

200 **món** NẤU ĂN CHAY

TRẦN VĂN QUÍ

(30 CÔNG THỨC)

- dễ hiểu
- dễ làm
- mau biết



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI



200 MÓN NẤU ĂN CHAY

TRẦN VĂN QUÝ

Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trảng và tác giả. Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.

**Số GPXB: 63-2008/CXB/56-74/ĐoN
QĐXB số: 14/QĐXB-NXB**

**In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Bình
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM Việt Nam**

Published by arrangement between Hương Trảng Cultural Company Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

TRẦN VĂN QUÍ

SỔ TAY ĐẦU BẾP

200 MÓN NẤU ĂN CHAY

(30 CÔNG THỨC)

DỄ HIỂU - DỄ LÀM - MAU BIẾT

(Tái bản có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG NAI

LỜI NHÀ XUẤT BẢN



Được sự đồng ý của tác giả Trần Văn Quý, chúng tôi tái bản và giới thiệu cùng bạn đọc cuốn 200 MÓN NẤU ĂN CHAY để làm tài liệu tham khảo và thực hành cho những người ưa chuộng các món đặc biệt này.

Rất mong độc giả đóng góp xây dựng sách.

NHÀ XUẤT BẢN

LỜI NGỎ CÙNG BẠN ĐỌC

Như các bạn đều biết, ĂN CHAY không sử dụng nguyên liệu thuộc giới động vật; thuần khiết dùng ngũ cốc và thực vật, bữa ăn vẫn ngon miệng và đủ chất bổ dưỡng cho cơ thể.

Có được những món ăn - những bữa ăn chay vừa ý, thích thú, no đủ là do sự hiểu biết phong phú và bàn tay khéo léo của người nội trợ. Từ những nguyên liệu hương đồng cỏ nội thông thường sẵn có, rẽ tiền làm nên những món ăn hấp dẫn đầy thi vị có sức quyến rũ, vừa túi tiền, hợp với hoàn cảnh kinh tế gia đình thì lẽ nào ta lại thờ ơ trong đời sống thực tại.

Từ ý nghĩ giản đơn, chân thành với mọi người mọi nhà, cùng với sự hiểu biết và kinh nghiệm nghề nghiệp thực tế của người đầu bếp đã lâu năm, tôi không có tham vọng làm sách để hướng dẫn, chỉ tập hợp thành tài liệu đa dạng, nhiều màu, nhiều vẻ để các bạn tham khảo và thử nghiệm. Hiệu quả của tài liệu là sự áp dụng thành công của các bạn; điều đó khích lệ động viên tôi cố gắng phấn đấu hơn nữa để luôn luôn có được niềm tin yêu của các bạn.

“200 MÓN NẤU ĂN CHAY” đến với các bạn là niềm vui trọn vẹn từ tấm lòng người đầu bếp, những mong chia ngọt sẻ bùi. Cho dù bản thân đã cố gắng hết sức mình để hoàn thành tài liệu, lắng nghe nhiều ý kiến quý báu của đồng nghiệp và bè bạn thân tình, nhưng khả năng có hạn, có lẽ còn nhiều thiếu sót. Rất mong được đón nhận những lời phê bình góp ý chân tình của các bạn xa gần để tài liệu được tu bổ hoàn chỉnh hơn, phục vụ đời sống càng tốt hơn.

TRẦN VĂN QUÍ

PHẦN I

KHÁI NIỆM CƠ BẢN VỀ NẤU ĂN CHAY

Bài 01: LÝ THUYẾT TRONG VIỆC NẤU ĂN CHAY

Nấu món ăn chay qua nhiều giai đoạn, công phu; nhanh gọn, tinh khiết, hợp vệ sinh; biết chọn thực phẩm rẻ tiền nhưng tươi tốt; khi nấu xong đảm bảo đủ chất bổ dưỡng, ăn vừa miệng, no ngon.

Người nội trợ nên nắm và hiểu biết về khoa dinh dưỡng, để có thể thay thế chất bổ dưỡng của động vật bằng ngũ cốc và thực vật. Cụ thể như dùng :

- Đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên; mì căn ... chế biến từ ngũ cốc và thực vật thay thế thịt các động vật.
- Hoặc dùng nấm rơm, bắp chuối, trái chuối, các loại khoai, bột mì tinh, bột gạo, bột mì, các loại rau cải, quả hạt, khoai củ ... thay thế thịt động vật.
- Dùng dầu phộng, dầu mè, dầu dừa ... thay thế mỡ động vật và bơ.
- Dùng muối và nước tương thay thế nước mắm.

Chất để tạo mùi thơm chỉ sử dụng củ kiệu phi vàng với dầu ăn; lá trầu lơn tức là lá trầu của dây trầu bò lan mặt đất; lá có màu xanh đen, hơi hỏ và hơi dài ... nướng vàng cho vào nồi canh hoặc nước dùng để thay thế hành tỏi, vì trong nấu ăn chay không sử dụng hành tỏi.

- Nêm nếm bằng muối; các lá ngò gai, ngò rí, cần tây dùng thay thế hành tỏi lúc nấu canh hoặc hấp hoặc kho hoặc nấu hủ tiếu, nấu cháo ...

- Trong nấu ăn chay vẫn sử dụng gừng, nghệ, củ riềng, màu hạt điều, màu gạch tôm, lá cẩm ...; nhưng không sử dụng ngũ vị hương ...; nếu nấu phở có thể dùng quế chi và đại hồi.

- Chất cay như tiêu, ớt, vẫn sử dụng.

- Vôi ăn trầu, nước tro tàu cũng sử dụng được.

- Vẫn sử dụng các chất ngọt như : bột ngọt, đường, nước dừa tươi; trong nấu nước dùng thay thế xương - thịt của động vật bằng nấm rơm, củ cải trắng hoặc đỏ, dưa leo, củ sắn, củ cải muối... để lấy chất nước ngọt.

- Các vị chua như: giấm, chanh, cơm mẻ, me... vẫn sử dụng được.

- Da ngoài bao bọc để làm thịt nguội, vịt tiềm... dùng tàu hủ ky.

Bài 02: THỰC VẬT LÀ CÂY THUỐC DÙNG TRONG ĂN UỐNG THEO ĐÔNG Y

I. RAU, HOA, LÁ

1. A-TI-SÔ : Nấu nước uống có tác dụng mát gan; có thể trị được bệnh gan.

2. CÂY BẠC HÀ (loại nấu canh chua) : Có tác dụng lợi sữa cho phụ nữ.

3. BÈO SEN : Làm thức ăn cho heo, bò; ủ làm phân xanh bón ruộng lúa; đọt non rửa sạch, xắt mỏng, dùng nấu canh vừa chín tái và cả hoa có thể ăn sống hoặc nấu canh. Có tác dụng trị những vết thương trên cơ thể bị nhiễm độc hóa học, chống ô nhiễm nguồn nước.

4. BÓ XÔI : Có thể dùng để ăn sống; nhúng giấm; luộc hoặc nấu canh; nó là một loại rau ngon, giàu chất dinh dưỡng nhất là muối khoáng; có vitamin B, C, B9 (acid folic), B12, P, K; chống bệnh thiếu máu; chống hoại huyết; bổ tim; tăng tiết dịch tụy, dịch vị, mật, các tuyến nội tiết; làm sạch đường tiêu hóa.

5. CÂY BỐ (Cây đay) : Vỏ để lấy sợi; lá non ăn sống, luộc, nấu canh; trong 100gr lá bố tươi chứa 73,1% nước; vitamin C và cung cấp cơ thể con người 20 calories.

6. RAU BAO : Thường dùng lá và ngọn non để luộc; xào; nấu canh. Nó có vị đắng đặc biệt; giúp tiêu hóa tốt và lọc máu.

7. CẢI BẮP : Cùng loại có cải hoa (súp-lơ), su hào, cải bắp trắng... 100 gr cải bắp cung cấp 50 calories cho cơ thể con người, nước 90%, protid 1,8%, glucid 5,4%..., nhiều muối khoáng, canxi và phospho; có nhiều vitamin C. Thường dùng để ăn sống, làm gỏi, làm dưa chua, luộc, xào, nấu canh, nhồi thịt vào lá cải đem nấu canh hoặc hấp cách thủy... Có thể trị được giun, tẩy uế, làm sạch đường hô hấp và cung cấp lưu huỳnh cho cơ thể.

8. CẢI BỆ TRẮNG : Cùng họ có cải rô, cải bẹ dún, cải bắp thảo, cải phụng, cải ngọt... Có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù. Thường dùng ăn sống, trộn dầu giấm, xào, nấu canh, muối dưa, làm gỏi...

9. DƯA CẢI : Ăn nhiều cái lẫn nước sẽ xỏ.

10. RAU CẦN : Thường thái nhỏ cho vào canh chua.

Giã chung với muối vắt lấy nước trong hoặc phơi khô hoặc sao khủ thổ nấu nước ba chén còn lại một chén uống có thể trị được bệnh ho hoặc ăn sống kèm với muối hạt.

11. CẢI CRESSON (cải soong) : Tức là xà lách soong, thường dùng ăn sống, hoặc trộn dầu giấm,

nấu canh... Cải xà lách soong chứa nước: 65,5%; có chứa canxi, phospho, sắt, mangan, đồng, kẽm, iốt, lưu huỳnh, vitamin C, A, B, PP, carôten và một dẫn chất chất. Có tác dụng bổ dưỡng, kích thích tiêu hóa, cung cấp chất khoáng cho cơ thể chống thiếu máu, chống bệnh hoại huyết, lọc máu, lợi tiểu, trị ho, trị giun : chống chứng ăn mất ngon, suy nhược.

12. HOA SỨ : Sắc lấy nước uống, có thể trị bệnh ho, sốt nóng.

13. RAU CẦN TÂY : Thường dùng để ăn sống, xào thịt bò, nấu canh... có mùi vị thơm; có các vitamin A, B, C, các chất khoáng và kim loại như: Mg, Mn, Fe, I, Cu, Na, K, Ca, P và tinh dầu... Nó có tính lọc máu, điều hòa huyết, làm gầy bót, khai vị, bổ thần kinh và bổ chung; cung cấp chất khoáng, chống hoại huyết, lợi tiêu hóa, kích thích tuyến thượng thận, giải nhiệt, trị ly, lợi tiểu, điều khí và dẫn mật; chống thấp khớp; kháng khuẩn và làm liền sẹo.

14. RAU CẦN NƯỚC : Thường dùng để ăn sống; luộc hoặc nấu canh, um lươn; xào với thịt động vật; có thể làm muối xối... Có vị ngọt; tính mát; lợi đại tràng; thông tiểu tiện; nhẹ nhiệt độc và giải khát; nhưng chứng cảm sốt nên kiêng cử.

15. RAU CÀNG CUA : Thường dùng ăn sống hoặc làm gỏi hoặc nấu canh... bỏ rễ, bỏ bông ăn toàn thân.

Có tác dụng giã ra đắp trị sốt rét, đau đầu và dịch lá dùng uống trị đau bụng.

16. **LÁ CÁCH** : Có mùi thơm dễ chịu; lá non có thể dùng để ăn sống; luộc; xào thịt chuột, rắn, cóc, ếch và um lươn. Nó có tác dụng thông tiểu tiện, giúp sự tiêu hóa, chữa lỵ, có tính mát, mát gan, sáng mắt, tiêu độc, lợi tiểu. Lá cách còn dùng để gói thịt bò nướng ăn rất ngon.

17. **LÁ CHANH** : Lá chanh 1 nắm, gừng 7 - 9 lát, nấu với nước lạnh, sắc hơi đặc nước uống thông cổ, tan đờm.

18. **RAU TÂN DÂY LÁ** : Còn gọi là húng chanh, thường dùng làm gia vị món canh chua hoặc lá thái nhỏ ướp thịt, cá. Nó có tác dụng làm thuốc long đờm, trị hen suyễn, ho mãn tính, động kinh...

19. **ĐỌT CHÙM RUỘT** : Đâm nhỏ cùng với một ít muối, vắt lấy nước uống có thể trị được bệnh tiêu chảy.

20. **CÂY DÂU** : Còn có tên là tầm tang. Lá dâu có chất nhầy, chất caroten, tanin, rất ít tinh dầu, vitamin C, colin, adenin, trigonenlin, đường, canxi malat, canxi cacbonat... Vỏ rễ cây dâu có chứa acid hữu cơ, tanin, pectin, rất ít tinh dầu. Quả dâu có chứa 84,7% nước; 9,19% đường; 1,80% acid; 0,36% protid, tanin; vitamin C, carôten ...

Vỏ rễ cây dâu gọi là tang bạch bì dùng làm thuốc lợi tiểu tiện, thủy thũng, ho lâu ngày, hen, ho có đờm, sốt, cao huyết áp. Lá dâu gọi là tang diệp chữa sốt, cho ra mồ hôi, cảm mạo trừ đờm, cao huyết áp, làm cho sáng mắt. Quả dâu gọi là tang thâm bổ thận, sáng mắt, bổ toàn thân, trợ tiêu hóa, chữa bệnh kém ngủ, râu tóc bạc sớm. Cây mọc ký sinh trên cây dâu gọi là tang ký sinh bổ gan thận, chữa đau lưng, đau mình, an thai, lợi sữa. Tổ bộ ngựa trên cây dâu gọi là tang phiêu tiêu lợi tiểu tiện, chữa liệt dương, bạch đới, trẻ con đái dầm, đi tiểu nhiều lần... Sâu dâu tức là con sâu nằm trong thân cây dâu chữa bệnh trẻ con bị đau mắt, nhiều nước mắt (sâu nướng hoặc ngâm rượu hoặc nấu cháo ăn uống).

21. RAU DỪA : Thường ăn sống với mắm kho; có tác dụng lợi đường tiểu. Hoặc phơi khô nấu nước uống liên tục vài tuần có thể trị được viêm bàng quang, lao thận, lao bàng quang.

22. DÂY DANG : Lá có vị chua; dùng để nấu canh chua; có tác dụng giải nhiệt tốt.

23. RAU DẮP CÁ : Giải được nhiệt độc, ghẻ lở và trẻ em lòi con trê.

24. RAU DỀN TÍA : Nấu canh ăn mát máu, nhuận trường, giải nhiệt ban trái, bạch đái.

25. RAU DỀN GAI : Phơi khô, rang vàng khử thổ; nấu nước uống thay trà có thể trị được bệnh bạch đái, ghẻ lở, đau mõi trong xương.

26. RAU DIỆU: còn gọi là rau diệu. Thường dùng ngọn non để luộc hoặc nấu canh. Cứ 100 gam rau diệu có 89,3 gam nước; có vitamin C. Nó có tính mát; chống viêm; lọc máu; lợi tiểu; tiêu sưng; chống ngứa.

27. RAU DÓN : Không có giá trị dinh dưỡng; chỉ dùng để sắc nước cho phụ nữ sau khi sanh nở uống; nó thường để ăn sống, luộc, xào, nấu canh.

28. RAU ĐẮNG : Có tác dụng mát tim, xả hỏa, giải nhiệt ban nóng, thông tiểu tiện; trị lỵ có đờm máu và đau bụng.

29. RAU ĐẮNG ĐẤT : Thường dùng ngọn non ăn sống hoặc nấu canh cá. Nó có vị đắng, tính mát, có tác dụng thông tiểu, nhuận gan, trị kinh phong, mê đay...

30. ME ĐẤT : Thường ăn sống hoặc luộc chung với rau muống; nó chứa nước 84,9%; các vitamin B1, B2, C; có chứa nhiều acid nhất là acid oxalic, vì thế người đã có sỏi thận không nên ăn nhiều. Nó có vị chua, có tính mát; giải nhiệt; kháng sinh; tiêu viêm; làm dịu và giảm đau họng...

31. SÂU ĐẬU : Lá dùng để ăn kèm gỏi, có vị đắng; có tác dụng lọc máu; lá sâu đậu có tính diệt côn trùng.

32. **ĐIÊN ĐIỂN** : Tức là cây điên điển. Hoa điên điển thường dùng để ăn sống; hoặc làm dưa; xào với thịt hoặc trứng hoặc nấu canh. Lá luộc ăn cũng được hoặc hột cũng có thể làm giá như đậu xanh. Lá có thể dùng làm thuốc dán mụn nhọt; làm cho da sần.

33. **ĐIỀU** : Còn gọi là đào lộn hột. Thường dùng hạt điều để chế biến kẹo; bơ hạt điều rang muối, hạt điều da cá... Cuống quả điều có vị ngọt, chua có thể dùng để ăn sống, nấu canh chua, chế biến nước giải khát hoặc rượu hoặc giấm. Nó có nhiều chất đường và vitamin C; lá non thường dùng ăn bánh xèo; ăn mắm. Cuống quả điều thường dùng để trị bệnh tiêu chảy.

34. **ĐINH LĂNG** : Các lá non thường được dùng ăn gói cá; gói với nem; làm gia vị ăn thịt heo... Lá phơi khô lót gối hoặc giường cho trẻ em nằm để phòng bệnh kinh phong. Phụ nữ sau khi sanh lấy lá khô nấu nước uống sẽ lợi sữa, khỏe mạnh. Lá tươi thái nhỏ cùng với bong bóng heo trộn với nếp nấu cháo ăn lợi sữa; nhất là nó có tính tăng sinh lực; nhịp tim sớm trở lại bình thường...

35. **NGÒ GAI** : Đâm nhỏ vắt lấy nước hòa với nước dừa xiêm uống hạ cơn sốt. Lấy bông và lá rửa sạch nấu nước uống thay trà, uống đậm với cam tươi có

thể trị được đau gan lâu năm da vàng. Thường thái hơi mỏng cho vào lúc nấu canh chua.

36. GIÁ SỔNG : Ngâm với nước nóng uống trị được bệnh khàn tiếng khi bị ho.

37. LÁ LỐT : Có tác dụng trị tê thấp, đau lưng, tay chân ra mồ hôi, nôn mửa, khó tiêu đầy bụng.

38. RAU MÁ : Có công dụng giải nhiệt, giải độc, lợi sữa; trị bệnh tả lỵ; có thể trị được đau bụng, nhất là người phụ nữ đến ngày hành kinh bị đau bụng và đau lưng.

39. RAU MÁC : Dùng để ăn sống, luộc, xào, nấu canh. Nó có tác dụng bồi dưỡng sinh lực, cường tráng, sản hậu chóng mặt...

40. MÃ ĐỀ : Lá non có thể dùng làm rau xanh; dùng luộc, nấu canh; nó chứa 91,3% nước; có vitamin C. Nó có tác dụng lợi tiểu, chữa ho lâu ngày, viêm khí quản, lỵ, mắt đỏ đau...

41. MÍA : Còn gọi là cam giá; trong nước mía chứa sacaroza 20%, glucoza, acid citric, acid malic, acid tatric, rượu myrxylic, gulactoxylan và K_2O . Nó có tác dụng tiêu đờm, hết khát, bổ dưỡng; còn là nguyên liệu chế đường, mật, dùng làm thực phẩm và bào chế thuốc và rượu.

42. CỎ MỰC : Còn có tên là hạn liên thảo; có vị ngọt, chua, tính lương; có công dụng cầm máu; không gây tăng huyết áp; không làm giãn mạch; trị ho, hen, viêm cổ họng; làm thuốc mọc tóc...

43. RAU MUỐNG : Thường dùng để ăn sống và nấu canh; có vị ngọt nhạt, hơi có tính mát; có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trừ thấp, tiêu thũng; cầm đi ngoài, ly, mát máu, tiêu sưng...

44. RAU MUỐNG : Điều hòa tỳ vị, mát da thịt, giải nhiệt độc, thông ruột già, có thể trị kiết lỵ, da nổi ghẻ.

45. RAU MỒNG TƠI : Dùng để luộc hoặc để nấu canh; có chứa nước 95,1%. Nó có vị hơi chua, có tác dụng huyệt trường, thông đại tiểu tiện...

46. RAU MUỐI : Có mùi hôi, nhưng thường dùng ăn để nhuận trường; có thể trị được mộng tinh. Các ngọn non thường dùng để luộc, nấu canh, xào. Nó chứa 87,7% nước; các vitamin C và carôten; các muối khoáng như Ca, P...

47. MUỐNG TRÂU : Phơi khô nấu nước uống nhuận trường, xổ.

48. LÁ MỜ : Vò lấy nước nhồi với bột làm bánh ít. Hoặc lá tươi thái mỏng trộn với lòng đỏ hạt gà bọc

vào ny-lon đem hấp cách thủy, mỗi ngày ăn 2 - 3 lần liên tục 7 ngày có thể trị được bệnh kiết lỵ.

49. HOA LÀI : Có tác dụng ướp trà cho có mùi thơm; có thể trị được bệnh nhức đầu và mất ngủ.

50. NHÃN LÔNG : Lấy thân lẫn lá và rau sam; cả hai thứ phơi khô, sao khủ thổ, nấu nước uống thay trà có thể trị được chứng tim lớn.

51. NGHỀ : Thường mọc ở ruộng nước, bờ sông... thường lấy chồi non để ăn sống, luộc, nấu canh... Muốn lấy mủ, lấy ngọn non, tước bỏ bẹ chĩa, cắt ngang các lá non rồi ngâm vào nước lạnh, mủ tiết ra. Sau 3 - 4 giờ, vớt các ngọn lên và vớt cho sạch mủ rồi bỏ các ngọn, lọc lấy mủ, thêm đường để uống trước khi đi ngủ hoặc phơi sương... Nói chung nghề có tác dụng giải nhiệt, trị ho, và có tác dụng lọc máu.

52. RAU NHÚT : Có tác dụng làm mát phổi, thông huyết mạch; có thể trị được tim hồi hộp đập mạnh; tim nóng xót xa nơi lồng ngực.

53. RAU NGỔ : Dùng để ăn sống, xào, luộc, nấu canh hoặc um. Nó có vị chua cay, hơi the, tính mát, có mùi thơm; có tác dụng lợi tiểu, kháng viêm, chống độc, tiêu sưng... Phụ nữ có thai không nên dùng.

54. BÙ NGÓT : Có tác dụng tiêu độc, trị ban sởi, trẻ em bị tưa lưỡi, sản phụ bị sốt nhau.

55. LÁ ỒI : Loại búp non, nấu nước uống thay trà có thể trị được tiêu chảy, đau bụng.

56. QUẾ : Có tác dụng trị được no hơi; tiêu hóa dễ dàng.

57. RAU RĂM : Có công dụng thông hơi, cước khí, trị bụng đau, ghẻ lở.

58. RAU NGÒ RÍ (Rau mùi) : Dùng để làm loại rau gia vị, cho vào các món kho, xào, nấu canh hoặc ăn sống; có mùi thơm, có chứa tinh dầu, dùng để ướp trà, làm rượu mùi. Nó có tác dụng trung tiện, dễ tiêu hóa, kích thích và giúp cho trí nhớ.

59. CÂY SẢ : Có tác dụng thông hơi, trị cảm cúm, nhức đầu, giúp sự tiêu hóa dễ dàng.

60. XÀ LÁCH : Thường dùng ăn sống; trộn giấm, nấu canh; có chứa nhiều vitamin A, B, C, D, E; các khoáng chất: Fe, Ca, P, Mn, Zn, Cu, Na, Cl, K...; có tác dụng giải nhiệt, lọc máu, kích thích các tuyến tiêu hóa, cung cấp chất khoáng, giảm đau, gây ngủ, lợi sữa, làm mềm, dẫn mật...

61. CÂY BÔNG SÚNG : Thường dùng cộng bông súng để làm gỏi, xào, nấu canh; lá non cũng có thể ăn được; có tác dụng làm dịu dục, chống co thắt, gây ngủ, trợ tim và hô hấp.

62. BÔNG SO ĐŨA : Rất giàu đường; hoa và lá non có thể ăn được, dù có mùi nhân nhẫn nhưng có hậu ngọt; thường dùng ăn sống hoặc nấu canh, luộc, nhất là nấu canh chua rất ngon. Bông so đũa có nhiều vitamin C, B, muối canxi, sắt... Hoa so đũa đâm nát nhỏ vào lỗ mũi trị cảm cúm.

63. NGÓ SEN : Thường dùng nấu canh, xào, làm dưa, làm mứt, nấu chè; thái lát phơi khô; bột ngó sen dùng làm bánh phồng tôm và bột dinh dưỡng. Có vị ngọt nhẫn; tính mát; có tác dụng cầm máu, tiêu ứ, lợi tiểu, tráng dương, an thần...

64. DÂY NHÃN LÔNG : Gọi là lạc tiên; thường dùng ngọn non luộc ăn; có tác dụng an thần, dễ ngủ; có thể trị được suy nhược thần kinh.

65. XÀ LÁCH BIỂN : Còn gọi là Nam sa sâm; có thể ăn như cải xà lách... Nó có tác dụng nhuận trường, lợi tiểu...

66. RAU SAM : Nấu canh với thịt, cá hoặc sắc uống có thể trị được bệnh kiết lỵ.

67. CÁI TRỜI : Thường dùng ăn sống, luộc, nấu canh... có mùi thơm long não; có tác dụng bổ dưỡng; trị yếu phổi, táo bón, mất ngủ, đái vàng và nóng.

68. TÍA TÔ : Dùng ăn sống; có thể trị được cảm sốt, nhức đầu, tức ngực, khó tiêu; kỵ với phụ nữ mới sanh con.

69. RAU TẦN Ô : Có mùi thơm; có thể ăn sống, trộn giấm, nhúng giấm, xào và nấu canh; trong 138 gam rau tần ô cung cấp 25 calories cho cơ thể con người, có chứa nhiều vitamin B1, C và một ít vitamin A.

Rau tần ô có vị ngọt lạt, hơi đắng the, có mùi thơm, tính mát, giúp sự tiêu hóa dễ dàng, thanh đàm hỏa, có thể trị ho lâu ngày, tán phong nhiệt và trị đau mắt.

70. RAU TÀU BAY : Ngọn và lá non có mùi thơm; có thể ăn sống, luộc, xào, nấu canh...; có nhiều vitamin C và chứa 91,1% nước; có thể trị phong thấp, đau nhức xương...

71. RAU TRAI : Ngọn non thường để luộc hoặc nấu canh; có vị ngọt nhạt; tính hơi lạnh; có tác dụng giải nhiệt, kháng viêm, lợi tiểu, tiêu sưng, tiêu thũng.

72. THÌA LÀ : Chủ yếu để làm gia vị. Lá và quả đều có tinh dầu, trái tương tự đại hồi và tiểu hồi, có tác dụng bổ tỳ vị, dễ tiêu hóa, chống co thắt, thông kinh, gây tiết sữa.

73. THỪ LỪ (Tâm bóp) : Lá non và chồi non thường dùng để luộc hoặc nấu canh; có tác dụng thanh nhiệt, tiêu đờm, lợi tiểu...

74. THỔ NHÂN SÂM : Cùng họ có thổ cao ly sâm; là loại rau xanh rất bổ dưỡng; chống táo bón; an thần; đau lưng nhức mỏi; ngủ ngon; đỡ đau đầu; lợi tiểu; giải độc. Có thể dùng để nấu canh hoặc luộc.

75. TRÀ : Có tác dụng sáng khoái, giải độc, phòng bệnh nhồi máu cơ tim, dễ tiêu hóa, phòng bệnh sâu răng.

76. MĂNG TRE : Thường dùng nhiều là măng Mạnh Tông; nói chung khi ăn măng nên luộc kỹ rồi rửa lại nhiều nước để loại bỏ chất độc. Sau đó mới đem xào, nấu canh hoặc hầm hoặc làm dưa chua hoặc phơi khô. Nó có vị đắng, ngọt, mát có tác dụng giải nhiệt tâm, tỳ, vị, tiêu đàm, mát gan, chữa nóng nhiệt. Người tỳ vị hư hoặc đang dưỡng bệnh nên kiêng cử ăn măng vì nó khó tiêu.

77. HOA THIÊN LÝ : Hoa và lá non dùng để nấu canh với thịt ăn rất bổ và mát, giải nhiệt, dễ ngủ, bớt đi đái đêm, bớt đau lưng, mệt mỏi. Rễ và nạc cây thiên lý có thể dùng vào việc chế biến món mứt.

78. CÂY VÒI VOI : Còn gọi là cầu vĩ trùng, đại vĩ đao; lá và đọt có thể luộc hoặc nấu canh ăn, có chứa

acid xyanhydric. Nó có tác dụng chữa tê thấp, viêm tấy, mụn nhọt, viêm họng, ngứa...

79. **LÁ VÔNG NEM** : Phối hợp cùng với cây nhãn lồng, đường phèn, sâm nhỏ, vắt lấy nước hòa với rượu uống mỗi ngày vài lần giúp bạn ngủ ngon, an thần.

80. **CẢI XANH** : Thường ăn sống hoặc nấu canh hoặc luộc; hột cải xanh được chế biến làm mù tạt trong gia vị; có tác dụng lợi tiểu.

81. **XUÔNG SÔNG** : Còn gọi là rau húng ăn gỏi; lá có tác dụng làm gia vị, ăn gỏi, nướng chả, làm rau ăn chống dị ứng đối với thức ăn tanh; dùng để nấu canh. Có tác dụng làm ấm, trừ tanh hôi, giúp tiêu hóa, tiêu đàm thấp, trị ho cảm, viêm họng, trắng lưỡi, đầy bụng đi ngoài, co giật ở trẻ em.

II. QUẢ, HẠT

82. **TRÁI BẦU** : Dùng để luộc, nấu canh, xào hoặc kho. Nhiệt lượng do bầu cung cấp là 14 calo; và có trong 100 gam bầu tươi chứa 0,6 gam prôtêin, 2,9 gam glucid, 21 mg canxi, 2,5 mg phospho, 0,2 mg sắt và các vitamin: B1, B2, PP, C...

Tua cuống và hoa bầu có tác dụng giải độc thai; nấu nước tắm cho trẻ em phòng ngừa đậu sởi, lở ngứa.

83. TRÁI BUỒI : Bỏ hạt, có tác dụng bổ phổi. Trái cây có vị chua. Có tác dụng giúp sự tiêu hóa dễ dàng; ăn rồi uống nước lạnh liền sẽ huyệt trường.

84. ĐẬU BẮP : Trái còn non ăn như các loại đậu; có thể dùng để xào, luộc, dùng làm nước chấm, nấu canh chua hoặc ăn sống hoặc nướng; hạt chứa 15 - 26% chất dầu. Trái có chất nhầy; chất nhầy này tan ra làm cho thức ăn đặc và có vị chua, ăn mát. Lá non có thể luộc hoặc xào ăn.

Toàn cây đậu bắp có thể dùng làm thuốc giảm đau và làm dịu các loại bệnh như: bí tiểu, bạch đới, lậu, nhuận trường. Rễ và lá phơi khô có thể trị bệnh ho, viêm họng; hạt khô tán nhuyễn có thể thay cà phê hoặc nấu lên làm hồ.

85. CA CAO : Còn có tên là cù lắc. Hạt ca cao tươi không có mùi, vị chát, đắng. Phải cho lên men và phơi hoặc sấy khô mới sử dụng; hạt khô chứa 8% nước, 3 - 5% chất vô cơ, 6 - 8% glucid, 12% protid; 45 - 53% lipid, có một ít vitamin D2. Ca cao thường chế thành bột ca cao có chứa vitamin A, D2, P; chế bơ ca cao là một chất béo đặc, màu trắng vàng, mùi thơm, chảy ở 35°C hoặc chế bánh kẹo. Nó có tác dụng lợi tiểu.

86. CÀ CHUA : Chứa nhiều glucid, có giá trị dinh dưỡng cao, có nhiều acid hữu cơ; nhiều vitamin A,

B1, B2, B6, C, PP, E, K và các muối khoáng: Ca, P, Mg, K, S, đồng thời có nhiều nguyên tố vi lượng: Zn, Cu, Fe,... Trong 100 gam cà chua cung cấp 22 calo cho cơ thể con người. Cà chua thường dùng để ăn sống, xào, nấu canh, làm gỏi, mứt, xốt... Có tác dụng cung cấp năng lượng, cung cấp khoáng, làm tăng sức sống, cân bằng tế bào, giải nhiệt, chống hoại huyết, chống nhiễm khuẩn, chống nhiễm độc, làm kiềm hóa các máu quá acid, lợi tiểu, dung môi của urê, thải urê; giúp tiêu hóa dễ dàng.

87. TRÁI CAM, TRÁI CHANH : Vắt lấy nước hòa với nước sôi để nguội cùng với đường cát uống mát phổi, tăng cường sinh lực.

88. TRÁI CHANH : Nướng trên lửa than, vắt lấy nước hòa vào nước lạnh có đường cát uống liên tục 1 tháng; có thể trị được bệnh tê thấp.

89. TRÁI CAU : Có tác dụng làm cho chắc răng; có thể trị được tiêu chảy.

90. ĐẬU CÔ VE : Đậu cô ve còn gọi là đậu tây, một loại đậu có nhiều công dụng, trái còn non có nhiều chất dinh dưỡng; có thể luộc, xào, dùng trong món tiêm. Hạt khô có nhiều tinh bột. Đậu có tác dụng lợi tiểu.

91. MĂNG CỤT : Còn có tên là sơn trúc tử; có vị ngọt, thơm ngon, màu trắng trong. Vỏ măng cụt có tác dụng chữa đau bụng đi ngoài, lỵ, bệnh vàng da.

92. MẬT ONG : Hòa với nước củ gừng hơi đặc, có thể trị được nấc cụt.

93. BÍ ĐAO : Có thể luộc, nấu canh, xào, làm gỏi, làm mứt...; trong 100 gam bí đao tươi có nước 67,9%; prôtêin 0,4%, lipid 0,1%; xenluloza 0,7%, dẫn xuất không prôtêin 30,5%, khoáng toàn phần 0,45%.

94. DÂU : Hoặc dâu tằm; lá non dùng luộc ăn; nấu canh, ăn rất bổ; chống say sóng lúc đi tàu thuyền; sáng mắt; trị cảm mạo, viêm họng, đau răng, nhức đầu, huyết áp cao...; có vitamin C. Quả dâu chín chứa đường, vitamin C...; có vị ngọt, tính mát; có tác dụng bổ gan thận, dưỡng huyết...; nó thường được làm mứt; chế sirô, ngâm rượu.

95. TRÁI DỪA XIÊM CÒN TƯƠI : Nước dừa xiêm còn hơi non hòa với thuốc giòi một mắt đâm với một ít muối, lọc lấy nước trong uống vào buổi sáng có thể trị được bệnh phổi.

Hoặc rau má đâm nhỏ với một ít muối hòa với nước dừa xiêm hơi non, lọc lấy nước trong, có thể trị được đau bụng khi người phụ nữ tới ngày hành kinh hoặc hạ được nhiệt độ trong cơ thể con người.

96. ĐU ĐỦ : Có thể trị được bệnh táo bón; nhuận trường.

97. HẠT GẮC : Còn có tên là mộc miết tử, ma khấu. Có chứa 6% nước, 2,9% chất vô cơ, 55,3% chất béo, 16,6% protid, 2,9% chất đường, 1,8% tanin, 2,8% xenluloza, vitamin A. Trái gấc dùng làm màu trong chế biến thức ăn, chế biến dầu ăn; có tác dụng chống khô mắt, quáng gà, sưng mủn nhọt, giải độc...

98. CHUỐI GIÀ HƯƠNG : Chuối vừa già, đập giập nấu nước uống có thể trị được bệnh sưng hàm

99. DƯA GANG : Dưa gang khi còn non dùng để ăn sống, làm gỏi, xào, nấu canh, muối dưa, ngâm giấm; dưa gang chín dùng ăn với đường. Nó chứa 95% nước; vitamin A, B, C; chất khoáng; caxi và sắt... Có tác dụng mát, nhuận trường, lợi tiểu.

100. DƯA GANG TÂY : Thịt của trái màu trắng; vị chua dịu, hơi lạt, mùi dễ chịu; thường dùng để làm gỏi, xào hoặc nấu canh; hạt có rễ... Có tác dụng trị sán, gây ngủ mạnh. Hạt, rễ, lá là loại độc.

101. DƯA HẤU : Lúc trái còn non dùng ăn sống, xào, nấu canh. Lúc dưa hấu đã chín thường dùng ăn tráng miệng và giải khát; đồng thời có lúc dùng kèm trong bữa cơm có món kho. Trong 100 gam dưa hấu

ăn được có chứa 95% nước; đường 4,9%; vitamin B1, A, C, canxi và cung cấp cho cơ thể con người 21 calo. Nó có tính mát, giải khát, lợi tiểu tiện.

102. **SU HẢO** : Thường dùng củ, có khi cả lá luộc, xào, hầm (tiềm), hoặc củ non làm món gỏi, dưa chua. Có vị ngọt, tính mát, nhuận trường.

103. **ĐẬU HÀ LAN** : Còn gọi là đậu Hòa Lan, trái non có nhiều chất dinh dưỡng; hạt có nhiều chất bột và protein; trái non thường luộc, xào, nấu canh; hạt khô làm mứt, làm bột, đồ hộp; ngoài ra trong hạt đậu có nhiều chất đường; các vitamin A, B, C... Nó có tính làm tăng năng lượng; giúp sự vận chuyển đường ruột...

- Nhóm đậu có quả hướng lên gồm : đậu trắng, đậu đen, đậu đỏ, trứng cút... trồng để ăn hạt.

- Nhóm đậu có trái thòng xuống gồm : đậu trắng, đậu đũa, đậu dẻ... trồng để ăn trái non... Nói chung các loại đậu vừa nêu không chỉ dùng làm rau mà nó còn có vị thuốc như : có tác dụng làm mạnh dạ dày; điều hòa ngũ tạng; ích khí; bổ thận; sinh tinh tủy; khởi đái gắt và đái dầm; nôn mửa, ỉa...

