

Kỹ thuật Chế biến 300

MÓN ĂN NGON

Biên soạn: Nguyễn Thùy Linh



NHÀ XUẤT BẢN
HẢI PHÒNG

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN
300 MÓN ĂN NGON

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN 300 MÓN ĂN NGON

Biên dịch : Thùy Linh

NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

Lời nói đầu

Cùng với sự phát triển của đời sống, chất lượng bữa ăn của mỗi gia đình ngày càng được cải thiện. Nhu cầu về ăn uống của đại đa số người dân không chỉ dừng lại ở mức đủ, mà đòi hỏi còn phải ngon, giàu giá trị dinh dưỡng.v.v... Tuy nhiên, để chế biến được những món ăn ngon miệng, có giá trị dinh dưỡng cao, hợp với khẩu vị... chắc hẳn không phải là điều dễ dàng. Hiện nay, tuy rất sẵn có những nguyên liệu chế biến món ăn, song nhiều người nội trợ, nhiều người làm bếp vẫn rất lúng túng trong công việc này, từ các thao tác cụ thể, nguyên liệu nào trước, nguyên liệu nào sau, gia giảm mì chính, bột nêm và các gia vị khác như thế nào cho đến việc chọn món thay đổi cho bữa ăn hàng ngày ra sao, để không lặp lại, tạo được bữa ăn ngon miệng và kinh tế nữa. Đôi khi món ăn lại không được như ý; mặc dù là khá tốn tiền vào đó, song nó lại không mang lại sự “khoái khẩu” cho người thưởng thức.

Chắc hẳn, mỗi chúng ta đều biết: Kỹ thuật chế biến món ăn vừa là một khoa học vừa là một nghệ thuật. Món ăn thể hiện nghệ thuật ẩm thực của mỗi vùng, miền, mỗi dân tộc. Hơn nữa, nó còn phản ánh trình độ phát triển và bản sắc

văn hoá của mỗi cộng đồng, và để làm được một món ăn ngon, thực tế đòi hỏi những người nội trợ, những nghệ nhân nấu ăn phải có kiến thức, kinh nghiệm, đôi bàn tay tài hoa, óc sáng tạo tinh tế.

Xét ở một khía cạnh nào đó, nếu bạn vừa biết ăn ngon, vừa biết chế biến các món ăn, là người “Miệng biết ăn, tay biết làm” thì hẳn rằng bạn đã rất hạnh phúc rồi đấy ! Trong cuốn sách này, bạn sẽ có được những chỉ dẫn cụ thể về kỹ năng, thao tác, về nguyên liệu và yêu cầu thành phẩm... đối với từng món ăn. Nào ! Bạn hãy xắn tay lên, mặc tạp dề vào bếp đi! Gia đình, người thân đang chờ thưởng thức những món ăn được chế biến bởi đôi bàn tay khéo léo của bạn. Điều đó cũng chính là hạnh phúc của người làm bếp đảm đang. Và, đó cũng chính là nét hạnh phúc bình dị trong mái ấm của gia đình bạn.

Chúc các bạn gặt hái thành công trong lĩnh vực này.

Người Biên soạn

CHƯƠNG I: MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ GIA CẦM

I. THỊT GÀ

1. GÀ XÉ PHAY

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ: 1400g

Rau răm: 30g

Mỡ nước: 20g

Đường: 20g

Hành củ: 200g

Mỳ chính, gia vị

Chanh quả: 50g

Hạt tiêu, ớt tươi

Hoa chuối: 400g

Nước mắm

** Chế biến:*

- Làm sạch gà, moi bỏ nội tạng, luộc chín tới. Hành củ thái mỏng ngâm giấm, đường. Hoa chuối thái mỏng ngâm vào nước có pha phèn, rửa sạch, để khô. Rau răm rửa sạch, thái khúc. Đun mỡ nóng già phi hành thơm rồi xúc ra bát.

- Bóc thịt gà, xé miếng to (bằng ngón tay) bóp gia vị, hạt tiêu, rau răm. Cho tiếp hành, giấm, đường,

hoa chuối, ớt thái chỉ, nước mắm, mỳ chính, nước canh trộn đều. Sau đó rưới mỡ và hành lên.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Gà có mùi đặc trưng. Mùi thơm của tiêu, răm hành. Đủ vị chua, cay, mặn, ngọt, béo. Đĩa gà ráo nước, các loại rau ăn giòn, thịt gà mềm, trang trí đẹp, hấp dẫn.

2. GÀ QUAY NƯỚC DỪA

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ: 1500g

Mạch nha: 10g

Mỡ nước: 100g

Muối, tiêu

Hành khô: 20g

Nước dừa: 200g

** Chế biến:*

Gà làm sạch, mổ bỏ nội tạng, lau khô, ướp muối, tiêu hành băm nhỏ vào bụng gà. Hòa mạch nha với 40ml nước rồi xoa đều da gà, sau 15 phút lại xoa một lần, làm như thế 2 -3 lần. Mỡ đun sôi, cho gà vào quay vàng vớt sang nồi khác, cho nước vào đun nhỏ lửa tới lúc nước cạn và gà mềm. Cho tiếp hành đã băm nhỏ vào đun thêm 10 phút rồi lấy gà ra chặt miếng bày vào đĩa hình con gà.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Da gà có màu đỏ cánh gián.

- Thơm mùi dừa, ngon, ngọt đậm của gà.

- Gà mềm, không xác, không rách da.

3. GÀ LUỘC

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ (béo): 1 con	Gừng củ: 10g
Chanh: 2 quả	Ớt tươi: 10g
Lá chanh: 5 lá	Muối, hạt tiêu

** Chế biến:*

Cắt tiết gà, vặt lông, làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng, cắt bỏ hai chân, cài hai đùi vào bụng. Cho gà vào nồi, đổ ngập nước. Sau đó đập gừng đập cho vào cùng ít muối. Đậy vung kín, đun sôi lật trở gà cho chín đều. Vặn lửa nhỏ sôi lăn tăn. Sau 10 phút lấy đũa châm vào đùi gà thấy nước trong chảy ra là được. Vớt gà ra nhúng vào nước sôi để nguội vớt ra để khô.

- Chặt gà thành từng miếng, xếp thành hình con gà. Lá chanh rửa sạch, thái chỉ rắc lên trên. Ớt thái mỏng, muối, hạt tiêu trộn với nhau rồi vắt chanh. Ăn kèm với thịt gà.

** Yêu cầu:*

- Gà luộc chín tới, da vàng bóng, thịt trắng, không vỡ nát.
- Dậy mùi thơm thịt gà, lá chanh.
- Trình bày đẹp, hấp dẫn.

4. GÀ NẤU CA RI

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 500g

Dừa già: 100g

Bột ca ri: 20g

Mỡ nước: 20g

Hành củ: 15g

Tỏi khô: 10g

Đường: 5g

Nước mắm, muối,
mỳ chính, hạt tiêu:

** Chế biến:*

Thịt gà chặt miếng (như bao diêm) ướp hành, tỏi, bột ca ri, muối, nước mắm cho ngấm. Cạo vỏ cùi dừa già nhỏ cho 100ml nước vào nhồi kỹ vắt lấy nước. Làm 2 - 3 lần rồi bỏ bã. Đun sôi mỡ, cho hành, tỏi băm nhỏ phi thơm, cho thịt gà xào săn, cho tiếp nước dừa vào đun cho thật chín. Cho gia vị, mỳ chính, nước mắm vừa ăn. Múc ra tô, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt gà có màu vàng đều, thịt mềm, không nát, nước sánh ngập 1/2 thịt.
- Dậy mùi thơm ca ri, thịt gà, dừa.
- Vị ngon đặc trưng.

5. GÀ HẤP NẤM

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 500g

Gừng non: 10g

Mỡ nước: 20g

Nước mắm, muối,

Nấm hương: 20g

Mỳ chính, tiêu

Hành củ: 30g

** Chế biến:*

- Thịt gà chặt miếng như bao diêm, ướp muối, tiêu rán qua.

- Nấm hương ngâm cho nở, bỏ chân rồi rửa sạch, thái miếng. gừng bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ.

- Hành bóc vỏ thái nhỏ.

- Thịt gà xếp vào đĩa sâu lòng, phủ nấm, hành, gừng lên trên. Hòa nước mắm, mỳ chính với một chút nước lã dội vào gà, đem hấp chín mềm. Rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Đĩa gà có màu nâu, vàng, trắng xen kẽ.

- Dậy mùi thơm của nấm, gà, hành, gừng vị ngọt đậm. Gà mềm, nước trong.

6. GÀ NẤU KHOAI TÂY

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 300g

Tiêu

Khoai tây: 400g

Nước mắm

Mỡ nước: 20g

Rau mùi

Cà chua: 60g

Mỳ chính

Hành hoa: 20g

Muối

** Chế biến:*

- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng bằng 1/2 bao diêm, chao qua mỡ nóng.

- Thịt gà thái miếng bằng bao diêm. Cà chua bỏ hạt băm nhỏ.

- Đun mỡ nóng già phi hành thơm cho thịt gà vào xào săn cho vừa mắm muối, sau đó cho cà chua vào đảo đều. Đổ nước vào ngập thịt đun tới khi thịt gần mềm rồi cho khoai tây vào đun nhỏ lửa tới khi khoai tây và thịt nhừ, nêm hạt tiêu, mỳ chính, muối vừa miệng. Múc ra bát tô, rắc rau mùi và hành lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Bát canh có màu trắng hồng, vàng đẹp.

- Thơm mùi thịt gà, vị ngon đậm đà.

- Thịt, khoai mềm nhưng không nát, nước xăm xắp cái.

7. GÀ NẤU ĐÔNG

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ: 1300g

Hành khô: 22g

Bì lợn: 105g

Nước mắm, muối,

Mỡ nước: 35g

Hạt tiêu, mỳ chính

** Chế biến:*

- Gà làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng. Xát muối.

tiêu bên trong bụng 15 phút. Đun sôi mỡ cho hành thái nhỏ vào rán cùng gà cho vàng rồi cho nước vào đun xấp xỉ.

- Bì lợn làm sạch lông, thái miếng bằng bao diêm cho vào cùng gà, đun nhỏ lửa. Khi gà và bì như vớt bì ra ngoài, nêm gia vị mỳ chính mắm vừa miệng đun thêm 3 phút nữa rồi vớt gà ra, rút bỏ xương. Lọc nước nấu gà, đun sôi cho thêm tiêu đổ ngập gà để nguội cho vào tủ lạnh.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt gà màu vàng, trắng, trong.
- Mùi thơm, vị vừa miệng.
- Thịt đông không vữa, thịt mềm không nát.

8. GÀ XÀO CÓ XỐT

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 400g	Bột đao: 13g
Miến: 45g	Nấm hương: 10g
Xì dầu: 20ml	Mỡ nước: 60g
Rau mùi: 25g	Trứng gà: 2 quả
Hành củ tươi: 35g	
Nước mắm, muối, mỳ chính, hạt tiêu.	

** Chế biến:*

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, bỏ chân, thái chỉ.

- Hành củ thái mỏng.

- Thịt gà thái chỉ, tẩm ướp xì dầu, hạt tiêu, sau đó cho trứng gà vào trộn đều với bột đao.

- Đun mỡ sôi, cho miến chao nở phồng vớt ra đĩa. Phi hành thơm, xào thịt gà săn, cho tiếp nấm hương vào đảo, đổ nước dùng vào cho mắm, muối, mì chính vừa miệng. Cuối cùng cho bột đao đã được hòa vào. Đun một lúc cho chín bột sền sệt thì dội chum lên miến.

- Rắc hạt tiêu, rau mùi ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

- Đĩa gà có màu vàng trắng xen kẽ.

- Dậy mùi thơm của nấm, thịt gà, vị ngon đậm đà.

- Thịt gà xào săn, nước sền sệt.

9. GÀ NẤU HẠT SEN

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 300g

Hạt tiêu

Hạt sen: 55g

Muối

Rau mùi: 20g

Mì chính

Mỡ nước: 15g

Nước mắm

Hành củ khô: 20g

** Chế biến:*

- Hạt sen (khô) ngâm nở, bỏ tâm.

- Chặt thịt gà bằng bao diêm, ướp mắm, muối, tiêu để ngấm.

- Đun sôi mỡ, rán thịt gà vàng đều đổ nước ngập thịt đun đến sôi rồi vặn lửa nhỏ tới lúc gà nhừ, hạt sen nở, nêm mắm muối, mỳ chính vừa ăn.

- Múc ra bát, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt gà hạt sen có màu đặc trưng, chín mềm, không nát.

- Thơm mùi hành, thịt gà, hạt sen.

- Vị ngon ngọt, đậm đà của thịt.

- Nước trong, xấp xỉ cái.

10. GÀ HẤP TRỨNG

** Nguyên liệu:*

Gà béo: 1400g

Nấm hương: 10g

Hành khô: 25g

Hành hoa: 50g

Miến: 15g

Tiêu, bột đao

Trứng gà ta: 6 quả

Muối

Giò sống: 150g

Nước mắm

Hạt sen: 50g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Hạt sen luộc chín, nấm hương ngâm, rửa sạch, cắt bỏ chân, thái hạt lựu.

- Gà xơ chế, rút xương (đầu, cánh, chân dính với thân). Xát muối, tiêu cho ngấm.

- Miến ngâm nước, rửa sạch cắt 2,5 - 3cm.

- Hành khô băm nhỏ, trứng luộc chín bỏ vỏ.

- Cho tất cả: giò sống, nấm, hạt sen, thịt gà, miến, hành, mắm, muối, mì chính nhồi vào bụng gà rồi khâu kín. Rút đầu gà sát với thân như đang nằm ấp. Buộc hai chân gà về phía bụng để cho gà nằm.

- Cho gà vào liễn nông đáy, cho mắm, muối, tiêu, nước dùng ngọt đem hấp 45 phút. Vớt ra để ráo, bôi một ít đường lên khắp mình gà.

- Đun sôi mỡ, lăn gà vào bột đao khô nghiền nhỏ, thả vào mỡ rán đều.

- Bày trứng vào đĩa, đặt gà lên trên.

- Lấy nước hấp gà đun sôi, thêm mắm, muối, mì chính vừa miệng. Cho thêm bột đao quấy sền sệt.

- Cuối cùng dội nước xốt đỏ lên gà và trứng. Khi ăn dùng dao cắt từng khoanh cùng với trứng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Gà màu vàng nâu, trứng trắng đẹp, thơm, dậy mùi nấm, hành.

- Gà không rách da, nhân kết dính.

- Xốt trong phủ kín, giống hình con gà đang nằm ấp.

11. CANH THỊT GÀ LÁ LỐT

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 160g	Hạt tiêu
Mỡ nước: 15g	Muối
Lá lốt: 55g	Mỳ chính
Dừa già: 55g	Nước mắm
Hành củ: 25g	

** Chế biến:*

- Dừa nạo vỏ, nạo hoặc giã nhỏ cho khoảng 30ml nước sôi vào vắt lấy nước cốt. Làm như vậy 2 - 3 lần.

- Thịt gà chặt miếng như bao diêm ướp muối, tiêu.

- Lá lốt rửa sạch thái chỉ.

- Đun sôi mỡ, cho hành củ băm nhỏ vào phi thơm, cho thịt gà vào xào săn. Cho một nửa nước cốt dừa vào. Đậy vung cho gà chín mềm. Sau đó đổ nốt phần nước dừa còn lại và lá lốt vào đun sôi. Nêm mắm, muối, mỳ chính vừa miệng. Múc ra tô lớn, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Nước canh có màu trắng ngà, thịt gà mềm, vàng bóng.

- Dậy mùi thơm của lá lốt, thịt gà, dừa, vị ngọt, béo ngậy.

- Nước phải nhiều hơn cái.

12. GÀ TẦN NGŨ QUẢ

** Nguyên liệu*

Gà: 1500g

Hành khô: 70g

Ý dĩ: 30g

Mỡ nước: 70g

Hạt dẻ: 30g

Gừng: 20g

Muối

Táo đỏ: 50g

Nước mắm

Hạt sen: 50g

Mỳ chính

Nấm hương: 10g

Hạt tiêu

** Chế biến:*

- Hạt sen luộc chín, hạt dẻ luộc bỏ vỏ. Hành khô bỏ vỏ cắt đôi, gừng cắt miếng mỏng.

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, bỏ chân, cái to thì cắt đôi.

- Gà sơ chế, mổ moi nội tạng, xát muối, tiêu vào bụng gà. Xếp gà vào liễn; rắc táo, ý dĩ, hạt sen, hạt dẻ, hành, nấm hương, ít gừng và cho đun sôi, vặn nhỏ lửa, ninh nhừ.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Gà vàng, nước có màu vàng sẫm.

- Mùi vị thơm ngon, gà và ngũ quả mềm, không nát.

13. THỊT GÀ RANG

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 500g	Tiêu
Hành khô: 20g	Muối
Mỡ nước: 20g	Lá chanh
Đường: 10g	Nước mắm

** Chế biến:*

- Thịt gà rửa sạch, lọc lấy nạc thái miếng mỏng, to bản ướp nước mắm, tiêu, đường.

- Đun mỡ nóng, phi thơm hành, cho thịt vào đảo cháy cạnh tới lúc thịt săn là được.

- Lá chanh thái chỉ cho vào đảo cùng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt có màu vàng nâu, thịt có mùi thơm của hành, lá chanh.

- Thịt săn, không chảy nước, không dai, ngon ngọt và mặn đậm.

14. GÀ NHỒI HÌNH QUY

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ: 1600g	Hạt sen: 55g
Thịt lợn nạc: 350g	Cốm: 55g
Mỡ nước: 100g	Muối
Hành khô: 30g	Nước mắm
Hành hoa: 50g	Mỳ chính

Nấm hương: 15g Tiêu

** Chế biến:*

- Gà sơ chế, rút xương, lọc lấy thịt nạc băm nhỏ cùng với thịt lợn.

- Hạt sen luộc chín, ngâm nấm hương, cắt bỏ chân băm nhỏ. Hành khô, hành hoa băm nhỏ.

- Trộn đều thịt lợn, thịt gà với hạt sen, cốm, nấm, hành, tiêu, muối, mỳ chính, sau đó nhồi vào da gà rán qua rồi đem hấp chín. Ăn nguội, khi ăn nên trang trí, cắt miếng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Gà vàng thơm ngon, nhân kết dính.

- Tạo hình đẹp, giống con quy.

15. GÀ NẤU CÀM

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ: 1200g Tiêu

Hành khô: 20g Muối

Cà rốt: 250g Mỳ chính

Cam tươi: 250g Rượu trắng: 55ml

Bột mỳ: 60g Dầu: 55g

** Chế biến:*

- Gà sơ chế sạch, chặt miếng, ướp tiêu, muối, hành băm, rượu. Đun dầu nóng già, lăn từng miếng vào bột mỳ rán qua.

- Cho thịt vào xoong, cho cà rốt thái chỉ vào, cho nước mắm xăm xấp, nấu thịt sôi rồi cho nước cam vào. Đun nhỏ lửa, nêm mắm, muối, mỳ chính vừa ăn.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt gà mềm không nát, nước sánh, thơm dậy mùi cam.

- Vị ngon ngọt

(Ta có thể cho thêm vỏ cam luộc qua thái chỉ vào nấu để dậy mùi cam nhiều hơn).

16. GÀ TẦN HẢI SÂM

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ: 1700g	Tỏi khô: 25g
Gừng: 25g	Nước mắm
Mỡ nước: 110g	Muối, tiêu
Hải sâm khô: 170g	Mỳ chính
Nấm hương: 15g	Nước tro
Hành khô: 40g	Vỏ quýt, vôi tôi

** Chế biến:*

- Nấm hương ngâm, rửa sạch bỏ chân.

- Gà làm sạch, bỏ nội tạng ướp tiêu, rán qua cho vào liền. Vôi tôi như nước vo gạo loãng, cho hải sâm ngâm 1 ngày đêm. Sau đó vớt ra cạo sạch màng vỏ.

- Đem luộc hải sâm trong nước có vỏ quýt, tỏi.

gừng tới khi hải sâm mềm, vớt ra ngâm tiếp vào nước tro (2 - 3 tiếng) rồi rửa lại nhiều lần. Cuối cùng thái miếng, ướp muối, mỳ chính, tiêu, hành tỏi băm nhỏ.

- Hành tỏi phi thơm, cho hải sâm vào xào xăn trút vào liên gà, xếp tiếp nấm hương, vài lát gừng, hành củ, thêm chút nước, cho tiêu, mắm, muối, mỳ chính, đem hấp cách thủy hoặc đun đến khi gà mềm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Gà có màu vàng, hải sâm trắng.
- Mùi thơm của nấm, hành, ngọt, ngon.
- Gà mềm, nấm và hải sâm không nát.

17. GÀ RÚT XƯƠNG

** Nguyên liệu:*

Gà mái tơ: 1400g	Đường: 8g
Tỏi khô: 8g	Hành khô: 20g
Miến: 20g	Nước mắm
Thịt nạc vai: 200g	Mỳ chính
Hạt sen: 30g	Rau mùi
Táo đỏ khô: 25g	Muối
Nấm hương: 10g	Hạt tiêu

** Chế biến:*

- Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, luộc chín.

- Miến ngâm nước, cắt khúc ngắn (2 - 3cm).

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch thái mỏng.

- Gà làm sạch bỏ nội tạng, rút xương. Lấy thịt nạc băm nhỏ cùng thịt lợn, ướp hành tỏi, mắm, muối, hạt tiêu, mỳ chính. Trộn lẫn thịt băm với nấm hương, sen, miến (mỗi thứ lấy 1/2) nhồi vào gà, khâu kín, cài cánh đặt vào liễn.

- 1/2 nấm hương, sen, miến còn lại trộn với táo đỏ (bỏ hạt cắt làm 4), mỳ chính, tiêu, muối, đường, hành khô (bỏ đôi) phủ kín lên da gà rồi đổ thêm nước sôi (pha thêm muối, mỳ chính). Cho xăm xấp nước đem đun hoặc hấp cách thủy. Gà chín lấy ra rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Da gà vàng bóng, hấp dẫn. Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên.

- Dậy mùi thơm của thịt gà, nấm, tiêu, hành.

- Vị ngọt đậm của thịt, nước trong. Gà chín mềm, nấm hương không nhũn, nát.

- Gà nguyên vẹn, không rách da.

18. GAN, TIM, MỀ GÀ CHAO GIÒN

** Nguyên liệu:*

Gan gà: 300g

Bột đao: 200g

Lòng đỏ trứng gà: 6 cái

Sáng sáu: 10ml

Mề gà: 250g

Đường: 10g

Tim gà: 250g

Tiêu, muối, húng lủi

Mỡ nước: 300g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Gan, tim, mỡ gà thái mỏng, ướp tiêu, muối, mỳ chính, sáng sáu, húng lủi, đường, lòng đỏ trứng gà.

- Sau đó lăn chúng vào bột đao, đảo lần đầu cho chín.

- Lúc gần ăn chao lại lần hai cho vàng giòn.

- Ăn nóng chấm muối tiêu.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Tim, gan, mỡ có màu vàng, không khô xác, lớp vỏ mỏng giòn, vị ngon.

19. CÀNH GÀ TẤM BỘT RÁN

** Nguyên liệu:*

Cánh gà: 1000g

Lạp xường: 100g

Bột mì: 100g

Ớt tươi: 10g

Trứng gà: 2 quả

Xà lách: 300g

Hành khô: 20g

Rau mùi: 100g

Đường: 20g

Nước mắm

Mỡ nước: 150g

Mì chính

Tỏi khô: 10g

Hạt tiêu

Hành tây: 100g

Giấm, đường

Cà chua: 200g

Muối

** Chế biến:*

- Cánh gà làm sạch, chần qua nước sôi, để khô, rút xương, ướp hành băm nhỏ, tiêu, muối, mỳ chính.

- Lọp xương cắt khúc ngắn bằng xương gà đã rút xẻ làm bốn nhồi vào cánh gà thay cho xương đã rút.

- Lấy lòng trắng trứng gà đánh lên rồi cho bột mì, nước lã sao cho bột quánh mượt, cho tiêu, muối, mỳ chính vào trộn đều.

- Đun sôi mỡ lấy cánh gà nhúng vào bột rồi thả vào chảo ngập mỡ rán đến vàng rồi vớt ra để ráo mỡ.

- Ớt băm nhỏ, tỏi đập dập thêm mắm, giấm đường pha thành nước chấm vừa miệng.

- Xà lách, rau mùi nhặt rửa sạch, vẩy ráo.

- Hành tây bóc vỏ thái mỏng ngâm giấm.

- Cà chua thái khoanh tròn mỏng.

- Ớt tươi tỉa hoa.

- Bày xà lách vào giữa đĩa, đặt cánh gà lên trên, xung quanh bày xen kẽ cà chua, hành tây, ớt và rau mùi cho đẹp.

- Khi ăn chấm với nước chấm đã pha. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Cánh gà tẩm bột rán màu vàng rơm.

- Sản phẩm giữ được hình cánh gà, bột bọc kín,

nở xốp.

- Các loại rau củ giữ màu tự nhiên.
- Nước chấm dậy mùi tỏi, giấm, vị chua, cay, mặn, ngọt.

20. GÀ TẮM VÙNG RÁN

** Nguyên liệu:*

Thịt gà lọc xương: 350g	Xà lách: 30g
Trứng gà: 1 quả	Hành khô: 25g
Bột đao: 100g	Rau mùi 55g
Mỡ nước: 220g	Mỳ chính
Vùng trắng: 35g	Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Thịt gà thái miếng mỏng (3 x 4cm) ướp muối, mỳ chính, tiêu, hành băm rồi cho trứng vào trộn đều.

- Vùng trộn lẫn với bột đao.

- Đun sôi mỡ, lấy thịt lăn vào bột rồi thả vào chảo mỡ ngập. Rán vàng vớt ra để ráo mỡ.

- Pha nước chấm chanh ớt tỏi ăn cùng với rau sống.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Gà có màu vàng rom, lớp vỏ mỏng giòn tan.
- Thơm dậy mùi thịt gà và mùi thơm của vùng.
- Vị ngon, béo ngậy.

21. THỊT GÀ NƯỚNG

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 1500g

Củ sả: 50g

Mỡ nước: 50g

Mỳ chính, tỏi

Ớt tươi: 15g

Tiêu, giấm

Đường: 30g

Muối, nước mắm

** Chế biến:*

- Thịt gà lọc bỏ xương thái mỏng, bản to ướp tiêu, muối, mỳ chính, đường, sả, ớt, thêm chút mỡ nước.
- Xiên thịt vào que tre nướng trên bếp than hoa.
- Ăn nóng cùng với nước chấm chua, cay, mặn, ngọt.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt gà vàng nâu, không khô xác.
- Thơm dậy mùi sả.
- Vị ngon ngọt, hơi cay.

22. THỊT GÀ ÁP CHÁO

** Nguyên liệu:*

Gà đã sơ chế: 1000g

Đường kính: 10g

Tỏi khô: 20g

Mỳ chính

Hành khô: 30g

Nước mắm

Mỡ nước: 100g

Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Gà làm sạch, lọc xương cắt miếng to ướp hành, tỏi, tiêu, đường, muối, mắm, mỳ chính cho ngấm.

- Cho mỡ đun sôi, cho thịt gà vào rán hai mặt cho vàng.

- Khi ăn thái vát cho mềm ăn kèm với bánh phồng tôm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Gà chín mềm, không khô quắt.

- Gà có màu vàng đều, vị đậm, thơm hấp dẫn.

23. GÀ KIM TIẾN

** Nguyên liệu:*

Thịt gà: 500g

Đường: 25g

Dấm bông

(hoặc lạp xường): 120g

Gừng

Bột đao: 45g

Xà lách: 250g

Lòng trắng trứng: 60g

Rau mùi: 25g.

Mỡ phần: 120g

Chanh quả

Ớt tươi: 25g

Nước mắm, muối

Rượu trắng: 35ml

Tiêu, mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt gà thái mỏng, to bản ướp gừng, tiêu, muối, đường, rượu. Dấm bông thái mỏng như thịt gà ướp đường.

- Mỡ phần luộc chín, thái mỏng vuông, dài ướp

muối, đường cho trong suốt.

- Rau sống rửa sạch để ráo nước.

- Xếp lần lượt thịt gà, dăm bông, mỡ phần cuộn tròn lại với nhau. Tẩm lòng trắng trứng lăn vào bột đao.

- Đun mỡ sôi thả gà vào rán vàng. Thái gà thành từng khoanh giống đồng tiền bày vào đĩa xung quanh cùng xà lách.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Các vân có màu trắng, vàng, hồng xen lẫn.

- Có mùi thơm của thịt gà và bột rán.

- Vị ngọt, béo. Các đồng tiền đều nhau, kết dính tốt, không rời rạc.

II. THỊT CHIM

24. CHIM NƯỚNG

** Nguyên liệu:*

Chim câu: 2 con

Hành khô: 350g

Mỡ nước: 350g

Rau mùi

Mạch nha: 10g

Mỳ chính

Ngũ vị hương: 12g

Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Chim làm sạch, mổ phanh, ướp tiêu, muối, mỳ chính, hành, ngũ vị hương để ngấm.

- Mạch nha hòa thêm một chút nước sôi lên da chim, tưới ít mỡ nước. Sau đó đặt lên vỉ nướng hai mặt chín vàng. Thỉnh thoảng tưới ít mỡ nước cho khỏi khô.

- Thịt chín chặt ra bày vào đĩa, rau mùi bày xung quanh rồi rắc ít hạt tiêu lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt chim có màu đỏ nâu, không bị cháy, thơm, không khô xác.

25. CHIM XỐT CUA BẾ

** Nguyên liệu:*

Chim câu non: 1200g	Tỏi khô: 20g
Cua bể: 500g	Hành khô: 35g
Bột đao: 35g	Nước mắm, muối
Mỡ nước: 150g	Mỳ chính, hạt tiêu

** Chế biến:*

- Cua bể làm sạch, bỏ yếm, luộc chín gỡ lấy thịt.

- Chim mổ bỏ nội tạng, rút xương, xát muối, tiêu hành băm nhồi vào bụng chim. Xương chim cho vào nước đun.

- Đun sôi mỡ, lăn chim vào bột đao thả vào mỡ rán vàng chín thì vớt ra. Tiếp tục cho tỏi, hành băm nhỏ phi thơm, cho cua vào xào.

- Lấy nước xương chim nêm mắm muối vừa

miệng, xuống ít bột đao đun sôi cho tiếp cua vào khuấy đều, nhẹ tay.

- Chặt thịt chim bày ra đĩa, sau đó dội xốt cua lên trên, rắc hạt tiêu ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Chim rán vàng đều; nước xốt trong, hồng.

- Xốt sánh phủ kín chim, thịt cua không nát, thịt chim giòn không dai. Trình bày đẹp, hấp dẫn.

26. CHIM OM NẤM

** Nguyên liệu:*

Chim câu non: 1000g Hành tươi: 25g

Hạt sen: 25g Hành khô: 25g

Nấm hương: 15g Mộc nhĩ: 5g

Thịt nạc vai: 120g Nước mắm, muối

Mỡ nước: 50g Hạt tiêu, mỳ chính

Rau mùi: 45g

** Chế biến:*

- Chim làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng, rút xương, lọc lấy thịt. Băm chung lẫn thịt chim dính ở xương và thịt lợn rồi ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

- Hạt sen luộc chín. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, bỏ chân, rửa sạch (để lại 1/2 chỗ nấm hương) băm nhỏ cùng với mỳ chính, muối rồi nhồi vào bụng chim khâu kín. Đun sôi mỡ rán qua chim bỏ vào nồi

cùng với số nấm còn lại, thêm nước đun nhỏ lửa ninh nhừ. Cuối cùng nêm mắm, muối, mỳ chính vừa miệng.

- Bày chim vào tô lớn rắc hạt tiêu, rau mùi ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Chim còn nguyên hình, không vỡ nát, nhân kết dính tốt.

- Chim có màu nâu vàng, dậy mùi thơm.

27. CHIM THUÔN HÀNH RẼM

** Nguyên liệu:*

Chim ngói: 200g Nước mắm

Rau răm: 15g Muối

Hành tươi: 25g Hạt tiêu

Thịt nạc vai: 55g Mỳ chính

** Chế biến:*

- Chim làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng. Lọc lấy thịt, thái mỏng ướp mắm, muối, tiêu.

- Xương chim băm nhỏ, mịn, thịt vai băm nhỏ trộn lẫn với xương chim ướp mắm, hành khô băm nhỏ, tiêu, mỳ chính rồi viên lại như quả táo.

- Hành hoa, rau răm rửa sạch thái nhỏ đun với 0,5 lít nước cho sôi, thả viên thịt vào đun nhỏ lửa 10 phút, vặn lửa to thả chim vào đun cho chín, nêm

mắm, muối, mỳ chính.

- Múc ra tô rắc hành, rau răm, tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Các viên thịt mềm không vỡ nát, nước nhiều hơn cái, nước trong.

- Dậy mùi thơm của hành, răm, ngọt đậm của thịt.

28. CHIM QUAY

** Nguyên liệu:*

Chim câu non: 700g

Mỡ nước: 55g

Hành khô: 15g

Muối, mỳ chính

Mạch nha: 10g

Tiêu

** Chế biến:*

- Chim làm sạch mổ moi bỏ nội tạng. Nhúng vào nước sôi bỏ ra ngay, ướp muối, mỳ chính, tiêu, hành băm nhỏ nhồi vào bụng chim để cho ngấm.

- Hòa thêm 30ml nước lã vào mạch nha xoa đều khắp da chim. Cứ sau 15 phút xoa một lần. Làm như vậy 2 - 3 lần.

- Hành thái mỏng, phi thơm vàng vớt ra để riêng. Tiếp tục đun sôi mỡ rồi thả chim vào rán lật đều, vặn nhỏ lửa đến khi chim có màu cánh gián là được.

- Vớt chim ra để nguội, chặt miếng xếp theo hình con chim vào đĩa, cho hành phi lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Da chim đỏ cánh gián đều, bóng mượt.
- Da chim không rách, thịt ăn mềm, bày đẹp.

29. CHIM OM CỐM

** Nguyên liệu:*

Chim câu: 1300g	Rau mùi: 25g
Cốm xanh non: 50g	Mộc nhĩ: 7g
Măng khô: 50g	Hành hoa: 35g
Hạt sen: 25g	Nước mắm
Thịt nạc: 150g	Muối, tiêu
Miến: 35g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Chim làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng, rút xương, lọc lấy thịt còn dính ở xương băm nhỏ cùng với thịt lợn ướp mắm, tiêu.

- Nấm hương, mộc nhĩ ngâm, rửa sạch thái chỉ.

- Hạt sen luộc chín. Miến ngâm mềm, cắt khúc 2 - 3cm trộn lẫn với thịt băm, sen, cốm, hành băm nhỏ, mỳ chính, muối, tiêu rồi nhồi vào bụng chim. Sau đó khâu lại. Măng khô ngâm nở cắt miếng dày (2 x 3,5cm).

- Cho măng vào nồi, đổ nước xâm xấp hầm như, nêm mắm, muối, mỳ chính, lại cho tiếp chim vào hầm tới khi chim chín mềm.

- Khi ăn bày chim vào đĩa sâu lòng cùng với hành trần và miến lên trên. Măng bày xung quanh. Cuối cùng dội nước dùng vào đĩa chim xấp, rắc rau mùi, hạt tiêu ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Bát chim có màu vàng nâu, nổi mùi thơm của cốm, sen, hành, tiêu.

30. CHẢ CHIM

** Nguyên liệu:*

Chim câu non: 1300g	Ớt tươi
Hành khô: 25g	Nước mắm
Mỡ nước: 35g	Muối, tiêu
Đường: 20g	Mỳ chính
	Chanh quả, lá chanh

** Chế biến:*

- Chim làm sạch mổ moi bỏ nội tạng, lọc lấy thịt, thái mỏng ướp muối, mắm, hành băm nhỏ, tiêu, đường, mỳ chính.

- Xếp thịt vào vỉ nướng hoặc xiên qua que tre, đưa lên bếp than hoa nướng. Khi nướng phải lật trở đều và rưới mỡ lên cho thịt khỏi cháy.

- Thịt chín có màu vàng nâu. Gỡ thịt ra bày vào đĩa rắc lá chanh thái chỉ lên.

- Ăn kèm với nước mắm, chanh, tỏi, ớt.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt nướng vàng nâu, thơm.
- Thịt chín, ăn mềm, không khô quắt, thái đều.

31. CHIM TẦN

** Nguyên liệu:*

Chim câu non: 1200g	Nấm hương: 15g
Mỡ nước: 30g	Nước mắm
Hành khô: 30g	Mỳ chính
Hành hoa: 30g	Muối
Hạt sen: 50g	Hạt tiêu

** Chế biến:*

- Nấm hương ngâm nở rửa sạch, bỏ chân. Hành hoa rửa sạch cắt khúc dài 7cm rồi chần qua. Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, luộc chín.

- Chim làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng, cắt bỏ hai chân, xát tiêu, muối, hành (băm nhỏ) vào bụng chim. Lau khô da chim, cài hai đùi vào bụng.

- Hành khô bóc vỏ, nhỏ để nguyên, to cắt đôi.

- Đun mỡ sôi cho chim vào rán qua, xếp vào liên rồi cho hạt sen, hành củ, nấm hương phủ kín chim. Thêm 200ml nước sôi có pha mắm, muối, mỳ chính (hay nước gừng). Đậy vung kín đem tần đến khi chín mềm là được.

- Rắc hạt tiêu và hành chần lên trên ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Chim màu nâu, hạt sen trắng.
- Nước tần trong, chim nguyên vẹn, không vỡ nát, hạt sen mềm.

III. THỊT VỊT

32. VỊT TẦN NẤM SEN

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu béo: 2000g	Rượu trắng: 30ml
Hạt sen: 150g	Nước mắm
Nấm hương: 20g	Hạt tiêu
Mỡ nước: 50g	Mỳ chính
Gừng: 30g	Muối
Hành khô: 60g	

** Chế biến:*

- Vịt làm sạch, mỗi moi bỏ nội tạng. Xát muối, tiêu, rượu, gừng rồi rán qua, sau đó rửa lại bằng nước lã nhanh tay. Hoặc vịt có thể chặt thành miếng rồi làm như trên.

- Xếp thịt vào liễn cùng với hạt sen luộc chín, thông tâm. Nấm ngâm nở bỏ chân, hành bóc vỏ cắt đôi, gừng đập dập và nước có pha mỳ chính, nước mắm rồi đậy vung kín đem tần đến khi vịt chín mềm. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt vịt mềm, nước trong. Vịt có mùi thơm, vị ngon ngọt.

33. VỊT XÀO MĂNG

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu: 400g

Hành hoa: 35g

Măng chua: 250g

Nước mắm

Mùi tàu: 7g

Muối

Rau mùi: 7g

Hạt tiêu

Mỡ nước: 20g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt vịt rửa sạch, cắt miếng bằng bao diêm rồi ướp muối, tiêu, mỳ chính.

- Măng luộc qua cho khô chua rồi rửa sạch.

- Đun mỡ sôi rồi rán qua đổ nước ngập thịt và cho luôn măng vào đun sôi rồi vặn nhỏ lửa.

- Ninh cho nhừ thịt và măng thì nêm mắm, muối, mỳ chính vừa miệng. (Trước khi cho măng vào ninh thì nên xào qua).

- Mùi tàu và hành hoa rửa sạch, thái nhỏ trước khi bắc nồi xuống bếp thì cho vào.

- Khi ăn múc ra bát rắc hạt tiêu và rau mùi lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt, măng có màu vàng, thơm nhẹ của thịt và măng, của tiêu hành.

- Thịt và măng không nhũn nát.

34. VỊT TIỀM

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu béo: 1500g

Củ đậu: 100g

Lạc nhân: 30g

Hành khô: 35g

Nấm hương: 15g

Rau mùi: 55g

Hạt dẻ: 55g

Nước mắm

Táo đỏ: 50g

Muối, tiêu

Hạt sen khô: 55g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Hạt sen, hạt dẻ bóc vỏ, lạc ngâm nước bóc vỏ lụa, tất cả đem luộc chín. Củ đậu gọt vỏ thái hạt lựu. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch thái hạt lựu. Hành củ bóc vỏ, cắt đôi.

- Táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt cắt đôi.

- Vịt làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng rồi sát muối, tiêu, hành giã nhỏ vào bụng vịt.

- Hạt sen, củ đậu, hạt dẻ, táo, nấm hương, hành trộn lẫn với hạt tiêu, nước mắm, mỳ chính, đường đem nhồi vào bụng vịt khâu kín lại, gài chéo cánh đặt vào liễn to, đổ nước ngập vịt rồi đem hấp cách thủy cho chín.

- Khi ăn rắc thêm rau mùi, hành chẻ và tiêu.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Vịt vàng bóng, nước trong.

- Thịt vịt và nguyên liệu khác chín mềm, kết dính tốt.

35. VỊT QUAY TỨ XUYỀN (MÓN ĂN TRUNG QUỐC)

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu: 2000g

Ngũ vị hương: 5g

Mỡ nước: 20

Hành khô: 25g

Lòng trắng trứng: 100g

Tỏi khô: 20g

Mật ong: 20g

Sáng sáu: 50g

Bột đao: 50g

Mỳ chính

Gừng củ: 30g

Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Vịt làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng, lau khô, ướp tiêu, mỳ chính trong bụng.

- Hòa nước với mật ong, ngũ vị hương, sáng sáu rồi cho vịt vào om chín đem ra để nguội, hong khô da.

- Đánh nổi lòng trắng trứng, cho bột đao vào từ từ khuấy đều, sau đó dội trùn lên vịt, xoa đều khắp da.

- Đun mỡ sôi, thả vịt vào rán vàng, vớt ra để ráo

mỡ. Khi ăn chặt thịt bày vào đĩa, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Vịt có màu vàng sáng, da xốp, giòn, thơm hấp dẫn.

36. VỊT NẤU DỨA

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu: 700g	Tỏi khô: 10g
Bột đao: 10g	Rau mùi: 30g
Dứa chín tới: 500g	Nước mắm
Rượu trắng: 25ml	Muối, tiêu
Hành khô: 25g	Mỳ chính
Mỡ nước: 15	Đường

- Thịt vịt chặt miếng (4 x 4cm). Ướp muối, mắm, hành, tỏi băm nhỏ. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt cắt khoanh dày 1cm.

- Đun sôi mỡ, cho vịt vào rán vàng rồi vớt ra cho vào nồi. Cho tiếp mỡ vào xào dứa sau đó đổ vào nồi thịt.

- Đổ nước xấp xấp cùng với rượu, đường, muối, mắm, tiêu, mỳ chính ninh nhừ. Cuối cùng cho bột đao (đã hòa vào nước) vào đảo đều tới lúc sền sệt là được.

- Bày thịt vào đĩa bầu dục, xung quanh xếp dứa rồi dội nước sốt vịt lên trên, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt có màu vàng nâu, dưa màu vàng, thơm mùi dưa, vị chua nhẹ béo ngậy.
- Thịt và dưa mềm nhưng không nát.
- Trình bày đẹp, hấp dẫn.

37. VỊT HON

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu béo: 900g	Táo đỏ: 60g
Củ đậu: 120g	Lạc nhân: 35g
Cà rốt: 70g	Hạt sen: 35g
Hạt dẻ: 40g	Mỡ nước: 35g
Hành khô: 40g	Đường: 30g
Tỏi khô: 15g	Mỳ chính
Gừng: 12g	Nước mắm, muối, tiêu

** Chế biến:*

- Củ đậu, cà rốt gọt thái hạt lựu. Táo đỏ bỏ hạt cắt làm bốn. Lạc luộc chín, bóc vỏ lụa.

- Hạt sen luộc chín thông tâm, hạt dẻ luộc chín bỏ vỏ. Trộn đều những thứ trên xóc muối, đường, tiêu, mỳ chính.

- Thịt vịt làm sạch chặt miếng (200 - 300g/miếng), ướp muối, tiêu, hành tỏi, gừng giã nhỏ.

- Dun sôi mỡ cho vịt vào rán qua. Sau đó xếp vào

liễn hấp cách thủy 15 phút. Tiếp tục cho các loại rau củ phủ lên trên vịt và 120ml nước đun sôi đến khi vịt và các nguyên liệu chín mềm.

- Khi ăn bày vào đĩa, phủ các nguyên liệu khác lên trên, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt vịt vàng nâu, rau củ giữ được màu tự nhiên.

- Các nguyên liệu khác chín mềm nhưng không nát, nước hơi sánh.

38. VỊT OM GIẤM CÁI

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu béo: 2000g	Riềng: 50g
Giấm bỗng: 100g	Dầu: 25ml
Thịt nạc vai: 250g	Hành hoa
Mộc nhĩ: 50g	Rau răm
Củ đậu: 100g	Nước mắm
Hành khô: 30g	Mỳ chính, tiêu

** Chế biến:*

- Vịt làm sạch, mổ moi bỏ nội tạng. Rút xương vịt, lộn ngược, ướp tiêu, muối, mỳ chính, gừng băm nhỏ, nước riềng.

- Thịt nạc băm nhỏ, ướp tiêu, muối, mỳ chính, trộn lẫn với mộc nhĩ băm nhỏ, hành hoa, hành khô

băm nhỏ, nước riềng, củ đậu thái hạt lựu đảo đều nhồi vào bụng vịt, khâu kín lại.

- Đun sôi mỡ cho vịt vào rán vàng, sau đó đổ ít nước riềng, bông và hành ngập 1/2 vịt, đậy vung đun nhỏ lửa thỉnh thoảng xoay cho vịt chín đều.

- Vịt chín mềm vớt ra để ráo, cắt miếng bày vào đĩa sâu lòng. Cuối cùng đun sôi nước om vịt nêm mắm, mỳ chính vừa ăn dội trùn lên vịt.

- Ăn nóng, rắc hạt tiêu, rau răm ăn kèm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Vịt nguyên con không vỡ, thịt mềm, nhân kết dính tốt.

- Thơm dậy mùi bông, nước om sánh, vị hơi chua dịu.

