chút muối + đường + bột ngọt + tiêu + nước tương cho vừa ăn, bỏ khoai vào nấu cho khoai được chín mềm (nước dảo dừa phải ngập khoai). Cho nấm

mèo và bún tàu vào, bún tàu vừa mềm, cho nước cốt dừa vào, nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

### c. Cách dùng:

Cho khoai ra đĩa sâu, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

## CHANH NGÒ HẦM MĂNG TƯƠI

### VẬT LIỆU:

- 1 miếng đậu hũ bó xôi làm thịt
- 1 miếng bí đao cắt làm mỡ
- 1 mọt măng tre tàu cắt bông rồi luộc
- 1 ít củ hành tây xắt hạt lựu xào sơ với 4 muỗng xúp dầu ô liu
- Đường, muối, tiêu, bột ngọt
- Vài cành ngò

### CÁCH LÀM:

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, cắt khúc vuông, đậu hũ bó xôi cắt vuông 2 miếng, lấy tâm ghim dính vô miếng bí đao để phía ngoài làm da và mỡ, lấy dây lạt cột làm 4 cho chặt để sẵn, cứ 1 khúc giò đựng 1 tô, muốn nhiều ít, cắt theo trên, mấy khúc tùy ý.

Đổ dầu, củ hành vào xoong, xào sơ, để nước luộc rau cải vào (phải nấu sẵn món này) rồi thả bí vào hầm, nêm muối tiêu, đường, liệu vừa gần chín thì đổ măng vào, dọn ra tô để ngò trên mặt.

## MÌ QUẢNG

### VẬT LIỆU:

- 1 cây mì căn lớn
- 1 cây chả lụa
- 50g đậu hũ chấy
- 200g nấm rơm
- 150g bông cải
- 20g nấm mèo
- 1 muỗng xúp bột nghệ
- 1 tép poarô
- 1 cái bánh tráng
- 50g đậu phộng
- 1kg mì Quảng
- 1 khúc mía, 1 củ cải trắng, 1 củ cà rốt
- Rau, giá, chanh, ớt
- Dầu, gia vị

### CÁCH LÀM:

- Poarô băm nhỏ phi dầu.
- Mía + củ cải trắng + cà rốt: chẻ nhỏ nấu nước lèo.
- Mì căn: trụng nước lèo, xé sợi, ướp gia vị xào sơ.
- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch, xắt miếng.

- Nấm rơm: gọt bỏ gốc ngâm muối, xắt miếng trung sơ, xào nêm gia vị.

- Đậu hũ cháy bề miếng chiên vừa vàng, bề lại miếng vừa ăn.

- Đậu phộng rang bóc vỏ đâm sơ.

- Bông cải xắt miếng, ngâm vào nước muối xả sạch, trung sơ.

- Dừa nạo vắt nước cốt + nước dừa.

- Bắc chảo dầu lên bếp, cho bơ vào phi vàng + bột nghệ xào cho ra màu, cho đậu hũ cháy + mì căn + chả lụa + nấm rơm + cà rốt + bông cải + nấm mèo xào đều, nêm gia vị.

- Nước lèo nấu sôi cho nước dừa + nước màu hột điều, nêm vừa ăn cho nước cốt dừa vào.

- Cho mì Quảng vào tô, trung lại nước sôi cho nóng, cho nhân đã xào lên trên, đổ nước lèo vào. Món này ăn nóng với rau, giá, chanh, ớt.

## GỎI SỮA

### VẬT LIỆU:

- 1 nắm rau cần cắt dài 5 phân, rửa sạch, vắt ráo
- 1 nắm rau cần tàu bỏ lá lấy cọng, cắt dài 3 phân, chẻ tua hai đầu, ngâm nước
- Vài bẹ bắp cải tròn, xắt nhỏ bằng cọng rau câu
- Vài trái cà chua, bỏ hạt xắt nhỏ giống bắp cải
- Một nắm rau húng thơm xắt nhỏ
- 3 trái ưa chuột để vỏ, chẻ làm 6 miếng, bỏ ruột, xắt xéo, trộn muối chừng 15 phút, rửa sạch vắt thật ráo
- 1/2 miếng tàu hũ ky trắng chiên dầu, bẻ miếng bằng ngón tay cái
- Vài khoanh bó xôi xắt mỏng nhỏ, làm thật
- Vài nắm đậu phộng rang giã nhỏ
- Một chút bột ngọt
- 2 muỗng dầu
- 1/2 trái ớt lớn bỏ hạt
- 2 tép tỏi giã nhỏ
- Đường, giấm, muối, tàu vị yếu

### CÁCH LÀM:

Các món nói trên, trộn chung lại, nêm vừa ăn, dùng lạt quá mất ngon. Khi trộn, chừa lại phân nửa đậu phộng, rau thơm, để rắc lên mặt gỏi cho đẹp. Món gỏi này dùng với bánh phồng tôm.

## THỊT BÒ "RÔ TI" KHOAI TÂY CHIÊN NỔI XỐP

### VẬT LIỆU:

- Vài khoanh đậu hũ bó xôi
- 1 củ hành tây xắt hạt lựu
- Vài muỗng dầu ô liu
- Muối, tiêu, đường
- Tàu vị yếu thứ ngon
- Vài củ khoai tây

### CÁCH LÀM:

Khoai rửa sạch, luộc chín, để nguội, lột vỏ, để vào cối tán nhuyễn. Đổ vào khoai chút bột mì, muối, đường tán cho đều. Lấy bột mì thoa tay, lấy khoai vò viên hơi tròn, làm để sẵn.

Lấy chảo hơi sâu lòng, đổ dầu vào cho sôi, đổ khoai vào chiên, trở vàng đều, phải cho ngập mặt khoai mới nổi và xốp (dầu ít, sẽ không nổi và bị chai). Đổ dầu, củ hành vào chảo để lửa riu riu, xào cho vàng đều, đổ thêm chút nước, chút muối tiêu, đường, vài giọt tàu vị yếu thứ ngon, trộn đều. Để mấy khoanh bó xôi vào trở cho thấm đều.

Chừng nước cạn, thấy miếng bó xôi hơi tươm đều, dọn ra đĩa bàn trệt. Khoai để chung quanh, giống món thịt bò rô ti mặn.

## HỦ TIẾU BÒ KHO

### VẬT LIỆU:

- 300g hủ tiếu dai
- 200g nấm rơm búp
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 2 củ cà rốt
- 100g củ hành nhỏ hoặc kiểu tươi
- Chanh, ớt
- 1 gói bột cà ri
- Vài lá thơm
- Giá, hẹ, lá quế, ngò gai
- Dầu ăn, tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt
- 1/2kg củ sắn + 200g cà rốt xắt sợi nấu lấy 1 lít

rười nước lèo

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Hủ tiếu: trụng nước sôi, để ráo nước.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.
- Đậu hũ chiên: xắt miếng vuông cạnh độ 2cm-3cm như thịt bò.
- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc dài độ 4cm, chẻ làm tư, khúc nhỏ chẻ đôi hoặc tia hoa lá tùy thích.

- Củ hành hoặc kiệu tươi: xắt mỏng, băm nhỏ.

### **b. Cách nấu:**

- Bắc chảo dầu sôi, cho củ hành hoặc kiệu tươi băm nhỏ vào, cho thơm, kế cho nấm rơm + đậu hũ chiên + cà rốt + bột cà ri + lá thơm vào xào độ 10 phút, nêm vừa ăn, nhắc xuống.

- Cho nước lèo vào xoong, bắc lên bếp nấu sôi, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, trút hỗn hợp đã xào vào, nấu cho chín (có thể cho thêm hai muỗng xúp nước màu hột điều đỏ đã phi chút dầu + kiệu tươi băm nhỏ cho nước nấu có màu tùy thích) để lên bếp cho nóng.

