

THANH MAI

\* 110 MÓN \*  
NGON HẰNG  
ngày



# Hướng dẫn nấu 110 Món ngon hằng

## Chả cá rán giòn

Thỉnh thoảng bạn hãy đổi bữa làm chả cá rán giòn này, cả nhà ai cũng thích, bữa cơm vừa vui vừa hết “nhanh vèo vèo” .

### Nguyên liệu:

400gr thịt nạc cá (bạn có thể chọn cá sông hoặc cá biển đều được); 150gr thịt heo xay; 1/4 chén cà rốt; 1/3 chén hành tây; 3 nhánh tỏi; 2 thìa hành xanh, thì là; 1 thìa ớt bột hoặc 2 quả ớt tươi; 1 quả trứng; 1/2 chén bột chiên giòn; 1/2 thìa muối tiêu; Dầu ăn .



### Cách làm:

Thịt nạc cá cắt miếng nhỏ. Cà rốt, hành tây cắt miếng nhỏ Cho cá vào máy xay

Tiếp theo cho cà rốt, hành tây, tỏi và thịt vào xay cùng đến khi nhỏ nhuyễn. Nếu hỗn hợp quá khô có thể cho vài thìa nước.

Thái nhỏ hành xanh, thì là và ớt.

Lấy một cái bát cho thịt cá xay, ớt, trứng, bột chiên, muối tiêu và hành xanh, thì là vào. Trộn đều. Bạn có một hỗn hợp dẻo quánh

Đặt chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn. Nặn từng viên chả cá cho vào chảo rán. Rán vàng hai mặt là được.

Chả cá rất thơm, giòn giòn ăn mãi không ngán. Chấm với tương ớt rất hợp

### **Gà hấp xốt gừng**

**Món gà hấp với hương vị mới chắc chắn sẽ khiến bữa cơm gia đình cuối tuần ngon hơn.**

*Nguyên liệu:*

1/2 con gà thả vườn, 2 thìa súp gừng băm, 1 thìa súp hành tím băm, 2 thìa cà phê hạt nêm, 2 thìa súp dầu hào, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 thìa súp dầu ăn.



*Thực hiện:*

1. Gà rửa sạch, chặt làm tư, cho hành tím băm, hạt nêm, tiêu vào đảo đều, cho thêm dầu ăn vào xóc đều, để khoảng 15 phút cho thấm gia vị.
2. Đun nóng dầu ăn, cho gừng vào xào 2 phút cho thơm, nêm ít hạt nêm, dầu hào, tiêu và thêm 2 thìa súp nước lạnh vào, đun sôi.
3. Xếp gà vào khay hấp, rưới nước xốt gừng vào, đem hấp khoảng 15 phút là gà vừa chín.
4. Dọn gà hấp chín ra đĩa, trang trí với khoai lang chiên, thưởng thức nóng. Nếu nhạt, chấm kèm xốt tương gừng.

*Mách nhỏ:*

Nên chọn gà thả vườn thịt sẽ chắc và thơm hơn gà nuôi công nghiệp. Có thể trứng (trần) sơ gà qua nước sôi, sau đó mới chặt miếng, ướp và đem hấp, gà nhanh chín hơn

**Bò chiên xù**

**Bò chiên xù giòn rụm nhìn rất bắt mắt và muốn nếm thử ngay.**

**Nguyên liệu:**

500g thịt bò; 1/3 chén xì dầu; 2 thìa đường; Hành khô băm nhỏ; 2 thìa gừng băm nhỏ; 1 thìa bột mì; 2 quả trứng; 2 chén bột chiên xù; Dầu ăn; Muối tiêu.



**Cách làm:**

Trộn xì dầu với 1 thìa muối tiêu, 2 thìa đường, gừng, hành băm trong 1 cái bát.

Thịt bò thái mỏng, nếu muốn dễ dàng bạn để thịt vào ngăn đá tủ lạnh khoảng 1 giờ sau đó lấy ra thái.

Ướp thịt với nước sốt vừa trộn, đậy kín lại và cho vào tủ lạnh khoảng 1 giờ cho ngấm.

Đổ bột mỳ ra một cái bát, đập trứng ra một bát khác đánh đều, bột chiên xù cũng để riêng.

Gắp từng miếng thịt bò tẩm vào bột mỳ rồi nhúng vào trứng sau đó lăn qua bột chiên xù.

Đun nóng dầu ăn, cho thịt bò tẩm bột vào rán. Lật nhẹ nhàng cho thịt chín vàng đều 2 mặt.

Gắp thịt ra đặt lên đĩa có giấy thấm dầu.

Thịt ăn cùng các loại rau sống, chấm kèm với nước xốt cà chua, mayonnaise hoặc xì dầu đều ngon.

#### **Vịt xào ớt chuông**

**Thịt vịt xào với các loại rau củ như ớt chuông, dưa, cà rốt trở nên mềm thơm, đĩa xào đầy màu sắc rất bắt mắt.**

#### **Nguyên liệu:**

- Nửa con vịt, 1 quả ớt chuông, ½ quả dưa, 1 củ cà rốt
- Hành tỏi khô, hạt nêm, dầu ăn, hạt tiêu.



#### **Thực hiện:**

Vịt lọc lấy thịt thái miếng vừa ăn. Ớt chuông thái miếng vuông hoặc hình chữ nhật. Dưa cắt lát. Cà-rốt tía hoa, thái miếng, trứng chín. Hành tỏi đập dập băm nhỏ.

Đun nóng một thìa súp dầu, phi thơm hành, tỏi. Cho thịt vịt vào cùng ½ thì cà-phê hạt nêm xào săn. Cho tiếp ớt chuông, dưa, cà rốt vào. Nêm 1 thìa cà-phê hạt nêm. Xào chín tới hỗn hợp thịt rau củ quả.  
Cho thịt ra đĩa, rắc tiêu lên. Dùng nóng với cơm trắng.

### **Chất lượng sống**

Thứ hai, 16/08/2010, 10:15(GMT+7)

#### **Cá rô om hành**

**Những chú cá rô reo mưa mình mây mẩy, thịt trắng tươi khi “biến hóa” thành món um cang ngọt, thơm phức và tăng thêm hương vị khi dùng kèm cơm trắng.**

#### **Nguyên liệu:**

Cá rô đồng 400 gr; Hành tím 200 gr; Hành lá 1 bó; Nước mắm 1 muỗng canh; Dầu ăn, tiêu, bột ngọt; Ớt đỏ, ngò rí



#### **Chế biến:**

Cá rô đồng đánh vảy, bỏ ruột, rửa sạch, để ráo, cứa vài lát trên mình cá.

Ướp cá rô với chút bột ngọt, 1 muống canh nước mắm vừa ăn, để khoảng 15 phút.

Ớt đỏ rửa sạch, xắt phần đầu, tia hoa và giữ lại cuống. Phần đầu của ớt xắt sợi.

Hành lá rửa sạch, phần lá dùng mũi dao nhọn khứa hoa đánh rối, phần thân xắt khúc.

Hành tím lột vỏ, xắt khoanh. Ngò rí rửa sạch.

Tráng chút dầu ăn trên đĩa nhôm, xếp cá ra đĩa.

Xếp hành tím, hành lá xung quanh, cho ớt lên, um tại bàn trên lửa liu riu đến khi cá chuyển màu, dậy mùi thơm. Dùng nóng.

#### **Tôm rim dứa non**

**Dứa non mềm lứt xuyệt kết hợp với thịt tôm rim thấm thía gia vị là một khúc biến tấu ngọt ngào và nhiều hương vị khó quên cho cả nhà bạn.**

#### **Nguyên liệu**

Tôm sú 300 gr; Dứa miếng 150 gr; Tỏi xay 20 gr; Hành tím 2 củ; Hành lá 2 cây; Ớt đỏ 1 trái; Nước dứa 1 chén; Nước mắm, đường, tiêu, dầu ăn.





### **Chế biến**

Tôm sú lột vỏ, chừa đuôi, chẻ dọc sống lưng, lấy chỉ đen. Hành lá rửa sạch, cắt sợi. Đun nóng chảo, cho dầu ăn vào trắng đều, phi hành tím, tỏi xay cho thơm rồi cho nước dừa tươi vào, đun nhỏ lửa. Dừa non rửa sạch, dùng dao răng cưa cắt miếng dài vừa ăn.

Tiếp tục nêm 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng rưỡi canh đường, hạ lửa nhỏ, đun đến khi nước sánh lại. Cho dừa non, tôm vào nồi rim đến khi thấm đều gia vị, thấy nước kho sệt là vừa, rắc tiêu, hành lá cắt sợi. Dùng kèm cơm trắng, dưa leo cắt lát mỏng.

### **Nem hải sản**

**Món nem hải sản không xa lạ với mọi người nhưng luôn là sự lựa chọn của những thực khách khó tính.**

**Nguyên liệu:**

- Tôm chân qua bóc vỏ rút chỉ đen
- Cua luộc chín, gỡ thịt
- Mực chân nước sôi với gừng đập dập
- Hạt tiêu, sốt mayonnaise, hạt nêm, bánh đa nem loại vuông, kem tươi (không bắt buộc nhưng nếu có sẽ ngon hơn), 1-2 quả trứng đánh bông.
- Bắp cải, cà rốt, hành tây băm nhỏ
- Bột chiên xù



**Cách làm:**

1. Tôm, mực thái hạt lựu, thịt cua xé nhỏ trong một cái bát to
2. Bắp cải, cà rốt, hành tây rửa sạch băm nhỏ rồi trộn chung với tôm, mực và cua
3. Rắc ít hạt tiêu và hạt nêm
4. Cho sốt mayonnaise vào và trộn đều. Nếu thích ăn ngay thì cho nhiều.

- Cách gói nem: Cho một thìa nhân lên trên bánh đa, đặt nhân ở mép cạnh chéo và gấp hai góc nhọn vào trong, cuộn lại.
- Sau khi gói xong, nhúng từng chiếc nem vào trứng đã đánh bông với một ít kem tươi sau đó lăn qua bột chiên xù. Lặp lại cho đến hết nem.
- Cách chiên: Với nem hải sản, nhân đã chín nên thời gian chiên rất nhanh. Lửa chiên cũng phải lớn, dầu ngập từng chiếc nem. Khi nem vàng đều là đã có thể gấp ra giấy thấm dầu được.
- Bày ra đĩa, dùng kèm sốt mayonnaise và tương ớt.

#### **Thịt ba chỉ kho sả**

**Những ngày oi nóng như thế này thường rất khó chọn món để ăn ngon miệng. Mời bạn hôm nay làm món thịt ba chỉ kho sả, đơn giản nhưng rất ngon.**

#### **Nguyên liệu:**

Thịt lợn ba chỉ: 500 g; Sả: 2 cây; Sốt ướp thịt cá Cholimex; Tiêu, đường, hạt nêm, nước mắm;



**Cách làm:**

Sả bóc vỏ, rửa sạch, thái khúc khoảng 2 cm. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái lát vừa ăn.

Ướp thịt với sả, 2 thìa súp nước ướp thịt cá Cholimex, 2 thìa súp nước mắm, 1 thìa súp hạt nêm, 1 thìa súp đường, một chút xíu bột ngô, chút tiêu khoảng 30 phút cho ngấm gia vị.

Vì món thịt này khi kho không cần cho nước nên ướp càng lâu sẽ càng ngon.

**Thịt ba chỉ trộn chua**

**Đây là một món ăn với tiêu chí "ba không": không cần chuẩn bị cầu kỳ, không mất nhiều thời gian, không ngấy.**

Món ăn nghe có vẻ quen nhưng lại rất lạ miệng.

Thời tiết mùa hè nóng nực, chỉ nghĩ đến các món ăn từ thịt, đặc biệt lại là thịt nhiều mỡ như ba chỉ, chắc hẳn không ít người cảm thấy sợ. Tuy nhiên với món ba chỉ trộn chua, bạn sẽ thấy rất ngon miệng mà không hề có cảm giác ngấy. Món ăn này nguyên liệu không cầu kỳ, cách làm cũng rất đơn giản, chỉ cần từ 15 đến 20 phút là bạn đã sẵn sàng cho chồng con một món ăn ngon và lạ miệng.