104. **TRÁI KHÓM** : Vắt lấy nước hòa với lòng đỏ hạt gà uống có thể trị được bệnh đau bao tử.

- Hoặc lựa trái khóm chín, gọt bỏ vỏ; phèn chua đâm nhỏ rắc lên trái khóm hoặc nhét đường phèn vào giữa trái khóm; dùng bẹ chuối ốp lại đem nướng chín, vắt lấy nước uống, có thể trị được bệnh thận có sạn.

- Hoặc khoét một lỗ ở cùi, khóm gọt bỏ vỏ, rồi nhét đường phèn vào chỗ lỗ ở cùi, đem chưng cách thủy, ăn cả cái lẫn nước có thể trị được bệnh thận có sạn.

- Hoặc khóm gọt bỏ vỏ băm nhuyễn, đựng trong tô hòa với đường phèn trộn đều đem phơi sương, ăn cả cái lẫn nước có thể trị được bệnh ho lâu năm.

105. TRÁI KHỔ QUA : Có tác dụng giải nhiệt, mát gan, mát ruột, sáng mắt. Kỵ với người bị đau bao tử.

106. KHẾ : Thường dùng ăn sống, nấu canh chua, làm mứt. Nó chứa 92% nước : vitamin A, B1, B2, P và C. Khế có vị chua gắt; tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch, giải uế; có thể trị cảm, sốt, khát nước, giải độc, lợi tiểu...

107. DƯA LEO (Dưa chuột) : Thường dùng ăn sống, xào, nấu canh, làm gỏi, làm dưa chua hoặc làm dưa muối. Nó có chứa 95% nước, vitamin A, B1, PP và C; cung cấp cho cơ thể 16 calo. Nó có tác dụng giải khát,

lọc máu, hòa tan acid uric và các urat; lợi tiểu, gây ngủ nhẹ; trong mỹ phẩm làm thuốc dưỡng da...

108. GẠO LÚT, MUỐI MÈ :

- *Gạo lứt* : Có vị ngọt, tính bình, không độc, có 16% chất đạm, 16% chất dầu, 40% chất bột, 4% chất sắt, 4% chất vôi, 4% chất Potassium, 7 - 8% chất Albumin, 4% vitamin, 15% chất Cellulose, 1% nước.

- *Muối* : Vị mặn, tính hàn, không độc. Có tác dụng tả hỏa, nhuận táo, mát tim, giúp tạng cát. Là món thuốc dẫn đường cho kinh lạc. Chủ yếu có chứa chất Sodium chloride NaCl 95%, là chất quan hệ đến sinh lý, bệnh lý và có chứa các chất Potassium, Magnesium, chất vôi.

- *Mè* : Vị ngọt, tính bình, không độc. Có tác dụng ích gan, bổ thận, nuôi huyết, nhuận táo và tư dưỡng cường tráng. Chủ trị thương phong, hư nhược, bổ ngũ tạng. Ích khí lực, đầy tửu não, bền gân cốt, sáng mắt, thính tai, quên đói, sống lâu. Nó có chứa các chất như : Albumin 20 - 50%; chất dầu 40 - 50%; chất tro 8 - 30%; chất đạm 12 - 60%; nước 6 - 93%.

Tóm lại, do những ích lợi nêu trên, nên ăn cơm gạo lứt muối mè có đầy đủ các chất bổ dưỡng, giữ gìn được sức khỏe; ngừa và trị được một số bệnh; nhất là trong khâu nấu nướng được đơn giản, ít tốn kém.

* CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT :

Gạo lứt lựa sạch, ngâm nước lạnh độ 2 giờ; vo lại sạch. Nếu được nên nấu bằng nồi đất; gạo sau khi đã ngâm và vo sạch cho vào nồi, cho nước lạnh ngập từ mặt gạo lên 1 lòng tay; đun lửa đến khi cạn nước, để lửa than đến khi cơm chín. Có thể nấu chung với đậu đen hoặc đậu đỏ (đậu cũng ngâm nước trước khi nấu).

* CÁCH RANG MÈ :

Mè rửa sạch để nguyên vỏ, vớt ra để cho ráo nước rồi đem rang vàng (mè bốc mùi thơm là đã chín). Khi mè đã vàng thì để nguội, cho vào vải bọc lại, dùng chày cà đập cho tróc vỏ (không nên đập nhuyễn sẽ mất chất dầu).

* CÁCH RANG MUỐI :

Muối hột rang khô hơi vàng, giã cho nhuyễn.

* CÁCH PHA MUỐI MÈ :

Muối 1 muống, mè 6 muống.

* CÁCH ĂN GẠO LỨT MUỐI MÈ :

Cho cơm đã chín vào chén, trộn muối mè; khi ăn nhai nhiều lần, với mục đích để cơm và muối mè thành bột rồi mới nuốt. Chính việc nhai kỹ là giai

đoạn đầu của phương pháp trị bệnh (có thể ăn thêm cá, thịt, rau đậu...’ nhưng ăn riêng, không nhai chung với cơm gạo lứt muối mè).

109. ĐÀO LỘN HỘT : Còn gọi là quả điều. Cuống quả, nhân dân ta thường gọi là quả khi thật chín có chất thịt ngọt, hơi chua, mùi thơm như mùi dâu chín; chứa vitamin B1, C rất cao, gấp 10 lần so với chuối và chứa muối vô cơ, canxi, phospho và sắt. Thường ăn quả dưới dạng thái từng miếng mỏng, thêm muối ớt hoặc thêm đường hoặc từ quả tươi có thể ép dịch, vị ngọt, cho lên men thành một thứ rượu nhẹ thơm ngon có tác dụng lợi tiểu; dùng ngoài xoa bóp khi bị đau nhức; súc miệng chữa viêm họng, chống nôn mửa. Hạt dùng trong việc chế biến bánh bích qui, bánh kẹo, sôcôla hoặc chế biến thành dầu ăn.

110. LƯỖI ƯƠI : Còn gọi là đười ươi, đại hải tử. Phần nhân chiếm 35%, vỏ chiếm 65%; trong đó chất béo chiếm 2,08%, chất đường, pentoza và arabinoza... Nó có vị ngọt; có tác dụng thanh nhiệt, lợi cổ họng, giải độc, chữa ho khan, cổ họng sưng đau, nôn ra máu, chảy máu cam...

111. LONG NHÃN : Còn có tên là á lệ chi. Cùi nhãn khi tươi có 77,15% nước, đường sacaroza 12,25%, hợp chất nitơ tan trong nước 20,55%, chất

béo 0,13%, protid 1,47%, vitamin A và B. Cùi khô chứa 0,85% nước, chất tan trong nước 79,77%, chất không tan trong nước 19,39%, độ tro 3,36%, chất nitơ 6,4%. Nhân hạt chứa tinh bột, saponin, chất béo và tanin. Long nhãn có thể dùng làm thực phẩm, bồi bổ, chữa các bệnh hay quên, thần kinh kém, hay hoảng hốt, thần kinh suy nhược, không ngủ được. Hạt có tác dụng chữa ghẻ lở, bị đứt tay, gội đầu tóc...

112. LÊ-KI-MA : Thuộc họ hồng xiêm. Có chứa hydrat carbon. Lê-ki-ma để lấy quả ăn; hạt rang pha với bột hạt cây cacao để chế sô-cô-la.

113. MĂNG CẦU : Măng cầu xiêm chín, lấy từng múi, trộn với đường phèn đem phơi sương ăn, có thể trị được huyết trắng, mát gan.

114. MUỐP : Gồm có múóp ta, múóp hương và múóp khía. Quả múóp non thường dùng để xào, nấu canh... có vị ngọt, tính bình; có tác dụng lợi tiểu, tiêu đàm, mát máu, giải độc, thông kinh mạch, thông sữa, bổ khí, an thai...

115. MƠ : Còn có tên là ô mai, hạnh, khổ hạnh nhân ; thuộc họ Hoa hồng.

- Khổ hạnh nhân là hạt khô của quả mơ.
- Nước cất hạt mơ chế từ hạt mơ.

- Ô mai là quả mơ chế và phơi hoặc sấy khô.
- Dầu hạnh nhân là dầu ép từ hạt mơ.

Thịt quả mơ có chứa 27% chất đường (sacaroza), vitamin C, B. Nhân hạt chứa 35 - 40% chất dầu gọi là dầu hạnh nhân...

Nước quả mơ có tác dụng giải khát, giảm lượng mồ hôi, giảm lượng nước uống, giảm lượng muối mất đi do mồ hôi chảy ra, tạo được sức dẻo dai...

116. ĐẬU NÀNH : Rang vàng, bọc vải the, đào chỗ đất khô chôn bọc đậu nành 2 đêm, rồi đem lên ngâm rượu với đường phèn; mỗi ngày uống 1 ly nhỏ có thể trị được bệnh đái đêm. Hoặc đem nấu - hầm hoặc nấu thành sữa uống giải nhiệt, mát.

117. NẾP : Có thể trị được bệnh loét bao tử.

118. Ô MÔI : Còn có tên là bồ cập nước, thuộc họ Vang. Trong trái ô môi có chất đường, chất nhầy, tanin, saponin, oxalat canxi, sáp, anthraglucozit, tinh dầu và chất nhựa; trong hạt có chứa chất béo; trong lá có anthraglucozit và flavonozit. Trái ô môi có tác dụng chữa táo bón, bổ, giúp ăn ngon cơm, đỡ đau lưng, đau người.

119. TRÁI ỚT : Khi ăn nên bỏ hạt vì hạt khó tiêu; ớt có tác dụng kích thích khẩu vị; giúp sự tiêu hóa được dễ dàng.

120. TRÁI ỔI : Bỏ hạt, ăn có tác dụng giảm bớt bệnh nhồi máu cơ tim, giảm bớt mỡ trong máu, giữ mỡ lại trong ruột, làm giảm lipid; lá ổi non đâm nhỏ, hòa một ít muối vắt lấy nước uống có thể trị được bệnh kiết lỵ.

121. CÀ PHỎI (Cà tím, cà pháo, cà dái dê...) : Trong 100 gam cà cung cấp 24 calo; thường dùng ăn sống, nướng, luộc, xào, làm dưa chua; cà là loại ít bổ dưỡng; có tính chống thiếu máu, nhuận trường, lợi tiểu, kích thích gan, mật và tụy, làm dịu đau.

122. QUÍT : Còn gọi là trần bì, hoàng quyết. Trong quả quýt, vỏ chiếm 22 - 22,5%; nước quýt chiếm 28 - 56%; hạt chiếm 1,3 - 2,5%; các thứ khác 0,3%.

123. SẦU RIÊNG : Còn có tên là thu ren; thuộc họ Bông. Chủ yếu lấy quả ăn, rất bổ dưỡng đối với trẻ em. Nó có tác dụng kích thích sinh dục.

124. BÍ RỢ : Quả bí thường dùng để xào, nấu canh; đọt và hoa cũng để xào, nấu canh hoặc luộc; trong bí đỏ có chứa các vitamin : A, B, PP, C và với 74 gam bí đỏ cung cấp cho ta 25 calo. Có tác dụng bổ dưỡng, giải nhiệt, giải khát, làm mềm, trị ho, nhuận trường và lợi tiểu.

125. ĐẬU RỪA : Trái còn non ăn giống như đậu cô ve; có giá trị dinh dưỡng cao. Hạt dùng để thổi

xôi, làm nhân bánh, nấu chè, làm tương hột; hạt già dùng để hầm; thân và lá làm phân xanh... Hạt đậu có tính bình; bổ nguyên khí; nhuận tâm; ích thận; ngừng suyễn nấc...

126. ĐẬU RỘNG : Thường lấy trái non ăn sống, luộc, xào. Lá non và nụ hoa có nhiều protein và vitamin cũng dùng ăn sống, luộc, nấu canh; củ có chứa nhiều chất đường, chất bột...; củ có thể ăn sống nhưng thường luộc. Hạt chứa nhiều chất béo; giàu chất dinh dưỡng cho các cháu nhỏ từ 5 tháng trở đi; dùng làm thuốc chữa đau mắt, đau tai, mụn có mủ, bấu...

127. VÚ SỮA : Thuộc họ Hồng xiêm. Chủ yếu lấy quả ăn; quả phải thật chín, nắn cho quả mềm ra, lúc đó lớp thịt tiết ra chất sữa quyện vào lớp ruột; kể bỏ đôi hoặc bỏ dọc, rồi dùng muỗng múc ăn. Có như thế, ăn vú sữa mới cảm thấy thơm ngon. Trong vú sữa có chứa 0,08% protid, 7,3% glucid, 1,8% xenluloza, 0,6% tro, vitamin C. Nó có tác dụng bổ dưỡng, tráng miệng.

128. HẠT SEN : Có tác dụng bổ tỳ, dưỡng tâm; có thể trị được suy nhược thần kinh.

129. SIM : Còn gọi là đường lê. Quả sim có vị ngọt chát, mùi thơm; có chứa sắc tố antoxyanozit, tanin,

đường. Lá và búp sim có chứa nhiều tanin. Quả dùng để ăn hoặc để chế biến rượu, như rượu nho; lá và búp sim sắc uống chữa bệnh đi ngoài, lỵ, rửa vết thương hoặc loét.

130. QUẢ CÂY SUNG : Thường dùng muối như cà để ăn; lá sung cũng ăn sống được; lá non có thể dùng để gói nem; có tác dụng lợi sữa.

131. TÁO : Còn gọi là toan táo nhân; có chứa nhiều vitamin C. Có tác dụng trấn tĩnh, gây ngủ, bổ can, đởm, an thần...

132. THỐT NỐT : Còn gọi là Thnot, thuộc họ Dừa. Nước chảy từ cụm hoa; sáng sớm cắt cụm hoa lấy nước chảy ra uống nhuận trường. Đường thốt nốt làm chất ngọt và có tác dụng giải độc.

133. HẠT TIÊU : Còn gọi là hồ tiêu, cỏ nguyệt. Tiêu có vị cay gắt; có tinh dầu và hai ancaloit muối khoáng... (hai ancaloit và chavixin); có tác dụng dùng liều nhỏ tăng dịch vị, dịch tụy, kích thích tiêu hóa, làm ăn ngon cơm; dùng làm gia vị; giảm đau (chữa răng đau), đau bụng...

134. VẢI : Còn gọi là lệ chi, thuộc họ Bồ hòn; quả vải dùng ăn tươi, sấy khô hoặc đóng hộp. Trong múi vải có chất đường glucoza 66%; một ít sacaroza;

protein; chất béo; vitamin C, C2, A, B. Nó có vị ngọt chua, tính bình hoặc ôn, không độc. Có tác dụng nuôi huyết, giải khát, tiêu thũng, mụn nhọt, đẹp nhan sắc.

135. **ĐẬU VÁN** : Trái non thường để xào; hoa và lá non có thể luộc hoặc xào; hạt khô dùng để nấu chè, làm nhân bánh hoặc ủ làm tương hoặc chế biến thành bột. Nó có giá trị dinh dưỡng cao; có tác dụng tăng cường sinh lực; tăng sức tiêu hóa; giải nhiệt; giải độc; trị trong bụng xốn xang; nôn mửa; ỉa chảy. Dùng lá tươi nhai với muối ngâm trị vết hằn sưng đau...

136. **Xoài** : Trong 100 gam phần ăn được của trái xoài có nước 82,6g; lipid 0,3g; glucid và xenluloza 15,9g và có vitamin C, B2, B1, P; các chất Ca, P, Fe, K... trái xoài sống dùng để làm gỏi, nấu canh chua; trái xoài chín ăn tráng miệng; lá xoài non ăn sống với mắm hoặc bánh xèo.

137. **RÂU BẮP** : Cùng với sài đất, mỗi thứ 1 nắm, nấu nước uống thay trà, có thể trị được bệnh đái ra máu hoặc chứng đái gắt.

138. **ĐẬU XANH** : Có nhiều vitamin, giải độc, giải nhiệt, mát.

III. KHOAI CŨ

139. CŨ ẤU : Còn gọi là ấu nước, lãg thực. Quả ấu dùng để nấu ăn hoặc nấu với thịt các động vật; chứa 49% tinh bột, 10,3% protid... Củ ấu sao cháy có tác dụng trị nhức đầu, choáng váng, cảm sốt...

140. CŨ DỀN : Dùng để luộc, xào, nấu canh, hầm; trong củ dền có chứa vitamin A, B, C, PP, nhiều đường, K, Mg, Ca, Fe, Cu, Zn, Mn... Nó có tác dụng bổ dưỡng, tạo năng lượng, giải nhiệt, lợi tiểu. Có thể trị bệnh thiếu ngủ, thiếu khoáng, viêm dây thần kinh; rất có ích khi có dịch cúm. Người bệnh đái đường nên củ ăn.

141. CŨ CẢI ĐỎ : Là loại có giá trị dinh dưỡng rất cao, có nhiều chất đường, có nhiều vitamin C, D, E và các vitamin nhóm B, có nhiều caroten (khi vào cơ thể chuyển hóa thành vitamin A). Thường dùng để ăn sống hoặc làm gỏi, xào, nấu canh, dưa chua, ép lấy dung dịch làm nước giải khát. Có tác dụng bổ dưỡng, thêm chất khoáng, làm tăng lượng hồng cầu và huyết tố, tăng sự miễn dịch tự nhiên, yếu tố sinh trưởng, kích thích sự tiết sữa, làm cho da trẻ lại, điều hòa đường ruột, hàn vết thương ở ruột, lọc máu, làm loãng mật, trị ho, lợi tiểu, hàn liên theo và trị giun.

142. KIỂU : Củ kiệu có thể dùng để xào, làm dưa. Nó có vị cay đắng, tính ấm; bổ thận khí, khởi đầy hơi, mạnh dương; lợi tiểu tiện; ăn thường chịu được lạnh, bổ khí, điều hòa nội tạng, người béo khỏe; chữa bệnh phồng : giã nát củ kiệu vắt lấy nước.

143. CỦ KHOAI LANG : Dùng khoai lang thái lát phơi khô cùng với gừng tươi thái lát nấu nước âm ấm uống, có thể trị được bệnh thời khí, cảm cúm.

144. KHOAI MÌ (Sắn) : Khi dùng khoai mì lột bỏ vỏ rửa thật sạch mủ, vì trong mủ có độc tố. Trung bình 100 gam củ khoai mì cung cấp 156 calo; khoai mì có nhiều tinh bột, có một số vitamin C và B1; không có vitamin A. Củ khoai mì có thể ăn sống, nấu chín; làm bột; lá khoai mì ăn được dùng ăn sống, luộc phải thật chín.

145. MÍT : Gồm có mít nghệ; mít ươi; mít dừa; mít tố nữa... Cùng họ có cây sa-kê còn gọi là cây bánh mì.

Mít còn non thường dùng để luộc, xào, nấu canh hoặc muối dưa chua. Trái mít thơm ngọt, múi mít dùng để ăn tươi, chế nước giải khát hoặc làm mứt hoặc nấu si-rô. Nó chứa chất đường; P, Fe, Na, K; B1, B2, P và C. Hạt mít cũng ăn được; có thể luộc, nướng, rang; làm bột; lá mít dùng nuôi gia súc; có

tác dụng kích thích sự tiết sữa. Mít nói chung có tác dụng giã rượu, giải khát; hạt mít gây trung tiện, dễ tiêu. Quả mít non hoặc dái mít dùng để hầm với giò heo với nếp cho người phụ nữ mới sanh ăn nhiều sữa.

146. ME : Thông thường quả me dùng để nấu canh chua; làm mứt; nó giàu chất đường. Nó có tác dụng nhuận trường, thanh nhiệt, tiêu hóa dễ dàng; lá me thường dùng nấu nước tắm có thể trị bệnh lở ngứa và phòng bệnh ngoài da.

147. MÔN : Gồm có môn nước còn gọi là môn ngứa và môn ngọt còn gọi là môn dùm; cùng họ ền có khoai sếp, khoai môn hoặc khoai cau. Lá non của môn ngọt dùng để nấu giấm cá; ốc, thịt; củ của khoai môn hoặc khoai cau dùng để luộc, chiên, hầm, nấu cary; nấu ragout, nấu chè... Gần với môn có cây bạc hà; lá và cộng đều dùng để nấu ccanh chua; cộng có thể làm gỏi hoặc ăn sống.

148. CỬ NĂN : Còn gọi là mã thầy có chứa hydrat carbon (gồm có tinh bột và đường) và protein. Có tác dụng làm thức ăn bổ và mát; tiêu khát, bệnh về gan...

149. CỬ NGHỆ : Có tác dụng hạ uất hơi, mát phổi, giúp vết thẹo không thấy rõ nếu dùng nghệ thoa lên lúc mới bị thẹo; góp phần có thể trị bệnh đau bao tử.

150. CỬ GỪNG : Có tác dụng tiêu đàm, trf lạnh, kích thích tiêu hóa, trị cảm, đau bụng, sinh bụng, trợ tì vị; có thể trị được tiêu chảy, nôn mửa, khó tiêu, viêm họng, ra mồ hôi.

151. CỬ RIỀNG : Có tác dụng ấm bao tử, tan khí lạnh trong người, tỉnh rượu, rét rừng nhiễm độc, đau bụng bị lạnh, tiêu hóa thức ăn. Có tác dụng dùng để ướp các động vật có mùi tanh hôi nặng.

152. CỬ SẮN (Củ sắn) : Thường dùng ăn sống, làm gỏi, làm dưa chua, xào, nấu canh, kho; có tác dụng giải khát, mát; có chứa vitamin C.

156. CỬ TỎI : Có tác dụng làm dễ tiêu hóa, tăng cường sinh lực, bổ dưỡng, tráng khí.

157. HÀNH TÂY : Thường được sử dụng chế dầu giấm ăn sống; dưa chua; xào; nấu canh hoặc hầm... Nó giàu chất đường; vitamin A, B, C; muối khoáng, Na, K, P, Ca, S, I, Si, H₃PO₄... trong 100gr củ hành có 88gr nước... Nó có tính kích thích chung; lợi tiểu mạnh; hòa tan và làm giàu urê; sát và chống nhiễm khuẩn; chống thấp khớp; chống bệnh hoại huyết; gây tiết; có thể trị ho; làm dễ tiêu hóa; cân bằng tuyến; chống xơ cứng; kích dục; chống đái đường; chống tràng nhạc; trị giun; gây ngủ nhẹ; trị bệnh ngoài da; xua muỗi...

158. KHOAI TÂY : Chứa 78% nước, 1% muối vô cơ, 15 - 20% glucid, 1 - 2% protid. Chủ yếu dùng làm lương thực, chế tinh bột, chế cồn, hồ giấy, hồ vải, được phẩm. Trong khoai tây còn chứa nhiều men : Amylazam sucraza, oxydaza... vitamin B₁, B₂, C. Khoai tây mọc mầm hoặc vỏ củ đã xanh do để ngoài ánh sáng ăn vào dễ bị ngộ độc thể hiện đau bụng vùng dạ dày, ruột, nôn mửa.

(Phần thực vật là cây thuốc dùng trong ăn uống biên soạn có sự tham khảo theo quyển “Dược liệu và các vị ăn uống” - Trường Đại học Y khoa xuất bản 1958 và những cây thuốc - Vị thuốc V.N của Giáo sư Tiến sĩ Đỗ Tất Lợi)

PHẦN II

THỰC HÀNH NẤU CÁC MÓN ĂN CHAY

A- CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CHÍNH CHO VIỆC NẤU ĂN CHAY

Bài 03. ĐẬU HŨ TƯƠI - ĐẬU HŨ CHIÊN

(Tàu hũ tươi - Tàu hũ chiên).

Thời gian thực hiện: 2 - 3 giờ.

Yêu cầu kỹ thuật: Dai, béo mùi đậu nành.

(Đậu hũ tươi có màu trắng; đậu hũ chiên bên ngoài màu vàng đều).

1. Nguyên liệu: Đậu nành 1kg; muối bột 4 - 5 muống canh; thạch cao phi tán nhuyễn 2 muống canh; bột mì tinh 4 - 5 muống canh; nước lạnh 12 lít; phèn chua 1 ít.

2. Chuẩn bị: Đậu nành phơi nắng giòn, để nguội rồi ngâm nước lạnh 3 - 4 giờ (nếu ngâm với nước sôi độ 1 - 2 giờ); đãi bỏ vỏ. Cho đậu vào thau với 6 lít nước lạnh, muối 1 muống canh; đoạn đem xay giống xay bột.

3. Thực hiện: Nước lạnh 6 lít còn lại đem nấu sôi cho vào thau đậu đã xay; dùng vải the lược bỏ xác. Lấy nước lạnh 1 chén (nước của bột đã xay) hòa với

bột mì tinh 4 - 5 muống, thạch cao, phèn chua, muối 2 - 3 muống quậy tan đều để đó.

Phần đậu đã xay, lược xong cho vào soong nấu sôi, quậy đều, hớt bọt... Đoạn cho hết chén bột đã quậy nêu trên vào soong quậy tròn vòng xuôi chiều, đập nắp lại. Khi thấy đặc, lấy vải the trải vào cái khuôn hình chữ nhật có những lỗ thủng, cho đậu lên khuôn có lót vải trắng; đoạn phủ lên trên một lớp vải trắng, dần vật nặng lên cho ráo nước.

Sau 2 - 3 giờ đậu hủ đông miếng, cắt từng miếng vuông 1,5 x 1,5cm (hoặc cho vào từng khuôn nhỏ 1,5 x 1,5cm).

Muốn có đậu hủ chiên, đem chảo dầu ăn sôi thả từng miếng đậu hủ tươi vào chiên vàng đều.

Bài 04. MÌ CĂN

Thời gian thực hiện : 1 - 2 giờ.

Yêu cầu kỹ thuật : Dai, trong, màu trắng đục.

1. Nguyên liệu : Bột mì 1kg; muối 2 muống cà phê đây; bột ngọt 1/2 muống cà phê; thạch cao phi tán nhuyễn 1/2 muống cà phê; nước lạnh 500 - 700gr và một ít nước chanh.

2. Chuẩn bị : Rây (sàng) bột cho sạch cho vào thau; bôi 1 lỗ ở chính giữa.

3. Thực hiện :

Cho muối, bột ngọt, thạch cao, nước lạnh... quậy tan đều. Rồi cho vào lỗ bột, nhồi trộn đều tay, nhồi trộn đến khi bột không dính tay, lúc nhồi cho một ít nước chanh.

Nhúng ướt miếng vải tám trắng, vắt ráo nước, đắp lên phần bột đã nhồi ủ độ 1g30; đem bột nhồi lại, kể đem bột rửa trong nước lạnh, lúc rửa bột thay nước nhiều lần, khi thay nước lúc rửa bột thấy có nước trong đem bột để trên cái sê cho chảy hết nước. Chia bột thành 4 - 6; lật miếng bột từ trong ra ngoài se cho tròn độ nhỏ hơn cườm tay, dài độ 1 tấc rưỡi, gói vải the, gói vải tám màu trắng bên ngoài; đem luộc độ 40 phút là được.

Bài 05. THỊT HEO QUAY.

Thời gian thực hiện : 30 - 50 phút.

Số lượng khách : 6 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Da vàng giòn.

1. Nguyên liệu : Bột gạo 400gr; dừa khô nạo sẵn 200gr; tàu hủ ky 100gr; màu gạch tôm 1 ống; màu hồng nhạt 1 ống; dầu ăn 200gr; đường cát 1 muống canh; bột ngọt 1 muống cà phê; tiêu giã nhỏ 1/2 muống cà phê; hàn the 1 ít.

2. Chuẩn bị : Dừa khô vắt lấy nước cốt độ 2/3 chén; phân bột ra làm ba; 1 phần không để màu; 1 phần để màu đỏ gạch tôm; 1 phần để màu hồng nhạt; nước cốt dừa khô cũng chia làm ba; mỗi phần bột đều có nước cốt dừa, đường, bột ngọt, hàn the, muối... nhồi trộn đều, bột sền sệt. Tàu hủ ky nhúng nước để ráo.

3. Thực hiện :

Khuôn thoa dầu ăn, lót tàu hủ ky; cho bột màu gạch tôm vào 1 lớp mỏng hấp chín; kế cho bột màu trắng vào hấp chín; kế cho bột màu hồng nhạt vào hấp chín. Khi đã chín, nhấc ra khỏi bếp để nguội trút ra.

Ướp bột ngọt, nước tương, chảo đỏ, quế, tai vị, muối tiêu, một ít mật ong, đun chảo dầu sôi cho thịt heo vào chiên hoặc có thể đem dứt lò độ 10 - 15 phút.

Bài 06.

LẠT XÁ

Thời gian thực hiện : 40 - 60 phút.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Nước trong, ngọt dịu.

1. Nguyên liệu: Đậu hủ tươi 200gr; nấm rơm búp 100gr; cà chua 4 trái; bột cary 1 gói; dừa khô nạo sẵn 200gr; sả 1 tép; hột màu trắng sẵn 2 muỗng canh; củ kiệu 8 củ; giá sống 100gr; bún 1kg; rau răm 6 cọng,

dầu ăn, đường, bột ngọt, tiêu giã nhỏ, muối, nước tương... mỗi thứ 1 ít.

2. Chuẩn bị: Đậu hủ thái miếng dày độ 1cm; ướp muối, tiêu, bột ngọt... đem chiên vàng đều; nấm rơm cạo rửa sạch; cà chua bỏ hạt băm nhỏ; củ kiệu thái mỏng; sả ớt băm nhuyễn; giá lặt rửa sạch trụng nước sôi; dừa khô vắt lấy nước cốt và nước dảo để riêng.

3. Thực hiện : Đun chảo dầu ăn sôi lần lượt phi vàng củ kiệu; sả ớt rồi cho cà chua; bột cary, màu, đường, bột ngọt, tiêu, muối, nước tương; nước dảo dừa khô; đun sôi 10 phút cho đậu hủ đã chiên, nấm rơm; nộm nộm vừa ăn, gắp nhấc ra cho nước cốt dừa. Ăn kèm bắp chuối, giá, bún, sà lách, rau thơm và rau răm thái nhỏ. Chấm nước tương chanh ớt.

Bài 07. BÌ CHAY

Thời gian thực hiện : 20 - 40 phút.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Dai, giòn, thơm mùi thính.

1. Nguyên liệu : Củ sắn 500gr học dùng củ cải muối hoặc đủ đủ mủ vệt nhưng dùng củ sắn ngon hơn hết; gạo lứt hoặc gạo trắng 100 - 150gr; củ riềng độ đầu ngón tay cái; củ kiệu 8 củ; đường cát 50gr; bột ngọt 1/2 muỗng cà phê; nước tương 1 muỗng canh; muối bột 1 muỗng cà phê; tiêu giã nhuyễn 1/2

muỗng cà phê; phèn chua giã nhỏ 1/2 muỗng cà phê; dầu ăn 3 muỗng cà phê; bún tàu 150gr.

2. Chuẩn bị: Củ sắn bỏ vỏ thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, ngâm lại nước lạnh có phèn chua độ 15 phút, rửa lại sạch, dùng vải the vắt khô nước (hoặc phơi nắng độ 1 giờ); nếu dùng đủ thì cũng thực hiện sơ chế giống củ sắn; bún tàu cắt khúc dài độ 2 lóng tay ngâm nước độ 5 phút, vớt ra để khô nước; gạo lứt vo sạch, đem rang vàng để nguội giã nhuyễn, đó chính là thính; củ kiệu thái mỏng phi vàng vớt để khô dầu ăn; củ riềng bỏ vỏ giã nhuyễn vắt lấy nước.

3. Thực hiện: Đun chảo dầu ăn nóng cho củ sắn, đường, bột ngọt, muối, nước tương, nước riềng xào đến khi khô, hoặc có thể vớt bỏ nước; kế cho bún tàu, thính trộn đều để thấm.

*** Phụ chú:** Từ bì chay có thể:

- BÌ CUỐN CHAY :

Bún, hẹ, rau thơm, sà lách, cho vào bánh tráng nem cuộn tròn lại. Chấm tương ngọt có dưa chua cay hoặc nước tương chua cay.

- BÚN BÌ CHAY :

Giá sống trộn sơ, bún bì (có thể thêm chả giò), sà lách, rau thơm, bì, dưa chua, rắc đậu phộng giã

nhỏ, rắc rau răm hoặc quế. Chấm tương ngọt cay hoặc nước tương chua cay.

- CÁCH LÀM TƯƠNG NGỌT CAY :

Tương cay, nếp nấu chào nhừ, đậu phộng giã nhỏ, nước tương, đường, bột ngọt, ớt băm nhỏ, dưa chua.

Bài 08.

BÒ BÍA

Thời gian thực hiện : 20 - 40 phút.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Vị ngọt, hơi cay.

1. Nguyên liệu: Củ sắn 500gr; mì căng hoặc đậu hủ 300gr; củ kiệu 6 củ; đường, bột ngọt, muối, nước tương, dầu ăn... mỗi thứ một ít; sà lách và rau thơm 300gr; bánh trang nem 10 cái.

2. Chuẩn bị: Củ sắn bỏ vỏ, thái chỉ lớn; bóp muối, ngâm lại nước lạnh có phèn chua độ 10 - 15 phút; rửa lại sạch dùng vải the vắt khô nước hoặc phơi nắng độ 1 giờ; củ kiệu thái mỏng phi vàng; mì căng hoặc đậu hủ xé nhỏ hoặc thái miếng.

3. Thực hiện : Đun chảo dầu sôi, cho mì căng vào xào vàng; lần lượt cho củ sắn, củ kiệu phi, bột ngọt, rất ít muối, nước tương... xào đến khi khô. Bánh tráng mỗi cái chia làm 6, trải miếng bánh tráng cho

rau thơm, sà lách, củ sắn, đậu phộng rang giã nhỏ... cuộn tròn lại. Chấm tương ngọt cay.

Bài 09.

NEM CHAY

Thời gian thực hiện : 2 - 3 ngày.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Dài, vị hơi chua, cay.

1. Nguyên liệu: Vỏ bưởi 300gr; đu đủ mỗ vệt 300gr; thính 4 muỗng canh; mỗi chiếc nem 1 trái ớt hiểm và 1 hạt tiêu; củ riềng 1 củ bằng ngón tay cái; lá vông nem 1 ít lá già 1 ít đọt non và 1 ít đọt chùm ruột; một số lá chuối và dây lát; đường 100gr; bột ngọt 1 muỗng cà phê; muối 1 muỗng canh; một ít phèn chua; muối diêm 1 ít; khế chua 5 trái.

2. Chuẩn bị :

- Vỏ bưởi lạng bỏ phần vỏ the bên ngoài; thái mỏng phơi nắng 1 ngày. Dem hấp cách thủy hoặc nhồi bóp nước sôi có phèn chua. Vắt khô nước rồi vắt nước khế vào ngâm 10 - 15 phút, nhồi bóp nhiều lần và rửa nước lạnh độ 4 - 5 lần để hết vị the. Vắt thật khô nước, quết nhuyễn.

- Đu đủ bào bóp muối để độ 5 phút. Rửa sạch bằng nước lạnh, ngâm lại với nước lạnh có phèn độ 10 - 15 phút, rửa lại sạch, vắt khô nước, củ riềng giã nhuyễn vắt lấy nước.

3. Thực hiện : Vở buổi quét nhuyển, tiếp tục quét đến khi dai; rồi cho đủ đủ; nước củ riêng; muối diêm; thính; đường; bột ngọt; muối... nhồi trộn đều dai; vo viên độ ngón tay cái rồi ấn giẹp, mỗi chiếc nem có một trái ớt và một hạt tiêu; gói lót lá chum ruột non, lá vông nem non, lá vông nem già, bên ngoài lá chuối; gói vuông; dùng dây lát buộc hình chữ thập - Gói buộc xong treo độ 2 - 3 ngày là được.

Bài 10. CHẠO TÔM CHAY

Thời gian thực hiện : 20 - 40 phút.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Dai, vị ngọt vừa ăn.

1. Nguyên liệu: Bắp chuối xiêm 1 bắp, đậu hủ tươi 2 miếng tương đương 200gr; bột mì tinh 100gr; màu gạch tôm 1 ống; dầu ăn 1 muống canh, mía lau 1 cây; bột ngọt, tiêu, nước tương, củ kiệu... mỗi thứ 1 ít.

2. Chuẩn bị: Bắp chuối cắt từng khoanh, bỏ bông và phần già; ngâm với nước cơm vo có phèn chua độ 10 phút; vớt ra rửa sạch, đem luộc mềm (trong nước luộc có một ít muối), vớt ra để nguội vắt khô nước quét nhuyển hòa với đậu hủ tươi bóp nhuyển vắt khô nước (giã đến khi dai), trong lúc quét có dần một ít muối, tiêu, bột ngọt, củ kiệu phi vàng hoặc

nướng vàng. Mía lau chặt khúc dài 2 tấc, chẻ và vót tròn độ đầu ngón tay út.

3. Thực hiện : Bắp chuối, đậu hủ quét nhuyễn, cho bột mì tinh vào trộn đều; tiếp tục quét đến khi dai; nước tương một ít, màu gạch tôm... cho vào. Tiếp tục quét thêm độ 5 phút; khi xong vo viên tròn độ ngón tay cái, nấn vào giữa khúc mía lau độ 4 - 5 viên, thoa dầu ăn chung quanh, đem.

- Nướng trực tiếp trên lửa than vàng đều.