### **c. Cách dùng:**

- Cho hũ tiếu ra tô, cho hẹ cắt khúc và giá lên, múc hỗn hợp nước lèo đang nóng tươi lên.

- Dùng nóng với lá quế, ngò gai + nước tương, chanh, ớt.

## **ỐC HEO NẤU NẤM RƠM**

### **VẬT LIỆU:**

- 4 miếng đậu hũ mềm, vuông bằng 3 ngón tay
- 100g nấm rơm búp, ngâm nước muối, rửa sạch, vắt nhẹ cho ráo nước
- 1 miếng củ hành tây xắt hột lựu
- Vài muỗng dầu ô liu



- Một ít cà chua hộp
- 1/2 muỗng canh bột mì
- Vài lá thơm, muối, tiêu đường

### CÁCH LÀM:

Đậu hũ rửa sạch, để ráo nước, chiên sơ để săn, dầu hành đổ vào xoong, để lửa riu riu, xào củ hành vừa vàng, cho bột mì, cà chua vào trộn đều, đổ nước vừa, đừng loãng quá. Nêm muối, đường, sau đó để lá thơm, nấm rơm, đậu hũ vào cho sôi vài dạo, khi chín dọn ra đĩa bàn sâu dùng với bánh mì.

## NHAM CUA

### VẬT LIỆU:

- 1 mớ nấm rơm, lấy cọng cắt 3 phân, luộc chín, vắt ráo, xé nhỏ, làm nạc cua
- Đậu hũ Bắc, bẻ miếng bằng ngón tay út ướp chút nước màu gạch tôm, làm gạch cua
- Xắt chút củ hành tây, chút dầu ô liu xào gạch cua
- 1 mớ rau húng, rau câu xắt nhỏ
- Vài củ sắn thái hạt lựu, trộn tỏi, giấm, muối, đường, bột ngọt.
- Đậu phộng rang giã nhỏ, dầu ô liu trộn cho đều, liệu vừa ăn

- Củ hành hoặc kiệu tươi: xắt mỏng, băm nhỏ.

### **b. Cách nấu:**

- Bắc chảo dầu sôi, cho củ hành hoặc kiệu tươi băm nhỏ vào, cho thơm, kế cho nấm rơm + đậu hũ chiên + cà rốt + bột cà ri + lá thơm vào xào độ 10 phút, nêm vừa ăn, nhắc xuống.

- Cho nước lèo vào xoong, bắc lên bếp nấu sôi, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, trút hỗn hợp đã xào vào, nấu cho chín (có thể cho thêm hai muỗng xúp nước màu hạt điều đỏ đã phi chút dầu + kiệu tươi băm nhỏ cho nước nấu có màu tùy thích) để lên bếp cho nóng.

### **c. Cách dùng:**

- Cho hũ tiếu ra tô, cho hệ cất khúc và giá lên, múc hỗn hợp nước lèo đang nóng tươi lên.

- Dùng nóng với lá quế, ngò gai + nước tương, chanh, ớt.

## **ỐC HEO NẤU NẤM RƠM**

### **VẬT LIỆU:**

- 4 miếng đậu hũ mềm, vuông bằng 3 ngón tay

- 100g nấm rơm búp, ngâm nước muối, rửa sạch, vắt nhẹ cho ráo nước

- 1 miếng củ hành tây xắt hạt lựu

- Vài muỗng dầu ô liu

**CÁCH LÀM:**

Củ sắn bỏ trong tô, sữa ngay ngắn bằng mặt, sắp vòng ngoài là cua, vòng trong là gạch cua, chính giữa để rau răm, rau húng. Khi ăn trộn thêm nước mắm ớt chay, ăn với bún hoặc bánh phồng tôm chiên.

**CÁ MÒI****VẬT LIỆU:**

- 50g nấm rơm búp
- 1 bắp chuối hột
- 1 muống xúp cà hộp
- 1 trái chanh
- 1 tép tỏi tây
- 1 bịch nước dừa
- Ngò, cà, ớt, gia vị

**CÁCH LÀM:**

- Bắp chuối: luộc chín gỡ bỏ tâm, xé miếng vừa.
- Nấm rơm: gọt sạch, trụng nước sôi, xắt miếng, xào sơ.
- Bắc chảo mỡ phi bơ vàng, cho bắp chuối + nấm + cà hộp + nước dừa xào cho đều, nêm gia vị vừa ăn, nước hơi xấp xấp, nếu lỏng thêm bột năng.
- Món này dùng với cơm hoặc bánh mì.

## GÀ NẤU MÌ ỚNG

### VẬT LIỆU:

- 1 mớ mì căn xắt miếng bằng ngón tay cái
- Vài muống dầu ô liu
- 1 chút củ hành tây xắt hạt lựu
- 1/2 muống xúp bột mì
- Vài lá thơm
- Một muống cà chua hộp
- Muối, đường, tiêu
- Một nắm mì ống mỗi cọng bé làm hai, luộc vừa nở, chiên cho vàng đều

### CÁCH LÀM:

Củ hành, dầu, đổ vào xoong xào lửa riu riu cho đều, để mì căn, bột mì vô xào đều, kế đó đổ cà, muối, đường tiêu trộn đều. Lấy nước rau cải luộc sẵn để vào cho ngập mì căn, đổ nước lã vào, kế cho lá thơm vào nấu sôi.

Coi chừng nước cạn còn xăm xấp, ném cho vừa ăn, bỏ mì ống, chút bột ngọt vào.

## GỎI BẮP CHUỐI, NẤM

### VẬT LIỆU:

- 1 hộp nấm lỵ tai lớn, lấy phân nửa
- 1 muổng xúp dầu ô-liu
- Chút bột ngọt, 1 nắm đậu phộng rang giã nhỏ
- 1 bắp chuối hột xẻ làm hai, luộc chín, vắt ráo nước
- Tàu hũ ky ngọt xắt miếng vuông bằng ngón tay cái, chiên vừa nổi
- 1 nắm rau húng xắt nhỏ

### CÁCH LÀM:

Bắp chuối xẻ bằng ngón tay cái, nấm mỗi tai cắt làm tư bề đứng. Tàu hũ ky ngọt, mấy thứ sắp chung lại.

Giã ớt, muối, đường, giãm trộn vào mấy món trên nêm vừa ăn, để dầu ô liu, bột ngọt, đậu phộng, rau húng vào trộn đều, nhớ chừa lại 1 mớ đậu phộng, rau húng để rắc trộn mặt gói...

## HỦ TIẾU NAM VANG

### VẬT LIỆU:

- 1kg hủ tiếu dai
- 2 cây chả lụa chay
- 2 cây mì căn
- 1 miếng tàu hũ ky
- 200g nấm rơm
- 50g đậu phộng rang
- Rau, giá, chanh, ớt, ngò
- Hẹ, cần tàu
- Cải bắp thảo
- 1 khúc mía
- 50g kiệu chua
- 1 chén dầu
- 1 tép tỏi tây lớn
- 1 củ cải trắng + 1 củ cà rốt
- Một chút bột ngọt, dầu mè
- 2 muỗng xúp bơ thực vật

### CÁCH LÀM:

- Nấm rơm: gọt sạch vỏ bỏ gốc, ngâm nước muối, trung nước sôi, xả lại cho sạch, xắt miếng, xào sơ, nêm gia vị.

- Tỏi tây + kiệu: băm nhỏ phi dầu cho vàng.

- Cà rốt + củ cải + mía: chẻ khúc cho vào nấu cho ra nước ngọt, lọc lại làm nước lèo.

- Mì căn + chả lụa: xắt miếng, xào sơ, nêm gia vị.

- Rau giá, cần, hẹ: rửa sạch, cắt khúc.

- Tàu hủ ky: chiên vàng cắt khúc vừa ăn.

- Hủ tiếu: trụng nước sôi (trụng từng tô một).