39. VỊT KHO GỪNG

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu: 600g	Đường: 25g
Tỏi khô: 10g	Nước mắm
Hành khô: 25g	Mỳ chính
Gừng củ: 35g	Hạt tiêu
Mỡ nước: 30g	Muối

** Chế biến:*

- Thịt vịt làm sạch thái bằng bao diêm.
- Gừng rửa sạch, thái chỉ. Hành tỏi băm nhỏ.
- Lấy một nửa số đường chung nước hàng. Thịt vịt ướp muối, mắm, nước hàng, tiêu, đường để ngấm.

- Đun sôi mỡ phi thơm hành tỏi rồi cho thịt vào xào săn. Cho xâm xấp nước với chút gừng vào ninh nhừ đến khi nước sền sệt, sau đó cho mỳ chính vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt vịt có màu đỏ nâu. Thịt mềm, thơm, nước hơi sánh.

40. VỊT NINH MĂNG

** Nguyên liệu:*

Thịt vịt: 400g	Mộc nhĩ: 7g
Măng khô: 55g	Hành hoa: 30g
Mỡ nước: 25g	Nước mắm
Rau mùi: 25g	Muối, tiêu
Miến: 25g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt vịt làm sạch cắt to, ướp muối, tiêu.
- Măng khô rửa sạch, luộc nhiều lần cho hết nước

đỏ, cắt miếng vát (2,5 x 3,5cm).

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch cắt đôi. Hành rửa sạch cắt khúc chần qua.

- Đun sôi mỡ, cho vịt vào rán qua, cho nước ngập vịt cùng với măng ninh nhừ rồi cho tiếp mộc nhĩ đun cho chín thì nêm mắm, muối, mỳ chính và miến vào chần.

- Khi ăn múc ra tô lớn trang trí hành chần, mộc nhĩ, miến, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt, măng có màu vàng, trắng của miến, xanh của hành, nước trong.

- Măng, thịt mềm nhưng không nát, miến và hành giòn.

41. VỊT BỎ LÒ

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu béo: 2000g

Đường: 20g

Mỡ nước: 30g

Rượu trắng 20ml

Bột đao: 30g

Xì dầu: 10ml

Hành khô: 30g

Mỳ chính

Tỏi khô: 10g

Tiêu, giấm

Mạch nha: 10g

Muối

** Chế biến:*

- Vịt mổ moi bỏ nội tạng, rửa sạch lau khô cả trong và ngoài rồi xát muối trong và ngoài để khô 15 phút.

- Đun sôi mỡ cho hành, tỏi băm nhỏ vào phi thơm sau đó cho tiếp rượu, xì dầu, đường, tiêu và 50ml nước. Dội đều nước xốt lên vịt cả trong lẫn ngoài để da se lại 40 phút.

- Hòa mạch nha với 20ml nước và 10ml giấm khuấy đều. Đặt ngửa con vịt lên khay cho vào lò nướng khoảng 20 phút rồi lại lấy mạch nha xoa khắp da vịt rồi đưa vào lò nướng tiếp. Tiếp tục làm như vậy một lần nữa rồi nướng thêm 30 phút nữa là được (có thể thay mạch nha bằng mật ong). Vịt lấy ra để nguội, đổ nước trong bụng vịt ra, chặt miếng bày vào đĩa (khi nướng chú ý xoay đều vịt để có màu đỏ đều).

- Nước trong bụng vịt và nước xốt vịt còn thừa đun sôi, xuống bột đao đã hòa, thêm nước làm xốt sánh, nêm gia vị vừa ăn. Khi ăn chấm vịt với nước xốt.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt mềm, không khô xác, xốt sánh trong không vữa.

- Da vịt có màu đỏ cánh gián, mùi thơm, dậy mùi hành tỏi.

42. VỊT NẤU CAM

** Nguyên liệu:*

Vịt bầu: 500g	Gan lợn: 30g
Cam tươi: 600g	Tôm tươi to: 100g
Thịt cá quả: 40g	Củ ấu: 70g
Thịt nạc vai: 100g	Hành củ: 30g

Nước mắm, mỳ chính, muối, hạt tiêu

** Chế biến:*

- Vịt làm sạch lọc lấy thịt nạc, thái hạt lựu ướp tiêu, muối. Tôm rửa sạch bóc vỏ, thịt lợn rửa sạch thái miếng, cá lọc lấy thịt (bỏ da).

- Tất cả tôm, cá, thịt và gan xay nhuyễn với hành, tiêu, nước mắm, sau đó viên lại thành quả táo con.

- Củ ấu luộc chín bỏ vỏ, xương vịt nấu lấy nước dùng, lọc lấy nước trong cho vịt vào nấu mềm. Sau đó cho các viên cá tôm, thịt, củ ấu vào, nêm mắm muối vừa ăn.

- Cam cắt múi, khoét ruột vắt lấy nước cho vào nồi vịt đun 1 phút, nêm mỳ chính, rắc tiêu.

- Khi ăn, múc cả cái lẫn nước vào cam (đã khoét ruột) đập múi kín bày vào đĩa dùng thìa xúc ăn. (Có thể thay củ ấu bằng hạt sen đã luộc chín).

IV. TRÚNG

43. TRÚNG CUỘN THỊT

** Nguyên liệu:*

Trứng gà: 270g Nước mắm

Mỡ nước: 60g Mỳ chính

Thịt nạc vai: 200g Tiêu

Hành củ: 50g Muối

** Chế biến:*

- Thịt băm nhỏ, hành băm nhỏ trộn đều với muối, mắm, mỳ chính.

- Đun nóng mỡ, xào chín thịt rồi mới xúc ra.

- Trứng đập ra bát đánh tan cho muối, tiêu. Đun sôi mỡ, đổ trứng đều chảo, nhanh tay lật trứng cho bằng mặt, đổ thịt cuộn lại lật các mặt cho vàng đều. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng có màu vàng đều, mùi thơm, trứng xốp, không xác.

44. TRÚNG ĐÚC TÔM

** Nguyên liệu:*

Trứng gà: 4 quả Mộc nhĩ: 10g

Tôm tươi: 250g Hành khô: 25g

Thịt nạc vai: 80g Mỡ nước: 50g

Nước mắm, hạt tiêu, mỳ chính, muối

** Chế biến:*

- Thịt nạc băm nhỏ, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch băm nhỏ. Hành khô băm nhỏ.

- Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, băm nhỏ.

- Trứng đập ra bát, trộn: trứng, thịt, tôm, hành, mộc nhĩ, tiêu, muối, mắm đều.

- Đun sôi mỡ, cho hỗn hợp vào dàn đều rán vàng hai mặt. Lấy kéo cắt miếng bày ra đĩa. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng có màu vàng, thơm.

- Sản phẩm có độ kết dính tốt, xốp, không khô xác, vỡ nát.

45. CANH BẠCH TUYẾT

** Nguyên liệu:*

Lòng trắng trứng: 50g Nước mắm

Xương lợn: 200g Mỳ chính

Thịt nạc: 150g Muối

Bột đao: 15g Tiêu

** Chế biến:*

- Xương lợn ninh lấy nước, lọc trong, nêm mắm muối vừa ăn. Thịt nạc thái chỉ.

- Đánh nổi lòng trắng trứng, cho từ từ bột đao và muối vào khuấy nhẹ.

- Cho thịt vào nước xương đun sôi, chín vớt ra bày

ra bát. Dùng muối có lỗ múc trứng nhúng vào nước dùng, đồng thời múc nước sôi dội lên trứng nhiều lần cho chín.

- Nêm mắm, muối, mỳ chính vừa ăn, múc ra bát thịt. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng trắng như tuyết, thơm kết thành tảng xốp nổi lên trên, nước trong, nhiều hơn cái.

46. TRỨNG TRẮNG LĂN RƯƠI

** Nguyên liệu:*

Trứng vịt: 250g	Mỳ chính
Rươi tươi: 300g	Nước mắm
Mỡ nước: 30g	Muối
Hành khô: 30g	Tiêu

** Chế biến:*

- Rươi rửa sạch, giã nhuyễn, cho tiêu, muối, hành khô (thái mỏng), mắm, mỳ chính, trứng đánh tan.

- Cho mỡ lên đun sôi đổ hỗn hợp trứng, rươi vào dàn đều, rán vàng hai mặt.

- Khi ăn cắt miếng bày ra đĩa. Ăn nóng

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng có màu vàng, trứng không bã, giòn, xốp đều.

47. TRỨNG HẤP CUA BỂ

** Nguyên liệu:*

Trứng: 2 quả	Hành khô: 25g
Cua bể: 350g	Nấm hương: 7g
Thịt nạc vai: 100g	Nước mắm
Mộc nhĩ: 7g	Mỳ chính, tiêu

** Chế biến:*

- Cua làm sạch, bỏ yếm, luộc chín gỡ lấy thịt và gạch. Thịt nạc băm nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ.

- Hành bóc vỏ, băm nhỏ. Đập trứng ra bát, cho thịt cua, nấm, mộc nhĩ, hành, nước mắm, mỳ chính, tiêu, trộn đều đem hấp cách thủy. Ăn nóng

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Màu trắng, vàng xen lẫn nâu đen, nổi mùi thơm, nhân kết dính tốt, không vỡ nát.

48. TRỨNG RÁN NGUYÊN QUẢ

** Nguyên liệu:*

Trứng: 4 quả	Tiêu bột
Mỡ nước: 40g	Muối bột

** Chế biến:*

- Đun sôi mỡ, đập trứng vào rán, rắc muối tiêu lên trên. Rán đến lúc lòng trắng chín hoàn toàn, lòng đỏ se lại gấp ra ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Sản phẩm có màu trắng, đỏ.
- Lòng đỏ còn nguyên, không bị vỡ.

49. TRỨNG CUỘN TÔM THỊT

** Nguyên liệu:*

Trứng gà: 4 quả	Mộc nhĩ: 10g
Tôm tươi: 160g	Nước mắm
Thịt nạc vai: 80g	Mỳ chính
Hành lá: 100g	Hạt tiêu
Mỡ nước: 50g	Muối

** Chế biến:*

- Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu đuôi, băm nhỏ. Thịt lợn, hành băm nhỏ, mộc nhĩ băm nhỏ.
 - Trộn đều tôm, thịt, mộc nhĩ, hành, tiêu, mắm, muối, mỳ chính.
 - Đun sôi mỡ nóng già, phi hành thơm đổ hỗn hợp trên vào xào chín, xúc ra để riêng.
 - Trứng đánh bông cho muối tiêu rồi đổ trứng vào chảo quấy nhanh tay dàn phẳng, sau đó đổ tôm, thịt cuộn lại, rán vàng.
 - Khi ăn cắt thành khoanh.
- * Yêu cầu thành phẩm:*
- Trứng vàng đẹp, thơm hấp dẫn.
 - Trứng cuộn đẹp, không khô xác.

50. TRỨNG NHỒI THỊT

** Nguyên liệu:*

Trứng vịt: 6 quả

Đường: 10g

Thịt nạc: 220g

Hành khô: 15g

Bột mì: 40g

Cà chua: 100g

Bột đao: 20g

Nước mắm

Nấm hương: 5g

Muối

Mỡ nước: 50g

Tiêu

Rau mùi: 40g

** Chế biến:*

- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Thịt lợn băm nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Tất cả các thứ trên trộn lẫn với nhau, cho thêm mì chính, tiêu, muối, mắm quật thật đều.

- Trứng luộc chín, bóc vỏ, bổ đôi lấy lòng đỏ băm nhỏ để riêng, sau đó nhồi thịt vào lòng trắng như quả trứng.

- Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ hòa bột mì sền sệt phết lên bề mặt của thịt nhồi.

- Đun mỡ sôi cho trứng vào rán vàng rồi bày ra đĩa (cho mặt thịt xuống trước).

- Phi hành thơm, cho cà chua vào xào mềm rồi cho muối, mắm, mì chính, tiêu, xuống bột đao (đã hòa nước) rồi đổ thêm một chút nước cho bột chín sốt sánh.

- Cuối cùng dội nước xốt trùn lên trứng, cho tiếp lòng đỏ trứng lên, rắc rau mùi, hạt tiêu ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng rán vàng, đều quả. Trứng không vỡ, nhân trứng không bong.

- Xốt sánh đỏ hồng, dậy mùi thơm.

- Trình bày đẹp.

51. TRỨNG KHO

** Nguyên liệu:*

Trứng: 10 quả

Muối

Đường: 30g

Tiêu

Nước mắm, Mỳ chính

** Chế biến:*

- Trứng rửa sạch, luộc chín bóc vỏ.

- Lấy 1/2 số đường đem chưng thành nước hàng. Tiếp tục cho trứng vào nồi, cho đường, muối, nước hàng, mắm đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo qua.

- Đun tới cạn chỉ còn lại một ít nước hơi sánh, trứng ngấm gia vị là được.

- Khi ăn, cắt trứng làm tư, dội trùn nước sánh lên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng có màu vàng đỏ cánh gián, ngấm gia vị, không vỡ nát.

52. TRỨNG HẤP VÂN

** Nguyên liệu:*

Trứng: 3 quả Mộc nhĩ: 35g

Thịt nạc thăn (hoặc giò sống): 450g

Mỡ nước: 15g

Mỳ chính, nước mắm, tiêu

** Chế biến:*

- Mộc nhĩ ngâm nở, bỏ chân (thái chỉ).

- Trứng đập ra đánh tan tráng mỏng có độ dày 1,5 - 2mm.

- Thịt nạc thái miếng giã nhuyễn như giò sống ướp nước mắm, mỳ chính, tiêu.

- Đặt trứng lên thớt, phết thịt giã nhuyễn lên trứng có độ dày 0,5 - 0,6cm. Xếp mộc nhĩ phủ kín thịt rồi lại phết tiếp lớp thịt lên trên mộc nhĩ rồi cuộn trứng lại lấy dây buộc nhẹ cho trứng khỏi bong

- Đặt trứng vào đĩa hấp 26 phút lấy ra để nguội

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Sản phẩm có màu hồng, vàng, đen xen lẫn nhau kết dính tốt.

53. TRỨNG NỤ MỸ

** Nguyên liệu:*

Trứng: 10 quả Tỏi khô: 10g

Xì dầu: 50 g Hành khô: 35g

Mỡ nước: 20g

Nước mắm, muối

Đường: 30 g

Mỳ chính

Húng lìu: 1 g

Hạt tiêu

** Chế biến:*

- Trứng rửa sạch, luộc chín, bỏ vỏ;
- Đường, xì dầu, húng lìu, hành tỏi khô băm nhỏ, trộn lẫn, đun sôi, cho trứng vào đun nhỏ lửa tới cạn còn ít nước sánh. Cuối cùng cho mỳ chính đảo đều, bắc xuống.

- Khi ăn cắt đôi quả trứng, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng có màu đỏ nâu, có mùi thơm, trứng có độ chắc, không vỡ nát.

54. TRỨNG HẤP TÔM THỊT

** Nguyên liệu:*

Trứng: 3 quả

Mộc nhĩ: 7g

Tôm tươi: 100g

Nước mắm

Thịt nạc vai: 100g

Mỳ chính, hạt tiêu

Hành khô: 25g

Nấm hương: 7g

** Chế biến:*

- Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ, hành bóc vỏ băm nhỏ.

- Thịt nạc rửa sạch băm nhỏ, tôm rửa sạch, bóc vỏ bỏ đầu, băm nhỏ.

- Trứng đập ra bát, cho tất cả vào bát đánh đều cùng với mắm muối, hấp cánh thủy. Khi ăn rắc hạt tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Sản phẩm có màu vàng, hồng xen lẫn nâu, trứng không vỡ nát, kết dính tốt.

55. TRỨNG CUỘN CÀ CHUA

** Nguyên liệu:*

Trứng gà: 4 quả Nước mắm

Mỡ nước: 50g Muối

Hành tươi: 60g Tiêu

Cà chua: 250g Mì chính

** Chế biến:*

- Trứng đập ra bát, đánh tan, cho mì chính, mắm, muối, tiêu.

- Cà chua bỏ hạt thái mỏng đem xào qua nêm mắm muối và trộn với hành thái nhỏ.

- Đun sôi mỡ, đổ trứng vào quấy nhanh, lắc đều, khi trứng đông tụ cho cà chua vào cuộn tròn lại. Lật các mặt vàng đều. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Sản phẩm có màu vàng, đỏ. Trứng xốp mềm không xác.

56. TRỨNG ĐÚC CUA BẾ

** Nguyên liệu:*

Trứng: 5 quả	Mỡ nước: 50g
Cua bể: 500g	Miến: 20g
Thịt nạc vai: 100g	Nước mắm
Mộc nhĩ: 7g	Muối
Nấm hương: 7g	Tiêu
Hành khô: 25g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Hành bóc vỏ, băm nhỏ. Miến ngâm mềm cắt khúc (3cm).

- Cua rửa sạch, bỏ yếm gỡ lấy thịt và gạch cua.

- Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch thái chỉ.

- Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ.

- Đập trứng vào bát, cho tất cả thứ trên vào đánh đều cùng với mắm, muối, tiêu, mỳ chính.

- Dùng chảo đun sôi mỡ, đổ trứng vào dàn đều dày 1,5 - 2cm. Rán hai mặt chín vàng (nên rán nhỏ lửa).

- Khi ăn, thái miếng bày ra đĩa. Ăn nóng.

Ta còn có thể dùng cách khác là xoa mỡ vào khay, đổ trứng dàn đều rồi bỏ vào lò nướng chín vàng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng vàng hai mặt, thơm, độ dày đều, kết dính tốt, trứng không chín bờ, không vỡ.

57. MỘC TRỨNG

** Nguyên liệu:*

Trứng gà: 10 quả

Mỡ nước: 100g

Miến: 50g

Mộc nhĩ: 25g

Thịt nạc vai: 300g

Nước mắm

Hành khô: 120g

Tiêu, muối

Hành hoa: 100g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt băm nhỏ, miến ngâm nở, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch thái chỉ, trộn đều thịt và những thứ trên cùng với trứng, hành khô, hành hoa, tiêu, mắm, mỡ, mỳ chính.

- Xoa mỡ vào khay rồi đổ trứng ra dàn đều bỏ lò nướng.

- Khi chín, ta lấy ra quét lòng đỏ trứng lên mặt trứng trong khay bỏ lò nướng tiếp 3 phút.

- Lúc ăn thái lát bày vào đĩa, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Trứng ăn không xác, không bỏ toi, giòn.

CHƯƠNG II:

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ

LỢN - BÒ - DÊ - CHÓ - THỎ

I. THỊT LỢN

58. THỊT LỢN RANG

** Nguyên liệu:*

Thịt ba chỉ: 500g	Hành tươi
Nước hàng	Mỡ nước
Nước mắm	Hạt tiêu
Hành khô	Muối

** Chế biến:*

- Thịt lợn thái mỏng. Hành củ băm nhỏ, hành hoa thái khúc. Cho một ít mỡ vào chảo đun sôi, phi thơm hành khô rồi cho thịt vào đảo săn, nêm vừa mắm, muối, mỳ chính, nước hàng, hạt tiêu. Cuối cùng cho thêm hành tươi thái khúc vào đảo đều, bắc xuống

- Xúc ra đĩa ăn kèm với dưa chua.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt có màu cánh gián nhạt, thơm.
- Thịt rang săn.

59. THỊT LỢN KHO TƯƠNG

** Nguyên liệu:*

Thịt ba chỉ: 500g	Rau ngổ
Tương bần: 80g	Nước hàng
Giá đỗ: 250g	Nước mắm
Đường, tiêu, muối,	Mỳ chính

** Chế biến:*

Thịt rửa sạch, cạo hết lông, thái miếng mỏng vừa. Cho thịt vào nước lạnh đun sôi, hớt hết bọt cho tương bần đã lọc vào. Nêm vừa mắm, muối, mỳ chính, nước hàng rồi đẩy vung ninh nhừ. Khi nước còn xăm xấp thì tắt bếp. Múc ra bát rắc hạt tiêu, ăn kèm với rau ngổ, giá luộc.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt kho nhừ có màu hơi vàng.
- Thịt còn nguyên miếng, sốt sánh.

60. THỊT LỢN KHO TÀU

** Nguyên liệu:*

Thịt mỡ sấn: 1000g	Nước mắm
Xì dầu, húng liu	Mỳ chính

Đường: 20g

Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Thịt lợn cạo sạch lông, rửa sạch cho vào nước sôi luộc qua vớt ra thái miếng bằng bao diêm, cho nước mắm, xì dầu (hay nước hàng) vào nồi. Đổ nước vào đun sôi sau đó hớt hết bọt rồi đun nhỏ lửa ninh nhừ đến khi thịt có màu cánh gián thì cho đường, húng lủi, mỳ chính. Đun tới lúc nước còn sền sệt thì bắc xuống.

- Múc thịt ra bát ăn kèm với dưa chua.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt có màu cánh gián, bóng.

- Thịt nhừ nguyên miếng, không nát, nước sốt sánh, thơm, ngọt.

61. THỊT VIÊN TUYẾT HOA

** Nguyên liệu:*

Thịt lợn nạc: 1000g

Mỡ phần: 200g

Mỡ nước: 200g

Nước mắm

Bánh mỳ: 200g

Tiêu, muối

Trứng gà: 1 quả

Mỳ chính

Hành củ: 60g

Đường

** Chế biến:*

- Thịt rửa sạch, để ráo nước, lau khô, lọc bỏ gân, thái miếng to, cho vào cối xay nát.

- Mỡ phần thái hạt lựu nhỏ, thúc vào thịt.
- Hành bóc vỏ, băm nhỏ.
- Trộn đều thịt, hành, tiêu, đường, mắm, muối, mỳ chính, lòng đỏ trứng.
- Xoa mỡ vào tay, viên thịt thành từng viên nhỏ lăn vào bánh mỳ băm nhỏ.
- Đun sôi mỡ cho thịt vào rán vàng rồi vớt ra để ráo mỡ, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt vàng, thơm, tròn đẹp, không vỡ, chín tới.
Bánh mỳ bao đều viên thịt.

62. THỊT LỢN LUỘC

** Nguyên liệu:*

Thịt lợn chỉ: 500g	Nước mắm, muối
Chanh quả, ớt tươi	Mì chính, tiêu

** Chế biến:*

- Thịt lợn cạo sạch lông, rửa sạch, cắt đôi miếng thịt. Đổ nước vào luộc cho ít muối, luộc chín tới vớt ra để ráo.

- Pha nước mắm chanh ớt.

- Khi ăn thái miếng mỏng xếp vào đĩa hình mái ngói. Chấm với nước mắm chanh ớt.

(Thịt lợn luộc có thể ăn kèm với dưa chua, chấm với nước mắm tẻ, mắm tôm, mắm nêm, nhấm rượu

cùng với khế chua, chuối xanh...).

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt chín tới, không nát, không dai.
- Trình bày đẹp.

63. THỊT LỢN XIÊN NƯỚNG

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc vai: 1000g	Ớt quả: 10g
Củ sả: 10g	Hạt tiêu
Hành khô: 40g	Muối
Tỏi khô: 20g	Đường
Mỡ nước: 50g	Mì chính

** Chế biến:*

Thịt thái miếng mỏng vừa, đều, to bản đem ướp hành, tỏi, sả, ớt, đường, tiêu, muối, mì chính và một chút mỡ nước để ngấm. (Hành, tỏi băm nhỏ. Củ sả lấy phần trắng đập dập, băm nhỏ, ớt tươi bỏ hạt, băm nhỏ). Xiên thịt vào que tre vót nhọn hoặc xếp lên vỉ cho lên nướng bếp than hoa, nướng chín đều hai mặt. Thịt chín gỡ ra đĩa ăn kèm với rau xà lách, rau thơm, dưa góp, nước mắm, chanh, tỏi, ớt, đường.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt chín đều, vàng, chín tới, ăn mềm nhưng không xác.

64. THỊT LỢN NƯỚNG CHẢ XƯƠNG SÔNG

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc vai: 1000g	Than hoa
Mỡ nước: 50g	Đường, tiêu
Lá xương sông: 250g	Nước mắm
Hành khô: 60g	Mỳ chính

** Chế biến:*

Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ cùng với hành khô đảo đều cùng với muối, mắm, đường, mỳ chính để ngấm. Lá xương sông để nguyên lá, rửa sạch cho thịt vào cuộn vừa mắt rồi lấy cuống lá cài lại như tem trầu. Xếp chả vào vỉ nướng trên bếp than hoa, xoa mỡ đều trên hai mặt chả. Nướng chín vàng hai mặt. Ăn nóng. (Có thể rán chả cũng được).

** Yêu cầu thành phẩm:*

Miếng chả có màu xanh thẫm, chả cuộn đều, không cháy, không bã.

65. THỊT LỢN NƯỚNG CHẢ RIÊNG, MÈ

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc vai: 800g	Than hoa
Riêng: 10g	Rau ngổ
Mè: 150g	Rau thơm
Mắm tôm: 15g	Ớt quả
Nghệ: 15g	Nước mắm

Tỏi khô: 10g

Mỳ chính, đường

Hành khô: 20g

Mỡ nước

** Chế biến:*

- Rửa sạch vò, giã nhỏ. Nghiền vò sạch vò vắt lấy nước. Mắm tôm, mẻ nghiền lọc lấy nước. Hành tỏi băm nhỏ.

- Thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng, bản to ướp những thứ trên cùng với nước, đường, mắm, mỳ chính để ngấm.

- Xếp thịt vào vỉ nướng trên bếp than hoa đến lúc chín vàng.

- Khi ăn bày thịt vào đĩa, ăn nóng, chấm với nước mắm, tỏi, ớt, chanh ăn kèm với rau thơm, rau ngổ.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Chả có màu vàng thẫm. Thơm dậy mùi riêng, mẻ, mắm tôm.

- Chả cắt miếng đều, không cháy, không sống, không xác.

66. CANH THỊT NẠC NẤU CANH CHUA

** Nguyên liệu:*

Thịt lợn nạc: 250g

Nước mắm

Me, sấu, thanh trà: 100g

Mỳ chính

Mùi tàu: 20g

Muối

Hành hoa: 50g

Tiêu

** Chế biến:*

- Thịt nạc thái mỏng hoặc xay nhỏ ướp mắm, muối, mì chính để ngấm.

- Quả thanh trà, me, sấu cạo vỏ ngâm qua nước lạnh cho hết nhựa đen, nấu chín dầm nát lọc lấy nước.

- Cho hai lít nước đun sôi rồi thả thịt vào đun nhỏ lửa nêm gia vị vừa ăn. Pha nước chua vào thêm mùi tàu, hành hoa cắt khúc.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt chín tới, nước canh ngọt, chua dịu.

67. MỘC NƯỚC

** Nguyên liệu:*

Thịt lợn nạc: 500g	Nấm hương: 20g
Miến: 30g	Hành củ: 20g
Giò sống: 300g	Rau mùi
Xương lợn: 500g	Hạt tiêu
Nước mắm, muối	Mỳ chính

** Chế biến:*

Xương lợn rửa sạch, cho vào nồi ninh, hớt bọt, ninh như lấy nước. Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ. Miến ngâm nước nở, băm nhỏ. Nấm hương ngâm nở, bỏ chân băm nhỏ. Trộn lẫn thịt nạc, giò sống, miến, nấm hương, hành khô, mắm, mì chính, viên

lại thành những viên tròn đem hấp chín.

Khi ăn bày thịt vào bát, mức nước xương đã nêm mắm, mỳ chính chan lên rồi rắc rau mùi, tiêu lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Nước dùng trong, viên mọc hồng, mọc tròn đều ăn giòn không bã.

68. CANH GIÒ SỐNG HOA THIÊN LÝ

** Nguyên liệu:*

Hoa thiên lý: 500g Nước mắm

Giò sống: 250g Mỳ chính

Nước: 2500ml Tiêu, muối

** Chế biến:*

Đun sôi nước, dùng thìa xắn nhỏ giò cho vào nước thấy giò nổi lên là chín. Thả tiếp hoa thiên lý đã rửa sạch vào, nêm mắm, muối, mỳ chính. Hớt hết bọt cho nước trong. Ăn nguội.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Giò giòn, hoa thiên lý không nát. Nước canh trong.

69. LẤU THẬP CẨM

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc thăn: 250g Súp lơ: 200g

Xương (gà, lợn): 300g	Đậu Hà lan: 70g
Tôm tươi: 150g	Cà rốt: 150g
Bầu đục lợn: 100g	Nấm hương: 30g
Mề gà: 100g	Gừng củ: 20g
Giò sống: 100g	Hải sâm: 100g
Bóng bì: 50g	Rượu trắng: 50ml
Thịt gà: 250	Nước tro: 30ml
Tim lợn: 100g	Phèn chua: 5g
Hành khô: 40g	Nước mắm
Su hào: 100g	Mỳ chính, tiêu, muối

** Chế biến:*

- Xương cho vào nồi hớt bọt rồi cho một ít gừng nướng, hành khô nướng (sau hai tiếng) lọc lấy nước trong, nêm mắm, muối, mỳ chính cho vừa.

- Nấm hương ngâm nở, vắt ráo, đắp giò sống lên trên, luộc chín để ráo. Cà rốt, su hào tía hoa cho đẹp, đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch, chần qua, súp lơ cắt miếng rửa sạch, chần qua.

- Tôm tươi luộc chín, bóc vỏ ướp muối, tiêu. Bóng bì ngâm nước phèn chua cắt miếng tẩy bằng gừng, rượu, rửa sạch, vắt khô ướp tiêu, mỳ chính.

- Hải sâm ngâm nước có đu đủ xanh, cạo rửa sạch, ngâm tiếp nước tro sau 3 tiếng rửa sạch, ngâm nước lã, rửa thật sạch nước tro, ướp gừng, rượu trắng. rửa sạch cho vào bát một ít nước cùng

với tiêu, muối, mỳ chính đem hấp cách thủy cho chín, để nguội thái miếng.

- Tim lợn thái mỏng, gà và thịt lợn thái mỏng, mề gà khía hoa khế cắt miếng. Bầu đục lỗ bỏ hoi, khía vẩy rồng. Tim, gan, thịt, bầu đục, mề gà xào qua nêm tiêu, muối, mỳ chính.

- Tất cả các nguyên liệu trên xếp vào lẩu xen kẽ nhau. Khi ăn, đổ nước dùng vào cho nổi lẩu. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Nước dùng trong, các loại rau chín tới, các thực phẩm khác chín. Trình bày đẹp.

70. CANH HOA THỊ NẤU THẢ

** Nguyên liệu:*

Giò sống: 250g	Hành khô: 40g
Tôm tươi: 500g	Nấm hương: 25g
Trứng gà: 4 quả	Phèn chua: 10g
Ruột non lợn: 2000g	Nước mắm
Gừng: 35g	Tiêu, muối
Nước xương: 2000ml	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, rửa sạch, vắt ráo. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, thấm khô, xay nhuyễn, ướp tiêu, mắm, mỳ chính, lòng trắng trứng

gà ta thành giò tôm. Lấy giò tôm đắp vào nấm đem hấp chín.

- Ruột non làm sạch, ken kỹ lột lấy lớp vỏ ngoài, xát muối, treo cho ráo nước.

- Trứng lấy lòng trắng riêng, lòng đỏ riêng nhồi vào ruột lợn, lấy dây thắt từng quả tròn đem hấp chín. Giò sống nhồi vào ruột thắt quả tròn, hấp chín. Cắt rời từng quả, bóc bỏ ruột lợn chẻ thành 4 cánh sâu 2/3 quả. Bày vào bát các quả đã bóc vỏ chẻ thành hoa cùng với nấm xen kẽ nhau.

- Nước xương đun sôi, hớt bọt, đập gừng và hành nướng vào, lọc trong, nêm mắm, muối, mỳ chính. Khi ăn, chan nước dùng vào bát đã bày sẵn các viên thịt, trứng, rắc hạt tiêu lên trên có màu hồng, trắng, vàng trông như hoa thị. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Nước dùng trong, các quả thịt, trứng, nấm tròn đẹp, mùi vị thơm ngon.

71. THỊT VIÊN TỨ HỖ

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc vai: 100g

Tỏi tây: 100g

Trứng gà: 4 quả

Hành hoa: 70g

Tôm he khô: 150g

Nước xương: 300ml

Mỡ nước: 300g

Gừng: 30g

Mỡ phần: 200g

Xi dầu: 20ml

Măng tươi: 200g

Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Măng tươi luộc mềm, thái hạt lựu (nếu không có măng tươi có thể dùng măng khô). Tôm ngâm nước cho mềm, thái hạt lựu. Gừng băm nhỏ. Thịt băm nhỏ, mỡ phần luộc qua thái hạt lựu.

- Tất cả những thứ trên bóp đều với trứng, xì dầu, tiêu, muối. Viên thịt lại to như quả cau rán qua cho vàng. Xếp thịt vào 4 bát to. Múc nước dùng đã nêm vừa xì dầu, tiêu, muối, ít nước hàng vào bát thịt trên, cho vào bát vài lát gừng, tỏi tây thái mỏng rồi hấp cho thịt chín mềm. Thịt chín bỏ gừng, tỏi, rắc hành hoa thái nhỏ. Ăn nóng

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt chín mềm, nổi mùi đặc trưng, nước màu nâu, vị vừa.

72. RÚC

** Nguyên liệu:*

Thịt thăn nòn: 1500g

Nước mắm ngon: 300ml

** Chế biến:*

- Thịt thăn thái miếng dài 4 - 5cm dọc thớ, cho nước mắm vào nồi và kho cạn khoảng 2/3 số nước

mắm thì vớt thịt ra để nguội. Cho thịt vào cối giã nhỏ, xé toí, rồi cho thịt vào chảo, đổ nốt chỗ nước mắm còn lại lên bếp rang nhỏ lửa tới khi khô nước mắm thì đổ ra cho nguội.

- Lấy chôn bát sát mạnh ngang thớ thịt cho toí bông. Rang lại nhỏ lửa cho thịt bông, để nguội cho vào lọ kín bảo quản ăn dần.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Ruốc màu trắng, bông, vị vừa.

73. THỊT LỢN NẤU ĐÔNG

** Nguyên liệu:*

Thịt chân giò lệt: 100g Mỳ chính

Bì lợn: 300g, Muối

Nước mắm: 15g Hạt tiêu

** Chế biến:*

- Thịt lợn cạo sạch lông, cho vào nước sôi luộc qua, vớt ra để nguội, thái miếng mỏng vừa. Cho thịt vào nước vừa luộc, đun sôi hớt sạch bọt, nêm mắm, muối. Đậy vung kín, ninh như thịt và bì tới lúc nước còn xăm xấp là được rồi cho mỳ chính, tiêu vào.

- Múc thịt vào bát để chỗ thoáng mát hay cho vào tủ lạnh để thịt đông lại. Khi ăn úp thịt ngược lại, lấy dao cắt bày ra đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Đĩa thịt đông có màu trắng trong như thạch, điểm màu hồng như thạch.

74. THỊT LỢN ÁP CHẢO

** Nguyên liệu:*

Thịt ba chỉ: 800g Húng liu
Mỡ nước: 25g Muối, tiêu

** Chế biến:*

- Thịt lợn rửa sạch cho vào nước sôi chần qua vớt ra để ráo nước, dùng que tre vót nhọn châm vào bì, xát muối, tiêu, húng liu đảo đều cho ngấm. Để sôi mỡ cho thịt vào rán (để miếng thịt phần dính bì xuống đáy chảo). Khi bì rán giòn thì rán các mặt khác.

- Khi thịt chín vàng đều gấp ra thái thành lát mỏng bày lên đĩa, bày kiểu mái ngói. Ăn nóng kèm với dưa chua.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt chín vàng đều, bì xốp trắng. Miếng thịt không bị tóp, bì ăn giòn, không dai.

75. GIÒ LỤA

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc mông tươi: 1000g Lá chuối
Nước mắm ngon: 50ml Lạt buộc

** Chế biến:*

- Thịt nên chọn loại thịt lợn chắc, dẻo, mới mổ. Thịt không được rửa, lọc bỏ hết mỡ, gân, xơ, thái mỏng cho vào cối xay nhỏ sao cho dẻo rồi cho nước mắm cô thúc giò 3 - 5 phút là được.

- Lá chuối rửa sạch, lau khô, chọn lá to cắt miếng xếp 4 mảnh (2 ngang, 2 dọc), cho thịt xay vào gói tròn, chặt tay có đường kính từ 8 - 10cm rồi buộc lạt chặt lại theo chiều dọc và ngang.

- Cho giò vào luộc chín, luộc đều lửa. Nên nhớ tùy vào trọng lượng của giò mà luộc theo thời gian. Nếu giò nặng 1kg thì luộc 1 giờ. Giò chín vớt ra để nguội, thái khoanh 1,5 - 2cm, cắt miếng bày ra đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Giò có màu hồng, mùi vị thơm ngon, giò ăn giòn, không bã.

76. GIÒ MỠ

** Nguyên liệu:*

Thịt sấn: 1500g	Gỗ ép
Nước mắm: 80ml	Hạt tiêu
Lá dong	Muối
Lạt buộc	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt lợn chọn loại mỡ sấn cả bì vuông (hoặc

hình chữ nhật 20 x 25cm). Để nguyên miếng thịt, lấy dao khía theo chiều dọc của miếng thịt nhiều nhất (chú ý không cắt vào bì, chỉ chạm tới bì) rồi ướp mắm, muối, tiêu để ngấm.

- Lấy miếng thịt lên thớt cuộn lại thật tròn (cuộn phần bì vào trong) phần thịt quay ra ngoài. Gói kín bằng lá dong, sau đó dùng lạt buộc chặt, đem luộc 40 phút. Khi giò đã chín, còn nóng lấy 2 thanh gỗ ép chặt giò treo lên, để nguội. Khi ăn tháo thanh gỗ ép, gỡ lạt buộc, thái khoanh dày 1 - 1,5cm ăn kèm với dưa chua, hành, kiệu.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Chiếc giò đều cả hai đầu, không rời rạc, mùi thơm.

77. GIÒ XÀO

** Nguyên liệu:*

Thịt thủ lợn: 1000g	Nước mắm
Mộc nhĩ: 30g	Muối, tiêu
Thịt chân giò: 1000g	Mỳ chính, lá gói

** Chế biến:*

- Thịt thủ, chân giò lọc bỏ xương, cạo lông, rửa sạch cho vào luộc qua (chín 70%) vớt ra để nguội, mỡ thái mỏng vừa, to bản dài 5 - 10cm.

- Mộc nhĩ ngâm nở, bỏ chân, rửa sạch để nguyên.

- Đun sôi mỡ cho thịt vào xào săn, nêm gia vị. Đổ thịt hơi nguội cho vào lá gói cùng với mộc nhĩ (mộc nhĩ và thịt nên xen kẽ nhau, san đều). Gói tròn có đường kính 10cm, gói chặt tay. Sau đó cho vào nồi luộc. Giò chín tháo bỏ lá, cắt khoanh thái miếng bày vào đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Giò có vị thơm, ngon, giòn, không bị vỡ, không khô xác.

78. XÚC XÍCH

** Nguyên liệu:*

Thịt lợn nạc: 500g	Phẩm màu đỏ
Ruột non lợn: 150g	Diêm tiêu
Bì lợn: 100g	Nước mắm
Mỡ gáy lợn: 100g	Muối
Đường: 30g	Mỳ chính
Hạt tiêu: 10g	Tỏi khô

** Chế biến:*

- Thịt lợn rửa sạch, để ráo, xay nhỏ, ướp tỏi giã nhỏ, muối, tiêu, đường, mỳ chính, phẩm màu để ngấm 30 phút.

- Mỡ luộc chín, thái hạt lựu để ráo trộn với thịt.

- Bì lợn luộc chín, thái hạt lựu trộn với thịt.

- Ruột non lợn trái, rửa sạch ngâm muối cho hết

hôi, treo cho ráo nước.

- Nhồi thịt vào ruột lợn, lấy dây buộc từng đoạn một (khoảng 15cm).

- Cho xúc xích vào hấp chín, thỉnh thoảng lấy kim châm cho khỏi nứt. Khi chín lấy xúc xích để ráo nước cho lên bếp than hoa nướng thơm. Bảo quản ở nhiệt độ 2°C. Ăn nguội.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Xúc xích có màu đỏ, thơm, đều, chắc, nhát cắt mịn, không vỡ.

79. BÌ CUỐN

** Nguyên liệu:*

Thịt mông sấn: 1000g	Rau thơm, mùi
Bì lợn: 400g	Dưa góp
Bánh đa nem: 60 cái	Ớt quả
Mỡ nước: 50g	Tỏi: 50g
Thính gạo: 100g	Dấm: 100ml
Dưa kiệu: 200g	Đường: 100g
Rau xà lách: 500g	Nước mắm
Mỳ chính	Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Thịt lợn thái miếng rán vàng đều hai mặt, để nguội, thái chỉ, ướp tỏi, hành, đường, muối, mỡ rán thịt, thính trộn đều.

- Bì lợn cạo rửa sạch, cuộn ngược lại, lấy dây buộc cho vào luộc chín tới vớt ra ngâm nước lạnh, vớt ra để ráo, thái chỉ rồi cho vào ướp cùng với thịt.

- Rau xà lách, mùi, thơm rửa sạch, vẩy khô, ớt băm nhỏ.

- Pha nước chấm đường, mắm, mỳ chính, tiêu, ớt.

- Lấy bánh đa nem trải ra đĩa to, xếp xà lách, rau thơm ở dưới, ở trên cho bì và thịt cuộn lại như nem. Ăn chấm với nước mắm đã pha và ăn kèm với dưa góp, dưa kiệu.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt và bì vàng đều, rau xanh.

- Nước chấm pha ngon.

- Nem cuộn đều, đẹp, không rách.

80. NEM CHUA

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc mỡ: 1000g Đường: 50g

Bì lợn: 300g Phèn chua

Mỡ khô: 150g Mỳ chính

Mỡ nước: 50g Muối, tiêu

Tỏi khô: 50g Lá vông

Diêm tiêu: 5g Lá chuối

Nước mắm: 30g Lạt buộc

** Chế biến:*

- Bì lợn cạo rửa sạch cuộn ngược lại lấy lạt buộc chặt đem luộc chín tới vớt ra rửa sạch, ngâm nước phèn chua 1 tiếng, vớt ra rửa lại thật sạch, lạng mỏng, thái chỉ.

- Mỡ lợn luộc chín, thái chỉ trộn muối, đường, đem phơi nắng cho thật trong.

- Đường giã nhỏ, nước mắm chưng khô.

- Thịt nạc lọc bỏ gân, xơ, mỡ thái chỉ thật mỏng ướp đường, diêm tiêu khoảng 20 phút vắt bỏ nước cho vào cối xay nhỏ cho thêm nước mắm chưng, tỏi, mỡ nước, mỡ khô, bì lợn trộn đều viên lại bằng quả quýt.

- Lá vông, lá chuối rửa sạch, lau khô. Xếp lá chuối ra ngoài, đặt viên thịt vào giữa 3 lá vông gói kín lại. Gói lá chuối thành hình vuông rồi buộc chặt lại bằng lạt treo chỗ thoáng mát 3 - 7 ngày là ăn được.

- Khi ăn có thể ăn sống hoặc nướng, rán.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Nem màu hồng, vị ngọt, hơi chua.

- Nem gói đều, đẹp, khi bóc khô, không dính lá.

81. NEM CHẠO

** Nguyên liệu:*

Bì lợn: 600g

Chanh quả

Thính gạo: 250g

Mỡ phần: 250g

Đường: 35g

Tỏi: 55g

Giấm: 120g

Ớt quả

Tiêu, muối

Mỳ chính

Nước mắm

Rượu trắng, rau sống

** Chế biến:*

- Bì lợn cạo sạch lông, rửa sạch, luộc chín, thái chỉ.

- Mỡ phần luộc chín thái hạt lựu.

- Cho bì và mỡ trộn lẫn với nhau ướp muối, tỏi, băm nhỏ, mỳ chính, đường, thính, nước chanh, giấm, ớt, lá chanh đảo đều cho ngấm.

- Khi ăn bày ra đĩa ăn kèm với rau thơm, rau mùi, bánh đa nướng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Bì và mỡ cắt thái đều, đẹp, không nát.

- Bì giòn, vị vừa ăn, thơm. Các sợi bì rối tơi, không bết.

82. CHẢ

** Nguyên liệu:*

Giò sống: 1000g

Mỡ nước: 100g

Lá chuối

Mỡ khô: 200g

Nước mắm

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Mỡ khố thái hạt lựu trộn lẫn với giò sống (có thể thay giò sống bằng thịt lợn xay), cho thêm ít mắm, mì chính rồi cho giò vào lá chuối, dàn mỏng 1,5cm, dùng dao dàn mỏng, mịn, đều tạo thành hình tròn.

- Đun nước sôi, cho chả vào hấp cách thủy. Tới lúc nào chả không dính lá thì lấy ra gỡ bỏ lá. Cho mỡ lên đun sôi, cho chả vào rán đều hai mặt vàng. Để nguội thái miếng mỏng, vuông vát bày vào đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Chả màu vàng rơm, bóng, thơm, không cháy. Miếng chả đều, mịn, giòn ăn không bã.

83. CHẢ QUẾ

** Nguyên liệu:*

Thịt mỡ tươi: 2000g Đường: 50g

Mỡ khố: 200g Nước mắm: 80ml

Quế chi, ống bương to Mì chính

** Chế biến:*

- Quế chi giã thành bột.

- Thịt nạc giã thành giò sống.

- Lấy mỡ xoa vào ống bương to dùng để nướng chả. Lấy 1/2 giò sống trộn đều với đường kính, quế chi, nước mắm rồi cho vào cối giã thêm 2 - 3 phút và trộn thêm mỡ khố băm nhỏ, đắp 1 lượt lên ống bương dày khoảng 1cm.

- Lấy số giò sống còn lại phủ lên lớp giò trước cũng dày 1cm, dùng tay vào nước lạnh rồi vuốt lên mặt chả cho mượt, sau đó nướng trên bếp than hoa đỏ lửa. Khi nướng, vừa quạt bếp vừa xoay ống bương cho chả chín vàng đều.

- Nếu thấy chả bị phồng thì dùng tăm tre đâm vào cho xì hơi ở trong ra. Khi ấn vào thấy chả rắn, chắc, lớp chả ở 2 đầu ống bương bung ra là chả chín. Cuối cùng lấy mỡ xoa đều lên mặt chả cho bóng, để nguội thái miếng bày ra đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Chả màu vàng thẫm, nổi mùi thơm của quế, ăn giòn, không xác.