**Nguyên liệu:**

Thịt ba chỉ: 300 gr

Chanh tươi một quả

Lá chanh 5 lá

Bột canh, nước mắm, mì chính...



**Cách làm:**

Thịt ba chỉ chọn loại ngon, các lớp nạc và mỡ đều, dính liền nhau, rửa sạch, cạo sạch lông trên da, sau đó cho vào nồi luộc chín tới. Khi luộc, nên cho một thìa bột canh để thịt đậm đà. Cũng có thể đập thêm một nhánh gừng vào nước luộc để thịt thơm hơn.

Vớt thịt ra, để nguội rồi thái miếng thật mỏng, khổ nhỏ (khoảng 2 x 3 cm). Nêm vào thịt đã thái miếng nửa thìa bột canh, nửa thìa nước mắm, nửa thìa mì chính. Trộn đều, để 5 phút cho ngấm gia vị.

Chanh vắt nước vào một bát nhỏ, vớt bỏ hạt. Lá chanh rửa sạch, thái chỉ.

Sau khi thịt ngấm gia vị, cho tiếp nước chanh vào nếm, thấy độ chua mặn vừa miệng là được. Sau cùng, rắc lá chanh vào, trộn đều và bày ra đĩa thưởng thức.

#### **Canh thịt nấu chua**

**Chắc chắn món canh thịt nấu chua này sẽ giúp gia đình bạn ngon miệng, dễ ăn hơn trong những ngày hè nắng nóng**

#### **Nguyên liệu:**

Cà chua 2 quả

Dọc mùng (Sen hà) 5 cây

Sấu 1-2 quả

Thịt nạc 200 gr

Nghệ, hành, mùi tàu, gia vị



## **Chế biến**

Rửa sạch dọc mùng, tước xơ và thái khúc vừa ăn.

Rửa sạch và gọt vỏ cà chua, nghệ, sấu....

Thái nhỏ cà chua, cho vào chảo đảo qua với dầu, muối để cà chua ngấm muối, sau đó cho cà chua vào nồi nước luộc thịt đun sôi.

Cho sấu, nghệ vào nồi nước canh và nêm thêm gia vị cho vừa rồi đun sôi tiếp 5-10'

Khi chuẩn bị ăn mới cho dọc mùng vào nấu hơi tái, thêm hành, mùi tàu cho món canh dậy mùi hơn.

Cuối cùng là thưởng thức món ăn cùng cả nhà.

Ngày hè ăn canh chua với cơm rất dễ ăn và ăn đc nhiều nữa đó các bạn. Chúc các bạn ngon miệng.

### **Mướp đắng nhồi trứng mặn**

**Mướp đắng, trứng mặn, nếu để riêng hai thứ này thì quá đắng và quá mặn, vị nào cũng rất khó ăn. Nhưng với chút biến tấu, kết hợp sáng tạo bạn sẽ có một món ăn hài hòa, lạ miệng và rất bổ dưỡng.**

#### **Nguyên liệu:**

Mướp đắng 2 quả

Lòng đỏ trứng mặn khoảng 8 cái

Mật ong 1 thìa



**Cách làm:**

Lòng đỏ trứng muối cho vào bát, hấp cách thủy cho chín.  
Dùng thìa nghiền nhuyễn phần lòng đỏ này.

Mướp đắng rửa sạch, cắt ngang làm đôi. Dùng thìa hoặc dao nhọn moi hết ruột

Đặt nửa nồi nước lên bếp, cho thêm chút muối, đun sôi. Cho mướp đắng vào chần chín tới rồi vớt ra thả vào tô nước lạnh. Làm như vậy sẽ giảm bớt vị đắng của mướp.

Dùng thìa nhỏ nhồi lòng đỏ trứng vào trong miếng mướp.

Cắt mướp nhồi trứng thành nhiều lát dày khoảng 1 cm. Xếp lên đĩa.



Nhỏ 1 giọt mật ong lên miếng ướp rồi thưởng thức. Lưu ý bạn không nên chắm nhiều mật ong, chỉ 1 giọt thôi để tăng thêm vị đậm đà cho món ăn, tránh để mất hết vị của trứng và ướp.

**Mách nhỏ:**

- Sau khi chần ướp đắng nên ngâm vào nước lạnh, vị đắng sẽ giảm bớt rất nhiều
- Nếu lòng đỏ trứng nghiền quá khô bạn có thể cho vào một chút dầu ăn, trộn đều lên.

Chúc các bạn thành công!

**Thịt kho măng**

**Một nồi thịt kho có thể dùng ăn dần hoặc chuẩn bị trước cho những ngày mẹ bận rộn để mấy bố con đỡ vất vả chuẩn bị bữa ăn mà lại đủ dinh dưỡng.**

**Nguyên liệu:**

400g thịt đùi heo (hoặc thịt nách, hoặc ba rọi tùy thích nạc hay mỡ)

500g măng luộc

500ml nước dừa

½ muỗng café nước màu dừa

Nước mắm, đường



**Cách làm:**

Thịt cắt miếng vừa ăn, ướp với 3 muỗng canh nước mắm, 2 muỗng canh đường, ½ muỗng café nước màu dừa.

Măng luộc mua về cắt miếng vừa ăn, sau đó đem trứng nước sôi cho đỡ hăng mùi và đỡ đắng, vớt ra để ráo.

Mở lửa lớn đảo thịt cho săn lại.

Cho thịt, măng, nước dừa vào nồi áp suất đậy kín đun sôi, khi nghe sôi thì vặn lửa thật nhỏ, để khoảng 15 phút, tắt bếp.

Đợi nồi hết nghe tiếng sôi thì mở nắp, lúc này bạn nêm nếm lại cho vừa ăn (thêm nước mắm hoặc đường tùy khẩu vị nhà bạn).

Nấu bằng nồi áp suất thì thịt nhanh mềm mà vẫn thấm gia vị và nước thịt vẫn trong, tiết kiệm được thời gian và lửa.

Nếu nhà bạn không có nồi áp suất có thể cho nồi thịt lên bếp ga kho lửa nhỏ hoặc kho với bếp than lửa riu riu cho đến khi thịt mềm nhưng nhớ mở nắp nồi cho nước thịt trong, đẹp.

**Trứng chiên trộn sốt cà chua**

**Hương vị đậm đà, vừa ngọt, vừa cay, lại chua chua của nước sốt cà chua sẽ làm cho món trứng của bạn ngon hơn.**

**Nguyên liệu (phục vụ bữa cơm cho cả gia đình):**

- 5 quả trứng gà
- 1 củ hành tây (cỡ trung bình), thái lát
- 1 quả ớt đỏ (tùy chọn), bỏ hạt, thái chỉ
- Gia vị: 2 thìa nước sốt cà chua, 2 thìa bột ngô, 3/4 cốc nước, đường và muối.



**Các bước thực hiện:**

- Bắc chảo lên bếp và đổ dầu ăn để chiên trứng. Tùy vào sở thích mà bạn có thể chiên trứng lòng đào hay chín hẳn.

- Trứng chín, cắt trứng ra làm 4-5 miếng và xếp vào chiếc đĩa sâu lòng.
- Bắc chảo lên bếp lần nữa, sử dụng phần dầu thừa để xào hành tây.
- Thêm ớt đỏ vào xào.
- Cho gia vị là nước cốt cà chua, nước lọc, bột ngô sao cho nước cốt có độ sánh. Nêm thêm muối và đường cho phù hợp với khẩu vị của bạn.
- Bước cuối cùng, đổ nước cốt nóng lên trứng và thưởng thức.

#### **Ngô xào thịt băm**

**Ngô xào thịt băm thực sự ngon mà chế biến thì nhanh khỏi nói, chỉ mất 5 phút là cùng nên món này là sự lựa chọn thích hợp cho bữa cơm sau giờ tan sở.**

#### **Nguyên liệu:**

Ngô ngọt tách hạt 300g  
Thịt lợn xay 150g  
Ớt chuông đỏ nửa quả  
Hành xanh thái nhỏ 1 thìa  
Dầu ăn, muối tiêu



**Cách làm:**

Ngô bạn mua loại còn tươi là ngon nhất còn nếu dùng ngô đông lạnh đóng gói sẵn ở siêu thị thì khi nấu phải chần qua nước sôi trước.

Ớt chuông đỏ thái hạt lựu

Đặt chảo lên bếp, đun nóng 1 thìa dầu ăn, phi chút đầu hành trắng cho thơm rồi cho thịt xay vào đảo. Nêm chút muối tiêu cho ngấm.

Xào đến khi thịt chín, chuyển màu trắng đục thì cho ớt đỏ và ngô vào. Để lửa to, đảo nhanh tay, nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn.

Xào khoảng 3 phút là ngô chín.

Rắc hành xanh rồi tắt bếp.

Cho ngô ra đĩa, ăn nóng, ngô giòn giòn ngấm vị thịt lại càng ngọt đậm đà hơn.  
Món này trộn chung với cơm rất hợp, cả trẻ nhỏ và người lớn đều thích.

### Đổi món với cà ri gà kiểu Thái

13/08/2010 05:18 PM

Món cà ri này thơm mùi nước cốt dừa, khoai thật ngọt, cộng với mùi sả, làm cho món ăn thêm phần hấp dẫn.  
Cách nấu món cà ri rất nhanh và đơn giản, chúc các bạn thành công nhé



#### Nguyên liệu:

- 3 đùi gà
- 1 gói gia vị cà ri vàng (Yellow curry past)
- 1 quả dừa khô nạo sẵn hoặc 1/2 lon nước cốt dừa đóng hộp
- 1 củ khoai lang bí, 1 củ khoai lang trắng
- 1 củ khoai môn sấp
- 2 cây sả
- 1 củ cà rốt
- 1 củ hành khô
- Hạt nêm, đường, muối, ớt



**Cách làm:**

- Vắt lấy khoảng 1 bát đầy nước cốt dừa, 1 bát nước dào dừa.



- Đùi gà chặt khúc vừa ăn ướp với 1 ít gia vị cà ri vàng trong 30 phút





- Khoai, cà rốt cắt miếng vừa ăn.

Phi hành củ với chút dầu ăn cho thơm, trút gà vào đảo cho gà săn lại. Cho phần gia vị cà ri còn lại, khoai, cà rốt, sả đập dập, nước dứa vào đun sôi, cho tiếp bát nước cốt dứa vào, nêm gia vị cho vừa ăn. Đun nhỏ lửa trong khoảng 15-20 phút đến khi khoai mềm là được.



*Cà ri vừa béo vừa thơm đây*

Múc ra bát, dùng nóng với bánh mì hoặc bún, cơm đều ngon. Làm thêm chén muối ớt chấm thịt gà càng tuyệt.

Chúc các bạn ngon miệng!

### **Đậu hũ om chiên giòn**

**Món ăn đơn giản, dễ ăn trong mùa hè, lại tốt cho sức khỏe của gia đình bạn.**

#### **Nguyên liệu:**

Đậu hũ 2 miếng

Nước tương đậu nành 1 bát

Dầu ăn, đường, hành khô



*Pha tương:*

- Phi thơm 1 hoặc 2 muỗng súp dầu ăn với vài tép hành đập dập, cho tương vào với non một bát nước sôi nhỏ để tương không quá đặc, đun sôi.

- Nêm vào ít đường cho vừa vị mặn ngọt theo khẩu vị riêng.

**Chế biến:**

- **Cắt đậu hũ thành miếng vuông chừng 3cm, chuẩn bị chảo dầu nóng với lượng dầu phải ngập đậu khi thả vào, chiên vàng đều vớt ra để ráo dầu.**

- Cho đậu chiên còn nóng vào nồi cùng với nước tương đã pha, đun nhỏ lửa khoảng 5 phút sau khi sôi. Lấy đậu ra để nguội.

- Để riêng phần nước tương.

- Trước khi ăn, chiên đậu lần hai cũng với lửa nhỏ cho miếng đậu trở màu nâu sậm, thật giòn vỏ ngoài.