Nấu nước lèo sôi cho cải bắc thảo + bơ + nấm rơm nêm gia vị vừa ăn.

Cho giá, hẹ + hủ tiếu vào tô, xếp chả lụa + mì căn + tàu hủ ky + kiệu và tỏi tây đã xào để lên trên. múc nước lèo vào. Món này dùng nóng với xà lách + cần.

## **GÀ RÚT XƯƠNG XÀO NẤM ĐÔNG CÔ**

### **VẬT LIỆU:**

- Mì căn hoặc bó xôi xé ra giống miếng thịt gà

- Củ hành tây

- Nấm đông cô lựa tai nấm nhỏ, ngâm nước cho nở, rửa sạch, vắt ráo, bỏ gốc

- Dầu ô liu, bột ngọt, muối, đường

- Đổ vài giọt tàu vị yếu trộn với một muỗng cà phê bột năng vào nước lã khuấy chung cho đều độ 1/2 chén

- 1 mớ rau cải xoong

**CÁCH LÀM:**

Đổ dầu và hành vào xoong xào lửa riu riu, hành vừa vàng, đổ mì vào xào đều, nêm muối, tiêu, nấm vào trộn đều, nêm bột ngọt, kể tới nước bột đổ vào xào, nêm vừa ăn.

Dọn ra đĩa bàn, trên mặt để ít cọng rau cải xoong.

**BÚN MỘC****VẬT LIỆU:**

- 1kg bún ngon
- 2 cây chả lụa chay
- 2 miếng đậu hũ Bắc
- 1 lá tàu hũ ky
- 1 bịch nước dừa lớn
- Rau, giá, chanh, ớt
- Màu đỏ, màu xanh
- 250g nấm rơm
- 5 tai nấm mèo
- 2 tép tỏi tây
- 1 củ cải muối nhỏ
- 1 hũ chao
- Muối, bột ngọt, đường



**CÁCH LÀM:**

- Chả lụa: xắt sợi xào sơ hoặc cắt miếng bằng ngón tay.

- Đậu hũ Bắc: hấp cách thủy 15 phút lấy ra vắt ráo, băm nhuyễn.

- Tàu hũ ky: ngâm nước vắt ráo, băm nhuyễn + ngò + tỏi tây + dầu + tiêu + đường + bột ngọt + muối quyết nhuyễn + đậu hũ Bắc, trộn chung.

- Nấm rơm: gọt chân ngâm nước, trụng nước sôi, xắt sợi, xào cho thấm.

- Nước lèo: nấu nước dừa hoặc thêm mía + cà rốt + củ cải nấu sôi lọc lại.

- Mọc: lấy hỗn hợp tàu hũ ky + đậu hũ Bắc đã quyết + nấm mèo vò thành hình tròn hấp chín, chiên sơ lại.

- Rau giá: rửa sạch, chanh + ớt xắt miếng.

- Mắm tôm: chao tán nhuyễn + nước màu xanh đồ + bột ngọt + đường nêm vừa ăn, phi dầu cho thơm.

Nấu nước lèo sôi cho nấm rơm vào nấu, nêm gia vị vừa ăn + củ cải muối (rửa sạch bằng nước sôi xắt nhỏ).

Cho giá + bún vào tô xếp mọc + chả lụa + poarô xào lên trên. Múc nước lèo vào tô. Món này dùng nóng với rau giá, chanh ớt.

## BÚN THANG

### VẬT LIỆU:

- 3 cây mì căn
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 1 miếng tàu hũ ky lớn
- 200g nấm rơm nở
- 1 cây tỏi tây
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- 1/2kg củ sắn
- 100g đậu Hòa Lan trái
- 1 nắm rau răm, ngò
- 1,5kg bún.
- 10 củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Kiệu tươi: xắt mỏng, băm nhỏ.
- Mì căn: xắt mỏng, xong xắt sợi bằng cây tằm, chiên sơ với dầu đã khử kiệu cho thơm để làm giả chả lụa.
- Đậu hũ chiên: xắt sợi, chiên với dầu đã khử kiệu để làm giả tôm.

- Tàu hũ ky: trung nước sôi, vắt ráo, xắt sợi chiên sơ với dầu đã khử kiệu để làm giả trứng.

- Nấm rơm: cắt lấy cọng, gọt rửa cho sạch, luộc chín với chút muối, vắt ráo, xé nhỏ, chiên sơ với dầu đã khử kiệu để làm giả thịt gà.

- Tỏi tây: lột rửa sạch, cắt khúc dài độ 1,5cm.

- Cà rốt + củ cải trắng + củ sắn: gọt rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi.

- Đậu Hòa Lan trái: tước xơ, cắt đôi, chẻ dọc làm đôi.

- Rau răm + ngò: lột rửa sạch, xắt nhỏ.

- Nấu nước ngọt: bắc xoong lên bếp cho độ 3 muống xúp dầu ăn vào, dầu sôi cho tỏi tây vào, xào cho thơm, chế độ 3 lít nước lã vào dầu sôi, cho chút muối, kể cho cà rốt + củ cải trắng + củ sắn + đậu Hòa Lan vào, nấu tất cả cho mềm, hớt bọt cho nước được trong, lọc lấy nước ngọt.

### **b. Cách nấu:**

Cho nước ngọt vào xoong, bắc lên bếp nấu sôi nêm nước tương + đường + bột ngọt + tiêu cho vừa ăn, để sẵn hoặc khi gần ăn hâm lại cho nóng.

### **c. Trình bày:**

Xếp bún ra tô, trên để: mì căn + đậu hũ chiên + tàu hũ ky + nấm rơm, mỗi thứ một góc, rau xếp chính giữa, khi dùng dội nước lèo (nước ngọt) đang nóng lên, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.

## TÔM CÀNG KHO TÀU

### VẬT LIỆU:

- 1 khoanh đậu hũ bó xôi hoặc miếng mì căn xắt hột lựu

- Vài tai nấm rơm
- 1 củ sắn nhỏ xắt hột lựu
- 1 chút poarô hay củ hành tây xắt nhỏ
- 1 muỗng xúp dầu ô liu
- Chút nước màu gạch tôm
- 1 miếng đậu hũ trắng lựu miếng không bị bể
- Một ít nước luộc lègume
- Một ít cà chua hộp
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, bột mì

### CÁCH LÀM:

Đổ dầu, poarô vào xoong, để lửa riu riu, xào cho đều, để bó xôi, củ sắn, nấm vào xào đều, nêm muối, đường, bột ngọt, tiêu, bột mì trộn đều, để sẵn. Trải miếng đậu hũ ra, thoa chút nước cho mềm, gấp đồ xào để vào gói, sửa cho giống hình con tôm càng khoanh tròn, lấy dây lạt quấn cột sơ lại, đem ướp nước màu gạch tôm rồi chiên sơ, để sẵn, xào chút dầu, củ hành tây, cà chua, rồi để nước luộc lègume vào nêm vừa ăn. Sau đó bỏ tôm vào kho, trở cho đều hai bên.

Khi dọn ra đĩa, bỏ dây, đẹp mắt và ngon miệng.

## CHÁO GÀ

### VẬT LIỆU:

- 3 cây mì căn
- 2 củ sắn, 2 củ cà rốt, 1 củ cải trắng
- 2 miếng đậu hũ non
- 250g nấm rơm búp
- 1/2 lon gạo thơm
- 1 miếng tàu hũ ky
- 100g kiệu tươi
- 200g bắp cải
- 1 nắm rau răm
- 100g đậu phộng
- 1 miếng gừng dài độ 5cm
- Muối, nước tương, đường, tiêu, bột ngọt, chanh, ớt, giấm, dầu ăn, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Mì căn: xé ra từng miếng dài độ 4m đến 5cm, bề ngang độ 1cm.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.
- Xào mì căn: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào xào, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, giã làm thịt gà.