84. CHẢ CỐM

** Nguyên liệu:*

Giò sống: 100g

Đường: 5g

Cốm xanh non: 200g

Nước mắm: 20ml

Mỡ phần: 200g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Mỡ phần thái hạt lựu rồi trộn đều với giò sống, cốm, mắm, đường.

- Dàn mỏng giò sống đã trộn đều lên lá chuối, lấy dao dàn mỏng thành hình tròn dày 2cm đem hấp chín. Sau đó rán vàng đều hai mặt. Để nguội cắt

miếng bày vào đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Chả có màu vàng, thơm mùi cốm, không rõ, nhát cắt mịn.

85. CHẢ QUẢ QUÝT

** Nguyên liệu:*

Thịt nạc mông: 1000g	Tỏi khô
Trứng gà: 2 quả	Hành khô
Mỡ phần: 200g	Hạt tiêu
Đường	Nước mắm
Than hoa	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt nạc mông giã thành giò sống.

- Mỡ phần luộc chín thái chỉ.

- Nước mắm chưng khô, hành, tỏi giã nhỏ. Giò sống nêm thêm đường, hành, tỏi, mắm, mỳ chính, lòng trắng trứng trộn đều sao cho thật dẻo, cuối cùng cho mỡ phần thái chỉ vào đảo đều.

- Viên thịt hình quả quýt rồi đem hấp chín, xiên tiếp thịt vào que tre vót nhọn đem nướng trên bếp than hoa cho vàng đều (trước khi đem thịt nướng thì lấy lòng đỏ trứng phết vào viên thịt 3 - 4 lần). Chả nướng xong, lấy lá quýt trang trí cho đẹp, bày ra đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Màu sắc vàng đều giống như quả quýt. Ăn giòn, dai, không bã.

86. SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

** Nguyên liệu:*

Sườn ngon: 800g	Tương ớt
Giấm: 110ml	Hành tươi
Đường: 55g	Rau thơm
Hành khô: 15g	Phẩm hoa hiên
Tỏi khô: 10g	Nước mắm
Mỡ nước: 170g	Muối
Bột đao: 20g	Mỳ chính
Bột mỳ: 200g	Tiêu

** Chế biến:*

- Sườn rửa sạch, dọc 2 dẻ cắt khúc từ 3 - 4cm, ướp tiêu, muối sau đó xóc đều với bột mỳ.

- Đun sôi mỡ, cho sườn vào rán vàng. Dọc hành thái khúc, củ thái mỏng, phi thơm hành tỏi cho sườn đã rán vào đảo đều. Hòa giấm, đường, tương ớt, mắm, mỳ chính đổ vào đun sôi rồi đổ bột đao đã hòa nước với phẩm hoa hiên vào đun cho nước xốt sánh, nêm vừa mặn, ngọt, chua. Cuối cùng cho hành thái khúc vào đảo đều, bắc xuống.

- Múc sườn ra đĩa, rắc rau thơm, tiêu ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Sườn xào có màu đỏ nhạt, vị chua, cay, mặn, ngọt vừa ăn.

- Xốt sánh vừa phải bao trùm lên hết sườn, sườn mềm róc thịt.

87. SƯỜN HÂM THUỐC BẮC

** Nguyên liệu:*

Sườn lợn: 250g	Mỳ chính
Thổ phục linh: 25g	Muối
Nhân bì: 25g	Nước mắm
Sinh địa: 25g	

** Chế biến:*

- Sườn rửa sạch, ráo nước, dọc bốn dễ chặt dài 5cm. Cho vào nồi đun sôi, hớt hết bọt.

- Cho các vị thuốc vào đồ ngập nước, đậy kín đun nhỏ lửa khoảng 3 tiếng nêm vừa mắm, muối, mỳ chính. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Sườn có màu sáng, nhừ, thơm mùi thuốc bắc, vị ngọt hơi đắng, nước nhiều.

88. SƯỜN ƯỚP SẢ NƯỚNG

** Nguyên liệu:*

Sườn ngon: 500g	Đường
-----------------	-------

Củ sả: 50g

Nước mắm, muối

Tỏi: 10g

Mỳ chính

Ớt quả

Than hoa

** Chế biến:*

- Sườn rửa sạch, dọc 2 dễ chặt dài 5cm. Sả, tỏi, ớt giã nhỏ rồi ướp cùng với sườn và muối, mỳ chính, nước mắm, đường khoảng 1 tiếng cho ngấm.

- Nướng sườn trên bếp than hoa, nướng nhỏ lửa. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Sườn có màu vàng nâu, thơm, vị chua, cay, khi ăn, thịt róc xương.

89. SƯỜN BUNG

** Nguyên liệu:*

Sườn ngon: 500g

Nghệ: 10g

Chuối xanh: 200g

Hành hoa

Dọc mùng: 200g

Mùi tàu

Cà chua: 100g

Nước mắm

Đu đủ xanh: 200g

Muối

Mê: 200g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Sườn lợn rửa sạch, dọc 2 dễ chặt dài 4cm, đổ nước vào đun sôi, vớt sạch bọt, đun nhỏ lửa.

- Dọc mùng rửa sạch, tước vỏ, thái vát, bóp muối,

rửa lại, vắt ráo.

- Nghệ gọt vỏ, rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước. Mẻ nghiền nhỏ lọc bỏ bã trộn với nghệ. Cà chua rửa sạch, bổ miếng cau. Hành hoa thái khúc, mùi tàu thái chỉ. Đu đủ xanh gọt vỏ, bỏ hạt rửa sạch, thái con chì. Chuối xanh tước vỏ, thái con chì ngâm vào nước có pha giấm.

- Cho đu đủ, chuối xanh vào nồi sườn rồi cho nghệ, mẻ, mắm, muối cho vừa, rồi cho cà chua. Trước khi bắc xuống cho mỳ chính, dọc mùng, đun sôi thả mùi tàu, hành bắc xuống. Ăn nóng với cơm hay bún.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Sườn chín mềm, róc thịt. Tỷ lệ nước cái bằng nhau, nguyên liệu cắt thái đều.

- Nước có màu vàng, dọc mùng xanh, vị ngọt hơi chua.

90. CHÀ CHÌA

** Nguyên liệu:*

Sườn lợn: 1000g Nước mắm

Mật mía: 50g Muối

Mỡ nước: 150g Mỳ chính

Hành khô: 30g

** Chế biến:*

- Sườn lợn chọn miếng nhiều sụn, dính thịt thăn, chia mỗi miếng 2 dẻ chặt khúc 5 - 6cm.

- Cho mỡ vào chảo đun sôi, phi thơm hành đổ sườn vào xào săn nêm vừa mắm, muối, cho nước vào đun sôi, chín như. Sau đó cho mật vào đun cạn cho miếng sườn bóng đẹp.

- Bày chả ra đĩa, rắc tiêu lên trên, ăn nóng kèm với dưa góp.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Sườn còn nguyên miếng, róc thịt, còn một ít nước sốt sánh. Miếng sườn có màu cánh gián, bóng, mùi thơm.

91. PATÊ GAN

** Nguyên liệu:*

Gan lợn: 500g

Diêm tiêu: 3g

Tỏi khô: 20g

Hành khô: 15g

Bột mì: 10g

Tiêu, đường

Mỡ phân: 200g

Muối, mỳ chính

Trứng vịt: 15g

Nước mắm.

** Chế biến:*

- Gan lợn và 1/2 mỡ phân xay nhỏ cùng với hành, tỏi, trộn diêm tiêu, muối, đường, tiêu, mỳ chính để nửa tiếng cho ngấm.

- Cho tiếp bột mỳ và trứng vào trộn kỹ cho

đồng nhất.

- 1/2 số mỡ phần còn lại thái miếng to bản dày 0,5cm lót xung quanh khuôn, sau đó cho gan vào dàn đều, đem hấp 1 giờ. Khi chín, ngâm vào nước lạnh cho nguội, bỏ ra đĩa lật ngược lại. Thái miếng, ăn kèm với bánh mỳ.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Patê có màu đỏ xám, mùi thơm đặc trưng, nhất cắt mịn, không vỡ.

92. GAN TÁI RÁN

** Nguyên liệu:*

Gan lợn: 500g	Húng lìu
Tỏi khô: 10g	Đường
Mỡ nước: 50g	Tiêu, muối
Gừng: 10g	Mỳ chính, Xà lách

** Chế biến:*

- Gan rửa sạch, thái miếng to bản dày 0,5cm ướp muối, mỳ chính, tỏi, gừng băm nhỏ, đường và húng lìu. Đun sôi mỡ, cho gan vào rán cho xám hai mặt (rán to lửa). Bày rau xà lách xuống dưới, xếp gan rán lên trên, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Gan chín tới, ngoài màu nâu sẫm, trong đỏ hồng, mùi thơm, mềm, không khô cứng.

93. DÔI GAN RÁN

** Nguyên liệu:*

Gan lợn: 500g	Khoai tây: 500g
Thịt lợn nạc: 500g	Hành khô: 60g
Mỡ gáy lợn: 250g	Nước mắm
Mỡ chài: 150g	Muối, tiêu
Mỡ nước: 150g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Mỡ gáy luộc chín, thái chỉ, khoai tây bổ cau, rán vàng.

- Gan, thịt lợn rửa sạch, để ráo nước băm nhỏ. Hành khô băm nhỏ. Trộn lẫn gan, thịt, mỡ gáy, hành, tiêu, nước mắm, mỳ chính thành nhân. Mỡ chài rửa sạch, cắt miếng vuông 5 x 5cm. Múc nhân cho vào miếng mỡ chài gói chặt bằng ngón tay cái, hấp chín, đem rán vàng lại cho thơm. Ăn kèm với khoai tây rán.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Dôi màu vàng nâu, cuốn đều, chắc, không vỡ, nhát cắt mịn.

- Khoai tây màu vàng rơm, giòn.

94. TIM GAN NỤ MỊ

** Nguyên liệu:*

Tim lợn: 300g	Đường: 50g
Gan lợn: 500g	Nước mắm

Mỡ nước: 50g

Tỏi, tiêu

Xì dầu: 10g

Muối

Húng lìu: 3g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Tim, gan rửa sạch thái miếng to bản, dày 1,5cm, ướp tỏi băm nhỏ, xì dầu, húng lìu, đường, ướp khoảng 30 phút.

- Đun sôi mỡ, cho tim, gan vào rán vàng. Sau đó cho vào nồi đổ nước vào đun khoảng 30 phút rồi nêm vừa mắm, muối, mỳ chính. Bắc xuống bếp, múc ra bát rắc hạt tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Tim, gan có màu nâu sẫm, nước sốt sánh, vị vừa.

95. BẦU DỤC XÀO

** Nguyên liệu:*

Bầu dục: 500g

Hành tây: 250g

Bột đao: 10g

Gừng: 20g

Mỡ nước: 50g

Tỏi khô: 15g

Cần tây: 170g

Rau mùi: 20g

Mộc nhĩ: 25g

Nước mắm

Cà rốt: 150g

Tiêu, muối

Đậu Hà Lan: 150g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Cần tây, tỏi tây rửa sạch, thái khúc. Hành tây

bóc vỏ, rửa sạch thái dọc mỏng. Đậu Hà Lan tước vỏ, rửa sạch. Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ to hoặc tỉa hoa. Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch, thái đôi.

- Bầu đục rửa sạch, bỏ hoi, khía thành ô vuông sâu, thái ngang khoảng 1,5cm rồi ướp tỏi, gừng băm nhỏ, muối, mắm, mỳ chính để ngấm.

- Phi thơm tỏi, cho đậu Hà Lan, cà rốt, mộc nhĩ, hành tây, tỏi tây, cần tây vào xào. Cho tiếp bầu đục vào đảo nhanh, xuống chút bột đao đã hòa nước nêm vừa gia vị. Xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Đĩa xào không chảy nước, các nguyên liệu cắt thái đều, đẹp, bầu đục cong. Các nguyên liệu giữ được màu tự nhiên, vị vừa, ăn giòn.

II. THỊT BÒ

96. THỊT BÒ XÀO CẦN TỎI

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 400g	Hành củ: 10g
Cần tây: 100g	Rau mùi
Tỏi tây: 100g	Bột đao
Gừng, rượu: 5g	Nước mắm
Tỏi: 10g	Hạt tiêu
Cà rốt: 100g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Hành, tỏi, gừng bóc vỏ, băm nhỏ.

- Cần tây rửa sạch, đập dập thái khúc. Tỏi tây rửa sạch, thái khúc. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa phẳng, thái mỏng. Bột đao hòa nước, lọc sạch.

- Thịt bò thái mỏng, to bản, ngang thớ rồi ướp hành, tỏi, nước mắm, gừng rượu, bột đao, mỡ nước để ngấm. Cho mỡ nước vào chảo đun sôi phi thơm hành, tỏi rồi cho thịt bò vào đảo gần chín xúc ra để riêng. Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho cà rốt, cần tỏi tây vào đảo đều, cho tiếp thịt vào đảo đều, sau đó xuống bột đao, mỡ nước, mì chính.

- Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Các nguyên liệu có mùi đặc trưng, mùi thơm, vị vừa ăn. Đĩa xào khô, nguyên liệu khác cắt thái đều, thịt mềm, rau chín tới.

97. THỊT BÒ XÀO LĂN

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 500g	Lá chanh
Mỡ nước: 50g	Hạt tiêu
Hành khô: 50g	Nước mắm
Tỏi khô: 20g	Muối
Bột đao	Mì chính

** Chế biến:*

- Thịt bò lọc bỏ gân, xơ, thái miếng mỏng, ngang thớ, dầm mềm ướp mắm, muối, tiêu, hành băm nhỏ, mỳ chính. Lá chanh thái chỉ. Bột đao hòa nước. Cho mỡ lên đun sôi phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào đảo nhanh tay, đun to lửa rồi xuống chút bột đao, mỡ nước.

- Xúc thịt ra đĩa, rắc lá chanh thái chỉ. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt màu nâu bóng, vị vừa ăn.

- Đĩa xào khô, miếng thịt chín tái, không dai.

98. THỊT BÒ XÀO DỨA

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 500g	Bột đao
Dứa: 600g	Rau mùi
Hành củ: 30g	Nước mắm
Tỏi khô: 30g	Hạt tiêu
Mỡ nước: 60g	Mỳ chính
Đường: 15g	

** Chế biến:*

- Hành tỏi băm nhỏ, dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng, xóc chút muối cho chảy bớt nước. Bột đao hòa nước, lọc sạch.

- Thịt bò lọc bỏ gân, xơ, thái mỏng, to bản, ngang

thở, ướp hành, tỏi, tiêu, mắm, đường, bột đao.

- Cho mỡ vào đun sôi phi thơm hành tỏi rồi cho thịt bò xào gần chín rồi xúc ra để riêng. Thêm mỡ vào chảo đun sôi, cho dừa vào xào, cho tiếp thịt bò vào đảo, xuống bột đao, mỡ nước, mỳ chính.

- Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt bò có màu nâu, dừa màu vàng.

- Đĩa xào khô, thịt thái đều, ăn mềm, không dai, mùi thơm, vị ngọt không chua.

99. THỊT BÒ XÀO CẢI LÀN

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 400g	Rau mùi
Cải làn: 500g	Bột đao
Mỡ nước: 50g	Rượu
Tỏi khô: 10g	Nước mắm
Hành khô: 20g	Hạt tiêu
Gừng: 5g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Cải làn bỏ lá già, cắt cuống và lá để riêng, rửa sạch, thái khúc.

- Hành, tỏi, gừng băm nhỏ. Bột đao hòa nước, lọc sạch.

- Thịt bò bỏ gân, xơ, thái mỏng to ngang thớ, ướp gừng, hành, tỏi, mắm, bột đao và một chút mỡ nước để ngấm.

- Cho mỡ lên đun sôi, phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò vào xào gần chín rồi xúc ra để riêng. Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho cuộng cải vào xào đều rồi cho lá cải vào, nêm vừa mắm muối sau đó đổ tiếp thịt vào đảo nhanh, xuống bột đao, mỡ nước, mỳ chính, bắc xuống.

- Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt bò màu nâu, xanh.

- Đĩa xào khô và bóng, thịt mềm, rau chín tới, mùi thơm vị vừa ăn.

100. THỊT BÒ XÀO ỚT ĐÀ LẠT

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 500g

Hành khô: 20g

Ớt Đà Lạt: 300g

Đường: 10g

Cần tây: 100g

Bột đao

Dưa kiệu: 100g

Mỳ chính

Cà chua: 100g

Dấm chua

Mỡ nước: 50g

Tiêu, tương ớt

Tỏi khô: 10g

Nước mắm

** Chế biến:*

- Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng to bản ngang thớ, ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, mỡ nước để ngấm. Kiệu cắt bỏ rễ. Cà chua thái miếng cau. Ớt Đà Lạt chẻ dọc làm 6. Bột đao hòa nước lọc sạch. Pha dung dịch gồm nước lã, giấm, đường, tương ớt, mỳ chính, nước mắm.

- Cho mỡ đun sôi, phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào chín tới, xúc ra đĩa. Tiếp tục phi thơm hành, cho rau cần, ớt, kiệu, cà chua, rồi đảo đều, rót dung dịch đã pha vào đun sôi, xuống chút bột đao vào cho sánh. Bắc xuống, cho thịt vào đảo đều. Xúc ra đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt bò có màu nâu, các nguyên liệu khác có màu đặc trưng, bóng, xốt sánh màu hơi hồng.

- Thịt thái mỏng, đều, rau quả chín tới, vị hơi chua, ngọt, cay.

101. THỊT BÒ XÀO SU SU

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 1000g	Tỏi khô: 30g
Su su: 1000g	Bột đao: 50g
Mỡ nước: 100g	Tiêu, muối
Hành khô: 40g	Mắm, mỳ chính

** Chế biến:*

- Hành, tỏi bóc vỏ, đập dập, một ít băm nhỏ.
- Thịt bò thái miếng to bản, ướp hành, tỏi băm nhỏ, nước mắm, tiêu, bột đao, mỡ nước rồi để cho ngấm.
- Su su gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch nhựa, thái miếng mỏng.
- Phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò vào đảo chín tới xúc ra để riêng. Cho tiếp mỡ vào chảo, đảo su su chín tới, nêm gia vị rồi cho thịt vào đảo, xuống bột đao, đảo đều cho chín. Xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt bò chín tới, mềm, ngọt, không dai. Su su chín tới, giòn, ngọt không nát.

102. THỊT BÒ XÀO KIỂU INDONESIA

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 1000g	Tỏi khô: 30g
Dừa tươi: 500g	Dầu ăn: 100g
Hành tươi: 100g	Gừng: 30g
Hành khô: 40g	Tiêu, muối

** Chế biến:*

- Thịt bò thái mỏng, to bản, ướp tiêu, muối.
- Dừa nạo mỏng thành sợi.
- Phi thơm hành tỏi đã thái mỏng, cho thịt vào

xào sẵn, xúc ra để riêng. Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, gừng rồi cho dừa vào xào, nêm muối, tiêu, mỳ chính cho vừa rồi cho thịt vào đảo, rắc hành tươi vào. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt mềm, không dai, vị hơi cay của gừng, vị béo ngậy và ngọt của dừa.

103. THỊT BÒ XÀO LÁ LỐT

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 400g	Mắm tôm đặc: 10g
Lá lốt: 50g	Ớt bột
Củ sả: 70g	Nước mắm
Hành khô: 30g	Muối
Mỡ nước: 25g ,	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt bò thái miếng mỏng, ngang thớ, ướp nước mắm, hạt tiêu, hành, sả băm nhỏ.

- Lá lốt rửa thật sạch thái nhỏ chia làm 2 phần. Một phần trộn vào thịt bò.

- Đun sôi mỡ, phi thơm hành, tỏi và chút ớt bột rồi trút thịt vào xào qua để riêng. Hòa mắm tôm vào nước lạnh, khuấy kỹ lọc lấy nước đổ vào xoong đun sôi. Bỏ thịt vào xào, nêm mắm, mỳ chính. Múc canh ra bát, rắc lá lốt thái nhỏ vào. Ăn nóng.

*** Yêu cầu thành phẩm:**

Thịt không dai, chín mềm, vị vừa ăn, canh trong, lá lốt xanh, thịt nâu, nước nhiều hơn cái.

104. THỊT BÒ XÀO CÚ NIỀNG

*** Nguyên liệu:**

Thịt bò ngon: 500g	Rau mùi: 10g
Củ niễng: 1000g	Hạt tiêu
Hành, tỏi khô: 40g	Nước mắm
Bột đao: 30g	Muối
Mỡ nước: 100g	Mỳ chính

*** Chế biến:**

- Củ niễng thái vát ngâm nước lã cho hết mùi bùn, vớt ra để ráo.

- Hành tỏi băm nhỏ, đập một ít đập.

- Thịt bò thái miếng mỏng, to bản, ngang thớ, ướp mắm, tỏi, hành băm nhỏ, bột đao, mỡ nước.

- Phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào gần chín xúc ra để riêng. Cho tiếp củ niễng vào chảo xào chín nêm vừa gia vị rồi trút thịt vào đảo đều, nêm mỳ chính sau đó xuống bột đao đã hòa nước, đảo đều, đổ vào đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

*** Yêu cầu thành phẩm:**

Thịt bò chín tới, mềm, ngọt, củ niễng chín giòn không nát, ngon ngọt.

105. THỊT BÒ NẤU XỐT VANG

** Nguyên liệu:*

Thịt bò bắp: 1000g	Rượu vang đỏ: 100ml
Hành khô: 70g	Cà chua: 100g
Tỏi khô: 20g	Hành hoa: 20g
Mỡ nước: 100g	Hoa hồi, quế chi
Đường, bột mì	Nước mắm, muối
Hạt tiêu,	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, bổ đôi, băm nhỏ. Thịt thái mỏng to bằng 1/2 bao diêm ướp mắm, rượu vang để ngấm.

- Đun sôi mỡ, bỏ hành tỏi vào phi thơm rồi cho thịt bò vào xào săn, thêm nước xấp đầy vùng ninh nhừ. Hoa hồi, quế chi gói vào miếng vải buộc túm chặt cho ninh cùng với thịt. Phi thơm hành tỏi, cho cà chua vào đảo, đun nhừ nát rồi đổ ít nước lã vào đun sôi rồi đổ ra bát. Cho bột mì lên xào vàng sau đó đổ nước cà chua vào đun kỹ, nêm vừa mắm, muối, mỳ chính. Khi thịt đã nhừ, trút sốt cà chua vào đun sôi cho tới lúc nước còn sền sệt sau đó gấp gói vải ra rồi rót nốt số rượu còn lại, nêm mỳ chính, đun sôi bắc xuống ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt bò sốt vang có màu đỏ nâu, nước sốt sánh.

Thịt nhừ, còn nguyên miếng, vị vừa, thơm ngon, ngọt.

106. THỊT BÒ NẤU CA RI

** Nguyên liệu:*

Thịt bò: 1000g

Hành khô: 100g

Bột ca ri: 10g

Tỏi khô: 20g

Húng lìu: 5g

Ớt khô

Cà chua: 100g

Đường

Cà rốt: 100g

Nước mắm

Mỡ nước: 50g

Muối

Gừng tươi: 20g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt bò thái miếng như bao diêm, ướp hành, tỏi, gừng giã nhỏ, nước mắm.

- Hành khô bỏ vỏ để nguyên củ. Cà rốt thái khúc 1,5 - 2cm. Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ.

- Đun sôi mỡ, cho thịt bò vào xào săn, nêm mắm, muối, đường rồi cho cà chua vào xào lẫn cùng với bột ca ri, húng lìu, ớt khô đảo đều. Sau đó đổ nước vào xăm xấp đun nhỏ lửa. Khi nước cạn bớt gần như thì cho tiếp cà rốt và hành khô vào. Đậy vung kín cho rau củ chín mềm nêm mỳ chính. Múc ra bát, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt bò nấu ca ri có màu vàng đỏ, nước sền sệt. Thịt và rau còn nguyên miếng, chín tới, vị ngọt, cay, thơm.

107. THỊT BÒ NẤU KHOAI TÂY

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 500g	Hành tươi
Khoai tây: 200g	Nước mắm
Hành khô: 20g	Muối
Đường: 5g	Hạt tiêu
Mỡ nước: 5g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Khoai tây gọt vỏ cắt đôi hoặc ba ngâm vào nước lã, khi nấu vớt ra.

- Thịt bò thái miếng bằng 2/3 bao diêm, đem ướp muối, tiêu, nước mắm, đường.

- Hành khô bỏ vỏ để nguyên củ, chỉ băm nhỏ vài củ để xào khoai tây và thịt.

- Đun sôi mỡ phi thơm hành rồi cho thịt vào xào săn sau đó đổ nước vào ninh. Khi thịt đã gần như thì cho khoai tây vào và hành củ nấu chín. Nêm vừa mắm, muối, mỳ chính rồi bắc ra rắc hạt tiêu, hành tươi, múc ra bát ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt màu nâu, khoai vàng, nước nhiều hơn cái.

Khoai tây và thịt nhừ nguyên miếng, thơm ngon.

108. THỊT BÒ NẤU CÀ CHUA

** Nguyên liệu:*

Thịt bò bắp: 400g	Đường, tỏi
Cà chua: 300g	Hạt tiêu
Cà rốt: 200g	Hành tươi
Hành khô: 150g	Mỳ chính
Mỡ nước: 70g	Nước mắm, muối

** Chế biến:*

- Thịt bò thái bằng 1/2 bao diêm, ướp hành tỏi, hạt tiêu, muối để ngấm.

- Cà rốt gọt vỏ thái khúc 1,5cm. Cà chua bỏ hạt băm nhỏ. Hành khô bóc vỏ để nguyên củ.

- Bỏ mỡ vào chảo đun sôi, cho thịt vào xào săn rồi bỏ cà chua vào cùng. Cho đường, mắm, muối đảo đều rồi trút thịt vào nồi đổ nước xấp xấp, đun nhỏ lửa. Khi gần được cho tiếp cà rốt, hành củ vào đun cho đến lúc tất cả đều chín, nước còn sền sệt, nêm mỳ chính, tiêu. Múc ra ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt bò có màu đỏ nâu, nước màu đỏ, còn sền sệt. Thịt và cà rốt chín mềm, còn nguyên miếng, vị vừa, ăn ngọt.

109. THỊT BÒ THUÔN HÀNH RĂM

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 400g	Hành hoa
Hành khô: 40g	Rau răm
Mỡ nước: 40g	Mỳ chính
Nước mắm: 25ml	Hạt tiêu

** Chế biến:*

- Thịt bò thái mỏng, to bản, ngang thớ, ướp nước mắm, tiêu, hành khô băm nhỏ và mỡ nước.

- Hành hoa, rau răm rửa sạch thái khúc.

- Đun sôi nước nêm vừa mắm, muối, mỳ chính. Sau đó, thả thịt bò vào đun sôi trở lại, bắc xuống, rải sẵn hành răm vào bát, múc canh ra bát, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt màu nâu, rau xanh, nước trong và nhiều hơn cái. Miếng thịt mỏng, chín mềm, không dai, ngọt thơm, vị vừa miệng.

110. THỊT BÒ NHÚNG GIẤM

** Nguyên liệu:*

Thịt bò nơn: 200g	Nước mắm: 200g
Gan bò: 200g	Đường: 150g
Tim bò: 200g	Dừa non
Lá lách, tổ ong: 300g	Chuối xanh

Ớt tươi: 20g

Khế chua

Bánh đa nem: 200g

Lá hẹ, dưa

Giá đỗ: 200g

Xà lách

Dưa chuột: 500g

Củ sả

Giấm: 20g

Tỏi khô

Chanh: 40g

Rau thơm

** Chế biến:*

- Dưa gọt vỏ, bỏ mắt thái miếng mỏng ngâm vào nước mắm, đường và nước chanh để ngấm.

- Sả, tỏi, ớt thái mỏng ngâm vào giấm, đường để ngấm. Dưa chuột bỏ ruột thái miếng dày 1cm đem ngâm giấm, đường để ngấm.

- Rau thơm, giá đỗ, xà lách, lá hẹ nhặt, rửa sạch, vẩy ráo, xếp vào đĩa to, mỗi thứ một góc. Chuối xanh, khế chua rửa sạch, thái miếng mỏng xếp vào đĩa, mỗi thứ một góc.

- Tim, gan, thịt bò thái mỏng. Lá lách, tổ ong chần qua nước sôi, thái mỏng.

- Bánh đa nem cắt đôi. Dừa non đập lấy nước cho vào nồi đun cùng với giấm, đường đặt lên bếp đun giữa bàn. Bày các đĩa rau sống, thịt bò, tim, gan, dưa chuột, bánh đa nem xung quanh trên bàn ăn. Trước mỗi người đặt nước mắm nêm. Khi ăn, gấp mỗi thứ một miếng nhúng vào nước dừa, giấm (nước trong nồi lúc nào cũng phải đun sôi), đặt miếng bánh

đa nem xuống dưới, rau sống và các thứ khác lên trên rồi gói kín lại, ăn kèm với nước mắm đã pha, sả, ớt, tỏi, dưa chuột ngâm giấm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên. Nước mắm pha ngon, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt. Nồi nước dừa, giấm luôn sôi, đảm bảo độ chín tái của sản phẩm.

- Các nguyên liệu thái mỏng, đều, trình bày đẹp.

111. BÒ LÚC LẮC

** Nguyên liệu:*

Thịt bò thăn: 1000g	Hành củ tươi: 100g
Mỡ nước: 200g	Đường: 30g
Tỏi khô: 20g	Tiêu, muối
Xà lách: 100g	Nước mắm, giấm
Rau mùi: 100g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt bò lọc bỏ gân, xơ, thái miếng mỏng, to bản, ướp tiêu, muối, mắm, tỏi băm nhỏ, đường, một chút mỡ nước.

- Đun sôi mỡ phi thơm hành tỏi rồi cho thịt bò vào đảo nhanh cho sém cạnh, xúc ra ăn nóng với rau sống và hành muối.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt chín, ăn mềm, không dai, cháy xém cạnh, thơm, dậy mùi tỏi, ngọt đậm của thịt.

112. THỊT BÒ RÁN TÁI

** Nguyên liệu:*

Thịt bò thăn: 500g	Hạt tiêu
Mỡ nước: 50g	Muối
Hành khô: 20g	Mỳ chính
Tỏi khô: 10g	

** Chế biến:*

- Thịt bò thái miếng to bản có kích thước 6 x 5cm, lấy dao lạng đôi theo chiều bề dày miếng thịt. Sau đó, dần mềm miếng thịt rồi ướp hành, tỏi giã nhỏ, hạt tiêu, mỳ chính, muối để 20 phút cho ngấm.

- Đặt chảo gang lên bếp, để nóng già cho một chút mỡ vào. Khi thấy mỡ bốc khói thì cho thịt vào rán tái. Khi rán chú ý lật đi lật lại miếng thịt nhanh tay để thịt không bị cháy khét hoặc chín quá. Khi ăn thái miếng mỏng, bày ra đĩa, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt bò bề ngoài có màu nâu, khi thái ở giữa có màu hơi hồng. Thịt thái mỏng, ăn mềm, không dai, không khô, mùi thơm, không cháy khét.

113. BÒ TÁI TƯƠNG GỪNG

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 2000g	Đường: 50g
Củ sả: 20g	Gừng: 100g
Tỏi khô: 50g	Rượu trắng: 10ml
Thính gạo: 200g	Rau thơm
Tương	Hạt tiêu
Mỳ chính	Muối

** Chế biến:*

- Thịt bò lọc bỏ gân, xơ, thái miếng to, dày ướp tỏi, sả, gừng băm nhỏ, rượu, tiêu, muối, mỳ chính để cho ngấm.

- Tương cho thêm đường, mỳ chính, gừng giã nhỏ quấy đều.

- Đun sôi mỡ cho thịt vào rán qua, chín tái gấp ra thái mỏng, ngang thớ rồi cho thính vào trộn đều. Bày thịt ra đĩa rồi rắc gừng thái chỉ, rau thơm, ăn kèm với tương gừng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Đĩa thịt màu nâu, vị vừa ăn, thơm mùi gừng, thính. Thịt mềm, không dai, nước chấm ngon, ngọt, trạng thái đồng nhất.

114. THỊT BÒ TỪ XUYÊN

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 500g Gừng, tỏi
Cải xanh: 3 mớ Hành khô, rượu
Mỡ nước: 150g Tiêu, muối, mỳ chính, đường

** Chế biến:*

- Rau cải nhặt sạch, rửa sạch để ráo nước.
- Thịt bò lọc bỏ gân, xơ, thái mỏng, ngang thớ hình chữ nhật 3 x 6cm rồi ướp gừng, tỏi, rượu, ớt bột, hành khô, đường, muối, mỳ chính, tiêu, ngũ vị hương để 15 phút cho ngấm.

- Rau cải xanh ướp một ít muối (bột canh). Dùng que tăm nhọn 2 đầu xiên, mỗi đầu xiên một miếng thịt vặn xoáy như lò xo. Đun sôi mỡ, phi thơm hành, cho thịt vào chao chín tới vớt ra bày vào đĩa. Cho tiếp rau cải vào chao chín tái vớt ra bày cùng với thịt bò. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt chín tới, ăn mềm, rau cải ăn giòn. Thịt màu hồng, cải xanh, vị vừa ăn, hơi cay ngọt.

115. THỊT BÒ KHO SẢ

** Nguyên liệu:*

Thịt bò ngon: 1000g	Hạt tiêu, tỏi khô
Củ sả: 100g	Nước mắm, muối
Đường: 20g	Nước hàng
Hành khô: 10g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt bò thái miếng to bằng hai bao diêm, ướp hành tỏi, nước mắm để ngấm.

- Củ sả rửa sạch, đập dập, thái khúc ngắn xếp thịt vào xoong lẫn củ sả, đổ ngập nước rồi nêm nước mắm, nước hàng, đường, tiêu đun nhỏ lửa. Đun tới lúc nước cạn, thịt chín như là được.

- Khi ăn vớt thịt ra, thái miếng mỏng bày ra đĩa, rưới nước thịt kho rắc hạt tiêu lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt bò kho sả có màu đỏ nâu, thịt nhừ, không nát, còn ít nước sánh, thơm mùi sả, vị ngọt mặn.

116. THỊT BÒ KHO GỪNG

** Nguyên liệu:*

Thịt bò: 1000g	Húng liu
Mỡ phần: 300g	Đường
Gừng tươi: 50g	Hạt tiêu
Tỏi khô	Muối
Hành khô	Nước mắm

** Chế biến:*

- Thịt bò thái miếng to dài 8 - 10cm, dày 1 - 15cm, ướp thịt với húng liu, tỏi khô băm nhỏ, nước mắm.

- Mỡ phần thái to bằng ngón tay, dài bằng chiều dài miếng thịt. Đặt miếng mỡ vào giữa miếng thịt

bò cuộn tròn lại, dùng dây buộc như giò gói.

- Gừng thái miếng mỏng xếp một lượt dưới đáy nồi, phần còn lại xếp lẫn vào thịt bò. Pha nước mắm, đường và một ít nước sôi trút vào nồi thịt. Bắc nồi lên bếp, đậy vung kín, đun nhỏ lửa, tới lúc thịt nhừ. Gắp thịt ra, cắt bỏ dây buộc, thái miếng mỏng khoanh tròn bày vào đĩa cùng với lát gừng, múc nước kho thịt dội lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt có màu nâu, thái đều miếng, cuộn tròn đều nhau, chín nhừ. Nước kho còn ít, sánh, thịt thơm, vị ngọt mặn.

117. THỊT BÒ TÁI QUẢN

** Nguyên liệu:*

Thịt bò loại ngon: 1000g	Củ sả: 100g
Mỡ phần: 200g	Gừng: 50g
Mỡ nước: 30g	Đường: 10g
Rượu trắng: 50ml	Nước mắm
Tỏi khô: 20g	Muối
Tương ngọt: 100g	Rau thơm
Khế chua: 100g	Hành khô
Chuối xanh: 100g	Hạt tiêu
Ớt tươi: 20g	Dây gai

** Chế biến:*

- Thịt bò lọc sạch gân, xớ. Thái miếng to khoảng 100g, lạng mỏng to bản, dần mềm ướp hành, tỏi, sả băm nhỏ cùng tiêu, muối, rượu trắng.

- Mỡ phần thái dài bằng miếng thịt bò, to bằng ngón tay. Trải miếng thịt bò đặt miếng mỡ vào giữa, cuộn tròn thành hình trụ có đường kính 2,5 - 3cm, lấy dây gai cuộn chặt xung quanh rồi lăn qua mỡ, xếp vào khay cho vào lò nướng chín tới.

- Khi ăn tháo dây gai thái khoanh tròn dày 1cm bày vào đĩa. Ăn kèm với nước chấm gồm: gừng, tỏi, ớt băm nhỏ trộn với tương, đường cùng với khế, chuối, rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt bò có màu hồng đào, thịt khô, ăn mềm, không dai, thỏi mỡ ở giữa miếng thịt.

- Nước tương pha ngon, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt vừa ăn. Rau củ cắt thái đều. Trình bày đẹp.

III. THỊT DÊ - CHÓ - THỎ

118. DÊ NẤU CA RI

** Nguyên liệu:*

Thịt dê: 1000g

Mỡ nước: 50g

Cà chua: 200g

Hành khô: 30g

Hạt mùi: 10g

Hạt tiêu, muối

Nước mắm

Ớt quả

Tỏi khô: 30g

Đường

Củ sả: 3g

Bộ ca ri

** Chế biến:*

- Thịt dê thái to bằng bao diêm, ướp bột ca ri, nước mắm, hành, tỏi, tiêu, hạt mùi.

- Cho mỡ lên đun sôi phi thơm hành tỏi, ớt, cà chua băm nhỏ xào qua rồi cho tiếp thịt dê vào xào săn, cho thêm nước xấp xấp đun nhỏ lửa tới khi thịt chín nhừ là được.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Sản phẩm có màu vàng tươi, nước sốt còn lại một ít, sánh. Thịt nhừ, thơm.

119. DÊ BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

** Nguyên liệu:*

Thịt dê: 1000g

Mỡ chài: 200g

Thịt nạc vai: 500g

Hành khô: 40g

Tỏi khô: 30g

Rau mùi

Vùng: 50g

Hành hoa

Riềng: 100g

Gừng, mẻ

Đường: 5g

Mắm tôm

Sả: 10g

Mỳ chính

Rau ngổ, ớt bột

Nước mắm

** Chế biến:*

- Thịt dê và thịt lợn thái miếng mỏng đem ướp sả,

riềng giã nhỏ vắt lấy nước, ớt, hành, tỏi, gừng giã nhỏ, vùng, nước mắm, mỳ chính.

- Mỡ chài cắt miếng vuông 5 x 5cm, rồi đặt vào một miếng thịt dê, một miếng thịt lợn rồi gói tròn lại xếp vào vỉ nướng trên bếp than hoa. Thịt nướng chín bày vào đĩa ở dưới lót rau ngổ. Ăn nóng kèm với mắm tôm pha mỳ chính, đường, chanh.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt có màu vàng nâu, mềm, không khô xác, mùi thơm, vị vừa ăn. Mắm tôm pha ngon, vừa miệng.

120. CHẠO DÊ

** Nguyên liệu:*

Thịt dê nạc: 500g	Mỡ nước: 50g
Mỡ phần: 150g	Bì lợn: 100g
Vùng: 50g	Lá sung non
Gạo tẻ: 50g	Gừng, muối
Tương: 100ml	Tỏi, ớt bột
Đường: 50g	Mỳ chính
Hành khô: 50g	Rau thơm

** Chế biến:*

- Gạo rang vàng, giã nhỏ, rây kỹ làm thính.
- Vùng rang vàng, xát vỏ, giã dập.
- Thịt dê thái miếng mỏng, to (100g) ướp gừng, tỏi, hành, muối, mỳ chính. Sau đó, cho thịt vào rán

vàng, thái chỉ nhỏ.

- Mỡ phần luộc chín, thái chỉ rồi trộn lẫn với thịt dê cùng với bì lợn, muối, thính gạo và gừng, bày ra đĩa. Tương gừng giã nhỏ, thêm ớt bột, đường. Khi ăn, chấm chạo với tương gừng, ăn kèm với lá sung và rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Chạo có màu nâu nhạt, khô, rời, các nguyên liệu thái chỉ nhỏ, vị vừa ăn, nước chấm vừa ăn.

121. DÊ XÀO LĂN

** Nguyên liệu:*

Thịt dê thui: 500g

Mỡ nước: 50g

Rượu trắng: 50ml

Riềng: 50g

Củ sả: 10g

Hạt mùi: 5g

Đường: 5g

Rau ngổ: 30g

Húng chó: 20g

Hạt tiêu

Muối

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Củ sả lấy phần trắng băm nhỏ. Tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Hạt mùi rang thơm, giã nhỏ. Riềng lấy 1/2 giã nhỏ trộn với rượu, còn lại thái chỉ.

- Thịt dê thái mỏng ướp sả, riềng, rượu, hạt mùi, đường, muối, mỳ chính, tiêu.

- Đun sôi mỡ, phi thơm hành tỏi đổ thịt vào xào,

đun nhỏ lửa, xúc ra đĩa ăn nóng kèm với rau ngổ, húng chó, riềng thái chỉ.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt dê màu vàng, chín tới, ăn mềm, không dai. Đĩa xào không có nước.

122. TÁI DÊ

** Nguyên liệu:*

Thịt dê thui: 500g Gừng: 50g

Riềng: 50g Vừng: 30g

Tương: 100ml Lá chanh

Đường: 20g Rau ngổ

Hành tươi: 100g Rau thơm, muối, mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt dê thái mỏng, to bản (1/2 bao diêm) trộn lẫn với riềng, sả băm nhỏ, muối, rồi cho thịt lên bếp đảo qua bày vào đĩa.

- Vừng rang thơm giã dập. Rau ngổ, hành tươi cắt khúc bày vào đĩa. Gừng rửa sạch trộn với tương, đường, mỳ chính, vừng. Khi ăn, chấm thịt với tương ăn kèm với các loại rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt dê chín tái, có màu hơi bóng. Tương hơi sánh, thơm mùi gừng, vị hơi mặn ngọt.

123. THỊT CHÓ DỪA MẶN

** Nguyên liệu:*

Thịt chó thui: 1000g	Sả: 50g
Tiết chó: 250g	Nghệ: 50g
Mắm tôm: 20g	Mỡ nước: 50g
Riềng: 50g	Rau ngổ
Mẻ: 50g	Húng chó
Nước mắm, xì dầu	Muối, mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt chó thui rút xương bỏ riềng, chặt miếng như bao diêm. Mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước, nghệ giã nhỏ lọc lấy nước. Sả, riềng giã nhỏ. Thịt chó ướp sả, riềng, nước nghệ, mẻ, mắm tôm, xì dầu để ngấm.

- Cho mỡ đun sôi đổ thịt vào xào săn rồi đổ nước ninh xương chó vào đun nhỏ lửa cho cạn nước. Đun tới lúc thịt nhừ thì cho tiết vào đảo đều nêm mắm, muối, mỳ chính đun chín bắc ra ăn nóng kèm với rau ngổ, húng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt màu mận chín, nước xăm xấp, sánh, thịt nhừ còn nguyên miếng.

124. THỊT CHÓ HẤP

** Nguyên liệu:*

Thịt chó: 1000g	Xì dầu: 200g
-----------------	--------------

Mắm tôm: 20g

Rau thơm

Riềng: 100g

Húng chó

Mẻ: 150g

Sả

Nghệ: 50g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thịt chó thui rút xương thái miếng to 200 - 300g ướp sả, gừng, nghệ băm nhỏ, mẻ, mắm tôm, xì dầu và tiết loãng để ngấm.

- Cho thịt vào hấp cách thủy, chín tới lấy ra thái miếng mỏng bày vào đĩa. Ăn nóng kèm với rau ngổ, húng, bánh đa chấm muối chanh ớt hay mắm tôm chanh ớt.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt màu nâu sẫm, còn nguyên miếng, không nhũn nát, thịt chín tới, vị vừa, thơm mùi riềng mẻ.

125. CHẠO CHÓ

** Nguyên liệu:*

Thịt chó nạc: 500g

Lá chanh

Mỡ phân lợn: 200g

Rau thơm

Đỗ tương: 100g

Rau ngổ, húng

Tương: 100g

Muối, đường

Riềng: 100g

Mỳ chính

Gừng: 20g

Củ sả

Vùng: 50g

** Chế biến:*

- Thịt chó thui chín, nếu chưa chín thì đem rán qua, lạng mỏng thái chỉ. Vừng rang chín, xát vỏ, giã dập. Đỗ tương vo sạch, rang vàng, giã nhỏ, rây mịn. Mỡ phân lược chín thái chỉ. Riềng, sả giã nhỏ. Lá chanh thái chỉ. Cho thịt vào trộn đều muối, mỳ chính, riềng, sả, gừng, đỗ tương, mỡ, lá chanh. Xúc ra đĩa, ăn nguội. Tương pha thêm đường, gừng giã nhỏ. Khi ăn, chấm với nước tương, kèm với các loại rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Chạo màu vàng rom, cắt thái đều, khô, thơm, béo ngậy.

126. THỊT CHÓ XÀO LĂN

** Nguyên liệu:*

Thịt chó thui: 1500g	Tỏi khô: 10g
Mỡ nước: 100g	Xì dầu: 20g
Mắm tôm: 10g	Tiết loăng: 200g
Riềng: 100g	Rau ngổ, húng: 100g
Mẻ: 150g	Nước mắm
Nghệ: 50g	Mỳ chính
Hành khô: 20g	

** Chế biến:*

- Thịt chó lọc bỏ xương, thái miếng to bản ướp

mắm tôm, sả giã nhỏ, xì dầu, nước mắm, nước nghệ để 2 - 3 giờ cho ngấm.

- Cho mỡ đun sôi, phi thơm hành tỏi băm nhỏ. Cho thịt vào xào cháy cạnh, gần chín thì cho tiết loãng vào, nêm vừa mắm, muối, mỳ chính. Ăn nóng, kèm với rau húng, ngổ.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt màu nâu sẫm, thơm mùi gừng, mẻ, đĩa xào khô, chín mềm, không dai.