**- Làm nóng phần nước tương đã dùng, cho đậu ra đĩa, tưới nước tương lên.**

**Bí đỏ kho tương**

**Những miếng bí đỏ quen thuộc được kho thấm đẫm mùi tương, sần mà vẫn đậm vị ngọt tự nhiên cùng thịt tôm, táo khô lứt xứt... kích thích vị giác giúp các cô cậu học trò ngon miệng hơn.**

**Nguyên liệu**

Bí đỏ 1 miếng

Tôm sú 100 gr

Tương hột 100 gr

Táo khô 100 gr

Đậu Hà Lan 50 gr

Hành lá 2 nhánh

Ớt sừng 1 trái

Gừng non 1 củ

Ngò rí (rau mùi), dầu ăn, nước tương, bột nêm, muối, tiêu, đường



### **Cách làm:**

- Bí đỏ gọt vỏ, đừng gọt quá sát, cắt miếng vuông vừa ăn, rửa sạch. Đậu Hoà Lan rửa sạch. Tôm sú lột vỏ, để riêng. Hành lá, ngò rí rửa sạch. Ớt sừng cắt lát dài. Gừng gọt vỏ, cắt sợi. Táo khô ngâm nước ấm một chút.

- Bí đỏ trung (trần) sơ. Bắc chảo dầu nóng, cho 3 muỗng canh nước tương, tương hạt, táo khô vào nấu lửa nhỏ, quậy đều đến khi sền sệt thì cho bí đỏ, đậu Hà Lan và tôm vào kho chung. Bí chín mềm, cho ra đĩa, rắc gừng tươi, hành lá, ngò rí trang trí.

### **Canh dứa nấu thịt băm**

**Chỉ là canh chua thôi, nhưng có thêm vị dứa sẽ rất khác. Cái vị chua ngọt không giống dấm, không giống đường, thanh chua mà vẫn đậm đà, đường như rất khó có thể thay thế bằng bất kì thứ gia vị nào khác.**

### **Nguyên liệu:**

Thịt lợn (hoặc thịt bò) xay 250 gram  
Cà chua (bỏ múi cau) 3 quả  
Dứa (thái miếng quân cờ) 100-150 gram  
Hành khô (hoặc hành tím) băm nhỏ 1 thìa  
Muối, bột nêm, nước mắm  
Hành xanh (không bắt buộc)  
Dầu ăn



### **Cách làm:**

- Phi thơm hành với 1/2 thìa dầu ăn, bỏ cà dứa vào, để lửa to xào khoảng 3 phút rồi cho cà chua vào. Xào thêm 3 – 5 phút hoặc đến khi thấy dứa mềm, cà chua gần nhuyễn.
- Cho thịt vào, nêm ít muối hoặc gia vị, xào thêm khoảng 2 – 3 phút. Đợi thịt chín sơ, chuyển sang màu nâu thì cho một bát to nước lã vào nồi. Đun sôi.

- Nước sôi vặn lửa xuống mức vừa, hớt hết bọt để nước canh được trong. Nêm gia vị, vặn lửa nhỏ đun thêm khoảng 15 – 20 phút cho nước ngọt thịt và ngấm vị dứa, cà chua.

- Múc canh ra bát, rắc hành lên trên.

#### **Trứng cuộn giò sống**

**Vàng ươm sắc trứng cuộn giò sống sẽ làm cho bữa ăn thêm phần ngon miệng. Bạn hãy nhanh tay vào bếp chế biến món ăn này nào!**

#### **Nguyên liệu:**

- 2 quả trứng
- 150gr giò sống
- Muối, tiêu
- Đậu cô-ve, carrot, ngô



### **Cách làm:**

- Các thể loại combo đậu, ngô, cà rốt cho lên bếp đun trần sơ qua. Cà rốt thái chỉ
- Trứng nêm gia vị rồi đánh tan rồi tráng mỏng, càng mỏng càng tốt. Trứng tráng bị hơi dày rùi...
- Trải trứng ra, quét giò sống lên rắc muối, tiêu vừa miệng, xếp các loại combo ở trên vào, cuộn lại (có thể dùng màng tre cuộn mà hay làm sushi, bọc màng tre bằng nylon bọc thức ăn rồi hãy cuộn).
- Bọc trứng đã cuộn vào giấy bạc hoặc lá chuối.
- Cho lên bếp hấp cách thủy 20 phút. Để nguội và cắt khoanh ăn.

### **Thịt bò xốt vang**

**Khẩu phần** 5 người

**Mức độ** Dễ

**Chuẩn bị** 25 phút

**Chế biến** 50 phút

### **Nguyên liệu:**

- 1kg thịt bò, 200ml rượu vang đỏ, 1/3 hộp cà chua paste, 6 quả cà chua, 2 củ khoai tây, 2 củ cà rốt, 2 củ hành tây, 1 ít rau quế, ngò gai, 100g bột mì, 2 thìa súp hành, tỏi băm, 2/3 gói gia vị xốt bò hoặc bò kho, 1 thìa cà phê tiêu hạt, 1 thìa súp nước mắm, 1 thìa súp hạt nêm, 1 thìa súp đường, 2 thìa súp dầu ăn Neptune 1:1:1

### **Thực hiện:**

- Thịt bò cắt miếng vuông, chần sơ. Ướp thịt với ít nước mắm, hạt nêm, hành tỏi băm, 1/4 lượng rượu, dầu ăn Neptune 1:1:1

- Cà chua, hành tây băm nhỏ. Khoai tây, cà rốt cắt miếng vuông

- Phi hành tỏi băm với dầu Neptune 1:1:1, cho bột gia vị, hành tây, tiêu đập giập vào xào thơm. Cho cà paste, cà chua tươi vào xào chín mềm, cho thịt bò vào xào 5 phút

- Cho tiếp rượu vang vào nấu khoảng 25 phút, thả cà rốt vào nấu thêm 15 phút nữa, cho khoai tây vào nấu chín. Hòa bột mì với nước cho vào để tạo độ sệt, nêm lại vừa ăn

- Múc ra bát, rắc rau quế và ngò gai lên. Dùng nóng kèm bánh mì hoặc bún.



Mách nhỏ:

- Để thịt bò thơm mùi rượu vang, khi cho rượu vào nấu phải đậy kín nắp nồi. Không nên dùng nồi áp suất để nấu vì sẽ bất tiện khi cho các nguyên liệu nấu kèm vào.

### **3 món chay ngon**

09:57, ngày 19.08.2010 PV



Nếu đã chán các món ăn mặn, muốn tìm đến món ăn thanh thoát nhẹ nhàng mà vẫn đủ năng lượng cho cuộc sống hàng ngày bạn hãy tìm đến các món chay. **Món ngon Hà Nội** tin rằng bạn sẽ khám phá được những hương vị và cảm giác mới lạ.

Thực đơn của những người ăn chay thường có lợi cho sức khỏe. Các nghiên cứu cho thấy nhưng người ăn chay thường ít khi mắc phải những bệnh tim mạch, một số bệnh ung thư, tiểu đường, cao huyết áp, béo phì, sỏi mật. Đồ ăn chay bán sẵn cũng có nhưng lại không bảo đảm sức khỏe và vệ sinh. Vì vậy tại sao bạn lại không nghĩ tới việc tự làm cho mình những món chay nhỉ? Đây chắc chắn sẽ là một ý tưởng độc đáo đem lại bất ngờ thú vị cho cả gia đình. Sau đây là một số món đơn giản, dễ làm **Món ngon Hà Nội** giới thiệu để các bạn tham khảo:

#### **01. Đồ xào thập cẩm chay**



**Nguyên liệu:**

1. Đậu hoà lan hay đậu que
2. Su hào hay su su cắt miếng mỏng , vừa ăn
3. Cà rốt xắt mỏng, vừa ăn
4. Nấm rơm hay nấm mèo hoặc nấm hương cắt làm 2 hoặc 3
5. Cây boa-rô cắt khúc dài, cỡ một đốt ngón tay
6. Đậu hũ chiên vàng, cắt mỏng
7. Gia vị : tiêu , bột ngọt , đường, muối, xì dầu.

**Cách làm:**

Chảo nóng bỏ vào khoảng 1 muỗng canh dầu ăn sau đó bỏ su hào, đậu hoà lan, cà rốt vào xào chung.

Khoảng 5 phút sau thấy su hào, đậu hoà lan, cà rốt đã hơi chín tái thì tiếp tục thêm ba-rô, nấm, và đậu hũ chiên vàng vào xào chung. Nêm nếm muối, đường, bột ngọt, xì dầu vừa miệng.

Để đồ xào vào đĩa, rắc tiêu lên mặt, thêm vài cọng ngó lên mặt đồ xào trang trí.

**02. Ngó sen chay**



**Nguyên liệu và sơ chế:**

1. Ngó sen cắt khúc dài khoảng 5cm, và chẻ làm 2 hoặc 3. Vừa chẻ ngó sen vừa ngâm ngó sen với chanh hoặc dấm để ngó sen được trắng và giòn, sau đó vớt ra rửa thật sạch.
2. Nấm tuyết ngâm với nước cho nở, thái hơi nhỏ. Nhớ bỏ cái cuống của nấm.
3. Cần tây (celery) cắt khúc khoảng 5cm, cắt mỏng
- 4.Ớt chuông (bell pepper) bỏ hạt, cắt mỏng

5. Cà rốt bào bỏ vỏ, thái chỉ
6. Rau răm cắt nhỏ
7. Lạc rang vàng, giã nhỏ
8. Đậu phụ chiên vàng, xát lát mỏng
9. Chanh, đường, muối, dấm.

**Cách làm :**

1. Hoà một chút dấm, đường , muối, và nước lạnh vào một cái bát nhựa to. Nếm chua chua, ngọt ngọt là được.
2. Sau đó bỏ ngó sen và cà rốt vào ngâm khoảng 2 tiếng.
3. Vớt ra vắt nhẹ, để ráo.

**Cách trộn gói:**

1. Bỏ ngó sen, cà rốt, nấm tuyết, cần tây, ớt chuông, đậu phụ rán vàng, rau răm vào một bát lớn.
2. Pha hỗn hợp chanh, chút muối, đường sao cho vừa miệng ăn và có vị chua chua ngọt ngọt là được. Sau đó trộn hỗn hợp đó với các nguyên liệu trong bát lớn. Nêm lại cho vừa miệng thì đổ ra đĩa, rắc đậu phộng và ngò lên mặt đĩa gói, ớt tía hoa để lên cho đẹp mắt .
3. Ăn chung với bánh phồng chay.

**03. La gu chay**



**Nguyên liệu:**

1. Khoai tây cắt to như quân cờ
2. Cá rôc cắt nhỏ hơn khoai tây một chút
3. Đậu hoà lan hộp
4. Đậu trắng (loại đậu hay dùng làm mứt)
5. Đậu phụ chiên vàng, cắt miếng vuông nhỏ
6. Nước dừa
7. Sữa tươi
8. Hạt điều
9. Ngò
10. Tiêu, muối, bột ngọt, đường

**Cách làm:**

1. Đổ ít dầu vô nồi, cho ít hạt điều vào phi lấy màu. Kế đó xào khoai tây, cà rốt, đậu hoà lan, đậu hạt trắng vào xào chung với nhau, nêm chút muối , bột ngọt.
2. Để khoảng 3 phút thì đổ nước lạnh, nước dừa và sữa tươi vào nấu chung.
3. Đun sôi nêm lại muối, đường, bột ngọt, cho vừa miệng.
4. Kế tiếp bỏ đậu phụ đã chiên vàng vào nồi, đợi sôi lên là được.
5. Bắc ra rắc rau ngò, tiêu lên trên mặt trang trí .
6. Ăn nóng với bún, hoặc cơm, bánh mì đều được.

## **Khoai mỡ chiên giòn**



**Khoai mỡ chiên giòn**

**Khẩu phần** 4 người

**Mức độ** Dễ

**Chuẩn bị** 10 phút

**Chế biến** 20 phút



**Khoai mỡ chiên giòn**

**Khẩu phần** 4 người

**Mức độ** Dễ

**Chuẩn bị** 10 phút

**Chế biến** 20 phút

**Nguyên liệu:**

- 100g thịt nạc dăm

- 100g giò sống

- 1 quả trứng gà

- 300g khoai mỡ

- 1 thìa súp bột năng, 50g bột chiên xù, 1 thìa cà phê hành tím băm, 1 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa cà phê hạt nêm, dầu để chiên

- Làm sốt cam: Nấu sôi 3 thìa súp nước cam vắt + 1/2 thìa cà phê muối + 1 thìa súp đường, cho bột năng vào làm sánh.