- Củ sắn + cà rốt + củ cải trắng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi.

- Nấu nước lèo: cho 2 lít rượu nước lã vào xoong, cho thêm chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho củ sắn + 1/2 cà rốt + củ cải trắng vào nấu, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn, lọc lấy nước lèo dùng để nấu cháo.

- Đậu hũ non: chiên vàng, xắt giống như mì căn.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước, xào nấm rơm với dầu ăn có cho chút kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, nêm chút tiêu + nước tương + bột ngọt cho vừa ăn.

- Gừng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi.

- Bắp cải: bào mỏng.

- Rau răm: lật rửa sạch, xắt nhỏ.

- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.

- Gạo: vo sạch, để ráo nước, bắc chảo nóng, cho 1/2 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu nóng cho chút kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho gạo vào rang hơi vàng.

### **b. Nấu cháo và trộn gỏi:**

- Nấu cháo: cho nước lèo vào xoong, cho chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho gạo vào nấu, nấu cho gạo hơi nhừ, cho nấm rơm vào, nêm chút nước tương + bột ngọt cho cháo được vừa ăn, nấu hơi loãng mới

ngon.

- Trộn gói: cho vào thau: bắp cải + 1/2 cà rốt còn lại + 1/2 rau răm + 1/2 mì căn + 1/2 đậu hũ + 1/2 tàu hũ ky, trộn đều, rưới thêm chút nước tương pha giấm + chanh + đường + bột ngọt + ớt giã nhỏ, nêm gói vừa ăn là được.

### c. Trình bày:

- Cho gói ra đĩa hình bầu dục, xếp mì căn + đậu hũ + tàu hũ ky còn lại lên mặt, rắc thêm rau răm + đậu phộng.

- Cháo múc ra tô, rắc thêm ngò + tiêu + gừng thái sợi lên mặt cho thơm.

- Cháo này dùng chung với gói, chấm với nước tương + chanh + giấm + ớt + đường, dùng nóng rất ngon.

## CHÁO BÀO NGŨ

### VẬT LIỆU:

- 1/3 lon gạo thơm
- 2 miếng đậu hũ non
- 1 miếng tàu hũ ky
- 1 muống xúp cải bắc thảo
- 100g nấm rơm búp
- 1/2 củ sắn xắt sợi nấu lấy độ 2 lít nước lèo
- 1 miếng gừng non dài độ 5cm

- 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, bột ngọt, nước tương, ngò, dầu ăn
- Dây cột, 1/2 muỗng cà phê thuốc muối

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Gạo: vo sạch, để ráo nước. Rang gạo với chút dầu cho hơi vàng.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Tàu hủ ky: ngâm nước với chút thuốc muối độ 15 phút cho hết mùi, vớt ra, rửa sạch, để ráo nước.

- Gói đậu hũ: trải miếng tàu hủ ky lên thớt, cho miếng đậu hũ non lên gói kín dùng dây cột lại, đem hấp chín. Khi chín, xắt ra từng miếng dày độ 5 ly đến 1cm giả làm bào ngư.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi, để ráo nước, xào với kiệu tươi băm nhỏ cho thơm, nêm chút tiêu + nước tương + bột ngọt vừa ăn.

- gừng: gọt vỏ rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi.

#### b. Nấu cháo:

- Cho nước lèo vào gạo, nấu thành cháo. Khi cháo nhừ, cho nấm rơm + cải bắc thảo + gừng non xắt sợi, nêm chút muối + tiêu + bột ngọt. Khi cháo đã vừa ăn, nhắc xuống.

#### c. Trình bày:

- Múc cháo ra tô, cho bào ngư vào, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.



## TRỨNG CHIÊN

### VẬT LIỆU:

- 200g đậu xanh cà
- 100g bột mì
- 1/2 muỗng cà phê bột nổi
- Một chút phẩm màu vàng
- 150g nấm rơm búp
- 100g củ kiệu tươi
- 2 trái cà chua chín
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, nước tương, ớt, gừng

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Đậu xanh: ngâm nước sôi, đãi vỏ cho sạch, nấu chín với chút muối tán hoặc xay cho thật nhuyễn.

- Bột mì: cho bột mì và bột nổi vào chung thau, chế nước lã vào cho bột hơi nhão, cho bột đậu xanh và chút phẩm màu vàng vào cho giống trứng gà, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt vừa ăn.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt làm ba, để ráo nước.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng băm nhỏ.

- Cà chua: trụng sơ vào nước sôi, lột vỏ băm nhỏ, bỏ hạt.

### b. Chiên trứng:

- Bắc chảo dầu sôi, cho 1/2 kiệu tươi băm nhỏ vào xào cho thơm, cho cà chua vào, xào thêm cho đều độ 5 phút, cho nấm rơm vào, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Bắc chảo dầu khác, cho 1/2 kiệu băm nhỏ còn lại vào cho thơm, cho hỗn hợp bột và đậu xanh vào tráng ra cho đều như lúc chiên trứng, lửa vừa cho một mặt vàng, xong trở mặt vàng lên, chiên tiếp mặt kia cho vàng đều, cho hỗn hợp cà + nấm vào giữa miếng trứng, gấp lại, xúc ra đĩa (có thể chia ra chiên 2 lần cho đẹp).

### c. Trình bày:

Cho trứng ra đĩa hình bầu dục, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, trứng này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

## **DỒI CHIÊN**

### **VẬT LIỆU:**

- 4 miếng đậu hũ trắng
- 2 miếng tàu hủ ky lớn
- 1 cây tỏi tây
- 2 muống xúp sả băm
- 100g xà lách Đà Lạt
- 2 trái cà chua, 2 trái ớt
- 300g dầu ăn

- 3' muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng xúp bột năng
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Đậu hũ trắng (chưa chiên): quét nhuyễn, vắt ráo nước.

- Tàu hũ ky (1 miếng): ngâm nước, bỏ bì cứng bên ngoài, sau đó đem luộc mềm, để ráo, xắt nhuyễn băm thật nhỏ.

- Tỏi tây: băm nhỏ.

- Cà chua: xắt lát mỏng.

- Ớt: tỉa hoa 1 trái, 1 trái băm nhỏ.

- Trộn chung: đậu hũ trắng + tàu hũ ky băm nhỏ + sả ớt băm + dầu mè, nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, cho thêm 1 muỗng xúp bột năng, trộn đều.

#### b. Chiên dôi:

Tàu hũ ky còn lại nhúng vào nước cho mềm, trải lên mâm, cho hỗn hợp nhân vào, sửa cho đều và dài cuốn chặt tay, lấy dây buộc lại, đem hấp chín độ 20 phút, đem ra để ráo, cho vào chảo dầu đã khử tỏi tây, chiên vàng.

#### c. Trình bày:

Dôi xắt ra từng khoanh để chính giữa đĩa, xung quanh xếp xà lách, trên xà lách để lát cà, ớt tỉa hoa để chính giữa, ngò cắt quanh ớt, dùng chung với nước tương + cháo lòng.

## HOÀNH THÁNH CHIÊN CÁNH BƯỚM

### VẬT LIỆU:

- 130g bột mì số 8
- 80g bột năng
- 50g patê gan chay
- 1 cây chà lưa chay
- 100g xà lách xoong
- 200g vỏ hoành thánh
- 100g đồ chua
- 50g kiệu chua
- 1 tép tỏi tây
- Xốt chua ngọt
- Gia vị

### CÁCH LÀM:

#### a. Vỏ hoành thánh:

- Pha 2 muỗng xúp dầu + 2 muỗng xúp nước lạnh, rưới từ từ vào bột mì nhồi đều, bột mịn ủ 30 phút.

- Bột năng cho dầu quậy hơi nhão như mỡ cừu.