Hoặc :

- Chiên vàng sơ bằng dầu ăn rồi nướng lại trên lửa than.

Ăn kèm xà lách, rau thơm, dưa leo, dưa chua. Chấm nước tương chua cay.

Bài 11. PÂTÉ CHAY **(Thịt nguội chay)**

Thời gian thực hiện : 30 - 50 phút.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Dai ngọt, màu trắng.

1. Nguyên liệu: Tàu hủ ky loại tốt 600gr; tiêu 1/2 muỗng cà phê (lấy phân nửa giã nhuyễn, phân nửa để nguyên hạt); đường cát 1 muỗng canh; bột ngọt 1/2 muỗng cà phê; muối bột 1 muỗng cà phê;

han the 1/3 muỗng cà phê; muối diêm 1/3 muỗng cà phê.

2. Chuẩn bị: Tàu hủ ky hót bỏ vành cứng chung quanh, nhúng nước rồi dựng vào chảo ráo nước.

3. Thực hiện: Tàu hủ ky ướp đường; bột ngọt, tiêu, muối, hàn the, muối diêm... trộn đều để thấm 10 phút. Trải từng miếng ra rồi bắt hai đầu cuộn tròn độ cườm tay, xa xa có hạt tiêu, bọc nylon chung quanh rồi dùng vải the hoặc lá chuối gói và buộc dây giống đòn bánh tét; dùng que nhọn xiên độ 10 - 12 lỗ. Đem hấp cách thủy độ 20 phút, khi chín vớt ra để nguội rồi cho ướp lạnh - Ăn kèm dưa leo, cà chua, dưa chua. Chấm muối tiêu chanh hoặc nước tương.

Bài 12. MẮM CHAY

Thời gian thực hiện : 1 - 3 ngày.

*Yêu cầu kỹ thuật : Mặn ngọt, thơm
mùi mắm và thính với củ riềng.*

1. Nguyên liệu: Chuối xiêm chín 1 nải, củ cải trắng 200gr, dưa leo 200gr; khóm 1/2 trái, củ riềng 1 củ bằng đầu ngón tay cái; thính 2 muỗng canh; muối 100gr; chao trắng trở 1 keo nhỏ; tương hột quết nhuyễn hoặc tương xay 250gr; đường cát hoặc đường thẻ 200gr; bột ngọt 1 muỗng cà phê, phen chua quết nhuyễn 1 muỗng canh.

2. Chuẩn bị: Dưa leo bỏ ruột lấy phần cơm và da, thái hạt lựu nhỏ; củ cải trắng và khóm bỏ vỏ thái hạt lựu nhỏ; cả ba thứ đều bóp muối độ 80gr để thấm 5 - 10 phút; rửa lại sạch và vắt khô nước hoặc phơi nắng hơi teo lại.

Chuối lột bỏ vỏ và bỏ chỉ đem hấp; hấp chuối chín lấy ra từng trái quét nhuyễn, còn số chuối đang hấp chưa quét tới cứ để trong xúng cho nóng. Củ riêng quét nhuyễn vắt lấy nước.

3. Thực hiện: Chao quét nhuyễn cùng với tương, đường, bột ngọt, chuối đã quét, nước củ riêng thắng hơi kéo chỉ cho dưa leo, củ cải, khóm và thính vào trộn đều, đun lửa riu riu thấy hơi đặc là được.

Nhắc ra khỏi bếp để nguội, đây kín 1 - 2 ngày ăn được.

Ghi chú :

- MẮM RUỐC :

Nguyên liệu, chuẩn bị, thực hiện giống trên nhưng khác là không có dưa leo, củ cải và khóm.

Thay thế chuối xiêm bằng xác đậu nành xay hoặc bột đậu nành.

+ Muốn cho mắm ruốc có màu, lúc thắng đường cho 1 ít màu gạch tôm vào.

+ Lúc kho mắm nên có sả ớt băm nhỏ.

Bài 13. MẮM CÁ LÓC

Thời gian thực hiện : 1 - 2 ngày.

Yêu cầu kỹ thuật : Dai, thơm mùi thính và chao.

1. Nguyên liệu : Bắp chuối xiêm 1 bắp; chao trắng trở 1/2 - 1 keo; thính 2 muống canh; đường 100gr; tương xay 50gr; củ riềng 1 củ bằng ngón tay cái; bột mì tinh 50gr; bột gạo 1 muống cà phê; tàu hủ ky 50gr.

2. Chuẩn bị: Bắp chuối thái khoanh bỏ bông, bỏ cùi, bỏ phần già ngâm nước cốt phèn hoặc nước có nước chanh hoặc nước cơm vo độ 10 phút để bắp chuối trắng - kế đem luộc mềm; nước luộc có muối, vắt khô nước quét nhuyễn; củ riềng quét nhuyễn vắt lấy nước; tàu hủ ky nhúng nước để ráo nước.

3. Thực hiện: Sau khi bắp chuối quét nhuyễn cho chao trắng, tương xay, đường, bột ngọt, nước củ riềng, 1 ít muối diêm tiếp tục quét thêm độ 5 phút. Đun chảo dầu ăn sôi, cho tất cả vào dùng sạn sơ đều; lửa riu riu đến khi gần đặc quây bột mì tinh với nước lạnh cho vào, khi thấy đặc cho thính, trộn đều, nhắc ra để nguội - lấy miếng tàu hủ ky trải ra cho mắm vào gói lại tạo hình con mắm cá lóc.

Khi xong có thể :

- Đem hấp cách thủy.

- Gói và tạo hình mấm cá lóc, để đó dậy kín độ 1 - 2 ngày - khi ăn hấp chín dội dầu ăn phi vàng củ kiệu, đường, bột ngọt, tiêu, gừng.

Bài 14. MẤM RUỐC CHAY

Thời gian thực hiện : 1 - 2 ngày.

Yêu cầu kỹ thuật : Vị hơi chua cay, thơm mùi thính; béo của chao.

1. Nguyên liệu : Đu đủ mổ vệt 300gr; dưa leo 500gr; củ cải muối 300gr (có thể thiếu 1 trong 3 loại vừa nêu); muối 100gr; phèn chua quét nhuyễn 1 muống canh, vôi bột hoặc vôi ăn trầu màu trắng 30 - 50gr; tương hột quyết nhuyễn 50gr; chao trắng trở 1/2 keo; mì căng hoặc đậu hủ chiên 100gr; đường thẻ 100gr; ớt 20gr; thính 2 muống canh; củ riềng 1 củ độ đầu ngón tay cái; màu gạch tôm 1/2 ống; bột ngọt 1 muống cà phê.

2. Chuẩn bị: Dưa leo bỏ đôi bỏ ruột thái chỉ; đu đủ bỏ ruột bỏ vỏ bào thành sợi bóp muối để thấm độ 10 phút, rửa sạch bằng nước lạnh; củ cải muối thái chỉ, ngâm nước lạnh có muối độ 10 phút, rửa lại sạch vắt khô. Cả 3 kể đem ngâm lại với nước vôi lọc trong độ 20 phút; rửa sạch bằng nước lạnh vắt khô nước hoặc phơi nắng hơi héo. Củ riềng bỏ vỏ thái chỉ hoặc quét nhuyễn vắt lấy nước; chao quét nhuyễn. Mì căng hoặc đậu hủ chiên thái lát hoặc thái chỉ.

3. Thực hiện: Đu đủ, dưa leo, củ cải muối trộn đường, bột ngọt, màu gạch tôm, chao, tương; nếu thất lạc thì thêm 1 ít muối, một ít muối diêm, thính... trộn đều đây kín để 1 - 2 ngày ăn được. Khi ăn ớt thái mỏng sắp lên mặt mắm.

Bài 15. DƯA MẮM CHAY

*Thời gian thực hiện : 10 - 15 ngày.
Yêu cầu kỹ thuật : Mặn, ngọt, giòn,
màu đỏ gạch tôm.*

1. Nguyên liệu: Dưa gang non hoặc dưa leo hoặc đu đủ mủ vệt 2kg; muối hột 400gr; đường chảy 250gr; bột ngọt 1 muỗng cà phê; nước tương 2 muỗng canh; củ riêng 1 củ độ bằng đầu ngón tay cái; một ít màu đỏ gạch tôm; vôi bột hoặc vôi ăn trầu màu trắng 100gr.

2. Chuẩn bị: Dưa gang hoặc dưa leo rửa sạch nếu trái còn non nhỏ để nguyên trái; nếu trái hơi già thì chẻ đôi bỏ hột; đu đủ gọt bỏ vỏ bỏ hột, chẻ từng miếng dày độ 1 phân, rửa sạch ngâm vào nước vôi bột hoặc vôi ăn trầu lọc lấy nước trong từ 6 - 10 giờ, rửa lại sạch phơi nắng một buổi. Ướp một lớp dưa hoặc đu đủ 1 lớp muối và trên cùng 1 lớp muối; đây ủ 10 - 12 ngày hoặc 3 tháng hoặc lâu hơn; lấy ra thái xéo hơi mỏng; đem rửa nhiều lần; rồi ngâm lại với nước có phèn chua độ 10 phút, rửa lại sạch, vắt khô nước hoặc đem phơi nắng 2 - 3 giờ.

Đường, bột ngọt, nước tương hòa nhau, bắc lên lửa thắng hơi kéo chỉ; củ riềng quét nhuyễn vắt lấy nước cho vào chảo đường đang thắng, cho 1 ít màu gạch tôm.

3. Thực hiện: Dưa gang sau khi kho nước cho vào lu (khạp, thau, tô) rồi cho đường thắng trộn đều đậy kín 1 - 2. (Lưu ý khi nào gần ăn mới làm như thế). Nếu số lượng nhiều và muốn ăn lâu thì để nguyên trộn đường đã thắng rồi nhện vào lu đậy lá chuối gài que tre.

Bài 16. CÚ CẢI MUỐI

Thời gian thực hiện : 10 - 20 ngày.

Yêu cầu kỹ thuật : Mặn, màu hồng đỏ.

1. Nguyên liệu: Củ cải trắng 3kg; muối hoột 1kg; một ít muối diêm.

2. Chuẩn bị : Củ cải rửa sạch đất cát để nguyên vỏ, phơi nắng độ 2 giờ.

3. Thực hiện : Củ cải sắp vào khạp, một lớp muối 1 lớp củ cải và ít muối diêm, độ 3 ngày trộn 1 lần, cuối cùng ở trên 1 lớp muối, đậy kín từ 10 - 15 ngày; cắt thử 1 củ thấy thấm đến ruột là được.

Lúc đó đem củ cải phơi nắng; giữ nước muối trong khạp; chiều tối cho củ cải vào ngâm nước muối, làm

như thế độ 5 - 7 ngày; thấy củ cải dính loáng thoáng hạt muối; đem cất tức là cho vào khay khô ráo cất (có độ mặn mới không bị hư).

Ghi chú : Cách 2

Củ cải trắng, rửa sạch; cắt khúc dài độ 2,5 lóng tay; chẻ ra mỗi miếng độ ngón tay cái, bóp muối để độ 10 phút, rửa sạch lại bằng nước lạnh; ngâm lại với nước có phen chua độ 10 phút, rửa sạch đem phơi nắng teo lại độ 60% (phơi 2 nắng). Trung bình 2kg củ cải, đường 150gr cộng với 6 muống nước tương một ít muối (nếu ăn mặn thay nước tương bằng nước mắm hòn, khỏi muối), đem thắng hơi ngả màu, đoạn để đường thắng hơi ngույն cho củ cải đã phơi nắng và trộn đều, nhận vào keo hoặc lu khay đáy kín từ 5 - 7 ngày ăn được; có thể bảo quản 1 năm.

Bài 17. DƯA CẢI **(Dưa cải tào xại hoặc cải bắp)**

Thời gian thực hiện : 1 - 3 ngày.

*Yêu cầu kỹ thuật : Chua, mặn, ngọt;
màu vàng nghệ.*

1. Nguyên liệu: Cải tào xại hoặc cải bắp 14 cây; muối hột 1/2 chén; hành hương 3 cọng; bột nghệ 1 muống cà phê.

2. Chuẩn bị: Cải cắt bỏ rễ, bỏ lá úa; nếu bắp cải chẻ đôi hoặc tách từng bẹ rửa sạch; giữ sạch nước phơi nắng 1 - 2 nắng hoặc trụng nước sôi có dần muối (trụng sơ), đựng trong rổ ráo nước; hành hương phơi nắng 1 ngày.

3. Thực hiện: Sắp cải vào lu (khạp, diệm...); trên cùng là hành hương; nước nấu sôi để nguội (lúc nấu nước có muối hột 1/2 chén) hớt bọt; cho nước muối vào lu cải và bột nghệ; nếu muốn để lâu có thể dần vào một ít muối diêm hoặc benzoat để chống lên meo. (Nước phải ngập lên khỏi mặt cải) dùng vĩ tre hoặc 3 - 4 khúc tre nhỏ gài ngang, đậy kín 1 - 3 ngày ăn được (muốn mau chua cho nước cơm vo vào 1 đêm là được).

Ghi chú : Có thể thay thế cải tào xại bằng ngó sen, bông điên điển, bông bồn, măng tre thái lát, chuối cây non, môn đún bằng môn ngọt...

Bài 18.

SÚP CHAY

Thời gian thực hiện : 20 - 40 phút.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Nước trong, ngọt, thơm.

1. Nguyên liệu: Củ cải muối 100gr; nấm rơm 100gr; củ cải trắng và đỏ 100gr; (có thể thêm trái su, củ sắn...) lá trầu thơm 3 lá hoặc củ kiệu 6 củ;

đường cát 2 muống canh; bột ngọt 2 muống cà phê; tiêu giã nhuyễn 1 ít; muối hột 1/2 muống canh; ngò gai và cần tây 1 ít; dầu ăn 1 muống canh; nước lạnh 2 lít hoặc nước dừa tươi.

2. Chuẩn bị: Củ cải muối thát lát mỏng ngâm vào nước có muối độ 10 phút đoạn rửa lại sạch bằng nước lạnh; vắt khô nước; nấm rơm gọt rửa sạch; củ cải trắng đỏ gọt bỏ vỏ thái móng heo hoặc thái vuông; (có thể thêm cải thảo hoặc bông cải. Và muốn nổi nước súp trong cho ngò rí và dưa leo chẻ 4; nước sôi hớt bọt thường xuyên; lúc nước sôi hạ bớt lửa; hoặc cho khoai tây...).

Lá trầu thơm nướng vàng, hoặc củ kiệu thái mỏng phi vàng hơi ngả màu (phi bằng dầu ăn).

3. Thực hiện: Nước lạnh hoặc nước dừa tươi đun sôi; lần lượt cho củ cải muối; nấm rơm; củ cải trắng đỏ; trái su; dưa leo, ngò rí và cần tây bó một bó; lá trầu thơm hoặc củ kiệu phi vàng; có thể thêm ngò gai để nguyên lá bó lại cho vào; nước sôi hớt bọt; nêm đường; bột ngọt; tiêu, muối.

Ghi chú: Từ nước súp vừa nêu trên có thể nấu : Mì; hủ tiếu, bánh lọt; bún; vằn thắn; lẩu thập cẩm; cháo; canh; bún măng; bún nước lèo có thêm màu gạch tôm; phở có thêm quế và tai vị rang vàng bọc vào vải the; miến; nui...

Bài 19. NƯỚC LÈO NẤU PHỞ CHAY

Thời gian thực hiện : 20 - 40 phút.

Số lượng khách : 06 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Nước trong, ngọt.

Thơm mùi quế, tai vị.

Nguyên liệu : Chuẩn bị, thực hiện giống bài cách nấu nước dùng (nước súp) chay; thêm củ gừng nướng đập giập và tai vị, quế chi rang vàng gói trong vải the.

Ăn kèm : Giá, quế, ngò gai, ngò om ; tương ớt (ớt xay), tương xay, chanh.

Ghi chú tổng quát: Trong phần B. Nấu ăn chay 30 ngày trong gia đình; thực đơn và cách nấu mỗi món ăn : số lượng nguyên liệu, gia vị nói chung từ ngày thứ 1 đến ngày 30 đều :

- Số lượng khách 06 người.
- Mỗi bữa ăn đều có cơm tẻ (trắng); nhưng mỗi ngày trong thực đơn không ghi.
- Phần nguyên liệu và chuẩn bị tóm tắt gọn lại chung - do đó xem phần nguyên liệu là ngầm có phần chuẩn bị luôn.
- Ăn điểm tâm sáng từ 6 - 7 giờ; ăn trưa từ 11 - 12 giờ; ăn chiều 17 - 18 giờ; ăn đêm tối từ 21 - 22 giờ.

B. NẤU ĂN CHAY TRONG GIA ĐÌNH

Bài 20. CÔNG THỨC SỐ 1

THỰC ĐƠN (dùng cho 06 người ăn).

1. Điểm tâm sáng (từ 6 - 7 giờ) : Cháo trắng kèm củ cải muối.

2. Ăn trưa (từ 11 - 12 giờ) : Cà phôi nướng, chấm nước tương chua ngọt cay.

- Dưa cải, khóm, đậu hủ chiên kho.
- Canh trần châu.

3. Ăn chiều (từ 17 - 18 giờ) :

- Đậu ve xào với đậu hủ chiên.
- Đậu hủ chưng tương.

4. Ăn đêm (từ 21 - 22 giờ) : Sữa đậu nành.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG

1. Điểm tâm sáng : Chiều tối sau bữa cơm; nấu ấm nước sôi; vo gạo sạch trung bình 1/2 lon gạo rồi cho vào bình thủy, đoạn lấy nước đang nấu sôi chế vào gần đầy, đậy nắp lại. Sáng, thức dậy có cháo ăn. Củ cải muối thái lát mỏng hoặc thái chỉ, ngâm

nước có muối độ 10 phút, rửa sạch bằng nước lạnh, vắt khô nước; ướp ớt, đường, bột ngọt, nước tương, giấm hoặc nước chanh (cháo không để muối, lúc ăn mới nêm).

2. Ăn trưa.

- CÀ PHỐI (CÀ TÍM) NƯỚNG : Rửa sạch nướng vàng đều trên lửa than, bóp thấy cà mềm là đã chín; lột bỏ lớp vỏ ngoài. Chấm nước tương chua cay.

- DƯA CẢI, KHÓM, ĐẬU HŨ CHIÊN KHO : Cây dưa cải chẻ làm 4; bỏ gốc; thái xéo, rửa sạch bằng nước lạnh; vắt khô nước; khóm bỏ vỏ, bỏ mắt thái móng heo; đậu hũ chiên thái vuông độ lớn hơn đầu ngón tay cái. Ướp đường, bột ngọt, nước tương, tiêu; phi một ít củ kiệu bằng dầu ăn cho vàng đều; cho các thứ vừa nêu vào soong xào săn, cho nước lạnh hoặc nước dừa tươi vào ngập; đun lửa riu riu độ 10 phút, cho muối vào; tiếp tục đun lửa thêm độ 5 - 10 phút; khi xong rắc tiêu, ngò rí.

Ghi chú : Cách nấu cơm tẻ : Trung bình một người ăn 200gr gạo tương đương 1lon. Gạo vo sạch, gạo cũ 1 lon gạo 1 lon nước; nếu gạo lúa mới 1 lon gạo 2/3 lon nước, lá dứa vò hoặc để nguyên cho vào lúc nấu cơm sẽ tạo mùi thơm của gạo; soong đầy nắp, cơm sôi không chắt nước; khi nước cơm cạn, gạt than bớt; độ 5 phút bắt đầu từ khi nước cơm cạn xối

xối cơm. Nếu gặp trường hợp cơm khét cho muống nĩa Inox hoặc lá trài lương hoặc cục than đang cháy vào tô - chén nhỏ đoạn nhận vào nồi cơm; nếu cơm bị nhão dùng vải the nhúng nước giấm vắt khô đặt lên nắp soong cơm, nếu cơm bị khô - sũng tưới nước lạnh có pha muối... Nếu muốn cơm có màu vàng hoặc cơm nấu sauce cà thì lúc cơm cạn nước tưới màu hoặc sauce vào hoặc tưới nước cốt dừa khô có dần 1 ít muối; có thể thay thế nước lạnh bằng nước dừa tươi hoặc có thể dùng nước súp. Nếu muốn nấu cơm hấp thố hoặc cơm hấp gà thì gạo đã vo sạch cho vào thố hoặc tô hoặc thau trung bình 1 lon gạo với 1/2 lon nước rồi đem hấp cách thủy độ 20 - 30 phút.

3. Ăn chiêu.

- ĐẬU QUE (đậu cô ve) XÀO VỚI ĐẬU HŨ CHIÊN: Đậu que tước bỏ chỉ 2 mép; thái xéo dài 2 lóng tay rửa sạch trụng sơ trong nước sôi có dần muối hoặc không trụng. Phi ử kiệu vàng bằng dầu ăn trong chảo rồi cho đậu hủ thái miếng hơi mỏng xào vàng; đoạn cho đậu, 2 muống canh nước súp hoặc nước lạnh; muối, tiêu, nước tương, bột ngọt, có thể thêm một ít giấm đỏ, đặt nắp độ 5 phút dùng sạn đảo đều tiếp tục đặt nắp 3 - 5 phút; dỡ nắp vung ra; nêm nếm vừa ăn cho cần, rắc tiêu và ngò. Chấm nước tương chua cay.

- **ĐẬU HŨ CHỪNG TƯỞNG** : Đậu hũ tươi hoặc chiên khứa mặt vồng; nấm rơm, măng tươi luộc sơ rửa sạch hoặc măng khô luộc hoặc tàu xì; đường, bột ngọt, muối, tiêu, gừng thái chỉ, củ kiệu phi vàng, tất cả trộn đều, cho vào tô hoặc thau nhỏ đem hấp cách thủy độ 10 - 15 phút, dội nước cốt dừa khô tiếp tục hấp thêm 5 - 10 phút, không rắc đậu phộng, tiêu, ngò.

- **CANH TRÂN CHÂU CẢI TRẮNG** : Nước, muối, đường, bột ngọt... hòa tan đun sôi; cho bột mì tinh quậy với nước loãng. Cải bẹ trắng cắt khúc dài độ 2 lóng tay cho vào; hớt bọt, nêm nếm vừa ăn, cho củ kiệu phi, rắc tiêu ngò.

4. Ăn dặm từ 21 - 22 giờ tối :

SỮA ĐẬU NÀNH

Thời gian thực hiện : 2 - 5 giờ.

Số lượng khách : 12 người.

Yêu cầu kỹ thuật : Loãng; màu trắng đục, thơm mùi đậu nành và lá dứa.

a. Nguyên liệu : Đậu nành 400gr vo rửa sạch ngâm nước sôi độ 1 giờ, nếu ngâm nước lạnh độ 4 giờ, đãi bỏ vỏ, cho đậu vào thau cùng với 3 lít nước lạnh, đem xay nhuyễn.

b. Thực hiện: Đậu nành đã xay xong dùng vải the lược 2 - 3 lần bỏ cặn bã; kế cho thêm nước lạnh 4 lít,

muối 1/2 muỗng cà phê, hàn the cà nhỏ 1/3 muỗng cà phê, lá dứa độ 3 lá bẻ cốp cuộc cho vào soong rửa. Đun lửa lúc đầu to, khi bắt đầu sôi để lửa riu riu độ 15 - 20 phút. Uống nóng hoặc uống có nước đá gọi là sữa đậu nành lạnh; dù uống nóng hoặc lạnh đều có đường cát.

Bài 21. CÔNG THỨC SỐ 2

THỰC ĐƠN (dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm: Bún bì; nem.

2. Ăn trưa:

- Khoai tây xào với cà chua.
- Đậu hủ kho gừng.

3. Ăn chiều:

- Thịt kho đậu ve.
- Canh bông bí (hoa thiên lý...).

4. Ăn đêm: Chè bắp.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm : Bún bì; nem chua.

- **BỘT :** Gạo trắng loại cũ loại 2 lon vo sạch ngâm nước sôi 1 - 3 giờ; nếu ngâm nước lạnh 1 đêm lúc ngâm có khóm hoặc rễ và cây lá vang hoặc rễ bông

trang hoặc củ trái thơm đâm nhuyễn vắt lấy nước cho vào gạo lúc ngâm hoặc sau khi đã ngâm gạo cho một ít cơm nguội cách đêm hòa vào gạo. Khi đã ngâm gạo xong chắt bỏ nước ngâm, cho nước lạnh khác cùng với một ít phèn chua. Dem xay nhuyễn 2 lần (có thể thay thế gạo bằng nếp; gọi là bột nếp).

Bột đã xay xong để ngâm nước từ 2 - 6 giờ để bột lắng đoạn bỏ nước trong, rồi lại cho nước lạnh vào có một ít muối, làm như thế 2 - 3 lần; mỗi lần cách nhau 2 - 40 phút.

Sau cùng bỏ nước trong; lấy phần đặc cho vào túi vải buộc miệng, dần vật nặng cho chảy hết nước; muốn bảo quản lâu ngắt từng cục nhỏ phơi hoặc sấy khô; lúc phơi nắng lấy lá chuối tươi xé nhỏ hòa chung với bột (bột trong và dai, màu trắng).

- BÚN : Bột sau khi đã xay lóng trong 2 - 3 lần cho vào túi vải chảy hết nước; đem luộc cục bột 15 - 20 phút rồi quết nhuyễn. Đoạn cho vào thau; tay thấm nước nhồi trộn bột cho mịn; kế cho vào cái khuôn bằng nhôm có đục nhiều lỗ nhỏ, có miếng vải ở giữa cắt hình tròn nhỏ hơn khuôn, xiết chặt khuôn, túm 4 góc vải úp mạnh; những dòng bột tuôn ra nổi nước sôi đặt sẵn trên bếp; sau đó vớt bằng vớt cho ngay vào nước lạnh; rửa sạch vớt ra để vào lá chuối (bún màu trắng đục, dai).

- **BÚN BÌ, NEM :**

Mỗi người bún độ 100gr; cho giá vào tô, kế bún xé sợi, bì, nem, dưa chua gồm củ cải trắng đỏ; hoặc củ sắn, trái su, củ cải đỏ; rau thơm thái hơi nhỏ, rưới tương ngọt hoặc nước tương chua cay, rắc đậu phộng rang đâm nhỏ.

2. Ăn trưa.

- **KHOAI TÂY XÀO VỚI CÀ CHUA :** Nấu cho 6 người ăn; khoai tây độ 600gr bỏ vỏ rửa sạch thái khoanh; cà chua độ 600gr cắt hai nửa bỏ hạt thái vù cau. Đem chảo có dầu ăn độ 1 muống canh sôi, củ kiệu độ 3 củ thái mỏng phi vàng cho khoai tây vào độ 5 phút rồi cho cà chua vào; nêm 1 ít muối, bột ngọt, giấm đỏ, đường, độ 3 muống nước, đậy nắp độ 3 - 5 phút; kế nêm đường, nước tương, cho 1 ít cần tây, tiêu - ăn nóng; chấm nước tương chanh ớt.

- **ĐẬU HŨ TƯƠI KHO GỪNG :** Nấu cho 6 người ăn; đậu hũ 3 miếng cắt mỗi miếng làm 4; đậu phộng rang vàng độ 30 - 50gr bỏ vỏ ấn vào miếng đậu hũ rồi cho đậu hũ vào tô đã ướp nước tương độ 2 - 4 muống, 1/3 muống muối, một ít tiêu và bột ngọt một ít trộn đều; rưới vào một ít dầu ăn và củ kiệu phi; đoạn cho lên bếp đun lửa riu riu; gừng độ đầu ngón tay cái bỏ vỏ, thái chỉ nhỏ rắc vào; khi tô đậu

hủ sôi nước thấm vào đậu hủ, cho vào tô đậu hủ 6 muống nước súp hoặc nước lạnh hoặc nước dừa tươi cùng với một ít đường; kho đến khi nước cạn và đậu hủ lên màu là được. (Đặc điểm thành phần : Vị mặn ngọt, thơm mùi gừng và đậu hủ, màu sậm của nước tương).

3. Ăn chiều :

- THỊT KHO ĐẬU VE: Nấu cho 6 người ăn; đậu hủ chiên 2 miếng, mỗi miếng cắt làm 6; đậu ve 150gr tước bỏ chỉ 2 bên, cắt khúc dài 2 ngón tay; khóm bỏ vỏ 1/6 trái, thái vú cau. Tất cả cho vào tô đá hoặc song nhỏ ướp tiêu; muối, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, và củ kiệu phi; trộn đều để thấm 5 phút. Cho lên bếp đậy nắp đun lửa riu riu độ 5 - 7 phút; cho nước lạnh 1/2 chén; đậy nắp độ 5 phút; mở nắp; nêm đường. Khi nước hơi cạn, thấm vào đậu ve và đậu hủ là được. (Đặc điểm thành phẩm : Nước sền sệt, mặn ngọt, thơm mùi khóm và tiêu).

- CANH BÔNG BÍ : Bông bí độ 2 bó độ ngón chân cái; bỏ đài, bỏ nhụy, cọng tước bỏ vỏ và bỏ phần già, rửa sạch; đậu hủ tươi 2 miếng; mỗi miếng cắt làm 6. Bắc song lên bếp cho 2 tô nước lạnh; muối 1 ít; bột ngọt, tiêu; nước sôi hớt bọt; cho đậu hủ vào; củ kiệu phi; cho bông bí; nước sôi lại độ 3 phút; hớt

bột; nêm nếm vừa ăn; rắc tieue ngò. Ăn nóng; chấm nước tương chánh ớt.

4. Ăn đậm từ 21 - 22 giờ :

- **CHÈ BẮP** : Bắp non độ 6 trái xắt mỏng, nếp 1/3 lon vo sạch; dừa khô nạo sẵn 100gr; vắt lấy 1/2 chén nước cốt; 3 - 4 chén nước dảo. Cho nước dảo dừa khô vào soong cùng với đường cát độ 350gr; muối 1/3 muỗng; 2 lá dứa bẻ cốp bó lại; nước sôi cho nếp vào khi nếp nở cho bắp vào; khi cả nếp và bắp đã nở bung, cho nước cốt dừa khô vào khuấy đều. Đặc điểm thành phẩm : ngọt, béo, sền sệt).

Bài 22. CÔNG THỨC SỐ 3.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Chè bột khoai mì.

2. Ăn trưa : Rau lang luộc.

- Nước luộc làm canh.

- Đậu hủ hấp chao.

3. Ăn chiều :

- Khoai tây nấu canh cà chua.

- Thịt chiên sả ớt - cary.

4. Ăn đậm : Chè trái cây.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- **CHÈ BỘT KHOAI MÌ** : Nước lạnh độ 4 chén; bột khoai mì 300gr; đường cát 300gr; muối 1/2 muỗng hòa chung quậy tan; cho lên bếp đun sôi; đũa xanh cà ngâm nước; đãi bỏ vỏ; đã nấu chín độ 150gr cùng cho vào soong chè; lúc soong chè sôi khuấy đều tay; xong nhấc ra rắc dừa khô nạo thành sợi độ 50gr.

2. Ăn trưa :

- **RAU LANG LUỘC** : Bắc soong nước lạnh độ 1 tô cùng 1/2 muỗng muối đun sôi; rau lang 3 bó, mỗi bó độ cỡ ngón chana cái tương đương 300 - 400gr; cọng già chỉ lấy lá còn phần ngọn non lấy, rửa sạch cho vào luộc không đậy nắp; khi rau lang chín nhấc ra khỏi bếp nặn một ít nước chanh vào soong rau lang, trở qua lại, vớt ra ráo nước.

Nước rau luộc dần vào 1 ít bột ngọt, muối, 1 ít ngò làm canh.

- **ĐẬU HŨ HẤP CHAO** : Đậu hũ tươi độ 2 miếng; mỗi miếng cắt làm 4, ướp chao trắng hoặc chao đỏ độ 1 muỗng; củ kiệu phi vàng, tiêu, bột ngọt, muối... trộn đều. Nấm rơm độ 150gr cạo rửa sạch chẻ đôi hoặc nấm mèo 10gr ngâm nước bỏ cuống.

Sắp năm 1 lớp trong tô đoạn cho đậu hủ, trên cùng là nấm, cần tây đem hấp cách thủy độ 15 phút; lúc hấp dội một ít dầu mè, khichín rắc tiêu ngò. Ăn nóng (vị mặn ngọt, bốc mùi chao).

3. Ăn chiều.

- KHOAI TÂY NẤU CANH CÀ CHUA : Bắc soong nước lạnh độ 2 tô đun sôi có dần muối, đường, tiêu, dầu mè, củ kiệu phi vàng; nướcôi hớt bọt; khoai tây độ 300gr bỏ vỏ thái khoanh; cà chua 300gr cắt ngang nặn bỏ hạt; thái vú cau, hai thứ xào với dầu ăn, củ kiệu phi, bột ngọt, muối, tiêu; cho nước xăm xấp; khi khoai tây hơi chín đoạn cho vào soong nước súp; đun sôi hớt bọt; nêm nếm vừa ăn; rắc tiêu, cần, ngò (vị ngọt, thơm).

- THỊT CHIÊN SẢ ỚT - CARY : Đậu hủ tươi độ 3 miếng; mỗi miếng xẻ hai khúc nhẹ tay; ướp sả ớt băm nhỏ và củ kiệu băm nhỏ; muối bột, bột ngọt, tiêu, cary... thoa bóp cho thấm độ 5 phút. Đun sôi chảo một ít dầu; cho từng miếng đậu hủ vào chiên, vàng một mặt mới trở qua bề kia. Khi xong sả ớt cary ướp muối, bột ngọt, tiêu... phi vàng đều, rưới lên miếng đậu hủ. (Vị mặn hơi ngọt, cay; thơm mùi sả và cary).

4. Ăn dặm :

- **CHÈ TRÁI CÂY** : Chùm ruột độ 100gr dùng thớt dẹt nhẹ tay hoặc cho vào rổ chà cho bột chất chua, ngâm muối, phèn 15 phút, rửa sạch, để ráo nước; chôm chôm độ 200gr bỏ vỏ; bỏ hạt; mít độ 12 múi bỏ hạt thái hạt lựu; khóm 1/4 trái bỏ vỏ thái hạt lựu. Nước độ 1/2 chén; đường cát 1 chén hòa tan đun sôi, nước cạn còn sệt, cho một ít thạch caophi, 1 ít nước chanh, đun cho tất cả vào; lửa riu riu ngà đến khi kéo chỉ trong, múc chè vào ly, 1 ít đường cát, nước đá bào, một muỗng sữa quây tan nước đá uống.

Bài 23.

CÔNG THỨC SỐ 4

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Bò kho; bánh mì.

2. Ăn trưa : Mắm kho.

- Rau sống.

3. Ăn chiều :

- Thịt kho măng le.

- Bông súng nấu canh chua.

4. Ăn dặm : Kẹo đậu phộng.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG

1. Điểm tâm :

- **BÒ KHO** : Mì căn độ 60gr thái vuông độ 2 x 2 phân; ướp muối; bột ngọt, đường, sả ớt gừng củ kiệu băm nhỏ, tai vị và quế chi 1 ít rang vàng bọc vào vải the; 1 ống màu, nước màu của hột màu đã thắng với dầu ăn độ 3 muỗng; củ kiệu phi vàng. Tất cả trộn đều. Bắc lên bếp đun lửa; xào săn; cho nước dừa tươi vào ngập hơn 1 lòng tay; củ cải đỏ 300gr bỏ vỏ thái vú cau, ướp một ít muối, màu gạch tôm, bột ngọt, đường, xào săn, cho 1 ít nước; đun sôi củ cải chín mềm được 60% thì cho vào soong bò kho (trong soong bò kho có thể thêm nấm rơm, cà chua bỏ hột thái vú cau). Tiếp tục đun lửa, nước sôi hớt bọt, nêm nếm vừa ăn; quậy 3 muỗng bột mì tinh cho vào. (Có thể thay thế nước dừa tươi bằng nước lạnh). Đặc điểm thành phẩm : Vị dịu ngọt, thơm tai vị, quế và củ kiệu phi, nước sền sệt.

- **BÁNH MÌ** : Thực hiện 6 người ăn, bột mì loại tốt 200gr rây sạch khoét 1 lỗ, cho nước lạnh có 1/3 muỗng nhỏ muối và đường 2 muỗng nhỏ; bột cái 2 muỗng (nước lạnh 5 muỗng). Tất cả nhồi trộn thành một khối; lấy tám vải tám màu trắng nhúng nước vắt khô đập kín (ủ bột) 10 - 12 giờ.

Sau đó chia bột thành từng viên độ 50gr; tiếp tục ủ 40 phút. Ấn bột xuống bàn có thoa bột khô cho bột dẹp ra, cuốn tròn se hai đầu hơi thon nhọn; rải bột vào khuôn đặt từng chiếc bánh vào cách khoảng nhau, dùng vải tám trắng nhúng nước vắt khô lại đập từ 1 - 3 giờ cho bánh nổi lên; dùng lưới lam bén nhúng nước rạch một đường dài nhẹ nhẹ trên mặt bánh. Đoạn cho bánh vào lò nướng độ 10 phút, đoạn lấy ra dùng cọ nhúng nước màu hơi loãng quét trên mặt bánh; rồi tiếp tục cho vào lò nước độ 5 phút, bánh vàng giòn đều là được.

- **BỘT CÁI :**

+ *Gây bột cái bằng cơm mẻ* : Bột mì 250gr, cơm mẻ 25gr hòa với 1/4 chén nước âm ẩm quét nhuyễn lọc bỏ xác cơm mẻ; bột nổi độ 1 muống nhỏ.