**Thực hiện:**

- Thịt nạc băm rửa sạch, băm nhuyễn

- Khoai mỡ gọt vỏ, rửa sạch, xắt từng lát mỏng, sau đó đập giập, trộn chung với nạc băm, giò sống, thêm hành băm, muối, tiêu, hạt nêm, tạo thành một hỗn hợp dẻo, đặc. Trứng gà đánh tan, nắm hỗn hợp thành viên tròn hay dẹt tùy thích, lăn qua trứng, rồi lăn qua bột chiên xù

- Bắc chảo dầu nóng, thả từng viên khoai vào chiên, để lửa riu riu để nhân bên trong vừa chín, bên ngoài có màu vàng ươm, vớt ra, cho lên giấy thấm dầu. Dọn ra đĩa, dùng kèm sốt cam.

### Mách nhỏ:

- Phần nhân bên trong, bạn có thể kết hợp với tôm hoặc mực tùy thích. Có thể chấm kèm với các loại sốt chua ngọt khác nhau, không nhất thiết là sốt cam.

### Thịt cuốn khoai lang rán



[ansanhdieu](#) Ngày cập nhật 01/08/2010  
Bình luận: 0



Vị ngọt của khoai sẽ khiến món ăn này vừa lạ miệng lại vừa ngon.  
Nguyên liệu: (cho 2 - 3 người ăn)

- Khoai lang: 1 củ khoảng 20cm

- Thịt lợn thái mỏng: 7 lát

- Bột năng

- Nước: 40ml



- Xi dầu: 2 thìa to

- Mirin: 4 thìa to (1loại gia vị của Nhật)

- Đường: 2 thìa nhỏ

#### Cách làm:

Các bạn chọn mua một củ khoai lang để dùng khoảng như thế này, độ 20cm.

Sau đó gọt vỏ rồi cắt nó thành từng miếng như hình bán nguyệt như thế này rồi sau đó ngâm nó vào nước.

Vớt ra để ráo nước rồi cho vào lò vi sóng trong khoảng 5 phút ở 600W.

Khi lấy ra thì khoai đã mềm, dùng dụng cụ hoặc có thể dùng muối nghiền nát khoai ra.

Lấy một cái bát rồi các bạn cho khoảng 3 thìa bột năng to và nước vào rồi trộn đều lên sau đó đổ vào bát khoai đã được nghiền nát.

Sau đó các bạn sẽ có được một bát khoai như thế này.

Dùng tay nắm thành 14 nắm khoai đều nhau.

Trái thịt lợn ra, đặt từng viên khoai vào từng lát thịt đó rồi dùng thịt cuộn bọc lấy khoai.

Sau đó lần lượt từng viên thịt cuốn khoai đó qua bột năng khô.

Tiếp theo cho chảo lên bếp, sau khi chảo khô cho dầu thực vật vào. Khi dầu sôi cho lần lượt từng viên thịt vào rán cho vàng.

*Lưu ý khi rán:* Nên dùng chảo sâu để rán và khi rán thì nên cho ngập dầu, như thế rán thịt mới vàng và ngon được. Khi thịt đã vàng thì có thể cho bớt dầu ra nếu cho nhiều quá, sau đó trộn xi dầu, mirin, đường vào một bát và đổ vào chảo thịt viên đó.

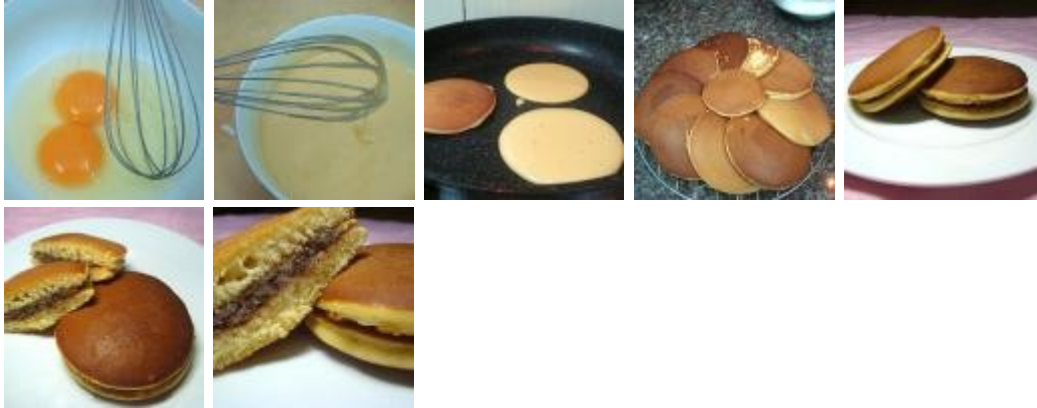
Bây giờ thì chúng ta cũng thưởng thức món thịt cuốn khoai này nhé. Vị ngọt của khoai lang sẽ rất hấp dẫn các bạn đó.

#### **Bánh rán Doraemon này**



**ansanhdieu** Ngày cập nhật 15/08/2010

Bình luận: 0



Các bé sẽ rất bất ngờ vì được thưởng thức món bánh rán yêu thích của chú mèo máy Doraemo, đặc biệt hơn những chiếc bánh từ trong truyện tranh này lại do chính mẹ làm!

Công thức:

- 2 trứng gà để ở nhiệt độ phòng.
- 80g đường.
- 1 nhúm muối.
- 1 thìa súp mật ong.
- 1/2 thìa bột nở.
- 50ml sữa tươi không đường.
- 100g bột mỳ + 30g bột ngô.
- 2 thìa cà phê vani cho thơm.

**Nhân bánh:**

- 100g đậu đỏ ninh cho mềm rồi dùng thìa nghiền nhuyễn (không cần nhuyễn quá)
- Cho 2 thìa súp sữa tươi + 3 thìa súp đường vào nồi, đun đến khi tan đường thì cho đậu đỏ vào xào, nêm lại nếu nhạt thì cho thêm đường.

**Cách làm:**

Đánh tan trứng gà, muối, đường, mật ong, sữa.

Trộn tất cả các loại bột cho đều rồi rây vào hỗn hợp trứng.

Dùng phới đánh đều đến khi bột không còn bị vón thì cho vani vào rồi trộn tiếp

Bắc chảo lên bếp, phết 1 lớp dầu rồi đổ từng muôi bột vào rán

Xếp từng chiếc bánh ra đĩa

Phết nhân đậu đỏ lên mặt dưới 1 cái rồi úp cái kia lên, ấn nhẹ. Bánh rán Doraemon đây rồi

Món này rất thích hợp cho bữa nhẹ của bé đấy.

## Pancake tình yêu



Bữa sáng đơn giản nhưng cho bạn cảm giác thật

dễ chịu và hạnh phúc. Hãy thử món bánh pancake vị dưa hấu thơm mát này nhé.

Nguyên liệu:

1 chén bột mì

Một bát thịt dưa hấu đỏ

1 quả trứng

2 thìa đường

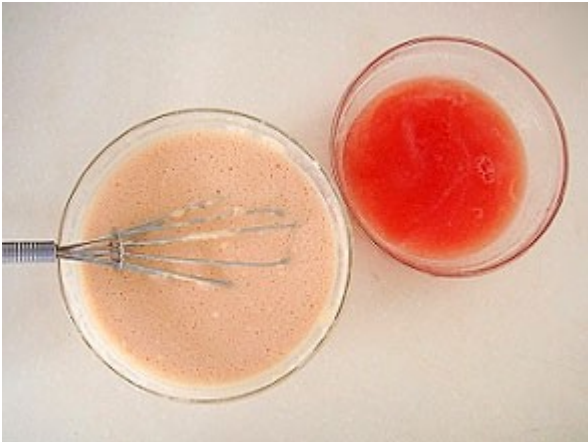
Cách làm:



Dưa hấu cắt miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.



Đập trứng ra bát, cho bột và nước ép dưa hấu vào trộn cùng nhau. Tùy khẩu vị mà bạn cho lượng đường phù hợp. Nếu nước ép dưa hấu hơi ít bạn có thể cho thêm một ít nước lọc.



Khuấy hỗn hợp bột thật đều và mịn.

Đặt chảo lên bếp, cho một lớp dầu ăn mỏng láng chảo, đun nóng.



Để nhỏ lửa, cho khuôn vào chảo, rót bột vào khuôn. Chiếc bánh dần chín, nở và theo đúng khuôn hình tim rất đẹp. Khi chiếc bánh thứ nhất đã gần chín thì bạn nhấc khuôn ra và tiếp tục rót chiếc bánh thứ 2, làm lần lượt như vậy cho nhanh. Khi bánh chín sẽ có màu vàng cam, vị dưa hấu vô cùng hấp dẫn.



Những chiếc bánh xốp mềm hình trái tim đáng yêu cho bạn khởi đầu một ngày mới vui vẻ

## **Giảm cân chỉ với súp bắp cải**



Súp bắp cải giảm cân dựa trên nguyên tắc giảm và loại trừ chất

**béo với lượng calories không đáng kể.**

Chế độ ăn ít và hơi lạ sẽ khiến bạn cảm giác đói trong vài ngày đầu áp dụng. Nhưng các bạn hãy kiên trì để thấy được hiệu quả bất ngờ của nó.

### *Nguyên liệu:*

8 chén nước, 1 quả ớt chuông xanh

2 củ cà rốt, ½ cái bắp cải

1 củ hành tây, 1 quả cà chua

2 cây cần tây, 2 viên vị gà hoặc bò

Muối tiêu, 1 thìa rau mùi thái nhỏ

1 nắm gạo nhỏ (tùy chọn)



## Cách làm:

1. Cho nước vào nồi, bật bếp đun.
2. Rau củ thái miếng vừa và cho vào nồi nước gần sôi
3. Đào đều. Cho 2 viên vị gà hoặc vị bò vào cho canh thêm hương vị hấp dẫn. Viên hương vị này có thể đã hơi mặn nên bạn chú ý nêm nếm vừa phải ở bước sau.
4. Để lửa ở mức nhỏ.
5. Nước sôi. Nêm gia vị muối tiêu vừa ăn.
6. Đậy vung nồi cho sôi âm ỉ trong 30 phút

Chế độ ăn thực hiện như sau:

Ngày thứ 1: Súp bắp cải với hoa quả, lượng hoa quả tùy thuộc ý thích của bạn, nhưng nhớ là trừ chuối ra

Ngày thứ 2: Súp bắp cải với 1 củ khoai tây luộc hoặc nướng và 1 chút xíu bơ

Ngày thứ 3: Súp bắp cải với hoa quả và rau xanh, trừ khoai tây và chuối.

Ngày thứ 4: Súp bắp cải với 2 quả chuối và sữa tách béo

Ngày thứ 5: Súp bắp cải với 1 lát thịt bò và 6 quả cà chua bi

Ngày thứ 6: Súp bắp cải với thịt bò và rau xanh, trừ khoai tây

Ngày thứ 7: Súp bắp cải kèm theo 1 nắm gạo, rau xanh và uống nước trái cây không đường, lưu ý không ăn khoai tây

**Món này dùng nóng, ăn kèm với cơm, đĩa rau luộc. Đây là món ăn mang đậm vị quê hương, nhất là những vùng nông thôn.**

## Nguyên liệu:

- 300 g cá rô lựa loại vừa.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn, nước mắm.

## Thực hiện:

Cá rô, làm sạch, để ráo, ướp: 1 thìa cà phê tiêu, 2 thìa cà phê bột ngọt, 1 thìa súp tỏi băm, 2 thìa súp nước mắm. Để cá thấm 30 phút. Tỏi: băm nhuyễn.

## Chế biến:



Nồi đất để nóng cho 2 thìa súp dầu, 2 thìa súp đường quậy tan, để lửa trung bình. Đường ngả màu vàng cho cá vào đảo nhanh tay, trở đều.

Cho nước lạnh ngập mặt, để lửa riu riu. Khoảng 15 phút cá chín, có màu vàng, nêm lại vừa ăn. Nước cá sâm sấp, rắc tiêu lên mặt cho thơm.