- Cán bột: bột mì cán mỏng ra, trét bột năng lên cuộn tròn lại, cán dẹp xếp làm 3, cán rộng và mỏng cỡ 1 ly. Cắt miếng vuông cỡ 6cm, cho nhân vào xếp ra hình cánh bướm đem chiên vàng, vớt ra để ráo.

#### b. Nhân bánh:

Chà lùa băm nhỏ, xào tỏi tây cho thơm trộn pat gan + tiêu + bột ngọt nêm vừa ăn.

### c. Trình bày:

Xếp hoành thánh ra đĩa, xung quanh để xà lách xoong, xếp thêm bông cà ớt. Món này dùng chung với sốt chua ngọt.

## THỊT BÒ BÍT-TẾT CHIÊN TƯƠI

### VẬT LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 100g xà lách xoong
- 2 trái cà chua chín
- 50g củ kiệu tươi
- 1 ổ bánh mì
- Dầu ăn, giấm trắng
- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Mì căn: xắt ra làm đôi, 1/2 cây đem chẻ dọc dùng cho dứt, mỗi miếng của phân nửa cũng chẻ thêm làm đôi (dùng cho dứt) để banh miếng mì căn ra cho được to như miếng thịt. Ướp vào mì căn: một chút nước tương + chút muối + chút tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + một chút đường trộn đều, để độ 20 phút cho

mì căn thấm đều gia vị.

- Xà lách xoong: lật rửa sạch, để ráo nước.

- Cà chua: trụng sơ nước sôi, lột vỏ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Bánh mì: xắt lát mỏng dày độ 1cm.

### **b. Chiên thịt, xốt cà, làm dầu giấm:**

- Chiên thịt: bắc chảo nóng, cho 6 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào chiên vàng, gấp ra để sẵn.

- Xốt cà: bắc chảo nóng, cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, kế cho cà chua vào, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Dầu giấm: ngò băm nhỏ, cho ngò vào chén, chế vào chén cứ 2 muỗng xúp giấm trắng là 1 muỗng xúp dầu ăn (chế dầu giấm trắng lên độ 1/2 chén là được) nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt quậy đều, nêm vừa ăn là được.

### **c. Trình bày:**

Xếp xà lách xoong dưới đĩa, trên xếp mì căn, chế xốt cà lên, gắp ăn rưới dầu giấm lên, trên rải thêm ngò cho đẹp. Món này dùng nóng chung với bánh mì hoặc cơm, chấm với nước tương hoặc muối + tiêu + chanh.

## MÌ CĂN CHIÊN TRỘN XÀ LÁCH

### VẬT LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 1 trái dứa xiêm
- 150g xà lách
- 2 trái cà chua chín
- 50g kiệu tươi, xắt mỏng, băm nhỏ (lấy phần củ)
- Dầu ăn, giấm, đường, tiêu, muối, bột ngọt, ngò, nước tương, ớt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Cà chua: rửa sạch, xắt ra từng lát mỏng, bỏ hạt.

- Cách làm dầu giấm:

Ngò: băm nhỏ. Cho ngò vào chén, chế vào chén cứ 2 muỗng xúp giấm trắng là 1 muỗng xúp dầu ăn (chế dầu giấm trắng lên độ 1/2 chén là được) nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt, khuấy đều, nêm vừa ăn là được.

#### b. Chiên mì căn:

Bắc chảo dầu sôi, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào chiên vàng, chế nước dứa xiêm vào cho ngập, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, để lửa riu riu, miếng mì căn vàng sậm và cạn nước là được, đem ra để nguội, xắt mỏng.

**c. Trình bày:**

Xếp xà lách vào đĩa tròn, trên xếp cà chua, trên cùng là mì căn, gần ăn rưới dầu giấm lên. Món này dùng chung với cơm, chấm với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

**CHẢ NẤM****VẬT LIỆU:**

- 2 miếng đậu hũ Bắc tươi
- 4 miếng chao trắng, lựa thứ cũ cho mềm
- Chút bột ngọt
- 1 muống canh dầu ô liu
- Chút củ hành tây xắt nhỏ
- 1 muống cà phê bột năng
- Chút nước màu gạch tôm
- Vài muống nước lã
- Chút muối, tiêu, đường

**CÁCH LÀM:**

Đậu hũ lấy nĩa đâm nát để vò vãi vắt ráo nước, đựng trong tô.

Tán chao cho nát, trộn chung với muối, tiêu, đường, bột ngọt. Xào củ hành với giấm để vào trộn chung mấy món lại, nêm cho vừa ăn hơi mặn một chút. Thoa chút dầu ô liu trong chén, đổ chả vào hấp



thật chín. Trộn bột năng với nước lã và nước màu gạch tôm nói trên cho đều, đổ lên mặt chả hấp thật chín. Dọn ăn với rau sống, cải xà lách, dưa chuột.

## BỘ CÂU XÂY TỔ

### VẬT LIỆU:

- 2 miếng đậu hũ Bắc
- 2 lá tàu hũ ky
- 50g đậu Hòa Lan hộp
- 5 tai nấm mèo
- 1 lọn bún tàu
- 2 trái ớt hiểm cong
- 2 hột đậu đen
- 2 vắt mì chiên sẵn
- 1 củ cà rốt
- 50g dưa kiệu
- 1 tép tỏi tây
- 2 muỗng xúp xì dầu
- 1 củ sắn nhỏ
- Ngò, cà, ớt, 1 cây ghim

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Đậu Hòa Lan hột: luộc chín.

- Cà rốt: xắt hột lựu, trung sơ.
- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn.
- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch cắt nhỏ.
- Đậu hũ Bắc: hấp 15 phút, lấy ra để nguội vắt ráo, quét nhuyễn.
- Tàu hũ ky: xé bìa ngâm nước 15 phút, rửa sạch để ráo, 1 miếng để nguyên, 1 miếng xắt thật nhuyễn.
- Củ sắn: tía đầu và trứng bồ câu, gấn mỏ + mắt vào đầu.

### **b. Trộn chung và hấp:**

Đậu hũ Bắc + tàu hũ ky + bún tàu + nấm mèo + cà rốt + đậu + tỏi tây phi vàng + ngò xắt nhuyễn + gia vị, nêm vừa ăn. Chia ra 2 phần, lấy tàu hũ ky gói lại, dùng dây cột, sửa lại cho giống thân bồ câu. Dem bồ câu hấp cách thủy 20 phút, lấy ra xối dầu lại cho vàng đều.

### **c. Trình bày:**

Để xuống dưới đĩa, xếp thân bồ câu lên, lấy dưa tre nhọn ghim đầu vào thân cho giống bồ câu, xếp trứng và rải thêm ngò, cà, ớt tía hoa. Khi gấn ăn, tưới sốt chua ngọt nóng lên.

## GÀ NHỒI XÔI

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg nếp tốt nấu chín để nguội
- 150g chả lụa chay
- 1 củ cà rốt
- 50g củ năng hoặc củ sắn
- 10 tai nấm mèo
- Tai nấm đông cô hoặc nấm hương
- 50g hạt điều vụn hoặc đậu phộng
- 2 trái cà chua
- 100g xà lách Đà Lạt
- 100g xá xíu chay (hoặc mì căn)
- 1 cây tỏi tây
- 300g dầu cải
- 2 lá tàu hũ ky to
- 3 muỗng cà phê dầu mè
- 1 củ cải trắng
- 2 hột mai tứ quý làm mắt gà
- 1 trái ớt hiểm cong làm mỏ gà
- 2 trái ớt to tía hoa
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, nghệ

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Chả lụa: xắt hột lựu nhỏ.
- Cà rốt: tĩa 1 mỏng gà, còn lại xắt hột lựu nhỏ.
- Củ năng: xắt hột lựu nhỏ, vắt bỏ bớt nước.
- Nấm mèo: ngâm nước, xắt sợi, băm sơ.
- Nấm đông cô: ngâm nước, cắt bỏ chân, xắt sợi, băm sơ.
- Xá xíu: xắt hột lựu nhỏ.
- Tỏi tây: băm nhỏ.
- Củ cải trắng: tĩa đầu gà, gắn mỡ bằng ớt, gắn mỏng bằng cà rốt, gắn mắt bằng hột mai tứ quý, còn lại bào mỏng, cắt rắng cưa, tĩa bông, cánh và đ uôi gà.
- Cà chua, ớt: cà chua xắt lát mỏng, ớt tĩa hoa.