127. THỊT CHÓ NƯỚNG CHÁ

** Nguyên liệu:*

Thịt chó thui: 1500g	Hành hoa: 100g
Riềng: 100g	Xì dầu: 10g
Nghệ: 50g	Nước mắm
Mỡ nước: 50g	Mỳ chính
Lạc: 100g	Hạt tiêu
Rau húng, ngổ	Củ sả

** Chế biến:*

- Chọn thịt ở phần ngực, bụng, lưng thái mỏng ướp riềng, sả băm nhỏ, nước nghệ, mẻ, xì dầu, nước mắm để vài giờ cho ngấm. Xiên thịt vào que tre vót nhọn hay xếp thịt trên vỉ rồi nướng trên bếp than hoa, thỉnh thoảng rưới mỡ nước cho khỏi cháy.

- Bày thịt ra đĩa, phi hành thơm để lên trên và

rắc lạc rang giã dập. Ăn nóng kèm với các loại rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Chả nướng có màu vàng, thịt thái đều miếng, không khô, mùi thơm của riềng mẻ.

128. THỊT THỎ RÁN

** Nguyên liệu:*

Thịt thỏ: 2000g	Rau mùi
Trứng gà: 4 quả	Chanh quả
Lạc: 100g	Ớt tươi
Mỡ nước: 500g	Xà lách
Hành khô: 50g	Mỳ chính
Tỏi khô: 20g	Đường
Nước mắm: 50ml	Hạt tiêu

** Chế biến:*

- Thịt thỏ lột da, mổ moi bỏ nội tạng, không rửa, lau khô chặt làm tư, lọc lấy thịt nạc thái miếng to bản mỗi bề 5cm, ướp hành, tỏi băm nhỏ, mắm, tiêu, đường.

- Lạc rang xát vỏ, giã dập.

- Đập trứng đánh tan, cho 1/2 lạc vào trộn lẫn, đổ trứng vào thịt thỏ trộn đều. Cho mỡ vào chảo đun

sôi, cho thịt vào rán chín vàng đều.

- Bày các loại rau thơm, xà lách ở dưới, xếp đĩa thịt rán lên trên, rắc 1/2 lạc rang còn lại vào đĩa. Ăn nóng kèm với nước mắm, chanh, ớt, đường, mỳ chính.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt màu vàng rơm, vị thơm ngon, thịt chín tới không xác.

- Nước chấm pha ngon, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt.

129. THỊT THỎ NẤU CHANH

** Nguyên liệu:*

Thỏ: 2000g Tỏi khô: 20g

Lá chanh: 50g Đường

Chanh: 4 quả Hạt tiêu

Mỡ nước: 50g Muối

Rượu trắng: 100ml Nước mắm

Hành khô: 50g Mỳ chính

** Chế biến:*

- Thỏ lột da, bỏ nội tạng, không rửa, chặt miếng to, ướp rượu 20 phút, sau đó ướp nước mắm, đường, tiêu cho ngấm, gạn lấy nước khi ướp tiết ra để riêng.

- Lá chanh thái chỉ. Hai quả chanh vắt lấy nước, vỏ thái nhỏ ngâm vào rượu, hai quả chanh gọt vỏ thái miếng mỏng.

- Cho mỡ vào chảo đun sôi, phi thơm hành tỏi, cho thịt thỏ vào rán rồi đổ nước đun sôi nhỏ lửa cho thịt nhừ, đổ nước ướp thịt vào khi nước còn sền sệt thì nêm mắm, đường, mỳ chính. Cuối cùng cho nước chanh và rượu vào rồi bắc ra.

- Múc thịt ra đĩa, rắc lá chanh và bày miếng xung quanh. Ăn nóng kèm với những lá chanh thái mỏng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Nguyên liệu có màu sắc tự nhiên, có mùi thơm, vị hơi chua nhưng không đắng, có chút nước sền sệt, thịt mềm nhừ.

130. THỊT THỎ HẤP NẤM

** Nguyên liệu:*

Thịt thăn thỏ: 1000g	Rượu trắng: 50g
Nấm hương: 60g	Đường
Hành khô: 60g	Tiêu, muối
Bột đao: 50g	Nước mắm
Dầu ăn: 100g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, lạng mỏng trộn

tiêu, muối, mỳ chính, hành băm. Đun sôi dầu xào qua nấm (giữ lại nước ướp nấm).

- Thịt thỏ thái miếng to bản dày 0,5cm ướp đường, rượu, tiêu, muối, hành băm, mỳ chính. Đun sôi dầu lấy bột đao rắc vào thịt thỏ trộn đều rồi cho lên rán qua.

- Xếp thịt thỏ vào đĩa xen kẽ với các miếng nấm đem hấp 5 - 10 phút. Hòa nước nấm và nước nấu thỏ đun sôi, nêm vừa mắm, muối, tiêu, mỳ chính, xuống ít bột đao cho sánh. Khi ăn dội nước sốt phủ lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt thỏ mềm, xộp, trắng, thơm dậy mùi nấm, rượu sốt bóng mượt.

CHƯƠNG III:

CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ HẢI SẢN

I. TÔM

131. TÔM XÀO THẬP CẨM

** Nguyên liệu:*

Tôm he tươi: 500g	Cà rốt: 50g
Nấm hương: 20g	Rau mùi: 30g
Tôm khô: 20g	Mộc nhĩ: 10g
Lòng trắng trứng: 50g	Bột đao: 50g
Hành khô: 40g	Rượu trắng: 30ml
Hành tây: 200g	Nước mắm
Tỏi tây: 200g	Muối
Cần tây: 100g	Hạt tiêu
Cà chua: 200g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Nấm hương ngâm nước, cắt chân, rửa sạch. Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, cắt miếng.

- Tôm bóc vỏ, bỏ đầu và chỉ đen ở sống lưng, lạng

đôi không đứt hẳn ướp tiêu, muối, mỳ chính, lòng trắng trứng, bột đao.

- Tỏi tây bỏ rễ, lá rửa sạch, chẻ đôi cắt khúc. Cần tây rửa sạch, cắt khúc. Cà chua cắt miếng cau, hành tây bỏ lá già, tước xơ, rửa sạch, cắt khúc 4cm. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng. Bột đao hòa nước.

- Đun sôi mỡ, cho tôm vào xào chín, xúc ra để riêng. Phi thơm hành, tỏi, cho nấm hương, mộc nhĩ vào đảo đều, cho tiếp cà rốt, hành tây, cà chua, tỏi tây vào đảo, nêm vừa mắt, muối, mỳ chính. Cuối cùng, cho tôm và rượu vào trộn đều, xuống bột đao, đảo đều xúc ra đĩa, rắc rau mùi lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Các nguyên liệu cổ màu đặc trưng. Các loại rau củ chín tới, không nhũn, nát, sản phẩm bóng, không chảy nước.

132. TÔM XỐT CHUA NGỌT

** Nguyên liệu:*

Tôm he: 1000g	Bột mỳ: 100g
Mỡ nước: 200g	Bột đao: 50g
Trứng gà: 2 quả	Đường: 20g
Hành khô: 50g	Tiêu, muối
Cà chua: 200g	Phẩm hoa hiên

Rau mùi: 10g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, bỏ chỉ đen ở sống lưng, chẻ đôi, rửa sạch ướp mắm, muối, tiêu để ngấm.

- Trứng đập ra bát đánh tan, nhúng tôm vào trứng, sau đó lăn vào hỗn hợp bột mỳ, bột đao, đun mỡ sôi rồi cho tôm vào rán vàng, vớt ra để riêng.

- Hòa giấm, đường với nước nêm đủ vị chua, ngọt rồi cho ít phẩm hoa hiên vào để tạo màu hồng. Cà chua bỏ hạt băm nhỏ. Hành khô bóc vỏ băm nhỏ. Phi thơm hành mỡ rồi cho cà chua vào xào, đổ nước giấm, đường vào đun sôi, xuống ít bột đao cho sánh. Cuối cùng đổ tôm đã rán vàng vào chảo cho sốt bám đều lên tôm. Rắc rau mùi, tiêu. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Tôm màu đỏ hồng, sốt bóng mượt bám đều vào tôm, mùi thơm, nổi vị chua ngọt.

133. TÔM KHO TÀU

** Nguyên liệu:*

Tôm he: 800g

Ớt quả: 20g

Mỡ nước: 50g

Nước mắm

Đường: 50g

Muối, tiêu

Hành khô: 30g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, gạch tôm để riêng, rút chỉ đen ở sống lưng. Dùng dao nhọn chẻ giữa thân tôm khoảng 2,5cm, lộn đầu tôm qua đường vừa xẻ. Ướp tôm với mắm, muối, hành băm nhỏ, đường vào nồi đun sôi. Đun sôi mỡ, cho tôm vào rán vàng nhanh, sau đó vớt ra cho vào nồi nước mắm đun cho cạn nước. Gạch tôm chung với mỡ cho lên màu vàng ươm rồi trút vào đĩa tôm. Ăn nóng kèm với dưa chua.

134. TÔM XÀO CÀ CHUA

** Nguyên liệu:*

Tôm he nồn: 1000g	Bột mỳ: 15g
Trứng gà: 3 quả	Hành khô: 120g
Bơ: 100g	Tỏi khô: 100g
Dầu ăn: 200g	Gừng: 25g
Húng liu: 3g	Ớt quả: 30g
Cà chua: 100g	Tiêu, muối
Bột cà ri: 30g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Tôm mở lưng, rửa sạch, để ráo nước ướp húng liu, tiêu, muối, nước trứng, bột mỳ quấy hơi lỏng.

- Bơ, dầu đun nóng già rán tôm vàng đều hai mặt rồi gấp ra đĩa.

- Hành, tỏi, gừng, ớt băm nhỏ xào với bơ, húng

liu, cà chua đun kỹ cho thêm chút nước đun sôi, nêm gia vị vừa ăn. Khi ăn dội nước xốt trùn lên đĩa tôm, rắc rau mùi ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Tôm có màu vàng, đỏ đẹp, không xác, thơm, ngon, ngọt nổi vị cay, béo.

135. CÀO TÔM RÁN GIÒN

** Nguyên liệu:*

Tôm tươi: 400g	Bột đao: 100g
Giò sống: 600g	Đường: 30g
Trứng gà: 5 quả	Giấm: 100ml
Mỡ nước: 500g	Rau mùi: 50g
Lá cảo: 100 lá	Xà lách: 500g
Nấm hương: 35g	Phẩm hoa hiên
Mộc nhĩ: 20g	Tiêu, muối
Tỏi khô: 30g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái nhỏ. Tỏi bóc vỏ băm nhỏ.

- Tôm rửa sạch, cho vào xoong đảo chín, bóc vỏ. Đun sôi mỡ phi thơm tỏi, cho giấm, nước đường vào đun sôi, nêm gia vị cho vừa rồi xuống bột đao cho sánh, thêm một giọt phẩm màu hoa hiên vào bát cho đẹp.

- Trộn giò sống với nấm, mộc nhĩ, tiêu, mỳ chính, mắm, trứng trộn lẫn thành nhân. Trái lá cải ra đĩa, cho nhân vào giữa, thêm một con tôm rồi gấp chéo lá cải thành hình tam giác, phết nước vào mép lá cải cho dính. Đun sôi mỡ, rán vàng giòn.

- Khi ăn bày cải vào đĩa kèm theo rau sống, sốt chua ngọt.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Cải có màu vàng đẹp, các viên cải đều, không gãy nát.

136. RUỐC TÔM

** Nguyên liệu:*

Tôm he tươi: 1000g	Hạt tiêu
Nước mắm: 40ml	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở sống lưng cho vào nước mắm, mỳ chính đun 15 phút rồi để nguội. Cho tôm vào cối giã nát, gờ toi trộn với nước tôm đã nấu ở trên. Cho tôm vào chảo om nhỏ lửa, vừa đun vừa dùng muôi chà cho tôm khô, bông toi là được. Mang ra, cho hạt tiêu vào đảo đều để nguội.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Ruốc màu trắng hồng, khô, bông, sợi toi, không vón cục, mùi thơm, vị ngọt đậm tự nhiên, hơi mặn.

II. CÁ

137. CÁ KHO NƯỚC DỪA

** Nguyên liệu:*

Cá quả: 500g	Tỏi khô: 10g
Nước dừa: 200ml	Nước mắm
Mỡ nước: 20g	Muối, tiêu
Đường: 20g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cắt khúc dài 4cm, ướp tỏi đã băm nhỏ, mắm, muối, đường thắng nước hàng cho ngấm.

- Xếp cá vào nồi cho nước dừa vào đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa cho tới khi nhừ, cạn nước rồi tưới mỡ nước lên trên, đun sôi lại là được.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Cá có màu đỏ cánh gián, còn nguyên miếng, rắn chắc, nước hơi sánh. Thơm mùi dừa, vị mặn, ngọt, béo ngậy.

138. CÁ KHO CÚ CẢI

** Nguyên liệu:*

Cá quả: 500g	Nước mắm: 40ml
Củ cải: 300g	Muối
Mỡ nước: 20g	Hạt tiêu
Hành khô: 20g	Mỳ chính

Đường: 30g

** Chế biến:*

- Hành bóc vỏ, thái mỏng. Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, thái con chì ngắn. Đường chưng nước hàng. Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cắt khúc ướp tiêu, muối để ngấm.

- Đun sôi mỡ, cho cá vào rán qua. Xếp cá vào nồi cùng với củ cải, cho nước mắm, muối, nước hàng, tiêu, hành khô đun nhỏ lửa, cho tới lúc củ cải nhừ, nước hơi sánh là được. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Cá và củ cải có màu đỏ nâu, có ít nước sánh. Củ cải mềm, cá chắc, vị ngon ngọt, mặn.

139. CÁ KHO RIỀNG

** Nguyên liệu:*

Cá chép to: 700g

Đường: 20g

Riềng: 100g

Nước mắm: 50ml

Mỡ nước: 30

Tiêu, mỳ chính

** Chế biến:*

- Đường thắng nước hàng. Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột và màng đen trong bụng, rửa sạch, cắt khúc 3-4cm, ướp muối sau đó tẩm mắm, tiêu, nước hàng.

- Riềng gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng lót dưới đáy

nồi một lớp mỏng, còn lại xếp xen kẽ với cá. Đổ nước xăm xấp và nước ướp cá vào đun nhỏ lửa. Đun tới khi cạn nước, xương cá mềm thì rưới mỡ, rắc hạt tiêu. Bày vào đĩa, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Cá màu nâu đỏ, thịt chắc, xương mềm dừ, có ít nước sốt sánh. Vị mặn dịu, béo, không tanh, mùi thơm của tiêu riêng.

140. CÁ KHO DỨA

** Nguyên liệu:*

Cá quả: 500g

Nước mắm: 40ml

Dứa chín: 300g

Muối

Mỡ nước: 10g ,

Tiêu

Đường: 20g

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Dứa gọt vỏ, bỏ mắt và lõi, cắt miếng dày 1cm. Dùng 1/2 số đường thắng nước hàng.

- Cá đánh vảy, bỏ mang, ruột, rửa sạch cắt khúc dài 4cm ướp tiêu, mắm, muối, nước hàng, đường để ngấm. Cho lên bếp đun sôi rồi cho tiếp dứa đã trộn mắm, muối, đường đun nhỏ lửa tới khi cạn nước rồi nêm mỳ chính. Múc ra bát ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Cá có màu đỏ nâu, miếng không nát, dứa màu vàng, không nát. Thơm dậy mùi dứa, tiêu, còn một chút nước sốt sánh.

141. CANH CÁ NẤU DỨA

** Nguyên liệu:*

Cá quả: 300g	Ớt bột: 5g
Dứa chín tới: 150g	Gừng: 5g
Mỡ nước: 30g	Nước mắm
Rau mùi: 25g	Tiêu, muối
Hành hoa: 20g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, vây. Cắt khúc mỏng ướp tiêu, muối, gừng, hành băm nhỏ, nước mắm.

- Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng. Hành hoa, rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.

- Đun sôi mỡ, cho cá vào rán qua rồi đổ nước sôi vào đun nhỏ lửa, nêm vừa mắm, muối, mỳ chính, ớt bột và cho dứa vào đun khoảng 3 phút.

- Múc ra bát rắc hành, rau mùi, hạt tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, nước canh

có màu vàng đỏ. Cá và dứa chín mềm nhưng không nát.

142. CANH CÁ NẤU GIẤM

** Nguyên liệu:*

Cá quả: 300g	Rau diếp: 200g
Quả dứa: 50g	Rau mùi: 50g
Hành hoa: 50g	Thì là: 50g
Mỡ nước: 30g	Cà chua: 100g
Dọc mùng: 200g	Nước mắm, muối
Nghệ: 15g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cạo sạch nhớt, cắt khúc dài 3 - 4cm, đầu bỏ đôi ướp mắm, muối.

- Cà chua bỏ cau, dọc mùng tước xơ thái vát, bóp muối rửa sạch, vắt ráo. Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước. Quả dứa nướng chín, bóc vỏ. Hành hoa, thì là rửa sạch, cắt khúc. Rau xà lách, rau mùi, rau diếp rửa sạch vắt ráo, thái nhỏ.

- Đun sôi mỡ, cho cá vào rán qua rồi đổ nước sôi vào nấu cùng với dọc, nghệ, cà chua, mắm, muối đun nhỏ lửa cho tới khi quả dứa chín mềm vớt ra nghiền nát đổ vào. Cuối cùng cho mỳ chính, dọc mùng. Bắc xuống cho hành, thì là vào. Múc ra bát

ăn nóng kèm với rau sống, rau thơm, nước mắm chanh ớt.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Cà và nước màu vàng, dọc mùng, hành, thì là xanh, thơm, ngon, vị hơi chua ngọt. Cá không nát, dọc mùng giòn, nước nhiều hơn cái.

143. CANH CÁ ÁM

** Nguyên liệu:*

Cá quả: 300g	Hành hoa: 30g
Thịt nạc lợn: 100g	Thì là: 30g
Rau cần: 100g	Nước mắm
Cải cúc: 100g	Muối, tiêu
Mỡ nước: 20g	Mỳ chính

** Chế biến:*

- Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột lọc lấy thịt, 1/2 thái con chì, nửa còn lại đem băm nhỏ cùng với thịt lợn ướp tiêu, muối, mỳ chính, hành băm nhỏ rồi viên lại thành từng viên có đường kính 1,5 - 2cm.

- Rau cần, cải cúc, thì là, hành nhặt rửa sạch, cắt khúc 3 - 4cm.

- Đun sôi mỡ, cho các viên cá vào rán qua. Xương và đầu cá cho vào ninh lấy nước trong. Đun sôi nước xương, cho cá và viên thịt cá vào đun nhỏ lửa, nêm gia vị vừa ăn. Cuối cùng cho rau cần, cải cúc vào

đun to lửa cho nhanh sôi. Bắc xuống cho hành, thì là, mỳ chính. Múc ra bát ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Thịt cá trắng, các viên cá ăn giòn, không vỡ, không bã, không tanh.

- Rau xanh, chín tới, giòn, thơm của cá, cần, thì là. Nước nhiều hơn cá.

144. CANH CÁ NẤU MĂNG CHUA

** Nguyên liệu:*

Cá vược: 250g

Hành củ tươi: 25g

Măng tươi: 150g

Ớt bột: 8g

Mắm tôm: 10

Rau mùi: 30g

Mỡ nước: 15g

Muối, tiêu

Nước mắm

Mỳ chính

** Chế biến:*

- Mắm tôm nghiền nát, cho nước vào khuấy đều, lọc lấy nước trong.

- Măng tươi thái mỏng ngang thớ, ngâm ngập nước có pha muối nồng độ 2% trong 3 ngày. Hành tươi, rau mùi rửa thật sạch, thái nhỏ. Cá làm sạch, cắt khúc. Đầu và đuôi băm nhỏ trộn lẫn với mắm, tiêu, mỳ chính, hành khô băm nhỏ viên lại thành từng viên.

- Đun sôi mỡ, cho viên cá lên rán vàng (rán

nhanh không khô xác), lấy ra để riêng. Cho tiếp mỡ lên phi thơm hành, cho măng vào xào, nêm mắm, muối, mắm tôm rồi đổ ngập nước sôi, cho tiếp các viên cá và cá vào đun tới khi chín mềm thì nêm mỳ chính, múc ra bát rắc rau mùi, tiêu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm:*

- Măng và cá trắng, các viên cá màu vàng, nước canh trong, hơi vàng.

- Cá và viên cá mềm nhưng không vỡ nát, măng ăn giòn, nước nhiều hơn cái. Thơm, không tanh, dậy mùi măng chua, hành, mắm tôm.

145. CÁ NHÚNG GIẤM, NƯỚC DỪA

** Nguyên liệu*

Cá mực : 300g	Xà lách : 100g
Tôm tươi to : 100g	Ớt quả : 10g
Bầu dục lợn : 50g	Gừng non : 20g
Tim lợn : 50g	Đường : 5g
Nước dừa : 200ml	Tỏi khô : 10g
Tương : 30ml	Nước mắm
Giấm : 50ml	Muối
Rau mùi : 20g	Hạt tiêu
Bánh đa nem : 20 cái	Mì chính

** Chế biến*

Ớt bỏ hạt, ngâm giấm. Xà lách, rau thơm nhặt,

rửa sạch, vẩy ráo. Gừng non gọt vỏ thái miếng thật mỏng, bóp muối kỹ, rửa sạch ngâm với giấm, đường, muối. Tỏi bóc vỏ, chẻ đôi từng nhánh, đem ngâm giấm, đường và muối từ 4-5 tiếng.

Tim thái miếng mỏng. Cá làm sạch, lọc lấy thân cá (xương, đầu dùng vào món khác) đem thái mỏng ngang thớ.

Cá, tôm, bầu dục, rau thơm, bánh đa bày ra từng đĩa cùng với gừng, tỏi, tương vào từng bát. Tất cả bày sẵn trên bàn. Nước dừa, nước mắm, đường, giấm hòa lẫn rồi đổ vào nồi để trên bếp đun đặt giữa bàn.

Khi ăn lấy các miếng cá, tôm, tim, bầu dục, chần qua cho chín tới sau đó đặt vào bánh đa nem cuộn lại ăn kèm với rau sống, gừng tỏi ớt.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Cá trắng, tim hồng, tôm hồng, bầu dục hồng nâu, chín tới, ăn giòn không bã.

Vị ngọt, hơi chua, cay, dậy mùi tỏi, tương, gừng.

146. GỎI CÁ

** Nguyên liệu:*

Cá mè to (quả, chép, lăng) : 200g

Hành khô : 30g

Thính gạo nếp, đậu : 100g Tỏi khô : 30g

Rượu trắng : 50 g
Lạc rang : 200g
Bánh đa : 3 cái
Mật ong : 50g
Bông rệu nếp : 100g
Gừng củ : 50g
Giấm chua : 100ml

Chuối xanh : 200g
Ớt quả : 30g
Khế chua : 200g
Tiêu, muối
Nước mắm
Mì chính

Cùng với một số lá: đinh lăng, vọng cách, ngổ, mơ tam thể, lá sung, lá ổi, tía tô, kinh giới, thìa là...

** Chế biến:*

Cá đánh sạch vẩy, moi bỏ nội tạng, lọc lấy thân cá, bỏ xương, giấm, thái mỏng, vát, to bản.

Chuối xanh gọt vỏ, thái miếng mỏng ngâm nước muối, giấm, vẩy khô. Rau thơm rửa sạch. Tất cả bày vào đĩa.

Gừng giã nhỏ hòa với rượu, vắt lấy nước ướp vào cá 10 phút. Lấy cá ra thấm bằng giấy bản, ướp cá bằng tiêu, muối, mì chính, chanh vắt nước, ớt băm nhỏ, vắt nước riêng đặc, cuối cùng rắc thính trộn đều. Xếp cá vào đĩa, xung quanh bày gừng, riêng, ớt thái chỉ.

Lạc rang sát bỏ vỏ, bánh đa nướng chín vàng bày ra đĩa. Bông rệu nghiền nhỏ. Phi hành tỏi thơm cho bông vào đảo cùng với mật ong, muối, mì chính, nước đun sôi, múc ra bát để chấm cá.

Khi ăn, bày đĩa cá cùng với đĩa rau sống, nước chấm. Bánh đa bẻ miếng, lạc rang để ăn kèm.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Cá cắt đều miếng, trắng, hơi dài, thơm không tanh. Nước chấm ngọt, béo, bùi, sánh đặc, thơm mùi nếp. Các rau gia vị ngọt, bùi thơm, cay, béo.

147. CÁ HẤP CHUA NGỌT

** Nguyên liệu*

Cá quả to : 600g	Bột đao : 25g
Mỡ nước : 50g	Đường : 15g
Cần tây : 100g	Giấm : 20ml
Kiêu muối : 200g	Ớt quả : 10g
Cà chua : 200g	Nước mắm
Gừng : 20g	Muối
Hành khô : 40g	Hạt tiêu
Tỏi khô : 15g	Mì chính

** Chế biến*

Cá làm sạch (giữ nguyên vây), cạo sạch các vây cho trắng. Khía chéo trên mình cá, ướp muối, tiêu, gừng, hành băm nhỏ.

Cà chua băm nhỏ, kiêu chua bóc vỏ, cắt dẽ, củ to chẻ đôi. Hành, tỏi khô bóc vỏ băm nhỏ. Rau cần cắt khúc. Ớt tươi bỏ hạt thái chỉ.

Đun sôi mỡ, cho cá vào rán qua. Bày vào đĩa bầu dục.

Phi thơm hành tỏi, cho cà chua vào xào qua, cho nước mắm, muối, giấm, đường, nước, xuống bột đao đã hòa nước cho vào đun sôi tiếp, nêm mì chính rồi đổ vào đĩa cá. Rắc kiệu, ớt, rau cần đều khắp trên mình cá đem hấp 15 phút. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, thơm dậy mùi cần tỏi, nổi vị chua ngọt.

Cá chín mềm nhưng không nát, rau ăn giòn, không nát. Có ít nước sốt sánh, không vữa.

148. CÁ HẤP TAM CẤP

** Nguyên liệu*

Cá quả : 600g	Bột đao 20g
Nấm hương : 30g	Gừng củ : 30g
Giò lụa : 100g	Thìa là : 50g
Dầu ăn : 200g	Ớt quả : 15g
Hành hoa : 50g	Tiêu, muối, mì chính

** Chế biến*

Cá làm sạch, giữ vây, mang rồi lọc lấy thịt nạc, lạng miếng mỏng ướp tiêu, muối, mì chính. Đầu và xương cá giữ nguyên.

Đun sôi dầu, cho khung xương cá vào rán qua.

Nấm hương ngâm nở, lạng mỏng, giò lụa cắt miếng mỏng.

Xếp 1 miếng cá, 1 miếng nấm, 1 miếng giò xen kẽ nhau vào cạnh xương sống cá cho đến hết, định hình giống con cá. Dem hấp cách thủy, cá chín chất lấy nước.

Hòa thêm nước cá, nước sôi đun nóng rồi xuống chút bột đao, rắc hành hoa, gừng thái chỉ, ớt thái chỉ, tiêu, muối, mì chính.

Khi ăn dội phủ lên cá, trang trí hoa ớt, thìa là. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cá chín, nấm giò kết dính. Hình dáng cá đẹp, nổi vị thơm của nấm, gừng. Vị ngon

149. CÁ HẤP GAN LỢN

** Nguyên liệu*

Cá vược lạo : 500g	Hành khô : 40g
Lạp xường : 50g	Bột đao : 20g
Gan lợn : 30g	Đường : 20g
Thịt nạc vai : 100g	Rau mùi : 50g
Trứng gà : 2 quả	Nước mắm, muối
Nấm hương : 20g	Mì chính, tiêu

** Chế biến*

Cá làm sạch, bỏ nội tạng, xương, lọc lấy thịt nạc

thái miếng to bản, dày, tẩm ướp muối, mắm, mì chính, tiêu, hành khô, băm nhỏ, mỡ nước để ngấm 10 phút.

Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, to thái đôi. Hành củ chẻ mỏng. Lạp xường, gan lợn, thịt nạc vai thái miếng mỏng, to bản như cá. Đầu cá bố đôi, hàm dưới để nguyên tẩm ướp muối, tiêu, bày vào đĩa hình bầu dục làm đầu cá.

Lần lượt xếp 1 miếng cá, 1 miếng lạp xường, 1 miếng gan, 1 miếng nấm, 1 miếng hành để làm thân cá. Xếp khéo sao cho thành hình con cá rồi đem hấp chín.

Trứng đã đánh cho vào chảo quấy đều cho trứng chín thành sợi, dội trùn lên đĩa cá rồi rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu vàng của trứng trắng, nâu, đỏ, xanh xen kẽ nhau. Mùi thơm hấp dẫn của nấm, hành. Vị ngọt ngon của thịt, vừa ăn, hơi ngậy của sốt trứng.

Các nguyên liệu kết dính nhau, không rời rạc, sốt đều, không vữa, trình bày đẹp, giống hình con cá.

150. RUỐC CÁ

** Nguyên liệu*

Cá thu (hoặc cá chim) : 100g

Nước mắm : 80g

Hạt tiêu, mì chính

** Chế biến*

Cá bỏ ruột, đầu, xương, lọc lấy thịt nạc, thái khúc dày to, hấp chín rồi để nguội, bóp cho cá tơi.

Cho chảo lên bếp, cho cá và nước mắm vào đun nhỏ lửa. Vừa đun, vừa đảo trộn liên tục, đảo cho tới khi khô, dùng muôi chà cho cá bông lên rồi rắc tiêu để nguội, bỏ lọ ăn dần.

** Yêu cầu thành phẩm*

Ruốc cá có màu ngà trắng. Ruốc cá khô, bông sợi, nhẹ. Mùi thơm, vị ngọt đậm, hơi mặn.

III. MỤC

151. LẤU MỤC

** Nguyên liệu*

Mực nang dày : 1000g

Cà chua : 300g

Me chua : 100g

Nước xương : 2000ml

Dứa ương : 500g

Mỡ nước : 30g

Giá đỗ : 100g

Đường : 20g

Hành hoa : 70g

Ngô, mùi tàu : 60g

Hành khô : 50g

Tiêu, muối :

Thìa là : 300g

Nước mắm

Ớt quả : 10g

Mì chính

** Chế biến*

Mực sơ chế sạch, khía vẩy rồng, cắt miếng ướp tiêu, muối, mì chính.

Me cạo vỏ, luộc chín, dầm nát rồi lọc lấy nước chua. Cà chua bỏ miếng cau. Hành rửa sạch, thái khúc. Ớt thái khoanh mỏng. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, cắt từng miếng mỏng.

Ninh xương lọc lấy nước trong rồi cho me, muối, mì chính, đường vừa miệng.

Xếp dứa, cà chua, rau thơm, giá đỗ, mỗi thứ một góc rồi rắc vài lát ớt lên trên.

Phi thơm hành khô, cho mực vào đảo nhanh rồi trút vào giữa lẩu. Đổ nước dùng vào đáy vung, đốt lẩu, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nước trong, mực chín tới, vẩy rồng đẹp, nước ngọt, chua dịu, dậy mùi thìa là, ngổ.

152. MỰC NẤU THẬP CẨM

** Nguyên liệu*

Mực khô (to) : 100g	Mỡ nước : 50g
Thịt thăn lợn : 100g	Trứng gà : 2 quả
Thịt gà : 100g	Nước xương : 700ml
Giò lụa : 50g	Nấm hương : 10g
Gừng : 20g	Đường : 7g

Hành hoa : 20g

Nước mắm

Rau mùi : 20g

Muối

Xu hào : 150g

Hạt tiêu

Đậu Hà Lan : 50g

Mì chính

** Chế biến*

Mực ngâm nước lã vài giờ cho mềm, bóc bỏ màng giấm rửa sạch, thái chỉ, bóp kỹ với nước gừng.

Xương ninh lọc lấy nước trong

Thịt lợn luộc thái chỉ. Trứng trắng mỏng thái chỉ. Thịt gà luộc thái chỉ. Giò thái chỉ. Nấm hương ngâm rửa sạch thái chỉ. Xu hào gọt vỏ thái chỉ. Đậu Hà Lan tước bỏ xơ, rửa sạch thái sợi.

Đun sôi mỡ phi thơm hành, cho mực vào, nêm mắm, đường, tiêu, đảo đều cho săn, xúc ra để riêng.

Tiếp tục phi thơm hành, cho xu hào, đậu, nấm, nêm vừa mắm, muối, mì chính. Xúc bày ra bát, trên các góc bày trứng, thịt gà, thịt lợn, giò lụa, mực.

Nước xương đun sôi, nêm vừa mắm, muối, mì chính. Khi ăn mức nước dùng dội vào bát, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều, nước trong. Thơm, dậy mùi tiêu, mực xào, vị ngọt của thịt, mực xào săn.

153. MỰC CHIÊN GIÒN

* Nguyên liệu

Mực tươi (nang) : 300g	Chanh : 1 quả
Trứng gà : 1 quả	Ớt tươi
Hành khô : 30g	Tiêu, muối
Tỏi khô : 20g	Nước mắm
Bột đao: 50g	Mì chính
Thia là : 50g	

* Chế biến

Mực bỏ mai, màng, túi mực, làm sạch, khía vẩy rồng, cắt miếng kích thước 3 x 4cm rồi chần qua nước sôi để nguội, ướp tiêu, muối, hành, tỏi băm nhỏ, mì chính, trộn lẫn với trứng.

Dun sôi mỡ, lấy mực lăn vào bột đao rồi thả vào chảo ngập mỡ rán vàng, vớt ra đĩa ăn nóng, kèm theo rau sống, chấm với nước mắm chanh ớt.

* Yêu cầu thành phẩm

Mực có màu vàng, vẩy rồng cong đẹp, mực giòn không dai, không tanh. Nước chấm pha ngon, đủ vị chua cay, mặn ngọt.

154. MỰC NHỒI THỊT RÁN

* Nguyên liệu

Mực tươi : 500g	Tỏi khô : 20g
Thịt nạc vai : 200g	Cà chua : 200g

Trứng vịt : 65g

Đường : 30g

Mỡ nước : 100g

Xà lách : 500g

Bột mì : 30g

Rau mùi : 50g

Mộc nhĩ : 10g

Nước mắm

Nấm hương : 10g

Muối

Bột đao : 20g

Mì chính

Hành khô : 30g

Hạt tiêu

** Chế biến*

Mực làm sạch, bỏ mai, túi mực, mắt, màng đen, rửa sạch, thấm khô, để nguyên con

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở rửa sạch băm nhỏ hay thái chỉ.

Thái nạc băm nhỏ cùng với đầu, râu mực

Hành tỏi băm nhỏ, cà chua băm nhỏ, xà lách, rau mùi rửa sạch để ráo nước

Trứng đập vào bát đánh bông

Trộn tất cả thịt băm, mộc nhĩ, nấm, hành, tỏi, tiêu, muối, mắm, mì chính quậy cho kỹ tới khi dẻo quánh sau đó nhồi vào bụng mực rồi khâu kín lại.

Đun mỡ thật sôi, nhúng từng con mực vào trứng, lăn vào bột mì khô, thả vào mỡ rán vàng, vớt ra để ráo, cắt khoanh, bày vào đĩa theo hình dáng con mực.

Đun mỡ sôi, phi thơm hành tỏi, cho cà chua vào xào nát, nêm đường, muối, tiêu, mì chính cho vừa,

xuống chút bột đao đã hòa nước đun sôi, tạo nước sốt sánh.

Dội nước sốt cà chua lên mực, ăn nóng, xung quanh bày xà lách, rau mùi.

** Yêu cầu thành phẩm*

Mực màu vàng, sốt sánh màu đỏ hồng, không vỡ nát, nhân kết dính tốt.

Mực có mùi thơm của nấm, tỏi, trứng, ngon ngọt đậm đà của mực.

155. NỘM MỰC BƯỚI

** Nguyên liệu*

Mực khô : 200g	Đường : 30g
Bưởi chua : 30g	Nước mắm
Rau mùi : 100g	Muối
Ớt quả : 20g	Mì chính
Tỏi khô : 30g	Hạt tiêu

** Chế biến*

Bưởi bóc vỏ, gỡ rời ra từng tép.

Mực nướng chín rồi bỏ đầu, râu, xé toi bông thành sợi

Tỏi, ớt giã nhỏ trộn cùng với nước mắm, đường, mì chính, cho mực vào cùng với tép bưởi trộn lẫn với dung dịch đã hòa ở trên. Cuối cùng rắc mùi, tiêu lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm*

Đĩa nộm có màu trắng, nâu, xanh xen kẽ nhau trông đẹp mắt.

Sợi mực không dai, cứng, nộm không có nước. Thơm mùi mực, vị chua, cay mặn ngọt.

Trình bày đẹp.

156. MỰC XÀO DƯA CHUA

** Nguyên liệu*

Mực tươi : 500g

Tỏi khô : 20g

Dưa chua : 400g

Đường : 30g

Cà chua : 100g

Muối, tiêu

Mỡ nước : 50g

Nước mắm

Hành hoa : 100g

Mì chính

** Chế biến*

Mực làm sạch, để ráo nước, khía vẩy rồng mắt trong, thái miếng, ướp tỏi băm nhỏ, mắm, tiêu.

Cà chua rửa sạch, bỏ miếng cau

Dưa chua cắt khúc ngắn 3cm, rửa sạch, vắt nước, gỡ tỏi.

Dun sôi mỡ, phi thơm hành tỏi rồi cho mực vào xào săn sau đó xúc ra để riêng.

Tiếp tục phi thơm hành mỡ sau đó cho cà chua, dưa chua vào xào kỹ, nêm vừa muối, mắm, mì chính, đường. Cuối cùng cho mực, hành tươi cắt

khúc vào đảo đều. Xúc ra đĩa, ăn nóng kèm với rau mùi.

** Yêu cầu thành phẩm*

Mực trắng, dưa vàng, cà chua đỏ hồng, thơm dậy mùi dưa chua, vị ngon ngọt và hơi chua. Miếng mực săn, chua giòn, không dai, không chảy nhiều nước.

157. MỰC XÀO DỨA

** Nguyên liệu*

Mực nang tươi : 1000g Hành khô : 40g

Dứa ương : 500g Tỏi khô : 20g

Cà chua : 300g Hành hoa : 50g

Bột đao : 20g Tiêu, muối

Dầu ăn : 50g Nước mắm

Rau mùi : 15g Mì chính

** Chế biến*

Mực sơ chế sạch, khía vẩy rồng, cắt miếng vừa ăn, ướp tiêu, muối, hành tỏi băm nhỏ, mì chính, bột đao.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, thái miếng mỏng 0,5cm. Hành hoa cắt khúc. Cà chua bổ miếng cau.

Phi thơm hành mỡ, cho mực vào xào săn rồi xúc ra để riêng. Tiếp tục phi thơm hành mỡ rồi cho tỏi vào phi thơm, cho dưa vào xào, nêm vừa muối, mắm, mì chính, cho cà chua vào đảo đều, cuối cùng

cho mực vào chảo đều, xuống ít bột đao cho sánh, đảo nhanh tay. Xúc ra đĩa, rắc tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Mực chín tới, giòn, trắng. Dứa, cà chua chín tới, không nát

Thơm dậy mùi dứa; vị ngon ngọt, xốt sánh phủ đều đĩa mực.

158. MỰC XÀO HOA LỢ

** Nguyên liệu*

Mực tươi : 500g

Hành hoa : 100g

Hoa lơ : 300g

Rau mùi : 100g

Cà rốt : 50g

Bột đao : 20g

Cần tây 100g

Mỡ nước : 50g

Nấm hương : 20g

Nước mắm

Mộc nhĩ : 10g

Muối

Hành khô : 70g

Mì chính

Tỏi khô : 30g

Hạt tiêu

** Chế biến*

Mực tươi sơ chế sạch, khía vẩy rồng, thái miếng vuông 3,5 x 3,5 cm, ướp mắm, muối, tiêu, hành tỏi băm nhỏ.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở rửa sạch, cái to thì thái đôi, ba.

Hoa lơ thái miếng mỏng, rửa sạch. Cần tây bỏ rễ,

lá già rửa sạch, đập dập, cắt khúc. Hành hoa rửa sạch, cắt khúc, rau mùi rửa sạch. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tía hoa phẳng.

Đun sôi mỡ, phi thơm hành tỏi, cho mực vào xào săn rồi cho tiếp mộc nhĩ, nấm hương vào đảo đều, xúc ra để riêng.

Tiếp tục phi thơm hành mỡ, cho hoa lơ, cà rốt, cần tây, nêm vừa mắm, muối, mì chính rồi đổ mực vào đảo đều. Cuối cùng cho hành hoa vào đảo nhanh, xuống chút bột đao đã hòa nước đun sôi cho chín. Xúc ra đĩa, rắc rau mùi, hạt tiêu lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu sắc tự nhiên của từng nguyên liệu, thơm, dậy mùi cần tỏi.

Hoa lơ ngon, ngọt đậm của mực, đĩa xào không chảy nước.

IV. LƯƠN

159. LẨU LƯƠN

** Nguyên liệu*

Lươn to : 400g

Hoa chuối : 100g

Quả me : 20g

Khế chua : 200g

Hành hoa : 30g

Mỡ nước : 20g

Đường : 10g

Giấm : 20ml

Rau ngổ : 25g

Mắm, muối, tiêu

Ớt quả : 10g

Mì chính

** Chế biến*

Lươn làm sạch nhót, móc bỏ ruột, xương cắt khúc 3cm ướp muối. Xương lươn cho vào 600ml nước ninh, lọc lấy phần trong.

Hoa chuối thái mỏng, ngâm vào nước lạnh có pha giấm. Khế thái miếng hình sợi.

Đun sôi mỡ, cho lươn vào xào săn rồi xúc ra. Me nấu mềm, giấm nát, lọc lấy nước chua.

Đun sôi nước xương, nêm mắm, muối, ớt già nhỏ cho vào đun cùng với lươn, hoa chuối, khế, me, mì chính đổ vào nồi lẩu đun trên bếp, thêm hành hoa đã cắt khúc, rau ngổ, ớt thái mỏng và chút mỡ nước.

Ăn nóng kèm với mì hoặc bún.

160. LƯƠN XÀO MIẾN

** Nguyên liệu*

Lươn to : 400g

Hành khô : 30g

Miến : 350g

Hành hoa : 50g

Thịt ba chỉ : 150g

Rau răm : 20g

Mỡ nước : 40g

Mắm, muối

Mộc nhĩ : 10g

Hạt tiêu

Nấm hương : 10g

Mì chính

** Chế biến*

Lươn làm sạch nhót, rửa sạch, luộc chín, bỏ ruột gỡ lấy thịt ướp mắm, tiêu, mì chính. Xương lươn cho vào ninh lấy nước.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch thái chỉ ướp mắm, muối, tiêu.

Thịt ba chỉ rửa sạch, thái chỉ

Miến chần nước sôi, rửa lại nước lã, để ráo.

Hành khô thái mỏng, hành hoa rửa sạch, thái khúc.

Pha nước xương lươn với nước mắm, mì chính cho vừa vị ngọt, mặn.

Đun sôi mỡ, phi thơm hành tỏi, cho lươn vào xào săn rồi xúc ra để riêng. Tiếp tục phi thơm hành mỡ rồi cho mộc nhĩ, nấm hương vào xào, nêm vừa gia vị rồi đổ lươn vào trộn đều, xúc ra để riêng.

Lại đun sôi mỡ, cho miến vào đảo đều tay, rưới nước đã pha ở trên vào xào cho tới khi miến săn và ngấm đều gia vị, sau đó đổ lươn vào đảo đều. Cho hành, rau răm vào trộn đều, xúc ra đĩa rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu nâu, trắng, xanh, đen xen lẫn nhau, thơm mùi hành phi, lươn, nấm, tiêu, răm.

Lươn xào săn, không nát, miến săn, ăn mềm,

không cứng, không dai, không nát nhũn, vị ngon, ngọt đậm của thịt lươn.

161. LƯƠN XÀO SẢ ÓT

** Nguyên liệu*

Lươn to : 500g

Mỡ nước : 30g

Củ sả : 20g

Đường : 20g

Ớt quả : 20g

Hành khô : 40g

Bột cari : 30g

Nước mắm, muối

Lạc rang : 100g

Mì chính

Tỏi khô : 10g

Hạt tiêu

** Chế biến*

Lươn làm sạch, nhót, rửa sạch, mổ moi, bỏ nội tạng, lọc lấy thịt nạc cắt khúc ngắn 3cm.

Ớt băm nhỏ. Hành, tỏi, củ sả bóc vỏ, băm nhỏ. Lạc rang bóc vỏ, giã dập.

Lươn ướp sả, ớt, hành tỏi, mắm, tiêu, muối, mì chính, đường, bột cari, bóp đều để ngấm 15 phút.

Dun sôi mỡ, phi thơm hành tỏi, ớt, củ sả phi thơm rồi cho bột cari vào đảo nhanh, trút lươn vào xào săn, cho lạc vào đảo đều.

Xúc ra đĩa rắc tiêu ăn nóng.

Lươn màu vàng, săn, nguyên miếng, không có

nước.

Thơm dậy mùi tỏi, sả, cari, vị ngọt ngon, cay, đậm của lươn.

162. LƯƠN OM RIỀNG GIẤM

** Nguyên liệu*

Lươn to : 500g

Thịt nạc : 300g

Nghệ : 20g

Rau răm : 30g

Riềng : 50g

Hành khô : 30g

Lá xương xông : 100g

Hành hoa : 100g

Mắm, muối, tiêu

Giấm bông : 100g

Mì chính

** Chế biến*

Lươn làm sạch nhớt (dùng muối và nước nóng 70oC), lọc bỏ xương, cắt khúc 5cm

Thịt lợn băm nhỏ

Bông rệu hoặc mỡ nghiền nát

Riềng giã nhỏ. Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước

Hành khô băm nhỏ, hành tươi rửa sạch, chần qua.

Lươn đem ướp riềng, mỡ, nghệ, mắm, muối, mì chính, hành khô trộn đều để ngấm.

Trái từng miếng lươn, cho thịt vào cuộn tròn, lấy lá xương xông cuộn lại ngoài cùng, lấy lá hành buộc chặt.

Xương lươn cho vào nồi lấy nước

Đun sôi mỡ, cho lươn vào rán qua, sau đó đổ tiếp nước ướp lươn còn lại và nước xương lươn vào xấp, đậy kín đun nhỏ lửa tới lúc lươn ngấm đều gia vị và còn lại nước sền sệt là được.