Làm phở  
cuốn [| In |](#)

Người đưa bài: HongHa

03/03/2007



**Nguyên vật liệu:**

- 20 lát bánh phở tươi (hoặc bánh tráng tươi, yêu cầu tráng dày);
- 200 gram thịt bò thăn mềm;
- Rau sống các loại, thơm, xà lách;
- Một ít tỏi, hành tím, muối, đường, tiêu...

**Thực hiện:**

- Thịt bò thái lát mỏng, ướp tỏi, hành (băm nhuyễn), tiêu, muối để 5 phút cho thấm
- Bật chảo trên lửa lớn, phi tỏi cho thơm. Cho thịt vào đảo đều, vừa chín tới, nhắc xuống.
- Để miếng bánh phở lên mặt phẳng (dĩa, thớt...) cho rau sống, thơm cắt sợi và thịt bò vào, cuốn tròn chặt tay.

Trang trí ra đĩa và dùng ngay. Món này ăn ngon hơn với tương bần.

Các pha chế tương: một chén tương bần (mua ở chợ), một chén lạc rang vàng, một chén nước dùng, cho hết vào máy xay nhuyễn. Khuấy đều trên bếp, lửa nhỏ, nêm thêm ít đường vừa ăn là được.

Mẹo nhỏ: khi cuốn, nên để mặt bóng của bánh phở ra trước để tạo độ láng mượt đẹp mắt cho món phở cuốn.

Cô Hoàng Thị Bích Ngọc, đầu bếp nhà hàng Chị Nghĩa  
Thi Ngôn / báo Tuổi Trẻ ghi.

**Cách làm phở cuốn của nhà hàng**

*Nguyên liệu:*

- Bánh phở hoặc bánh ướt cắt miếng 10 x 15cm
- Thịt bò phi lê: 300g, thái mỏng dùng cán dao dần cho mềm, ướp với tiêu, nước tương, muối, tỏi băm nhỏ cùng gia vị phở cho vừa ăn.
- Hành tây 100g, thái sợi mỏng

Làm nước chấm: Dấm gạo, mắm ngon pha vừa ăn. Cà rốt, xu hào, thái mỏng hình vuông, ngâm chua cho vào hỗn hợp mắm và dấm, nêm vừa ăn theo hương vị Bắc, Cho thêm chút tương ớt Bắc tạo vị chua thanh.

*Cách làm:*

- Cho một muỗng súp dầu ăn xào với một muỗng cà phê tỏi băm, tỏi vừa vàng cho thịt bò đã ướp xào với lửa to, trước khi tắt bếp cho hành tây vào.
- Để các lớp bánh phở lên đĩa cho rau xà lách, ngò rí, húng quế và hỗn hợp bò xào vào giữa và cuốn vừa tay. Dùng với mắm chua ngọt.

### ***Phở cuốn, bún bò khô Hà Nội***

Saturday, 11. August 2007, 19:24:17

[Âm thực](#)

Đi Hà Nội chơi thì mình thích nhất là ăn vặt:D và hôm "*thăm*" *trường* vừa rồi mình & Ly lại có dịp đi lên Hà Nội. Và lần này mình được ăn món phở cuốn nổi tiếng:). Món này

làm đơn giản lắm mà dùng để ăn "chơi" trong những dịp "hợp hành" thì rất phù hợp.

### **Phở cuốn**

#### **Nguyên liệu:**

Bánh phở để nguyên tảng, cắt thành hình vuông (hoặc hình chữ nhật) ~ 20x20cm.

Rau thơm, rau sống.

Thịt bò.

#### **Cách làm:**

Thịt bò mình thái mỏng, tẩm ướp gia vị rồi cho vào chảo xào lăn. Khi thịt chín thơm trút ra đĩa.

Bỏ từng lát bánh phở, dải rau sống và rau thơm lên. Sau đó tiếp tục dải thịt bò vừa xào lên. Ta cuộn lại (như cuộn bánh đa nem) là được.

Món này ăn với mắm giấm pha cay (tùy khẩu vị của từng người), bỏ thêm chút lạc rang và...mắm mắm thôi 😊.

...Trong lúc mình & Ly đang xơi món phở cuốn thì liếc ra "bất gặp" món bún bò khô cũng hấp dẫn không kém và thế là 🤤

### **Bún bò khô**

#### **Nguyên liệu:**

Bún tùy sở thích của từng người mà chọn sợi to hoặc nhỏ (riêng món này mình thấy ăn bún sợi nhỏ ngon hơn).

Hành khô (đã phi thơm rồi nhé 😊), lạc rang.

Thịt bò (có thể xào hoặc nhúng tái).

Rau ăn kèm (tùy sở thích thôi).

#### **Cách làm:**

Ta cho bún vào bát to, cho hỗn hợp thịt bò, rau, hành khô, lạc rang vào bát. Sau đó cho mắm giấm, trộn đều lên là dùng được rồi 😊.

## Mực chiên giòn

Món mực này làm khá đơn giản mà lại rất thơm, ngon, dễ ăn. Mời bạn tham khảo cách làm từ các đầu bếp Rosa.

*Nguyên liệu:* Mực ống: 200g, bột mì + bột năng + bột chiên giòn, trứng gà, dầu chiên, bột lion, xà lách, cà chua, tương ớt, củ cải trắng.



Cách làm:

- Lấy tô cho một chén bột chiên giòn + nửa chén bột năng + nửa chén bột mì + 2 trái trứng gà + nửa muỗng cà phê đường + 1 muỗng canh bột lion + 1,5 muỗng canh bột nêm + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 3 muỗng canh dầu ăn trộn đều lên với nước khuấy tan cho sệt lại.

- Mực mua về rửa sạch, xắt miếng (khoảng một cm) cho gừng đập dập + rượu rửa sạch.

- Sau khi rửa sạch, cho ít bột ngọt, tí tiêu, ít hạt nêm và bột năng vào trộn đều lên, cho vào chậu bột đã pha sẵn, đảo đều lên rồi cho vào chiên lần một.

- Khi gần ăn ta đem mực chiên lại lần 2.

Món này ăn kèm với tương ớt rất ngon.

## ĐỜI SỐNG

> AM THỰC

Thứ ba, 2/3/2010, 17:32 GMT+7

 E-mail  Bản in

### Thịt ngâm nước mắm



Món thịt ngâm nước mắm quen thuộc được gia giảm thêm chút màu xá xíu đỏ tươi trở nên thật ngon mắt và quyến rũ.

*Nguyên liệu:* 300g thịt ba rọi, 15g màu xá xíu, 300g đường, 400ml nước mắm loại ngon, một củ tỏi, lột vỏ, một muỗng cà phê tỏi băm, 2 muỗng cà phê hành tím băm, một trái chanh, ít ngò rí, 5 trái dưa chuột muối, dưa leo, hạt nêm, tiêu.

*Cách làm:*

- Hành tím lột vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn 3 củ.

- Thịt rửa sơ qua, để nguyên tảng ướp với tỏi băm, hành tím băm khoảng 15 phút. Cho vào nồi luộc chín với hành củ. Vớt ra, để ráo, đợi nguội hẳn thì đem ngâm vào bột màu xá xíu cho thấm.

- Bắc nồi lên bếp, thả 3 muỗng canh đường và một tô nước cho có màu đẹp. Tỏi tép xắt lát mỏng.

- Cho thịt heo vào keo lớn, đổ nước mắm, nước đường và tỏi tép vào ngâm khoảng một đêm. Khi ăn, lấy ra, xắt lát mỏng, dùng kèm dưa muối hoặc cuốn bánh tráng dưa giá. Món này có thể để trong 10 ngày.

## Tôm xốt tiêu xanh



Chỉ thay đổi một chút trong cách chế biến, món tôm xốt tiêu xanh sẽ mang lại một hương vị rất đặc biệt. Mời bạn tham khảo cách làm đơn giản dưới đây để trở tài.

*Nguyên liệu* (cho 2 phần ăn): Tôm sú: 200g, tiêu xanh: 20g, ớt sừng: 20g, tỏi: 20g, húng quế: 10g, satế: 2 muỗng cà phê, dầu hào: 2 muỗng cà phê, sữa tươi: 2 muỗng cà phê.

*Cách làm:*

- Tôm rửa sạch, chẻ sống lưng, chiên khoảng ba phút vớt ra để ráo.
- Phi tỏi, ớt, tiêu xanh cho thơm, cho dầu hào, satế, sữa tươi vào xào.
- Cho tôm đã chiên vào xóc đều cùng húng quế cắt nhỏ.
- Cho tôm ra đĩa, trang trí bằng húng quế và tiêu xanh.

## Cánh gà nướng sả

Một chút sả thơm sẽ làm mang đến cho bạn món cánh gà mới lạ, hấp dẫn và thơm ngon.



*Nguyên liệu:* 1 kg cánh gà, 5 nhánh sả, một muỗng canh dầu hào, một muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê tiêu, một muỗng canh nước tương, 2 muỗng cà phê đường, 2 muỗng canh tỏi băm nhuyễn, 3 muỗng canh dầu, 5 muỗng canh tương ớt.

*Cách làm:*

- Cánh gà rửa, thấm khô. Sả cắt gốc, tách lấy phần non, rửa, bào mỏng, trộn đều với 2 muỗng canh dầu.

- Khuấy đều dầu hào + muối + tiêu + một muống canh tỏi + nước tương + một muống cà phê đường, cho cánh gà vào ướp, để trong 2 tiếng đồng hồ.

- Phi vàng tỏi trong dầu, cho tương ớt + đường vào khuấy đều trên lửa nhỏ một phút rồi nhắc xuống.

- Làm nóng lò 5 phút, xếp cánh gà vào khay, trải sả bào mỏng lên trên, cho vào lò nướng vàng.

Bày cánh gà nướng sả vào đĩa, rưới nước sốt tương ớt lên trên dọn dùng nóng.

Nguyên liệu: 150 g tôm sú (loại nhỏ), 200 g bông cải xanh, 200 g bông cải trắng, hạt nêm, đường, tiêu, muối.

#### Cách làm:

Tôm rửa sạch, bỏ đầu, bóc vỏ, bỏ chỉ đen, băm nhuyễn. Nêm gia vị gồm 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê tiêu. Bông cải tách thành từng miếng nhỏ vừa ăn, ngâm với nước muối pha loãng 5 phút, rửa lại với nước cho sạch, để ráo nước.

Đun sôi 800 ml nước, cho tôm băm vào, khuấy đều để thịt tôm tơi ra, nêm 1,5 thìa súp hạt nêm, 1 thìa cà phê đường. Khi nước sôi lại, hớt bọt, cho bông cải vào nấu 2 phút, tắt bếp.

Bạn không nên nấu canh quá lâu trên bếp vì sẽ làm bông cải chín mềm, mất vitamin và ăn không ngon.



Ảnh: Vào Bếp.

#### Heo quay kho cải chua

Nguyên liệu: 250 g thịt heo quay (phần thịt ba chỉ), 150 g cải chua, 2 tép tỏi, hạt nêm, đường, nước mắm, dầu ăn.

#### Cách làm:

Thịt heo quay thái miếng hình chữ nhật. Ướp thịt với 2,5 thìa súp nước mắm, 1 thìa súp đường và 1 thìa cà phê hạt nêm.

Cải chua cắt khúc 2 cm, rửa nhiều lần cho bớt mặn, tỏi băm nhuyễn. Phi thơm tỏi băm với 1 thìa súp dầu ăn, cho cải chua vào xào. Đun thịt heo quay trên lửa nhỏ, xóc đều để miếng thịt thấm gia vị. Cho cải chua xào vào nồi thịt, thêm 1/2 bát nước sôi, tiếp tục kho trên lửa vừa để thịt nạc và cải chua thấm đều gia vị.

Món thịt heo quay kho cải chua sẽ ngon hơn khi thay 1/2 bát nước sôi bằng nước dừa tươi.

## Sườn xào chua ngọt

THỨ HAI, 23 THÁNG 11 2009 00:33

Sườn mềm nhưng không nhũn, nổi vị chua, cay, mặn ngọt. Món này sẽ hấp dẫn tất cả mọi thành viên trong gia đình bạn, nhất là trong tiết trời giá lạnh này.

### Món sườn xào chua ngọt

**Nguyên liệu:** 300g sườn non, 50g củ kiệu chua, một củ hành tây nhỏ, tỏi, một trái dưa leo nhỏ, muối, nước mắm, xì dầu, đường, giấm đỏ, tương ớt, dầu ăn, bột năng.