Tất cả hòa chung nhồi trộn đều; dùng vải tám trắng nhúng nước vắt khô đập ủ 6 - 10 giờ.

+ *Gây bột cái bằng cơm mẻ và đường* : Thực hiện giống trên, nhưng thêm 10gr đường.

+ *Gây bột cái trắng bằng cơm mẻ và bia* : Thực hiện giống trên, nhưng thêm 0,15 lít bia (gây bột cái bằng cơm mẻ và đường mau lên men).

2. Ăn trưa.

- **Mắm kho; rau sống :**

- **MẮM CHAY** : Chuối xiêm 1 nải bỏ vỏ, bỏ chỉ đem hấp; khi chuối hấp chín lấy từng trái quết nhuyễn; số lượng chuối chưa quết cứ tiếp tục để trong xúng hấp; tương xay 250gr, chao trắng trở tán nhuyễn 1 keo nhỏ, đường thẻ 200gr; bột ngọt 1 muống nhỏ; nước củ riềng... tất cả hòa chung, cho lên bếp đun lửa riu riu hơi kéo chỉ thì cho dưa leo 200gr bỏ ruột chỉ lấy phần da và cơm dưa leo thái hạt lựu nhỏ; củ cải trắng 200gr; và khóm 1/2 trái bỏ vỏ thái hạt lựu nhỏ; cả ba thứ bóp muối để độ 10 phút; rửa lại sạch; ngâm vào nước phèn chua độ 5 phút, rửa sạch, vắt khô đem phơi nắng hơi teo; khi thấy hơi đặc cho thính hai muống trộn đều; khi xong để nguội, đập kín 1 - 2 ngày.

Ghi chú : Có thể thay chuối bằng bột đậu nành hoặc xác đậu nành; nếu dùng đậu nành không có dưa leo, củ cải và khóm : mắm ruốc hoặc có thể dùng chao trắng trở thế mắm để thực hiện mắm kho.

- **MẮM KHO** : Mắm chay 200gr hoặc 1 keo chao trắng trở với 200gr dừa khô nạo sẵn. (Nếu sử dụng chao trắng trở thì dùng 200gr dừa khô nạo sẵn vắt lấy 1/2 chén nước cốt, 1 chén rưỡi nước dảo).

Nếu mắm chay cho vào soong có nước lạnh độ 2 chén quậy tan; nếu chao trắng trở tán nhuyễn hòa với 1 chén rưỡi nước dảo dừa khô khi kho gần xong cho nước cốt dừa khô vào.

Đun soong mắm sôi lăn lộn cho sả ớt, củ kiệu băm nhỏ và 1 ít sả, củ kiệu phi vàng với dầu ăn; cà phổi độ 2 trái thái hình cầu, đậu hủ tươi hoặc chiên 2 miếng cắt làm 6 hoặc mì căng; nấm rơm 200gr; tàu hủ ky 50gr nhúng nước hoặc chiên giòn cho vào; nêm đường, bột ngọt, tiêu. Khi nêm nếm xong cho vào cù lao hoặc soong nhỏ có lửa than cháy riu riu để nhúng rau sống ăn kèm - ăn nóng - rau ăn sống kèm gồm : rau muống; bắp chuối đập giập cắt 2 bỏ cùi, rau dứa, củ nèo, rau mác, hẹ, bông súng, đậu rồng, bông điên điển, đinh lăng, ớt điều... Mỗi thứ 1 ít và ớt. (Mắm kho ngọt dịu, thơm mùi sả, cay).

3. Ăn chiều :

- THỊT KHO MĂNG LE : Đậu hủ tươi hoặc chiên 2 miếng : 300gr đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên; cắt thành 4 uớt củ kiệu, ớt băm nhỏ, nước tương, đường, bột ngọt, 1 ít muối, tiêu trộn đều để thấm 5 phút. Đoạn cho lên bếp đun lửa sôi hớt bọt; kế để lửa riu riu độ 15 phút; khi thịt thấm cho nước lạnh hoặc nước dừa tươi ngập hơn 1 lòng tay; tiếp tục đun lửa riu cho củ kiệu phi và dầu mè vào; kế cho măng le đã bỏ phần già thái vú cau luộc vài nước rửa sạch; tiếp tục đun lửa thêm 15 - 20 phút - nêm nếm vừa ăn, rắc tiêu ngò. (Vị ngọt hơi mặn, bốc mùi măng le). Măng le sử dụng cho 6 người độ 300gr.

- **BÔNG SUNG NẤU CANH CHUA** : Bông súng cắt khúc dài 3 tấc; tước bỏ vỏ (chỉ) độ 500gr đoạn ngắt khúc dài 2,5 lóng tay bóp muối và ngâm nước lạnh có nước chanh độ 5 phút, rửa sạch vớt để ráo nước. Cho soong nước lạnh hoặc nước dừa tươi độ 2 tô đun sôi, lần lượt cho muối, đường, cơm mẻ độ 3 muống lọc bỏ xác hoặc dùng me độ 100gr...; đoạn cho đậu hủ tươi 3 miếng cắt làm 6; cho dầu mè, sả ớt băm nhỏ, củ kiệu phi; nêm nếm vừa ăn cho ngò om; ngò gai, quế. Chấm muối ớt chanh. (Đặc điểm thành phẩm : Chua ngọt dịu, cay, thơm mùi sả). Ăn nóng.

4. Ăn dặm :

- **KẸO ĐẬU PHỘNG**: Đường thẻ hoặc đường cát trắng trung bình 1kg hòa với nước lạnh 1 xị, cho lên bếp đun lửa riu riu, đến khi đường sánh cho mạch nha 100gr với 1/3 muống nhỏ thạch cao phi; tiếp tục đun lửa riu riu đến khi đường dẻo đoạn cho 500gr đậu phộng rang vàng bỏ vỏ hoặc đậu phộng chưa rang, quậy đều tay từ 7 - 10 phút.

Bánh tráng chiên hoặc nướng trải vào khuôn hoặc không bánh tráng, rải bột mì lót khuôn, đoạn xúc kẹo cho vào, rắc mè rang vàng len mặt để thật nguội đập kín cất.

Bài 24.

CÔNG THỨC SỐ 5

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Hủ tiếu chay.

2. Ăn trưa :

- Mắm ruột.
- Rau sống.
- Cải ngọt xào.

3. Ăn chiều :

- Sườn chiên.
- Dưa leo, cà chua.
- Canh cải ngọt.

4. Ăn đêm : Bánh ít trần.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- HỦ TIẾU CHAY : Nấu cho 06 người ăn. Nước súp 03 tô, nguyên liệu và cách nấu xem phần trước; hủ tiếu khô 300gr nếu hủ tiếu ướt 600gr; giá 300gr; hẹ 1 ít.

Patê chay giả làm thịt heo hoặc đậu hủ tươi thái lát chiên giả làm thịt; mì căn thái hình tam giác hơi

mỏng, chiên vàng hơi ngả màu giả làm gan; tàu hủ ky chiên vàng giòn; củ kiệu thái lát phi vàng.

Khi ăn cho hủ tiếu, giá hẹ vào vớt trung nước sôi; đoạn cho vào tô, lần lượt sắp patê, mì căn chiên, tàu hủ ky, dọi nước súp; củ kiệu phi; ngò gai thái nhỏ, tiêu ngò (hoặc có thể thêm cải xà lách). Chấm nước tương, chanh ớt.

2. Ăn trưa :

- **MẮM RUỘT; RAU SỐNG :** Mắm ruột 300gr (cách làm mắm ruột xem phần trước); sắp mắm vào đĩa dùng patê (thịt nguội chay) thái lát 100gr và mì căn thái hình tam giác hơi mỏng chiên vàng hơi ngả màu 100gr sắp trên mặt đồng thời rải ớt thái lát.

Ăn kèm khóm, chuối sống, cần ống, rau thơm, dưa leo, chấm nước giấm ớt đường.

- **CẢI NGỌT XÀO :** Cải ngọt 500gr bỏ gốc rễ, lá úa sâu, rửa sạch cắt khúc dài độ 2 lóng tay, cọng để riêng, lá để riêng. Đậu hủ chiên 2 miếng, thái lát hơi mỏng ướp bột ngọt, nước tương, muối, tiêu. Cho vào chảo một ít dầu ăn, đun sôi phi vàng một ít củ kiệu thái mỏng, đoạn cho đậu hủ vào xào săn, kế cho cọng cải vào trước độ 3 phút mới cho lá cải, một ít nước súp hoặc nước lạnh, đường, 1 ít giấm đỏ hoặc khối giấm đỏ; độ 5 phút tắt cả đều vừa chín, nêm nếm rắc tiêu. Ăn nóng; chấm nước tương, chanh ớt.

3. Ăn chiêu.

- **SƯỜN CHIÊN; RAU SỐNG VÀ DƯA CHUA:**
Đậu hũ tươi 3 miếng hoặc dùng 300gr khoai mì bỏ vỏ ngâm rửa trong nước muối; lấy bàn mài, mài khoai mì thành bột và khoai cao độ 100 - 150gr bỏ vỏ thái chỉ hòa chung với một ít bột mì tinh, ướp muối 1 muỗng nhỏ, bột ngọt 1/2 muỗng nhỏ, tiêu 1/2 muỗng nhỏ; sả 1 cọng băm nhỏ; tất cả trộn đều vào viên độ ngón chân cái ấn dẹp rồi dùng cọng sả cắt ngắn độ 2 lóng tay xiên vào để tạo hình miếng sườn, cho sườn vào chảo dầu đang sôi chiên vàng 2 mặt.

Ăn kèm dưa leo, cà chua; dưa chua củ cải trắng hoặc trái su hoặc củ sắn với củ cải đỏ bỏ vỏ thái lát mỏng hoặc thái sợi lớn, bóp muối để độ 5 phút, rửa lại nước lạnh có phen, ngâm phen chua độ 5 phút, rửa lại sạch, dùng vải the vắt khô nước hoặc đem phơi nắng từ 1 - 2 giờ; ướp đường, ớt băm để 5 phút, đoạn cho 1 ít muối, giấm để từ 1 giờ trở lên ăn được - muốn để lâu thì cho một ít muối diêm và hàn the.

- **CANH CẢI NGỌT :** Đun sôi 2 tô nước, để vào củ kiệu phi vàng, muối, tiêu, bột ngọt; 2 miếng đậu hũ tươi xắt ra hạt lựu lớn ướp muối, bột ngọt tiêu cho vào song nước đang sôi; kế chò cọng cải ngọt vào trước 5 phút mới cho lá vào (06 người ăn dùng độ 500gr cải ngọt); nấu canh nước sôi hớt bọt thường xuyên. Nêm nếm vừa ăn, rắc tiêu ngò.

4. Ăn dặm :

- BÁNH ÍT TRẦN : Bột nếp khô 500gr, muối 1 muống nhỏ, nước nấu sôi để còn âm ấm độ 1/2 tô cho vào bột nhồi trộn đều đậy ủ độ 15 - 20 phút, tiếp tục cho vào 1/2 tô nước âm ấm nhồi trộn tiếp, đến khi thấy bột không còn dính tay, bột hơi nhão rồi vo viên tròn độ ngón chân cái (tay thoa dầu ăn). Cho nhân dừa khô vào giữa - đem hấp cách thủy độ 10 - 20 phút, khi ăn dội nước cốt dừa khô.

- NHÂN DỪA KHÔ : Dừa khô nạo độ 200gr băm nhỏ; đun chảo nước 1/2 chén cho sôi, muối 1 muống, đường cát hoặc đường chảy 200gr, nước đường sôi gần cạn mới cho dừa khô vào xào thật khô, trút ra mâm cho nguội, vo viên tròn.

- NƯỚC CỐT DỪA KHÔ : Trung bình 06 người ăn; dừa khô nạo sẵn 200gr lấy nước sôi để còn âm ấm vắt lấy nước cốt 1/2 chén để riêng, lấy nước dảo 2 chén; đoạn cho vào soong 2 chén nước dảo, lá dứa 1 lá vò hơi giập bẻ cốp lại, dùng dây bó 1 bó, đường 1 muống rưỡi, bột ngọt 1/2 muống nhỏ... đun lửa, nước sôi không hớt bọt; đến khi nước dảo cạn còn 1 chén; quậy 2 muống bột mì tinh tức là bột mì khoanh và một ít bột báng ngâm nước, nước cốt dừa khô tất cả cho vào, nước sôi lại nên nếm vừa ăn; nước sền sệt.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Mì.

2. Ăn trưa :

- Thịt xào lăn.

- Cải thảo xào.

3. Ăn chiều :

- Hột khô qua xào sả ớt.

- Canh khô qua.

4. Ăn đêm : Mút đậu ve.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm : Mì khô dùng cho 06 người 12 vắt hoặc mì ướt 12 vắt; nếu nấu mì nước thực hiện giống hủ tiếu, nhưng khi trụng mì trong nước sôi xong nhúng vào nước lạnh, đoạn dội dầu ăn có củ kiệu phi xóc đều; nếu mì khô thì có thêm dội sốt (sauce) chua ngọt; chén nước súp đựng riêng đem kèm cho khách và có giấm đỏ.

- **CÁCH CHẾ BIẾN SỐT CHUA NGỌT :**

a. Sốt (sauce) cà chua (cà keo) : Cà chua chín cắt hai nặn bỏ hột luộc chín bỏ vỏ hoặc bí đao già bỏ

vỏ bỏ hạt luộc chín tán nhuyễn; cho vào chảo một ít dầu ăn sôi cho bột cà hoặc bột mì vào xào; cho muối vào hơi mặn, màu gạch tôm, xào đến khi sốt khô. Muốn bảo quản lâu khi cho sốt vào keo, trên mặt keo sốt dội một lớp dầu ăn.

b. Chế biến sốt chua ngọt : Đun chảo dầu ăn sôi phi vàng củ kiệu thái lát mỏng, cho củ cải đỏ thái chỉ, dưa củ kiệu thái lát, ớt thái chỉ, nấm rơm thái hạt lựu vào xào săn; cho sốt cà chua; nước súp hoặc nước lạnh hoặc nước dừa tươi, đường, bột ngọt, tiêu, muối, cần... nêm nếm vừa ăn, quậy một ít bột mì tinh vào; vị chua ngọt sền sệt. Hoặc lúc chế biến sốt chua ngọt có thể thêm nước khóm hoặc nước chanh muối.

2. Ăn trưa :

- **THỊT XÀO LĂN :** Số lượng dùng cho 06 người ăn; mì căn 03 cây tương đương 300gr thái hình thanh cầu tức là thái vuông cỡ đầu đũa, dài độ 2 lóng tay ướp muối, tiêu, nước tương, bột ngọt, củ kiệu, ớt băm nhỏ và sả băm nhỏ, trộn đều để thấm 10 - 15 phút.

Đun sôi chảo một ít dầu ăn phi vàng sả ớt, kiệu; lần lượt cho mì căn; cary bột độ 1 muỗng nhỏ; nấm rơm búp độ 100gr; nấm mèo đo 20 tai ngâm nước

bỏ cuống, đường 1 muống canh; bột ngọt 1/3 muống nhỏ; muối một muống; nước cốt dừa khô 1/2 chén; tiếp tục đun lửa đến khi nước còn sền sệt cho bún tàu đã ngâm nước vào đoạ 1 lọn nhỏ; xúc ra đĩa rắc quế hoặc rau răm thái hơi nhỏ và đậu phộng rang giã nhỏ. Chấm nước mắm thấm hoặc nước tương chanh ớt. Đặc điểm thành phẩm vị ngọt béo, thơm mùi sả và cary, bùi đậu phộng.

- **CÁCH CHẾ BIẾN NƯỚC MẮM THẤM :**
Tương xay hoặc dùng tương hột gạn bỏ nước bằng nước sôi, hột tương quét nhuyễn độ 200gr, sả ớt băm nhuyễn, đường 1 muống, bột ngọt 1/3 muống nhỏ, muối bột 1 muống nhỏ, nước tương 4 muống, nước cốt dừa khô 5 muống; tất cả hòa chung quậy tan đều, đoạ cho đậu phộng hoặc đậu nành rang vàng giã nhỏ, có vị ngọt mặn, béo bùi.

- **CẢI THẢO XÀO :** Mì căn hoặc đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên 300gr thái lát hơi mỏng có chiều ngang độ 1 lóng tay ướp muối, nước tương, bột ngọt, tiêu, củ kiệu băm nhỏ để thấm 10 - 15 phút. Đun sôi chảo dầu ăn phi củ kiệu ccho vàng; lần lượt cho cải tahỏ độ 300gr, nấm rơm 200gr, một ít giấm đỏ, 4 muống nước súp hoặc nước lạnh; đường một ít, neme nếm lại vừa ăn; cho cần, tiêu, ngò. Chấm nước tương ớt chanh.

4. Ăn chiêu :

- HẠT KHỔ QUA XÀO XẢ ỚT : Dùng hạt khổ qua với số lượng khổ qua nấu canh; hạt rửa sạch bằng nhuỷên cùng với một cọng sả, 1 trái ớt, 4 củ kiệu, ướp muối, bột ngọt, tiêu để thấm.

Đun sôi chảo một ít dầu ăn phi vàng củ kiệu; cho hạt khổ qua vào xào với một ít bột cary; nêm thêm một ít đường; xào khô.

Đặc điểm thành phẩm : Vị mặn hơi ngọt, thơm mùi sả; vị cay.

- CANH KHỔ QUA : Khổ qua 500gr bỏ đôi bỏ hột; xắt xéo hơi dầy, ngâm nước có muối độ 5 phút; củ cải muối 1 củ thái chỉ ngâm nước rửa sạch độ 2 - 3 lần; nấm rơm 200gr cạo rửa sạch chẻ hai; đậu hủ tươi 3 miếng, mỗi miếng xắt vuông làm 8.

Đun soong nước độ 2 tô, nước sôi lần lượt cho củ cải muối, đậu hủ; củ kiệu phi vàng; khổ qua; nấm rơm; đường; muối; bột ngọt; tiêu, ngò gai hoặc ngò rí. Chấm nước tương ớt.

Ghi chú : Muốn khổ qua lúc nấu canh hoặc xào vẫn giữ được màu xanh và không đắng; trước khi nấu canh hoặc xào nên luộc trước với nước lạnh có muối và giấm trắng, rồi ngâm hoặc rửa lại bằng nước lạnh có phèn chua.

4. Ăn dặm :

- MỨT ĐẬU VE: Đậu ve hơi non độ 500gr tước bỏ chỉ 2 bên; đun sôi soong nước có phèn xanh cho đậu vào luộc chín 50%; vớt ra ngâm ngay vào nước lạnh có phèn chua từ 1 - 2 giờ; rửa lại sạch; vớt để khô nước.

Đường cát trắng 350gr hòa với, 3 muống nước lạnh quậy tan đều; cho lên bếp đun lửa riu riu; đến khi đường kéo tơ non cho đậu vào xên; khi gần được cho một ít thạch cao phi tán nhỏ, đến lúc đường cô đặc cho một ít nước chanh, một ít vani, xong nhấc đậu ra khỏi bếp để nguội, dùng giấy kiếng trong bọc.

Bài 26. CÔNG THỨC SỐ 7

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Kim tiền bánh hỏi.

2. Ăn trưa :

- Gỏi ngó sen.
- Thịt nướng; rau sống.
- Trái su xào.

3. Ăn chiều :

- Thịt quay; kèm dưa chua.
- Súp rau cải.

4. Ăn dặm : Bò bía.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG

1. Điểm tâm :

- KIM TIỀN BÁNH HỎI: dùng cho 06 người ăn; mì căn 300gr thái thanh cầu dài độ 2 lóng tay hoặc xé ra; cộng nấm rơm 200gr gọt sạch chẻ hai hoặc dùng trái sa-kê bỏ vỏ, chẻ làm 6 đem hấp chín rồi xẻ lại mỏng hơi nhỏ hoặc dùng củ của bắp chuối hấp chín rồi thái giống như mì căn... ướp sả củ kiệu ớt băm nhỏ, nước tương, bột ngọt, muối tiêu trộn đều để thấm 5 - 10 phút. Xiên vào que nhọn (nếu mì căn thì một miếng mì căn một miếng nấm rơm) nướng vàng đều trên lửa than. Sắp bánh hỏi vào đĩa, cho bánh hỏi lên, rắc đậu phộng rang vàng bỏ vỏ giã nhỏ. Ăn kèm rau thơm, xà lách, dưa leo, khóm... Chấm nước tương chua cay - dùng hệ phi rưới lên.

- CÁCH LÀM BÁNH HỎI: Xay bột giống ở bài cách làm bún; bột trung bình 1kg; bột hòa với nước lạnh độ 1 chén, 1 muống muối... quậy bột tan hơi loãng cho vào soong đun lửa riu riu, quậy luôn tay để tránh bột óc trâu, bột vừa hơi đặc, cho soong bột ra khỏi bếp vừa quậy vừa tán cho bột mịn; độ 7 - 10 phút lại cho lên bếp tiếp tục đun lửa riu riu và quậy đều tay đến khi bột đặc, cho soong ra khỏi bếp để nguội; múc bột ra mâm có thoa dầu ăn để nguội, nhào bột thành từng khối tròn cỡ lọt lòng khuôn,

cho bột vào khuôn có hình khối ống, dùng chày bằng cây vừa khít lòng khuôn ép bột ra từng tia nhỏ, hứng bột trên lá chuối, hấp chín độ 10 phút, để nguội.

2. Ăn trưa :

- GỎI NGÓ SEN :

+ *Thịt để làm gỏi* : Mì căn hoặc đậu hủ chiên hoặc sa-kê hoặc cùi của bắp chuối xiêm. (Mì căn chẻ làm ba; đậu hủ chẻ hai; sa-kê gọt bỏ vỏ chẻ làm 4 hấp chín; cùi của bắp chuối chẻ hai luộc chín rồi ép hơi mỏng)... Số lượng của một trong các thứ vừa nêu 300gr; ướp củ kiệu ớt băm nhỏ, muối, nước tương, bột ngọt, quế và tai vị rang vàng quét nhuyễn, để thấm 5 - 10 phút. Đem chiên vàng đều. Cho chảo có dầu ăn một ít phi vàng củ kiệu thái mỏng, cho độ 4 muống nước súp hoặc nước dừa tươi hoặc nước lạnh; đường 1 muống, nước tương 1 muống, muối 1 muống nhỏ, tiêu 1 ít, bột ngọt 1 muống nhỏ... đun lửa riu riu, nước cạn cô đặc cho thịt vào trở qua lại (gọi là lăn); thịt thấm và lên màu vàng gọi là THỊT KHÌA.

Thịt khía xong thái lát hơi mỏng một phần trộn chung gỏi, 1 phần sắp trên mặt đĩa gỏi; rắc đậu phộng rang giã nhỏ, rau răm hoặc rau thơm thái hơi nhỏ. Chấm nước tương chua cay hoặc muối ớt chanh (hoặc thịt nêu trên sau khi ướp đem hấp chín).

+ *Ngó sen* : Ngó sen tươi hoặc củ sen 500gr; nếu ngó sen cắt khúc dài 2,5 ngón tay, chẻ 3 - 4; nếu củ sen bỏ vỏ thái mỏng. Bóp muối để độ 5 phút, rửa sạch bằng nước lạnh, ngâm lại với nước có phèn chua độ 10 phút, rửa sạch và vắt khô nước hoặc sau khi rửa sạch đem phơi nắng độ 30 phút để khô nước; ướp đường, củ kiệu phi, cần tây cắt khúc dài độ 2 ngón tay, ớt thái lát mỏng một ít; giấm đỏ; nước chanh hoặc giấm trắng hoặc nước cốt của me, muối... trộn đều, cho một phần thịt trộn đều - sắp vào đĩa, sắp thịt trên, rắc đậu phộng rang giã nhỏ, quế hoặc rau răm hoặc rau thơm xắt hơi nhỏ. Chấm nước tương chua cay có dưa chua.

- **THỊT NƯỚNG KÈM RAU SỐNG** : Mì căn, hoặc đậu hủ tươi; hoặc trái sa-kê hoặc củ của bắp chuối (sơ chế và ướp giống ở phần thịt khìa để làm gỏi). Nhưng miếng thịt xắt hơi dày và ướp xong để thấm 15 phút. (Lúc ướp thịt không đường). Nướng vàng đều trên lửa than. Sau khi nướng xong cho vào đĩa rưới củ kiệu hoặc hẹ xắt hơi mỏng phi vàng. Chấm nước tương chua cay. (Thịt để nướng độ 600gr).

Rau ăn kèm như xà lách, rau thơm, dưa leo, dưa chua, trái su xào.

Trái su độ 500gr bỏ vỏ, thái lát trần lại vuông cọng dài, rửa sạch, nấm rơm 300gr gọt sạch; chẻ hai

rửa sạch trong nước cơm vo hoặc nước có bột phèn muối rồi lại rửa sạch trong nước lạnh; đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên 300gr thái lát hơi dày.

Đun sôi chảo dầu ăn phi vàng củ kiệu thái mỏng; lần lượt cho đậu hủ, muối, nước tương, bột ngọt... xào săn cho trái su, nấm rơm, đường, nước súp 1 ít (hoặc nước lạnh), cần tây, giấm đỏ, độ 5 - 10 phút vừa chín là được. Xúc vào đĩa rắc tiêu, ngò. Chấm nước tương chanh ớt.

3. Ăn chiêu :

- **ĐẬU HỦ QUAY KÈM DƯA CHUA :** đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên 3 miếng; mỗi miếng khía mặt võng; ướp củ kiệu, ớt băm nhỏ; tiêu; nước tương, muối, dầu mè, ngũ vị hương để thấm 10 phút.

Đun sôi chảo dầu ăn, cho đậu hủ vào chiên vàng giòn. Nếu được có thể đun chảo ít dầu ăn phi vàng củ kiệu thái mỏng, độ 3 muỗng nước súp, đường, bột ngọt, nước tương, muối, dầu mè, tiêu... nước cạn, hơi cô đặc cho đậu hủ đã chiên vào lăn đều cho thấm. Khi ăn xắt hơi móng giáp vào đĩa có cà chua, dưa leo, dưa chua. Chấm nước tương chua cay hoặc sốt chua ngọt.

- **SÚP RAU CẢI :** Nước dừa tươi hoặc nước lạnh hoặc nước súp độ 2 tô; đun nước sôi lần lượt cho củ cải muối 1 củ thái chỉ rửa sạch nhiều lần, nấm rơm, trái su thái hạt lựu; bông cải; cải thảo

hoặc bắp cải thái hạt lựu; đậu hủ tươi hoặc mì căn 2 miếng thái hạt lựu ướp dầu mè, tiêu, bột ngọt, đường, muối trộn đều để thấm 5 - 10 phút. Nước sôi hớt bọt. Nêm nếm vừa ăn. Ăn nóng; chấm nước tương ớt.

4. Ăn dặm :

- BÒ BÍA : Củ sắn, củ cải đỏ tổng cộng 500gr, bỏ vỏ thái chỉ hơi lớn, bóp muối, ngâm lại nước phèn chua độ 5 - 10 phút, rửa sạch vắt khô nước. Đun sôi chảo ít dầu ăn phi vàng củ kiệu; lần lượt cho củ sắn; củ cải, đậu hủ chiên thái mỏng, đường, bột ngọt, muối, tiêu... xào khô nước, gần nhắc ra cho một ít tàu hủ ky chiên vàng, bẻ nhỏ trộn vào cùng với đậu phộng rang giã nhỏ.

Xong; trải miếng bánh tráng men; lần lượt cho xà lách, rau thơm, hẹ, củ sắn, củ cải đỏ, đậu hủ, quét một ít tương xay cay; cuộn tròn lại. Chấm tương cay.

Bài 27. CÔNG THỨC SỐ 8.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Miến.

2. Ăn trưa :

- Thịt rim cà; kèm rau sống.
- Mực xào khóm.
- Mắm chua; kèm rau sống.

3. Ăn chiều :

- Thịt kho tương.
- Trứng chiên.
- Canh rau má.

4. Ăn đêm : Bánh tét nước tro.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG

1. Điểm tâm : Miến tức là bún tàu độ 300gr; nước súp xem bài cách nấu nước súp; có thêm nấm rơm. Mỗi tô miến 50gr; giá... cả hai trụng nước sôi; rưới dầu ăn, sắp vào tô, sắp đậu hủ quay hoặc thịt nguội chay, hoặc mì căn, dọi nước súp; tàu hủ ky chiên, củ kiệu phi, ngò gai xắt mỏng, lá quế. Chấm tương xay hoặc nước tương, chanh, ớt xay.

2. Ăn trưa :

- **THỊT RIM CÀ; KÈM RAU SỐNG :** Đun sôi chảo ít dầu ăn phi vàng củ kiệu; cho 200gr nấm rơm đã gọt rửa sạch vào xào, xúc ra. Tiếp tục đun sôi chảo một ít dầu ăn phi vàng củ kiệu, cho độ 4 trái cà, bỏ hạt, băm nhỏ, một ít bột cary hoặc màu gạch tôm, nêm nước tương, muối, bột ngọt, tiêu, đường, đoạn cho 3 miếng đậu hủ tươi đã cắt mỗi miếng làm 6, nước súp hoặc nước lạnh cho vào xấp, đậu

thấm, nước hơi cạn cho nấm rơm, lửa riu riu độ 5 - 7 phút. Múc ra đĩa, rắc tiêu ngò. Vị ngọt hơi mặn chua. Kèm xà lách, dưa leo, rau thơm.

- **MỰC XÀO KHÓM** : Mì căn 200gr chẻ 4, thái xéo hơi dày ướp củ kiệu, ớt băm nhỏ, muối, bột ngọt, tiêu để thấm 5 - 10 phút. Cho chảo dầu ăn lên bếp đun sôi phi vàng củ kiệu thái mỏng, đoạn cho mì căn vào xào săn, xúc vào đĩa riêng để đó. Tiếp tục đun sôi chảo một ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu, đoạn cho khóm độ 1/2 trái bỏ vỏ, bỏ mắt thái xéo; cà chua 200gr bỏ hột thái vú cau, giấm đỏ, bột ngọt, muối, tiêu... xào độ 5 phút; lại cho mì căn đã xào lúc nãy vào, cần, đường; nêm nếm vừa ăn - xúc vào đĩa; rắc tiêu ngò. Ăn nóng - chấm nước tương chanh, ớt.

- **MẮM CHUA; KÈM RAU SỐNG** : Đun sôi chảo một ít dầu ăn phi vàng củ kiệu, sả ớt băm nhỏ; cho mì căn độ 200gr xé nhỏ vào xào nên bột ngọt; muối, tiêu rồi xúc ra để riêng; tiếp tục đun sôi chảo một ít dầu ăn rồi cho cà chua bỏ hột băm nhỏ độ 100gr; khóm 1/2 trái bỏ vỏ mắt băm nhỏ; chao trắng hoặc chao đỏ đã trở độ 5 muỗng lớn tán nhuyễn; nếu thấy quá khô thêm một ít nước; nêm muối, đường, bột ngọt. Nêm nếm vừa ăn. Ăn kèm xà lách, dưa leo, chuối sống, khế, rau thơm.

3. Ăn chiêu :

- THỊT KHO TƯƠNG : Đậu hủ tươi 3miếng, mỗi miếng cắt làm 4, ướp muối, bột ngọt, tiêu... để thấm 10 phút, chiên vàng trong chảo dầu ăn. Tương hột 200gr quét nhuyễn, cho vào chảo đã có dầu ăn một ít phi vàng củ kiệu, độ 3 phút. Dừa khô nạo sẵn vắt lấy một chén nước cốt cho vào, nêm nếm đường, bột ngọt; nêm nếm thử thấy lạt thêm một ít muối; đoạn cho đậu hủ vào, lửa riu riu độ 5 phút; cho một ít gừng thái chỉ và 1 ít đậu phộng rang vàng bỏ vỏ quét nhỏ. (Ăn kèm có thể với 1 trong các loại rau sống hoặc rau luộc).

- TRỨNG CHIÊN : Nấm rơm độ 200gr gọt rửa sạch thái lát mỏng; cà chua 100gr bỏ hột thái vú cau hơi mỏng; đun chảo một ít dầu ăn phi Ba và cà ra nước, nêm một ít bột ngọt, muối, tiêu; nấm và cà chín xúc ra để riêng.

Khoai mì độ 300gr bỏ vỏ rửa sạch trong nước muối, vớt ra để ráo nước, mài khoai mì trên bàn mài thành bột vắt hết nước hòa với 2 muỗng bột mì, ướp bột ngọt, muối, tiêu, một ít bột nghệ hoặc bột cary để giống màu lòng đỏ trứng.

Thoa dầu ăn lên miếng lá chuối, cán bột khoai mì mỏng trên lá chuối, cho đồ xào vào một phần miếng bột khoai mì, gấp phần kia lên phần có đồ

xào, bóp mí bột khoai mì cho kín. Đun nóng chảo dầu ăn, lửa riu riu, cho trứng vào chiên vàng 2 mặt. Ăn nóng. Chấm muối tiêu hoặc nước tương chua cay.

- **CANH RAU MÁ:** Đun sôi soong 2 tô nước, lần lượt cho củ kiệu phi vàng, 1 củ cải muối thái chỉ rửa sạch nhiều nước, đường, bột ngọt, muối, tiêu; đậu hủ tươi 2 miếng; mỗi miếng cắt làm 6; nước sôi hớt bọt, nêm vừa ăn cho 300gr rau má lặt rửa sạch. Nước sôi lại, trở bề, để độ 3 phút là được. Ăn nóng.

4. Ăn dặm :

- **Bánh tét nước tro:** Trãi 2 lớp lá chuối cau vuông 2 x 2 tấc; cho nếp độ 1 lít : 750gr vo sạch ngâm vào nước trong của 100gr vôi trắng quét tường và nước trong của tro dừa, đậy kín ngâm 2 ngày 2 đêm; vớt ra đem xả bằng nước lạnh lóng phèn chua độ 10 lần, xả đến khi cán thử hột nếp hết vị đắng và hôi mùi vôi - tro; đoạn để nếp ráo trộn một ít hàn the; dàn xếp mỏng ra mỗi đòn bánh độ 75gr nếp; rồi cho đậu xanh cà của 750gr nếp là 250gr đậu vo sạch nấu chín tán nhuyễn; rồi cho 3 - 4 muống nước lạnh vào chảo cùng 250gr đường, đun lửa riu riu đường kéo chỉ cho đậu vào xen đến khô làm nhân.

Khi giã đậu làm nhân, bắt 2 đầu lá chuối, cuộn tròn lại, dài độ 1,2 - 1,5 tấc; cột dây lát cách khoảng 2 lóng tay; lằn qua lại - xong cho vào nồi có nước

ngập cả bánh; đun lửa liên tiếp 3 - 4 giờ. Khi bánh chín vớt ra; ngâm vào nước lạnh 3 - 4 giờ; vớt ra treo trút đầu ráo nước. Làm như thế bánh dễ lột lá, không dính và để lâu không bị ôi (thiu).

Bài 28. CÔNG THỨC SỐ 9.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Nui.

2. Ăn trưa :

- Gà nấu đậu.
- Sườn chiên.
- Lẩu thập cẩm.

3. Ăn chiều :

- Thịt hun.
- Canh nấm rơm.

4. Ăn đêm : Gỏi cuốn.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm : Nui độ 300gr; trụng nước sôi; khi trụng xong chao qua nước lạnh, xóc lại với dầu ăn và củ kiệu hoặc hẹ phi.

(Cách nấu xem bài hủ tiếu).

2. Ăn trưa :

- GÀ NẤU ĐẬU : Chuối xiêm chín hườm 6 trái, bỏ vỏ đem hấp cách thủy độ 10 phút, lạng lấy phần thịt, lõi trái chuối chừa lại lạng tròn giã làm xương đùi gà. Phần thịt của 6 trái chuối và bắp sống bào độ 200gr quét chung; lúc quét cho củ kiệu thái mỏng, tiêu, bột ngọt, muối, dầu mè... quét đến khi dai - dẻo.

Tàu hủ ky nhúng nước đựng vào rổ ráo nước, cắt vuông mỗi miếng 10 x 10cm; lấy hỗn hợp chuối và bắp nắn vào lõi trái chuối, tạo hình đùi gà, bao tàu hủ ky giã làm da gà; cột chặt, cho vào chảo dầu đun sôi chiên vàng đều.

Đun sôi chảo (soong) một ít dầu phi vàng củ kiệu thái mỏng; lần lượt cho sốt cà, đùi gà, đậu petit pois (đậu Hà Lan) độ 150gr đã nấu vừa chín, nấm rơm 200gr... xào săn; cho nước dừa tươi hoặc nước súp hoặc nước lạnh 2 tô; đun sôi hớt bọt; nêm đường, bột ngọt, nước tương, muối, tiêu; nêm nếm vừa ăn quậy một muống rưỡi bột mì tinh với nước lạnh loãng cho vào, cần tây cắt khúc 2 lóng tay.; nước hơi sánh. Vị hơi chua ngọt, thơm bùi. Chấm nước tương chanh ớt; ăn kèm mì chay hoặc bánh mì.

- SUỒN CHIÊN : Khoai mì độ 500gr bỏ vỏ ngâm nước muối, vớt ra để ráo nước dùng bàn mài - mài khoai mì thành bột, vắt khô nước hòa chung

với khoai cao độ 200gr bỏ vỏ thái chỉ và bột khoai mì 2 muống; nêm muối 1 muống nhỏ; 1/2 muống bột ngọt, tiêu 1/4 muống, sả ớt củ kiệu 1 ít băm nhỏ... tất cả trộn đều.