Bày lươn vào đĩa, đổ nước sốt trùn kén, rắc rau răm thái chỉ. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Lươn màu vàng, nguyên miếng, nhân chắc, không bã, có ít nước sốt.

Mùi thơm, dậy mùi riêng, giấm (mẻ), không tanh, vị ngọt, ngon đậm của lươn, thịt, chua nhẹ của giấm.

163. LƯƠN CUỐN RÁN

** Nguyên liệu*

Lươn to : 500g

Gan lợn : 200g

Mỡ phân: 150g

Mỡ nước : 100g

Bột mì : 100g

Hành khô : 10g

Tỏi khô : 10g

Nấm hương : 20g

Hành hoa : 100g

Củ đậu : 100g

Rau mùi: 100g

Xà lách : 300g

Chanh quả : 30g

Cà rốt : 100g

Đường : 20g

Nước mắm, muối

Mì chính, tiêu

** Chế biến*

Lươn làm sạch nhót, rửa sạch, bỏ nội tạng, lọc bỏ xương, lấy thịt nạc cắt khúc 5cm ướp tiêu, muối, mắm, hành băm nhỏ.

Gan lợn thái mỏng, nhỏ bằng 3 x 1,5 x 0,3cm. Mỡ phân luộc chín thái miếng mỏng, nhỏ bằng gan ướp đường, muối, tiêu, hành băm nhỏ.

Nấm hương ngâm nở, thái đôi ba, cà rốt gọt vỏ rửa sạch, củ đậu gọt vỏ thái mỏng bằng gan.

Đặt miếng gan, miếng mỡ, củ đậu vào lươn rồi cuộn lại, lấy lá hành buộc chặt.

Hòa nước vào bột mì cho sền sệt

Dun sôi mỡ, nhúng lươn vào bột mỳ sau đó thả vào mỡ rán vàng vớt ra đĩa.

Phi thơm hành mỡ rồi cho nấm vào xào cùng với cà rốt, nộm vừa mắm, tiêu, muối, mì chính, hành hoa thái khúc trút lên lươn.

Ăn nóng, kèm với rau mùi, xà lách, nước mắm chanh tỏi ớt.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu vàng đỏ nâu. Mùi thơm không tanh, vị ngọt, ngon đậm của gan, ngọt nhẹ của củ đậu.

Các miếng lươn đều, không vỡ, củ đậu giòn, gan mềm, không cứng.

164. LƯƠN HẤP CÀ CHUA

** Nguyên liệu*

Lươn to : 500g

Mỡ nước : 30g

Gan lợn : 200g

Đường : 20g

Cà chua : 300g

Rau mùi : 20g

Tỏi khô : 10g

Nước mắm, muối

Hành khô : 30g

Tiêu, mì chính

** Chế biến*

Lươn sơ chế sạch, lọc bỏ xương, thịt cắt khúc 4 - 5 cm, ướp hành băm, tiêu, muối, mì chính để ngấm.

Gan lợn thái miếng 2 x 3,5 x 0,5cm. Mỡ phần luộc chín thái mỏng hơn gan một chút.

Cho gan và mỡ ướp muối, tiêu, đường, hành, tỏi băm nhỏ, mì chính.

Trải miếng lươn, đặt miếng gan, miếng mỡ, cho cà chua băm nhỏ vào, nêm vừa muối, mắm, mì chính, đường đổ trùm lên lươn.

Cho lươn vào hấp chín, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Lươn màu vàng nâu, phủ sốt hồng đỏ, lươn nguyên miếng, đều nhau, chín mềm, cà chua không nát.

Mùi thơm, không tanh, vị ngọt đậm của thịt, béo và chua nhẹ.

165. LƯƠN ỦI

* Nguyên liệu

Lươn to : 300g	Thịt nạc : 50g
Thịt vịt : 50g	Mỡ nước : 30g
Củ đậu : 50g	Gừng : 10g
Nấm hương : 10g	Rau mùi : 20g
Mộc nhĩ : 5g	Lá chanh : 5g
Miến : 25g	Nước mắm
Vùng : 20g	Muối, tiêu
Bột đao : 30g	Mì chính

* Chế biến

Lươn sơ chế sạch, luộc chín để nguội, gỡ lấy thịt, ướp tiêu, mắm, muối.

Thịt vịt, thịt nạc thái miếng to, bóp muối, tiêu rán vàng, thái chỉ.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở rửa sạch, thái chỉ. Củ đậu gọt vỏ, thái chỉ. Hành củ thái mỏng. Vùng rang vàng, bỏ vỏ. Lá chanh thái chỉ, miến rán phồng.

Xương lươn, xương vịt cho vào nước luộc lươn, thêm nước cho lên ninh, lọc lấy phần trong, nêm vừa mắm muối.

Đun sôi mỡ, phi thơm hành, cho lươn vào xào săn, tiếp đó cho thịt vịt, thịt lợn, nấm, mộc nhĩ, nêm vừa mắm, muối, cuối cùng cho củ đậu vào trộn đều,

xúc ra đĩa.

Đun sôi nước xương, xuống bột đao đã hòa nước, đun chín đổ hỗn hợp thịt ở trên vào quấy đều, nhẹ tay, nêm vừa gia vị

Múc ra bát, rắc miến, lá chanh, gừng, tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu nâu, trắng, vàng xen lẫn. Mùi thơm, không tanh, thơm mùi lá chanh, tiêu, ngọt của thịt.

Nước trong, sánh, các loại thịt, lươn, nắm phân bổ lơ lửng, không chìm.

166. LƯƠN NƯỚNG CHÁ

** Nguyên liệu*

Lươn : 1000g

Rượu trắng : 30g

Thịt ba chỉ : 200g

Đường kính : 15g

Mỡ nước : 50g

Nước mắm : 20ml

Hành khô : 50g

Rau thơm

Riềng : 50g

Rau mùi, rau răm

Nghệ : 30g

Tiêu, muối, mì chính

** Chế biến*

Lươn làm sạch, lọc xương, thịt thái miếng dài 2-4cm. Thịt ba chỉ thái mỏng, gừng, nghệ gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước.

Cho nước riềng, nghệ, rượu, mỡ nước, tiêu muối, đường, mì chính, nước mắm vào lươn và thịt để ngấm.

Dùng xiên tre vót nhọn xiên vào lươn xen kẽ với thịt rồi cho lên bếp than hoa nướng vàng đều, gỡ ra bày vào đĩa.

Hành khô bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng phi thơm rắc lên đĩa chả, rắc tiêu, rau mùi ăn nóng kèm với các loại rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm*

Lươn có màu vàng, không khô xác, thơm mùi hành, không tanh, mùi vị thơm ngon.

167. LƯƠN NƯỚNG GAN GÀ

** Nguyên liệu*

Lươn to : 500g	Xà lách : 300g
Gan gà : 200g	Rau mùi : 50g
Mỡ phần : 150g	Đường : 20g
Mỡ nước : 30g	Giấm : 20g
Lạc : 50g	Tương : 100g
Vừng : 30g	Nước mắm
Gừng : 15g	Muối
Hành khô : 30g	Mì chính
Tỏi khô : 10g	Hạt tiêu

** Chế biến*

Lươn sơ chế sạch, lọc bỏ xương, cắt khúc 3cm, ướp muối, tiêu, mì chính, hành băm nhỏ.

Mỡ phần luộc chín, thái bằng miếng lươn ướp muối, tiêu, đường, hành băm nhỏ.

Gan gà thái mỏng và nhỏ như mỡ

Đặt gan gà và mỡ phần vào miếng lươn gấp đôi lại xuyên vào que vót nhọn hoặc đặt vào vỉ nướng nướng trên bếp than hoa. Trong khi nướng, thỉnh thoảng tưới mỡ nước cho khỏi khô.

Lấy khoảng 30g mỡ phần băm nhỏ, rán cho chảy mỡ, cho hành tỏi vào phi thơm, cho tiếp nước tương, gừng băm nhỏ, lạc, vừng rang vàng, giã nhỏ, đun sôi. Nhắc xuống bếp cho thêm giấm, đường, mì chính, muối khuấy đều.

Ăn nóng, kèm theo nước chấm, rau sống.

** Yêu cầu thành phẩm*

Lươn có màu vàng nâu. Lươn chín không khô quắt, các miếng lươn đều đặn, nước chấm sền sệt, dậy mùi tương gừng, tỏi, vừng, vị ngon ngọt, béo, nổi vị chua ngọt.

V. ẾCH - ỐC - BA BA - CUA - HẾN

168. ẾCH XÀO DỨA

** Nguyên liệu :*

Ếch to : 600g

Rau mùi : 50g

Dứa chín : 800g	Đường : 20g
Thịt lợn nạc : 100g	Bột đao : 20g
Mỡ nước : 40g	Muối
Mộc nhĩ : 20g	Nước mắm
Hành khô : 40g	Mì chính
Tỏi khô : 20g	Hạt tiêu
Hành hoa : 50g	

** Chế biến*

Ếch chặt đầu, lột giấm, bỏ nội tạng, rửa sạch, bỏ xương sống, chặt miếng, ướp tiêu, muối, hành, tỏi băm nhỏ.

Thịt nạc vai rửa sạch, thái miếng mỏng, ướp mắm muối.

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái miếng bằng thịt nạc.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, thái miếng mỏng vừa. Hành rửa sạch thái khúc.

Đun sôi mỡ phi thơm hành tỏi, cho thịt ếch vào xào săn, xúc ra để riêng.

Tiếp tục phi thơm hành, cho thịt và mộc nhĩ vào xào săn, tiếp theo cho dứa vào đảo đều, nêm vừa mắm, muối, đường rồi trút ếch vào đảo đều.

Bắc xuống xúc ra đĩa, rắc tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu sắc đẹp: vàng xen lẫn trắng, đen, xanh. Miếng dừa và ếch không nát, có ít nước sốt sánh, không vữa.

Thơm, dậy mùi dừa, vị ngon, ngọt, chua nhẹ của dừa, béo.

169. ÉCH XÀO MĂNG

** Nguyên liệu*

Ếch to : 100g

Hành khô : 30g

Măng tươi : 500g

Tỏi khô : 20g

Mỡ nước : 100g

Rau mùi : 30g

Hành hoa : 50g

Tiêu, muối

Nước mắm

Mì chính

** Chế biến*

Ếch sơ chế sạch, chặt miếng ướp tỏi băm nhỏ, một nửa hành băm nhỏ, tiêu, muối để ngấm.

Măng rửa sạch, cho vào thái mỏng, luộc qua cho khỏi chua, vớt ra rửa lại, vắt kỹ cho hết nước.

Mùi nhắt rửa sạch, dọc hành rửa sạch, thái khúc.

Phi thơm hành tỏi, cho ếch vào xào măng thật săn, nêm vừa mắm, muối, mì chính rồi đổ ếch vào đảo đều. Cuối cùng thêm dọc hành, trộn đều xúc ra đĩa, rắc tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Măng không chua quá, không đắng, ếch chín

thơm, không tanh, ngấm đều gia vị.

170. ÉCH XÀO MIẾN

** Nguyên liệu*

Ếch to : 500g

Hành hoa : 50g

Miến : 250g

Mộc nhĩ : 15g

Thịt lợn nạc : 100g

Muối

Mỡ nước : 40g

Hạt tiêu

Hành khô : 40g

Nước mắm

Rau mùi : 50g

Mì chính

** Chế biến*

Ếch sơ chế sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp nước mắm, tiêu, muối, hành khô băm nhỏ.

Thịt lợn rửa sạch, thái chỉ ướp mắm, muối, tiêu.

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Miến ngâm nước cắt khúc. Hành hoa rửa sạch dọc thái khúc, củ băm nhỏ.

Đun sôi mỡ, cho hành vào phi thơm, đổ ếch vào xào săn, nêm vừa mắm, muối, mì chính sau đó cho tiếp thịt lợn vào đảo, cuối cùng cho mộc nhĩ vào đảo rồi xúc ra để riêng.

Đun sôi mỡ, cho miến vào xào săn, nêm vừa mắm muối, mì chính rồi đổ ếch, thịt vào đảo đều. Cuối cùng cho hành hoa, tiêu xúc ra đĩa rắc rau mùi. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, đĩa xào, ráo, sẵn không nhũn nát, các nguyên liệu phân bố đều. Mùi vị thơm ngon, vừa miệng.

171. ẾCH HẤP GAN GÀ .

** Nguyên liệu*

Ếch to : 700g	Gừng : 20g
Gan gà : 20g	Muối
Mỡ nước : 20g	Nước mắm
Mộc nhĩ : 10g	Mì chính
Nấm hương : 20g	Hạt tiêu
Hành khô : 50g	

** Chế biến*

Ếch sơ chế sạch, chặt miếng ướp mắm, tiêu, muối, mì chính

Gan gà thái miếng mỏng, ướp tiêu, muối.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to thì thái đôi ba

Gừng thái mỏng, hành khô thái mỏng phi thơm, một miếng nấm, một miếng mộc nhĩ, một miếng ếch, một miếng gan gà xếp vòng tròn trong bát, cuối cùng tưới mỡ, hành phi lên trên rồi đem hấp chín.

Khi ăn, úp bát ếch sang đĩa, rắc tiêu lên trên. Ăn nóng

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu sắc đẹp. Trắng, vàng, nâu, đen xen kẽ nhau, thơm dậy mùi nấm, hành, tỏi, ngọt đậm của thịt, hơi cay.

Bát ếch bày gọn, đẹp, ếch chín mềm, tiết ra ít nước và trong.

172. ẾCH TẨM BỘT RÁN

** Nguyên liệu*

Ếch to : 1500g

Xà lách : 200g

Trứng vịt : 2 quả

Đường : 30g

Bột mỳ : 150g

Giấm : 30g

Mỡ nước : 150g

Muối

Tỏi khô : 20g

Nước mắm

Ớt quả : 10g

Mì chính

Rau mùi : 100g

Hạt tiêu

** Chế biến*

Ếch sơ chế sạch, chặt lấy đùi ướp tiêu, muối (thân ếch sử dụng làm món ăn khác).

Trứng lấy riêng lòng trắng đánh bông. Hòa bột mỳ với lòng đỏ, muối khuấy nhuyễn, mượt, cuối cùng trộn lòng trắng khuấy đều.

Đun sôi mỡ, lấy đùi ếch nhúng vào bột rồi thả vào chảo ngập mỡ rán vàng đều, vớt ra để ráo mỡ.

Xà lách, rau mùi rửa sạch, vẩy ráo nước

Tỏi, ớt băm nhỏ, ngâm giấm

Pha nước chấm, mắm, muối, đường, giấm, tiêu, mì chính, tỏi ớt sao cho vừa miệng. Bày rau sống vào đĩa, giữa bày đùi ếch rán. Khi ăn, chấm với nước chấm đã pha, ăn kèm với rau sống.

** Yêu cầu thành phẩm*

Ếch có màu vàng rơm, đẹp. Bột bao kín ếch, xốp nhẹ nhưng vẫn giữ được dáng đùi ếch. Mùi thơm đậm của bột và trứng rán, vị ngọt đậm của thịt ếch, béo. Nước chấm chua, cay, mặn, ngọt, trong, tỏi ớt nổi lên trên.

173. ẾCH NẤU CARY

** Nguyên liệu*

Ếch to : 1000g	Gừng : 20g
Bột cary : 30g	Củ sả : 20g
Mỡ nước : 30g	Ớt bột: 5g
Cà chua : 100g	Đường : 20 g
Hành khô : 40g	Muối, tiêu
Tỏi khô : 20g	Húng lìu
Nước mắm	Mì chính

** Chế biến*

Ếch sơ chế sạch, chặt làm tư. Hành, tỏi, gừng, sả giã nhỏ rồi ướp ếch với mắm, hành, tỏi, gừng, sả, đường, húng lìu, bột cary, ớt bột.

Đun sôi mỡ, cho bột cary vào xào thơm, đổ tiếp thịt ếch vào xào săn. Cho cà chua cắt miếng vào rồi đổ nước xấp, đun nhỏ lửa cho tới khi nước còn sền sệt thì nêm vừa mắm, muối, mì chính. Múc ra đĩa, rắc hạt tiêu ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Đĩa ếch có màu vàng, hơi cay, thịt ếch chín mềm, không nát, nước xốt sánh, vị vừa ăn.

174. ẾCH OM HẠT SEN

** Nguyên liệu*

Ếch to : 1000g	Hành khô : 30g
Hạt sen : 100g	Mộc nhĩ : 10g
Thịt nạc vai : 300g	Bột đao : 30g
Mỡ nước : 100g	Nước mắm
Cà rốt : 100g	Muối
Nấm hương : 20g	Mì chính

** Chế biến*

Ếch sơ chế sạch, bỏ đầu, chân, giăm, nội tạng, chặt miếng to ướp tiêu, muối, mì chính, hành khô băm nhỏ.

Cà rốt thái miếng con chì, thịt lợn thái miếng con chì ướp tiêu, muối. Hạt sen ngâm rửa sạch, luộc chín. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm rửa sạch, cái to cắt đôi, ba.

Đun sôi mỡ, cho ếch đã lăn bột đao vào mỡ rán vàng qua. Thịt lợn, cà rốt xào qua, cho nước dùng vào xấp xấp đun sôi rồi cho tiếp ếch, hạt sen, vào om cùng với nấm hương, gần được thì cho mộc nhĩ vào đảo đều, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn.

Bày vào đĩa sâu lòng, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Ếch chín, các rau không nát, nổi mùi thơm của nấm, hạt sen, vị ngon, không tanh. Hạt sen nở, ngọt bùi.

175. ẾCH BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

** Nguyên liệu*

Ếch to : 1000g ,	Củ sả : 20g
Thịt nạc vai : 200g	Đường :20g
Mỡ nước : 30g	Muối
Mỡ chài : 200g	Nước mắm
Hành khô :40g	Mì chính
Tỏi khô: 30g	Hạt tiêu

** Chế biến*

Ếch sơ chế sạch, bỏ ruột, bỏ xương sống, chặt miếng. Thịt nạc vai thái mỏng, trộn lẫn với thịt ếch, ướp nước mắm, muối, mì chính, hành tỏi băm nhỏ, đường, mỡ nước. Mỡ chài cắt miếng 7 x 8cm.

Trái rộng miếng mỡ chài, đặt từng miếng ếch, thịt lợn gói kín xếp vào vỉ đem nướng trên bếp than hoa. Khi nướng, thỉnh thoảng rưới mỡ lên cho khỏi cháy, tới lúc chín vàng là được.

Pha nước chấm ớt, tỏi, giấm, đường, nước mắm, mì chính, nước sôi để nguội.

Gỡ chả ra đĩa, ăn nóng, kèm với nước chấm, rau sống.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu vàng đều, các miếng ếch cuộn đều nhau, chín, mềm, không khô xác.

Nước chấm pha ngon, dậy mùi thơm của hành, tỏi, sả, chua cay mặn ngọt

176. ỐC XÀO CHUA NGỌT

** Nguyên liệu*

Ốc nhồi đều con: 1000g Lá chanh : 30 lá

Dầu ăn : 50g Đường : 50g

Gừng tươi : 50g Rượu trắng : 100ml

Tỏi khô : 30g Giấm : 200ml

Hành khô : 30g Tiêu, muối

Ớt quả : 20g Mì chính, rau thơm

** Chế biến*

Ốc nhồi ngâm nước gạo, nước bột pha loãng 8-10 giờ, rửa ốc thật sạch cả trong lẫn ngoài.

Lá chanh thái nhỏ, hành tỏi băm nhỏ, gừng gọt vỏ thái chỉ.

Phi thơm hành tỏi, cho thêm nước, giấm ớt, muối, nêm vừa vị chua, cay, mặn ngọt đổ vào liền.

Đun nóng chảo cho bốc khói, cho ốc vào đảo nhanh, tưới 1/3 nước chua ngọt ở trên vào, đảo đều cho tới khi ốc long vẩy rồi lại tưới tiếp 1/3 nước chua ngọt và ít rượu đến khi chảo khô nước rồi lại cho tiếp 1/3 nước chua ngọt còn lại, gừng, lá chanh đảo đều rồi đổ ốc vào liền đậy kín vung.

Khi ăn, ta khêu ốc, chấm thêm gia vị tùy ý.

** Yêu cầu thành phẩm*

Ớt chín tới, sạch, không tanh, dậy mùi thơm của gừng, tỏi, giấm.

177. ỐC XÀO KHẾ

** Nguyên liệu*

Ốc nhồi to : 1000g	Thịt nạc vai : 100g
Khế chua : 300g	Tía tô
Mỡ nước : 30g	Lá gừng
Bông rượu: 50g	Muối
Nghệ : 20g	Nước mắm
Tỏi khô : 20g	Mì chính
Hành khô : 30g	Hạt tiêu, hành hoa

** Chế biến*

Ốc ngâm cho sạch đất, rửa sạch, chặt tròn, cạy miệng lấy thịt ốc ra, bỏ phân, cắt miếng, ngâm vào nước sôi trong vòng nửa phút rồi bóp muối, rửa sạch, để ráo.

Thịt nạc vai rửa sạch, ướp mắm, muối, tiêu, hành băm nhỏ, mì chính, viên lại thành từng viên nhỏ nhồi vào túi của ốc.

Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước. Hành, tỏi khô băm nhỏ. Giấm bỗng nghiền nhỏ, lọc lấy nước.

Dem ốc tắm ướp với giấm bỗng, nước mắm, nghệ, tiêu để ngấm.

Khế chua rửa sạch, thái mỏng, trộn ít muối vắt ráo. Hành, lá gừng, tía tô rửa sạch, thái nhỏ.

Phi thơm hành tỏi, cho ốc vào xào săn thật to lửa rồi cho khế vào đảo đều, nêm nước mắm, mì chính vừa miệng.

Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, lá gừng, tía tô, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Ốc có màu trắng, xen lẫn với màu xanh, vàng của khế và của rau thơm.

Đĩa xào ráo nước, ốc ăn giòn, không dai, vị ngon, ngọt đậm, hơi chua, mùi thơm của lá gừng, tía tô.

178. ỐC HẤP

** Nguyên liệu*

Ốc nhồi to : 1000g	Lá gừng non
Thịt nạc vai : 200g	Vỏ quýt
Nấm hương : 15g	Muối
Mộc nhĩ : 10g	Nước mắm
Mỡ nước: 20g	Hạt tiêu
Hành khô : 30g	Mì chính

** Chế biến*

Ốc nhồi ngâm nước cho sạch đất, rửa sạch, chặt tròn, cạy miệng lấy thịt ốc bóp muối, lần cuối cùng rửa bằng nước nóng 50°, để ráo, băm nhỏ.

Lá gừng, vỏ quýt rửa sạch, thái chỉ thật nhỏ. Hành bóc vỏ băm nhỏ.

Tất cả các thứ trên đem trộn lẫn với nhau, bóp đều với nước mắm, tiêu, mì chính, để ngấm.

Xoa mỡ vào đĩa tròn, dàn mỏng hỗn hợp có độ dày 1cm vào đĩa, đem hấp chín.

Khi ăn thái miếng. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu. Ốc có độ kết dính tốt, không rời rạc.

Mùi thơm của lá gừng, vỏ quýt, nấm hương, vị ngon, ngọt đậm của thịt ốc, ăn giòn

179. ỐC NẤU GIÀ BA BA

** Nguyên liệu*

Ốc nhồi : 1000g	Hành khô : 40g
Thịt ba chỉ : 200g	Hành hoa : 50g
Đậu phụ : 100g	Tía tô : 20g
Mỡ nước : 50g	Mắm tôm : 30g
Chuối xanh : 300g,	Muối, mè
Nghệ : 30g	Nước mắm
Tỏi khô : 20g	Mì chính

** Chế biến*

Ốc ngâm nước gạo từ 8 - 10 tiếng, rửa sạch, chặt tròn, cắt miếng, khêu lấy thịt, bỏ phân và cắt bỏ miệng, bóp muối, rửa sạch và rửa lần cuối bằng nước nóng 50°C cho sạch nhớt, để ráo nước.

Thịt ba chỉ rửa sạch, thái con chì, ướp nước mắm.

Đậu phụ rán vàng, thái con chì. Chuối xanh tước vỏ, cắt khúc, chẻ làm tư, ngâm vào nước pha mè, giấm.

Nghệ cạo vỏ, giã nhỏ, lọc, vắt lấy nước. Mè nghiền nhỏ, lọc bỏ bã. Hành tỏi khô băm nhỏ, hành hoa rửa sạch, cắt khúc, tía tô thái nhỏ.

Cho hành, tỏi, muối, tiêu, nước mắm vào ướp ốc 15 phút cho ngấm.

Dun sôi mỡ, cho hành tỏi vào phi thơm rồi cho ốc vào xào, đảo nhanh tay, khi ốc vừa săn thì xúc ra

để riêng.

Tiếp tục đun sôi mỡ rồi cho thịt lợn vào xào săn, nêm vừa mắm, muối, mẻ, nước nghệ, mắm tôm đảo cho ngấm, sau đó đổ nước gần ngập đun sôi 15 -20 phút. Cuối cùng cho đậu phụ đun tiếp 5 phút, nêm vừa gia vị mì chính rồi trút ốc vào đun sôi rồi bắc xuống cho dọc hành đã thái khúc, tia tô. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bát ốc có màu vàng đẹp, không bị xám đen, dậy mùi tia tô, thơm dịu mùi mẻ

Ốc giòn, không dai, chuối, đậu chín mềm không nát, nước sạch, xăm xấp. Vị ngon, ngọt đậm đà, hơi chua dịu.

180. BA BA HẦM HẠT SEN

** Nguyên liệu*

Ba ba : 1000g

Hành khô : 30g

Thịt chân giò : 200g

Rượu trắng : 50ml

Hạt sen : 50g

Mỡ nước : 30ml

Gừng : 30g

Mì chính

Ý dĩ : 50g

Tiêu

** Chế biến*

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch, mổ theo đường diềm sườn. Bóc bỏ mai, ruột và mỡ.

Dùng giấy bản thấm khô, chặt miếng to bằng bao

diêm, bóp rượu, gừng, giã nhỏ để 20 phút vớt ra để ráo, phi thơm tỏi hành băm nhỏ rồi cho ba ba vào xào săn, nêm vừa mắm muối, tiêu.

Thịt chân giò thái miếng bằng ba ba, ướp mắm, muối, mì chính.

Hạt sen ngâm nước, thông tâm, ý dĩ và táo đỏ ngâm nở. Cho ba ba, thịt chân giò, ý dĩ, hạt sen, táo đỏ cùng với nước dừa vào nồi đem hầm tới khi các nguyên liệu chín mềm, nêm vừa mắm, muối, mì chính, tiêu. Múc vào bát, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Ba ba có màu đỏ nâu, thơm mùi táo, hạt sen, thịt ba ba và dừa.

Ba ba, hạt sen, ý dĩ, táo mềm nhừ, không nát, nước sạch, ngập 1/3 cái. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, béo ngậy và ngọt của nước dừa.

181. BA BA SỐT CHUA NGỌT

** Nguyên liệu*

Ba ba : 1000g	Bột đao : 50g
Thịt nạc vai:200g	Rượu trắng : 50ml
Mỡ nước : 100g	Nước mắm
Nấm hương : 20g	Muối
Tỏi khô : 20g	Hạt tiêu
Rau mùi : 30g	Giấm

Đường : 20g

Mì chính

** Chế biến*

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch, mở viền theo diềm của sụn mai, bóc bỏ mai, mỡ. Chặt miếng vuông, to bằng bao diêm, thấm khô máu, ướp rượu, gừng băm nhỏ.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to thì thái đôi, ba.

Thịt nạc để nguyên miếng, ướp mắm, rán vàng qua, sau đó thái miếng mỏng vừa, to bản bằng ba ba

Phi thơm hành, tỏi băm nhỏ rồi cho ba ba vào xào săn, nêm vừa mắm, muối, xúc ra để riêng.

Xếp ba ba, thịt, nấm, hành củ chế mỏng vào bát đem hấp chín, gạn lấy nước cho vào chảo, xuống bột đao, nêm vừa mắm, giấm, muối, mì chính đun sôi tạo thành nước sốt trong, sánh dội trùm lên đĩa ba ba, rắc tiêu, mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu nâu, vàng, hồng, trắng xen lẫn nhau. Mùi thơm đặc trưng của ba ba, nấm.

Thịt ba ba mềm, nước sốt trong, sánh trùm kín thịt, vị ngọt, sốt nổi vị chua ngọt.

182. CANH BA BA NẤU BUNG

** Nguyên liệu*

Ba ba : 1000g	Nghệ : 30g
Thịt ba chỉ : 200g	Mẻ : 100g
Đậu phụ : 300g	Mỡ nước : 50g
Chuối xanh : 300g	Mắm tôm : 30g
Hành khô : 50g	Nước mắm
Hành tươi : 50g	Muối
Tỏi khô : 20g	Mì chính
Tía tô : 10g	Hạt tiêu

** Chế biến*

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch, mổ theo viền sụn xung quanh mai. Bóc bỏ mai, nội tạng, mỡ, thấm khô máu, chặt miếng vuông quân cờ.

Đậu phụ rán vàng thái miếng con chì.

Chuối xanh tước vỏ, cắt khúc 3-4cm chẻ làm tư, ngâm vào nước có pha mẻ.

Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước.

Mẻ, mắm tôm nghiền nhỏ, lọc lấy nước.

Hành rửa sạch, thái nhỏ. Thịt ba chỉ rửa sạch thái miếng như đậu.

Ba ba, thịt ba chỉ ướp mẻ, mắm tôm, nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, hành, tỏi băm nhỏ để cho ngấm.

Phi thơm hành, tỏi rồi đổ ba ba, thịt vào xào săn sau đó đổ nước vào xăm xấp. Đun sôi 10 phút, cho

chuối cùng với đậu phụ vào đun 20 phút. Cuối cùng nêm vừa muối, mắm, mì chính, bắc xuống cho hành, tia tô đã thái nhỏ trộn đều. Múc ra tô, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bát canh có màu vàng nghệ. Thơm mùi tia tô, tỏi, thịt

Thịt, chuối mềm, nước xăm xấp, hơi sánh. Vịt ngon, hơi chua, các nguyên liệu ngấm gia vị.

183. BA BA NƯỚNG CHÀ

** Nguyên liệu*

Ba ba : 1000g	Riềng : 25g
Mỡ nước : 30g	Nghệ : 25g
Hành khô : 60g	Củ sả : 30g
Tỏi khô : 20g	Húng láng : 60g
Mắm tôm : 20g	Tía tô : 40g
Mẻ : 50g	Bún : 1000g
Chanh quả : 30g	Muối
Ớt tươi : 10g	Nước mắm
Thìa là : 90g	Mì chính
Hạt tiêu	

** Chế biến*

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch, mổ ven theo diềm sườn, bóc bỏ, mai, mỡ, nội tạng, thấm khô máu. Chặt ba ba thành miếng vuông 30-

40g/miếng (lọc bỏ xương).

Mẻ, mắm tôm nghiền nhỏ, lọc bỏ bã

Hành, tỏi, ớt băm nhỏ. Riềng, nghệ, sả giã nhỏ, vắt lấy nước

Ướp ba ba với mắm tôm, riềng, nghệ, sả, mẻ, muối, mì chính, hạt tiêu, tỏi, ớt để cho ngấm

Cho thịt ba ba vào vỉ rồi nướng chín vàng đều trên bếp than hoa. Trong quá trình nướng, thỉnh thoảng tưới chút mỡ nước vào thịt cho khỏi cháy khô.

Đun sôi mỡ, phi thơm hành mỡ

Bày thịt nướng vào đĩa, dội hành mỡ đã phi thơm lên trên. Ăn nóng kèm với tía tô, rau thơm, thìa là, bún và chấm kèm với nước mắm chanh, tỏi, đường, ớt.

** Yêu cầu thành phẩm*

Thịt nướng có màu vàng đều. Mùi thơm, vị ngon hơi chua dịu. Thịt mềm, không khô xác, bóng mượt.

Nước chấm pha ngon, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt.

184. BA BA HẤP XỐT GỪNG

** Nguyên liệu*

Ba ba đã sơ chế : 300g Rượu trắng : 50ml

Chân gà : 200g Mật ong: 10g

Móng giò luộc : 100g Tỏi khô : 30g

Tỏi tây : 50g	Nước mắm
Gừng : 30g	Muối
Ớt quả : 10g	Mì chính
Mỡ nước : 50g	Hạt tiêu

** Chế biến*

Ba ba đem ướp tiêu, muối, hành, tỏi băm nhỏ, để ngấm

Chân gà luộc chín, chặt bỏ móng, lọc bỏ xương ống chân, cắt đôi. Móng giò luộc chín, bỏ xương cứng, ướp tiêu, muối, mật ong, tỏi băm nhỏ chao qua mỡ nóng.

Xếp ba ba, chân gà, móng lợn vào bát đem hấp chín.

Gừng giã vắt lấy nước

Phi thơm hành tỏi, cho mật ong, nước gừng và chút nước lã, nêm vừa mắm, muối, tiêu, mì chính (có thể xuống chút bột đao đã hòa nước vào cho sánh) đun sôi. Sau đó, dội phủ bao trùm lên ba ba, rắc tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Ba ba, móng giò, chân gà mềm nhưng không nát, thơm dậy mùi rượu gừng.

Vị ngọt, ngon, nước sốt sánh, bao trùm ba ba, vị vừa miệng.

185. BA BA NẤU CHÂN GIÒ

* Nguyên liệu

Ba ba : 500g	Mỡ nước : 20g
Chân giò : 500g	Lạc : 100g
Củ đậu : 100g	Bột đao : 30g
Nấm hương : 30g	Muối, tiêu
Tỏi khô : 10g	Nước mắm
Rượu trắng : 50ml	Mì chính

* Chế biến

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch, mổ theo đường rìem sụn vòng quanh mai. Bóc bỏ mai, nội tạng, mỡ rồi thấm khô máu, chặt miếng bằng bao diêm ướp gừng giã nhỏ hòa vào nước, rượu để 20 phút cho ngấm.

Thịt ba ba ướp mắm, muối, tiêu.

Chân giò ướp mắm, muối tiêu rồi quay vàng, lọc bỏ xương, chặt miếng bằng ba ba.

Lạc luộc bóc vỏ, củ đậu gọt vỏ, thái miếng quân cờ. Hành khô bóc vỏ, cắt đôi 2/3, còn 1/3 băm nhỏ lẫn với tỏi.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to cắt làm đôi, ba.

Phi thơm hành tỏi, cho thịt ba ba vào xào săn rồi tiếp thịt chân giò, nấm hương, hành, lạc, sau đó đổ nước vào đun sôi 5 phút.

Cuối cùng, cho hành củ, củ đậu, nêm vừa mắt, muối, mì chính, đun tiếp 10 phút nữa, xuống bột đao đã hòa nước, khuấy đều. Múc vào đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu vàng, nâu xen lẫn trắng. Dày mùi thơm của nấm, thịt

Thịt, lạc mềm, nước nấu hơi sánh, ngậy xăm xấp với cái.

Vị ngon, vừa, ngọt đậm của thịt, béo, bùi của lạc.

186. CANH RIÊU CUA

** Nguyên liệu*

Cua đồng: 500g

Ớt quả : 5g

Mỡ nước : 30g

Chanh quả : 30g

Cà chua : 200g

Mắm tôm : 20g

Quả dợc : 100g

Nước mắm

Hành khô : 40g

Muối

Rau mùi : 100g

Hạt tiêu

Xà lách : 300g

** Chế biến*

Cua ngâm rửa sạch đất, xé bỏ mai, yếm, phần còn lại giã nhỏ, hòa vào nước lã, bóp mạnh, khuấy đều, lọc lấy nước, làm lặp đi lặp lại 2-3 lần để có 1 lít nước cua.

Khêu gạch ở mai cua

Quả dọc nướng chín, bóc bỏ vỏ (nếu thay bằng khế thì thái mỏng). Cà chua bổ miếng cau. Mắm tôm hòa vào nước, lọc bỏ bã, trộn vào nước cua. Rau xà lách, rau thơm, rau mùi rửa sạch, vẩy ráo nước, thái nhỏ bày ra đĩa. Hành khô bóc vỏ, thái mỏng. Hành rửa sạch, cắt khúc.

Đun sôi mỡ, phi thơm hành, cho gạch cua vào chung lấy màu để riêng.

Cho muối vào nước cua khuấy đều, đun sôi, gạt nhẹ cua sang một bên, cho tiếp cà chua, quả dọc, khế vào đun nhỏ lửa trong 5 phút.

Cuối cùng nêm vừa mắm, muối, mì chính, dùng muôi múc nước canh dội nhẹ lên thịt cua, vớt quả dọc ra dầm nát, cho gạch cua và hành hoa vào.

Ăn nóng, kèm với rau sống chấm nước mắm.

** Yêu cầu thành phẩm*

Canh riêu cua có màu vàng đỏ hấp dẫn. Thịt cua đông tụ, không nát, nước trong vàng. Thơm mùi đặc trưng, dậy mùi hành phi, vị chua ngọt vừa miệng.

187. MỘC CUA BẾ

** Nguyên liệu*

Cua bể (2 con) : 600g	Hành hoa : 20g
Thịt nạc thăn : 100g	Vỏ quýt

Nấm hương : 15g	Nước mắm
Mộc nhĩ : 5g	Muối
Mỡ nước : 10g	Mì chính
Rau mùi : 20g	Hạt tiêu
Hành khô : 30g	Miến

** Chế biến*

Miến ngâm nước ấm, rửa sạch, thái khúc 2 x 2,5cm

Vỏ quýt ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ.

Hành tươi cắt lấy phần củ, thân chần qua nước sôi, hành khô, củ băm nhỏ.

Cua bể rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín gỡ lấy thịt, mai cua cạo, rửa sạch, để ráo nước. Luộc cua lọc lấy phần nước trong, nêm vừa gia vị, cho hành khô vào, đun sôi.

Thịt lợn giã nhỏ rồi trộn với nước mắm, muối, mì chính, tiêu, nấm hương, mộc nhĩ, vỏ quýt, hành khô, miến và thịt cua. Bôi mỡ vào phía trong mai cua sau đó nhồi thịt cua đã trộn ở trên vào đem hấp chín.

Bày cua vào bát, đổ nước dùng cua vừa xăm xấp và hành trần bày lên trên, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Mai cua màu đỏ au, mọc cua trắng hồng điểm màu đen, nâu, xanh, trắng.

Nước trong vừa ngập cua, nhân kết dính tốt. Thơm mùi cua, nấm, vỏ quýt, không tanh.

Vị ngon, ngọt đậm của thịt cua, ăn giòn, không bã.

188. CANH CUA NẤU KHOAI SỌ RAU RÚT.

** Nguyên liệu*

Cua đồng: 500g

Mỡ nước : 50g

Khoai sọ : 500g

Nước mắm

Rau rút : 500g

Muối

Hành khô : 50g

Mì chính

Hạt tiêu

** Chế biến*

Cua rửa sạch, lấy thịt cua giã nhỏ, lọc lấy 4 bát nước, cho muối khuấy đều.

Rau rút nhặt rửa sạch, ngắt khúc dài 4-5cm. Khoai sọ rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, củ to bổ tư.

Nước lọc cua đun to lửa, khi thịt cua nổi lên đóng thành tảng gạt sang một bên nổi cho khoai sọ, rau rút vào, nêm vừa mắm, muối, mì chính, đun nhỏ lửa cho khoai và rau rút chín.

Hành khô thái mỏng, phi thơm rồi cho gạch cua vào chưng vàng sau đó đổ sang nồi canh cua, múc ra bát ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nước canh trong, mùi thơm đặc trưng, không tanh, khoai chín mềm, rau chín nhưng không nhũn nát, rau rút xanh.

189. CUA TẤM BỘT RÁN

** Nguyên liệu*

Cua đồng : 500g	Ớt quả : 5g
Bột mì: 100g	Đường : 30g
Hành khô : 30g	Giấm : 20ml
Mỡ nước : 200g	Nước mắm
Tỏi khô : 20g	Muối
Xà lách : 300g	Hạt tiêu
Rau mùi : 15g	Mì chính

** Chế biến*

Cua đồng rửa sạch, bỏ mang, yếm, chặt ngắn chân, ướp muối, tiêu, hành băm nhỏ.

Rau xà lách, rau mùi nhặt rửa sạch, vẩy ráo nước, bày vào đĩa.

Tỏi, ớt băm nhỏ cho giấm, đường, nước mắm, nước lọc, mì chính. Pha thành nước chấm.

Bột mì hòa nước, cho thêm ít muối khuấy đều tay thành sền sệt, quánh, dẻo.

Dun sôi mỡ, nhúng cua vào bát bột rồi cho vào rán trong chảo ngập mỡ tới khi vàng đều thì vớt ra

để ráo mỡ.

Ăn cua nóng, kèm với rau sống và nước chấm đã pha

** Yêu cầu thành phẩm*

Cua có màu vàng đều, đẹp, bột bao kín cua (nhưng vẫn thấy rõ hình dạng cua)

Mùi thơm, không tanh, ăn giòn, không khô xác.

Nước chấm pha ngon, đủ vị chua, cay, mặn ngọt.

190. CUA RÁN OM MỀM

** Nguyên liệu*

Cua bể : 700g

Dầu ăn : 200g

Cải xoong : 100g

Đường : 30g

Xà lách : 100g

Tiêu

Hành khô : 30g

Muối

Tỏi khô : 20g

Mì chính

** Chế biến*

Dùng que tre đâm vào ức cua làm cua chết, bóc bỏ yếm, tách mai, cọ rửa cua cho sạch, chặt đôi, giữ nguyên chân, càng cua đập dập, ướp tiêu, mì chính để ngấm.

Dun mỡ sôi, phi thơm hành tỏi, cho mai cua vào rán chín vàng, để riêng, sau đó cho thân cua vào xào thơm, nêm vừa mắm, muối, tiêu, đường, mì chính, nước dùng hòa thành một thứ sốt sền sệt rồi

cho cua vào chảo kỹ cho ngấm gia vị.

Cải xoong, xà lách lót dưới đĩa, xếp cua lên trên rồi úp mai cua lên trên cùng sao cho còn nguyên hình con cua, ăn nóng kèm với muối, tiêu, chanh.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cua chín tới, ngấm gia vị, không khô xác, mùi thơm, không tanh, màu sắc đỏ tươi, trình bày đẹp.

191. CUA RÁN XỐT CÀ CHUA

** Nguyên liệu*

Cua bể : 600g	Tỏi khô : 20g
Cà chua : 200g	Đường : 30g
Bột đao : 30g	Nước mắm
Mỡ nước : 150g	Muối
Hành khô : 40g	Hạt tiêu
Rau mùi : 40g	Mì chính, xà lách

** Chế biến*

Cua sơ chế sạch, tách mai, lấy gạch để riêng. Chặt đôi, bỏ chân (lấy từ khúc gốc), càng cua đập dập, để ráo nước.

Xà lách rửa sạch, rau mùi rửa sạch, vẩy ráo nước.

Đun sôi mỡ, phi thơm hành tỏi, cho cua vào rán vàng, vớt cua ra để ráo.

Tiếp tục phi thơm hành tỏi, cho gạch cua vào xào cho lên màu. Cho cà chua đã băm nhỏ vào xào nát, nêm vừa mắm, muối, tiêu, đường, mì chính, xuống

ít bột đao đã hòa nước tạo thành sốt sánh sền sệt rồi đổ cua vào trộn đều, đun nhỏ lửa tới lúc ngấm gia vị.

Bày xà lách vào đĩa, xếp cua lên trên, dội nước sốt phủ kín, rắc rau mùi, tiêu lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cua có màu đỏ hồng, sốt màu đỏ hồng, sánh, sền sệt. Mùi thơm, không tanh, cua giòn, mềm, bóng mượt, ngon ngọt.

192. CUA BẾ XÀO MIẾN

** Nguyên liệu*

Cua bể : 500g

Thịt ba chỉ : 100g

Miến: 300g

Mỡ nước : 80g

Mộc nhĩ : 10g

Nước mắm

Nấm hương : 15g

Muối

Hành khô : 40g

Hạt tiêu

Hành hoa : 50g

Mì chính, rau mùi

** Chế biến*

Cua bể sơ chế sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Miến ngâm nước, cắt khúc 10cm. Thịt lợn thái chỉ ướp mắm, tiêu. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành hoa, rau mùi rửa sạch, thái khúc. Hành khô bóc vỏ, thái mỏng.

Đun sôi mỡ, phi thơm hành, cho thịt cua vào xào săn, múc ra để riêng. Tiếp tục cho thịt vào xào săn

rồi cho nấm, mộc nhĩ, nêm vừa mắm, muối, tiêu, sau đó trút thịt cua vào đảo đều rồi xúc ra để riêng.

Cho mỡ lên đun sôi, cho miến vào xào, nêm một ít nước mắm, nước luộc cua vào xào săn. Cuối cùng, đổ hỗn hợp thịt cua vào đảo đều cùng với hành hoa. Xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, mùi thơm, miến săn, không nhũn nát, không khô cứng, thịt cua không nát, vị vừa miệng, ngọt đậm của cua.

193. CHẢ GIÒ CUA

** Nguyên liệu*

Cua bể : 300g	Đu đủ xanh : 200g
Thịt nạc vai : 200g	Rau mùi: 100g
Mỡ nước : 300g	Xà lách : 300g
Trứng : 60g	Bánh đa nem : 200g
Bột mì : 30g	Giấm : 50ml
Miến : 30g	Tỏi khô : 20g
Mộc nhĩ : 10g	Đường : 30g
Nấm hương : 15g	Nước mắm
Hành khô : 50g	Mì chính
Ớt quả : 10g	Muối
Dưa chuột : 300g	Hạt tiêu
Cà rốt : 100g	Củ đậu : 100g

* Chế biến

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ bỏ ra rửa sạch, thái miếng mỏng hình vuông hoặc hình chữ nhật (có thể tía hoa) đem bóp muối rồi rửa lại cho sạch, vắt khô. Sau đó, cho cà rốt và đu đủ đem ngâm với giấm, đường, tỏi, ớt băm nhỏ.

Xà lách, rau thơm, rau mùi rửa sạch thái nhỏ. Miến ngâm nước ấm, rửa sạch, cắt khúc dài 2cm. Củ đậu gọt vỏ, thái chỉ ngắn bằng miến.