Món sườn xào chua ngọt

#### Cách làm món sườn xào chua ngọt:

- Sườn non rửa sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn (khoảng 3cm). Ướp sườn với muối, tỏi, nước mắm, xì dầu. Kiệu chua chẻ đôi. Hành tây cắt múi cam nhỏ. Dưa leo bỏ làm tư, bỏ ruột, cắt xéo.
- Cho dầu vào chảo, để nóng, chiên sườn đến khi vàng, không cần chín kỹ. Vớt ra, chắt hết dầu trong chảo.



- Cho nước hơi xăm xấp, nêm thêm một ít nước mắm, xì dầu, đường, giấm đỏ, nấu riu riu cho đến khi sừn mềm, nước cũng còn một ít. Nêm thấy có vị chua, mặn, ngọt là được.
- Cho dưa leo, kiệu chua, hành tây, bột năng pha loãng, tương ớt vào, nước có độ sánh vừa phải.
- Sừn xào chua ngọt phải mềm mới ngon. Bạn có thể dùng ớt chuông Đà Lạt cho vào nếu thích và trong trường hợp không có giấm đỏ, có thể cho giấm trắng nhưng vị không thơm bằng.

## Món móng giò hầm lạc

**Nguyên liệu:** Móng giò: 2 cái, lạc: 200 g, gừng: một nhánh, hành mùi, bột canh.



Món móng giò hầm lạc

### Cách làm món móng giò hầm lạc:

- Móng giò heo rửa nước lạnh rồi nhúng qua nước sôi cạo sạch lại, đem chặt miếng vừa ăn.
- Lạc ngâm vào nước 30 phút trước khi nấu.
- Đặt nồi lên bếp, cho hết chỗ móng giò vào nồi, cho lạc, gừng thái lát vào, thêm nước ngập nguyên liệu. Nêm 2 thìa bột canh.

- Đậy vung đun sôi rồi nhỏ lửa hầm trong 30 – 45 phút đến khi móng giò chín mềm, lạc bỏ là được. Nêm nếm lại canh cho vừa ăn, trước khi tắt bếp cho hành mùi thái nhỏ. Tô canh nóng sốt hấp dẫn cho bạn cảm giác ấm áp và ngon miệng.
- Móng giò giàu dinh dưỡng có tác dụng bổ huyết, nhiều sắt và vitamin A, B. Ăn móng giò còn giảm suy nhược thần kinh, cho bạn giấc ngủ ngon . Ngoài ra, chất keo trong móng giò còn giúp các tế bào da không bị khô nứt nhờ đó da luôn căng bóng.

## **Lợn xào xả ớt**

CHỦ NHẬT, 22 THÁNG 11 2009 19:09

Vẫn là món thịt heo thường ngày nhưng thêm chút xả, ớt, gừng sẽ cho bạn món dưa com khá lạ miệng trong những ngày heo may.

### Món thịt lợn xào xả ớt

Nguyên liệu: 350 g thịt thăn heo, 2 củ xả, 3 trái ớt khô, 2 muỗng canh nước tương, một nhánh con gừng xắt sợi, hạt nêm, dầu ăn.



Món lợn xào xả ớt

#### Cách làm:

- Sả lột lớp vỏ áo, xắt vát mỏng. Ớt khô ngâm nước ấm cho mềm, bỏ hạt, xắt sợi.

- Thịt thăn heo rửa sạch, xắt sợi, ướp với ít hạt nêm, nước tương, sả khoảng 15 phút.
- Đun nóng dầu ăn, cho thịt vào chảo, cho tiếp ớt, gừng vào chảo chín, vớt ra đĩa.

## **Salat bò tái chanh**

THỨ HAI, 23 THÁNG 11 2009 00:39

Vị chua nhẹ của món thịt bò tái chanh làm cho món ăn này không bị ngấy mà lại rất lạ miệng.

### Món salat bò tái chanh

**Nguyên liệu:** 350 g thịt bò, 50 g tỏi, một củ hành tây, 3 trái chanh, một búp xà lách, ít hành, ngò, dầu ăn.

**Gia vị:** muối, tiêu, đường, hạt nêm.



Món salat bò tái chanh

### Cách làm món salat bò tái chanh:

- Xà lách tách ra thành lá, ngâm qua muối loãng, rửa sạch. Tỏi bóc vỏ, đập dập. Hành tây bóc vỏ, xắt múi cau mỏng. Chanh vắt lấy nước cốt.
- Thịt bò rửa qua, xắt lát theo thớ. Cho thịt bò vào tô, nêm một muỗng cà phê hạt nêm, nửa muỗng canh đường, một muỗng cà phê tiêu và ít muối để khoảng 15 phút.
- Láng dầu nóng chảo, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt bò vào đảo nhanh tay (thịt còn tái), rồi trút hành tây vào, trộn đều.
- Cho thịt bò ra tô, đổ nước cốt chanh vào, trộn đều. Bày rau xà lách, dưa leo, cà chua ra đĩa, trút thịt bò xào lên, rắc tiêu. Dùng sa lát kèm nước tương và ớt.

## **Trứng rán rau củ**

THỨ BA, 21 THÁNG 4 2009 20:40

Từng miếng trứng tròn xinh xắn với đủ màu rau củ sẽ rất hấp dẫn, nhất là với các bé. Đây là món mới vừa thơm ngon, vừa bổ dưỡng mà lại dễ làm.

Trứng rán rau củ

**Nguyên liệu:**

- 4 thanh thịt cua cắt nhỏ
- 3 quả trứng
- 1/4 chén hành tây thái nhỏ
- cà rốt thái nhỏ
- 1 hoặc hai quả ớt cay
- 6 thìa bột
- 1/2 thìa muối.

**Cách làm:**

- Thái những thanh thịt của nhỏ ra, lượng khoảng 1 chén là vừa. Hành tây nửa củ thái nhỏ. Một ít hành lá thái nhỏ và cà rốt cũng thái hạt lựu. Nếu bạn ăn cay và nhà không có trẻ con thì có thể thêm ớt quả thái nhỏ (1 - 2 quả) hoặc ớt chuông, ớt ngọt, màu sắc đẹp mà lại không cay.
- Trứng đập ra bát, đánh đều. Cho rau củ thái nhỏ và thịt cua vào, tiếp tục trộn đều.
- Cho 6 thìa bột chiên vào hỗn hợp nguyên liệu (có thể thay bằng bột mỳ). Cho gia vị, muối tiêu rồi trộn tiếp đến khi hỗn hợp có độ sánh là được (có thể thử xúc một ít bằng thìa, nếu nguyên liệu không trôi khỏi thìa là đạt yêu cầu).
- Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, dùng thìa múc từng ít trứng một cho vào chảo và tạo hình khoanh tròn. Bạn chỉ nên cho dầu ăn vừa đủ, không nên cho nhiều quá trứng sẽ bị ngấm nhiều dầu không ngon. Rán vàng một mặt rồi lật mặt kia sao cho từng miếng trứng chín vàng xuộm đều hai mặt.

Rán từng miếng trứng tròn nhỏ như vậy đến khi hết chỗ nguyên liệu đã chuẩn bị rồi xếp ra đĩa.

**Thịt bò xào khoai tây là món ăn được chế biến từ những nguyên liệu quen thuộc nhưng vẫn rất hấp dẫn nhờ hương vị thơm ngon của nó.**

**Nguyên liệu:**

- 150 g thịt bò, cắt miếng mỏng
- 1 củ khoai tây, cắt que
- 1 trái cà chua, cắt múi cau
- 1/2 củ hành tây, cắt múi cau
- 2 tép tỏi, băm nhuyễn
- 2 nhánh ngò rí, cắt khúc
- 1,5 muỗng cà phê hạt nêm
- 1/4 muỗng cà phê tiêu xay
- 1/2 lít **dầu ăn** và nước chấm, nước tương, ớt

**Cách làm:**

- Ướp **thịt bò** với 1/2 muỗng cà phê hạt nêm, tiêu xay và dầu ăn
- Chiên vàng khoai tây, vớt khoai tây ra khỏi chảo, để ráo dầu ăn
- Xào tỏi băm cho thơm, thêm thịt bò cho vừa chín, để qua một bên
- Xào hành tây cho thơm, thêm cà chua, khoai tây vào xào đều, nêm với phần hạt nêm còn lại cho vừa ăn
- Cho tiếp thịt bò vào chảo, xào đều cho tất cả nguyên liệu thấm gia vị.

- Múc thịt bò xào khoai tây vào đĩa, rắc ít tiêu xay lên trên và trang trí với tiêu ngò rí.  
Món này dùng nóng với nước tương và ớt.

## Canh thịt bò nấm kim châm



01/09/2010 Người viết: Administrator



Những hôm tiết trời se lạnh mà cả gia đình ngồi quây quần bên mâm cơm, cùng xì súp thưởng thức bát canh nóng ngon ngọt thì còn gì đầm ấm hơn...

### I. Nguyên liệu:

Nấm kim châm: 1 túi; Thịt thăn bò: 200 gr; Đậu phụ: 2 bìa; Hành lá; Cà rốt: 1/2 củ; Nước xương.

### II. Thực hiện:

- Nấm kim châm rửa sạch, để ráo.
- Thịt bò đem bỏ gân đá cho cứng khoảng 50% (dễ thái hơn) đem ra thái lát mỏng, to bản.
- Trãi miếng thịt bò ra, cho nấm vào cuộn chặt, dùng hành lá chần qua nước sôi buộc cho đẹp (không cần buộc cũng được vì thịt bò đang ở dạng đá, cuộn là dính chặt vào nhau ngay, không sợ bung)
- Đun sôi nước dùng, thả cà rốt, rồi đến đậu phụ xắt nhỏ vào, nêm nếm vừa miệng.
- Đợi nước sôi bùng thì thả thịt bò đã cuộn nấm vào rồi bắc nồi ra ngay. Có thể rắc thêm ít hành, mùi hạt tiêu. Ăn nóng.

## Ngọt ngào canh trứng đậu hũ



30/08/2010 Người viết: Administrator



Trời dần chuyển sang thu se lạnh, nhất là vào buổi sáng, bạn có thể ăn một bát canh trứng đậu phụ để tăng dưỡng chất và giữ ấm cơ thể. Canh trứng này ăn với cơm cũng rất ngon...

#### I. Nguyên liệu:

Đậu phụ

Trứng 2 quả

Củ cải trắng nửa củ

Hành lá, vài lát ớt

Hạt nêm

#### II. Thực hiện:

Củ cải gọt vỏ, xắt lát dày khoảng 0.5cm. Đậu phụ dùng thìa xấn hoặc cắt miếng vừa ăn. Trứng đập ra bát đánh tan

Đặt nửa nồi nước lên bếp, cho củ cải vào, nêm 1 thìa hạt nêm, đun sôi. Củ cải thái mỏng nên chín khá nhanh

Nước sôi cho đậu phụ vào, tiếp theo cho trứng. Khi cho trứng bạn đổ từ từ vào một góc nồi, dùng đũa khuấy theo 1 chiều, khuấy cẩn thận để đậu không nát. Trứng chín nổi vón rất đẹp.

Canh sôi, nêm nêm lại một lần nữa rồi rắc hành xanh thái nhỏ và vài lát ớt.

Tắt bếp nhắc nồi xuống.

Ăn canh nóng không như một món súp cũng rất ngon, ấm bụng, ngọt dịu mà không ngấy.

## Thịt ba chỉ rim tôm



27/08/2010 Người viết: Administrator



Mùi thơm của sả, vị ngọt của tôm, cay cay của sa tế và béo ngậy của thịt ba chỉ sẽ làm cho cả nhà bạn ai cũng tấm tắc khen ngon...

#### I. Nguyên liệu:

-200g thịt ba chỉ; 300g tôm loại vừa; Sả băm, tỏi băm, sa tế, nước mắm ngon, đường, dầu ăn, hạt nêm.

#### II. Thực hiện:

-Tôm cắt râu và đuôi, lột vỏ bỏ đầu, rửa sạch.

-Thịt ba chỉ thái mỏng vừa ăn rồi ướp với một chút  $\frac{1}{2}$  thìa cà phê hạt nêm.