### c. Chiên gà:

- Phi thơm tỏi tây, cho chả lụa + cà rốt + củ năng + nấm mèo + nấm đông cô + xá xíu vào xào, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho dầu mè + hạt điều, trộn nhân vào nếp, nêm lại cho vừa ăn.

- Tàu hủ ky đem nhúng vào nước cho mềm, trải lên mâm, cho hỗn hợp nếp vào, nấn cho giống hình con gà, bao tàu hủ ky lại, buộc dây, cho vào chảo dầu sôi đã khử tỏi tây, chiên vàng, đem ra cắt bỏ dây.

### c. Trình bày:

Cho xà lách ra đĩa, đặt gà lên, gắn đầu, lông, cánh và đuôi, xung quanh đĩa xếp cà chua, ngò và ớt để rải rác, khi dùng xắt ra từng lát, dùng chung với nước tương có điểm vài khoanh ớt xắt mỏng.

## BÁT TRÂN THẬP CẨM

### VẬT LIỆU:

- 1/2 chén óc heo chay chiên
- 1 cây chả lụa chay
- 1 cây mì căn
- 100g bột năng
- 100g dừa nạo
- 1 khúc cà rốt
- 100g nấm rơm
- 100g xà lách xoong
- 100g bột gạo
- 1 tép tỏi tây
- Cà, ngò, ớt
- 1 bịch nước dừa nhỏ
- Muối, bột ngọt, đường

### CÁCH LÀM:

- Mì căn + chả lụa: xắt hạt lựu nhỏ.
- Nấm rơm: gọt sạch, trụng nước sôi, băm nhỏ, vắt ráo.
- Dừa: vắt nước cốt.
- Cà chua: băm nhỏ, trụng sơ, vắt ráo.
- Óc heo + bột gạo: nhồi với nước cốt dừa + nấm + mì căn + chả lụa + cà rốt + tỏi tây, phi dầu + gia vị,

nêm vừa ăn. Trộn đều, chia thành từng viên hấp chín lấy ra để nguội chiên lại cho vàng.

Cho thập cẩm ra đĩa, bày xà lách xoong + bột cà ớt + đồ chua tía hoa xung quanh.

## CÀ CHUA ĐỒN THỊT

### VẬT LIỆU:

- 8 trái cà chua chín cây

- 3 miếng đậu hũ chiên

- 10g bún tàu

- 15 tai nấm mèo

- 100g củ kiệu tươi

- 100g nấm rơm búp

- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tương, dầu ăn, ngò chanh, ớt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Cà chua: rửa sạch, cắt lấy ra khoảng 1/3 trái cà kể từ cuống xuống, cắt theo vòng tròn trái cà, dùng làm nắp, giờ nắp cà ra, móc ruột rửa sơ lại, để ráo nước, ruột cà băm nhỏ.

- Đậu hũ: xắt mỏng, băm nhỏ.

- Bún tàu: ngâm nước cho mềm, băm nhỏ.

- Nấm mèo: ngâm nước, lật rế, rửa sạch, băm nhỏ.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, băm nhỏ.

### **b. Dồn nhân vào cà và chiên:**

- Nhân: trộn chung đậu hũ + bún tàu + nấm mèo + kiệu tươi + nấm rơm, nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước tương cho nhân được vừa ăn, dồn nhân này vào ruột cà, lấy nắp cà đậy lại, cột chỉ vòng quanh.

- Bắc chảo dầu sôi, cho 1/2 kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho ruột cà vào, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, chế thêm chút nước sôi nhắc xuống.

- Bắc chảo dầu khác, cho 1/2 kiệu tươi băm nhỏ còn lại vào cho thơm, cho cà vào, chiên cho vàng đều với lửa riu riu, cho ruột cà vào, để lửa nhỏ đến khi chín là được, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

### **c. Trình bày:**

Cho cà ra đĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng chung với cơm + nước tương chanh ớt xắt khoanh mỏng.

## CHẢ KHOAI MÔN

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg khoai môn củ to
- 1 củ sắn nhỏ hoặc 50g củ năng
- 250g dừa khô mài sắn
- 2 muống xúp bột năng
- 50g kiệu tươi băm nhỏ
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Khoai môn: rửa sạch, luộc chín, lột vỏ, giã hoặc xay cho nhuyễn.
- Củ sắn hoặc củ năng: gọt vỏ rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi, cắt ngắn độ 1,5cm.
- Dừa khô: cho nước ấm vào, vắt lấy nước cốt.
- Ngò: lột rửa sạch, xắt nhỏ.

#### b. Trộn và chiên khoai:

- Trộn khoai: cho chung vào thau: khoai môn + củ năng + bột năng + nước cốt dừa cho vào khi thấy khoai sền sệt là được + ngò, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho khoai được vừa ăn, trộn đều.
- Chiên khoai: bắc chảo dầu sôi, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, vớt từng muống khoai cho vào chiên, khoai chín vàng đều là được, dùng nóng.



## KHOAI TÂY DỒN THỊT

### VẬT LIỆU:

- 1/2kg khoai tây, lựa củ to ruột vàng
- 100g nấm rơm búp
- 2 muỗng xúp bột năng
- 2 trái cà chua chín
- 100g xà lách Đà Lạt
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò, dầu ăn, ớt, chanh

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Khoai tây: gọt vỏ, rửa sạch, cắt đôi, dùng muỗng hoặc dao móc ruột ra, chừa lại một lớp bên ngoài, đừng để bể. Ruột khoai luộc chín với chút muối, tán hoặc xay cho nhuyễn.

- Nấm rơm: gọt cho trắng, rửa lại với nước có pha chút muối, để ráo, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Ngò: lột rửa sạch, xắt nhỏ.

- Cà chua: xắt khoanh mỏng, bỏ hạt.

#### b. Dồn nhân và chiên:

- Dồn nhân: trộn chung ruột khoai + nấm rơm + ngò + bột, nêm chút muối + chút tiêu + 1 muỗng cà phê đường + một chút bột ngọt, trộn đều nêm vừa ăn là được. Khoai lau khô, dồn nhân vào cho đầy.

- Chiên khoai: bắc chảo dầu sôi, cho khoai vào chiên, khoai chín vàng đều là được.

### **c. Trình bày:**

Xếp xà lách ra đĩa, kể xếp cà, trên cùng cho khoai tây, dùng nóng với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

## **THƠM XÀO THỊT GÀ**

### **VẬT LIỆU:**

- 300g thơm xắt sợi
- 200g chả lụa chay nhỏ xắt sợi hay bó xôi
- 2 miếng xá xíu chay xắt sợi
- 100g nấm rơm luộc sơ, xắt sợi
- 5 tai nấm đông cô hoặc nấm mèo
- 100g ớt Đà Lạt xắt sợi
- 100g hạt điều hoặc đậu phộng rang
- 100g cà rốt xắt sợi, trung sơ
- 2 trái ớt, ngò
- 1 bịch nước dừa
- \* Vật liệu làm nước sốt:**
- 1 muỗng cà phê muối
- Một chút bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè

- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê nước tương
- 1 muống cà phê bột năng
- 1 bịch nước dừa
- 1 muống xúp bột năng
- 1 tép tỏi tây

### CÁCH LÀM:

- Cà ớt tĩa hoa, ngò rửa sạch
- Bắc chảo dầu cho tỏi tây vào xào thơm.
- Ớt Đà Lạt + chũ lựu + xá xíu + nấm rơm + thơm + nấm đông cô + chút gia vị vào xào chung. Nêm lại gia vị vừa ăn. Bột này hòa nước lạnh cho vào khi hơi sanh sánh nhắc xuống.