Pha nước chấm mắm, muối, tỏi, chanh, đường, ớt, nước sôi để nguội, mì chính.

Cua rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt. Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ, ướp tiêu, mắm, đường trộn lẫn với nấm hương, mộc nhĩ đã ngâm nở thái chỉ, cua, hành khô băm nhỏ, củ đậu, trứng, miến, mì chính.

Cứ một chiếc bánh đa nem cắt thành 3 phần đều nhau (chia từ tâm của bánh, trái lên thót để gói).

Cho nhân vào từng miếng bánh đa nem, gói tròn dài như hình trụ có chiều dài 3cm, phi 2cm. Dùng bột mì đã quấy sền sệt dán kín mép.

Dun sôi mỡ, thả nem vào rán đều khắp (chú ý chảo rán phải ngập mỡ) rồi vớt ra để ráo.

Bày vào đĩa, ăn nóng kèm với rau sống, dưa chuột cắt miếng, đu đủ, cà rốt ngâm giấm và nước chấm đã pha trên.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nem vàng đều, không đen cháy

Nem cuộn đều, không vỡ nát

Nem có mùi thơm đặc trưng, vị ngọt, ngon, vừa ăn, ăn giòn nhưng không xác.

Nước chấm pha ngon, đủ vị chua, cay mặn, ngọt, tỏi, ớt nổi trên bề mặt.

194. NỘM HẾN

** Nguyên liệu*

Hến : 2000g

Thịt ba chỉ : 150g

Cà rốt : 100g

Mỡ nước : 30g

Đu đủ xanh : 200g

Vùng : 50g

Ớt : 20g

Đường : 20g

Chanh quả : 30g

Nước mắm

Rau mùi : 20g

Muối

Hành khô : 30g

Tiêu

Lá chanh : 10g

Mì chính

** Chế biến*

Hến ngâm cho sạch đất, luộc chín, đãi lấy thịt, vắt ráo nước.

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ, nạo thành sợi, bóp muối rửa sạch, vắt ráo. Rau mùi rửa sạch thái khúc. Lá chanh rửa sạch, thái sợi nhỏ, vùng rang vàng, giã nhỏ, thịt ba chỉ luộc chín thái chỉ. Ớt tươi băm nhỏ.

Pha nước mắm với chanh, đường, mì chính rồi trộn vào đu đủ và cà rốt để ngấm.

Phi thơm hành, tỏi rồi cho hến vào sấm nhanh tay, nêm vừa nước mắm, muối, mì chính, xúc ra để riêng.

Đổ thịt lợn, hến trộn đều với vừng rồi trộn với đu đủ, cà rốt, rau thơm, lá chanh, ớt. Xúc ra đĩa, trang trí bằng đu đủ, cà rốt tỉa hoa cùng với rau mùi.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nộm có màu sắc đẹp, thơm dậy mùi vừng, lá chanh. Rau củ giòn, nộm, không bị chảy nước.

Vị ngon, ngọt, chua, cay, bùi, béo, hến không nát, không dai, sần.

195. HẾN XÀO MIẾN

** Nguyên liệu*

Hến : 2000g	Thịt ba chỉ : 100g
Miến : 300g	Mỡ nước : 100g
Mộc nhĩ : 10g	Nước mắm
Hành khô : 30g	Muối
Hành hoa : 50g	Hạt tiêu
Rau mùi : 50g	Mì chính

** Chế biến*

Hến ngâm cho sạch đất, rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt, rửa sạch, vắt ráo, ướp nước mắm, mì chính,

hạt tiêu.

Thịt ba chỉ thái chỉ, ướp nước mắm.

Miến chần qua nước sôi, rửa lại bằng nước lạnh để ráo, cắt khúc ngắn 10cm.

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ

Hành rửa sạch, cắt khúc 3,5cm

Hành tỏi băm nhỏ rồi cho lên phi thơm, cho hến vào xào săn, xúc ra để riêng

Lại đun sôi mỡ, cho miến vào xào săn, nêm vừa nước mắm, mì chính vừa ăn sau đó đổ hến, thịt, mộc nhĩ vào đảo đều cùng với hành hoa.

Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu vàng, xanh đen xen lẫn nhau.

Thịt hến, miến săn, không dai, róc đĩa, không nhũn nát.

Thơm, dậy mùi hành, vị ngon ngọt chủ yếu của hến.

196. CANH HẾN NẤU RAU NGÓT

** Nguyên liệu*

Hến : 1000g

Muối, nước mắm

Rau ngót : 200g

Mì chính

** Chế biến*

Hến ngâm nước, rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt hến, vẩy ráo nước (trong quá trình luộc cho ít muối).

Rau ngót tuốt lấy lá, rửa sạch, vò qua cho mềm, khỏi chất.

Nước luộc hến đun sôi, cho hến, nêm nước mắm, muối vừa ăn, cho rau ngót vào đun cho chín mềm, cuối cùng, cho mì chính.

Múc ra bát, ăn nguội

** Yêu cầu thành phẩm*

Rau xanh, thơm dậy mùi hến, vị ngọt chủ yếu của hến.

Nước nhiều hơn cái.

197. CANH HẾN NẤU BẦU

** Nguyên liệu*

Hến : 1000g

Hành hoa : 50g

Bầu : 500g

Nước mắm

Mỡ nước : 20g

Muối

Thìa là : 50g

Mì chính

** Chế biến*

Hến ngâm sạch đất, rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt, để ráo nước, ướp nước mắm.

Nước luộc hến lọc lấy phần trong

Bầu nạo vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, băm thành sợi

hoặc thái chỉ.

Phần củ trắng của hành thái mỏng cho lên phi thơm rồi cho hến vào xào, đổ nước hến vào đun sôi (nếu ít nước hến thì cho thêm nước lã vào), cho tiếp bầu vào, nêm vừa mắm, muối, mì chính sau đó bắc xuống cho hành, thìa là, hành cắt khúc vào. Múc ra bát, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Canh thơm, dậy mùi thìa là, hến. Bầu chín tới, không nát, nước nhiều hơn cái.

Vị ngọt chủ yếu của hến.

198. TRAI HẤP

** Nguyên liệu ,*

Trai to : 2000g Nước mắm

Thịt nạc vai : 400g Mì chính

Hành khô : 50g Muối

Nấm hương : 15g Hạt tiêu

** Chế biến*

Trai ngâm sạch đất, rửa sạch, lấy dao nhọn cạy miệng, lấy thịt trai, rửa sạch, bỏ ruột, phân, thấm khô, băm nhỏ.

Thịt nạc vai băm nhỏ

Hành củ băm nhỏ

Trộn tất cả các thứ trên cùng với nước mắm, mì chính, tiêu, nắm lại từng miếng, nhồi vào vỏ trai, đem hấp chín.

Khi ăn, chấm với nước mắm ớt. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Mùi thơm không tanh, vị ngọt, ngon của thịt. Thịt trai và thịt lợn kết dính tốt, trai giòn, không dai.

199. TRAI NƯỚNG CHÁ

** Nguyên liệu*

Trai to (30 con) : 2000g	Xà lách : 300g
Thịt ba chỉ : 300g	Tỏi khô : 20g
Hành khô : 60g	Ớt quả : 10g
Mỡ nước : 30g	Đường : 30g
Lạc rang : 100g	Giấm: 50ml
Đu đủ xanh : 100g	Nước mắm
Cà rốt : 50g	Muối
Lá xương sông : 30 lá	Mì chính
Rau mùi : 100g	Hạt tiêu
Thìa là : 50g	

** Chế biến*

Trai cạy miệng, bỏ những phần đen (ruột, phân),

rửa sạch, ướp nước mắm, hạt tiêu, hành băm nhỏ
mì chính

Thịt ba chỉ thái miếng mỏng, ướp tiêu, muối
hành băm nhỏ, mì chính.

Xếp một miếng trai, một miếng thịt, lấy lá xương
sông gói kín.

Xếp trai vào vỉ đen nướng trên bếp than hoa đỏ
hồng (trong quá trình nướng, thỉnh thoảng tưới
chút mỡ nước cho khỏi cháy khô), nướng cho chín
vàng đều hai mặt.

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ thái miếng mỏng, bóp muối
rửa sạch, ngâm giấm, đường, tỏi ớt, băm nhỏ, nước
mắm, mì chính.

Pha nước chấm: giấm, đường, nước mắm, tỏi, ớt,
mì chính, nước sôi để nguội.

Thìa là, xà lách, rau thơm rửa sạch, vẩy khô, thái
nhỏ.

Trai nướng ăn nóng kèm với nước chấm đã pha,
rau sống, dưa góp, lạc rang.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu vàng. Các miếng chả đều, đẹp.
Thịt lợn và thịt trai chín, không dai, khô.

Thơm dậy mùi hành, xương sông, vị ngon ngọt
của thịt.

Nước chấm trong, đủ vị chua cay mặn, ngọt, nổi tỏi, ớt trên bề mặt.

200. CANH TRAI, HẾN THUẦN HÀNH RĂM

** Nguyên liệu*

Trai, hến : 1000g Hành khô : 20g

Mỡ nước : 30g Nước mắm

Rau răm : 20g Muối

Hành hoa : 60g Mì chính

** Chế biến*

Trai, hến ngâm nước cho sạch đất, rửa sạch, cho vào nồi, đổ ngập 2/3 nước, luộc chín, gỡ lấy thịt. Hến thì dãi lấy thịt, Trai thì bóp bỏ túi phân, thái đôi, ba, ướp muối, nước mắm, tiêu, mì chính.

Nước luộc trai, hến lọc lấy phần trong.

Rau răm, hành hoa rửa sạch, thái nhỏ.

Hành khô cho lên phi thơm, cho trai, hến vào đảo săn rồi xúc ra để riêng

Đun sôi nước luộc trai hến sau đó đổ trai, hến vào đun, nêm vừa mắm, muối, mì chính.

Múc ra bát rắc hành, rau răm. Có thể ăn nóng hoặc nguội.

** Yêu cầu thành phẩm*

Rau xanh, nước trắng lờ, nước nhiều hơn cái. Trai, hến không dai.

Nổi mùi thơm của hành răm, trai, hến, vị ngọt đậm của trai, hến.

201. THỊT RẪN XÀO LĂN

** Nguyên liệu*

Thịt rắn : 300g	Tỏi khô : 20g
Vùng trắng : 50g	Bột vị Bắc Thảo : 5g
Dừa già : 100g	Đường : 10g
Rượu trắng : 20ml	Xì dầu, muối
Ớt quả: 20g	Mì chính
Dầu ăn: 50g	Nước mắm
Hành khô : 50g	Lá chanh
Mùi tàu : 7g	Gừng

** Chế biến*

Rắn cắt tiết, lột dăm, bóc mật, lọc bỏ xương, lấy 300g thái miếng, ngắn 3cm, ướp tiêu, muối, xì dầu, vị bắc thảo, rượu trắng, đường.

Dừa thái miếng mỏng, gừng thái chỉ, ớt thái chỉ, vùng rang chín vàng.

Hành tỏi bóc vỏ, thái đôi. Rau thơm rửa sạch thái khúc. Lá chanh rửa sạch, thái chỉ.

Đun sôi mỡ, cho thịt rắn vào chao vàng, xúc ra để ráo mỡ.

Tiếp tục phi thơm hành tỏi, cho dừa vào xào, gừng, ớt đảo đều, trút thịt rắn, vùng vào lăn, thêm rau

mùi, lá chanh, tươi thêm dầu ăn vào. Xúc ra đĩa, ăn nóng

** Yêu cầu thành phẩm*

Thịt rắn săn, thơm, ngấm gia vị, nôm mùi thơm của gừng, lá chanh, vị hơi cay, ngon, ngọt, béo ngậy.

202. RẮN TẦN THUỐC BẮC

** Nguyên liệu*

Thịt gà : 300g	Hành khô :40g
Rắn đã sơ chế : 50g	Mỡ nước : 50g
Long nhãn : 5g	Rượu trắng : 50ml
Sâm quy : 1g	Nước dùng: 1000ml
Hoài sơn :2g	Tiêu, muối
Kỳ tử : 5g	Mì chính
Gừng : 30g	Nước mắm
Tỏi tây : 1cây	Rau mùi

** Chế biến*

Rắn đã sơ chế sạch, bóp gừng rượu, chặt miếng như khẩu nửa, ướp tiêu, muối, cho vào mỡ chao vàng.

Thịt gà chặt miếng, ướp tiêu, muối, mắm, mì chính.

Tỏi tây rửa sạch, cắt ngắn

Cho thịt gà, rắn, tỏi, các vị thuốc Bắc vào dụng cụ tần, đổ nước dùng đem tần cho tới khi rắn, gà chín

mềm thì nêm gia vị vừa ăn. Tỏi tây vớt bỏ ra ngoài.
Múc ra bát, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Rắn, thịt gà chín mềm, không bã, ngon ngọt,
thơm dậy mùi thuốc bắc.

Nước đen, nhiều hơn cái.

203. RẨN NƯỚNG LÁ CHANH

** Nguyên liệu*

Thịt rắn đã sơ chế :300g

Bột sâm quy : 2g

Bánh phồng tôm : 100g

Mỡ phân :50g

Rau sống : 100g

Giò sống: 50g

Mật ong : 20g

Chanh quả : 2quả.

Hành khô :40g

Tỏi khô : 20g

Đường : 20g

Lá chanh :30 lá

Dầu ăn :50g

Ớt tươi : 20g

Muối

Tiêu

Gừng

Mì chính

** Chế biến*

Rắn sơ chế sạch, lọc bỏ xương, thái miếng mỏng,
to bản sau đó ướp nước gừng, rượu.

Mỡ phân luộc qua, thái chỉ nhỏ

Lá chanh rửa sạch, cắt bỏ cuống. Rau thơm rửa
sạch, vẩy ráo nước. Hành, tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Trộn thịt rắn, giò sống, đường, bột sâm quy,

hành, mỡ phần, tỏi, muối, tiêu, mì chính, nước chanh, mật ong, ớt quật nhuyễn, dẻo quánh.

Lấy lá chanh, gói tròn lại rồi xếp vào vỉ nướng chín trên bếp than hoa.

Khi ăn, bày vào đĩa ăn kèm với bánh phồng tôm và nước chấm tiêu, muối chanh ớt, rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm*

Thịt rắn chín, thơm, dậy mùi lá chanh và sâm quy. Thịt ăn béo ngậy, vị vừa.

204. THỊT RẮN TRỘN

** Nguyên liệu*

Rắn to : 2000g

Vùng : 100g

Thính đậu : 20g

Lá chanh : 30g

Hành khô : 60g

Chanh quả : 3 quả

Gừng : 50g

Riềng : 100g

Dầu ăn : 50g

Tiêu

Rượu : 50ml

Muối

Ớt quả : 20g

Mì chính

** Chế biến*

Rắn sơ chế sạch, chặt khúc, bóp nước riềng, muối, gừng, rượu, đem hấp chín, gỡ lấy thịt, thái sợi chỉ.

Gừng thái chỉ, ớt thái chỉ, lá chanh thái chỉ, riềng giã bông, vùng rang vàng, giã nhỏ.

Cho thịt rắn bóp với tiêu, muối, nước riềng, nước chanh, mì chính, thính, gừng, lá chanh, ớt, gừng và hành khô đã phi vàng cùng với dầu ăn trộn đều, để ngấm.

Xúc ra đĩa, rắc rau mùi, tiêu lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm*

Thịt rắn thơm ngon, dai thịt, vị chua, cay béo, bùi, thơm mùi riềng, gừng, lá chanh.

205. CHẢ RƯỜI

** Nguyên liệu*

Rươi : 500g

Lòng trắng trứng : 40g

Mỡ nước : 30g

Nước mắm

Hành khô : 40g

Muối, tiêu

Lá chanh : 7g

Mì chính

** Chế biến*

Rươi rửa sạch, vẩy ráo nước, đem giã nhuyễn.

Hành khô thái mỏng, lá chanh rửa sạch thái sợi nhỏ

Ướp rươi với nước mắm, muối, mì chính, tiêu, hành, lá chanh, lòng trắng trứng, thúc đều.

Đun sôi mỡ, đổ rươi vào rán, giã mỏng cho bằng mặt (dày 2cm) (đun nhỏ lửa), rán tới khi rươi đông cứng, lật lại mặt trên xuống dưới, rán vàng đều 2 mặt.

Khi ăn, cắt miếng bày vào đĩa, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Chả rươi có màu vàng nâu. Nổi mùi thơm đặc trưng của rươi, mùi lá chanh

Chả ăn giòn, không nát, chắc, không bã, vị ngon, ngọt đậm.

206. NỘM SỮA

** Nguyên liệu*

Sữa khô : 300g	Vừng : 50g
Thịt nạc vai : 150g	Lạc : 50g
Tôm he khô : 50g	Mỡ nước : 20g
Trứng vịt : 60g	Cà rốt : 100g
Du đủ xanh : 200g	Tỏi khô : 30g
Dưa chuột : 200g	Đường : 30g
Dừa già (nạo) : 50g	Tinh dầu cà cuống
Rau mùi : 50g	Nước mắm
Húng láng : 50g	Muối
Ớt quả : 10g	Mì chính
Chanh quả : 100g	Hạt tiêu

** Chế biến*

Sữa khô ngâm nước gạo 2 giờ, rửa sạch cát, sạn, chần qua nước sôi, thái sợi nhỏ. Thịt lợn ướp nước mắm, tiêu, rán vàng, thái chỉ. Trứng tráng mỏng, thái chỉ.

Lạc, vừng rang, giã dập. Tôm he bóc vỏ, ngâm cho mềm, giã bông, sao khô.

Dưa chuột bỏ ruột, thái sợi, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo trộn với ít đường.

Rau thơm, rau mùi rửa sạch, thái khúc.

Ớt thái chỉ, tỏi giã nhỏ, chanh bỏ hạt, vắt lấy nước.

Cho 1/2 thịt và tôm, trứng cùng với sữa, dưa chuột, đu đủ, cà rốt, ớt trộn với chanh, tỏi, ớt, nước mắm tinh dầu cà cuống, rau thơm, rau mùi, mì chính. Cuối cùng cho lạc và vừng trộn đều.

Xúc ra đĩa, bày cùng thịt, tôm (1/2 còn lại), trứng, đu đủ, cà rốt tía hoa, rau thơm, rau mùi.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nộm có màu sắc tự nhiên của từng nguyên liệu. Các nguyên liệu cắt thái đều, đẹp.

Đĩa nộm không chảy nước, thơm dậy mùi cà cuống, vừng, lạc, rau thơm, vị ngọt, nổi vị chua, cay, mặn, ngọt, bùi, béo.

Đĩa nộm trình bày đẹp.

CHƯƠNG IV : MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ RAU - CỦ - QUẢ

207. NỘM RAU MUỐNG

** Nguyên liệu*

Rau muống trắng : 500g

Rau thơm : 20g

Thịt nạc vai : 100g

Rau mùi: 20g

Bì lợn : 200g

Mỡ nước : 10g

Giá đỗ : 200g

Đường : 10g

Lạc : 50g

Nước mắm

Vùng : 50g

Mì chính

Chanh : 2 quả

Tinh dầu cà cuống

Ớt tươi : 2 quả

** Chế biến*

Rau muống nhặt bỏ lá già, rửa sạch, thái vát mỏng, chần qua nước sôi, vớt ra rửa, thái mỏng, để ráo nước.

Thịt lợn rửa sạch, rán vàng, thái chỉ

Bì lợn luộc chín, thái chỉ
Già rửa sạch, chần qua nước sôi
Vùng, lạc rang, xát vỏ, giã dập
Ớt bỏ hạt, thái chỉ 1 quả, tía hoa 1 quả
Hòa chanh, đường, tỏi, ớt, cà cuống, nước mắm
quấy đều cho tanh.

Trộn rau muống với giá, thịt, bì lợn và hỗn hợp
nước mà ta đã pha ở trên cho ngấm đều. Cuối cùng
cho gừng, lạc, rau thơm, rau mùi trộn lẫn.

Xúc ra đĩa, rắc rau thơm, rau mùi và ớt lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu xanh, trắng, vàng

Đĩa nộm không chảy nước, mùi vị thơm ngon, đủ
vị chua, cay, mặn ngọt.

Trình bày đẹp.

208. NỘM BẮP CẢI

** Nguyên liệu*

Bắp cải : 500g

Hành hoa : 10g

Thịt gà : 200g

Giấm, mì chính

Nước mắm : 10ml

Ớt, đường

Rau răm : 10g

Nước mắm

Tỏi khô : 10g

Muối

** Chế biến*

Bắp cải rửa sạch, để ráo, thái chỉ dài.

Hành hoa, rau răm nhặt rửa sạch, để ráo, thái nhỏ.

Thịt gà hấp chín, để nguội xé nhỏ

Pha nước mắm, giấm, đường, rồi trộn bắp cải vào để 20 phút cho ngấm.

Sau đó, vắt bớt nước, trộn tiếp tỏi, ớt băm nhỏ, thịt gà, hành, rau răm.

Xúc ra đĩa, trang trí hoa.

**Yêu cầu thành phẩm*

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều.

Đĩa nộm ráo nước, thơm mùi hành, rau răm, vị chua, cay, mặn, ngọt hài hòa.

209. NỘM MĂNG CHUA

** Nguyên liệu*

Măng chua : 500g

Hành khô : 20g

Thịt ba chỉ : 100g

Lá chanh : 3g

Ớt quả : 3g

Nước mắm : 5ml

Mỡ nước : 20g

Mì chính

Vừng : 60g

Muối

** Chế biến*

Măng chua xé nhỏ, rửa sạch, chần qua nước sôi.
Thịt lợn rửa sạch, thái chỉ.

Vừng rang vàng, xát vỏ, giã dập

Hành bóc vỏ, thái mỏng. Ớt băm nhỏ

Lá chanh rửa sạch, thái chỉ

Đun sôi mỡ, phi thơm hành, cho thịt vào xào, nêm vừa mắm, muối, mì chính.

Xúc ra đĩa trộn lẫn với măng, lá chanh, mắm, muối, mì chính, gừng, ớt.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu vàng nâu

Đĩa nộm khô, măng thái đều

Mùi thơm hấp dẫn, ăn giòn, vị chua, cay, mặn, ngọt hài hòa.

210. NỘM RAU CÂU

** Nguyên liệu*

Rau câu khô : 50g

Chanh quả L 40g

Giá đỗ : 200g'

Đường: 30g

Thịt gà nạc : 150g

Rau thơm

Giò lụa : 100g

Rau mùi

Trứng vịt : 130g

Gừng, muối

Mỡ nước : 30g

Tinh dầu cà cuống

Vùng : 55g

Nước mắm

Ớt tươi : 2quả

Mì chính

** Chế biến*

Rau câu ngâm nước gạo, rửa sạch, đun sôi nước, cho gừng vào, cho rau câu vào chần qua vớt ra để ráo.

Vùng rang vàng, xát vỏ, giã dập.

Thịt gà luộc chín thái chỉ

Giò lụa thái chỉ. Trứng tráng mỏng thái chỉ

Giá đỗ nhặt, rửa sạch, chần qua

Ớt tươi băm nhỏ 1 quả, tỏi hoa một quả.

Rau mùi, rau thơm nhặt rửa thật sạch, thái nhỏ rồi cho rau câu, giá đỗ, 1/2 thịt, trứng, giò trộn đều với nước mắm, chanh, ớt, đường, cà cuống, mì chính, rau thơm, rau mùi trộn đều với vùng.

Xúc ra đĩa, trên bày hai góc trứng vịt, 1 góc giò lụa, 1 góc thịt gà, ở giữa bày rau thơm, rau mùi, hoa ớt (có thể bày thêm hoa cà rốt, hoa đu đủ cho đẹp), ăn nguội.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nộm có màu xanh, đỏ, vàng, xám... các màu nổi gọn gàng, đẹp.

Đĩa nộm ráo nước, không khô, các nguyên liệu cắt thái đều, đẹp.

Mùi thơm, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt.

211. NỘM HOA CHUỐI

** Nguyên liệu*

Hoa chuối tây : 500g

Ớt quả : 10g

Tôm he khô : 50g

Chanh quả : 40g

Giá đỗ : 200g

Đường : 20g

Thịt vai lợn : 100g

Rau thơm

Bì lợn : 100g

Giấm

Vùng : 30g

Nước mắm

Lạc : 50g

Mì chính

** Chế biến*

Hoa chuối chọn bẹ non, thái chỉ, ngâm nước có pha giấm 15 phút rồi vớt ra để ráo.

Thịt nạc vai luộc chín, thái chỉ.

Tôm he khô bỏ vỏ, chân rồi chần nước sôi, để ráo, đem tôm giã bông.

Lạc, vùng rang vàng, xát vỏ, giã dập.

Giá đỗ rửa sạch, chần qua nước sôi

Ớt bỏ hạt, 1 quả băm nhỏ, 1 quả tia hoa. Cho hoa chuối, giá đỗ, 1/2 thịt, ớt vào liễn to rồi đổ nước mắm, chanh, ớt, đường, mì chính, rau thơm, rau mùi thái nhỏ, sau cùng cho lạc vào trộn đều.

Xúc ra đĩa, rắc tôm, thịt, rau thơm, rau mùi và hoa ớt lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nộm có màu trắng, ráo nước nhưng không khô. Các nguyên liệu cắt thái đều.

Mùi thơm, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt.

212. NỘM NGÓ SEN

** Nguyên liệu*

Ngó sen : 500g

Nước mắm : 10ml

Thịt ba chỉ : 150g

Tỏi, ớt tươi

Tôm tươi : 100g

Đường

Lạc : 50g

Rau răm

Giấm : 20ml

Mì chính

** Chế biến*

Ngó sen non, rửa sạch, cắt khúc 4cm, chẻ mỏng, ngâm vào nước có pha giấm cho ngó sen trắng.

Tôm luộc chín, bóc vỏ, con to thì chẻ đôi.

Thịt luộc chín, thái mỏng

Lạc rang vàng, bỏ vỏ già đập

Ớt, tỏi băm nhỏ, chanh vắt lấy nước

Rau răm nhặt rửa sạch, thái nhỏ

Pha nước mắm, giấm, chanh, tỏi, ớt, đường, mì chính quấy đều cho tan

Vớt ngó sen ra rổ, vẩy ráo rồi đổ hỗn hợp nước đã pha vào đảo đều, nêm vị vừa ăn rồi trộn 1/2 tôm, thịt, lạc rang và rau răm xúc ra đĩa. Bày nốt thịt, lạc và ớt tỉa hoa lên trên.

** Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm có màu trắng đục, nộm ráo, các nguyên liệu cắt thái đều.

Nộm thơm, chua, cay, mặn, ngọt, ăn giòn.

213. NỘM DƯA CHUỘT

* Nguyên liệu

Dưa chuột : 1000g	Ớt quả : 15g
Cà rốt: 100g	Đường : 20g
Thịt lợn nạc : 100g	Mỡ nước : 50g
Tôm tươi : 15g	Nước mắm
Vừng : 60g	Rau thơm
Lạc : 60g	Mì chính
Chanh quả : 50g	Muối

* Chế biến

Dưa chuột rửa sạch, bỏ ruột, thái vát hơi dày, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, còn lại tía hoa.

Ớt tươi bỏ hạt, thái chỉ 1 quả, 1 quả tía hoa. Chanh cắt đôi, vắt lấy nước.

Cho dưa chuột, cà rốt, 1/2 tôm và thịt trộn lẫn với chanh, tỏi, đường, nước mắm, mì chính, lạc, vừng, rau thơm sau đó xúc ra đĩa, bày số tôm thịt còn lại vào trang trí cho đẹp bằng hoa cà rốt và ớt.

* Yêu cầu thành phẩm

Đĩa nộm có màu sắc đẹp hài hòa, xanh, đỏ, xám, hồng. Đĩa nộm khô, không có nước.

Nộm có mùi thơm của chanh, ớt, tỏi, vị chua cay, mặn, ngọt, giòn.

Trình bày đẹp.

214. NỘM QUẢ CỐC

* Nguyên liệu

Cóc (30 quả) : 1kg	Cà rốt : 100g
Thịt lợn nạc : 200g	Hành tây : 100g
Tôm tươi : 300g	Cần tây : 100g
Dạ dày lợn : 300g	Đường : 100g
Lạc : 200g	Mì chính
Mỡ nước : 200ml	Nước mắm
Bánh phồng tôm	Tỏi khô
Ớt tươi : 10g	Chanh quả

* Chế biến

Quả cóc gọt vỏ, rửa sạch nhựa, thái chân hương.
Thịt lợn rán vàng, thái mỏng
Tôm rửa sạch, hấp chín, bóc vỏ, chẻ đôi
Lạc rang vàng, xát vỏ, giã dập
Dạ dày lợn làm sạch hết mùi hôi, cho vào nồi luộc chín, thái mỏng.

Ớt tía hoa 1 quả, 1 quả thái chỉ

Cần tây cắt khúc, tía hai đầu ngâm nước cho hoa nở

Cà rốt tía hoa, thái bản mỏng 5 x 3cm

Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ, phồng tôm rán phồng.

Cho cóc, cà rốt, tỏi, ớt, cần tây, 1/2 tôm, thịt, dạ dày rồi nêm vừa nước mắm, muối, đường, chanh, mì chính cho vừa ăn. Cuối cùng cho lạc vào đảo đều

Xúc ra đĩa, bày nốt số tôm, thịt, dạ dày còn lại lên trên cùng với ớt tía hoa.

Ăn nguội kèm với bánh phồng tôm hoặc bánh đa nướng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Nộm giữ được màu sắc tự nhiên của từng nguyên liệu

Đĩa nộm khô, ráo. Các nguyên liệu cắt thái đều, trình bày đẹp

Nộm có mùi thơm của các gia vị, vị vừa chua, cay, mặn, ngọt, ăn giòn.

CHƯƠNG V :

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ LUONG THỰC

I/. CÁC LOẠI PHỞ :

215 . PHỞ XÀO MỀM THỊT GÀ

** Nguyên liệu :*

Bánh phở thái : 2000g Hành hoa : 50g

Thịt gà nạc : 250g Hạt tiêu

Mỡ nước : 100g Tỏi tây : 250g

Bột đao : 10g Rau thơm : 25g

Cà rốt : 100g Gừng 5g

Mỳ chính Nước mắm

Muối bột Nước dùng 0,5l

** Cách làm :*

Xào bánh : Bánh phở gỡ rời, rắc muối bột. Hành hoa cắt khúc ngắn.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, láng khắp mặt chảo, bỏ bánh vào tãi mỏng trong lòng chảo, thỉnh thoảng lật trở cho bánh khỏi cháy. Khi sợi bánh sẵn

rắc hành hoa vào xóc đều, đổ vào đĩa sâu to lòng.

Xào thịt : Thịt và các thứ rau xào chín dội phủ lên đĩa bánh, rắc rau mùi hạt tiêu lên trên ăn nóng.

Phở và thịt nên xào bằng chảo nhỏ.

** Yêu cầu :*

Bánh phở trắng thịt chín tới, rau quả giữ được màu sắc tự nhiên. Phở xào thơm, thịt mềm không dai, các loại rau chín tới. Nước sốt vừa đủ ướt bánh.

216. PHỞ BÒ CHÍN

** Nguyên liệu (10 bát)*

Bánh phở thái 1000g Hành khô, hành hoa.

Thịt bò loại II : 1000g Hạt tiêu, Mỳ chính.

Xương, đuôi bò : 1000g Rau mùi.

Hoa hồi, thảo quả ớt tươi, tương ớt.

Quế chi, chanh, nước mắm.

** Cách làm :*

Xương bò và đuôi bò rửa sạch ghè vỡ bỏ vào nồi cho 5l nước, đun sôi, hớt bỏ bọt, giảm lửa. Cho gừng, hành khô nướng cháy vỏ đập dập, hoa hồi thảo quả, quế chi nướng thơm giã nhỏ bỏ vào trong túi vải nhúng sôi lăn tăn khoảng 5-6giờ, tiếp tục hớt hết bọt đen.

Khi gần ăn lọc nước trong, nêm vừa gia vị để sôi

nhỏ. Lấy bánh phở nhúng nước sôi khoả tới, để ráo nước cho vào bát to. Thịt bò đã luộc thái miếng mỏng, to bản bày lên trên phở, nước dùng nêm vừa gia vị, đun sôi cho vào bát phở. Rắc hành hoa thái nhỏ, rau mùi, hành củ tươi chần, hạt tiêu lên trên ăn nóng. Cho thêm chanh, tương ớt tùy ý.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Thịt bò chín mềm không dai. Bánh phở giòn không nát. Nước dùng trong thơm, ngọt, vị vừa ăn.

217. PHỞ XÁ XÍU

** Nguyên liệu :*

Giống phở bò chín nhưng thay thịt bò bằng thịt lợn.

Ngoài ra còn thêm húng lìu, xì dầu, nước hàng.

** Cách làm :*

Nước dùng làm giống như làm phở bò chín.

Thịt vai lợn thái thối dài ướp húng lìu, xì dầu nước hàng quay vàng đều xung quanh. Thái lát mỏng to bản cho lên trên bánh phở, nêm gia vị chan nước dùng thật nóng ăn kèm các loại gia vị.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Nước dùng nhiều, trong. Thịt thái mỏng to bản, màu đỏ nâu, vị thơm vừa ăn.

218. PHỞ GÀ

** Nguyên liệu : 10 bát*

Gà mái béo : 1000g	Gừng, chanh tươi.
Xương ống lợn : 500g	Rau mùi.
Gà mái già : 300g	Lá chanh.
Bánh phở : 1500g	Nước mắm, hạt tiêu.
Hành hoa, hành khô.	

** Cách làm :*

Chọn gà mái béo hay gà thiến còn non làm sạch, mổ moi, để riêng nội tạng. Mỡ gà lấy một phần rán lấy nước để riêng.

Xương lợn rửa sạch ghè vỡ, đổ nước lã đun sôi lăn tăn hớt bọt. Nướng cháy hành gừng đập dập cho vào nồi nước dùng. Đun nóng già cho gà vào luộc, chú ý không để lửa quá to.

Gà chín vớt ra để ráo nước, pha gà thành 4 miếng theo khớp xương. Chân gà chặt riêng bỏ vào nồi xương lợn đun đều, gỡ lấy thịt gà còn xương cho vào nồi nước dùng. Gà mái già chặt nhỏ ninh vào nồi nước dùng.

Khi gần ăn cho nước mắm, mỳ chính.

Bánh phở thái thật nhỏ, nhúng nước sôi khò to, để ráo đổ vào bát to. Thái thịt gà bày lên trên, rắc hành hoa, rau mùi, lá chanh thái nhỏ, hành củ chín

cả dọc. Rưới một thìa mỡ gà, chan nước dùng ngập bánh. Ăn thật nóng kèm chanh ớt, giấm, nước mắm.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Nước dùng trong, bánh phở thái nhỏ đều không nát, gà luộc chín tới, thơm mùi lá chanh.

219. PHỞ SỐT VANG

** Nguyên liệu : 10 bát.*

Bánh phở : 1500g	Lá thơm, phẩm đỏ.
Thịt bò loại II : 1000g	Muối, hạt tiêu.
Mỡ nước : 100g	Gừng, tỏi, ớt tươi.
Bột đao : 5g	Hành tươi, hành khô.
Cà chua : 300g	Hoa hời, quế chi.
Sáng sáu : 6g	Rượu.

** Cách làm :*

Thịt bò lọc sạch thái miếng vuông quân cờ ướp với gừng, hành tỏi giã nhỏ, rượu, sáng sáu, muối bóp đều để ngấm.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi trút thịt vào xào cháy cạnh đổ sang nồi, đổ nước xăm xấp. Quế chi, hoa hời giã nhỏ bọc vào vải màn, sáng sáu, muối cho tạt cả vào nồi thịt dậy vung đun nhỏ lửa.

Cà chua thái miếng bỏ hạt cho vào mỡ sôi già xào chín thành xốt, thêm nước dùng, phẩm đỏ, xuống

chút bột đao, đổ tất cả vào nồi thịt.

Khi ăn xúc bánh phở bỏ vào bát to mức thịt và nước xốt dội vào, trên rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng với ớt tươi, giấm.

- *Yêu cầu thành phẩm :*

Thịt còn nguyên miếng, nước hơi sền sệt, màu nâu đỏ.

220. PHỞ TÁI LĂN

* *Nguyên liệu :*

Giống phở bò chín chỉ thay là 500g thịt bò thăn.

* *Cách làm :*

Nước dùng làm giống như phở bò chín.

Bánh phở nhúng nước sôi, khoả tới để ráo nước cho vào bát to. Thịt bò thái to bản ngang thớ (không thái mỏng quá khi xào bị quắt) ướp nước mắm, muối tiêu, gừng băm nhỏ.

Hành hoa nhặt rửa sạch phần gốc, cắt đoạn hơi dài chần qua, dọc hành cùng rau mùi thái nhỏ.

Hành tây rửa sạch thái chỉ to. Để mỡ nóng già cho thịt bò vào xào tái trút lên phở, rắc hành hoa, rau mùi, hành tây, hành chần, chan nước dùng ngập bánh. Ăn nóng kèm gia vị.

* *Yêu cầu thành phẩm :*

Thịt xào tái chín tới, mềm, không dai. Bánh phở giòn không nát. Nước dùng trong, ngọt, thơm đặc trưng.

221. PHỞ XÀO MỀM THỊT BÒ

** Nguyên liệu :*

Bánh phở thái: 200g	Gừng, tỏi khô.
Thịt bò loại I : 150g	Xà lách, rau mùi.
Cà chua : 50g	Hành hoa, dưa góp.
Cần tây : 10g	Rượu trắng, sáng sáu.
Cà rốt : 10g	Bột đao.
Tỏi tây : 20g	Hạt tiêu, mì chính.
Cải trắng : 60g	Ớt tươi, ớt bột.
Mỡ nước : 100g	Nước dùng ngọt.
Hành hoa ,	Nước mắm, muối.

** Cách làm :*

Bánh phở gỡ tơ trộn một chút muối bột cho vào chảo mỡ sôi già, xào đều cho săn sợi, xúc ra để riêng.

Thịt bò tươi lọc sạch, thái miếng mỏng to bản ướp rượu, gừng giã nhỏ, sáng sáu cho ngấm. Sau đó thêm chút mỡ và bột đao ướp, bóp đều.

Cải trắng cắt rễ rửa sạch, lấy cuống, bỏ lá, đập dập cắt khúc ngắn. Cà rốt thái chỉ.

Đặt chảo lên bếp đun mỡ nóng già phi thơm hành

tỏi, cho cà chua thái nhỏ bỏ hạt và các loại rau đã sơ chế, thịt đã xào vào, cho nước dùng ngọt pha với sả sấu hơi mặn để sôi, thêm ít bột đao ướt đảo chín. Xong chắt lên trên bánh phở đã xào, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng kèm xà lách trộn giấm, dưa góp, nước mắm chanh.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Phở xào ráo nước, nhưng không khô quá, không nát. Các loại rau thái đều, chín giòn, không nát, thịt chín mềm, màu hồng xám.

222. PHỞ TÁI GẦU

** Nguyên liệu :*

Bánh phở thái : 5400g Nước dùng.

Thịt bò lọc mỡ : 750g Gia vị.

Mỡ gầu chín : 300g

** Cách làm :*

Thịt bò mỡ thái mỏng to bản, ngang thớ.

Mỡ gầu luộc chín, để nguội, thái mỏng để riêng.

Khi ăn nhúng bánh vào nước sôi, vẩy ráo nước cho vào bát to.

Cho thịt bò và mỡ gầu vào muối cùng hành, mùi, nhúng vào nồi nước dùng thật sôi. Lấy đũa khuấy nhẹ cho thịt chín tái, chan nước vào bát phở.

Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Bánh phở giòn không nát, nước dùng trong, ngọt.
Mỡ gầu ăn giòn và béo.

223 - PHỞ TÁI XÁCH

** Nguyên liệu :*

Bánh phở thái : 5400g	Nước.
Thịt bò lọc nỡn : 750g	Gia vị.
Xách bò : 450g.	

** Cách làm :*

Trình tự giống như phở tái.

Xách bò ngâm trong nước rửa sạch, ngâm vào nước phèn pha loãng. Trước khi ăn vớt ra để ráo nước, thái miếng mỏng ngang lá xách, cho cùng vào muôi đã có thịt thái và rau thơm, hành lá giống như phở tái chân.

Định lượng giống bát phở tái.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Phở mềm không nát, nước dùng trong thơm, xách giòn không hôi.

II. CÁC LOẠI BÚN :

224. BÚN CHẢ

** Nguyên liệu :*

Thịt nạc vai : 500g	Hành hoa, hạt tiêu.
Thịt ba chỉ : 250g	Giấm, ớt tươi.
Bún : 1200g	Nước mắm.
Tỏi khô	Rau mùi, mỳ chính.
Đường kính	Nước hàng.
Đu đủ xanh	Xà lách, cà rốt.

** Cách làm :*

Thịt nạc vai rửa sạch băm nhỏ với hành, ướp hạt tiêu, nước mắm viên thành viên bằng quả táo con, nặn dẹt.

Thịt ba chỉ thái mỏng ướp hành băm nhỏ, hạt tiêu, nước mắm, nước hàng để ngấm.

Xà lách rau thơm' rau mùi rửa sạch vẩy ráo nước bày lên đĩa.

Tỏi bóc vỏ đập dập, ớt băm nhỏ. Đu đủ, cà rốt gọt vỏ thái miếng mỏng nhỏ bản, bóp ít muối, rửa sạch ngâm vào nước mắm, giấm, đường, mỳ chính, tỏi, ớt băm nhỏ. Xếp thịt vào vỉ đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, lấy ra bày vào đĩa, ăn kèm với xà lách, rau thơm, dưa góp, bún.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Chả đều miếng, đều viên, màu vàng đẹp, không cháy, không khô, mùi thơm đặc trưng đậm đà của

thịt nướng. Nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt.

225. BÚN BÒ NƯỚC

** Nguyên liệu :*

Thịt bò : 500g Hoa chuối, hành hoa.

Chân giò lợn : 500g Sả, ớt tươi.

Bún : 1200g Mắm tôm, mỳ chính.

Mỡ nước : 100g, ớt bột, rau mùi.

** Cách làm :*

Chân giò cạo sạch, chặt miếng. Thịt bò thái dày 1cm trộn lẫn với chân giò ướp tiêu, nước mắm, hành, sả thái khúc, mắm tôm bóp đều.

Thịt cho vào nồi đồ ngập nước đun sôi, giảm nhiệt độ để nước sôi lăn tăn cho thịt chín mềm, nêm vừa gia vị.

Hoa chuối thái mỏng ngâm nước muối, giã cho trắng. Phi thơm hành, rắc ớt bột quấy đều, chế vài thìa nước dùng. Cho ít hoa chuối vào bát, bỏ bún lên trên, múc thịt đồ xăm xấp mặt bún, tưới thêm một thìa nước dùng đã phi hành ớt. Bày rau mùi lên trên mặt bát. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Nước sền sệt, màu hơi đỏ, vị thơm ngon, đậm đà, hơi cay.

226. BÚN ỐC

** Nguyên liệu :*

Ốc nhồi to : 50con	Bún : 500g
Cà chua : 200g	Đường.
Dọc : 2 quả	Muối, mỳ chính.
Giấm bỗng : 0,1lít	Hành, tỏi khô
Giấm chua, ớt tươi.	
Nghệ, hành hoa,	Mỡ nước : 100g.

** Cách làm :*

Ốc nhồi ngâm nước một đêm cho nhả hết đất, đem rửa sạch cạy miệng, chặt chôn, ngâm nước sôi 15phút vớt ra lấy que tre nhọn khâu ốc, bỏ phân rửa lại nước lã nhiều lần cho hết nhớt và thật trắng, bóp muối rửa lại lần nữa đổ ra rổ cho ráo nước, ướp muối, mắm, giấm bỗng, mỡ nước, nghệ già nhỏ. Cho mỡ vào chảo phi thơm hành tỏi xào ốc chín tới. Có thể thay bằng cách cho ốc vào liền đem hấp chín. Cũng có thể sau khi chặt chôn thì đem luộc chín, vớt ra lấy thịt, bỏ phân, còn nước luộc thì để nấu giấm bỗng.

Cho mỡ vào đun nóng già phi thơm hành khô, đổ cà chua thái miếng xào chín. Cho thêm giấm bỗng, nước sôi và nước xào ốc, nêm vừa mắm muối, đường, quả dọc nướng chín bóc vỏ, nêm vừa mỳ chính. Cho thêm hành hoa thái khúc. Cho mỡ vào

chảo khác, để sôi trút ớt tươi băm nhỏ vào chung lên đồ giấm chua vào khuấy đều, múc ra để riêng.

Bún xếp vào đĩa to, khi ăn lấy bún vào từng bát, bày ốc lên trên chan nước giấm bỗng đun sôi vào. Ăn nóng kèm rau thơm. Muốn ăn cay thì thêm nước giấm ớt chung.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Nước canh trong, nước chung ớt hơi sánh, ốc hơi vàng, giòn, không dai.

227. BÚN MỘC

** Nguyên liệu :*

Bún: 1200g	Muối, nước mắm.
Giò lụa : 100g	Hành hoa, hành khô.
Giò sống : 150g	Hạt tiêu, rau mùi.
Nấm hương : 10g	Nghệ, mỳ chính.
Chân giò : 500g	Ớt tươi, gừng.
Xương lợn : 250g	Chanh, hạt mùi.

** Cách làm :*

Chân giò cạo rửa sạch, chặt làm 5 đụn cùng xương lợn để lấy nước dùng.

Hành khô, gừng nướng chín đập dập, hạt tiêu, hạt mùi rang thơm đập dập gói vào miếng vải bỏ vào nồi nước dùng, hớt bỏ bọt, giảm nhiệt độ cho sôi

lăn tăn.

Khi chân giò chín vắt nước nghệ vào đảo đều, cho sang nồi khác để cạnh lò, giò sống viên như quả táo con thả vào nồi nước dùng, khi giò nổi là chín vớt ra để riêng.

Nấm ngâm cho nở, ngắt bỏ chân rửa sạch om nước dùng. Giò lụa thái lát, cho bún vào bát, trên bày vài viên giò, một miếng thịt chân giò, vài lát giò lụa trên cùng và vài cánh nấm hương, hành hoa, rau mùi thái nhỏ.