-Sau đó, bắc chảo lên bếp, cho một thìa canh dầu ăn phi thơm tỏi, sả, sa tế.

-Cho thịt ba chỉ vào rim, để nhỏ lửa, đảo cho ngấm gia vị.

-Cho tiếp tôm vào rim cùng, nêm nước mắm, hạt nêm và 1 chút đường.

-Để lửa nhỏ và tiếp tục rim đến khi tôm chuyển màu đặc trưng, thịt săn lại và có mùi thơm đường hơi bén lửa, của sả và sa tế là được.

-Dùng món này với cơm nóng rất ngon.

### Bún xào ngũ sắc

23/08/2010 Người viết: Administrator

Một góc vàng tươi của trứng gà, màu đỏ gạch của tôm, màu trắng của bún và màu phớt hồng của chả cho bạn một món bún vừa ngon vừa đẹp...



## I. Nguyên liệu:

Bún tươi 500 gr; Tôm đất 150 gr; Thịt xá xíu 200 gr; Cải thảo 200 gr; Trứng gà 2 quả; Chả giò 50 gr; Cà rốt 50 gr; Hành tây 1/4 củ; Bột năng 2 muỗng cà phê; Dầu hào 1 muỗng canh; Nước dùng heo 1 muỗng canh; Hành khô băm 2 muỗng cà phê; Hành lá, hạt nêm, tiêu.

## II. Thực hiện:

Cải thảo rửa sạch, xắt lát. Cà rốt gọt vỏ, xắt sợi. Hành tây xắt mỏng.

Tôm lột vỏ, bỏ đầu, ướp với hạt nêm, xào săn.

Trứng gà chiên mỏng, xắt sợi.

Bắc chảo lên bếp, cho phân nửa hành tím vào phi thơm, cho bún xào săn, nêm ít hạt nêm.

Thịt xá xíu xắt mỏng. Chả lụa xắt sợi. Phi thơm hành, cho thịt xá xíu, cải thảo vào xào, nêm dầu hào, cho hành tây, cà rốt, tôm, nêm nước dùng, hạt nêm, xuống bột năng, đảo đều rồi trút lên đĩa bún đã xào.

Cho thêm trứng và chả lụa lên đĩa bún.

## Trứng tráng hành tây



19/08/2010 Người viết: Administrator



Hành tây là một trong những món ăn hàng ngày được rất nhiều người ưa chuộng. Nhưng ít ai có thể nghĩ đến sự kết hợp giữa hành tây và trứng lại làm nên món ăn ngon đến vậy...

Nguyên liệu:

- Trứng vịt: 4 quả
- Hành tây: 2 củ vừa
- Hành lá: 1 nắm
- Rau mùi: 1 mớ
- Gia vị: hạt nêm, dầu ăn, hạt tiêu

## II. Thực hiện:

-Hành tây bóc vỏ, thái hạt lựu

-Hành lá rửa sạch, thái nhỏ.

-Rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.

-Trứng đập riêng từng quả ra bát nhỏ rồi mới đổ vào bát lớn, tránh có quả hỏng sẽ làm hỏng luôn cả bát trứng. (Các mẹ nhớ là khi trứng đã hỏng thì không được ăn vì lúc đó trong quả trứng sẽ sinh ra rất nhiều độc tố).

-Cho hành tây, hành lá, rau mùi vào đánh đều với trứng và cho gia vị vừa đủ.

Bắc chảo dầu nóng, cho từng thìa trứng vào chiên, để lửa riu riu để trứng và hành tây vừa chín, bên ngoài có màu vàng ươm, vớt ra, cho lên giấy thấm dầu. Dọn ra đĩa ăn nóng với nước mắm, dấm, ớt.

**Khoai tây rán sốt tôm**

**Một chút ngẫu hứng với các nguyên liệu chính quen thuộc, bạn sẽ tạo được hương vị mới cho món ăn, mang lại cảm giác lạ miệng.**

> **Chuyên đề:** Món ngon hàng ngày

*Nguyên liệu:*

3 củ khoai tây, 150g tôm, 10g thì là, 1 thìa súp ớt bột, 10g sả cây bào mỏng, 1/2 thìa súp tỏi xay, 1/2 thìa súp hạt nêm, 1/2 thìa súp đường, dầu ăn.



*Thực hiện:*

Khoai tây gọt vỏ, thái múi cau. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, đuôi, chỉ đen. Thì là rửa sạch. Đun nóng chảo dầu, cho khoai tây vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu. Đun nóng chảo ít dầu, phi thơm sả, tỏi xay và ớt bột rồi cho tôm vào, nêm gia vị, cho khoai tây vào trộn đều, thêm thì là, tắt lửa.

*Mách bạn:* Món ăn sẽ ngon hơn nếu bạn dùng bơ để rán khoai tây.

**Thịt bò xào sốt chua ngọt**

**Giadinh.net - Một món ăn ngon, dễ làm, lại dễ ăn nữa. Mời bạn vào bếp cùng chúng tôi.**

> Chuyên đề: Món ngon hàng ngày

*Nguyên liệu:*

Thịt thăn bò: 0,200 kg; Đường: 0,015 kg; Mỡ nước: 0,050 kg; Tỏi: 0,010 kg; Cà chua: 0,200 kg; Hành hoa: 0,030 kg; Nước mắm, muối, rau mùi.



*Cách làm:*

Tỏi bóc vỏ, đập giập, băm nhỏ, hành hoa nhặt rửa sạch, đập giập củ cắt khúc ngắn 3-4 cm. Rau mùi nhặt rửa sạch, để ráo.

Cà chua rửa sạch, cắt bỏ hạt, thái mỏng.

Thịt rửa sạch để ráo, lọc bỏ màng dai, thái miếng mỏng, to bản, ngang thớ, dùng sóng dao dằm giập thớ cho thịt mềm; rắc ít muối vào cho tỏi vào ướp 15 – 20 phút.

Đun mỡ nóng già, bỏ tỏi vào phi thơm cho thịt vào xào; đun to lửa, đảo luôn tay, khi thịt chín tái thì nêm nước mắm cho vừa, xào tiếp cho chín, múc thịt ra đĩa để sẵn.

Cho cà chua vào xào chín nhuyễn, nêm nước mắm, muối, đường, đun sôi kỹ thành xốt, trút thịt đã xào vào đảo qua, cho hành hoa vào đảo đều, hành tái là được. Múc tất cả ra đĩa to, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

*Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt xào chín tới, ăn không dai, ngấm đậm gia vị, nước xốt có màu hồng cà chua, vị vừa ăn, thơm mùi hành, hạt tiêu.

*Ghi chú:*

Thịt bò xào, muốn miếng thịt tươi màu, khi tẩm ướp chỉ cần rắc muối và tỏi, lúc xào thịt chín tái mới nêm mắm hoặc đường. Nếu khi tẩm ướp có đường, nước mắm thì miếng thịt xạm màu.

**Đậu phụ non sốt nấm**

**Món đậu phụ non sốt nấm là món ăn kiêng ngon miệng, phù hợp cả với người ăn chay và không ăn chay.**

> **Chuyên đề:** Món ngon hàng ngày

*Nguyên liệu:*

2 miếng đậu phụ non, 100gr nấm rơm, 100gr hoa lơ xanh, 1/4 củ hành tây tím, 100gr bí đỏ, 1 nhánh cần, dầu ăn, dầu hào, hạt nêm, đường, tiêu.



*Cách làm:*

- Đậu phụ non cắt miếng vừa ăn. Nấm rom thái nhỏ, hoa lơ xanh thái nhỏ. Hành tây tím và bí đỏ thái hạt lựu.

- Đun nóng 1 thìa súp dầu ăn, cho hành tây tím vào phi thơm. Cho bí đỏ vào xào, thêm hoa lơ xanh, nêm 2 thìa súp dầu hào, 1 thìa cà phê hạt nêm, 2 thìa cà phê đường, cho nấm vào đảo đều.

- Đậu phụ non xếp ra đĩa cho nấm lên, hấp cách thủy 10 phút.

Mẹo nhỏ: Sau khi hấp chín, lấy đĩa đậu phụ ra, rắc tiêu lên trên, trang trí với rau cần tây. Dùng nóng với cơm trắng.

\

**Thịt nấu đông**

**Giadinh.net - Thời tiết bắt đầu chuyển sang thu, bạn có thể đổi món cho gia đình thân yêu của mình món ăn này được rồi đây.**

> **Chuyên đề: Món ngon hàng ngày**

*Nguyên liệu:*

Thịt lợn: 1,000 kg; Bì lợn: 0,200 kg; Nước mắm, muối, hạt tiêu.



*Cách làm:*

- Thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng vừa ăn, ướp với ít nước mắm, muối, hạt tiêu để ngấm.
- Bì lợn cạo rửa sạch, thái miếng nhỏ bằng đầu đũa, dài 2 – 3 cm.
- Cho bì vào 1,5 lít nước lạnh đun sôi, cho tiếp thịt vào đun lẫn. Khi sôi hớt sạch bọt, kéo nôi ra cạnh bếp để sôi âm ỉ 30 phút. Nêm ít mắm, muối (cho hơi nhạt), khi thịt, bì chín mềm, nước còn xăm xấp, bắc ra để nguội cho đông đặc. Ăn nguội chấm nước mắm, hạt tiêu kèm với hành, kiệu muối chua.

*Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt và bì chín mềm, không nát, sản phẩm (cả cái lẫn nước) có độ đông chắc, vị ngọt, hơi nhạt muối.

**Tôm xào măng cay**

**Tôm xào măng cay là món xào đơn giản nhưng hương vị rất ngon và lạ. Bữa cơm hôm nay sẽ đặc biệt hơn với món mới này đấy, các bạn thử xem nhé.**

*Nguyên liệu:*

Tôm to 20 con, bóc vỏ.

Tỏi 4 nhánh, băm nhỏ.

Ớt cay 2 quả, ớt ngọt 2 quả, thái nhỏ.  
Măng tươi 250 gr, thái mỏng, luộc 2 lần rồi để ráo.  
Nước mắm 2 thìa.  
Muối.  
Đường ½ thìa.  
Dầu ăn.



*Cách làm:*

Tỏi, ớt băm nhỏ

Rót dầu ăn vào chảo, đun nóng.

Khi dầu đã nóng thì cho tỏi, ớt băm nhỏ vào xào khoảng 1 – 2 phút cho thơm

Tiếp đến cho tôm vào chảo, để lửa mức trung bình. Nêm một chút muối cho ngấm  
Khi tôm đã bắt đầu chín đỏ thì cho măng vào, đảo đều

Cho nước mắm, đường và muối (tùy khẩu vị đậm nhạt của bạn). Tiếp tục đảo đều.

Đảo đến khi măng chín, tôm săn là được.



Cho ra đĩa ăn nóng.

*Mách nhỏ:*

Lượng ớt cay và tỏi có thể gia giảm thêm bột tùy sở thích của bạn  
Với cách làm này bạn có thể thay thế tôm bằng thịt lợn, thịt gà, cá, mực hoặc kết hợp thập cẩm nhiều loại hải sản đều được.

Các loại rau gia vị cũng có thể thêm bột, bạn có thể dùng rau húng cho vào sau cùng cũng khá lạ mà ngon.

**Thịt bò nấu cà rốt**

**Loại củ này giàu chất dinh dưỡng, rất tốt cho trẻ nhỏ. Tuy nhiên, bạn cần cho bé ăn đủ lượng để không bị vàng da.**

> Chuyên đề: Món ngon hàng ngày

*Nguyên liệu:*

200g thịt bò mềm, 100g hành tây bi lột vỏ, 150g cà-rốt nhỏ (2 củ), 1 thìa súp hành, tỏi băm, 0,5 lít nước dùng, 1 thìa súp tương cà (cà paste), bột cà-ri, dầu ăn, hạt nêm.