Mía lau cắt chẻ từng khúc nhỏ dài độ 3 lóng tay, lấy hỗn hợp trên rắc vào, để hơi đẹp, tạo hình miếng sườn heo; đun sôi chảo dầu ăn, cho sườn vào chiên vàng đều hoặc nước. Chấm nước tương chua cay. Ăn kèm dưa chua, rau cải.

- **LẨU THẬP CẨM** : Mì căn một cây thái mỏng hình tam giác chiên vàng hơi ngả màu già làm gan; đậu hủ chiên hoặc đậu hủ tươi thái lát mỏng giả làm thịt heo (1 miếng); sườn heo như trên.

Lần lượt cho vào củ lao cải thảo 200gr thái miếng; trái su 1 trái thái hoa; bông cải 100gr trung sơ với nước sôi; nấm rơm 100gr; gan, thịt; củ cải đỏ thái hoa độ 5 - 6 miếng, cần tây cắt khúc; củ kiệu thái mỏng phi vàng, dội nước súp vào còn cách 1/2 lóng tay kể từ miệng củ lao (xem cách nấu nước súp chay), rắc tiêu, ngò; cho than đang cháy vào quạt cho cháy hồng lên, nước sôi. Đặc điểm thành phẩm : nước súp trong, vị ngọt, thơm. Chấm nước tương, ớt.

3. Ăn chiều :

- **THỊT HON** : Mì căn 03 cây; mỗi cây cắt làm 3, ướp muối, tiêu, bột ngọt; củ kiệu băm nhỏ để thấm 5 - 10 phút đem chiên vàng đều.

Đun sôi 1 ít chảo dầu ăn xào vàng sả băm nhỏ; củ kiệu phi vàng; bột nghệ 1 ít; bột ngọt, muối, tiêu, nước tương; cho mì căn vào, nước dừa tươi vào xấp xấp, đường; lửa riu riu, nước còn sền sệt. Múc ra đĩa rắc đậu phộng rang giã nhỏ, ăn nóng hoặc cho thịt hon vào lon vi rô cho vào tủ lạnh, đông đặc, trút ra ăn. Đặc điểm thành phẩm : nước sền sệt, ngọt, mùi thơm. Ăn kèm dưa chua, rau sống; chấm nước tương chua cay.

- **CANH NẤM RƠM** : Đun soong nước lạnh sôi, có dần 1 ít muối; củ cải muối 1 củ thái chỉ rửa sạch nhiều lần với nước lạnh; cho củ kiệu phi vàng, nấm rơm 200gr; ướp 1 trái nhỏ bỏ vỏ thái mỏng heo; gừng tươi 100gr; rau dền 100gr; củ ngót 100gr... nước sôi hớt bọt; nêm bột ngọt, đường, tiêu... Múc ra tô rắc tiêu ngò - Ăn nóng.

4. Ăn dặm :

- **GỎI CUỐN**: Bánh tráng nem 1 chục; mỗi cái chia làm 6; trái 1 miếng nhỏ bánh tráng lần lượt cho bún, xà lách, rau thơm, hẹ, mì căn thái mỏng; đậu hũ khía... bắt 2 đầu cuộn tròn; có ló cọng hẹ ra. Chấm nước tương ngọt cay hoặc nước tương chua cay có dưa chua.

1. Điểm tâm : Cơm xào thập cẩm.

2. Ăn trưa :

- Vịt nấu chao kèm rau muống.
- Măng tươi xào.

3. Ăn chiều :

- Dồi heo chiên.
- Canh rau tần ô.

4. Ăn đêm : Chè khoai tây.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- **CƠM XÀO THẬP CẨM :** Nấu cho 06 người ăn. Gạo lúa cũ, loại gạo 42 độ 2 lon, vo sạch; cho 2 lon nước lạnh cùng một lá dứa. Đậy nắp đun lửa, cơm sôi, nước cạn, không chắt nước; khi nước cạn để lửa than độ 15 phút; cơm chín xối cho bung ra. Phân ra làm 6 đĩa cho 6 người; rồi xào thịt, gan... thập cẩm rải lên mặt đĩa cơm.

+ *Cách xào thập cẩm chay :* Đậu hủ chiên một miếng thái hơi mỏng giả làm thịt nạc heo; mì căn

thái hình tam giác hơi mỏng chiên trong chảo dầu hơi ngả màu giả làm gan heo; đậu hủ tươi một miếng thái lát giả làm chả cá và tôm tép... Đun sôi chảo một ít dầu ăn phi vàng củ kiệu, cho các thứ nêu trên vào xào săn; nêm giấm đỏ, đường, bột ngọt, tiêu, muối. Đoạn xúc vào đĩa để riêng. Rửa chảo sạch.

Tiếp tục đun sôi chảo một ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu; lần lượt cho bông cải độ 200gr; nấm rơm 200gr; một trong các loại cải 100gr cắt khúc như cải phụng, hoặc cải ngọt, hoặc cải dún Đà Lạt hoặc bắp cải; bông hẹ 50gr cắt khúc; chắt nước đã xào thịt nêu trên, một ít nước súp; rồi cho thịt đã xào nêu trên vào, đảo đều; nêm nếm lại, quậy ít bột mì tinh với nước lạnh cho vào để nước hơi sánh; cho cần cắt khúc vào đảo đều. Khi xong phân làm 6, mỗi phần xúc lên mặt đĩa cơm; rắc tiêu ngò. Ăn kèm nước tương, chanh, ớt (phía trên có thể cho một ít tàu hủ ky chiên giòn).

Nếu muốn xào thập cẩm có màu; lúc đang xào lẹgume với thịt, cho một ít màu gạch tôm.

2. Ăn trưa :

- **VỊT NẤU CHAO :** Đậu hủ tươi 4 miếng, khía mặt vồng, mỗi miếng cắt làm 4; ướp sả ớt kiệu băm nhỏ; 2 muỗng chao và nước chao đỏ tán nhuyễn, một

ít dầu mè, tiêu, bột ngọt; rồi cho đậu hủ vào chảo dầu ăn chiên vàng sơ. Khoai cao (nên sử dụng cái giáo) độ 300 - 500gr rửa sạch vỏ, đem luộc chín, bỏ vỏ; củ nào lớn chẻ làm 2 - 3; lựa 3 - 4 củ chín mềm tán nhuyễn.

Phi vàng một ít sả ớt củ kiệu ở trong soong; đoạn cho 1 tô nước dừa tươi, cho trắng 1/2 keo tán nhuyễn, 1/2 keo chao đỏ tán nhuyễn hòa chung cho vào; một ít sả ớt củ kiệu sống băm nhỏ; nước tương, đường, bột ngọt, muối, rồi cho đậu hủ đã chiên vào, cho khoai cao luộc chín khỏi chiên hoặc chiên vàng, cần tây cắt khúc, khoai cao tán nhuyễn. Nước hơi sánh. Xong cho vào cù lao, cho than cháy hoặc để trong soong nhỏ kê trên lò than nhỏ cháy riu riu. Nhúng rau muống cọng nhỏ (rau muống bắc). Chấm chao trắng tán nhuyễn, có sả ớt băm nhỏ, nêm ít đường, bột ngọt

- MĂNG TƯƠI XÀO : Măng tươi độ 500gr, luộc vài nước có giấm trắng và muối, rửa sạch bằng nước lạnh; nấm rơm búp độ 200 - 300gr, gọt chẻ ngâm nước cơm vo hoặc có pha bột hoặc nước chanh... tất cả đều có 1 ít muối, ngâm độ 15 phút; rửa sạch lại bằng nước lạnh.

Đậu hủ tươi 2 miếng, thái lát hơi dày. Đun sôi chảo 1 ít dầu ăn phi vàng củ kiệu; xào săn đậu hủ,

nêm bột ngọt, giấm đỏ, muối, nước tương, đường, tiêu. Xúc ra đĩa; rửa chảo sạch; tiếp tục đun sôi chảo 1 ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu; cho măng, nấm rơm vào xào; chắt nước xào đậu hủ vào chảo, vãi ba muống nước súp; cho đậu hủ vào; cần tây cắt khúc, nêm nếm lại vừa ăn; rắc tiêu ngò. Chấm nước tương chanh ớt.

3. Ăn chiều :

- **DÔI CHIÊN :** Đun sôi một ít dầu ăn phi vàng củ kiệu; cho mì căn độ 2 cây thái hạt lựu nhỏ, nêm nước tương, muối, đường, bột ngọt để mì căn thấm gia vị; kể cho nấm rơm 200gr gọt ngâm rửa sạch thái nhỏ; củ sắn 200gr thái chỉ ướp chút muối, chao qua nước lạnh vắt khô nước... tất cả đảo đều, nhấc ra khỏi bếp, cho 2 muống bột mì tinh, trộn đều.

Tàu hủ ky nhúng nước, dựng trong rổ cho ráo nước, trải miếng tàu hủ ky ra, xúc đồ xào nêu trên vào, để bột khoai dọc theo đồ xào (bột khoai đã luộc chín), bắt 2 đầu, cuộn tròn lại; dùng vải the bọc tròn ở ngoài, dùng dây lát cột. Đem hấp cách thủy độ 10 phút; khi chín, bỏ dây, bỏ vải the, đem chiên vàng đều trong chảo dầu ăn (hoặc khỏi hấp, đem chiên thẳng trong chảo dầu ăn). Khi dọn ăn, thái dôi từng khoanh; ăn kèm rau cải và dưa chua. Chấm nước tương chanh ớt hoặc muối tiêu chanh.

- **CANH RAU TẦN Ô** : Đun sôi soong 2 tô nước lạnh; bột ngọt, đường, tiêu, củ kiệu phi vàng, cần tây cắt khúc, muối, củ cải muối thái chỉ rửa nước lạnh nhiều lần; đậu hủ tươi hoặc chiên 3 miếng, mỗi miếng cắt làm 6; hớt bọt; khi đậu hủ đã thấm; nêm nếm vừa ăn; cho rau tần ô 500gr, lật rửa sạch, cắt khúc dài 2,5 lóng tay. Khi ăn múc vào tô, rắc tiêu ngò. Chấm nước tương ớt.

4. Ăn dặm :

- **CHÈ KHOAI TÂY**: Đun sôi 2 tô nước trong soong, có 1 lá dứa, đường độ 300gr; muối hột 1/2 muỗng; khi đường tan; khoai tây độ 500gr bỏ vỏ rửa sạch, thái hạt lựu; khoai tây chín quậy 2 muỗng bột mì tinh với nước lạnh cho vào. Có thể cho một ít bột báng ngâm nước cho vào. Đặc điểm thành phần : vị ngọt, thơm mùi lá dứa, nước hơi sánh.

- Có thể thay thế khoai tây bằng khoai cao; khoai mì.

Bài 30. CÔNG THỨC SỐ 11

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Bánh lọt mặn.

2. Ăn trưa :

- Bông cải xào.

- Tôm kho tàu.

3. Ăn chiêu :

- Tào xì kho.
- Lá vông nem non luộc.
- Canh rau diệu.

4. Ăn độm : Mút trái khóm.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- **BÁNH LỘT MẶN:** Bánh lọt 600gr, trung nước sôi cho vào tô có giá, sắp phía trên có páté chay, mì căn thái mỏng chiên hơi ngả màu, đậu hủ tươi... dội một vá nướccup; rắc tào hủ ky chiên, tiêu, quế lá hoặc nấu thẳng bánh lọt trong nồi súp có mì căn, páté chay, đậu hủ... (Nước súp chay, xem cách nấu ở phía trước). Khi múc vào tô, kèm tương xay cay, nước tương, ớt chanh. Ăn nóng.

2. Ăn trưa :

- **BÔNG CẢI XÀO :** Bông cải độ 500gr, tước ra từng bông, cộng chẻ ra ngâm nước cơm vo hoặc nước lạnh có quây ít bột mì hoặc bột gạo, một ít muối; rửa sạch; trung sơ trong nước sôi có muối và một ít giấm trắng; rửa lại sạch.

Đun sôi chảo một ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu; cho 03 miếng đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên thái

lát hơi mỏng vào xào săn, nêm bột ngọt, muối, tiêu, nước tương, 2 muỗng nước súp hoặc nước lạnh; xúc ra đĩa để riêng. Rửa chảo sạch; đem chảo với một ít dầu ăn cho sôi, phi vàng củ kiệu; cho bông cải;chắt nước trong đĩa đã xào đậu hủ vào; nêm muối, bột ngọt, tiêu, cần tây cắt khúc dài 2,5 lóng tay, đậu hủ, nước súp một ít; đảo đều để thấm gia vị - Xúc vào đĩa, rắc tiêu ngò. Chấm nước tương ớt chanh.

- TÔM KHO TÀU :

+ *Cách tạo con tôm giả* : Đậu hủ tươi 500gr bóp nhuyễn vắt khô nước, hòa với bột mì tinh (hoặc bột mì) 100gr, đường 2/3 muỗng, bột ngọt 1/2 muỗng nhỏ, muối 2 muỗng nhỏ, tiêu một ít giã nhỏ và một ít để nguyên hột; củ kiệu phi vàng, một ít màu gạch tôm; tất cả nhồi trộn đều, dai.

Tàu hủ ky nhúng nước, dựng vào rổ ráo nước, cho đậu hủ nhồi trộn dai ở trên vào, gói lại giống hình con tôm, vải the bao bọc ở ngoài, dùng dây lát cột, dùng que nhọn xiên nhiều lỗ; đem hấp cách thủy 10 - 15 phút. Lúc chín lấy ra đem chiên vàng đều.

Đun sôi soong có một ít dầu, phi vàng củ kiệu; cho 1/2 chén nước lạnh, đường 1 muỗng, bột 1/2 muỗng nhỏ, cà keo 1 muỗng, màu gạch tôm 1 ít, muối 1 muỗng... Đun sôi, hớt bọt, nước cạn 1/3 chotôm vào; lửa riu riu đến khi cạn nước như kho quẹt. Rắc tiêu, ngò.

3. Ăn chiều :

- TÀO XÌ KHO : Tào xì độ 200gr, cho vào rổ thưa; lắc qua lắc lại trong thau nước, để ráo nước.

Đun sôi soong một ít dầu; phi vàng củ kiệu; cho độ 200gr nấm rơm búp đã sơ chế sạch; xào săn; kế cho tào xì, nước tương, đường, bột ngọt, một ít muối; để lửa riu riu, tắt cả thấm gia vị; xúc ra đĩa rắc tiêu ngò.

- LÁ VÔNG NEM NON LUỘC : Lựa đợt và lá non, bỏ cuống, rửa sạch; đun sôi soong độ 1 tô nước có một ít muối; cho độ 500gr lá vông nem vào luộc, không đậy nắp. Vừa chín vớt ra, ráo nước. Chấm với tào xì kho, vắt 1 ít nước chanh và ớt băm nhỏ.

- CANH RAU DIỆU : Đun sôi soong nước 1 tô rưỡi; cho 1 củ cải muối thái chỉ rửa nước lạnh nhiều lần; đường, bột ngọt, muối, củ kiệu phi vàng; đậu hủ tươi 2 miếng; tiêu xay; nước sôi hớt bọt; đoạn rau diệu độ 300 - 400gr rửa sạch cho vào, không đậy nắp, độ 5 phút; nước sôi hớt bọt, rau diệu chín múc vào tô, rắc tiêu.

4. Ăn đêm :

- MÚT KHÓM :

a. *Mút khóm miếng* : Trung bình khóm 1kg gọt bỏ vỏ, bỏ mắt, xắt từng khoanh, rắc muối để thấm 20 - 30 phút; dùng que nhọn xăm nhiều chỗ; vắt

nhẹ tay bỏ bớt nước chua; rửa lại bằng nước lạnh, kế ngâm lại bằng nước phèn chua 20 - 30 phút có 1 ít nước lạnh; rửa lại sạch, vắt khô nước; ướp đường cát 200gr đem phơi nắng độ 4 giờ; sau đó ướp thêm đường 200gr trộn đều, vớt khóm để riêng; đem sên tức là đun lửa riu riu, đến khi vừa kéo tơ non cho khóm vào, lửa riu riu cho thạch cao phi tán nhỏ cùng một ít nước chanh; đến khi cạn nước. Có thể khi đã cạn nước đem phơi 1 - 2 nắng.

b. Mứt khóm dẻo : Trung bình khóm 1kg, bỏ vỏ, bỏ mắt, bỏ cùi; băm nhỏ; trộn đường 400gr, 1 ít va ni, thạch cao phi 1 ít tán nhỏ, một ít nước chanh. Đem sên, lửa riu riu đến khô cô đặc. Có thể dùng giấy kiếng trong bọc lại như viên kẹo.

Bài 31. CÔNG THỨC SỐ 12

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Bún măng.

2. Ăn trưa :

- Mắm cá lóc chưng gừng.
- Ăn kèm : Dưa cải, rau thơm, dưa leo, chuối chát...

3. Ăn chiều :

- Thịt bò xào chua ngọt.

- Thịt nướng xí muội.
- Canh rau câu kỷ.

4. Ăn đêm : Xôi khoai mì, nếp.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- **BÚN MĂNG:** Măng khô 200 gr ngâm nước độ 1 - 2 giờ; rửa sạch bằng nước lạnh vài lần; rồi đem luộc độ 20 phút, vớt ra rửa bằng nước lạnh rồi lại đem luộc như thế 2 - 3 lần; đến lúc măng mềm; rửa sạch vắt khô nước; lựa những cọng non, xé ra từng cọng độ đầu đũa ăn.

Súp nấu giống bài nấu súp chay ở phần trước; nước súp độ 6 chén đun sôi, cho đậu hủ tươi hoặc chiên thái lát hơi dày; mì căn thái hình tam giác chiên với dầu ăn hơi ngả màu.

Khi ăn, cho giá, bắp chuối bào, rau muống bào, bún vào tô;; sắp đậu hủ, mì căn, múc nước súp có măng, rắc tiêu, ngò gai thái hơi nhỏ, lá quế, dội nước gừng giã với giấm, tương xay và ớt xay, cùng với tàu hủ ky chiên giòn bẻ từng miếng hơi nhỏ. Có thể lúc khách ăn để thêm 1 đĩa kèm có giá sống, lá quế, bắp chuối và rau muống bào; 1 chai nước tương, chanh ớt.

2. Ăn trưa :

- *Cách làm mắm cá lóc* : Xem bài 13 ở trước.
- **MẮM CÁ LÓC CHỪNG GỪNG** : Mắm cho vào tô, rắc củ kiệu phi, sả ớt củ kiệu băm nhỏ, dầu mè, gừng thái chỉ, đường, bột ngọt, muối, nước tương, tiêu, ngò; đem hấp cách thủy độ 20 - 30 phút.

Ăn kèm : Dưa cải hoặc một trong các loại dưa chua, rau thơm, dưa leo, chuối chát hoặc một trong các loại rau luộc; có ớt băm nhỏ và chanh.

3. Ăn chiều :

- **THỊT BÒ XÀO CHUA NGỌT** : Mì căn độ 3 cây thái lát củ kiệu tươi băm nhỏ, củ kiệu phi, nước tương, bột ngọt, muối, tiêu... để thấm 10 - 15 phút thế thịt bò.

Đun sôi chảo một ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu cho thịt bò vào xào săn xúc ra đĩa để riêng. Rửa chảo sạch, tiếp tục đun sôi chảo 1 ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu... lần lượt cho bông cải 100gr; dưa leo thái xéo; cà chua thái vú cau bỏ hạt, nấm rơm, cải thảo hoặc bắp cải hoặc cải ngọt... (các l  gume vừa nêu, mỗi thứ 1 ít); đoạn ch  t nước của đĩa thịt bò vừa xào vào, đảo đều cho thịt bò, cần tây cắt khúc, gi  m đỏ 1 ít, đường, bột ngọt, muối; qu  y một ít bột mì tinh với gi  m trắng cho vào. Đảo đều, vừa chín tới, nước hơi sánh, v  t ngọt mặn, chua. Ch  m nước tương ít chanh. Khi xúc ra đĩa, rắc tiêu ng  .

Ghi chú : Các légume vừa nêu ở trên có thể thiếu một vài loại cũng được.

- **THỊT NƯỚNG XÍ MUỘI :** Mì căn độ 3 - 4 cây, chẻ làm 4 khúc nhẹ mặt vồng; ướp xí muối độ 2 trái ngâm với 2 muống nước sôi tán nhuyễn bỏ hạt gọi là tương xí muối, dầu mè, củ kiệu ớt băm nhỏ, bột ngọt, nước tương, một ít muối, một ít tai vị và quế... trộn đều để thấm 10 - 20 phút. Đem nướng vàng trên lửa than. Ăn kèm xà lách son (cresson) dìm dầu giấm; chấm nước tương chua cay ngọt.

- **CANH RAU CÂU KỶ :** Nước độ 1 tô rưỡi; đậu hủ tươi 2 miếng, mỗi miếng cắt làm 6; củ cải muối 1 củ thái chỉ... Cách sơ chế và nấu giống canh rau diệu ở ngày thứ 11.

4. Ăn dặm :

- **XÔI KHOAI MÌ, NẾP:** Nếp trắng độ 500 gr vo sạch; khoai mì độ 500 gr bỏ vỏ, cắt khúc dài 2 ngón tay, chẻ 2 - 4 bỏ lõi ngâm vào nước cơm vo hoặc nước có một ít phèn chua và muối độ 4- 6 giờ; nếp ngâm nước lạnh từ 4 - 6 giờ. Khoai mì rửa sạch lại, để ráo nước; nếp vớt lên cho vào thúng nhỏ cho ráo nước; hai thứ hòa chung trộn một muống muối đem hấp cách thủy 30 - 50 phút; khi nếp và khoai mì chín quậy nước có một muống đường rưới vào và dầu mè phi củ kiệu vàng hoặc phi hẹ xắt hơi mỏng rưới vào.

Khi ăn có thể kèm với dưa khô nạo, đường hoặc đồ khìa, hoặc rôtì chay hoặc trứng chiên chay; chấm nước tương ớt.

Bài 32. CÔNG THỨC SỐ 13

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Cháo lòng.

2. Ăn trưa :

- Gỏi khổ qua.
- Thịt xào ớt Đà Lạt.
- Lạt xá.

3. Ăn chiều :

- Khóm kho; kèm lá cách luộc.
- Canh rau cần tây.

4. Ăn đêm : Chè bột báng.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- **CHÁO LÒNG :** Gạo trắng nửa lon sữa bò, vo sạch hoặc khô rang hoặc đun nóng chảo rất ít dầu ăn, cho gạo vào rang vàng đều.

Đun soong nước sôi độ 3 tô nước lạnh; lần lượt cho củ cải muối 1 củ thái chỉ, rửa sạch nhiều lần

bằng nước lạnh vắt khô nước, củ kiệu phi vàng; cho gạo vào; dầu một ít muối, nước sôi hớt bọt, dần vào một ít tiêu xay; đến khi gạo nở, cho độ 200 gr nấm rơm búp vào; nêm đường, bột ngọt, muối; vị ngọt mặn, nước loãng.

Khi ăn, cho giá và bắp chuối bào vào tô, múc một vá cháo, phía trên để đậu hủ chiên thái lát thế thịt khìa, pate chay thế thịt heo luộc; dồi chiên (xem phần nấu ăn ngày thứ 10); mì căn thái miếng hình tam giác ướp nước tương, bột ngọt, tiêu chiên hơi ngả màu thế gan heo; phía trên rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang giã nhỏ, tàu hủ ky chiên giòn bẻ nhỏ, tiêu, rau răm hoặc ngò rí.

Chấm tương xay ớt hoặc nước tương chua cay và chanh.

2. Ăn trưa :

- GỎI KHỔ QUA : Khổ qua lựa trái có gai nở đều 500 gr; chẻ hai, moi bỏ hạt; thái lát hơi xéo; ướp muối độ 1 muống rưỡi, trộn đều để thấm độ 10 - 15 phút, rửa lại sạch, vắt khô nước. Ướp củ kiệu, ớt sống băm nhỏ; củ kiệu phi vàng, đường 2 muống canh, bột ngọt 1/2 muống nhỏ; để thấm độ 10 phút; cần tây 3 cọng xắt khúc dài độ 2 lóng tay trộn vào; giấm đỏ 1 ít, nước me hoặc nước chanh hoặc giấm trắng 1 ít, một ít muối, dầu mè, đậu phộng rang

hoặc đậu nành rang bỏ vỏ giã nhỏ... trộn đều. Sắp vào đĩa.

- **ĐẬU HŨ TƯƠI HOẶC MÌ CĂN 600 gr KHÌA :**
Ướp củ kiệu, ớt băm nhỏ, tai vị, quế, áp sanh, đường, bột ngọt, tiêu xay, nước tương, muối... để thấm 10 phút. Đun sôi chảo dầu ăn phi vàng củ kiệu, cho đậu hũ hoặc mì căn vào xào săn, kể cho nước dừa tươi vào; đun lửa vừa phải đến khi cô đặc.

Hoặc đậu hũ, mì căn... ướp như trên rồi đem nướng.

Hoặc đậu hũ, mì căn... ướp như trên đem hấp cách thủy.

Hoặc đậu hũ, mì căn... ướp như trên, nhưng không có tai vị, quế và áp sanh, rồi đem luộc.

Hoặc dùng thịt nguội chay tức là pâté chay...

Hoặc dùng con tôm giả (cách làm ở ngày thứ 11) đem hấp chín.. Tất cả các dạng vừa nêu thái lát; ướp giống phần khổ qua; đoạn sắp vào đĩa phía trên khổ qua, rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang vàng bỏ vỏ giã nhỏ, tàu hũ ky chiên giòn hoặc bún tàu chiên giòn và rau răm thái hơi nhỏ. Chấm nước tương chua cay.

- **THỊT XÀO ỚT ĐÀ LẠT :** Mì căn hoặc đậu hũ tươi hoặc đậu hũ chiên 300 gr thái lát; ướp củ kiệu

ớt băm nhỏ, bột ngọt, nước tương, tiêu, muối... để thấm.

Đun sôi chảo một ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu, cho thịt đã ướp vào xào săn, xúc ra đĩa để riêng.

Rửa sạch chảo, tiếp tục đun sôi chảo một ít dầu ăn và phi vàng củ kiệu, cho 400 gr Ớt Đà Lạt thái móng heo bỏ hột vào xào, độ 2 - 3 phút, chắt nước của thịt xào và cả thịt vào; tiếp tục nêm đường, cho cần tây cắt khúc dài 2 lóng tay, giấm đỏ 1 muỗng nhỏ, nên nêm lại vừa ăn; quậy một ít bột mì tinh với nước lạnh cho vào, đảo đều, hơi sánh. Ăn nóng; chấm nước tương ớt chanh.

- **LẠT XÁ** : Đun sôi chảo một ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu sả ớt băm nhỏ, cho 4 trái cà chua bỏ hột băm nhỏ, một ít màu gạch tôm, một ít bột cary, bột ngọt, tiêu... xào săn; cho nước dừa khô, đường, tiêu... nước sôi độ 5 - 10 phút cho đậu hủ tươi 2 miếng, mỗi miếng cắt làm 4; nấm rơm búp 200 gr gọt rửa sạch, nước tương độ 2 muỗng canh. Lửa riu riu; khi nước còn xăm xấp nêm nêm lại vừa ăn, cho 1/3 chén nước cốt dừa khô vào.

(Đặc điểm thành phẩm : vị ngọt mặn, béo, thơm).
Ăn kèm bắp chuối bào, giá, xà lách, bún cho vào tô, phía trên bún múc lạt xá cùng rau thơm thái nhỏ, rắc tiêu và rau răm.

Nếu ăn với cơm, nên cho vào lẩu hoặc soong nhỏ để lửa riu, kèm bắp chuối bào, giá, xà lách, rau thơm. Chấm nước tương chanh ớt băm nhỏ.

3. Ăn chiêu :

- KHÓM KHO : Khóm 1/2 trái bỏ vỏ, bỏ mắt, thái hơi mỏng hình tam giác, củ cải muối 1 củ thái lát hơi mỏng rửa nhiều lần trong nước lạnh vắt khô nước.

Đun sôi soong dầu ăn 1 ít, phi vàng củ kiệu, cho củ cải muối vào xào săn, rồi cho nước tương, bột ngọt, muối 1 ít, tiêu; rồi cho khóm vào xào chung, cả hai đã thấm gia vị, cho 1/2 chén nước; nước sôi có đường; lửa riu riu đến khi nước còn sền sệt. Lúc kho cố thể thêm nấm rơm và đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên.

- Ăn kèm: Lá cách non và ớt luộc. Trong nước luộc có muối; khi nhắc soong luộc lá cách ra khỏi bếp nặn vào 1 ít nước chanh trở qua lại rồi vớt lá cách ra.

- CANH RAU CẦN TÂY : Đun sôi soong nước 1 tô rưỡi; cho 2 miếng đậu hủ tươi, mỗi miếng cắt làm 6; củ kiệu phi vàng, đường, bột ngọt, tiêu; nêm nếm vừa ăn cho 300 gr rau cần tây lột rửa sạch cắt khúc dài 2 lóng tay; nước sôi hớt bọt, rau cần vừa mềm rắc tiêu. Chấm nước tương ớt.

4. Ăn dặm :

- **CHÈ BỘT BÁNG** : Nước dảo dừa khô đun sôi độ 1 tô rưỡi, nêm một chút muối; đường 250 gr; gừng 1 ít giã nhỏ, lá dứa 1 bẻ cốp bó lại; đường tan cho bột báng độ 200 gr ngâm nước cho vào; bột báng chín nhìn trong; khi gần nhấc soong chè bột báng ra khỏi bếp cho nước cốt dừa khô độ 1/2 chén. Ăn nguội.

Bài 33. CÔNG THỨC SỐ 14

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Vịt cary - Bánh mì.

2. Ăn trưa :

- Thịt nướng sả ớt; kèm xà lách trộn dầu giấm.
- Bông điên điển xào.

3. Ăn chiều :

- Cá kho tộ.
- Bông so đũa nấu canh chua.

4. Ăn dặm : Canh kiểm.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- **VỊT CARY - BÁNH MÌ** : Mì căn hoặc đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên; một trong ba loại vừa nêu : 500 gr; thái vuông hơi to. Ướp sả ớt, củ kiệu băm

nhỏ; cary ướt hoặc cary khô : bột ngọt, muối, đường... tốt nhất nên có lá cary độ 10 - 15 lá... trộn đều đem chiên vàng trong chảo dầu ăn hoặc đun sôi một ít dầu ăn trong song phi vàng 1 ít củ kiệu, sả ôút cho vệt vào xào sần; sả đợ 2 tép đập giập, bẻ cốp lại, bó 1 bó cho vào. Lúc xào đến lúc gia vị đã thấm; cho nước dảo dừa khô; nước sôi độ 5 - 10 phút; khoai cao hoặc khoai tây hoặc khoai mì hoặc khoai lang độ 300 gr, bỏ vỏ rửa sạch, thái vú cau ướp một ít muối, chiên vàng trong chảo có 1 ít dầu ăn hoặc 1 trong các loại khoai vừa nêu, rửa sạch vỏ, nấu chín, bỏ vỏ thái vú cau và vài ba củ tán nhuyễn cho vào. Nếu có điều kiện có thể thêm 200 gr nấm rơm búp và một ít tàu hủ ky nhúng nước để ráo cắt từng miếng hơi to; lúc gần xong cho 1/2 chén nước cốt dừa khô, nêm nếm vừa ăn. Khi ăn múc vào đĩa hoặc tô, phía trên rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang vàng, bỏ vỏ giã nhỏ. Chấm muối ớt chanh. Đặc điểm : vị ngọt, béo, bốc mùi cary và sả, màu vàng của cary.

- Ăn với bánh mì, nước ít và sền sệt.

- Ăn với bún, nước nhiều loãng và rau ăn kèm có giá, bắp chuối, rau muống bào, rau răm hoặc quế.

2. Ăn trưa :

- THỊT NƯỚNG SẢ ÔT; KÈM XÀ LÁCH TRỘN DẦU GIẤM : Mì căn hoặc đậu hủ tươi 600 gr, thái

bản lớn hơi dày; ướp củ kiệu, sả, ớt băm nhỏ, bột ngọt, nước tương, muối, dầu ăn hoặc dầu mè, tiêu... trộn đều để thấm 10 phút; đem nướng vàng đều trên lửa than; khi chín sắp vào đĩa rưới dầu ăn phi hẹ xắt hơi mỏng, tiêu, ngò. Ăn kèm xà lách, dĩa dầu giấm (gồm giấm trắng, dầu mè, muối, bột ngọt, đường, tiêu).

- **BÔNG ĐIỀN ĐIỀN XÀO** : Đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên 2 miếng, mỗi miếng thái lát hơi mỏng ướp củ kiệu, bột ngọt, nước tương, muối, tiêu để thấm 5 phút, đun sôi chảo 1 ít dầu ăn phi vàng củ kiệu thái mỏng rồi cho đậu hủ vào xào săn, xúc ra đĩa để riêng. Rửa chảo sạch, tiếp tục đun sôi chảo một ít dầu ăn phi vàng củ kiệu cho bông điền điền độ 400 gr đã lột rửa sạch vào, đảo đều, rồi cho đĩa đậu hủ đã xào vào; tiếp tục nêm nếm lại và cho đường vào. Khi chín xúc vào đĩa, rắc tiêu ngò.

3. Ăn chiêu :

- **CÁ KHO TỘ** : Có thể dùng đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên hoặc nấm rơm để thay thế cá.

Nếu dùng đậu hủ tươi ướp củ kiệu băm nhỏ, tiêu, bột ngọt, nước tương, muối rồi đem chiên hơi vàng trong chảo dầu ăn trước đi đem kho.

Nước tương loại ngon, muối, đường, bột ngọt, tiêu, củ kiệu sống băm nhỏ. Củ kiệu phi vàng... tất

cả cho vào tô đất đun sôi, cho đậu hủ hoặc nấm rơm vào, lửa riu riu, đến khi cạn nước dội vào dầu ăn và củ kiệu phi, rắc tiêu ngò; kho vừa cô đặc là được.

- BÔNG SO ĐŨA NẤU CANH CHUA : Có thể thay thế bông so đũa bằng rau muống hoặc cây chuối non bỏ phần già, bỏ bẹ già chẻ từng khúc nhỏ cỡ đầu ngón tay út dài độ 2 lóng tay hoặc xắt mỏng hoặc rau nhút hoặc rau mác hoặc cây cù nèo lấy luôn cả lá hoặc bắp chuối xắt mỏng hoặc còng cua hoặc giá, cà chua, đậu bắp, khóm và bạc hà... Vị chua để nấu canh chua có thể dùng cơm mẻ cho nước sôi lược lấy nước trong hoặc me sống nguyên trái lược chín giã ra lược lấy nước trong hoặc me chín lược lấy nước trong hoặc xoài sống hoặc nước chanh nêm nếm xong nhắc soong canh ra khỏi bếp mới cho nước chanh vào hoặc nước khế nấu giống nước chanh... Có thể nấu canh chua có thịt cá là đậu hủ hoặc mì căn hoặc không mà chỉ có 1 trong các loại légume vừa nêu ở trên. Đặc điểm thành phẩm của món canh chua là chua, ngọt, cay và ăn nóng; chấm muối ớt chanh.

Một điều đáng chú ý là trong món canh chua nên có một ít sả ớt sống băm nhỏ và củ kiệu - sả băm phi vàng hoặc không có sả cũng được, nhưng nếu không có sả hương vị không ngon bằng có sả.

Món bông so đũa nấu canh chua nêu trên : Đun sôi soong nước độ 1 tô rưỡi, cho muối, đường, sả ớt củ kiệu sống băm nhỏ, củ kiệu phi vàng một trong các vị chua nêu trên; cho đậu hủ tươi 3 miếng, mỗi miếng cắt làm 4 hoặc mì căn hoặc đậu hủ chiên... Nêm nếm vừa ăn, cho bông so đũa độ 400 gr bỏ đài, bỏ nhụy rửa sạch cho vào, nước sôi, trở qua lại, nêm nếm xong cho vào ngò gai hơi mỏng và ngò om thái hơi to, dầu ăn, ớt thái lát. Ăn nóng.

Ghi chú : Có thể soong canh chua thêm rau cần tây cũng được.

4. Ăn dặm :

- **CANH KIỂM :** Thí dụ cho 06 người ăn.

Đun sôi soong độ 5 chén nước dầm dừa khô (của 300 gr dừa khô nạo sẵn); lần lượt cho đường cát 300 gr; muối hột một muống lớn; bột gạo 200 gr cho một ít nước lạnh và 1 ít muối nhồi trộn mịn dai rồi nắn tròn 1 lớp vào cái chai 1 đoạn độ 3 lóng tay rồi dùng dao nhỏ gọt từng lát vào soong nước; đậu phộng 100 gr rang vàng bỏ vỏ lấy phân nửa ăn bột vừa nêu cho vào soong; bột khoai độ 50gr rửa sạch bẻ từng đoạn dài 2 lóng rưỡi tay; nấm mèo 1 ít ngâm nước rửa sạch lát bỏ cuống cắt làm 3 - 4; khoai cao độ 200 gr bỏ vỏ, bí rợ độ 100 gr bỏ vỏ, khoai lang bí 100 gr bỏ vỏ; mướp độ 200 gr bỏ vỏ... rửa sạch xắt

miếng vuông dài hoặc xắt vú cau; đậu đũa 50 gr tước bỏ chỉ 2 bên cắt từng đoạn dài độ 2 lóng tay; gừng 1 củ lớn hơn tay cái bỏ vỏ lấy phân nửa đâm vắt lấy nước, còn phân nửa thái chỉ; tàu hủ ky 50 gr lau sạch, nhúng nước cắt từng miếng nhỏ... Khi tất cả nêu trên đã chín nêm nếm lại; đoạn cho 2/3 chén nước cốt dừa khô vào, dùng cây vá sơ tròn vòng và dần vào 1 muỗng nhỏ bột ngọt. Khi ăn múc vào tô hoặc chén rồi rắc đậu phộng rang đâm nhỏ và bông trang.