Xúc thơm xào ra đĩa, cắm thêm ngò, đế cà và ớt ở giữa.

## NUI XỐT CÀ

### VẬT LIỆU:

- 200g nui sống
- 150g nấm rơm búp
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 100g cà hộp hoặc 200g cà chua chín
- 100g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò, chanh, ớt

**CÁCH LÀM:****a. Chuẩn bị:**

- Nui ống: bẻ ra từng khúc bằng ngón tay, luộc chín với chút muối, để ráo.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với chút nước có pha muối, nấm to chẻ đôi, để ráo nước.

- Đậu hũ: xắt sợi, có bản độ 5 ly đến 1cm, bắc chảo nóng, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho đậu hũ vào chiên lại cho vàng đều.

- Cà chua (nếu dùng cà trái): trung sơ vào nước sôi, lột vỏ, băm nhỏ bỏ hạt.

- Kiệu tươi: lấy phần cũ, xắt mỏng, băm nhỏ.

**b. Xào nui:**

Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào độ 5 phút cho cà chua vào, nêm chút nước tương + đường + tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn, chế chút nước sôi, cho nui vào trộn lên đều, nhắc xuống.

**c. Trình bày:**

Cho nui ra đĩa, trên xếp đậu hũ, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Nui này dùng với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

## MÌ XÀO GIÒN

### VẬT LIỆU:

- 50g tàu hũ ky
- Đậu hũ Bắc
- 1 cây mì căn nhỏ
- 1 miếng đậu hũ chiên
- 200g nấm rơm
- 150g măng tươi
- 4 trái cà chua nhỏ
- 1 trái mướp khía
- 1 củ cà rốt
- 2 cây cải ngọt
- 1/2 cây chă lụ chay
- 1 bịch nước dừa
- 1 tép tỏi tây
- 3 vắt mì chiên sẵn
- 30g tương xí muối
- 2 muỗng xúp nước tương
- 1 muỗng xúp bột năng
- 1 chén dầu ăn
- Ngò, ớt, muối, bột ngọt, đường

### CÁCH LÀM:

- Cà ớt: tía hoa, ruột cà bỏ hạt băm nhỏ.

- Mì căn: luộc sơ, vớt ra xé nhỏ, ướp gia vị, xào sơ.

- Chả lụa: xắt sợi, xào sơ.

- Cà rốt: xắt mỏng độ 3 ly, ấn dạn răng cửa, trung sơ.

- Măng: xắt bông luộc chín, xả lại nước lạnh.

- Tỏi tây: băm nhỏ, phi vàng.

- Cải ngọt: rửa sạch cắt khúc, trung sơ với thuốc tiêu mặn cho xanh.

- Mướp: gọt vỏ, cắt khúc, chẻ tư.

- Tàu hũ Bắc: cắt giống cọng dưa, chiên vàng.

- Xào nhân: bắc chảo dầu nóng cho cải ngọt + mướp + đậu hũ Bắc + tàu hũ ky + măng + chả lụa + mì căn + cà rốt xào đều nêm gia vị cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Nước sốt: tỏi tây phi vàng cho cà băm + cà màu + tương xí muối xào cho thơm. Bột năng hòa với nước dừa cho vào sốt, đến khi hơi sánh sánh nhắc xuống.

Xếp mì ra đĩa bầu dục, đổ hỗn hợp nhân lên, chế sốt rải thêm tiêu ngò + bông cà.

## CHẢ PHỐI

### VẬT LIỆU:

- 150g đậu xanh cà
- 150g dừa nạo
- 50g bột mì
- 6 tai nấm mèo
- 1 muống xúp hột điều
- 100g nấm rơm
- 1 lọn bún tàu nhỏ
- 1 muống xúp bột năng
- 1 tép tỏi tây
- 1 củ khoai từ nấu chín
- Màu gạch tô, ngò, nước tương, ớt, cà, muối, bột ngọt

### CÁCH LÀM:

#### a. Chuẩn bị:

- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, xay nhuyễn.
- Dừa nạo: cho nước lã vắt lấy 1/4 chén nước cốt.
- Nấm rơm: gọt sạch, trụng nước sôi, xả sạch, xắt nhỏ, băm nhuyễn.
- Nấm mèo: ngâm nước, gọt sạch chân, xắt nhỏ xào sơ.

- Bún tàu: ngâm nước, cắt ngắn.

- Bột năng: 1 muỗng xúp bột + 2 muỗng xúp nước + bột ngọt + màu gạch tôm + muối + màu hột điều trộn đều.

- Khoai từ: nấu chín tán nhuyễn + màu vàng để làm bông.

- Tỏi tây: băm nhuyễn phi vàng.

### **b. Hấp chả và trình bày:**

- Trộn chung: đậu xanh + nước cốt dừa + nấm rơm + nấm mèo + tỏi tây + bún tàu + gia vị trộn đều, nêm vừa ăn. Khuôn thiếc lót giấy, thoa dầu, cho chả vào hấp chín độ 30 phút, cho hỗn hợp bột năng hấp thêm độ 10 phút. Lấy chả ra để nguội.

- Trút chả ra đĩa xếp ngô, cà, ớt và thụt bông bằng khoai từ lên mặt chả tùy ý.

## **THỊT HEO QUAY**

### **VẬT LIỆU:**

- 1 ổ bánh mì to
- 4 miếng đậu hũ
- 1 tép tỏi tây
- 1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê nước màu
- 2 miếng tàu hũ ky lá



- 100g bột gạo
- 50g bột nếp
- Một chút thuốc muối
- 200g dừa nạo
- Bột ngọt, màu gạch tôm, ngò, cà, ớt

### CÁCH LÀM:

- Tàu hủ ky: ngâm nước + thuốc muối 20 phút xả sạch vắt ráo, xắt nhỏ quét nhuyễn.

- Đậu hũ: hấp 15 phút, vắt ráo, nước quét nhuyễn.

- Dừa nạo: vắt lấy 2/3 chén nước cốt + 1 chén nước đảo.

- Bột gạo + bột năng trộn chung cho nước dừa vào, từ từ nhồi đều bắc lên bếp khuấy chín, nhắc xuống.

- Bánh mì lấy hết ruột, thoa nước màu + màu gạch tôm ngoài da để làm lớp bì.

- Trộn tàu hủ ky + đậu hũ Bắc + tỏi tây phi vàng + ngũ vị hương + bột ngọt + dầu mè trộn đều phần này làm lớp nạc.

- Làm thịt: lấy miếng bánh mì, trét lên lớp bột, để hỗn hợp nạc lên ép cho chặt dính vào nhau đem hấp 30 phút. Lấy ra cắt miếng, chiên sơ lại bằng dầu ăn.

Xếp thịt ra đĩa rải thêm ngò, cà, ớt. Ăn chung với rau sống, nước mắm chanh.

## CHẢ DÙM

### VẬT LIỆU:

- 1 cây chả lụa chay
- 1 cây mì căn
- 1/2 lá tàu hũ ky
- 1 miếng đậu hũ Bắc
- 50g đậu xanh
- 5 tai nấm mèo
- 2 lọn bún tàu
- 1 tép tỏi tây
- 50g đậu phộng rang vàng
- 20 bánh phồng tôm chiên sẵn
- Ngũ vị hương, dầu mè, nước tương, muối, bột ngọt, ngò, cà, ớt

### CÁCH LÀM:

- Cà ớt tía hoa.
- Tàu hũ ky: ngâm nước cho mềm, vớt lên vắt ráo quét nhuyễn.
- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, tán nhuyễn.
- Nấm rơm: gọt bỏ gốc, ngâm muối, xả sạch trung sơ, băm nhỏ vắt ráo, xào sơ.
- Mì căn + chả lụa: xé nhỏ ướp gia vị, xào cho săn, băm nhỏ.