Nước dùng đun sôi nêm vừa gia vị, chan vào bún, ăn nóng kèm chanh ớt.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Chân giò chín mềm, giò giòn, bún không chua, nước dùng trong, ngọt, nóng.

228. BÚN BÒ KHÔ

** Nguyên liệu :*

Bún : 1200g	Chanh, ớt tươi.
Thịt thăn bò : 500g	Cà rốt, đu đủ.
Giá đỗ : 100g	Củ sả.
Lạc nhân : 50g	Rau thơm.
Mỡ nước : 100g	Hành, tỏi khô.
Đường kính	Giấm, nước mắm.

** Cách làm*

Thịt bò thái miếng mỏng ướp hành tỏi khô băm nhỏ, sả giã nhỏ, đường muối để ngấm. Giã rửa sạch để ráo nước trộn với rau thơm thái rồi lót xuống đáy bát, xé toi bún bày trên giá.

Cà rốt, đu đủ thái chỉ nhỏ bóp muối, rửa sạch vắt khô ngâm với giấm hòa đường, tỏi, ớt, sả băm nhỏ, nước chanh vắt, nước mắm.

Phi thơm hành tỏi, sả cho thịt vào đảo nhanh để thịt chín tới xúc ra bày vào bún, tưới thêm nước mỡ phi hành, rắc thêm lạc rang giã dập lên trên. Ăn kèm cà rốt, đu đủ.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Bún vừa đủ ướt, không khô quá hay ướt quá. Thịt bò chín mềm, ngọt, thơm, vị chua cay béo, bùi.

229. BÚN THANG

** Nguyên liệu*

Bún : 1200g	Mắm tôm.
Thịt gà : 150g	Muối, nước mắm.
Thịt vịt : 150g	Hành củ tươi.
Giò lụa : 100g	Chanh, ớt tươi.
Xương lợn : 500g	Gừng, răm.
Trứng muối : 2 quả	Cà cuống.

Trứng vịt : 1 quả

Mỳ chính.

Tôm he kho : 50g

Hạt tiêu.

** Cách làm*

Thịt gà vịt luộc chín vớt ra thái chỉ, giò lụa thái chỉ. Tôm he bóc vỏ nướng qua cho vào cối giã bông. Trứng muối luộc chín bỏ lòng trắng, lòng đỏ thái khoanh mỏng, hành răm rửa sạch thái nhỏ.

Xương cho vào nồi nấu nước dùng thật trong, nêm vừa gia vị. Đun sôi một nồi nước lã, thêm ít gừng đập dập. Cho bún vào chần qua, vớt ra để ráo nước.

Bỏ ít rau răm thái nhỏ vào bát, cho bún lên trên rồi bày giò lụa, tôm bông, trứng tráng mỏng thái chỉ, thịt gà thịt vịt mỗi thứ một góc. Chính giữa bày 1 lát lòng đỏ trứng muối, chan nước dùng sôi lên trên, ăn nóng kèm chanh ớt, mắm tôm, nước mắm, cà cuống.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Màu sắc đẹp hài hoà, nước dùng trong, mùi thơm, vị ngọt đậm đà. Các loại thịt chín mềm không xác.

III. CÁC LOẠI MIẾN

230. MIẾN LƯƠN

** Nguyên liệu (10 bát)*

Miến : 800g

Nước mắm.

Mộc nhĩ : 50g

Tương ớt, ớt tươi.

Lươn : 800g

Hạt tiêu.

Hành hoa

Mỳ chính.

Hành khô

Gừng.

Nước dùng

Rau răm, rau mùi.

** Cách làm*

Lươn tuốt sạch nhớt lọc lấy thịt thái chỉ ướp gia vị. Xương cho vào nước luộc kỹ rồi bỏ vào nước dùng. Gừng, hành khô nướng chín vàng thơm đập dập bỏ vào nước luộc lươn và nước dùng.

Miến rửa sạch cắt khúc ngắn bỏ vào nồi, chế ít nước dùng đã nêm vừa gia vị, đặt lên bếp đảo đều cho ngấm chín là vừa.

Mộc nhĩ ngâm rửa sạch thái chỉ, dọc hành thái nhỏ, củ hành thái mỏng, rau răm thái rối.

Phi thơm hành cho lươn và mộc nhĩ vào xào săn, nêm vừa nước mắm, hạt tiêu, xúc ra. Cho miến vào bát bày lươn lên trên, rắc răm, mùi, hành. Nước dùng lọc kỹ nêm vừa gia vị để sôi, múc chan vào bát miến, rắc tiêu ăn nóng kèm ớt tươi hay tương ớt.

** Yêu cầu thành phẩm*

Miến chín tới, trong, thịt lươn săn, mùi thơm đặc trưng không tanh.

231. MIẾN XÀO LƯƠN

** Nguyên liệu*

Lươn to : 1000g	Mộc nhĩ.
Thịt ba chỉ : 200g	Hạt tiêu, mỳ chính.
Mỡ nước : 300g	Nước mắm.
Miến : 1500g	Rau răm, hành hoa.

** Cách làm*

Lươn làm sạch, lột lấy thịt thái to bằng đầu đũa, ướp nước mắm, hạt tiêu. Có thể làm sạch đem hấp chín cả con gỡ lấy thịt.

Thịt ba chỉ thái giống thịt lươn. Mộc nhĩ ngâm nước cho nở, rửa sạch thái chỉ.

Hành tươi rau răm thái nhỏ, miến ngâm nước cắt khúc ngắn.

Phi hành thơm bỏ thịt lợn vào xào chín rồi cho thịt lươn, mộc nhĩ vào xào săn. Nêm vừa gia vị xúc ra để riêng.

Dun mỡ nóng già, bỏ miến vào xào kỹ, trong lúc xào cho thêm ít nước dùng vào. Khi nào thấy sợi miến trong thì trút thịt và hành hoa vào đảo đều. Nêm vừa mắm muối, cho ra đĩa rắc hạt tiêu, rau răm. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Miến chín trong, săn sợi, ngấm gia vị, đĩa xào

không khô hay ướt quá, thơm đặc trưng, vị vừa.

232. MIẾN GÀ

** Nguyên liệu (10 bát)*

Miến : 800g	Mỳ chính, nước mắm.
Gà đã sơ chế : 1000g	Gừng, rau răm, rau mùi.
Xương lợn : 1000g	Tương ớt, ớt tươi.
Hành hoa, hành khô	Tiêu bột.

** Cách làm*

Gà làm sạch cho vào nồi nước lạnh cùng với xương đun sôi hớt bọt, khi gà chín vớt ra để nguội gỡ lấy thịt thái lát dày, còn xương đập dập bỏ vào nồi xương đun tiếp nhỏ lửa. Nướng gừng, hành khô cho chín, đập dập cho vào nồi nước sôi âm ỉ 4- 5 giờ, lọc lấy nước trong.

Miến ngâm nước nóng cắt khúc ngắn, chế thêm ít nước dùng đã nêm gia vị, cho miến vào đảo đều cho ngấm chín vừa. Hành củ thái mỏng, dọc hành thái nhỏ. Nước dùng nêm vừa gia vị đun sôi. Bỏ miến vào bát bày thịt gà lên trên, rắc hành răm thái nhỏ, hành củ chần, múc nước dùng sôi chan ngập miến, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Nước dùng trong, ngọt, thật nóng. Miến không

cứng hay nát quá. Mùi thơm đặc trưng.

IV. MÌ

233. MÌ THỊT BÒ

** Nguyên liệu*

Giống như phở bò chín nhưng thay bánh phở bằng mì sợi.

** Cách làm*

Nước dùng nấu như nước dùng phở bò chín.

Chần mì

Đun thật sôi nước cho mì vào chần. Dùng đũa quấy liên tục để mì khỏi vón và chín đều. Vớt mì ra dội nước nguội, tái ra để ráo nước.

Cho mì vào bát to, xếp thịt bò thái mỏng và to bản lên trên, rắc hành hoa, rau mùi, chan nước dùng thật nóng. Có thể thêm hành củ chần, hạt tiêu...

** Yêu cầu thành phẩm*

Nước dùng trong, thịt thái mỏng, mì to đều không nát, mùi vị thơm ngon, không hôi mùi thịt bò.

234. MÌ XÀO GIÒN

** Nguyên liệu*

Mì sợi : 1000g

Bột đao.

Thịt bò : 400g

Hành hoa, hành khô.

Mỡ nước : 200g

Hạt tiêu, mì chính.

Cần, tỏi tây

Xì dầu, nước mắm.

Giấm, đường

Rau mùi, ớt tươi.

** Cách làm*

Thịt bò thái ngang thớ, mỏng bản ướp xì dầu, tỏi hành băm nhỏ, bột đao, mỡ nước.

Nếu thay thịt bò bằng thịt lợn cũng làm như vậy. Mì cho vào nước sôi luộc chín nhúng vào nước lạnh vớt ra ngay để ráo.

Hành hoa rửa sạch thái khúc, hành khô bóc vỏ đập dập, cần tỏi tây rửa sạch bỏ lá, đập dập thái khúc.

Dun mỡ nóng già, cho mì sợi vào xào vàng đều, chú ý cho mỡ xung quanh. Khi gần được cho thêm ít hành thái khúc và 1 ít nước, mì chính. Bắc chảo lên bếp để nóng già phi thơm hành tỏi, đổ thịt bò vào xào cho săn đều rồi xúc ra.

Phi thơm hành tỏi cho rau cần, tỏi tây xào chín, nêm vừa xì dầu, cho một ít thịt bò vào đảo đều. Cho một ít bột đao cho sánh, sắp bắc ra cho ít mỡ nước cho bóng.

V. CÁC LOẠI CƠM - XÔI - CHÁO - BÁNH

I. CÁC LOẠI CHÁO

235. CHÁO CHIM

** Nguyên liệu*

Chim bồ câu : 800g Hành khô, hành hoa.

Xương lợn : 300g Mì chính, hạt tiêu.

Gạo tám : 150g Rau răm, nước mắm.

** Cách làm*

Chim bóp chết, làm sạch, mổ moi, xé toí.

Xương lợn rửa sạch đập dập, bỏ lẫn với xương chim cho vào nước lạnh đun kỹ lấy nước dùng ngọt, lọc lấy nước trong.

Gạo vo sạch, giã vỡ hạt cho vào nồi nước dùng trong nấu thành cháo, nêm vừa mắm, muối, mì chính. Đun sôi mở phi thơm hành khô đập dập. Cho thịt chim vào xào săn, nêm vừa tiêu, mắm, muối, mì chính đảo kỹ xúc ra, rắc thịt chim, hành răm lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo sánh đều, màu trắng xám, thơm, ngon.

236. CHÁO LƯƠN

** Nguyên liệu*

Lươn : 500g Mỡ nước : 50g.

Xương lợn : 300g

Rau răm, hành tươi.

Gạo nếp : 50g

Nước mắm.

Gạo tẻ : 150g

Hạt tiêu.

** Cách làm*

Lươn làm sạch, luộc chín gỡ lấy thịt ướp nước mắm, hạt tiêu để ngấm. Xương lợn đập dập cùng xương lươn cho vào nước lạnh nấu lấy nước dùng ngọt, lọc lấy nước trong.

Củ hành thái mỏng, dọc hành thái nhỏ, rau răm thái nhỏ.

Đun sôi mỡ phi thơm hành củ, trút thịt lươn vào xào săn. Gạo nếp gạo tẻ trộn lẫn vo kỹ giã vỡ hạt. Khi nước dùng nguội thì trút vào nấu thành cháo nêm vừa nước mắm. Lúc ăn múc ra bát rắc thịt lươn vào cùng hành, rau răm, hạt tiêu lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo sánh không bị vón, màu hơi nấu xám, thơm ngọt không tanh.

237. CHÁO BẦU DỤC

** Nguyên liệu*

Gạo tẻ ngon : 200g

Hạt tiêu, mì chính.

Gạo nếp : 80g

Muối.

Xương lợn : 1000g

Nước mắm.

Bầu dục lợn : 500g Rau mùi, hành hoa.

** Cách làm*

Gạo tẻ nếp trộn lẫn vào nhau vo sạch, dội lại để ráo nước đem giã dập. Xương lợn rửa sạch ghè vớ cho vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt bọt kéo ra cạnh bếp, ninh kỹ lọc lấy nước trong.

Hòa gạo vào nước lạnh quấy đều, trút từ từ vào nồi nước dùng đã lọc đun sôi, vặn nhỏ lửa để sôi lăn tăn cho cháo nhừ, sánh.

Cho nước mắm, muối, mì chính quấy đều. Bầu dục bóc màng, lạng đôi bỏ chỗ hoi, khía quả trám nhỏ, thái miếng nhỏ ngâm vào nước lạnh, rửa sạch máu vớt ra để ráo.

Khi ăn cho bầu dục vào bát, rắc rau mùi hành hoa lên trên, múc cháo đang sôi dội vào bầu dục, rắc hạt tiêu. ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo sánh, không vón. Bầu dục thái đều, cong, mùi vị thơm, không hoi.

238. CHÁO TÔM

** Nguyên liệu*

Tôm tươi : 500g Hành hoa.

Xương lợn : 1000g Rau mùi.

Gạo : 150g

Muối, nước mắm.

Mỡ nước : 50g

Mì chính, hạt tiêu.

** Cách làm :*

Xương lợn rửa sạch, chặt miếng to bỏ vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt bỏ bọt, ninh kỹ lấy nước ngọt. Gạo vo sạch để lấy nước. Cho ít mỡ vào chảo để nóng già đổ gạo vào rang cho phồng trắng (không để gạo bị vàng) trút ra để nguội. Tôm bóc vỏ bỏ đầu rút chỉ, rửa nước vắt ráo, giã nhuyễn ướp hạt tiêu, muối, mì chính, viên thành từng viên bằng quả táo ta. Lọc nước dùng cho vào nồi để nguội rồi cho gạo vào đun nhỏ lửa, khi gần như thì thả các viên tôm vào nêm mắm, muối, mì chính, khuấy nhẹ.

Khi các viên tôm nổi lên trên, rắc hành hoa thái nhỏ, khuấy nhanh tay, bắc ra rắc hạt tiêu, rau. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo loãng, trắng, viên tôm hồng, giòn, vị ngọt, thơm.

239. CHÁO LÒNG LỢN

** Nguyên liệu*

Lòng lợn sống : 1cỗ

Hạt tiêu.

Gạo tẻ ngon : 800g

Xương xông.

Gạo nếp : 200g

Rau răm, húng.

Tiết lợn đặc : 1000g Hành hoa, rau mùi.

Phèn chua Muối, nước mắm.

** Cách làm*

Lòng lợn lấy riêng ra từng thứ đem sơ chế sạch. Lòng non và dạ dày làm sạch ngâm nước phèn chua, luộc chín tới vớt ra bỏ vào chậu nước lạnh cho khỏi bị đen.

Phổi, tim, gan và tiết cho vào nồi nước chần lòng non, luộc chín vớt ra để nguội. Lòng già cạo rửa tẩy sạch mùi hôi (lộn trái bóp muối vài lượt) rửa kỹ. Gỡ riêng mỡ cơm xôi ở lòng lợn đem băm lẫn với các loại rau thơm trộn vào tiết cho nước mắm, hạt tiêu, bóp đều nhồi vào lòng già buộc chặt 2 đầu bỏ vào nồi luộc lòng đun sôi kéo ra cạnh bếp lấy kim chọc vào khúc dồi thấy nước chảy ra không còn đỏ là chín, vớt ra để nguội.

Gạo vo đãi sạch để ráo nước giã dập, trộn với ít nước lạnh quấy đều rồi rót từ từ vào nồi nước luộc lòng, đun sôi lăn tăn khoảng 1 giờ cho gạo nở đều, chín như xôi cho nước mắm vào.

Khi ăn thái lòng non, tim, gan, dạ dày... bày vào đĩa. Rau răm hành hoa thái nhỏ bày vào bát, múc cháo nóng dội lên trên, rắc hạt tiêu rau mùi.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo sánh, vừa. Lòng giòn không dai, vừa ăn, trắng.

240. CHÁO CÁ ẨM

** Nguyên liệu*

Cá quả : 1000g	Mì chính, hạt tiêu.
Thịt ba chỉ : 300g	Chanh, ớt.
Gạo tẻ : 150g	Rau cần, cải cúc, thì là.
Gạo nếp : 50g	Muối, nước mắm.
Hành tươi, rau mùi, mắm tôm.	

** Cách làm*

Cá quả đánh vẩy, rửa sạch, mổ bỏ ruột, luộc chín. Hành tươi, cải cúc, thì là, rau cần cắt bỏ rễ, rửa sạch cho vào nước luộc cá chần qua. Vớt ra cắt khúc bày riêng.

Gạo tẻ nếp trộn lẫn vo kỹ, giã vỡ hạt, khi nước luộc cá nguội thì cho gạo vào nấu thành cháo, nêm vừa nước mắm, hạt tiêu, mì chính. Nhúng cá vào nồi nước luộc cho nóng lại, bày riêng. Múc cháo ra bát bên cạnh bày các đĩa cá, thịt, rau, mắm tôm, chanh, ớt... Rắc rau mùi ăn nóng kèm các thứ đó.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo hơi loãng, cá còn nguyên con, màu trắng xám, không tanh, thơm mùi gia vị.

241. CHÁO THỊT BÒ (LỢN, GÀ)

** Nguyên liệu*

Thịt bò nạc : 500g Nước mắm, hạt tiêu.

Xương lợn : 1000g Hành hoa, rau mùi.

Gạo tẻ : 150g Nước lã.

Gạo nếp : 50g.

** Cách làm*

Trộn lẫn gạo tẻ, nếp đem vo sạch để ráo. Xương lợn rửa sạch ghe vỡ cho vào nước lạnh đun sôi hớt hết bọt, lọc lấy nước trong.

Trút gạo vào nước xương đun sôi vặn nhỏ lửa để sôi lăn tăn cho cháo nhừ, sánh.

Thịt bò lọc hết gân, màng, băm nhỏ ướp mắm, muối, hạt tiêu, hành. Khi cháo chín đổ thịt bò vào khuấy đều. Bắc ra nêm nước mắm. Cho hành tươi, rau mùi thái nhỏ vào bát mức cháo đổ lên trên. Ăn nóng.

Lưu ý:

Có thể thay thịt bò bằng thịt lợn để nấu cháo thịt lợn. Với cách hơi khác là : Khi cháo chín nhừ thì đổ thịt lợn băm nhỏ vào khuấy đều lên.

Cũng vậy ta thay bằng thịt gà để nấu cháo thịt gà với cách làm là thịt và lòng gà luộc chín thái nhỏ, khi cháo chín nhừ thì múc ra bát bày thịt gà lên

trên, thêm lá chanh cùng các gia vị như trên.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo sánh đều, thịt bò băm nhỏ, thơm, vừa ăn không hơi.

242. CHÁO ĐẬU XANH

** Nguyên liệu*

Đậu xanh : 100g

Gạo nếp : 100g.

Gạo tẻ mới : 200g

Nước lã : 3lit.

** Cách làm*

Trộn gạo nếp với gạo tẻ đem vo sạch để ráo nước. Đậu xanh xay vỡ đôi, ngâm nước lã đãi sạch vỏ. Cho đậu xanh và gạo vào nước lạnh đun sôi, đậy kín vung đun nhỏ lửa cho sôi lăn tăn khoảng 90 phút. Khi thấy gạo nở đều lấy đũa khuấy, múc ra bát.

** Yêu cầu :*

Cháo sánh không đặc quá, gạo và đậu xanh phân bố đều, màu hơi vàng, vị thơm.

243. CHÁO KÊ (NGA)

** Nguyên liệu*

Kê : 2cốc

Nước lã : 0,75lít

Dầu : 150g

Muối tinh

Sữa : 0,5lít.

** Cách làm*

Cho kê vào nước lạnh bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho đến khi cạn nước, thỉnh thoảng quấy đều. Sau đó cho sữa nêm muối vào quấy đều, đun cho cháo quánh lại. Khi được mức cháo ra bát, cho dầu ăn hay bơ.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo sánh, đặc, không vữa.

244. CHÁO HẠT MÌ GA LI XA (TAGI KIXTAN).

** Nguyên liệu*

Hạt mì : 1000g	Đường
Thịt (bò-cừu-dê) : 300g	Quế chi.
Hành : 500g	Muối.

** Cách làm*

Hạt mì rửa sạch cho vào nước lạnh đun sôi kỹ khoảng 90 phút. Sau đó đổ ra rá để hơi ráo. Cho vào cối xay nhuyễn, cho vào nồi men dậy kín. Thịt (cừu-bò - dê) cho vào nồi khác ninh kỹ hớt bọt. Sau khoảng 1 giờ thì cho hành thái nhỏ và đun tiếp chừng 2-3 giờ nữa. Cho hạt mì xay vào nồi thịt khuấy đều sao cho mì không bị vón cục. Đun nhỏ lửa khoảng 3-4 giờ nữa cho ít muối (không cho nhiều vì sau này ăn còn thêm đường bột). Cháo chín mức ra bát, ăn cùng xốt nóng Gali xa. Ăn nóng.

** Cách làm xốt Ga li xa*

Thịt : 500g

Dầu : 200g.

Cà rốt : 300g

Hành khô.

Đậu đỗ : 200g

Muối, hạt tiêu.

Thịt và hành đem xay lẫn, cho vào dầu ăn nóng già chao đều cùng cà rốt, đậu đỗ (đã ngâm nước). Sau đó cho thêm chút nước, đun chín, nêm vừa muối, hạt tiêu.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cháo sánh, hơi nhạt.

II. XÔI

245. XÔI DỪA

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Đường : 50g.

Dừa nạo : 200g

Muối : 5g

Vùng trắng : 20g.

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm khoảng 8 tiếng vớt ra dội nước để ráo, xóc muối đều thành xôi

Trộn dừa, vùng rang xát vỏ giã nhỏ vào xôi, cùng đường vào, sau đó đồ lại khoảng 10phút nữa.

** Yêu cầu thành phẩm*

Xôi nở mọng to đều, mùi thơm, vị béo ngậy, hơi ngọt.

246. XÔI GẮC

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Mỡ nước : 100g.

Gấc (1 quả) : 500g

Rượu trắng.

Đường kính : 50g

Muối.

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm từ 8-10 giờ, vớt ra dội nước để ráo xóc muối. Bỏ gấc nạo lấy ruột cho rượu trắng vào đánh nhuyễn, trộn vào gạo đem đồ thành xôi. Khi xôi gần được tưới ít mỡ nước trộn thêm đường, nhặt bỏ hạt, đem xôi ra đĩa.

** Yêu cầu thành phẩm*

Xôi mọng mỡ, tươi màu đỏ đều, thơm, béo ngậy, hơi ngọt.

247. XÔI THẬP CẨM

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Vùng trắng : 50g.

Hạt dưa : 50g

Lạp xường : 50g

Thịt xá xíu : 100g

Đường kính.

Dừa nạo : 100g.

** Cách làm*

Gạo nếp ngâm vo sạch xóc muối thổi thành xôi trắng. Lạp xường, xá xíu rán chín thái chỉ. Vùng

rang thơm giã nhỏ. Trộn tất cả các thứ trên cùng dừa nạo, hạt dưa, đường kính vào xôi. Đong vào khuôn hay đơm vào đĩa, nén chặt cho các thứ dính vào xôi.

** Yêu cầu*

Các hạt xôi dính vào nhau, hạt nở mọng đều, có màu trắng, hồng, thơm, bùi, béo.

248. XÔI VỎ

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Mỡ nước : 100g.

Đậu xanh : 500g

Muối : lít.

- Cách 1

Gạo nếp cái vo sạch ngâm 8-10 giờ rồi vớt ra dội lại để ráo nước. Đậu xanh xay vỡ ngâm nước, đãi sạch vỏ đồ chín cho vào cối giã nhỏ nắm thành từng nắm to bằng quả cam. Cho gạo nếp vào chõ đồ chín thành xôi trắng để 1 đêm, thái đậu xanh đã đồ chín vào xôi trắng cùng với mỡ nước và một chút nước. Trộn đều và đồ lại một lần nữa, trút ra sàng để nguội, sàng bỏ đậu và xôi bị vón cục, chỉ lấy những hạt xôi tơi nở mọng đều.

- Cách 2 :

Cho muối vào gạo nếp trước, sau đó cho đậu xanh đã đồ chín thái nhỏ vào gạo xóc đều. Để chõ thật

nóng, đổ gạo đã trộn các thứ trên vào đồ chín, rưới nước mỡ, lấy quạt quạt cho nguội, vò nhẹ cho hạt xôi tơi đều ra.

Đổ xôi ra sàng sàng bỏ cục vón cho đều lại.

- *Cách 3 :*

Xóc muối vào gạo trước, sau đó cho thêm đậu xanh đã đồ chín thái nhỏ vào gạo xóc đều. Để cho thật nóng đổ gạo đã trộn các thứ trên vào đồ chín rồi trút ra lấy quạt quạt nhanh cho nguội. Sàng bỏ cục vón, chỉ lấy hạt nở mọng tơi đều.

* *Yêu cầu thành phẩm :*

Xôi rời từng hạt, mọng đều, màu vàng, vị thơm béo.

249. XÔI LẠC

* *Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g Muối.

Lạc hạt : 300g.

* *Cách làm*

Gạo nếp vo đãi sạch ngâm nước lã 8-10 giờ dội lại nước lã, xóc muối để ráo. Lạc hạt luộc qua bóc vỏ bỏ vào gạo trộn đều cùng với muối đem đồ chín đến khi hạt gạo trong là được.

* *Yêu cầu thành phẩm*

Hạt xôi mọng toì đều, màu trắng sáng, thơm dẻo, lạt chín bùi.

250. XÔI ĐẬU XANH

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g Muối.

Đậu xanh : 300g.

** Cách làm*

Đậu xanh ngâm đãi sạch vỏ nhặt hết đậu sượng. Gạo nếp vo sạch ngâm nước 8-10 giờ, đãi sạch đổ ra để ráo nước. Trộn đều đậu xanh, gạo nếp, và muối cho vào chỗ đồ chín.

** Yêu cầu thành phẩm*

Hạt xôi mọng toì đều, đậu phân đều, màu hơi vàng, mùi thơm, dẻo.

251. XÔI LÚA

** Nguyên liệu*

Ngô nếp : 500g Mỡ nước : 150g.

Gạo nếp : 200g Hành khô.

Đậu xanh : 400g Muối, vôi tôi.

** Cách làm*

Ngô nếp đem bung vôi, vo đãi sạch, ninh như đồ ra rá để ráo nước. Gạo ngâm nước 8 giờ vo đãi sạch

trộn đều với ngô, rắc ít muối, xóc đều cho vào chảo.

Đậu xanh xay vỡ ngâm nước lã đãi sạch vỏ để ráo, cho vào chảo đựng nếp ngô. Bắc chảo lên bếp đồ chín (hạt đỗ tôi là được).

Hành khô bóc vỏ thái mỏng, cho vào mỡ nóng già rán giòn.

Đậu chín cho vào cối giã nhỏ nắm thành từng nắm bằng quả cam. Khi ăn thái đậu, rắc hành rán và mỡ lên trên. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Xôi dính đều vào ngô, tôi mỏng , không sượng.

252. XÔI LẠP XƯƠNG

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Mỡ nước : 50g.

Lạp xương : 200g

Xì dầu, muối.

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm kỹ để ráo nước, xóc muối vào gạo, đổ gạo vào chảo để lạp xương lên trên đồ chín.

Khi xôi chín, rưới mỡ vào, đun thêm một lúc rồi xúc xôi ra đĩa, lạp xương thái mỏng bày lên trên. Ăn kèm với xì dầu.

** Yêu cầu thành phẩm*

Hạt xôi trắng mọng, dẻo, lạp xương đỏ hồng, thơm.

253. XÔI VỊ

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Đường : 600g.

Dừa già : 500g

Mỡ nước : 10g.

Vùng trắng : 100g

Vani : 1 ít.

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm 8 giờ vớt ra để ráo nước, đồ thành xôi.

Dừa già bổ đôi nạo sợi. 1/3 đem băm nhỏ, số còn lại đem vắt lấy nước cốt.

Vùng rang thơm xát vỏ.

Khi xôi chín, đem nước dừa, đường, dừa băm nhỏ cho vani vào xào chung, khi nào đường quánh vào xôi là được.

Đổ xôi ra khay men đã thoa mỡ, lấy lá chuối nén cho chặt, vùng rắc đều lên mặt, nén kỹ sẽ để được 1 tuần.

** Yêu cầu thành phẩm*

Xôi trắng, thơm, vị ngọt, béo, kết dính vào nhau.

254. XÔI SẴN TƯƠI

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Mỡ nước : 50g

Sắn tươi : 500g

Muối.

Hành củ tươi : 100g

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm nước 8-10 tiếng, vớt ra dội lại để ráo nước, xóc muối.

Sắn bỏ vỏ bỏ lõi cắt khúc, bỏ đôi ngâm nước 1 tiếng vớt ra, dội nước rửa sạch trộn lẫn gạo.

Bắc nồi lên bếp, đun sôi nước đổ gạo và sắn vào hấp đầy vung đồ chín.

Hành củ thái mỏng, dọc thái nhỏ, đun mỡ nóng già cho hành vào phi thơm.

Khi xôi chín rưới hành mỡ lên trên đánh đều, đem ra đĩa. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Xôi trắng, điểm xanh của hành, hạt xôi mọng, sắn chín bở. Thơm mùi hành mỡ.

III. CƠM

255. CƠM GÀ

** Nguyên liệu*

Gạo tám : 1000g

Trứng gà.

Gà : 1000g

Nước mắm, muối.

Mỡ : 300g

Tỏi, hành, hạt tiêu.

** Cách làm*

Gạo vo sạch để ráo nước. Gà làm sạch chặt miếng to ướp hạt tiêu, nước mắm, hành. Cho mỡ vào chảo đun sôi rán thịt gà chín vàng. Cho thêm hành, tỏi băm nhỏ, nước mắm, đổ nước sôi xấp vào đun 2 giờ. Vớt thịt ra cho gạo vào cho đủ nước nấu thành cơm.

Trứng gà đánh tan rán chín thái nhỏ. Thịt gà nạc xé nhỏ, khi cơm chín trộn lẫn với cơm, đem ra đĩa, trên mặt bày trứng, ăn nóng kèm nước mắm tỏi.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cơm ráo còn nguyên hạt, trứng thái đều, màu hơi vàng, mùi vị đậm, vừa ăn, dẻo.

256. CƠM NẾP

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 1000g

Muối : 1 ít.

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch để ráo nước, xóc muối vào gạo hay cho muối vào nước để nấu. Đun sôi nước đổ gạo vào để nước cao hơn mặt gạo độ 1cm, đun to lửa. Cho cơm sôi ghé qua. Chắt hết nước trong nồi, đây vùng kín, gạt lửa vùi cho cơm chín.

Chú ý :

Không nên đổ quá nhiều nước, khi sôi phải chặt ngay, không nên ghế nhiều.

** Yêu cầu thành phẩm*

Cơm ráo, hạt dính vào nhau, màu trắng, mùi thơm, dẻo.

IV. CÁC LOẠI BÁNH :

257. BÁNH CHUNG

** Nguyên liệu (5cái)*

Gạo nếp thơm : 1500g Hạt tiêu, muối.

Đỗ xanh : 500g Lá dong : 30 lá.

Thịt lợn : 500g Lạt giang mỏng : 20 cái.

** Cách làm*

Gạo nếp vo kỹ thấy nước trong là được, để hạt gạo ráo khô thì dội nước lại lần nữa. Để ráo khoảng 4 giờ cho muối vào xóc đều.

Đậu xanh ngâm nước cho long vỏ, đãi sạch nấu chín giã nhỏ (nhớ cho muối). Nặn thành 5 nắm.

Thịt thái miếng to (50g) ướp muối, hạt tiêu. Đặt lá dong mức một bát gạo đầy đổ dàn trên mặt lá và nén gọn vuông vắn rồi bẻ một nửa nắm đậu dàn mỏng đều trên mặt gạo, xếp 2 miếng thịt vào giữa rồi tiếp tục cho phần đậu còn lại, rồi phủ nốt gạo lên trên, bẻ gấp lá gói vuông, cao thành, buộc lạt chéo

chữ thập. Xếp bánh vào nồi có lót lá vụn đổ ngập nước đun to lửa đều. Cạn nước thì lại đổ thêm, nấu khoảng 8-10 giờ thì vớt ra nhúng vào nước lạnh, lấy ra ngay, nén chặt cho ra bớt nước (từ 8-10 giờ). Khi ăn bóc bỏ lá, cắt miếng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh vuông, đẹp, chín dẻo, thơm, ráo nước.

258. BÁNH GIÒ

** Nguyên liệu*

Bột tẻ lọc : 1000g Hành khô.

Thịt nạc vai : 500g Hạt tiêu.

Mộc nhĩ : 10g Muối, nước mắm.

** Cách làm*

Hòa bột với nước cùng muối cho vào xoong cho nên bếp đun cách thủy hoặc trực tiếp. Khuấy liên tục cho bột chín 50-60%. Bắc ra đánh liên tục cho tới khi bột mịn, mượt, nặn không dính tay là được. Chia bột thành nhiều phần (80g-100g).

Thịt lợn băm nhỏ, hành khô bóc vỏ băm nhỏ, mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch băm nhỏ. Tất cả trộn lẫn vào nhau cùng nước mắm, hạt tiêu. Dàn bẹp bột cho nhân vào giữa (tỷ lệ bột/nhân = 1/0,5) dùng lá chuối tây gói lại. Gói hình bánh ú đem luộc chín từ 30-45 phút vớt ra để ráo.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh gói đẹp, ăn bột ráo, vị đậm đà, béo ngon.

259. BÁNH TRÔI

** Nguyên liệu*

Bột nếp : 1000g Đường phen : 500g.

Bột gạo tẻ : 200g Dầu chuối.

** Cách làm*

Trộn lẫn bột nếp và tẻ cho nước vào nhào đều thành khối mịn mượt. Đường phen bẻ miếng nhỏ 1x1x1cm. Bột viên thành viên nhỏ tròn, đường kính 2cm; dàn dẹp cho đường phen vào giữa bọc bột kín vê thành bánh tròn.

Dun sôi nước thả bánh vào (chú ý cho nhiều nước vào luộc, luộc từng mẻ, nếu thấy nước có bột sánh thì thay nước). Khi thấy bánh nổi thì vớt ra thả vào nước sôi để nguội. Xếp ra đĩa rắc dầu chuối khi ăn.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh tròn, trắng, không chảy xệ và đường không hở ra ngoài, viên đều, ăn dẻo, thơm mùi gạo nếp và dầu chuối.

260. BÁNH CHAY

** Nguyên liệu*

Bột nếp : 1000g

Mỡ khở : 150g.

Đậu xanh : 400g

Bột tẻ : 200g.

Vừng rang : 30g

Tinh dầu cà cuống.

Đường kính : 500g.

** Cách làm*

Vỏ bánh chay giống như vỏ bánh trôi nhưng nắn to hơn (đường kính 3cm).

+ Nhân: Đậu xanh xay vỡ đôi, ngâm nước đãi sạch vỏ, xóc một ít muối, nấu chín giã nhỏ mịn.

Mỡ khở luộc chín thái hạt lựu. Cà cuống lấy dầu thơm ở bụng. Trộn lẫn mỡ khở, đậu xanh, tinh dầu cà cuống, xào qua rồi nắn thành viên nhỏ đường kính 1,5 cm.

Vừng rang thơm chà bỏ vỏ.

+ *Nặn bánh* : ấn dẹt viên bột cho nhân vào giữa bọc kín lại đem luộc như luộc bánh trôi. Bánh nổi vớt ra để vào nước nguội. Bày bánh ra đĩa, rắc vừng chan nước đường nấu sôi cho một ít bột đao cho sánh để nguội. (500g đường đun với 1,5 lít nước).

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh tròn, dẹt đều nhau, không bị lồi nhân ra ngoài, bánh dẻo không dính, thơm mùi nếp, đỗ xanh, vị ngọt, béo, thơm mùi cà cuống.

261. BÁNH CỐM

** Nguyên liệu (20chiếc)*

Cốm non tươi : 1000g Nước lã : 0,7lít.

Đường kính : 2000g Phẩm xanh : 1g.

Mỡ nước : 100g Lá chuối tươi.

Dừa nạo : 200g.

** Cách làm*

+ Làm vỏ cốm : Chọn loại cốm tươi, mềm, dẻo, thơm không dính vào nhau, nhặt sạch trấu đổ vào chậu men. Đun nước nóng 80°C hòa phẩm xanh đổ vào cốm trộn đều nhẹ tay, lấy lá chuối hay lá sen càng tốt, đập lên cốm để 2 tiếng ở chỗ mát. Sau đó vò tơi cốm cho vào chảo sạch trộn với 300g đường, đun nhỏ lửa đảo đều cho đường tan ngấm hết vào cốm. Cứ thế tiếp tục cho thêm 2 lần đường nữa, mỗi lần 300g, khi cốm ngấm hết đường để 20 phút xúc ra chậu để nguội.

+ Làm nhân cốm : Đậu xanh xay vỡ đôi ngâm nước 4-6 giờ cho lóc vỏ, đãi hết vỏ xanh. Nấu chín đậu giã nhỏ, chà xát qua rá lấy bột đậu nhỏ. Cho bột đậu cùng đường còn lại vào xoong sạch, đun nhỏ lửa, đảo liên tiếp thật kỹ khi sờ tay không dính là được.

Dừa nạo tươi lược qua để ráo trộn lẫn với đậu xanh đem đun nhỏ lửa chừng 15 phút.

+ Gói bánh : Lá rửa sạch lau khô xoa mỡ nước hay dầu ăn. Đổ một lượng vừa phải cốm vào lá dàn mỏng cốm thành hình chữ nhật với kích thước 20x10cm. Để nhân lên trên 1/2 bề mặt dàn cốm, sau đó lật úp phần cốm không nhân lên trên phủ kín nhân. Gập lá lại bề vuông thành, bọc thêm hai lần lá ra ngoài và bề thành vuông như gói bánh chưng, buộc lạt nhuộm màu đỏ chéo chữ thập bên ngoài.

262. BÁNH SU SÊ

** Nguyên liệu*

Bột nếp lọc : 1000g Đậu xanh : 1000g.

Hạt dành dành : 50g Đường : 2000g.

Dừa nạo : 200g Lá chuối tươi.

Bột hoàng tinh hoặc bột sắn dây : 250g.

** Cách làm*

+ Làm vỏ: Cho hạt dành dành vào nước lạnh ngâm 1-2giờ, đun sôi cho hạt thôi hết màu ra, để lắng lấy nước, bỏ bã, hạt, pha nước cho màu vàng đẹp. Bột nếp trộn lẫn bột sắn hay bột hoàng tinh. Lấy nước dành dành vẩy vào bột hoàng tinh và bột, nhào mịn khi thấy màu vàng tươi thì thôi, nếu cho quá nhiều bột có màu vàng sẫm sẽ xấu. Cho 800g đường tán lọc qua rây vào bột nhào đều.

Cho bột đã lọc vào xoong đun ráo cách thủy, dùng

dừa cả quấy liên tục. Khi thấy bột bắt đầu quánh, khuấy nặng tay (bột chín 50-60%) thì mang ra đánh thật mạnh và đều, sờ vào thấy bột không dính tay là được. Dừa nạo nhỏ trộn lẫn với bột quấy đều để dừa được phân bố khắp vỏ.

+ Nhân : Nhân bánh su sê cũng làm như nhân bánh cốm (mục 5).

+ Gói bánh : Dùng lá dừa làm khuôn, lót lá chuối thành hình chữ thập bên trong. Ngắt bột thành từng phần khoảng 50g bột vỏ và 30g nhân. Bột vỏ được cán bẹp cho nhân vào giữa, bọc kín nhân cho vào khuôn đem hấp chín. Khuôn dừa kích thước khoảng 5x5x3cm (khối hình vuông).

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh gói vuông đẹp, không chảy xệ, màu sắc vàng trong suốt nhìn rõ dừa và nhân ở bên trong. Ăn dẻo, thơm, có vị ngọt.

263. BÁNH BỘT ĐẬU XANH LỘC

** Nguyên liệu*

Bột đậu xanh lọc : 500g.

Đường kính : 1200g.

Tinh dầu hoa bưởi.

** Cách làm*

Hòa đường với 1,5lít nước lã, lọc sạch đun sôi kỹ để nguội. Cho bột đậu xanh vào nước đường quấy đều, cho lên bếp đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy cho bột chín trong là được. Cho tinh dầu hoa bưởi vào quấy đều đổ ra khuôn, lắc đều. Sau đó cho vào lò sấy khoảng 20-30 phút để nguội cắt thành miếng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh chín trong, miếng cắt đều đẹp, vị ngọt mát, thơm đậu xanh và hoa bưởi.

264. BÁNH ĐẬU XANH HẤP

** Nguyên liệu*

Đậu xanh : 1000g Mỡ nước : 20g.

Dừa già : 1000g, Vani.

Đường kính : 700g Nước : 1,5 lít.

Bột đao : 100g.

** Cách làm*

Đậu xanh xay vỡ đôi ngâm nước cho lóc vỏ, đãi sạch, nấu chín, giã nhỏ mịn. Dừa nạo nhỏ sợi, cho 0,5 lít nước vào nhào, bóp dừa vắt lấy nước cốt, sau đó cho tiếp 0,5 lít nước bóp chặt lấy nước dừa rồi hòa lẫn với nước cốt. Dùng nước dừa hòa bột đao và đậu xanh.

Đường hòa tan với 0,5 lít nước rồi đun sôi bỏ vào

đậu xanh cùng với vani quấy sánh. Khuôn bánh rửa sạch lau khô xoa mỡ, đổ đậu xanh vào khuôn cao 1cm. Đặt vào lồng hấp chín, ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh róc khuôn, đều đẹp, màu vàng hơi trắng, vị ngọt, béo ngậy, thơm mùi đậu xanh và vani.

265. BÁNH ĐẬU XANH MỠ

** Nguyên liệu*

Bột đậu xanh rang: 1000g

Đường hoán : 1000g.

Mỡ nước rán :1000g.

Giấy bóng kính : 100g.

Bột bánh khảo để dán : 20g.

** Cách làm*

Đổ bột đậu xanh thành hình miệng giếng, đường hoán cán toí đổ vào giữa bột đậu xanh. Trộn đường và bột đều, dùng cán gỗ cán cho toí bông rồi lại đánh thành miệng giếng, đổ mỡ vào giữa trộn nhẹ tay, dùng cán gỗ cán cho mịn đều bột và mỡ, sau đó để bột thành đông. Dùng khuôn bánh đậu đóng thành bánh.

Giấy bóng kính cắt hình vuông khổ 9x9cm. Xếp 6 bánh thành 2 hàng và gói lại. Lấy bột bánh khảo

hòa nước cho dính để dán khi gói bánh.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh vuông thành sắc cạnh, mịn mượt không vỡ, màu vàng thẫm, ăn mịn mát, tan ngay không sạn, không khét mỡ.

266. BÁNH DẪO NHÂN THẬP CẨM

** Nguyên liệu*

Bột nếp rang : 1100g Thịt nạc : 200g.

Đường kính : 1200g Mứt sen : 300g.

Mỡ phần : 300g Mứt bí : 500g.

Vùng rang : 100g Lạp xường : 100g.

Trứng gà : 1 quả Nước : 0,5lít.

Tinh dầu hoa bưởi : 0,003lít.

** Cách làm*

+ Vỏ : Cân 1000g bột dùng để làm vỏ bánh, còn lại dùng để làm bao khuôn cho khối dính. Dùng nước lã, lòng trắng trứng gà đem đánh đường để nguội.

Đổ nước đường và tinh dầu hoa bưởi vào giữa bột rồi nhào bột cho thật dẻo, quánh. Sau đó chia thành từng phần nhỏ (nhớ để lại 100g nước đường đánh).

+ Nhân : Mỡ phần luộc chín thái hạt lựu ướp một ít đường. Lạp xường thái mỏng, thịt nạc rán vàng

thái hạt lựu. Mút bí băm nhỏ. Tất cả mỡ phần, thịt, lạp xường, mút bí, mút sen, vừng rang, nước đường trắng (còn lại), 50g bột nếp rang, tinh dầu hoa bưởi trộn đều nắn thành nắn tùy theo khuôn bánh to, nhỏ.

+ Nặn bánh: ấn bẹp bột vỏ, cho nhân vào giữa nắn tròn kín nhân cho vào khuôn in thành bánh (khi in nhớ cho bột lót).

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh dẻo, thơm, đẹp, không chảy xệ, bánh màu trắng trong, nổi vị thơm của nếp và tinh dầu hoa bưởi.

267. BÁNH DỨA

** Nguyên liệu*

Bột nếp : 1000g

Vừng rang : 50g.

Dứa quả : 1000g

Mỡ nước : 20g.

Đường kính : 800g

Phèn chua : 30g.

** Cách làm*

Dứa gọt vỏ bỏ mắt và lõi, thái chỉ. Đun nước sôi hòa phèn chua cho tan, cho dứa vào luộc 5 phút, vớt ra rửa sạch, trộn đường đun nhỏ lửa 10-15 phút.

Bột nếp vò tơi, vẩy nước lã, nhào mịn nắn thành từng nắn, cho vào luộc sôi, khi bột nổi lên vớt ra

cho vào chậu nhào, khi mượt mịn không dính tay thì đổ dứa vào trộn đều, cho lên bếp quấy luôn tay và đun nhỏ lửa, khi bột chín bắc ra đổ lên mâm nhôm có xoa mỡ rắc vừng rang lên trên. Để nguội cắt miếng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh cắt đẹp, đều miếng, vừng dính đều bề mặt, ăn dẻo có vị ngọt hơi chua của dứa, thơm.

268. BÁNH NƯỚNG CẮT

** Nguyên liệu*

Bột mì : 1000g	Mứt bí : 1500g.
Đường kính : 500g	Mỡ khở : 200g.
Trứng : 1 quả	Vừng, lạc : 200g.
Mỡ : 100g	Bột nở : 15g
Bột nếp	Vỏ quýt : 50g.
(hoặc bột mì) : 500g.	