Bài 34. CÔNG THỨC SỐ 15

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Bún chả giò rau thơm.

2. Ăn trưa :

- Cà trộn chua.
- Chả chiên.

3. Ăn chiều :

- Gà xé phay.
- Đậu hủ chưng tương.
- Canh đọt ớt hiểm.

4. Ăn đêm : Bánh da lợn.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG

1. Điểm tâm :

- BÚN, CHẢ GIÒ RAU THƠM (số lượng dùng 6 người ăn): Bắp chuối xiêm 1 bắp, thái khoanh nhỏ phần già, bỏ bông, bỏ cùi... ngâm nước cơm vo có một ít muối. Đoạn đem luộc chín mềm, vớt ra vắt khô nước. Đem quét chung với đậu hủ tươi độ 200 gr (đậu hủ vắt khô nước mới quét); quét đến khi thấy dai. Khoai cao độ 300 gr gọt bỏ vỏ thái chỉ; nấm mèo độ 10 tai ngâm nước lặt bỏ cuống vớt khô nước thái chỉ; bún tàu 1 ít cắt khúc dài độ 2 lóng tay; mì căn hoặc páté hoặc đậu hủ chiên độ 200 gr thái chỉ; bột mì tinh 100 gr... Tất cả hòa chung nhồi trộn cho dai cùng với các gia vị : Đường 1 muống canh, bột ngọt 1 muống nhỏ, muối bột 1 muống nhỏ, tiêu hạt 1 ít, tiêu xay 1 ít.

Lấy bánh tráng men; thoa trong ngoài nước lạnh cópha hàn the với muối hoặc nước bia, cho hỗn hợp nêu trên vào bánh tráng để dài hoặc ngắn độ 2 lóng tay rồi bắt đầu cuộn tròn lại cỡ ngón tay cái... khi cuộn tròn giáp mí thoa nước muối hàn the hoặc bia; lăn qua bột mì hoặc bột gạo... Nếu chả giò cuộn dài dùng kéo cắt ngắn độ 2 lóng tay; rồi cho vào chảo dầu ăn đang đun sôi; lửa riu riu; chả giò vàng giòn đều.

Bún độ 1,2kg; xé rời ra cho vào trong 6 tô có giá sống; đoạn cắt chả giò lên trên; phía trên có xà lách, rau thơm, dưa leo, dưa chua, rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang vàng quết nhỏ, chấm nước tương chua cay hoặc tương ngọt chua cay.

2. Ăn trưa : (Số lượng dùng 6 người ăn).

- CÀ TRỘN CHUA : Xà lách 200 gr lật rửa sạch, sắp vào đĩa; cà chua 6 trái trụng nước sôi bỏ vỏ, bỏ hạt hoặc khoi trụng cắt từng khoanh, sắp lên phía trên xà lách, chế dầu giấm. (Giấm, đường, bột ngọt, tiêu, muối, dầu mè, củ kiệu sống thái mỏng, củ kiệu thái mỏng phi vàng... quậy đều rồi dội lên cà).

- CHẢ CHIÊN : Đậu phộng 250 gr ngâm nước độ 2 - 3 giờ; đãi bỏ vỏ nấu chín độ 20 phút vớt ra để ráo nước, cho vào cối giã nhuyễn hòa với 400 gr bắp cũng giã hơi nhuyễn. Ướp củ kiệu băm nhuyễn, củ kiệu thái mỏng phi vàng, một ít tiêu hạt, tiêu xay nhỏ, bột ngọt, muối... trộn đều.

Đun sôi chảo dầu sôi; mức chả bằng muỗng cho vào chảo chiên vàng đều. Ăn kèm cà chua trộn dầu giấm hoặc xà lách hoặc cải cresson; chấm nước tương chua cay.

3. Ăn chiều : (Dùng 6 người ăn).

- GÀ XÉ PHAY : Bắp chuối hạt 1 bắp, bỏ bẹ già phía ngoài đem luộc, trong nước luộc có 1 ít muối và

khi bóp chuối vừa chín nhắc nồi hoặc soong ra khỏi bếp nặn vào 2/3 trái chanh; với bóp chuối cho vào rổ để ráo nước; cắt bóp chuối 3 - 4 khúc rồi xé từng miếng nhỏ, vắt bóp chuối thật khô.

Đun nóng chảo 1 ít dầu ăn, phivàng củ kiệu; cho mì căn độ 300 gr xé nhỏ, nêm một ít nước tương, muối, bột ngọt, tiêu; khi gia vị đã thấm vào mì căn cho bóp chuối vào đảo đều, lửa riu riu; nêm vừa ăn. Xúc vào đĩa, rắc rau răm thái nhỏ. Chấm nước tương chua cay hoặc muối ớt chanh.

- **ĐẬU HỦ CHUNG TƯƠNG** : Đậu hủ tươi 3 miếng tương đương 300 gr, mỗi miếng cắt làm 4; nấm rơm búp 100 gr cạo rửa sạch; măng khô 50 gr ngâm nước vài giờ, rửa sạch luộc chín xả nhiều nước vắt khô xé nhỏ; gừng một củ nhỏ thái chỉ... ướp đường, bột ngọt, tương hột, tiêu, củ kiệu phi vàng... tất cả cho vào tô hoặc thau nhỏ; đoạn cho một ít nước cốt dừa khô đem hấp cách thủy độ 15 phút rồi cho bún tàu cắt khúc dài độ 2 lóng tay nhúng nước cho mềm mới cho vào, đây nắp lại thêm 5 phút; khi chín rắc tiêu, đậu phộng hoặc đậu nành giã nhỏm ngò.

- **CANH ĐỌT ỚT HIỂM** : Đun sôi soong độ 4 chén nước; lần lượt cho 1/2 củ cải muối thái chỉ rửa sạch vài nước; đậu hủ tươi hoặc đậu hủ chiên 2 miếng, mỗi miếng cắt 2 rồi cắt làm 4 lại, nêm đường, bột ngọt, củ kiệu phi, muối, tiêu; rồi cho đọt ớt hiểm

độ 200gr; nước sôi lại hớt bọt, trở bề; nêm vừa ăn. Múc ra tô, rắc tiêu, ăn nóng. Chấm nước tương hoặc muối ớt chanh.

4. Ăn dặm :

- BÁNH DA LỘN: Bột gạo khô độ 250gr hòa với bột mì tinh 150 gr, muối 1 muống nhỏ, hàn the 1/2 muống nhỏ; lá dứa 3 lá đâm nhuyễn vắt lấy nước cùng với một chén rượu nước cốt dừa khô, với đường 150gr quậy hòa tan đoạn cho vào bột nhồi trộn. Chia bột làm 3 phần: Màu trắng; màu vàng; màu xanh lá cây... Bột nhồi hơi loãng.

Dùng dụng cụ bằng nhôm thoa dầu ăn, cho bột màu xanh lá cây hấp chín, kế cho bột màu vàng hấp chín, cuối cùng cho bột màu trắng vào hấp; trên cùng 1 lớp mỏng màu xanh lá cây hấp chín. Bánh chín, để nguội, khi ăn cắt từng miếng.

Bài 35. CÔNG THỨC SỐ 16

THỰC ĐƠN (Dùng cho 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Bánh canh.

2. Ăn trưa :

- Mắm cá lóc chưng.
- Ăn kèm rau muống.

3. Ăn chiêu :

- Đậu hủ xào giá và nấm rơm.
- Chả kho.
- Canh rau mỗ quạ.

4. Ăn đệm : Chè khoai môn.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Diêm tâm :

- Bánh canh: Bột gạo khô 500 gr hòa với bột mì tinh 50 gr, muối 1 muống nhỏ, nhồi trộn với nước âm ẩm 1/2 chén, bột mịn không nhão.

- BÁNH CANH NGỌT : Nước dừa khô độ 6 chén hòa tan 500 gr đường, 3 lá dứa giã nhỏ vắt lấy nước, 1/2 muống nhỏ... Đun nước sôi; lấy bột nắn vào chai chừa 1 kẽ hở, dùng dao nhọn mỏng hoặc 1 miếng da tre gạt từng sợi vào soong nước đường khi bột chín cho 2/3 chén nước cốt dừa khô; khi ăn múc ra chén rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang giã nhỏ.

- BÁNH CANH MÌNH TRẮNG : (Bánh canh mặn): Đun sôi soong nước lạnh độ 6 chén; lần lượt cho củ kiệu phi; củ cải muối 1 củ thái chỉ bóp rửa nhiều nước; nấm rơm 100 gr; đậu hủ tươi 3 miếng hơi mỏng; trái su thái miếng; củ cải đỏ thái hoa... mỗi thứ 1 ít... tiếp tục đun sôi nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu...; khi l  gume chín cho bột như bánh canh

ngọt vào; bột chín nêm nếm lại vừa ăn. Lúc ăn múc ra tô hoặc chén rắc tiêu; chấm nước tương ớt chanh.

2. Ăn trưa :

- **MẮM CÁ LÓC CHUNG** : Xem cách chế biến mắm cá lóc phần trước. Khi có mắm; cho mắm vào tô ướp củ kiệu phi, đường, bột ngọt, gừng thái chỉ, tiêu... đem chưng cách thủy độ 10 - 15 phút.

Ăn kèm : Một trong các loại rau sống, rau thơm, dưa leo, chuối sống, khế... hoặc rau luộc.

3. Ăn chiều :

- **ĐẬU HŨ XÀO GIÁ VÀ NẤM** : Đậu hũ tươi hoặc đậu hũ chiên 3 miếng thái lát hơi mỏng ướp củ kiệu băm nhỏ, bột ngọt, muối, tiêu, nước tương.

Đun sôi chảo 1 ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu thái lát mỏng, cho nấm rơm độ 200 gr gọt rửa sạch, 1 ít nước súp, đường, bột ngọt, muối; khi tắt cả chín mới cho giá độ 200 gr vào đảo đều là được. Chấm nước tương chua cay.

- CHẢ KHO :

Cách chế biến chả : Xem bài ngày thứ 15, chả 300 gr. Khi đã có chả; nếu miếng lớn thì cắt 2 - 3; ướp nước tương, củ kiệu sống băm nhỏ, củ kiệu phi, bột ngọt, muối, dầu ăn, tiêu... trộn đều. Đun sôi nổi

có dầu ăn, phi vàng củ kiệu, cho chả vào xào săn, khi chả đã thấm, cho 1/3 chén nước lạnh; tiếp tục đun lửa riu riu đến khi nước sền sệt, rắc tiêu ngò.

- **CANH RAU MỎ QUẠ** : Rau mỏ quạ độ 300 gr.

Cách nấu xem bài canh đọt ớt hiểm của ngày thứ 15.

4. Ăn dặm :

- **CHÈ KHOAI MÔN** : Đun sôi soong 6 chén nước dảo dừa khô có nước cốt 3 lá dứa, một ít vani; 1 muỗng nhỏ muối, 500 gr đường. Đoạn cho 300 gr khoai môn tức là khoai cao mua về rửa sạch luộc chín bỏ vỏ chẻ 2 - 3 hoặc khối luộc gọt bỏ vỏ chẻ 2 - 3 rửa sạch; cho 1 ít bột khoai mì và bột báng, khi chè chín cho vào 2/3 chén nước cốt dừa khô. Khi ăn rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang giã nhỏ.

Bài 36. CÔNG THỨC SỐ 17

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Vịt Ragôut - Bánh mì.

2. Ăn trưa :

- Mì hoặc miến xào đậu hủ.

- Gỏi rau tần ô.

- Tôm càng bao quảng.

3. Ăn chiêu :

- Đậu hủ nhồi sốt chua ngọt.
- Canh bắp cải nhồi thịt.

4. Ăn đêm : Bánh khoai môn (khoai cao).

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG

1. Điểm tâm :

- **VỊT RAGÔUT - BÁNH MÌ :** Mì căn 3 đòn tương đương 600 gr, mỗi đòn chẻ hai thái xéo hơi dầy hoặc đậu hủ chiên 600 gr mỗi miếng cắt hai rồi cắt lại làm 4; ướp sả, củ kiệu, ớt băm nhỏ để sống và củ kiệu thái lát mỏng, sả băm nhỏ phi vàng; cà keo độ 4 muỗng lớn; nước hột màu đã thắng 2 muỗng lớn; đường 2 muỗng nhỏ; bột ngọt 1 muỗng nhỏ; tiêu xay 1/3 muỗng nhỏ; dầu mè 1 muỗng lớn; muối 1 muỗng lớn.

Đun sôi soong hoặc chảo 2 muỗng dầu ăn, cho vịt vào xào săn, cho nước dừa tươi hoặc nước súp hoặc nước lạnh xăm xấp; rồi cho khoai cao 300 gr đã luộc chín bỏ vỏ hoặc khối luộc, chiên hơi vàng hoặc khối chiên; hoặc khoai tây 300 gr bỏ vỏ thái vú cau chiên hơi vàng hoặc khối chiên. Khi chín nêm vừa ăn; quậy 1 ít bột mì tinh cho vào; nước hơi sền sệt. Chấm muối tiêu chanh hoặc nước tương.

Ăn kèm : Bánh mì (Cách làm bánh mì; xem bài bò kho, bánh mì, ngày thứ 4). Mỗi người 1 ổ tương đương 100 gr.

2. Ăn trưa :

- **MÌ HOẶC MIẾN XÀO ĐẬU HŨ** : Mì hoặc miến khô 300 gr; nếu ướt 600 gr; đun sôi soong nước rồi cho mì hoặc miến vào trung chín, xúc vào vớt chao qua nước lạnh, xúc khô nước rồi tiếp tục trung lại, xúc vào vớt rưới dầu ăn có củ kiệu phi xốc đều, cho vào đĩa riêng.

Đậu hủ chiên 3 miếng tương đương 300 gr thái lát hơi dày ướp củ kiệu băm nhỏ, bột ngọt, nước tương, muối, tiêu để thấm 5 - 10 phút.

Đun sôi chảo 2 muống dầu ăn phi vàng củ kiệu lần lượt cho đậu hủ xào săn; nấm rơm 100 gr gọt rửa sạch, củ cải đỏ thái hoa 50 gr; cà chua thái vú cau bỏ hạt, giá sống độ 150 gr... trộn đều; rồi cho mì hoặc miến hoặc hủ tiếu; một ít giấm đỏ, đảo đều nhắc ra ngay. Khi ăn, xúc ra đĩa rắc tiêu ngò rí, chấm nước tương chua cay.

- GỎI RAU TÂN Ô :

+ *Rau tân ô* : 900 gr lột rửa sạch, cắt khúc dài 2,5 lóng tay ướp 2 muống muối lớn, trộn đều để thấm 5

- 10 phút; rửa sạch, ngâm lại với nước có phèn chua 5 - 10 phút; rửa sạch để khô nước; đoạn cho vào 1 muống rươi lớn đường; củ kiệu, ớt băm nhỏ để sống và củ kiệu phi vàng, một ít bột ngọt... trộn đều để thấm, sắp vào đĩa.

Đậu hủ tươi hoặc mì căn hoặc đậu hủ chiên, một trong ba thứ 300 gr, ướp củ kiệu sả ớt băm nhỏ, nước tương, muối, đường, bột ngọt, tiêu... để thấm 5 - 10 phút. Đun sôi hảo 2 muống dầu ăn, phi vàng củ kiệu thái lát, cho đậu hủ vào xào săn vàng; đoạn cho 1 chén nước dừa tươi, lửa vừa phải, đến khi nước cạn, kéo chỉ lên màu vàng, vớt ra để nguội, thái lát hơi mỏng sắp lên đĩa rau tần ô. Khi đậu hủ sắp lên rươi nước giấm trắng, giấm đỏ, muối, dầu mè... Chấm nước tương chua cay.

- TÔM CÀNG BAO QUẢNG : Đậu xanh 200 gr; đậu phộng 100 gr; cả 2 ngâm nước nóng độ 1 giờ; nếu nước lạnh 2 - 3 giờ; đãi vỏ sạch, vớt khô nước; cho hai thứ vào cối cùng với củ kiệu thái lát mỏng, củ kiệu sống băm nhỏ, tiêu xay, một ít muối quết nhuyễn, khi quết xong cho 2 muống lớn bột mì tinh trộn nhồi cho dai; lúc đó cho một ít dầu mè, tiêu hột trộn đều.

Lấy tàu hủ ky 2 miếng nhúng nước, dựng vào rổ cho khô nước; cắt miếng tàu hủ ky làm hai, trải 1/2

miếng tàu hủ ky ra, cho thịt tôm lên, trái đều; cuộn tròn lại; lăn qua bột khô; dùng kéo cắt ra từng đoạn, thoa màu gạch tôm; đem hấp độ 5 phút; sau đó lăn lại bột khô đem chiên vàng trong chảo dầu ăn. Rau ăn kèm xà lách, cresson, cà chua; chấm sauce chua ngọt hoặc nước tương chua cay.

3. Ăn chiêu :

- ĐẬU HŨ NHỒI SAUCE CHUA NGỌT :

+ *Giả làm thịt* : Bắp tươi độ 100 gr giã nhuyễn hòa với nấm rơm 100 gr thái chỉ ướp 4 củ kiệu băm nhỏ; tiêu, bột ngọt, muối, mỗi thứ một ít, trộn đều cho dai.

Đậu hủ chiên 3 miếng; mỗi miếng cắt xéo góc làm hai; chẻ đường giữa; nhồi thịt vừa ướp trộn vào.

Nước lạnh 1/2 chén pha loãng 2 muỗng lớn bột mì tinh; nhúng các miếng đậu hủ vào; cho vào chảo dầu đang sôi chiên vàng đều; sắp vào đĩa.

Đun sôi chảo 2 muỗng lớn dầu ăn; phi vàng 4 củ kiệu thái mỏng, lần lượt cho 8 tai mèo đã ngâm nước chẻ 3 - 4; cà chua 2 trái thái vú cau bỏ hạt; sốt cà 1 muỗng lớn; nước súp 1/3 chén, đường, bột ngọt, muối, tiêu, cần tây cắt khúc; bột mì tinh 1/2 muỗng lớn quậy với 2 muỗng lớn nước lạnh cho vào quậy đều tay; nước hơi sền sệt; lúc gần nhắc ra; cho

vào nước 1/2 trái chanh; đoạn dội lên đĩa đậu hủ đã chiên.

Ăn kèm, rau cải, dưa leo, dưa chua; chấm nước tương chua cay.

- CANH BẮP CẢI NHỒI THỊT :

+ Giã làm thịt : Đậu hủ tươi 2 miếng bóp nhuyễn, vắt bỏ nước hòa với mì căn 1 đon độ 150 gr xé nhỏ và nấm rơm lấy cọng xé nhỏ độ 100 gr; ướp với củ kiệu 4 củ băm nhỏ, bột ngọt 1 muỗng nhỏ; muối bột 1 muỗng nhỏ, tiêu xay 1/3 muỗng nhỏ nhồi trộn cho dai.

BẮP cải 1 bắp nhỏ độ 500 gr; tách ra từng lá rọc bỏ cọng, trung vào nồi nước sôi, dưng vào rổ ráo nước; cho thịt vào từng 1/2 hoặc 1/3 lá bắp cải bắt 2 đầu cuộn tròn lại độ ngón tay cái; lấy cọng họ trung nước sôi buộc lại.

Đun sôi soong nước súp gồm có 1 củ cải muối thái chỉ rửa vài nước sạch, kiệu 4 củ thái mỏng phi vàng, 2 cọng ngò rí, 2 lá ngò gai, 2 cọng cần tây; nếm của nấm rơm, bắp cải còn lại thái vuông, nêm đường, bột ngọt, tiêu, muối... đun sôi, hớt bọt; đoạn cho lá bắp cải nhồi thịt vào, lửa riu riu tiếp tục hớt bọt; khi các thứ chín, nêm nếm vừa ăn; rắc tiêu ngò. Ăn nóng; chấm nước tương ớt.

4. Ăn dặm : BÁNH KHOAI MÔN (khoai cao).

+ *Cách làm vỏ bánh* : Khoai cao độ 500 gr rửa sạch vỏ, nấu chín, bỏ vỏ, quét nhuyễn; hòa với bột mì 100 gr nhồi với 1/3 chén nước và một ít muối, nhồi đến khi bột không dính tay.

+ *Cách làm nhân* : Đậu xanh cà 100 gr ngâm với nước sôi độ 1 giờ, đãi bỏ vỏ, nấu cho mềm. Đun sôi chảo dầu ăn một ít lần lượt phi vàng củ kiệu thái mỏng, nấm rơm 100 gr gọt rửa sạch, măng khô 100 gr ngâm nước luộc chín rửa sạch nhỏ, củ cải đỏ 50 gr bỏ vỏ thái hạt lựu; nêm nước tương, đường, bột ngọt, muối, tiêu; rồi cho đậu xanh vào đảo đều.

Chi bột thành nhiều phần nhỏ cỡ đầu ngón chân cái; cán bột mỏng, múc nhân cho vào, xếp mí bánh. Đun sôi chảo nhiều dầu ăn, cho bánh vào chiên vàng, vớt khô dầu ăn. Chấm với nước tương chua cay.

Bài 37. CÔNG THỨC SỐ 18

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Cơm gà.

2. Ăn trưa :

- Rau muống luộc chấm chao.
- Nước luộc làm canh.
- Dưa mắm.

3. Ăn chiều :

- Rau ngổ xào với đậu hủ.
- Cà phôi um.
- Canh cải trời.

4. Ăn đêm : Mút khoai lang bí.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Diễm tâm :

- CÔM GÀ : Đun sôi song nước độ 2 tô; tắm 1kg vo sạch cho vào cùng 1 lá dứa vò hơi nát; nước sôi lại chắt bỏ nước. Để lửa than chín cơm; xối bong ra. Múc cơm vào 6 đĩa cho 6 người rồi cho gà xào hoặc gà rôti hoặc quay hoặc khìa hoặc nướng... dội dầu ăn phi với họ xắt hơi mỏng, kèm dưa chua, chấm nước tương chua cay.

- GÀ XÀO : Đun sôi chảo 1 ít dầu ăn, cho mì căn 2 đôn tương đương 500 gr xé ra; nấm rơm 300 gr; cần tây cắt khúc; một ít nước súp; nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu, một ít giấm đỏ hòa với một ít bột mì tinh.

- GÀ RÔTI HOẶC QUAY HOẶC KHÌA : Mì căn 3 đôn tương đương 700 gr, ướp củ kiệu và băm nhỏ; nước gừng với 1 ít tai vị quế, bột ngọt, nước tương, muối... để thấm 10 phút. Rồi cho vào chảo có dầu ăn

nhiều đun sôi rôtì hoặc quay hoặc cho vào lò quay; nếu khìa thì đun sôi 1 ít chảo dầu ăn phi vàng củ kiệu thái mỏng cho mì căn xào vàng, rồi cho nước dừa tươi, lửa riu riu đến khi cạn nước. Khi chín, xắt lát xéo hơi mỏng.

- GÀ NƯỚNG : Mì căn thái xéo hơi dày, ướp như trên, cho lên lò than nướng, lúc nướng phết dầu ăn.

2. Ăn trưa :

- RAU MUỐNG LUỘC CHẤM CHAO: Đun sôi soong nước độ 2 tô dần một ít muối; rau muống cộng nhỏ (rau muống bắc) hoặc rau muống cộng lớn cũng được độ 600gr lật bỏ đợt, bỏ phần già; lấy đợt non cho vài luộc vừa mềm; nhắc ra khỏi bếp, nặn vào một miếng chanh; trở qua lại cho rau muống trắng, vớt ra rổ ráo nước, rồi cho vào đĩa.

Nước luộc, múc vào tô, nêm 1 ít bột ngọt, nặn chanh vào, làm canh.

Chao trắng 1 keo nhỏ cho vào tô, dần 1 muống lớn đường, ớt băm nhỏ, bột ngọt 1/2 muống nhỏ, nặn nước chanh vào.

- DƯA MẮM : Cách làm dưa mắm xem phần trước. Dưa mắm thái xéo hơi mỏng trộn với đường, bột ngọt, nước chanh hoặc giấm trắng, củ kiệu ớt băm nhỏ và 1 ít rau răm thái hơi to; trộn đều.

3. Ăn chiêu :

- RAU NGỎ XÀO VỚI ĐẬU HŨ : Đậu hũ chiên 2 miếng cắt hai. Rồi thái hơi mỏng ướp củ kiệu băm nhỏ, bột ngọt, muối tiêu nước tương để thấm 5 - 10 phút; đun sôi chảo 1 ít dầu ăn phi vàng củ kiệu thái mỏng, cho đậu hũ vào xào săn; kế cho rau ngổ 600 gr lật bỏ phần già; mỗi đoạn 3 lóng tay, dội 1 ít nước súp, nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu. Chấm nước tương chua cay.

- CÀ PHỐI UM (còn gọi là cà phổi xào): Đun sôi chảo dầu ăn phi vàng củ kiệu thái mỏng; cà phổi bỏ cuống độ 500 gr; chẻ từng miếng nhỏ, ngâm rửa nước muối cho vào chảo; cho độ 4 muỗng nước súp hoặc nước lạnh; nêm đường, bột ngọt, nước tương, muối, tiêu đầy nắp cho cà mềm đều. Khi cà chín xúc ra đĩa rắc tiêu ngò. Chấm nước tương chua cay.

- CANH CẢI TRỜI : Đun sôi soong 02 tô nước; lần lượt cho củ kiệu phi, 1/2 củ cải muối thái chỉ rửa vài lần nước lạnh, nêm đường, bột ngọt, tiêu, muối; cải trời độ 300 - 500 gr rửa sạch; nước sôi lại hớt bọt, vừa mềm. Chấm nước tương ớt.

4. Ăn đậm :

- MÚT KHOAI LANG BÍ (KHOAI LANG ĐỎ): Khoai lang bí 1 kg, bỏ vỏ thái xéo dày 3 - 5 phân

ngâm vào nước vôi ăn trầu màu trắng từ 6 - 8 giờ; rửa sạch bằng nước lạnh rồi ngâm vào nước phèn chua 2 - 3 giờ; rửa sạch bằng nước lạnh để ráo nước.

Ướp đường cát trắng từ 700 gr - 1 kg, trộn đều đem phơi nắng 6 - 8 giờ, lúc phơi nắng trở bề thường xuyên. Vớt khoai ra, số đường còn đọng lại cho lên bếp đun lửa riu riu, dần vào 1 ít muối; lúc đường kéo tơ non, cho thạch cao phi tán nhỏ 1 muống nhỏ... Lúc đó cho khoai vào sên; khi đường gần khô nặn vào 1 ít nước chanh; lúc đường thật khô nhấc ra khỏi bếp; kể đem phơi nắng thêm 6 giờ.

Bài 38. CÔNG THỨC SỐ 19.

THỰC ĐƠN (Dùng cho 6 người ăn).

1. Điểm tâm : CƠM rang Dương Châu.

2. Ăn trưa :

- Chả kho quế ăn kèm dưa cải hoặc bông súng bóp giấm.

- Thịt xào thập cẩm.

3. Ăn chiều :

- Chả cua.

- Canh củ cải đỏ, trắng, củ dền.

4. Ăn đêm : Xôi vò.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- CƠM RANG DƯỠNG CHÂU : Gạo cũ 750 gr (cách nấu cơm xem phần trước).

Cơm nấu chín xối ra thau bong ra; ướp bột ngọt, muối; tiêu, củ kiệu phi vàng, đường, nước hột màu đã thắng với dầu ăn độ 1/2 muống lớn; cùng với đậu xanh cà ngâm nước nóng độ 1 giờ đãi bỏ vỏ, nấu chín tán nhuyễn 100 gr.

Mì căn thái nhỏ thế thịt heo 100 gr; tàu hủ ky chiên hơi ngả màu thế gan heo 1 miếng độ 30 gr bẻ nhỏ; củ cải đỏ bỏ vỏ thái hạt lựu, đậu ve 100 gr tước bỏ chỉ 2 bên thái hạt lựu cả hai đem trụng nước sôi; cộng nấm rơm 100 gr xé nhỏ thế thịt gà.. tất cả hòa chung ướp bột ngọt, đường, muối, củ kiệu băm nhỏ, nước hột màu 1/3 muống lớn, tiêu xay một ít... trộn đều đem xào sẵn trong chảo có 1 ít dầu ăn. Đoạn đem trộn đều vào thau cơm.

Đun chảo ít dầu ăn cho nóng, xúc 1 chén cơm đã trộn xào (rang) cho hột cơm khô; khi xong trút ra soong; rồi lại tiếp tục rang đến khi hết cơm. Ăn kèm súp hoặc xanh; chấm nước tương chua cay.

2. Ăn trưa :

- DƯA CẢI : 500 gr (xem cách làm dưa cải phía trước). Dưa cải rửa sạch bằng nước nóng, vắt khô,

xắt xéo hơi mỏng, trộn đường, bột ngọt, củ kiệu và ớt băm nhỏ, nước tương, giấm hoặc nước chanh trộn đều.

- **CHẢ KHO QUẾ** : Xem cách làm chả của ngày thứ 16 hoặc dùng mì căn 3 đôn tương đương 500 gr lạng khéo tay vòng tròn, rồi trải ra cho đậu hũ tươi vào giữa, ếp lại dùng dây cột; ướp củ kiệu và ớt băm nhỏ, rượu đế 1/2 muống lớn, bột ngọt, nước tương, tiêu xay 1 ít; quế chi 1 miếng cỡ đầu ngón tay cái, rang vàng giã hơi nhỏ; đường 1 muống nhỏ, muối 1 muống nhỏ để thấm 10 phút.

Đun sôi soong dầu ăn độ 1 muống lớn, phi vàng củ kiệu thái mỏng, đoạn cho chả vào xào săn lên màu vàng, kể cho 1/2 chén nước vào, đậy nắp; đun lửa nước sôi hớt bọt, lửa riu riu đến khi cạn nước còn sền sệt; khi ăn chả thái khoanh, múc ra đĩa, rắc tiêu ngò. Ăn kèm dưa cải.

- **THỊT XÀO THẬP CẨM** : Khoai lang bí 100 gr bỏ vỏ thái chỉ; củ cải đỏ 100 gr bỏ vỏ thái chỉ to; cà chua 100 gr thái vú cau bỏ hạt, 1 trái su bỏ vỏ thái chỉ to; đậu ve 100 gr bỏ chỉ 2 bên thái xéo; nấm rơm 100 gr gọt rửa sạch bỏ 2, bông cải 100 gr bỏ phần già chẻ 2 - 3; củ kiệu 150 gr lột rửa sạch, đập giập; giá sống 100 gr; cải ngọt hoặc cải Đà Lạt 150 gr lột rửa sạch, cắt khúc dài 2,5 ngón tay; đậu hũ tươi

hoặc đậu hủ chiên 2 miếng xẻ 2 rồi thái lát xéo hơi mỏng ướp tiêu, nước tương, muối, củ kiệu băm nhỏ để thấm.

Đun sôi soong dầu ăn 1 muống phi vàng 2 củ kiệu thái mỏng rồi cho đậu hủ vào xào săn thấm gia vị xúc ra đĩa; đoạn cho chảo lên bếp lại, cho 1 muống dầu ăn, đun sôi lần lượt cho đậu ve, củ cải đỏ, nấm rơm, trái su, khoai lang, bông cải, củ kiệu, cải ngọt, cà chua... một ít nước súp hoặc nước lạnh đầy nắp đun 5 phút, đổ nắp nêm đường, bột ngọt, muối, cho đậu hủ xào lúc này vào đảo đều; các thứ vừa chín, xúc ra đĩa rắc tiêu ngò; chấm nước tương chanh ớt.

3. Ăn chiêu :

- CHẢ CUA: Đậu xanh cà 250 gr lựa sạch ngâm nước sôi 1 - 2 giờ đãi bỏ vỏ, quét nhuyễn lúc quét có củ kiệu 2 củ nướng vàng, 1 ít muối, tiêu xay, bột mì tinh độ 2 muống lớn quét cho dai, nấm mèo 10 tai ngâm nước sôi 10 phút rửa sạch thái chỉ; bún tàu 1 ít cắt khúc dài 2.5 lóng tay ngâm nước độ 5 phút vớt khô nước... cả hai hòa chung với đậu xanh; ướp bột ngọt, tiêu hột, tiêu xay, đường, muối, 1 muống lớn dầu mè; tiếp tục nhồi trộn cho dai.

Lấy lá chuối thoa dầu ăn; vo viên chả cua lớn đo đũa tay ấn dẹp, đem hấp cách thủy 10 - 15

phút; rồi lấy 1 muống lớn bột mì tinh pha với 2 - 3 muống nước lạnh cùng với 1 ít màu gạch tôm pha loãng thoa đều lên mặt miếng chả; đặt nắp hấp tiếp độ 5 phút.

Khi ăn bỏ lá chuối, để nguội, thái chả hơi mỏng; ăn kèm xà lách, rau thơm, dưa leo, 1 trong các loại dưa chua. Chấm nước tương chua cay.

- **CANH CỬ CẢI TRẮNG, CỬ CẢI ĐỎ, CỬ DỀN** : Đậu hủ tươi 2 miếng cắt hai, rồi cắt làm 4 lại; củ cải trắng 100 gr bỏ vỏ xẻ hai rồi thái hơi mỏng; củ cải đỏ 100 gr bỏ vỏ thái giống củ cải đỏ; củ dền 100 gr bỏ vỏ thái thanh cầu.

Đun sôi soong nước độ 6 chén; cho củ cải muối 1 củ thái chỉ bóp rửa sạch vài nước; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng, đường, bột ngọt, tiêu; nước sôi hớt bọt; lần lượt cho đậu hủ, củ cải trắng, củ cải đỏ, củ dền... Khi các thứ mềm, nêm 1 ít muối; rắc ngò gai thái nhỏ và tiêu. Ăn nóng, chấm nước tương ớt hoặc muối ớt chanh.

4. Ăn đậm :

- **XÔI VÒ** : Nếp trắng 300 gr vo sạch; ngâm nước sôi 1 giờ, rút lại sạch vớt để ráo nước; dùng xửng hấp 30 phút, xối đều rưới nước cốt dừa khô có đường và muối rồi đặt nắp lại thêm 15 - 20 phút, xối đều 1 lần nữa; lúc xôi chín trải đều ra mâm.

Đậu xanh cà 150 gr - ngâm nước sôi 1 giờ, đãi bỏ vỏ; nấu chín, lúc nấu có dần muối; lúc đậu chín tán nhuyễn, vo viên chặt; dùng dao mỏng mép thái vào xôi trộn đều (thái hết đậu); trộn đều (chà) cho xôi bong ra.

Bài 39. CÔNG THỨC SỐ 20

THỰC ĐƠN (6 người ăn).

1. Điểm tâm : Cháo bào ngư.

2. Ăn trưa :

- Gỏi trái cóc.
- Hoa thiên lý xào.
- Cà chua nhồi thịt.

3. Ăn chiều :

- Chả kim quýt; kèm cà chua, dưa leo, 1 trong các loại dưa chua.
- Súp bánh mì.

4. Ăn đêm : Sương sa.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- CHÁO BÀO NGƯ : Đun soong nước độ 2 tô; lần lượt cho 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng, gạo hoặc tấm

1/2 lon vo sạch để ráo nước soong rang vàng (lúc rang gạo, chảo đun lửa nóng rưới 1 ít dầu ăn cho gạo vào rang vàng đều); 1 củ cải muối thái chỉ rửa vài lần với nước lạnh vắt khô; lúc gạo nở cho nấm rơm 200 gr gọt chẻ hai rửa sạch; củ cải đỏ 100 gr bỏ vỏ thái hoa; gừng 1 củ nhỏ thái chỉ rửa với nước lạnh vắt khô nước. Nêm đường, bột ngọt, tiêu, muối, ngò rí thái nhỏ.

Lúc ăn cho giá vào tô, múc cháo, sắp bào ngư, thịt, rắc tiêu ngò. Chấm nước tương ớt chanh.

+ Cách chế biến bào ngư giả : Đậu hủ tươi 3 miếng bóp nhuyễn vắt khô nước ướp 3 muỗng lớn bột mì tinh, tiêu hoặt và tiêu xay, đường, bột ngọt, củ kiệu phi và củ kiệu sống băm nhỏ, dầu mè 1 ít, muối 1 ít... nhồi trộn cho dai... lấy miếng tàu hủ ky nhúng nước đựng vào rổ cho ráo nước đoạn trải ra cho đậu hủ ướp vào, bắt 2 đầu cuộn tròn, đem hấp cách thủy 15 phút, khi ăn thái lát.

- Pâté chay giả làm thịt, thái lát cũng sắp vào tô cháo.