- Đậu hũ Bắc: hấp 15 phút để nguội vắt ráo, quét nhuyễn.

- Nấm mèo ngâm nước, gọt sạch thái chỉ.

- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn.

- Trộn chung: Đậu hũ Bắc + tàu hũ ky + đậu xanh + nấm rơm + nấm mèo + bún tàu + mì căn + chả lụa + ngũ vị hương + dầu mè + tỏi tây phi vàng + đậu phộng giã nhỏ + gia vị, nêm vừa ăn trộn đều. Ém chả vào lá bạc hà hoặc lá tàu hũ ky, lấy dây cột lại đem hấp cách thủy 30 phút.

Cho chả ra đĩa xếp ngò, cà, ớt rải rác. Món này ăn chung với bánh phồng tôm chiên.

## MỤC LỤC

Mì xào -----	3	Bún Huế-----	34
Chả tôm -----	4	Khô tra -----	36
Hạnh nhân xào -----	6	Khổ qua hầm -----	37
Giò tim -----	7	Nấm, củ cải kho nước dừa -----	38
Tam tiên -----	9	Tàu hũ kho tương -----	39
Mắm lóc chưng-----	10	Bì chay -----	40
Mắm Thái -----	12	Mắm đậu kho ăn với mít hầm-----	41
Canh chua -----	13	Thịt vịt quay-----	42
Lạp xưởng -----	15	Bầu xào trứng vịt-----	43
Gỏi củ sắn -----	16	Khoai môn um dừa-----	44
Canh nấm -----	17	Thịt bò nấu ra-gu-----	45
Cơm chiên Dương Châu -----	19	Cà ri gà-----	46
Chả tạt -----	22	Gà nấu đậu -----	47
Xúp vi cá -----	23	Thịt đông -----	48
Mắm khô rau ghém-----	24	Búp măng -----	49
Mắm đậu -----	25	Hủ tiếu-----	51
Tăng xại-----	27	Patê-----	53
Kim chi-----	28	Cải chua nấu canh -----	54
Thịt kho tàu -----	29	Cháo lòng -----	55
Cá thu kho -----	30	Bí rợ nấu canh -----	56
Nấm mối kho tiêu-----	31	Nem chay -----	57
Lê nấu rượu vang-----	32	Xúp bong bóng cá -----	58
Tàu hũ tươi chiên kho củ cải tươi-----	33	Gà xé phay -----	60

Càri Chà -----	61	Thịt cóc xào sả-----	95
Vịt tiềm -----	63	Mì xào cua-----	96
Hầm vĩ chưng gừng-----	65	Xà lách cuốn nấm rơm	97
Cua chiên bột-----	66	Nem thịt heo -----	99
Cá bống chiên-----	67	Mắm ruột -----	100
Mắm đồng chung-----	68	Cháo bào ngư-----	101
Cá chiên-----	69	Mắm lóc-----	102
Chả tôm hấp-----	70	Chả đậu xanh-----	103
Thịt hầm-----	71	Nấm rơm nướng lá cách	
Chả cua chiên -----	72	-----	104
Mì căn xào chua ngọt --	73	Xúp măng tây -----	105
Lươn xào sợi -----	74	Cá thu nước dừa -----	106
Mì căn quế-----	75	Cơm rang -----	107
Mắm chay ba món -----	76	Bánh canh cua -----	108
Lạt xá -----	77	Gỏi mùa xuân-----	109
Mì căn hon -----	78	Cá thác lác ướp muối sả	
Kiểm -----	79	chiên -----	110
Càri chay -----	81	Mì căn nấu đậu -----	111
Chả giò -----	83	Gan bò nấu rượu-----	112
Bì cuốn-----	85	Bún riêu-----	113
Cơm nước dừa tươi-----	87	Gà nấu đậu potipoa---	115
Thịt kho nước dừa-----	88	Khô nai-----	117
Sườn rim -----	89	Bánh ít gân -----	118
Chim om chua-----	90	Bánh thịt ba dọi-----	120
Mắm ruốc -----	91	Bánh tét-----	121
Mắm chay -----	92	Bánh pa-tê -----	124
Dưa mắm-----	93	Gỏi nấm mèo giòn ----	125
Chạo tôm -----	93	Gỏi trái su -----	126
Cá lòng tong chiên bột	94	Canh cà chua -----	127

Thịt bò xào sả -----	129	tươi-----	163
Gỏi ngó sen -----	130	Mì Quảng -----	164
Canh cải ngọt -----	132	Gỏi sứa-----	166
Cá thác lác nấu cải bẹ xanh -----	133	Thịt bò "rô ti" khoai tây chiên nổi xốp -----	167
Nấm rơm nấu ngọt ---	135	Hủ tiếu bò kho -----	168
Xúp thịt bò -----	136	Ốc heo nấu nấm rơm- 169	
Xúp tứ vị nấu cua-----	138	Nham cua-----	170
Chả nấm -----	139	Cá mèi -----	171
Vi cá nấu cua -----	140	Gà nấu mì ống -----	172
Bún thang -----	141	Gỏi bắp chuối, nấm ---	173
Bóng cá dưa nhồi giò sống-----	142	Hủ tiếu Nam Vang----	174
Bắp cải hầm -----	143	Gà rút xương xào nấm đông cô -----	175
Đậu tiêm ngũ quả ----	145	Bún mọc-----	176
Vịt tiêm Quảng Đông 146		Bún thang -----	178
Giò heo hầm măng ---	148	Tôm càng kho tàu----	180
Xúp thịt bò, nấm ----	150	Cháo gà-----	181
Chả giò tôm càng ----	151	Cháo bào ngư-----	183
Bò nấu dóp -----	152	Trứng chiên-----	185
Gà nấu nui-----	154	Dồi chiên-----	186
Đậu hũ kho măng ----	155	Hoành thánh chiên cánh bướm -----	188
Đậu kho thập cẩm ----	157	Thịt bò bít-tết chiên tươi -----	189
Khổ qua kho -----	158	Mì căn chiên trộn xà lách -----	191
Thịt bò nấu ra-gu-----	159	Chả nấm -----	192
Thịt bò bít-tết -----	160	Bò câu xây tổ -----	193
Nấm rơm kho tiêu ----	161		
Khoai môn um dưa----	162		
Chanh ngào hầm măng			

Gà nhồi xôi-----	195	Nui xốt cà-----	203
Bát trân thập cẩm ----	197	Mì xào giòn -----	205
Cà chua dồn thịt-----	198	Chả phởi -----	207
Chả khoai môn-----	200	Thịt heo quay-----	208
Khoai tây dồn thịt ----	201	Chả đùm -----	210
Thơm xào thịt gà-----	202	Mục lục -----	212

# 170 MÓN ĂN CHAY

---

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN : **TRẦN THU HƯƠNG**

CHỊU TRÁCH NHIỆM BẢN THẢO : **MAI QUỲNH GIAO**

BIÊN TẬP : **LÊ LAN**

BÌA : **THẾ ANH**

SỬA BÀN IN : **THẾ ANH**

---

## **NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9710717 - 9716727 - 9712832.

FAX: 9712830

CHI NHÁNH:

16 Alexandre Rhodes - Q.1 - TP. Hồ Chí Minh.

ĐT: 8.294459-8.228467. FAX: 8.294459

---

In 1.000 cuốn khổ 13 x 19cm, Tại Xưởng In Ban Tư Tưởng Văn  
Hóa Thành Ủy TP. Hồ Chí Minh.

Giấy chấp nhận KH XB số 8-726/QLXB.

CXB ký ngày 25 - 05 - 2001.

In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2001.