** Cách làm*

Cho bột lên bàn quay hình miệng giếng cho bột nở, trứng, đường, mỡ, ít nước vào nhào đều bột dẻo. Để bột 15-20 phút sau mới cho nhân vào làm thành bánh.

Khi làm nhân chú ý: Mứt bí băm nhỏ, mỡ khở luộc chín ngâm đường, vừng, lạc rang vàng, vỏ quýt

băm nhỏ và cho tất cả vào trộn với bột nếp (hoặc bột mì rang chín). Cho vào khuôn đem nướng 30-50 phút. Cắt miếng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh nở đều, không bị nứt, màu vàng đẹp không cháy, nhân vừa không khô.

269. BÁNH NƯỚNG THẬP CẨM

** Nguyên liệu (20 chiếc)*

Bột mì : 600g	Đường kính : 250g.
Bột nếp rang : 100g	Dừa nạo : 200g.
Lạp xường : 200g	Lạc nhân : 100g.
Trứng vịt : 1quả	Mứt bí : 300g.
Trứng muối : 5quả	Mứt sen : 200g.
Thịt lợn vai : 800g	Lá chanh : 5 lá.
Mỡ nước : 100g	Rượu trắng : 1cốc.
Dầu ăn : lít	Miến, phẩm màu gạch cua.

** Cách làm :*

+ Vỏ : Lấy 200g đường cũng nấu như bánh dẻo, bột mì rây sạch quấy hình miệng giếng, đổ nước đường, dầu ăn, vài giọt phẩm màu gạch cua nhào kỹ để 15-20 phút.

+ Nhân : Trộn đều lạc rang vàng, mỡ, muối, 50g

đường, mút bí thái hạt lựu, lạp xường thái mỏng, hạt sen, tưới thêm cốc rượu, lá chanh thái chỉ, thịt lợn ướp quay, xá xíu thái hạt lựu, bột nếp rang (cho nhân dính vào nhau). Chia nhân làm 20 phần, cho trứng muối cắt tư vào giữa nắm lại.

+ Nặn bánh : Chia bột làm 20 phần cán mỏng, gói nhân vào giữa đóng khuôn. Pha 1 lòng đỏ trứng, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê dầu ăn, vài giọt phẩm màu gạch cua, đánh tan đều, dùng chổi lông gà phết lên mặt bánh cho vào lò nướng chín.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh vàng đều, không cháy khét, bề mặt bóng, đứng bánh không chảy xệ, không nứt vỡ, nhân thơm ngon, mặt cắt không vỡ.

270. BÁNH GAI

** Nguyên liệu*

Bột nếp lọc : 1000g	Đường kính : 500g.
Đậu xanh : 500g	Bột sắn lọc : 200g.
Lá gai : 1000g	Vùng trắng : 50g.
Mỡ nước : 50g	Lá chuối khô .
Mỡ phần : 200g	Vani.

** Cách làm*

+ Vỏ bánh : Lá gai tuốt bỏ xơ, cuống rửa sạch luộc

8-12 giờ, vớt ra vẩy hết nước, thái nhỏ đem giã nhuyễn, mịn mượt. Bột nếp và bột sắn bóp tơi trộn lẫn vào nhau. Hòa 250g đường với 0,5 lít nước đun sôi, dùng nước đó nhào bột cùng với lá gai, nhào thật kỹ hay cho vào cối giã nhuyễn, mịn.

+ Nhân bánh : Đỗ xanh xay vỡ ngâm nước cho lóc vỏ, đãi sạch cho vào nấu chín, giã nhỏ mịn. Mỡ phần luộc chín thái hạt lựu. Trộn đỗ xanh, mỡ phần, đường còn lại cùng vani vào, trộn lẫn xào kỹ.

+ Nặn bánh : Vòng rang thơm, bột vỏ chia thành từng nắm 20-30g. Dùng vỏ bột bao kín nhân, vê tròn thành bánh, lăn vào vòng.

Lá chuối khô rửa sạch, xoa mỡ nước, gói bánh đã nặn lại, buộc lạt đỏ hình chữ thập đem hấp chín.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh nặn đều nhân, gói vuông vắn, ăn dẻo thơm, màu đen bóng của lá gai, vị ngọt, béo.

271. BÁNH QUẤY THỪNG

** Nguyên liệu*

Bột mì : 1000g

Bột nở : 20g.

Đường : 400g

Miến : 10g.

Mỡ nước : 1000g

Nước : 0,2 lit.

Bột chua : 100g.

** Cách làm*

Bột mì rây mịn, cho bột chua, bột nở nước lã nhào đều cho nhuyễn để 30-40 phút rồi ngắt từng phần bột, lấy hai tay xe dàn như chiếc đĩa, chập đôi như sợi thừng.

Đun mỡ sôi già thả bột đã xe vào rán vàng, lấy đĩa đảo luôn luôn, bánh nở chín vàng đều, giòn vớt ra để ráo.

Nấu đường đặc cho bánh đã rán vào trộn đều, bề mặt bánh trắng xóa là được.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh có màu vàng đều, đường bám đều bên ngoài, giòn, ngọt và béo.

272. BÁNH XỐP

** Nguyên liệu*

Bột mì : 1000g

Trứng : 3 quả.

Bột nở : 15g

Mỡ nước : 200g.

Đường : 600g

Nước : 1 lít.

** Cách làm*

Hòa tan bột nở vào nước lã, trứng đập ra chậu (để lại một ít lòng đỏ) đánh đều với đường. Bột rây mịn gạt thành miệng giếng, cho mỡ nước, bột nở, trứng, đường vào giữa rồi dùng dao trộn bột, nhẹ tay

nhánh đều (tránh nhào mạnh và nén bột) để bột có độ xốp. Khi bột và các nguyên liệu đã quyện đều nhau thì ngắt bột thành từng miếng nặng khoảng 40-45g vê tròn cán dẹp tròn đường kính 10cm. Xoa lòng đỏ lên bề mặt bánh cho vào lò nướng, khi bánh chín vàng đều, bề mặt bánh nứt rạn chân kim là được.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh có màu vàng đẹp, ăn xốp giòn thơm.

273. BÁNH RÁN

** Nguyên liệu*

Bột mì : 1000g

Bột chua : 300g.

Đường : 500g

Bột nở : 20g.

Đậu xanh : 300g

Muối : 10g.

Mỡ nước : 500g

Vani, nước lã.

** Cách làm*

+ Nhân : Đậu xanh ngâm đãi vỏ sạch, nấu chín giã nhỏ mịn trộn với 200g đường xào nhỏ lửa cho vani vào. Đậu với đường quyện nhau nắm không dính tay là được.

+ Vỏ : Bột rây mịn, đổ thành hình miệng giếng cho bột chua, bột nở, nước lã, muối vào giữa rồi nhào kỹ mịn, chia bột thành từng nắm nhỏ khoảng

30-40g.

+ Nặn và rán bánh : ấn bẹp nắm bột, cho nhân vào giữa bọc kín, ấn dẹp bánh. Thả bánh vào chảo mỡ sôi già rán cho chín vàng, vớt ra để ráo mỡ. Đun nước đường như để hoán đường (400g đường với 0,25lit nước) cho bánh vào, bắc xuống khỏi bếp đảo trộn đều đến khi bánh được đường bám trắng và đều khắp mặt bánh.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh nặn đều, đường bám đều, ăn giòn, ngọt, thơm, nở xốp.

274. BÁNH BÒ KHÔ:

** Nguyên liệu*

Bột mì : 1000g	Men bánh mì : 5g.
Đường kính : 600g	Bột nở : 10g.
Trứng vịt : 1 quả	Lạc (vừng) : 50g.
Mỡ nước : 150g	Dầu chuối hay vani.

** Cách làm*

Hòa men bánh mì vào cốc nước ấm cho tan đều. Cho tất cả bột mì vào trộn với men bánh và nước, cho hơi nhão. Bột nhào xong xoa một lớp mỡ nước lên trên để khỏi bị khô mặt bột kém nở. Về mùa lạnh phải dùng nước ấm 30-40°C để ủ bột mới đảm

bảo nở tốt. Nhào ủ khoảng 4-6 giờ.

Cho bột nở, vani, mỡ nước vào bóp đều cho tiếp đường kính, rồi đổ bột vào khay có quét mỡ để khỏi dính. Đập trứng đánh tan, dùng lông gà phết đều lên khay bột. Để 15-20 phút cho bột lên men mới cho vào lò nướng chín vàng.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Bánh nở đều, màu vàng đẹp, thơm.

275. BÁNH DÂY

** Nguyên liệu*

Gạo nếp : 2000g Óc lợn hoặc tủy sống : 50g.

Mỡ nước : 20g.

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm nước từ 6-8 giờ, dội lại nước một lần nữa. cho gạo vào hấp hay đồ cho chín trong. Óc lợn hay tủy sống hấp vào chỗ xôi chín lấy ra cùng mỡ nước cho vào bát đánh thật nhuyễn. Dùng bao tải sạch và khô trải rộng, dặt buồm coi xoa óc lợn hay tủy sống lên trên. Chày cũng được bọc buồm coi như vậy. Đổ xôi nóng vào buồm, dùng chày giã nhanh tay cho tới khi xôi nhuyễn mịn, bóng là được. Lấy ra nặn thành bánh to nhỏ tùy ý, đặt trên lá chuối xoa óc lợn cho chóng nguội.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh trắng, đều, không chảy xệ, bóng mịn, dẻo

276. BÁNH BAO

** Nguyên liệu*

Bột mì : 1000g	Mộc nhĩ : 10g.
Bột chua : 300g	Miến : 20g.
Trứng vịt : 4 quả	Nước tro : 0,010 lít.
Mỡ nước : 50g	Nước lã : 1,2 lít.
Đường : 400g	Nước mắm, muối.
Thịt nạc vai : 200g	Hành khô, hạt tiêu.
Lạp xường : 50g	Giấy bóng kính : 1 tờ.

** Cách làm*

+ Vỏ : Bột mì rây mịn nhào với bột chua, nước (tỷ lệ 700g bột : 300g bột chua : 0,8 lít nước để 4-6 giờ, mùa đông để 6-8 giờ), còn lại 300g bột trộn lẫn với nước tro, đường, nước lã nhào đều rồi nhào lẫn với bột ủ ở trên để 15 phút. Chia thành từng phần nhỏ (70-80g).

+ Nhân : Mộc nhĩ ngâm rửa sạch băm nhỏ. Hành khô bóc vỏ băm nhỏ. Trứng luộc chín bóc vỏ, bổ miếng cau thành 8 miếng. Thịt lợn băm nhỏ, lạp xường thái vát mỏng. Miến ngâm nước cắt khúc ngắn. Tất cả những thứ này trừ trứng đem trộn lẫn với nhau cùng nước mắm, hạt tiêu, mỡ nước.

+ Nặn bánh và làm chín : Cán bẹp các nắm bột xúc nhân và một miếng trứng cho vào giữa và bao bột thành bánh. Đặt lên miếng giấy bóng khổ 7x7cm rồi cho hấp chín (lưu ý sôi nước mới xếp vào lồng hấp không nên mở ra quá nhiều, dùng vung hình chóp nón, để tránh nước rỏ xuống bánh, hấp chừng 25-30 phút, không để lâu quá bánh sẽ bị cứng).

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh nở xốp, màu trắng không lòi nhân ra ngoài, không chảy xệ, ăn mềm, đậm đà.

277. BÁNH CUỐN

** Nguyên liệu*

Gạo tẻ : 2000g	Hành khô.
Thịt nạc vai : 800g	Mỡ nước.
Lạp xường : 50g	Giấm.
Mộc nhĩ : 20g	Muối, hạt tiêu.
Nấm hương : 10g	Cà cuống, ớt tươi.

** Cách làm*

Gạo vo sạch ngâm nước lạnh chừng 6 giờ. dội lại nước lạnh cho sạch rồi đem xay nước. Lấy rây lọc lại cho mịn, khi pha bột dùng gáo dừa khuấy đều, nhắc lên thấy bột bám vào gáo một lớp mỏng hơi sánh là

được. Muốn cho bánh ráo giòn thì cho thêm hàn the nướng chảy vào (với tỷ lệ bột/hàn the = 1000/5).

+ Nhân : Thịt nạc vai băm nhỏ, nấm hương mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch băm nhỏ, hành bóc vỏ băm nhỏ, tất cả trộn với hạt tiêu, nước mắm, muối. Đun mỡ sôi già cho vào xào chín xúc ra để riêng. Hành củ thái mỏng phi vàng xúc ra để riêng, lập xường hấp chín thái lát mỏng.

Để tráng bánh cần một chiếc thùng tròn cao khoảng 40cm, đường kính 30-40cm trong có gờ hay ba tai để đổ khuôn. Vung của thùng hình nón.

Khuôn tráng bánh bằng 2 vòng tròn vừa khít miệng thùng. Dùng 2 vòng tròn căng vải như mặt trống đặt khít lên miệng thùng.

Một gáo dừa nhẵn bóng. Cho nước vào 2/3 thùng đun sôi. Múc bột đổ vào khuôn, dàn mỏng khắp mặt khuôn. Đậy vung một lúc mở ra thấy bánh bông cao thì dùng que tre mỏng nhúng nước lạnh lấy ra. Trải bánh cho nhân vào giữa cuộn lại, xoa mỡ rắc hành phi. Ăn nóng chấm với nước mắm giấm, ớt, chanh đường, cà cuống và các loại rau thơm.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh mỏng, giòn, ráo.

278. BÁNH LÁ CHẢ TÔM

** Nguyên liệu*

Tôm tươi: 1500g	Hành khô: 30g.
Bột gạo tẻ :1000g	Phèn chua : 20g.
Mỡ phần : 400g	Hàn the : 5g.
Trứng : 1 quả	Nước mắm, muối, hạt tiêu.

** Cách làm*

+ Chả : Tôm tươi bóc vỏ bỏ đầu để lại 500g. Còn lại tất cả ngâm vào nước phèn chua 15 phút vớt ra để ráo hoặc dùng vải khô lau sạch, thấm cho hết nước rồi cho vào cối giã nhuyễn, khi gần được cho hàn the nướng chín, nước mắm cô khô, hạt tiêu, mỡ phần luộc chín thái hạt lựu, lòng trắng trứng thúc đều mang ra lót lá chuối hấp chín, lúc hấp chín bôi lòng đỏ trứng gà ra ngoài rồi lại đem hấp thêm 5 phút nữa là được.

+ Nhân: Số tôm còn lại đem vào rim với nước mắm cho chín khô, giã nhỏ chà bông. Cho mỡ sôi già phi thơm hành băm nhỏ, cho tôm, mỡ phần luộc chín thái hạt lựu, muối, hạt tiêu vào xào nhỏ lửa cho tôm bông sợi.

+ Vỏ : Hòa bột với nước lã. Hòa nước dần dần vào cho bột tơi ra và mịn rồi cho 10g muối, 10g đường, đem nấu nhỏ lửa khuấy liên tục cho tới khi quấy

nặng tay, hơi dính bắc xuống, lấy bơi chèo khuấy đều, cho mỡ vào đánh liên tiếp. Khi bột mịn mượt không dính tay là được.

Lá dong rửa sạch lau khô. Múc bột vào mặt phải của lá, cho nhân vào giữa bao kín, gấp lá gói lại hình chữ nhật nhưng ở giữa cao như hình nón. Xếp bánh vào 1 lồng hấp chín. Bóc lá ăn kèm với chả tôm.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh chín trong, trắng giòn không bị nhão. Nhân bánh thơm, ngọt đậm đà. Chả tôm thơm, giòn, ngọt thịt tôm, chả vàng đẹp.

279. BÁNH BÈO

** Nguyên liệu*

Bột gạo tẻ : 1000g	Hành khô.
Mỡ nước : 200g	Hạt tiêu, ớt tươi.
Tôm he khô : 300g	Muối, nước mắm.

** Cách làm*

Hòa bột với nước theo tỷ lệ bột/nước = 1/2. Cho ít muối, cho hàn the nướng chín vào bột theo tỉ lệ 0,5% khuấy đều. Xoa mỡ vào khuôn, múc bột vào đem hấp 15 phút, chín lấy ra đặt vào mâm nước lạnh (chú ý không cho nước tràn vào bột, bánh long lấy

ra để nguội).

Tôm bóc vỏ bỏ đầu ngâm 30 phút trong nước ấm, luộc qua, giã dập cho vào rá lấy bát chà xát cho bông. Cho thêm nước mắm, muối, hạt tiêu. Chà sấy thành tôm bông sợi.

Hành bóc vỏ thái mỏng, phi thơm vàng giòn. Bánh bày vào đĩa, cho tôm vào giữa, lấy thìa nhỏ mức hành mỡ đã phi thơm rưới lên bánh. Ăn chấm với nước mắm pha đường và nước luộc tôm.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh chín trong, trắng, giòn, tôm sấy thơm màu vàng đẹp, ngọt đậm đà, béo.

280. BÁNH XÈO

** Nguyên liệu*

Bột gạo tẻ : 1000g	Hành hoa : 100g.
Thịt ba chỉ : 300g	Đường : 20g.
Tôm tươi : 500g	Bột cari : 50g.
Trứng vịt : 3 quả	Tỏi, hành khô.
Giá đỗ : 1500g	Rau thơm.
Dừa già : 200g	Muối, nước mắm.
Rau xà lách.	Giấm, ớt tươi.

** Cách làm*

Dừa già nạo sợi hoặc già nhỏ, cho nước nóng vào nhồi vắt lấy nước, làm 3 lần với 1 lít nước. Trứng đập ra bát khuấy đều pha thêm nước tới khi nước bột sánh, loãng hơn bột trắng bánh cuốn, trộn với hành hoa thái nhỏ. Tôm bóc vỏ bỏ đầu, con nhỏ để nguyên ướp muối tiêu xào chín để riêng. Con to băm nhỏ ướp tiêu, muối mắm, hành khô xào chín. Thịt ba chỉ thái miếng ướp nước mắm muối, hạt tiêu, xào chín xúc ra để riêng. Giá nhặt rửa sạch vẩy ráo nước.

Bắc chảo lên bếp lấy mỡ lá xoa đáy chảo cho láng bóng, cho hành khô, thịt, 4 con tôm xào qua dàn mỏng rồi múc bột rưới một lớp mỏng, láng đều khắp đáy chảo, đập vung đun nhỏ lửa 2 phút, cho giá sống lên trên, gấp đôi bánh, lật đi lật lại 2 lần, bày ra đĩa ăn nóng với rau sống, chấm nước mắm chua ngọt có tỏi ớt băm nhỏ.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh đều đẹp, màu vàng sẫm, ăn giòn, hơi ngọt, thơm, béo.

281. BÁNH KHÚC

** Nguyên liệu*

Bột nếp : 1000g

Lá khúc tươi : 1000g.

Gạo nếp : 400g

Mỡ nước : 50g.

Bột sắn lọc : 200g

Hạt tiêu.

Đậu xanh : 300g

Cà cuống.

Mỡ khở : 200g

Muối.

** Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm từ 4-6 tiếng, vớt ra dội lại nước lã để ráo. Hòa bột nếp và bột sắn muối với nước sôi để dẻo với mỡ nước, rồi giã cho thật dẻo. Lá khúc bỏ cuống rửa sạch, luộc chín vắt nước, giã nhỏ đem trộn lẫn với bột, rồi lại giã cho dẻo quánh. Chia bột thành năm nhỏ (50g).

Đậu xanh ngâm nước cho long vỏ, đãi sạch nấu chín giã nhỏ mịn rồi đem trộn lẫn với mỡ khở thái hạt lựu, với cà cuống băm nhỏ, muối, hạt tiêu, nắm lại từng nắm (30g). Bột nắm đem cán bẹp cho nhân vào giữa bọc kín lại. Rải một lớp gạo nếp xuống đáy chảo rồi cứ lần lượt xếp bánh vào, cứ rải lớp bánh lại lớp gạo, đem hấp chín. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh màu xanh đen, xung quanh có xôi trắng bám kín, nhân màu vàng.

282. BÁNH KHOAI SỌ

** Nguyên liệu*

Khoai sọ : 1000g	Hành khô : 20g.
Gạo tẻ lọc : 300g	Hạt tiêu, muối.
Đậu xanh : 500g	Lá chuối.
Mỡ phần : 200g	Lạt giang : 40 chiếc.

** Cách làm*

Đậu xanh ngâm nước cho long vỏ, đãi sạch nấu chín giã nhỏ. Mỡ phần luộc chín thái hạt lựu trộn lẫn với đậu xanh, muối, hạt tiêu, hành khô băm nhỏ xào nhỏ lửa.

Khoai sọ cạo sạch vỏ, rửa sạch thái mỏng, hòa bột tẻ với nước theo tỷ lệ 1 bột 2 nước, cho muối, khoai sọ vào đem đun nhỏ lửa, khuấy đều sau đó bắc ra đánh liên tục cho tới khi sờ không dính tay.

Lá chuối rửa sạch lau khô, xúc bột vào lá cho nhân vào giữa, gói kín, buộc chặt lạt đem luộc hay hấp chín.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh gói đều, đẹp, bột ăn dẻo, khoai giòn, nhân vừa ngon.

283. BÁNH KHOAI LANG

** Nguyên liệu*

Khoai lang : 1000g Mỡ nước : 20g.

Đường : 100g Trứng vịt : 2 quả.

** Cách làm*

Khoai luộc chín bóc vỏ nghiền nát trộn đều khoai còn nóng với trứng, đường và 150g mỡ nước.

Chia bột khoai làm 10 phần, xoa mỡ vào khuôn, đổ từng phần bột khoai vào khuôn đưa vào lò nướng ở nhiệt độ 140-160°C để 45-60 phút là được. Để nguội gỡ bánh ra.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bề mặt bánh màu vàng, mùi thơm, vỏ, ruột mềm, ngọt mát.

284. BÁNH KHẢO

** Nguyên liệu*

Bột nếp rang : 1000g Mỡ phần : 200g.

Đường : 1400g Giấy bóng kính.

Mứt bí : 300g.

** Cách làm*

Mỡ phần luộc chín thái hạt lựu ướp với 200g

đường cho trong. Số đường còn lại nấu thành đường hoán.

Mút bí thái hạt lựu, trộn lẫn mỡ, ướp đường. Trộn đều 1000g bột với 1200g đường hoán, dùng con lăn gỗ cán nhiều lần tới khi bột mịn tới hơi ẩm.

Gạt bột vào khuôn một lớp dày 1,3cm (dùng khuôn gỗ có kích thước 25x36x2,5cm) rải một lớp nhân mỏng rồi phủ tiếp một lớp bột lên trên. Dùng con lăn cán nhẹ cho phẳng, rút nhẹ thành khuôn bánh ra để khoảng 10-15 phút cho bánh kết dính. Dùng dao sắc và thước thẳng cắt bánh thành từng miếng 2,5x6cm. Lấy giấy bóng kính gói 5 miếng một (thành phong bánh khảo).

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh trắng, xốp nhẹ, kết dính dễ tan. Nhân rải đều giữa 2 lớp bột, thơm, ngọt mát.

285- BÁNH BÒ NƯỚNG

** Nguyên liệu :*

Bột mì : 1000g

Trứng gà : 1 quả.

Đường kính : 600g

Men bánh mì : 10g.

Lạc hạt : 50g

Bột nở : 5g.

Mỡ nước : 150g

Muối.

** Cách làm :*

Hòa men bánh mì vào nước 35-40°C. Cho bột vào nhào kỹ. Bột nhào xong xoa 1 lớp mỡ nước lên bề mặt ủ bột 3-4 giờ.

Cho đường, bột nở, 100g mỡ nước vào bột trộn kỹ, xoa mỡ vào khay nướng bánh, đổ bột vào, lắc rang xáo vò, rắc lên bánh, phết lòng đỏ trứng gà đã hòa loãng lên bề mặt bánh.

Cho bánh vào lò nướng ở nhiệt độ 180-190°C, bánh nở chín đều, bề mặt có màu da lươn thì đem ra cắt thành từng miếng có khối lượng 100-150g.

** Yêu cầu thành phẩm :*

Bề mặt bánh màu vàng nhuyển, bánh nở xốp mềm, mùi thơm, ngọt.

286. BÁNH DÚC NGÔ

** Nguyên liệu*

Ngô : 1000g

Hành hoa : 50g.

Mỡ nước : 100g

Hành khô : 50g.

Vôi : 20g

Muối.

** Cách làm*

Ngô ngâm nước 2-3 giờ, đãi sạch vỏ, mài, giã hoặc xay nhỏ. Đánh tan vôi với nước lã để lắng, gạn

lấy nước trong. Cho ngô vào nồi đổ nước ngập trên 5cm, cho nước sôi trong vào quấy đều, bắc lên bếp đun sôi nhỏ lửa cho ngô chín mềm.

Hành khô thái mỏng, hành hoa rửa sạch thái nhỏ. Đun mỡ nóng già phi thơm hành khô, đổ vào ngô cùng với muối, hành hoa quấy đều. Đổ vào đĩa hay mâm nhôm có lót lá để nguội, cắt thành miếng.

Nếu có dừa thái mỏng hay lạc luộc chín thì nấu lẫn với ngô ăn sẽ ngon hơn.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh đông thành miếng, ngô mềm thơm, không nhão, ráo nước, màu vàng đẹp, có vị bùi, béo thơm của hành phi.

287. BÁNH LẠC NƯỚNG

** Nguyên liệu*

Bột mì : 750g	Dầu ăn : 200g.
Lạc nhân : 200g	Sữa : 300g.
Đường : 400g	Nho khô : 100g.
Trứng : 4quả	Quế chi, xô đa.

** Cách làm*

+ Vò : Bột rây mịn đổ ra bàn quây hình miệng giếng, đổ sữa hòa xô đa, dầu ăn, 3 quả trứng đánh

bông và $1/2$ số đường.

Trộn đều bột cho nhuyễn mịn, dàn mỏng chia làm 6 phần, rồi mỗi phần lại chia 8 và cán mỏng.

+ Nhân : Lạc xay nhỏ trộn với đường, nho khô, quế chi. Chia thành 48 phần cho vào vỏ bánh gấp đôi lại, dính 2 mép tạo thành hình bán nguyệt, dùng lòng đỏ trứng gà phết lên và cho vào lò nướng chín vàng.

** Yêu cầu thành phẩm*

Bánh nướng vàng, không vỡ lõi nhân ra ngoài.

CHƯƠNG VII

CÁC MÓN ĂN UỐNG - BÀI THUỐC.

288. NƯỚC TÁO VÀ NHO GIẢM HUYẾT ÁP

** Nguyên liệu*

Táo : 2 quả.

Nho : 1/2 chùm nhỏ.

Chanh: 1/4 quả.

** Công dụng*

Khi phiên não sốt ruột thì đường nho có tác dụng giải tiêu. Trong táo thì có Kali (K) sẽ điều hòa tình cảm, đồng thời thúc đẩy tuần hoàn máu tốt hơn. Vì nước nho và táo khá ngọt nên thêm chút chanh sẽ dễ uống hơn và tăng vitamin C, làm huyết áp ổn định và giảm dần. Táo còn có chất chua nên tác dụng cả tới dịch vị dạ dày, giúp tiêu hóa tốt.

289. NƯỚC MẶN VÀ NHO LÀM ĐẸP DA

- *Nguyên liệu*

Táo : 1 quả.

Mận : 4 quả.

Nho : 1/4 chùm-nhỏ.

** Công dụng*

Ba loại này nhiều a xít khoáng có thể phòng chống các vết nhăn, tàn nhang, đen chấm da do tia tử ngoại rơi vào (ánh nắng mặt trời) đồng thời giữ cho da mịn màng. Tuy nhiên cần lưu ý: Lượng đường của nước hoa quả này cao không nên uống quá nhiều.

290. XOÀI - ĐU ĐỦ - QUÝT GIẢI SAY

** Nguyên liệu*

Quýt : 2 quả.

Xoài 1/2 quả.

Đu đủ : 1/2 quả.

** Công dụng*

Nước hỗn hợp của 3 loại quả này ngọt, nhiều vitamin C, nhiều dinh dưỡng nên dễ giải say rượu. Vì rượu dễ tổn hại đến gan, chất dinh dưỡng chống

toan hóa sẽ có tác dụng giảm ảnh hưởng tới gan.

291 - MĂNG NGỌT - CẦN TÂY - CẦN TA - RAU DIẾP - CHỐNG MẤT NGỦ.

** Nguyên liệu*

Măng ngọt : 3 miếng Rau cần ta một nắm.

Cần tây một nắm to Rau diếp : 2 lá.

Xay vát lấy nước.

** Công dụng*

Rau diếp làm ổn định tinh thần, thúc ngủ. Rau cần chân tinh thần kinh. Hỗn hợp nước rau này có hiệu quả cho giấc ngủ sớm, dễ ngủ.

292 - DỨA - NƯỚC QUẢ MÂM XÔI - CHUỐI TIÊU CHỐNG NHỨC HẬU MÔN.

** Nguyên liệu*

Dứa : 1/2 quả nhỏ.

Chuối tiêu : 1 quả.

Nước quả mâm xôi : 1 cốc.

** Công dụng*

Nước quả mâm xôi tác dụng cho các mao huyết mạch làm tái sinh các huyết quản ở hậu môn, dứa

có nhiều chất men tiêu hóa, chuối làm giảm bí tiện.

Khi thành nước hỗn hợp rất dễ uống, có tác dụng cho người bị đau hậu môn khi ngồi, vì do mạch máu không lưu thông. Loại nước quả này làm tái sinh huyết quản nên giảm đau rõ rệt.

293 - RAU DỪA - MĂNG NGỌT - TÁO CHỐNG ĐAU DẠ DÀY

** Nguyên liệu*

Rau dứa : 1/2 nắm.

Măng ngọt : 2 miếng.

Táo : 1 quả.

** Công dụng*

Qua thực nghiệm thì thấy rau dứa có tác dụng chữa đau dạ dày. Sau khi tăng nhiệt vitamin U ,có tác dụng sẽ giải độc và cải thiện công năng của gan và dạ dày. Loại nước ép hỗn hợp này có tác dụng phòng chống tổn hại dạ dày.

294 - MĂNG NGỌT - TÁO - CẦN TÂY - CẦN TA GIẢM MỆT MỎI.

** Nguyên liệu*

Măng ngọt : 2 miếng Táo : 1 quả.

Cần tây : 1 nắm Cần ta : 1 nắm nhỏ.

Tất cả xay vắt lấy nước.

** Công dụng*

Cần tây nhiều khoáng và kiềm, tăng năng lượng cơ thể, cần ta nhiều kali, tăng cường chất tiêu giải cơ thể có lợi cho người vận động nặng. Nước hỗn hợp này có nhiều vitamin B, tăng cường trao đổi chất chống mệt mỏi.

295 - MĂNG NGỌT - TÁO - RAU DỪA - CHANH TĂNG SỨC ĂN.

** Nguyên liệu*

Măng ngọt : 2 miếng.

Nước rau dừa : 1/2 cốc.

Táo : 1 quả.

Chanh : 1/4 quả.

** Công dụng*

Rau dừa vốn có kali và chất khoáng lưu huỳnh kích thích lưỡi và mũi, tăng sự phân tiết nước bọt, kích thích thần kinh trung khu về ăn uống. Nước của 4 loại hoa quả này đều có chất chua và vitamin E, kích thích sức ăn.

296 - MĂNG NGỌT - RAU CHÂN VỊT CHỐNG MỆT MỎI

** Nguyên liệu :*

Măng ngọt : 3 miếng

Rau chân vịt (bằng lăng) : 1 nắm nhỏ (4 - 5 ngọn)
Xay vắt lấy nước.

** Công dụng*

Ánh sáng mạnh mẽ dễ tổn hại đến mắt, mà vitamin A là chất chủ yếu chống lại sắc tố cảm quang ánh sáng ở võng mạc. Măng ngọt có nhiều vitamin A, rau chân vịt nhiều I ốt. Nước hỗn hợp này sẽ bổ sung dinh dưỡng cần thiết cho mắt.

297 - Ô MAI - LÊ - TÁO CHỐNG BÍ TIỆN

** Nguyên liệu*

Ô mai : 2 quả.

Táo : 1 quả.

Lê : 1 quả.

** Công dụng*

Lê và táo là 2 loại quả có nhiều nước, lê còn có nhiều chất keo có tác dụng chữa bí tiện. Mỗi ngày uống 1 cốc nước hỗn hợp 3 loại quả này (dạng sinh tố) sẽ chống được bí tiện, uống khi nào khỏi thì thôi.

298 - CÀ CHUA - ỚT NGỌT - ỚT CAY - CẦN TÂY

GIẢM BÉO

** Nguyên liệu*

Cà chua : 3 quả Cần tây : 1 nắm.

Ớt ngọt đỏ : 1 quả ớt cay vừa đủ.

** Công dụng*

1 cốc nước hỗn hợp loại này có tới 80 kalo, nhiều vitamin và khoáng chất. Khi uống xong có cảm giác no, nên uống trước bữa ăn để giảm lượng ăn. Ớt đỏ và cà chua cung cấp dinh dưỡng trong thời gian giảm ăn, có tác dụng chống lão hóa, giảm béo rõ rệt.

299 - GỪNG TƯƠI - CẦN TÂY - DỨA TĂNG SỨC LỰC

** Nguyên liệu*

Gừng tươi : 1 nhánh nhỏ.

Cần tây : 2 nắm.

Dứa : 1/2 quả.

** Công dụng*

Gừng làm hồi tỉnh sức người, chống tụ máu, thúc đẩy tuần hoàn máu. Nước hỗn hợp 3 loại rau quả này có tác dụng tăng sức lực và năng lượng cho cơ thể. Nước dứa trong hỗn hợp này làm tiêu chất cay kích thích của gừng và cần tây nên rất dễ uống.

MỤC LỤC

CHƯƠNG I: MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ GIA CẦM

I. THỊT GÀ	7
1. Gà xé phay	7
2. Gà quay nước dừa	8
3. Gà luộc	9
4. Gà nấu ca ri	10
5. Gà hấp nấm	10
6. Gà nấu khoai tây	11
7. Gà nấu đông	12
8. Gà xào có sốt	13
9. Gà nấu hạt sen	14
10. Gà hấp trứng	15
11. Canh thịt gà lá lốt	17
12. Gà tần ngũ quả	18
13. Thịt gà rang	19
14. Gà nhồi hình quy	19

15. Gà nấu cam	20
16. Gà tần hải sâm	21
17. Gà rút xương	22
18. Gan, tim, mề gà chao giòn	23
19. Cánh gà tẩm bột rán	24
20. Gà tẩm vùng rán	26
21. Thịt gà nướng	27
22. Thịt gà áp chảo	27
23. Gà kim tiền	28

II. THỊT CHIM

24. Chim nướng	29
25. Chim xốt cua bể	30
26. Chim om nấm	31
27. Chim thôn hành răm	32
28. Chim quay	33
29. Chim om cốt	34
30. Chả chim	35
31. Chim tần	36

III. THỊT VỊT

32. Vịt tần nấm sen	37
33. Vịt xào măng	38

34. Vịt tiềm	39
35. Vịt quay tứ xuyên (món ăn Trung Quốc)	40
36. Vịt nấu dứa	41
37. Vịt hun	42
38. Vịt om giấm cải	43
39. Vịt kho gừng	44
40. Vịt ninh măng	45
41. Vịt bỏ lò	46
42. Vịt nấu cam	48

IV. TRỨNG

43. Trứng cuộn thịt	49
44. Trứng đúc tôm	49
45. Canh bạch tuyết	50
46. Trứng tráng lẫn rươi	51
47. Trứng hấp cua bể	52
48. Trứng rán nguyên quả	52
49. Trứng cuộn tôm thịt	53
50. Trứng nhồi thịt	54
51. Trứng kho	55
52. Trứng hấp vân	56
53. Trứng nụ my	56
54. Trứng hấp tôm thịt	57

55. Trứng cuộn cà chua	58
56. Trứng đúc cua bể	59
57. Mọc trứng	60

CHƯƠNG II:

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ LỢN - BÒ - DÊ - CHÓ - THỎ

I. THỊT LỢN

58. Thịt lợn rang	61
59. Thịt lợn kho tương	62
60. Thịt lợn kho tàu	62
61. Thịt viên tuyết hoa	63
62. Thịt lợn luộc	64
63. Thịt lợn xiên nướng	65
64. Thịt lợn nướng chả xương sông	66
65. Thịt lợn nướng chả riềng, mẻ	66
66. Thịt nạc nấu canh chua	67
67. Mọc nước	68
68. Canh giò sống hoa thiên lý	69
69. Lẩu thập cẩm	69
70. Canh hoa thị nấu thả	71
71. Thịt viên tứ hý	72
72. Ruốc	73
73. Thịt lợn nấu đông	74

74. Thịt lợn áp chảo	75
75. Giò lụa	75
76. Giò mỡ	76
77. Giò xào	77
78. Xúc xích	78
79. Bì cuốn	79
80. Nem chua	80
81. Nem chạo	81
82. Chả	82
83. Chả quế	83
84. Chả cốm	84
85. Chả quả quýt	85
86. Sườn xào chua ngọt	86
87. Sườn hầm thuốc bắc	87
88. Sườn ướp sả nướng	87
89. Sườn bung	88
90. Chả giò	89
91. Patê gan	90
92. Gan tái rán	91
93. Dồi gan rán	92
94. Tim gan nụ mì	92
95. Bầu dục xào	91

II. THỊT BÒ

96. Thịt bò xào cần tỏi	94
97. Thịt bò xào lăn	95
98. Thịt bò xào dưa	96
99. Thịt bò xào cải làn	97
100. Thịt bò xào ớt Đà Lạt	98
101. Thịt bò xào su su	99
102. Thịt bò xào kiểu Indonesia	100
103. Thịt bò xào lá lốt	101
104. Thịt bò xào củ niễng	102
105. Thịt bò nấu sốt vang	103
106. Thịt bò nấu ca ri	104
107. Thịt bò nấu khoai tây	105
108. Thịt bò nấu cà chua	106
109. Thịt bò thuần hành răm	107
110. Thịt bò nhúng giấm	107
111. Bò lúc lắc	109
112. Thịt bò rán tái	110
113. Bò tái tương gừng	111
114. Thịt bò Tứ Xuyên	111
115. Thịt bò kho sả	112
116. Thịt bò kho gừng	113
117. Thịt bò tái quăn	114

118. Dê nấu cari	115
119. Dê bọc mỡ chài nướng	116
120. Chạo dê	117
121. Dê xào lăn	118
122. Tái dê	119
123. Thịt chó dựa mặn	120
124. Thịt chó hấp	120
125. Chạo chó	121
126. Thịt chó xào lăn	122
127. Thịt chó nướng chả	123
128. Thịt thỏ rán	124
129. Thịt thỏ nấu chanh	125
130. Thịt thỏ hấp nấm	126

CHƯƠNG III: CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ HẢI SẢN

I. TÔM

131. Tôm xào thập cẩm	128
132. Tôm sốt chua ngọt	129
133. Tôm kho tàu	130
134. Tôm xào cà chua	131
135. Cảo tôm rán giòn	132
136. Ruốc tôm	133

II. CÁ

137. Cá kho nước dừa	134
138. Cá kho củ cải	134
139. Cá kho riêng	135
140. Cá kho dứa	136
141. Canh cá nấu dứa	137
142. Canh cá nấu giấm	138
143. Canh cá ăm	139
144. Canh cá nấu măng chua	140
145. Cá nhúng giấm, nước dừa	141
146. Gỏi cá	142
147. Cá hấp chua ngọt	144
148. Cá hấp tam cấp	145
149. Cá hấp gan lợn	146
150. Ruốc cá	147

III. MỰC

151. Lẩu mực	148
152. Mực nấu thập cẩm	149
153. Mực chiên giòn	151
154. Mực nhồi thịt rán	151
155. Nộm mực bươi	153
156. Mực xào dưa chua	154

157. Mực xào dưa	155
158. Mực xào hoa lơ	156

IV. LƯƠN

159. Lẩu lươn	157
160. Lươn xào miến	158
161. Lươn xào sả ớt	160
162. Lươn om riềng giấm	161
163. Lươn cuốn rán	162
164. Lươn hấp cà chua	164
165. Lươn ùi	165
166. Lươn nướng chả	166
167. Lươn nướng gan gà	167

V. ÉCH - ỐC - BA BA - CUA - HẾN

168. Éch xào dưa	168
169. Éch xào măng	170
170. Éch xào miến	171
171. Éch hấp gan gà	172
172. Éch tắm bột rán	173
173. Éch nấu cari	174
174. Éch om hạt sen	175
175. Éch bọc mỡ chà nướng	176

176. Ốc xào chua ngọt	177
177. Ốc xào khế	178
178. Ốc hấp	180
179. Ốc nấu giả ba ba	181
180. Ba ba hầm hạt sen	182
181. Ba ba sốt chua ngọt	183
182. Canh ba ba nấu bung	184
183. Ba ba nướng chả	186
184. Ba ba hấp sốt gừng	187
185. Ba ba nấu chân giò	189
186. Canh riêu cua	190
187. Mọc cua bể	191
188. Canh cua nấu khoai sọ rau rút	193
189. Cua tấm bột rán	194
190. Cua rán om mềm	195
191. Cua rán sốt cà chua	196
192. Cua bể xào miến	197
193. Chả giò cua	198
194. Nộm hến	200
195. Hến xào miến	201
196. Canh hến nấu rau ngót	202
197. Canh hến nấu bầu	203
198. Trai hấp	204

199. Trai nướng chả	205
200. Canh trai hến顺风 hành răm	207
201. Thịt rắn xào lăn	208
202. Rắn tần thuốc bắc	209
203. Rắn nướng lá chanh	210
204. Thịt rắn trộn	211
205. Chả rươi	212
206. Nộm sứa	213

CHƯƠNG IV : MÓN ĂN CHẾ BIẾN

TỪ RAU - CỦ - QUẢ

207. Nộm rau muống	215
208. Nộm bắp cải	216
209. Nộm măng chua	217
210. Nộm rau câu	218
211. Nộm hoa chuối	219
212. Nộm ngó sen	220
213. Nộm dưa chuột	222
214. Nộm quả cóc	223

CHƯƠNG V : MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ LƯƠNG THỰC

I. CÁC LOẠI PHỞ :

215. Phở xào mềm thịt gà	225
--------------------------	-----

216. Phở bò chín	226
217. Phở xá xíu	227
218. Phở gà	228
219. Phở sốt vang	229
220. Phở tái lăn	230
221. Phở xào mềm thịt bò	231
222. Phở tái gầu	232
223. Phở tái xách	233

II. CÁC LOẠI BÚN

224. Bún chả	233
225. Bún bò nước	235
226. Bún ốc	236
227. Bún mọc	237
228. Bún bò khô	238
229. Bún thang	239

III. CÁC LOẠI MIẾN

230. Miến lươn	240
231. Miến xào lươn	242
232. Miến gà	243

IV. MÌ

233. Mì thịt bò	244
-----------------	-----

V. CÁC LOẠI CƠM - XÔI - CHÁO - BÁNH.**1. CÁC LOẠI CHÁO**

235. Cháo chim	246
236. Cháo lươn	246
237. Cháo bầu dục	247
238. Cháo tôm	248
239. Cháo lòng lợn	249
240. Cháo cá ăm	251
241. Cháo thịt bò (lợn, gà)	152
242. Cháo đậu xanh	253
243. Cháo kê (Nga)	253
244. Cháo hạt mì GA ỉ xa (Tagi Kixtan)	254

2. XÔI :

245. Xôi dừa	255
246. Xôi gấc	256
247. Xôi thập cẩm	256
248. Xôi vò	257
249. Xôi lạc	258
250. Xôi đậu xanh	259
251. Xôi lúa	259

252. Xôi lạp xưởng	260
253. Xôi vị	261
254. Xôi sắn tươi	262

3. CƠM

255. Cơm gà	262
256. Cơm nếp	263

4. CÁC LOẠI BÁNH

257. Bánh chưng	264
258. Bánh giò	265
259. Bánh trôi	266
260. Bánh chay	267
261. Bánh cốm	268
262. Bánh su sê	269
263. Bánh bột đậu xanh lọc	270
264. Bánh đậu xanh hấp	271
265. Bánh đậu xanh mỡ	272
266. Bánh dẻo nhân thập cẩm	273
267. Bánh dứa	274
268. Bánh nướng cắt	275
269. Bánh nướng thập cẩm	276

270. Bánh gai	277
271. Bánh quẩn thùng	278
272. Bánh xốp	279
273. Bánh rán	280
274. Bánh bò khô	281
275. Bánh dầy	282
276. Bánh bao	283
277. Bánh cuốn	284
278. Bánh lá chả tôm	286
279. Bánh bèo	287
280. Bánh xèo	288
281. Bánh khúc	289
282. Bánh khoai sọ	291
283. Bánh khoai lang	292
284. Bánh khảo	292
285. Bánh bò nướng	293
286. Bánh đúc ngô	294
287. Bánh lạc nướng	295

CHƯƠNG : VI

288. Nước táo và nho giảm huyết áp	297
289. Nước mận và nho làm đẹp da	298

290. Xoài - đu đủ - quýt giải say	298
291. Măng ngọt - cần tây - cần ta - Rau diếp - Chống mất ngủ	299
292. Dứa - nước quả mâm xôi - chuối tiêu chống nhức hậu môn	299
293. Rau dứa- măng ngọt - táo chống đau dạ dày	300
294. Măng ngọt - táo - cần tây - cần ta giảm mệt mỏi	300
295. Măng ngọt - táo - rau dứa - chanh tăng sức ăn	301
296. Măng ngọt - rau chân vịt chống mệt mỏi	302
297. Ô mai - lê - táo chống bí tiện	302
298. Cà chua - ớt ngọt - ớt cay - cần tây giảm béo	303
299. Gừng tươi - cần tây - dứa tăng sức lực	303

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN 300 MÓN ĂN NGON

NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

Số 5 Nguyễn Khuyến - Hải Phòng

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHẠM NGÀ

Biên tập và sửa bản in

HÀ CƯỜNG

Trình bày bìa

TIẾN DŨNG

In 700 cuốn, khổ 13 x 19cm, in tại Xí nghiệp In **ACS** - Hải Phòng.

Số xuất bản 40-1133/XB-QLXB. Cấp ngày 12/8/2004.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 12-2004.

0604 858

Giá : 32.000đ