2. Ăn trưa :

- GỎI TRÁI CÓC : Trái cóc hơi non độ 2 chục, bỏ vỏ bào hoặc thái chỉ; củ cải đỏ 200 gr, bỏ vỏ thái hoa; trái su bỏ vỏ, thái lát bản hơi nhỏ; gừng 1 củ độ đầu

ngón tay cái, bỏ vỏ thái chỉ... cả ba hòa chung bóp muối hơi nhiều, để thấm 10 phút; rửa nước lạnh, ngâm nước phèn chua 10 phút, rửa lại sạch bằng nước lạnh, vắt thật khô nước... Củ kiệu sống độ 5 củ gọt rửa sạch và 1 trái ớt sừng bỏ hạt băm nhỏ; độ 4 củ kiệu thái lát mỏng phi vàng; độ 10 củ dưa kiệu thái lát mỏng; cần tây 1 ít cắt khúc dài độ 2,5 lóng tay; đường 2 muỗng lớn; bột ngọt 1 muỗng nhỏ; dầu mè 1 ít... tất cả trộn đều để thấm độ 10 phút, lúc đó cho 1 muỗng muối bột; giấm đỏ 1 muỗng; nước chanh hoặc nước me muối hoặc giấm trắng... cho vào trộn đều, sắp vào đĩa có lót xà lách, cà chua.

Mì căn 1 đôn tương đương 250 gr ướp nước tương, củ kiệu băm nhỏ và 1 ít sả ớt băm nhỏ; một ít ngũ vị hương và ớt xanh, đường, bột ngọt, muối, tiêu... trộn đều để thấm. Đun sôi chảo 1 ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu thái mỏng; cho mì căn vào xào vàng đều, kể cho 1/2 chén nước dừa tươi cùng 1 ít cần tây, đun lửa chảo nước dừa sôi, từ từ cạn nước đến khi cô đặc lên màu vàng; khi chín thái lát sắp lên 1 phần đĩa; còn 1 phần đĩa lấy đậu hũ tươi ướp tiêu, bột ngọt, đường, muối, củ kiệu sống và củ kiệu phi trộn đều độ 250 gr đậu hũ, để thấm 5 phút; đem hấp cách thủy 10 - 15 phút; khi chín thái lát và tàu hũ ky 1 miếng chiên vàng giòn đều trong chảo dầu ăn, chiên

xong bẻ hơi nhỏ bún tàu 1 vắt chiên vàng giòn đều trong chảo dầu ăn; cả hai cho lên phía trên đĩa gỏi; rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang vàng bỏ vỏ già nhỏ; rắc rau răm hoặc rau húng thái hơi nhỏ cùng vài lát ớt, ngò rí lên trên.

Có thể ăn kèm bánh phồng tôm chay.

Chấm bằng nước tương chua ngọt cay hoặc muối ớt chanh.

- HOA THIÊN LÝ XÀO : Có thể thế hoa thiên lý bằng bông điên điển, bông so đũa, bông bí...

Đậu hủ chiên hoặc đậu hủ tươi 2 miếng thái lát hơi dày ướp củ kiệu băm nhỏ, muối, tiêu, bột ngọt... trộn đều để thấm.

Đun sôi chảo 1 ít dầu ăn, phi vàng 1 ít củ kiệu thái mỏng; cho đậu hủ vào xào săn vàng, xúc ra đĩa để riêng.

Rửa chảo sạch, bắc lên bếp đun sôi chảo 1 ít dầu ăn, phi vàng củ kiệu thái lát mỏng rồi cho hoa thiên lý hoặc 1 trong các loại lẹgume đã lột rửa sạch vào cùng với chất nướv của đĩa đậu hủ xào vào; nêm thêm gia vị; khi hoa thiên lý chín 60 - 70% trút đĩa đậu hủ vào đảo đều, kể cho cần cất khúc; đảo đều. Khi chín, xúc vào đĩa, rắc tiêu ngò. Chấm nước tương ớt chanh.

- **CÀ CHUA NHỒI THỊT** : Đậu hủ tươi 1 miếng bóp nhuyễn vắt khô nước; bắp non 2 trái bỏ vỏ, thái mỏng quét nhuyễn với 1 ít muối, tiêu, củ kiệu phi vàng; nấm rơm búp 100 gr gọt rửa sạch thái hạt lựu... tất cả hòa chung trộn ướp bột ngọt, tiêu hạt, tiêu xay, đường, muối, dầu mè, củ kiệu sống băm nhỏ, củ kiệu phi vàng, nhồi trộn cho dai.

Cà chua 12 trái xẻ 1 đường dọc hoặc cắt ngang trái cà, bỏ hạt; cho nhân vừa nêu trên vào. Đem hấp cách thủy độ 10 - 15 phút; hoặc cho vào chảo dầu ăn đang đun sôi chiên chín đều; sắp cà vào đĩa, dội sốt chua ngọt.

Rau ăn kèm : Xà lách, rau thơm, dưa leo.

Chấm bằng nước tương ngọt cay hoặc muối tiêu chanh.

3. Ăn chiêu :

- **CHẢ KIM QUÍT** : Nguyên liệu, gia vị, số lượng giống nhân nhồi cà chua, nhưng thêm 50 gr bột mì tinh. Nhồi trộn cho dai, tay nhúng dầu ăn, vo viên cỡ đầu ngón chân cái, hình dáng giống trái quít. Đem hấp cách thủy chín; xong có hai cách :

Lăn vào bột khô đem chiên vàng đều trong chảo dầu ăn.

Hoặc ướp thêm 1 ít gia vị như trên, đem nướng vàng đều trên lửa than. Khi chín rưới dầu ăn đun sôi phi lá kiệu thái mỏng. Xong có 2 hình thức :

Sắp vào đĩa có rau thơm, xà lách, dưa leo, 1 trong các loại dưa chua. Chấm muối tiêu chanh hoặc nước tương chua cay hoặc chấm sốt chua ngọt.

Hoặc dùng nhánh cây quít, gắn vào 1 khúc khóm; lấy trái kim quít ghim vào chỗ gai quít của nhánh cây quít. Châm như trên.

- SÚP NẤM RƠM, BÁNH MÌ :

Nguyên liệu để nấu lấy nước ngọt : Củ cải muối 1 củ thái lát bóp rửa nhiều lần nước lạnh vắt khô nước; củ cải đỏ 2 củ bỏ vỏ thái lát hơi dày; trái su hoặc củ sắn hoặc củ cải trắng 200 gr bỏ vỏ thái lát hơi dày; bắp cải 200 gr thái miếng vuông rửa sạch; củ kiệu nướng hoặc thái lát phi vàng hoặc lấy lá trầu thơm nướng và 1 củ gừng đập nhỏ rửa sạch nướng vàng đập giập, tiêu xay 1/2 muỗng nhỏ; bột ngọt 1 muỗng nhỏ, đường 1 muỗng lớn, muối hạt 1 muỗng lớn, cần tây và ngò rí 1 ít băm nhỏ.

Nguyên liệu để nấu thành phẩm : Đun sôi nước 7 chén, cho tất cả nguyên liệu nêu trên vào; đun sôi hớt bọt; đến khi mềm nhừ vớt ra và lược nước trong. Rồi bắc nồi nước lại lên bếp đun sôi; cho vào nấm rơm búp 300 gr gọt rửa sạch thái hạt

lộ ngâm nước cơm vo hoặc nước bột có muối độ 10 phút, rửa sạch, trụng nước sôi; tàu hủ ky 1 miếng nhúng nước để ráo, thái vuông nhỏ hoặc thái chỉ, nêm nếm vừa ăn; quậy 50 gr bột mì với nước lạnh cho vào sơ đều; bánh mì lát thái hạt lựu chiên vàng giòn đều cho vào, rắc tiêu, ngò rí thái nhỏ. Ăn nóng; kèm nước chấm : Nước tương ớt chanh.

4. Ăn dặm :

- SƯƠNG SA :

a. Lá sâm giống lá mỏng tơ độ 100 gr, rửa sạch vò trong 1 lít nước lạnh, chà lá cho nhừ lược lấy nước bỏ xác; đựng trong chén hoặc tô hoặc thau nhỏ để tự nhiên hoặc cho vào tủ lạnh độ 1 giờ sẽ đông đặc.

b. Hoặc dùng lá dành dành : Cách thực hiện giống lá sâm nêu trên. Cả hai ăn với đường hoặc nước đá bào hay đập nhỏ với đường. Sương sa ăn mát gan, bổ thận.

Bài 40. CÔNG THỨC SỐ 21

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Pâté - Bánh mì.

2. Ăn trưa :

- Bò nướng lá cách; kèm rau sống.

- Lẩu bò vò viên.

3. Ăn chiều :

- Hủ tiếu xào.
- Thịt quay kho.
- Lẩu thập cẩm.

4. Ăn đêm : Bánh chuối.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- **PÂTẾ, BÁNH MÌ** : Xem cách làm páté chay và cách làm bánh mì ở phần trước. Páté thành phẩm dùng cho 6 người 300 gr; bánh mì 6 ổ loại nhỏ. Ăn kèm dưa chua củ cải trắng và củ cải đỏ và dưa leo; chấm nước tương chua ngọt cay hoặc muối tiêu chanh.

2. Ăn trưa :

- **BÒ NƯỚNG LÁ CÁCH; KEM RAU SỐNG** : Giả làm thịt bò thực hiện xem bài 39, ngày thứ 20, phần thịt để nhồi cà chua hoặc dùng đậu hủ tươi; bóp nhuyễn ướp giống phần thịt để nhồi cà chua hoặc dùng cộng nấm rơm ướp giống bài thịt để nhồi cà chua... cả ba đều có thêm sả băm nhỏ, đậu phộng rang bỏ vỏ giã nhỏ, nước gừng rượu... nhồi trộn cho dai; vo viên độ gón tay trở ấn dẹp và dài độ 1,5 lóng

tay; dùng lá cách hoặc lá bạc hà, hoặc lá non măng cầu hoặc lá mướp... bao bọc xiên vào que nhọn, nướng vàng đều trên lửa than. Khi chín cho vào đĩa rưới dầu ăn phi lá kiệu thái mỏng.

Ăn kèm xà lách, rau thơm, chuối sống, khế khóm.

Nước chấm : Tương xay cay ngọt.

- **LẤU BÒ VÒ VIÊN** : Hạt sen độ 50 gr ngâm nước lạnh với nước tro tàu hoặc tro nấu nếp độ 1 giờ, chà rửa sạch vỏ, thông tâm (thụt bỏ tâm); đem nấu chín 70% lúc nấu có dần muối.

Đậu petipois (Đậu hòa lan) độ 50 gr, nấu chín trước; củ năn hoặc củ lùn 100 gr.

Đun sôi độ 2 tô nước dừa tươi, lần lượt cho 1 củ cải muối thái chỉ rửa sạch vài lần vắt khô nước; củ kiệu 4 củ thái mỏng phi vàng; 1/3 muỗng nhỏ nước rượu ngâm tai vị quế; 1 ít cần tây và vài lá ngò gai, tiêu, bột ngọt, đường, muối, bông cải, củ cải đỏ thái hoa, đậu petit pois, củ năn hoặc củ lùn, hạt sen, nấm rơm, mì căn xẻ hai rồi thái hạt lựu lớn vành tròn giống bò vò viên... nêm nếm vừa ăn; đoạn tắt cả cho vào lẩu, để lửa than cháy, dội dầu mè...

Rau ăn kèm : Ngò om, ngò gai, quế, giá sống.

Chấm : Tương xay, ớt xay, dầu hột cải, chanh.

3. Ăn trưa :

- **HỦ TIẾU XÀO** : Đun sôi chảo một ít dầu ăn phi vàng 4 củ kiệu thái mỏng; lần lượt cho 200 gr bông cải đỏ sơ chế sạch; nấm rơm 200 gr đã sơ chế sạch; củ cải đỏ một củ thái hoa; đậu hủ chiên hai miếng thái lát hơi dày đã có ướp bột ngọt, tiêu, nước tương, muối, xào cho săn rồi nêm 1/2 muỗng lớn đường; hủ tiếu 600 gr trung nước sôi cho vào, đoạn cho giá 300 gr và hẹ độ 10 cộng cắt khúc dài 2,5 lóng tay, dùng đũa trộn đều, rắc tiêu và ngò rí. Chấm nước tương chua ngọt cay.

- **THỊT QUAY KHO** : Cách làm thịt quay xem phần ở phái trước đã hướng dẫn. Thịt quay thành phẩm 600 gr thái miếng vừa miếng ăn ướp nước tương, 2 củ kiệu và 1/2 trái ớt sừng bỏ hạt băm nhỏ, tiêu, bột ngọt 1/2 muỗng nhỏ, muối 1/2 muỗng lớn, 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng, trộn đều để thấm 5 - 10 phút.

Đun sôi soong nước dừa tươi độ 1 chén rưỡi, rồi cho thịt quay đã ướp vào, 2 củ cải đỏ bỏ vỏ thái hoa, lửa riu riu, hớt bọt, độ 10 - 15 phút, nêm nếm lại vừa ăn, rắc tiêu ngò. Múc ra tô có ớt băm và chanh.

Rau ăn kèm : Dưa cải hoặc một trong các loại dưa chua hoặc một trong các loại rau luộc hoặc rau thơm, xà lách, dưa leo.

- **LẨU THẬP CẨM** : Lăn lượt sắp vào cù lao : bắp cải hoặc cải thảo 200 gr thái hơi vuông; trái su một trái bỏ vỏ thái hoa; bông cải tước bỏ chỉ ngoài, chẻ nhỏ ngâm nước cơm vo hoặc nước bột với muối trung chín 60%; nấm rơm 100 gr gọt rửa sạch; củ năn hoặc củ lùn 100 gr rửa sạch luộc chín bỏ vỏ; đậu ve 50 gr tước bỏ chỉ cắt khúc dài 2,5 lóng tay trung chín 60%; đậu hủ tươi độ 2 miếng thái vuông; páté chay thái hơi dày độ 100 gr; giả làm thịt xem cách làm ở bài 39 của ngày thứ 20 : Nhân nhồi cà chua, thịt vo viên luộc chín thế chả cá; mì căn 50 gr thái hình tam giác hơi dày chiên hơi ngả màu giả làm gan heo; đậu hủ chiên thái hơi mỏng; hạt sen đã ngâm nước tro tàu rửa sạch, thông tâm, luộc chín 70%; 1/2 củ cải đỏ bỏ vỏ thái hoa... dội nước súp (cách nấu nước súpem phần trước); rắc củ kiệu thái mỏng phi vàng, cần cắt khúc dài 2,5 lóng tay, tiêu, ngò rí. Cho than đúng cháy, lẩu sôi, nguyên liệu chín. Ăn nóng. Chấm nước tương ớt chanh.

4. Ăn đệm :

- **BÁNH CHUỐI** : Bột gạo hoặc bột mì 200 gr hòa với 50 gr bột mì tinh hoặc bột nếp, nhồi trộn với 2 - 3 chén nước dảo dừa khô với 150 gr đường, 1 muỗng nhỏ muối thêm một ít va-ni hoặc 1 muỗng nhỏ dầu

chuối; 1 nải chuối xiêm chín muối bỏ vỏ, bỏ ruột tán nhuyễn hòa chung với bột quây đều.

Dùng dụng cụ bằng nhôm có lót lá chuối thoa dầu ăn; mức bột vào 2/3 dụng cụ đó; đem hấp cách thủy 15 - 20 phút. Khi hấp chín, để nguội cắt từng miếng hình bình hành, dội nước cốt dừa khô đã thắng, rắc đậu phộng rang giã nhỏ.

* *Cách thắng nước cốt dừa khô* : Nước cốt dừa khô 1 chén, đun lửa, đường 1 muống lớn, muối 1 muống nhỏ... đun sôi 10 phút; cho bột báng 1 muống lớn đã ngâm nước. (Béo, ngọt, vừa ăn).

Bài 41. CÔNG THỨC SỐ 22

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Bánh cuốn chả lụa; nem.

2. Ăn trưa:

- Mắm cà.
- Rau trai luộc.

3. Ăn chiều :

- Đậu hủ chưng tương.
- Thịt hầm măng le.

4. Ăn đêm :

- Xôi sầu riêng.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- BÁNH CUỐN CHẢ LỤA; NEM :

+ *Nem chay*: mỗi người 1 chiếc (xem phần hướng dẫn cách làm nem phía trước).

+ *Bánh cuốn*: Bột mức tức là bột Sa Đéc 200 gr, muối 1 muống nhỏ, nước lạnh từ 2/3 - 1 lon nhỏ trộn, bột hơi nhão. Đun sôi song nước có vài tấm bọt trên miệng, dùng cây vá mức bột tráng mỏng đều trên lớp vải, đáy nắp, khi bánh chín dùng que vỏ tre vót mỏng lấy ra cho vào mâm có thoa dầu ăn, cuộn lại.

+ *Chả lụa*: Dùng páté chay thế chả lụa (xem phần hướng dẫn cách làm páté chay phía trước). Páté thành phẩm độ 200 - 250 gr; thái lát hơi dày.

+ *Giá sống*: độ 300 gr; trụng vào nước sôi có muối và phèn chua; khi trụng xong ngâm vào nước lạnh, vớt để ráo nước.

Khi ăn cho giá vào đĩa; lấy bánh cuốn dùng kéo cắt; sắp 3 - 4 lát chả lụa, 1 chiếc nem, rắc đậu phộng rang giã nhỏ; rau thơm thái hơi to, dưa chua củ cải, ớt xay; nước chấm: nước mắm chay chua ngọt. (Muối hột nấu với nước sôi, dần đường, bột ngọt, pha nước giấm hoặc chanh).

2. Ăn trưa :

- MẮM CÀ : Cà pháo 18 trái (mỗi người 3 trái) bỏ cuống, trộn 3 muống lớn muối để thấm 30 phút, vớt ra rửa đem phơi nắng 10 - 15 phút cho ráo nước. (Hoặc có thể muối lâu hơn).

Tương hột 200 gr quét nhuyễn hòa với 5 muống nước tương cho vào chảo có dầu ăn phi củ kiệu thái mỏng xào săn có đường 1/2 muống lớn, 1/2 muống nhỏ bột ngọt; chao trắng trở 1/2 keo nhỏ tán nhuyễn hòa cùng với tương; ớt sừng bỏ hột thái chỉ... tất cả trộn đều. Cho cà pháo vào trộn đều. Lúc ăn múc ra đĩa hoặc tô.

- RAU TRAI LUỘC : Rau trai độ 500 gr, bỏ lá già, cọng bỏ phần già; rửa sạch; đun soong nước sôi có dần 1 ít muối, rồi cho rau trai vào luộc vừa chín tới vớt ra để ráo nước. Chấm với mắm cà.

3. Ăn chiều :

- ĐẬU PHỘNG CHUNG TƯƠNG HOẶC TÀU XÌ : Đậu hủ tươi 3 miếng khía mặt vồng ướp củ kiệu sống băm nhỏ, củ kiệu thái mỏng phi vàng; gừng thái chỉ; bột ngọt, muối, tiêu, dầu mè... để thấm. Đạn cho đậu hủ vào tô rưới thêm nước tương; 50 gr tương hột hoặc tàu xì, có độ 10 tai nấm rơm gọt rửa sạch, rắc tiêu, cần cắt khúc; đem hấp cách thủy độ 15 - 20 phút; khi ăn rắc thêm tiêu, ngò rí.

- THỊT HẦM MĂNG LE : Măng le độ 500 gr bỏ bẹ, bỏ phần già, thái vú cau, rửa vài nước, luộc chín, rửa lại vài lần nước lạnh, vớt để ráo nước.

Dun sôi soong nước độ 2 tô; lần lượt cho 1 củ cải muối thái chỉ rửa vài lần nước lạnh; củ kiệu phi vàng; 3 miếng đậu hủ tươi thái vuông; nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu, cần cắt khúc dài 2,5 lóng tay; rồi cho măng le đã luộc chín vào hầm độ 10 phút; nêm nếm vừa ăn. Ăn nóng; chấm nước tương ớt chanh.

4. Ăn đệm :

- XÔI SẦU RIÊNG : Nếp trắng 250 gr vo sạch, ngâm nước lạnh 1 đêm hoặc nước sôi 1 - 2 giờ rồi vo sạch bằng nước lạnh, vớt ra để ráo nước. Đậu xanh cà 100 gr ngâm nước lạnh 1 đêm hoặc nước sôi 1 - 2 giờ đãi bỏ vỏ. Nếp và đậu hòa chung cho vào xúng có lót lá chuối hấp cách thủy độ 40 - 60 phút, rưới nước cốt dừa khô và muối; độ 2 múi sầu riêng gõ lấy nạc tán nhuyễn trộn đều trong nước sôi.

Ăn kèm dừa kho nạo sợi, đường, dầu mè.

Bài 42. CÔNG THỨC SỐ 23.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm :

Kim tiên, bánh hỏi.

2. Ăn trưa :

Mắm ruốc chay; ăn kèm xà lách, rau thơm, chuối chát, khóm, dưa leo...

3. Ăn chiều :

- Bắp cải hoặc cải thảo cải xanh tàu hoặc cải bẹ trắng hoặc cải dún... xào.

- Thịt kho măng le.

- Canh rau đắng.

4. Ăn đêm : Bánh phồng tôm chay.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- KIM TIỀN, BÁNH HỎI : Pâté chay hoặc mì căn 300 gr thái lát hơi dày; nấm rơm búp 200 gr cạo rửa sạch; cà chua 300 gr thái vú cau bỏ hạt... ba thứ hòa chung ướp 4 củ kiệu, 2 tép sả, 1 trái ớt sừng bỏ hạt băm nhuyễn; nước rượu ngâm tai vị quế 1 muống nhỏ bột ngọt 1 muống nhỏ; muối 1 muống nhỏ; nước tương 1/2 muống lớn; tiêu xay 1/3 muống nhỏ; dầu phộng hoặc dầu mè 1/2 muống lớn... trộn đều, để thấm 5 - 10 phút; rồi xiên vào que nhọn cứ 1 miếng này 1 miếng kia đến khi hết; đem nướng vàng đều trên lửa than.

Khi ăn cho giá sống, dưa leo vào tô, sắp bánh hủi, kim tiền, bột 1 miếng lá chuối, ép mỏng tròn; đem hấp cách thủy hoặc luộc chín, đem phơi nắng khô.

Khi ăn, đun chảo dầu ăn sôi, cho từng cái và chiên vàng đều, vớt khô dầu; không nên để ngoài gió quá 2 giờ bánh sẽ mềm.

2. Ăn trưa : Cơm, mắm ruốc chay (Xem phần trước).

3. Ăn chiều : Xem phần trước.

Bài 43. CÔNG THỨC SỐ 24.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Cháo bí đỏ (bí rợ).

2. Ăn trưa :

- Dưa cải xào.
- Thịt kho trần bì.

3. Ăn chiều :

- Cà chua kho chao ăn kèm dưa kim chi.
- Khổ qua hầm.

4. Ăn đêm : Xôi vị.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- CHÁO BÍ ĐỎ : Bí đỏ già 500 gr bỏ vỏ, bỏ hạt xắt từng miếng vuông độ 3 x 3 phân ướp 1 muống nhỏ muối, đường 1/2 muống lớn; đun sôi soong nước dừa tươi độ 1 tô rồi cho bí đỏ vào hầm chín, dùng cây vá tán nhuyễn.

Bột báng ngâm nước lạnh độ 20 phút, nấu bột báng chín thì thấy nó trong, rửa lại sạch trong nước lạnh.

Đậu hủ chiên 3 miếng thái hạt lựu chiên vàng; nấm rơm gọt rửa sạch thái hơi mỏng. Đoạn đun sôi 1 ít dầu ăn cho đậu hủ và nấm rơm vào xào nêm đường, muối, bột ngọt...

Đun sôi soong nước dừa tươi độ 3 tô, lần lượt cho bột báng, đậu hủ, nấm rơm, bí... quậy đều nêm nếm lại vừa ăn. Khi ăn rắc tiêu, rau răm và ngò rí thái nhỏ. Chấm nước tương chanh ớt.

2. Ăn trưa :

- DƯA CÁI XÀO : Đậu hủ chiên 2 miếng xắt 2, rồi thái mỏng ướp 2 củ kiệu băm nhuyễn, bột ngọt, đường, tiêu, nước tương, 1 ít muối; đun sôi chảo ít dầu ăn, phi vàng 3 củ kiệu thái mỏng; cho đậu hủ

vào xào sẵn; trút ra đĩa. Rửa chảo sạch lại bắc lên bếp đun sôi 1 ít dầu ăn, cho dưa cải 50 gr thái xéo rửa sạch bằng nước lạnh vắt khô; chắt nước của đĩa đậu hủ vào; nêm thêm đường, bột ngọt... độ 5 phút cho đậu hủ vào đảo đều. Khi ăn xúc vào đĩa rắc tiêu, ngò rí. Chấm nước tương chua ngọt cay.

- THỊT KHO TRẦN BÌ : Đậu hủ chiên 3 miếng thái vuông 1 x 1 cm ướp củ kiệu sống 2 củ băm nhuyễn, 2 củ kiệu phi vàng, nước tương, bột ngọt, đường, 1 ít muối, tiêu trộn đều để thấm 5 - 10 phút. Đun sôi soong dầu ăn độ 1 muống lớn dầu ăn rồi cho đậu hủ vào xào sẵn cùng với 1 ít vỏ trần bì (vỏ quít khô); kế cho 2/3 chén nước; đun lửa riu riu đến khi cạn nước khô đặc. Rắc tiêu, ngò rí thái nhỏ.

3. Ăn chiêu :

- CÀ CHUA KHO CHAO : Đun sôi chảo có 2 muống dầu ăn phi vàng 3 củ kiệu thái mỏng; lần lượt cho 300 gr cà chua cắt hai bỏ hạt, 1/2 trái ớt sừng bỏ hạt băm nhỏ, 1/3 chén nước đậu nấp cho cà mềm; kế cho 1/2 keo chao trắng trở tán nhuyễn, đường 1 muống lớn, bột ngọt 1 muống nhỏ, 1/2 muống lớn muối, tiêu 1/3 muống nhỏ; kho đến khi sền sệt. Khi ăn múc ra tô rắc tiêu, ngò rí.

Ăn kèm dưa kim chi. Cách chế biến dưa kim chi : Cải thảo hoặc bắp cải 20 gr thái vuông 1 x1 cm;

gừng 1 củ độ đầu ngón tay cái bỏ vỏ thái chỉ... ướp 2 muống lớn muối, trộn đều để thấm 10 phút, rửa nước lạnh; ngâm lại nước cóphèn chua 10 phút, rửa nước lạnh; vắt khô nước, đme phơi nắng 30 phút. Đem vào trộn với 2 muống đường, 1 trái ớt sừng bỏ hạt băm nhỏ, 3 củ kiệu băm nhỏ, nước tương loại ngon 1 muống lớn, muối bột 1 muống nhỏ; nhận vào keo(thố) đây nắp 2 đêm ăn được.

- **KHỔ QUA HÂM** : Khổ qua lựa trái có gai nở đều 1 kg; trái dài cắt hai, trái ngắn gạch 1 đường dài moi bỏ hạt trung vào soong nước sôi có nước tro tàu hoặc giấm và muối vớt ra ngâm trong thau nước lạnh độ 10 -15 phút, vớt khô nước.

Đoạn lấy nhân thịt nhồi vào ruột khổ qua (xem cách chế biến giả làm thịt nhồi vào cà chua bài 39, ngày thứ 20 ở phần cà chua nhồi thịt).

Dun soong nước 2,5 tô (hoặc nước dừa tươi); lần lượt cho 1 củ cải muối thái chỉ rửa sạch vài lần, 3 củ kiệu thái mỏng phi vàng; 3 cọng cần cắt khúc, đường, muối, cho khổ qua vào hãm, hớt bọt, hãm độ 20 - 30 phút, rắc tiêu, ngò rí thái nhỏ. Hoặc có thể đem khổ qua hấp cách thủy; khi ăn lấy khổ qua đã hấp chín mềm thái khoanh cho vào tô, dội nướccup, rắc tiêu ngò. Ăn nóng, rắc tiêu ngò - Chấm nước tương ớt.

4. Ăn dặm :

- XÔI VI: Nếp trắng 500 gr vo sạch ngâm nước lạnh 1 đêm; nếu nước sôi ngâm 1 - 2 giờ, vo sạch lại. Đậu xanh cà 200 gr ngâm như trên, dãi bỏ vỏ. Cả hai nấu chín có lá dứa; nếp chín hơi khô.

Dừa khô nạo sẵn 200 gr nhồi vắt lấy 2/3 chén nước cốt và 1 chén nước dảo, phần nước dảo pha với đường cát 4 muỗng lớn, muối 1 muỗng nhỏ.

Đun sôi chảo chứa nước cốt dảo, khi cạn còn 1/2 nước, lúc đó cho xôi vào đảo đều, cạn nước trong chảo thì cho nước cốt vào; khi xôi đã dẻo, trút vào mâm có lót lá chuối có thoa dầu ăn, dùng sạng trải đều bề dày 1 phân, trên mặt xôi rải 1 lớp đậu xanh nấu chín quét nhuyễn, trên cùng rắc mè trắng rang vàng bỏ vỏ, đập lá chuối có thoa dầu ăn, dùng vật nặng dằn 1 - 2 giờ để xôi dẹt dặt. Khi ăn dùng xao cắt từng miếng lớn tùy ý - Ăn không chấm gì cả.

Bài 44. CÔNG THỨC SỐ 25.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Bún riêu.

2. Ăn trưa :

- Mắm cá lóc hấp.
- Đậu bắp luộc.

3. Ăn chiều :

- Bắp chưng.
- Canh bù ngọt, mướp, bắp, mùng tot... gọi là canh tập tàng.

4. Ăn đêm : Bánh khoai mì, xôi.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- BÚN RIÊU: Đun sôi soong 5 tô nước; lần lượt cho sả ớt băm nhỏ và 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng; 1 muống hạt điều đã thắng; 1 củ cải muối thái chỉ rửa vài lần nước lạnh; củ cải đỏ 2 củ bỏ vỏ thái mỏng heo; nấm rơm búp 200 gr rửa sạch; cần và ngò gai bẻ cúp bó lại; nêm đường, bột ngọt, tiêu, muối, dầu mè; 3 miếng đậu hủ tươi thái mỏng vuông 1 x 1 cm; nước sôi hớt bọt; cà chua chẻ vú cau cho vào.

Khi ăn cho bắp chuối giá sống và rau muống bào; bún xé rời mỗi tô độ 100 gr bún; sắp pate chay thái lát độ 3 - 4 miếng, dùng vá múc nước súp cho vào tô chặt ra vô vailân; phía trên có tàu hủ ky chiên vàng, quế; rắc ngò rí và ngò gai thái mỏng, tiêu. Nước chấm tương xay, ớt xay và chanh.

2. Ăn trưa :

- MẮM CÁ LÓC HẤP : Xem cách làm mắm cá lóc phía trước; mắm thành phẩm 600 gr; khoanh vào tô

ướp củ kiệu và ớt băm nhỏ, 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng; gừng thái chỉ; đường, bột ngọt, tiêu... Dem hấp cách thủy 15- 20 phút. Ăn kèm đậu bắp 500 gr cắt bỏ cuống hấp trong nồi cơm mới vừa cạn nước hoặc cho vào song nước sôi có muối luộc.

3. Ăn chiều :

- **BẮP CHỪNG** : Thoa nước đường thắng giống như nước màu (Caramel) vào khuôn hoặc cái tô rồi cho 6 trái bắp non bỏ vỏ thái (xát) mỏng hòa với 3 miếng đậu hũ tươi bóp nhuyễn vắt khô nước, tàu hũ ky 1/2 miếng độ 20 gr chiên vàng giòn bẻ nhỏ, bột mì tinh 50 gr, tiêu hột và tiêu xay 1 ít; đường 1 muống lớn, bột ngọt 1 muống nhỏ, muối 1 muống lớn, ngò rí thái mỏng... tất cả nhồi trộn cho dai, chế vào 1 ít dầu mè. Dem hấp cách thủy 15 - 20 phút; khi bắp chín thoa đều trên mặt 1 ít màu gạch tôm và rắc tiêu ngò; lúc thoa màu không dậy nắp để lửa riu riu thêm 5 - 7 phút.

- **CANH MƯỚP, BÙ NGÓT, MỪNG TỎI, BẮP HỎI NON**... còn gọi là canh tập tàng : Đun sôi song 2 tô nước; lần lượt cho 1 củ cải muối thái chỉ rửa nước vài lần, 2 củ kiệu phi vàng, 1 ít gừng thái chỉ; đường 1 muống nhỏ; bột ngọt 1 muống nhỏ; tiêu xay 1/3 muống nhỏ; muối 1 muống nhỏ; nước sôi hớt bọt

rồi lần lượt cho ướp, bù ngọt, mừng toi, bắp hơi non xát mỏng... Tổng cộng các thứ độ 600 gr.

(*Lưu ý* : Cho bắp vào trước độ 10 phút sau mới cho các thứ vào). Nêm nếm vừa ăn. Chấm nước tương ớt chanh.

4. Ăn đệm :

- BÁNH KHOAI MÌ, XÔI : Khoai mì 500 gr bỏ vỏ ngâm nước muối có phen độ 1 - 2 giờ (hoặc nước có muối và vôi ăn trầu); đoạn đem mài thành bột; nếp trắng 1 lon vo sạch, ngâm nước sôi 1 - 2 giờ; vo sạch lại đem hấp hoặc nấu chín. Cả hai đều ướp nước cốt dừa khô đã thắng bông con độ 4 muỗng, đường 1 muỗng lớn, bột ngọt 1 muỗng nhỏ, tiêu 1/2 muỗng nhỏ riêng bột khoai mì nhồi trộn cho dai). Bột khoai mì chia từng phần nhỏ cán mỏng, cho nhân đậu xanh đã nấu, kể nếp; 1 lớp này 1 lớp nọ, đem hấp cách thủy 15 - 20 phút.

Bài 45. CÔNG THỨC SỐ 26.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Cơm tay cầm.

2. Ăn trưa :

- Cá chiên sả ớt.

- Canh khoai mỡ hoặc khoai cao; hoặc khoai từ; hoặc khoai mì; hoặc khoai lang...

3. Ăn chiêu :

- Chả khoai mì.
- Canh đợt cây bố (đay).

4. Ăn đậm : Chè củ năn.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- CƠM TAY CẦM : Hột sen 100 gr ngâm nước tro tàu độ 1 giờ, chà rửa hết vỏ, thông tâm, đem nấu chín 70%; nấm mèo 200 gr gọt rửa sạch; páté chay hoặc đậu hủ chiên 2 miếng thái hạt lựu to; củ cải đỏ 100 gr thái hạt lựu; củ kiệu sống 2 củ băm nhỏ; nước tương 1/2 muỗng lớn; muối 1 muỗng nhỏ; đường 1 muỗng lớn, bột ngọt 1 muỗng nhỏ; tiêu xay 1/3 muỗng nhỏ, dầu mè 1 muỗng lớn; củ kiệu thái mỏng phi vàng... tất cả hòa chung ướp trộn đều; cho thêm 2 muỗng lớn cà keo hoặc 1 ít màu hột điều. Đun sôi chải 1 ít dầu ăn, cho các thứ vừa ướp vào xào săn.

Gạo 2 lon vo sạch, cho 1 lớp gạo vào tay cầm, kế là các thứ vừa xào, trên là lớp gạo cho nước dừa tươi vào kể từ mặt gạo lên 1 lóng tay; đun lửa nấu cơm chín; khi cơm chín xới cơm cho rời, đều. Kèm nước tương chua ngọt cay và một trong các loại dưa chua.

2. Ăn trưa :

- CÁ CHIÊN SẢ ÓT : Đậu hủ tươi 3 miếng khía

nhẹ tay; ướp 1 tép sả, 2 củ kiệu băm nhuyễn, bột ngọt 1 muỗng nhỏ, muối 1/2 muỗng lớn, tiêu xay 1/3 muỗng, dầu mè 1 muỗng lớn, để thấm 5 - 10 phút.

Đun sôi chảo 2 muỗng dầu ăn; cho đậu hủ vào chiên vàng 1 mặt rồi trở qua mặt kia chiên vàng đều. Khi chín xúc ra đĩa, rắc tiêu ngò rí. Ăn kèm : 1 trong các loại dưa chua.

- CANH KHOAI MỠ : (hoặc một trong các loại khoai): Đun sôi soong 2 tô nước; cho 1 củ cải muối thái chỉ rửa nước nhiều lần; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng, đường 1 muỗng lớn, bột ngọt 1 muỗng nhỏ, muối 1/2 muỗng lớn, tiêu 1/3 muỗng nhỏ; 2 miếng đậu hủ tươi thái vuông hơi to; nộm nộm vừa ăn; nước sôi hớt bọt rồi cho khoai ngọt 400 gr bỏ vỏ lấy 2/3 dùng muỗng bào nhuyễn hoặc dùng bản dao đập nhuyễn, còn 1/3 thái vú cau cho vào trước độ 7 - 10 phút phút mới cho bột khoai vào. Khi chín rắc tiêu, ngò om thái hơi mỏng. Chấm nước tương chanh.

3. Ăn chiều :

- CHẢ KHOAI MÌ : Khoai mì 300 gr bỏ vỏ ngâm nước muối và vôi ăn trầu màu trắng, rửa sạch mài thành bột vắt khô nước hòa 100 gr nấm rơm gọt rửa sạch thái nhỏ; nấm mèo 10 tai ngâm nước lặt bỏ cuống thái chỉ; 3 củ kiệu băm nhỏ; gừng 1 củ nhỏ thái chỉ; tiêu hột 10 hột; tiêu xay 1 ít; đậu phộng

rang giã nhỏ 1 muống lớn, bột ngọt 1 muống nhỏ; muối 1 muống lớn... nhồi trộn cho dai thêm một ít dầu mè. Vo viên lớn, ấn dẹp, đem chiên vàng đều trong chảo dầu ăn. (Có thể hấp cũng được). Ăn kèm xà lách, cà dổi dầu giấm. Chấm nước tương chua ngọt cay.

- **CANH ĐỘT CÂY BỐ (ĐAY)** : Cách nấu giống bài nấu ccanh ray đắng bài 42 của ngày thứ 23; nhưng có điều đột cây bố dễ chín hơn rau đắng.

- **CHÈ CỬ NẪN** : Nếp trắng 1/2 lon vo sạch ngâm nước sôi 1 - 2 giờ, vo sạch; dừa khô 200 gr nạo sẵn, vắt lấy 1/2 chén nước cốt để riêng; 2 tô nước dảo cho vào song đun sôi cho 1 lá dứa, 1/2 lon nếp vào, củ năn độ 200 gr gọt bỏ vỏ; đường 300 gr; muối 1 muống nhỏ... khi nếp chín và củ năn chín, cho 1/2 chén nước cốt và nước dừa khô vào.

Bài 46. CÔNG THỨC SỐ 27.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Phở.

2. Ăn trưa :

- Tương hột kho nước cốt dừa khô kèm rau ghém, rau thơm hoặc dưa leo hoặc một trong các loại rau luộc.

- Bầu xào.

3. Ăn chiêu :

- Đậu rồng xào.
- Khoai tây nhồi thịt.
- Canh ngò gai, ngò om.

4. Ăn đêm : Chè thưng nước cốt dừa đường cát.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Điểm tâm :

- PHỞ: Đun sôi song 5 tô nước; lần lượt cho củ cải muối 1 củ thái chỉ rửa nước vài lần; củ cải đỏ, củ cải trắng độ 200 gr bỏ vỏ thái hoa hoặc thái vú cau; nấm rơm 200 gr gọt rửa sạch; 2 miếng đậu hủ tươi thái vuông; 3 củ kiệu thái mỏng phi vàng; cần và ngò gai bó 1 bó, 1 muống lớn nước rượu ngâm tai vị quế; dầu mè 1 muống lớn (tai vị còn gọi là đại hồi hoặc gọi là hoa hồi độ 50 gr rang vàng; quế chi 50 gr bẻ nhỏ rang vàng; hai thứ hòa chung giã hơi nhỏ ngâm với 3 xị rượu trắng độ 5 - 7 đeme trở lên, càng lâu càng tốt để thế ngũ vị hương và áp sanh).

Nước sôi, hớt bọt; nêm đường 1 muống lớn; bột ngọt 1 muống nhỏ; tiêu 1/2 muống nhỏ; muối 1 muống lớn.

Khi ăn mỗi tô độ 100 gr bánh phở trụng nước sôi cho vào tô; sắp pate chay thái lát độ 3 miếng, múc

nước súp cho vào 2/3 too, trên có tàu hủ ky chiên vàng bẻ nhỏ, rắc ngò gai thái nhỏ, dội củ kiệu phi dầu ăn. Rau ăn kèm giá sống, ngò om, ngò gai, lá quế. Chấm tương xay, ớt, chanh.

2. Ăn trưa :

- **TƯƠNG HỘT KHO NƯỚC CỐT DỪA KHÔ :**
Tương hột độ 150 gr; nấm rơm 150 gr gọt rửa sạch; củ kiệu 2 củ thái mỏng phi vàng; đường 1 muống nhỏ; bột ngọt 1/2 muống nhỏ; muối 1 muống nhỏ; nước tương 2 muống canh.

Đun sôi chảo 1 muống dầu ăn; rồi cho hỗn hợp tương hột nêu trên vào xào săn, rồi cho 1/2 chén nước cốt dừa khô, lửa riu riu độ 10 phút. Vị ngọt, béo, hơi mặn.

Rau ăn kèm rau ghém : Chuối cây lấy phần non bào (xắt) mỏng ngâm nước có nước chanh độ 5 phút, vớt khô nước trộn đường, muối, rau răm hoặc dưa leo, cà chua hoặc 1 trong các loại rau luộc.

- **BẦU XÀO:** Đậu hủ chiên 2 miếng cắt hai, rồi thái lại hơi mỏng ướp củ kiệu 3 củ băm nhỏ; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng, bột ngọt 1/2 muống nhỏ, tiêu xay 1/3 muống nhỏ, muối 1 muống nhỏ; trộn đều để thấm 5 phút - Đun sôi chảo 1 muống dầu ăn; cho đậu hủ vào xào săn; kế cho bầu hơi non 1kg bỏ vỏ cắt khúc dài 3 lóng tay rồi băm xắt hơi to (giống

thái chỉ to); dậy nắp độ 5 phút; kế dùng sạn trở đều, rắc tiêu ngò rí. Chấn nước tương ớt.

3. Ăn chiều :

- ĐẬU RỒNG XÀO : Đậu hủ chiên 2 miếng; đậu rồng 600 gr tước bỏ chỉ, thái xéo; cách xào giống như bầu xào; nhưng có thêm 1 ít giấm đỏ.

- KHOAI TÂY NHỒI THỊT :

+ *Giã thịt làm nhân nhồi khoai tây* : Đậu hủ tươi 1 miếng bóp nhuyễn vắt khô nước; bắp non 2 trái bỏ vỏ thái mỏng quét nhuyễn với 1 ít muối; tiêu; củ kiệu sống băm nhỏ 2 củ; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng; nấm rơm búp 100 gr gọt rửa sạch thái hạt lựu nhỏ... tất cả hòa chung trộn nhồi ướp bột ngọt độ 1 muỗng nhỏ; tiêu xay 1/3 muỗng nhỏ; dầu mè 1 muỗng nhỏ; đường 1 muỗng nhỏ; thêm 2 muỗng bột mì tinh...

Khoai tây 6 củ, bỏ vỏ rửa sạch; xẻ hai; dùng muỗng tách hoặc dao nhỏ nhọn tách bỏ ruột, tạo hình thốc giống trái cà chua; ruột khoai tây tách ra ướp muối, bột ngọt đem hấp chín, tán nhuyễn hòa chung với thịt nêu trên rồi lấy thịt nhồi vào khoai tây cho thịt nhồi đầy đem chiên vàng trong chảo dầu hoặc hấp cách thủy. Khi ăn dội sốt chua ngọt; rau ăn kèm xà lách, dưa leo; chấm nước tương chua ngọt cay.

- CANH NGÒ GAI, NGÒ OM: Cách nấu giống bài canh rau đắng, bài số 42, ngày thứ 23.

4. Ăn đêm :

- CHÈ THỪNG NƯỚC CỐT DỪA ĐƯỜNG CÁT :
Đun sôi soong nước dảo dừa khô độ 2 tô; lần lượt cho 2 lá dứa; đường cát trắng 400 gr; muối 1 muống nhỏ; 200 gr đậu xanh cà ngâm nước sôi 1 - 2 giờ đãi bỏ vỏ, hạt sen 500 gr ngâm nước tro tàu với nước sôi 1 - 2 giờ đãi ỏ vỏ, thông tâm; nắm mè 15 tai ngâm nước sôi độ 10 phút rửa lật bỏ cuống thái chỉ to; bột khoai 50 gr; bột báng 50 gr ngâm nước độ 20 - 40 phút; táo tàu 6 trái tách bỏ hạt... Khi các nguyên liệu đã chín lấy 2 muống lớn bột mì tinh quậy với 2/3 chén nước cốt dừa khô cho vào quậy đều tay.

Bài 47. CÔNG THỨC SỐ 28

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm :

- Bì cuốn.

2. Ăn trưa :

- Củ cải muối.

- Bí đao xào.

3. Ăn chiều :

- Mướp xào.

- Nấm rơm kho tiêu.
- Canh thổ nhân sâm.

4. Ăn dặm : Chè bột khoai nước cốt dừa.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG.

1. Diễm tâm :

- BÌ CUỐN : Xem cách làm bì cuốn ở phía trước.

2. Ăn trưa :

- CỦ CẢI MUỐI: Củ cải muối 300 gr thái chỉ; rửa nước vài lần, vắt khô; ướp 1/2 trái ớt sừng bỏ hạt và 2 củ kiệu băm nhỏ; đường 1 muỗng lớn 1/3 muỗng nhỏ bột ngọt; giấm hoặc nước chanh 1 muỗng lớn; 1/2 muỗng lớn nước tương loại ngon; trộn đều để thấm 10 phút.

- BÍ ĐAO XÀO : Đậu hủ chiên 2 miếng, mỗi miếng cắt hai thái xéo hơi mỏng; bí đao 1kg bỏ vỏ cắt khúc 3 lóng tay rồi băm thái chỉ to (cách xào giống bài bầu xào, bài 46, ngày thứ 27).

3. Ăn chiều :

- MƯỚP XÀO: Đậu hủ chiên 2 miếng thái như trên; mướp 1kg bỏ vỏ thái móng heo - (Cách xào giống bài bầu xào, bài 46, ngày thứ 27).

- NẤM RƠM KHO TIÊU : Nấm rơm búp 300 gr gọt và ngâm nước cơm vo hoặc nước có bột với nước

chanh và muối độ 10 phút, rửa sạch để ráo nước; ướp 2 củ kiệu băm nhỏ, đường 1/2 muống lớn, bột ngọt 1 muống nhỏ; dầu mè; nước tương 1 muống lớn, muối 1 muống nhỏ, tiêu. Dùng nồi (ơ) đất hoặc tô đá, đun sôi có 1 muống dầu ăn, rồi cho nấm rơm vào xào săn; kế cho trái khóm đã bỏ vỏ thái xéo vào tiếp tục xào thêm độ 5 phút; kế cho 4 muống lớn nước tương, lửa riu riu đến khi cô đặc, rưới 1 ít củ kiệu phi với dầu ăn; rắc 1/3 muống nhỏ tiêu xay, ngò.

- CANH THỔ NHÂN SÂM : Đậu hủ tươi 2 miếng, thái vuông to; thổ nhân sâm 500 gr lật rửa sạch (cách nấu giống bài canh rau đắng; bài 42; ngày thứ 23).

4. Ăn dặm :

- CHÈ BỘT KHOAI NƯỚC CỐT DỪA: Đun sôi soong nước dảo dừa khô; lần lượt cho 2 lá dứa, đường 400 gr; muối 1 muống nhỏ; bột khoai 200 gr ngâm nước nở, vớt khô nước; bột mì tinh 3 muống quậy với 2/3 chén nước cốt dừa khô, quậy tròn vòng.

Bài 48. CÔNG THỨC SỐ 29.

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn).

1. Điểm tâm : Bánh công; bún.

2. Ăn trưa :

- Đậu hủ kho sả ớt.
- Canh cải Cresson (xà lách son).

3. Ăn chiều :

- Củ hũ dừa khô.
- Gà nấu trái ấu hoặc hột mít hoặc củ năn hoặc củ cải muối.

4. Ăn đêm : Một trong các loại trái cây chín.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NƯỚNG

1. Điểm tâm :

- BÁNH CỐNG, BÚN : Bột mỳ là bột gạo loại tốt Sa Đéc 500 gr; 200 gr dừa khô nạo sẵn vắt lấy nước cốt 1 lon rưỡi; bột nổi tức bột soda 1/2 muỗng nhỏ; bột nghệ 1/2 muỗng nhỏ... nhồi trộn bột hơi đặc.

Đậu xanh cà 200 gr ngâm nước sôi 1 - 2 giờ, nấu chín; khoai cao 200 gr bỏ vỏ thái chỉ. Cả hai ướp bột ngọt, tiêu, muối.

Bột sau khi đã quậy xong, đập ủ 1 - 2 giờ.

Đun sôi chảo nhiều dầu ăn; cho bột vào 2/3 cống, kể cho đậu xanh và khoai cao, cho nguyên cái cống bột vào chiên, đến khi bánh cống vàng đều, vớt để ráo dầu ăn.

Rau ăn kèm : Xà lách, rau thơm hoặc thws xà alch bằng cải xanh. Hoặc cho giá trụng vào tô, xé bún, kế dùng kéo cắt bánh cống ra; xà lách, rau thơm thái hơi nhỏ, đậu phộng rang giã nhỏ, dưa chua củ cải trắng đỏ, sả, gừng, ớt. Chấm nước tương chua ngọt cay.

2. Ăn trưa :

- **ĐẬU HỦ KHO SẢ ỚT** : Đậu hủ tươi 3 miếng thái vuông 2 x cm; ướp củ kiệu, sả 1 cọng, 1/2 trái ớt bỏ vỏ băm nhuyễn, bột ngọt 1/2 muỗng nhỏ; đường 1 muỗng nhỏ; nước tương 1 muỗng lớn; tiêu xay 1/3 muỗng nhỏ, muối 1 muỗng nhỏ; dầu mè 1 muỗng lớn... trộn đều để thấm 5 - 10 phút.

Đun sôi cái ơ đất hoặc tô đá 1 muỗng dầu ăn phi vàng; 2 củ kiệu thái mỏng; cho đậu hủ xào sẵn; rồi cho 3 muỗng nước tương, 1/3 chén nước; lửa riu riu đến khi nước còn sền sệt, rưới sả ớt phi vàng, tiêu xay, ngò rí.

- **CANH CẢI Cresson (Xà lách soon)** : Đun sôi soong 2 tô nước, lần lượt cho 1 củ cải muối thái chỉ rửa vài nước vắt khô; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng; đậu hủ tươi 2 miếng thái vuông; tiêu muỗng nhỏ; đường 1 muỗng nhỏ; bột ngọt 1 muỗng nhỏ; nước sôi hớt bọt; cải Cresson lột rửa sạch độ 500 gr; nước sôi

lại, trở bề. Nêm thêm muối độ 1 muống nhỏ, khi ăn rắc tiêu, hoặc ngò gai thái nhỏ.

3. Ăn chiêu :

- CỬ HỮ DỪA KHO: Cử hữ dừa bỏ phần già thái thanh cầu độ 600 gr ngâm nước cơm vo muối hoặc nước phèn muối hoặc nước chanh muối... Ngâm độ 10 - 20 phút rửa lại sạch. Dem luộc chín, rửa sạch và để khô nước hòa với 1/2 trái khóm gọt sạch thái hình tam giác và 3 miếng đậu hủ chiên hoặc đậu hủ tươi thái vuông... ướp 2 củ kiệu, 1/3 trái ớt sừng bỏ hạt băm nhỏ; bột ngọt 1 muống nhỏ; tiêu 1/3 muống nhỏ, nước tương 2 muống lớn, muối 1 muống lớn... trộn đều để 5 - 10 phút (có thể thêm nắm rơm).

Đun sôi soong 1 muống dầu ăn, cho hỗn hợp trên vào xào săn độ 5 - 10 phút, rồi cho nước lạnh vào xăm xấp; lửa riu riu, hớt bọt; đến khi hỗn hợp nêu trên đã thấm nêm nếm lại vừa ăn; rắc tiêu, ngò rí (có thể thế cử hữ dừa bằng măng tươi...).

- GÀ NẤU TRÁI ẤU HOẶC HẠT MÍT HOẶC CỬ NẦN HOẶC CỬ NHÃN... mì căn 300 gr thái vuông ướp 2 củ kiệu, 1 tép sả, 1/3 trái ớt băm nhỏ; muối 1 muống nhỏ; bột ngọt 1 muống nhỏ; tiêu xay 1/3 muống nhỏ; dầu mè 1 muống nhỏ; 2 củ kiệu và 1 tép sả băm nhỏ phi vàng... trộn đều để thấm 5 - 10 phút.

Đun sôi chảo 2 muống dầu ăn; cho mì căn vào xào săn; kế cho trái ấu nấu chín bỏ vỏ; củ cải đỏ thái hoa độ 1/2 củ; đoạn cho nước dừa tươi hoặc nước súp hoặc nước lạnh vào xăm xấp; nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu. Khi chín quậy 1 ít bột mì tinh với nước lạnh cho vào. (Có thể thay thế nước dừa tươi bằng bia hoặc rượu đế). Ăn kèm bánh mì hoặc bún; chấm nước tương ớt chanh; hoặc kèm với cơm.

4. Ăn dặm :

- **CHÈ BÍ ĐỎ (BÍ RỢ)** : Bí đỏ 500 gr bỏ vỏ; thái hạt lựu to ướp 1 muống nhỏ muối; đường 1 muống lớn, trộn đều.

Dừa khô nạo sẵn 200 gr; vắt lấy 1/2 chén nước cốt; 1,5 tô nước dão cho vào soong cùng với 400 gr đường đun sôi cho bí vào, khi chín cho bột khoai đã ngâm nước độ 100 gr cùng với 1 ít vani và 1 ít dầu chuối. Khi ăn múc ra chén rắc đậu phộng rang vàng bỏ vỏ giã nhỏ.

Bài 49. CÔNG THỨC SỐ 30

THỰC ĐƠN (Dùng 6 người ăn)

1. Điểm tâm : Bánh xèo, bánh khọt.

2. Ăn trưa :

- Gỏi thập cẩm.

- Bò nấu đốp.
- Thịt hầm củ sen hoặc vịt tiềm măng.

3. Ăn chiều :

- Cháo tôm.
- Bí đao xào.

4. Ăn đêm : Bánh lọt; bánh đúc.

PHÂN LƯỢNG VÀ CÁCH NẤU NỪNG.

1. Diêm tâm :

- **BÁNH XÈO, BÁNH KHỌT :** Bột mỳ tức bột Sa Đéc loại tốt hoặc bột gạo loại thường 500 gr hòa với bột màu nghệ 2 muỗng nhỏ; bột ngọt 2 muỗng nhỏ; đường 1 muỗng lớn; muối 2 muỗng lớn; dừa khô nạo sẵn 150 gr vắt lấy 1 lon rỉ nước; tiêu xay 1/2 muỗng nhỏ nhồi trộn cho loãng. (Nếu thấy còn đặc thêm nước).

Đậu xanh cà 200 gr ngâm nước sôi 1 giờ, đãi bỏ vỏ, nấu vừa chín tới.

Củ sắn hoặc măng tươi 300 gr bỏ vỏ thái chỉ hơi to bản; giá sống 200 gr lột rửa sạch; hẹ 100 gr lột rửa sạch cắt khúc dài 2,5 lóng tay; đun sôi chảo 1 ít dầu ăn cho 3 miếng đậu hủ chiên thái lát vào xào săn nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu đoạn cho củ sắn, giá, hẹ vào đảo đều là được.

Bắc chảo lên bếp nóng; dùng cọng chuối xắt xéo hoặc vải sạch quấn vào đầu đũa nhúng vào dầu ăn thoa đều lòng chảo; dùng cây vá múc bột cho vào chảo, xoay chảo tròn vòng; nghĩa là tráng bột mỏng tròn đều rồi cho củ sắn, giá, hẹ, đậu hủ; đậu xanh rải đều; dậy nắp, lửa riu riu 3 - 5 phút.

Khi bánh chín, chung quanh rìa vảnh lên; lúc đó dùng cây xạn vẩy 1/2 cái bánh đập qua tràm 1/2 cái bánh kia rồi xúc ra mâm hoặc cái sàng có lót lá chuối; giữa bánh nầy với bánh kia có 1 miếng lá chuối xé độ ngón tay để bánh này không dính với bánh kia.

- **BÁNH KHỌT** : Đun nóng khuôn bánh khọt, thoa dầu ăn như trên; múc bột vào gần đầy lỗ khuôn; choo đậu xanh; dậy mỗi nắp độ 2 - 3 phút rồi nước cốt dừa khô đã thắng vào - Bánh chín nó tróc lấy ra.

Rau ăn kèm : Xà lách hoặc cải xanh hoặc đọt điều hoặc đọt xộp hoặc lá cách non; rau thơm; dưa leo...

Nước chấm : Nước tương chua cay ngọt.

2. Ăn trưa :

- **GỎI THẬP CẨM** : Củ sắn 200 gr bỏ vỏ thái chỉ bản hơi to; củ cải đỏ bỏ vỏ thái hoa hoặc thái lát mỏng; độ 200 gr; trái su 200 gr bỏ vỏ thái lát; có thể

thêm một ít trái cóc hơi non bỏ vỏ; bỏ hạt thái chỉ trộn nhiều muối để thấm 5 phút; rửa sạch; ngâm lại nước phèn chua 10 phút, rửa lại sạch, vắt thật khô; dưa ngó sen hoặc dưa cải 200 gr cắt khúc xé hơi nhỏ; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng, gừng một củ nhỏ thái chỉ; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng, gừng 1 củ nhỏ thái chỉ; 2 củ kiệu và 1/2 trái ớt sừng bỏ hạt băm nhỏ; cần tây 2 cọng cắt khúc dài 2.5 lóng tay hòa chung trộn 2 muỗng lớn đường để thấm 5 - 10 phút; rưới vào 1/2 muỗng lớn giấm đỏ, 1 muỗng lớn muối trộn đều cùng với bún tàu 50 gr ngâm nước độ 5 phút, vắt khô, cắt khúc trộn chung.

Đoạn sắp vào đĩa có lót xà lách, cà thái lát; phía trên sắp đậu hủ chiên 2 miếng thái lát; mì căn khía thái lát; độ 100 gr; tàu hủ ky độ 30 gr chiên vàng giòn bẻ hơi nhỏ; rưới nước trộn lègume lúc nãy; rắc đậu phộng hoặc đậu nành rang vàng giã nhỏ độ 2 muỗng lớn, 1 ít rau răm hoặc lá quế thái hơi nhỏ.

Chấm nước tương chua ngọt cay.

- GỎI Xoài : Một trong các loại xoài sống; nếu xoài tượng 1 trái; xoài trái nhỏ 2 trái; bỏ vỏ; băm từng sợi thái lát hơi mỏng, trộn 2 muỗng lớn đường cát để thấm 5 - 10 phút, rưới 1 muỗng lớn nước tương hoặc 1 muỗng nhỏ muối, 4 muỗng lớn giấm hoặc nước 1

trái chanh trộn đều; cho vào đĩa; phía trên sắp đậu hủ chiên; mì căn khía thái chỉ, rắc rau răm.

Chấm nước tương chua ngọt cay.

- BÒ NẤU ĐÓP : Đậu hủ tươi 3 miếng ướp 2 củ kiệu và 1/2 trái ớt sừng băm nhỏ; 1 muống nhỏ dầu mè, 1 ít nước rượu ngâm tai vị quế, 2 muống nhỏ bột ngọt; 2 muống nhỏ muối, để thấm 10 phút, rắc tiêu xay 1/2 muống nhỏ, chiên vàng đều; cho vào soong có rưới 1 muống lớn dầu ăn; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng; nước gừng; 2 muống lớn cà keo hoặc 2 trái cà chua bỏ hạt băm nhỏ với 1 ít màu gạch tôm; đường 1 muống nhỏ; 1 chén nước dừa tươi hoặc nước súp hoặc nước lạnh; nấm rơm 100 gr; củ cải đỏ 2 củ bỏ vỏ thái móng heo đập dập, lửa riu riu độ 10 phút, gỡ dập; khi chín quậy một ít mì tinh với nước cho vào - Nêm nếm vừa ăn; múc ra đĩa rắc tiêu nhỏ. Chấm muối tiêu chanh hoặc nước tương chanh ớt.

- THỊT HÂM CỬ SEN : Giống bài thịt hãm măng bài 41; ngày thứ 22. (Củ sen bỏ vỏ, thái khoanh ngâm nước cơm vo hoặc nước bột, trụng sơ).

- Hoặc VỊT TIÊM :

Da vịt : Tàu hủ ky 1 miếng lớn nhúng nước; dựng vào rổ khô nước.

Nhân : 1 bắp chuối xiêm bỏ phần già, bỏ cùi, bỏ bông... ngâm nước chanh; hoặc nước bột hoặc nước cơm vo hoặc nước phèn chua... tất cả có 1 ít muối, rửa sạch lại, đem luộc chín; vớt ra rửa lại nước lạnh; vắt khô nước; quét nhuyễn có 1 củ nhỏ riêng, bột ngọt 1 muống nhỏ; muối 2 muống nhỏ; tiêu xay 1/2 muống nhỏ; dầu mè 2 muống nhỏ; 2 củ kiệu sống băm nhỏ; 2 củ kiệu thái mỏng phi vàng; xong đem xào săn; cho vào 1 muống lớn đường và 1 ít bột mì tinh; đảo đều. Xong có thể thêm 1 ít đậu petit pois hoặc đậu phộng luộc hoặc rang bỏ vỏ; măng khô luộc chín, nấm mèo... hòa chung trộn đều.

Trái miếng tàu hủ ky, cho tất cả nhân vào; tạo hình con vịt dùng vải the gói bên ngoài; hấp cách thủy 10 - 15 phút; khi hấp xong để nguội, ướp bên ngoài con vịt 1 ít bột ngọt, nước tương, tiêu, muối; đoạn đem chiên vàng.

Đun sôi soong nước dừa tươi hoặc nước súp hoặc nước lạnh; có củ cải muối thái chỉ rửa sạch, gừng thái chỉ; củ kiệu phi vàng; cần tây; đường, bột ngọt, tiêu, 1 trong các thứ légume như : củ năn, nấm mèo, nấm rơm, củ cải đỏ, bông cải, bắp cải... cho vịt vào tiềm, nêm nếm vừa ăn; vị hơi ngọt, thơm; nước sôi hớt bọt. Khi chín múc ra tô rắc tiêu ngò. Chấm nước tương chanh ớt.

3. Ăn chiều :

- CHẠO TÔM CHAY : Phần giả làm thịt giống bài 46 nhân nhồi khoai tây, ngày thứ 27 hoặc dùng bắp chuối ở bài nhân vệt tiem nêu trên; nhưng có thêm 1 ít muối diêm và không đường.

Vo viên, thoa dầu ăn; mỗi viên độ đầu ngón tay cái; xiên từng viên vào que bằng mía lau; đem nướng vàng đều trên lửa than hoặc chiên trong chảo dầu ăn; khi chín sắp vào đĩa rưới dầu ăn phi kiệu thái mỏng. Ăn kèm xà lách, rau thơm, dưa leo, khóm, 1 trong các loại dưa chua.

Chấm nước tương chua ngọt cay hoặc tương xay ngọt cay.

Ghi chú :

- NEM NƯỚNG CHAY: thực hiện giống trên; nhưng xiên vào que nhọn; nướng vàng trên lửa than.

- BÍ ĐAO XÀO : Bí đao 1/2 trái bỏ vỏ; nếu hột già bỏ vỏ; băm từng sợi thái lát; đậu hủ chiên 2 miếng : Cách xào giống bài ướp xào, bài 47; ngày thứ 28.

4. Ăn đêm :

- BÁNH LỢT; BÁNH ĐÚC : Bột gạo 500 gr hòa với 100 gr bột mì tinh; hàn the 1/2 muỗng nhỏ; 2,5 chén nước lạnh tan loãng, để nguội; lá dứa 3 lá giã

nhuyễn vắt lấy nước; muối 1 muống nhỏ... nhồi trộn, sền sệt.

Đoạn cho soong bột đã nhồi pha xong lên bếp đun lửa riu riu; dùng đũa bếp khuấy đều tay; bột đặc. Cho vào khuôn nhôm có nhiều lỗ độ đầu đũa ăn, dùng xan chà từng con rớt vào thau có nước lạnh và 1 ít phèn chua, vớt bánh lọt ngâm vào thau nước thứ 2 cũng có một ít phèn chua. Khi ăn cho bánh lọt vào tô hoặc chén rưới nước đường đã thắng và nước cốt dừa khô không thắng. (Trung bình với số lượng bột nêu trên dùng 500 gr đường với 2 chén nước pha loãng nấu sôi hớt bọt).

- BÁNH ĐÚC : Lúc nhồi bột, tất cả giống trên; nhưng chỉ có 1,5 chén nước; cũng khuấy bột như trên; khi bột chín và đặc rồi cho vào khuôn dày 2 - 3 phân, để nguội - khi ăn cắt từng miếng, dội nước đường thắng, mè hoặc đậu phộng rang giã nhỏ.

PHẦN III

MỘT SỐ THỰC ĐƠN (MẪU)

CÁC BỮA ĂN TIỆC CHAY

Thông thường các món ăn của các tiệc hỏi cưới; liên hoan; chiêu đãi; đám giỗ; thôi nôi; sinh nhật... Nguyên vật liệu, phân lượng, gia vị tẩm ướp; cách nấu nướng và nêm nếm... dựa vào 30 công thức nấu ăn chay.

1. Phân lượng :

Mỗi bàn thường 8 - 10 người, nguyên vật liệu chính để nấu cho mỗi bàn như đậu hủ, mì căn... (nói chung nguyên vật liệu từ bột, củ, quả... giả làm thịt động vật...) từ 300 - 500 gr; gạo để nấu cơm từ 250 - 400 gr. Khâu rphân ăn tổng cộng của người nam bình thường lao động nhẹ từ 800 - 1.000 gr; nam lao động nặng 1.000 - 1.200 gr; nữ bình thường lao động nhẹ 600 - 800 gr; nữ có mang và có con bú 1.000 - 1.200 gr.

2. Hình thức bày bàn và dọn các món ăn :

- Đám hỏi cưới, liên hoan, chiêu đãi : Thường dọn bàn tròn, có mặt bàn; dọn từng món, món khai vị dọn trước; kế các món ăn nó; kế lẩu hoặc món tiềm

với cơm rang; khi ăn xong dọn món tráng miệng và giải khát; chú ý khi khách ăn gần hết món này, dọn món mới (có khi sử dụng món cơm trắng, bún...)

- Đám giỗ, thôi nôi, sinh nhật : Thường dọn bàn tròn hoặc bàn hình chữ nhật hoặc dọn trên bộ ván ngựa...; các món ăn thường dọn một lượt.

3. Khi khách dự ăn các món xong :

Khi tất cả các khách dự chung một bàn đã ăn xong các món; thu dọn tất cả, đĩa, tô, chén, muống, đũa; nhặt những thứ rơi rớt trên mặt bàn, chưa lại lọ tăm và gạt tàn thuốc. Kế dọn món tráng miệng như một trong các loại bánh hoặc kem hoặc 1 trong các loại trái cây và nước giải khát như nước trà nóng, hoặc trà đá hoặc nước ngọt, hoặc cà phê hoặc nước trái cây...

MỘT SỐ THỰC ĐƠN CÁC BỮA ĂN TIỆC CHAY CỤ THỂ :

1. 1- Khai vị : Gỏi ngó sen.

2- Món ăn no :

- Đậu hủ hấp chao; bánh mì.
- Gà xé phay.
- Cơm rang Dương Châu.

3- Tráng miệng và giải khát :

- Bánh ngọt.
- Nước trà nóng.

2. 1. Khai vị : Chả giò rau thơm.

2. Món ăn no :

- Kim tiền bánh hỏi.
- Đậu hủ nhồi sauce chua ngọt, kèm bánh mì.
- Lẩu thập cẩm.
- Cơm trắng và thịt kho măng le.

3. Tráng miệng và giải khát :

- Cam.
- Nước ngọt.

3. 1. Khai vị :

- Giò chiên
- Gỏi khổ qua.

2. Món ăn no :

- Tôm càng ao quảng.
- Khoai tây nhồi thịt; bánh mì.
- Đậu hủ rim cà.
- Canh bắp cải nhồi thịt.
- Cơm gà.

3. Tráng miệng và giải khát :

- Kem.
- Trà đá.

4. 1. Khai vị :

- Súp bánh mì.
- Chả khoai mì.

2. Món ăn no :

- Ragout; bún.
- Thịt nướng xí muội.
- Thịt hầm măng.
- Cơm tay cầm.

3. Tráng miệng và giải khát :

- Bánh ngọt.
- Nước dừa tươi.

5. 1. Khai vị : Chả kim quít.

2. Món ăn no :

- Bùn bì.
- Cary; bánh mì.
- Thịt kho trần bì.
- Vịt tiềm; cơm rang Dương Châu.

3. Tráng miệng và giải khát :

- Quýt.
- Nước trà.

6. 1. Khai vị :

- Thịt nguội.
- Nem chua, kèm dưa Kim chi.

2. Món ăn no :

- Cháo tôm.
- Bò nấu đống; bánh mì.
- Gà nấu trái ấu.
- Súp rau cải.
- CƠM xào thập cẩm.

3. Tráng miệng và giải khát :

- Chuối cau.
- Nước trà nóng.

7.

- Bún bì.
- Khổ qua hầm.
- Thịt quay kho; rau sống.
- CƠM trắng.
- Bánh tét, bánh ít; uống nước trà.

8.

- Bánh xèo; bánh khọt; rau sống.
- Cary; bánh mì.
- Thịt xào thập cẩm.
- Tôm kho tàu; cơm trắng.
- Bánh ngọt; bánh bò.
- Bánh tét, bánh ít; uống nước ngọt.

9.

- Bò nướng lá cách.
- Vịt nấu chao; bún.
- Gỏi thập cẩm.
- Lẩu bò vò viên.
- Chả kho quế.
- Cơm trắng.
- Bánh tét, bánh ít, bánh ngọt; uống nước trà.

10.

- Xà lách trộn dầu giấm.
- Thịt nướng sả ớt.
- Thịt hầm măng và tôm kho tàu.
- Thịt kho nước dừa, rau sống, dưa chua.

- Cơm trắng.
- Bánh đúc, bánh tét, bánh ít; uống nước ngọt...

11.

- Cháo vịt.
- Gỏi vịt.
- Vịt tiềm, bún.
- Bánh ngọt; uống nước trà.

12.

- Pâté; dưa kim chi, dưa củ sen và dưa củ kiệu.
- Ragout, bánh mì.
- Lẩu thập cẩm.
- Khóm kho.
- Cơm trắng.
- Bánh bò; uống nước ngọt.

13.

- Thịt nướng, rau sống, bún.
- Cary, bánh mì.
- Thịt bò xào chua ngọt.
- Chả kho.
- Canh củ cải trắng đỏ, củ dền.

- Cơm rang Dương Châu.
- Một trong các loại trái cây; uống nước dừa tươi.

14.

- Cháo bào ngư hoặc cháo lòng.
- Mì căn xào lăn.
- Bò nấu đốp, bánh mì.
- Canh Trân Châu.
- Cơm rang Dương Châu.
- Bánh ngọt; uống nước trà.

15.

- Bánh sinh nhật

(người được mừng sinh nhật bao nhiêu tuổi là bấy nhiêu cây đèn cây).

- Bắp chưng.
- Lẩu thập cẩm; bún.
- Uống nước trà.

16.

- Bánh sinh nhật.
- Vịt tiềm; mì.
- Bò kho; bánh mì.
- Uống nước ngọt.

17.

- Bánh sinh nhật.
- Bì cuốn.
- Thịt nướng rau sống.
- Lẩu bò vò viên; hủ tiếu.
- Uống nước dừa tươi.

18.

- Bánh sinh nhật.
- Thịt nguội; nem chay.
- Thịt xào ớt Đà Lạt.
- Ragout; bánh mì.
- Uống nước trà đá.

Nấu Ăn *niềm vui mọi nhà.*

Đẹp người, đẹp nét thông minh,
Đôi tay giỏi giã, càng nhìn càng ưa.
Mát lòng, ngon miệng sớm trưa,
Thêm tăng sức khỏe, thêm lo nghĩa đời.
Ai ơi, xin nhắn đôi lời,
Giỏi nghề nấu nướng - Niềm vui mọi nhà.
Thức ăn, thức uống làm ra,
Ngất ngây chiều đẹp, đậm đà đêm sâu.
“Thực Hành Nấu Nướng: đôi trau,
Càng bền tình bạn, càng sâu nghĩa đời.

MỤC LỤC

Lời ngỏ cùng bạn đọc	7
PHẦN I: KHÁI NIỆM CƠ BẢN VỀ NẤU ĂN CHAY	8
PHẦN II: THỰC HÀNH NẤU CÁC MÓN ĂN CHAY.....	45
A. Chế biến thực phẩm chính cho việc nấu ăn chay.....	45
B. Nấu ăn chay trong gia đình	65
CÔNG THỨC SỐ 1	65
CÔNG THỨC SỐ 2	69
CÔNG THỨC SỐ 3.....	73
CÔNG THỨC SỐ 4	76
CÔNG THỨC SỐ 5	82
CÔNG THỨC SỐ 6	86
CÔNG THỨC SỐ 7	90
CÔNG THỨC SỐ 8.....	95
CÔNG THỨC SỐ 9.....	100
CÔNG THỨC SỐ 10	104
CÔNG THỨC SỐ 11	108
CÔNG THỨC SỐ 12	112
CÔNG THỨC SỐ 13	116
CÔNG THỨC SỐ 14	121
CÔNG THỨC SỐ 15	126
CÔNG THỨC SỐ 16	130
CÔNG THỨC SỐ 17	133
CÔNG THỨC SỐ 18	139
CÔNG THỨC SỐ 19.....	143
CÔNG THỨC SỐ 20	148
CÔNG THỨC SỐ 21	154
CÔNG THỨC SỐ 22	159
CÔNG THỨC SỐ 23.....	162
CÔNG THỨC SỐ 24.....	164

CÔNG THỨC SỐ 25.....	168
CÔNG THỨC SỐ 26.....	171
CÔNG THỨC SỐ 27.....	174
CÔNG THỨC SỐ 28.....	178
CÔNG THỨC SỐ 29.....	180
CÔNG THỨC SỐ 30	184
MỘT SỐ THỰC ĐƠN NẤU CÁC BỮA ĂN TIỆC CHAY ..	192