*Thực hiện:*

Thịt bò rửa sạch, lau khô, thái miếng vuông vừa ăn, ướp với 1 thìa súp hành, tỏi băm (để lại một ít tỏi), 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê bột cà-ri, để 10 phút cho thấm. Cà-rốt gọt vỏ, để nguyên củ. Đun nóng 1 thìa súp dầu ăn, cho cà-rốt vào xào sơ, nêm hạt nêm vừa ăn. Đun nóng 1 thìa súp dầu ăn, phi thơm phần tỏi băm còn lại, cho tương cà, thịt bò vào xào. Tiếp theo, cho nước dùng vào, nấu lửa liu riu. Thịt bò gần chín mềm, cho cà-rốt, củ hành tây bị vào nấu tiếp cho đến khi cà-rốt mềm. Nêm hạt nêm vừa ăn. Cho món ăn ra đĩa. Bé có thể dùng nóng với bánh mì hoặc cơm trắng đều ngon.

**Cá thu hấp gừng**

**Hãy thưởng thức hương vị mới của món cá thu hấp gừng cùng với chúng tôi.**

> Chuyên đề: Món ngon hàng ngày

*Nguyên liệu:*

2 lát cá thu chay, 20g gừng, 20g hành tím, 10g ớt, 10g hành, 1 thìa cà phê hạt nêm từ nấm và rong biển, 1 thìa cà phê nước mắm chay, 1/2 thìa cà phê tiêu.



*Thực hiện:*

Cá thu chay ngâm nước cho mềm, vắt ráo. Hành tím cắt lát mỏng. Gừng cạo vỏ, ớt bỏ hạt. Gừng và ớt sắt sợi, hành lá xắt nhuyễn. Ướp cá thu với hạt nêm, nước mắm chay, tiêu rồi cho vào thố, rải gừng, hành lá, ớt xung quanh. Đổ vào thố 2 chén nước, bắc lên bếp hấp khoảng 10 phút. Khi cá thu chín và thấm gia vị, tắt bếp, bày ra tô, rắc thêm tiêu, hành lá lên, dùng nóng.

*Mách nhỏ:*

Nếu không hấp có thể cho lên bếp đun nhỏ lửa đến khi nước rút dần. Nên trộn đều cá thu chay và các loại gia vị cho thấm trước khi cho vào thố.

**Đậu phụ hấp khoai lang**

**Một chút ngẫu hứng với các loại nguyên liệu có sẵn trong tủ lạnh sẽ cho bạn một bữa ăn ngon với gia đình.**

> **Chuyên đề:** Món ngon hàng ngày

*Nguyên liệu:*

1 miếng đậu phụ non, 300g tôm đất, 300ml sữa đậu nành, 150g hạt đậu xanh cà vỏ, 100g hạt đậu Hà Lan, 300g khoai lang, muối.



*Thực hiện:*

Tôm rang với muối, bóc vỏ, bỏ đầu. Hạt đậu Hà Lan rửa sạch, hấp chín. Hấp chín đậu xanh đã cà vỏ, cho vào cối xay với sữa đậu nành để thành sữa đậu xanh. Đậu phụ thái quân cờ, luộc với sữa đậu xanh khoảng 5 phút. Vớt đậu ra, để ráo. Khoai lang gọt vỏ, cắt khúc dài khoảng 5cm, ngâm với nước muối loãng để khoai không bị thâm đen.

Dùng mũi dao khoét rỗng một phần trên khoai lang, cho đậu phụ vào, cho tôm lên mặt, hấp cách thủy.

*Thưởng thức:*

Món này dùng nóng. Dọn kèm với sữa đậu xanh.

**Cá rán xốt cà chua**

**Giadinh.net - Một món ăn thường thấy trong những bữa cơm hàng ngày nhưng không phải ai cũng biết cách chế biến cho thật ngon miệng. Bạn hãy thử tài nghệ của mình xem!**

> Những món ăn ngon hàng ngày

**Nguyên liệu:**

Cá chép: 1,000 kg; Cà chua: 0,300 kg; Mỡ nước: 0,150 kg; Tỏi khô: 0,020 kg; Đường: 0,020 kg; Hành tươi: 0,050 kg; Ót bột, nước mắm, mì chính, hạt tiêu.



**Cách làm:**

Cá tươi bóc bỏ mang, rửa sạch, mổ bỏ ruột, cắt khúc dài 3-4 cm; cho ít muối xóc đều, ướp 10 phút, lấy ra để ráo.

Cà chua rửa sạch, cắt đôi, vắt bỏ hạt, thái miếng nhỏ. Tỏi bóc vỏ, đập giập. Hành tươi nhặt rửa sạch, củ thái mỏng, dọc cắt khúc ngắn để riêng.

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán vàng đều hai mặt gấp ra, bày vào đĩa. Tiếp tục cho hành, tỏi vào chảo mỡ phi thơm, cho cà chua vào xào chín mềm, nêm đường, nước mắm, ớt bột, mì chính và vài thìa nước. Nêm lại vừa ăn, cho dọc hành vào đảo đều bắc ra, dội xốt lên đĩa cá, rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

**Yêu cầu thành phẩm:**

Cá chín mềm, xốt có màu hồng vị mặn, dịu ngọt hơi cay hài hòa vừa ăn, thơm mùi hành, hạt tiêu.

**Miến trộn rau cải**

**Món miến này mang lại cho người ăn cảm giác nhẹ, mát, vị chua ngọt rất dễ chịu. Trong lúc tiết trời oi ả, ăn một bát miến với rau xanh như thế này giúp xua tan mọi mệt mỏi.**

> Chuyên đề: Món ngon hàng ngày

*Nguyên liệu:*

Rau cải ngọt

Miến hoặc bún khô

Muối

Dấm

Dầu vừng

Vừng rang



*Cách làm:*

Miến trộn rau cải không béo, là món tuyệt vời cho những bạn muốn giảm cân

Rau cải ngọt bỏ rễ và lá già, đem rửa sạch, cắt khúc. Chuẩn bị một âu nước lọc mát để sẵn.

Đun nước sôi, chần chín rau cải rồi cho rau vào âu nước mát ngay để rau không bị nhũn và có màu xanh mướt. Sau đó để ráo.

Ngâm miến cho mềm rồi cho vào chần nước sôi cho chín, vớt ra cho vào bát. Thêm gia vị, dấm, đường, dầu vừng, ớt, trộn đều lên.

Sau đó cho rau cải vào, rắc vừng rang lên trên.

Bát miến đẹp mắt, cảm giác mát nhẹ và mùi vừng thơm phức rất hấp dẫn

Khi ăn thêm xì dầu nếu bạn thích.

Sợi miến trong suốt, mềm và quyện gia vị chua cay mặn ngọt giúp tăng cảm giác ngon miệng.

Món này thích hợp ăn nhẹ hoặc đãi bữa cuối tuần cũng rất thú vị đấy

Chúc các bạn vui vẻ!

**Bánh phở cuốn tôm gà**

**Mùa hè đãi món bằng bánh phở cuốn sẽ rất dễ ăn, cách làm cũng rất đơn giản.**

> **Chuyên đề: Món ngon hàng ngày**

- 1/2kg bánh phở tươi loại mỏng, chưa cắt sợi.

- 100g nạc tôm tươi băm; 200g nạc ức gà băm; 100g măng tươi luộc kỹ băm; 100g nấm rơm làm sạch, băm; 30g nấm mèo ngâm nước làm sạch, băm; 1/2 muỗng xúp gừng non cắt sợi nhuyễn; 1/2 muỗng xúp hành tím băm. Trộn đều tất cả, xào chín với dầu vừa đủ, nêm tùy ý, rắc vào một muỗng cà phê bột năng, trộn đều cho hỗn hợp quyện vào nhau là tắt bếp.



- Chuẩn bị ít xà lách xé nhỏ, ngò lá, húng lủi, húng cay.
- Trải từng lá bánh phở ra khay, tùy bánh lớn nhỏ, cắt làm hai hoặc làm bốn cho dễ cuộn, lót ít xà lách, rau thơm, trải nhân lên cuộn tròn cho chặt tay, cắt khúc ngắn vừa ăn.
- Lưu ý, bánh phở mau khô mặt, trước và sau khi cuộn nên dùng khăn vải ẩm đặt lên bánh.

*Nước chấm:* phi thơm hai muỗng xúp dầu với một tép tỏi băm và một muỗng cà phê bơ đậu phộng, cho vào hỗn hợp 100g tương Bắc, một muỗng xúp cốt cà chua đặc, ba - bốn muỗng nước lọc, nấu sôi, nêm lại với ít đường, bột ngọt tùy khẩu vị; làm sánh với ít nước bột năng. Tùy ý thêm tỏi ớt xào.

#### **Cà tím xào thịt băm**

**Mời bạn vào bếp cùng chúng tôi để chế biến và thưởng thức món ăn dân dã này nhé.**

#### *Nguyên liệu*

300g thịt xay, 200g cà tím, 1 thìa súp đậu phộng rang, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê dầu hào, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê dầu ăn, hành lá, ớt xắt sợi.





#### *Thực hiện*

Thịt băm ướp với 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê đường, 1/4 thìa cà phê muối. Cà tím rửa sạch, để nguyên vỏ, cắt miếng vừa ăn.

Làm nóng dầu, cho thịt băm vào xào sơ. Sau đó cho tiếp cà tím vào xào chín. Nêm với phần gia vị còn lại cho vừa ăn, đảo qua với dầu hào rồi tắt bếp. Trút món xào ra đĩa, rắc đậu phộng rang giã giập lên. Trang trí với hành lá và ớt xắt sợi.

#### *Mách nhỏ*

Cà tím cắt xong ngâm ngay vào nước muối để cà không bị thâm đen. Phải xào chín thì cà mới không thâm và cũng không có mùi ngai ngái khó chịu.

#### **Thịt bò nướng lá lốt**

**Giadinh.net - Bạn đã quá quen thuộc với món chả lốt từ thịt lợn? Hãy thưởng thức hương vị chả lá lốt từ thịt bò nhé.**

> [Chuyên đề: Món ngon hàng ngày](#)

*Nguyên liệu:*

Thịt mỡ bò:	0,200 kg
Hành củ tươi:	0,100 kg
Mỡ nước:	0,020 kg
Tỏi khô:	0,010 kg
Thịt lợn nạc lẫn mỡ:	0,100 kg
Lá lốt:	30 lá
Đường, nước mắm, muối, hạt tiêu, ớt	



*Cách làm:*

Tỏi bóc vỏ, đập giập, giã nhỏ. Hành tươi, nhặt rửa sạch, cắt từ củ lên dọc, dài 6-7 cm, chẻ mỏng. Lá lốt chọn lá bánh tẻ (lá già ăn hăng) rửa sạch, lau khô.

Thịt bò, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng, băm nhỏ, cho đường, tỏi, muối, nước mắm, hạt tiêu vào thịt bóp cho nhuyễn, ướp để 15-20 phút.

Trải rộng lá lốt, múc thịt cho vào giữa, gấp mép lá thành hình chữ nhật, dẹt vừa gấp hoặc có thể cuộn tròn như tèm trầu. Cặp chả vào que tươi, nước trên than hồng cho xạm khô lá lốt. Khi nướng, trở đều tay cho chả chín kỹ mà lá bọc ngoài không bị cháy. Nướng xong bỏ chả vào đĩa, rưới mỡ nước (đã phi tỏi thơm) lên, ăn nóng chấm nước mắm có pha dấm, đường, tỏi ớt, các vị hài hòa và ăn kèm với hành chẻ.

*Yêu cầu thành phẩm:*

Thịt ngấm gia vị, nướng chín đều không cháy, ăn béo không khô xác, thơm mùi chả nướng.

**T.H** (st)

Chân giò nấu gia cà

**Giadinh.net - Bạn và gia đình có thích món ăn này không? Nếu có hãy vào bếp cùng chúng tôi. Cách làm cũng rất đơn giản.**

*Nguyên liệu:*

Chân giò: 1kg

Nghệ: 0,02 kg

Riềng: 0,05 kg

Hành củ tươi: 0,05 kg

Mè, mắm tôm, rau ngổ

Nước mắm, muối



*Chuẩn bị:*

- Chân giò thui vàng, cạo rửa sạch, chặt miếng to bằng nửa bao diêm, ướp mẻ, mắm tôm, nước nghệ riêng, hành củ, muối, nước mắm, bóp kỹ để ngâm khoảng 30-40 phút.
- Riềng cạo rửa sạch giã nhỏ. Nghệ rửa sạch giã nát, Hành nhạt rửa sạch, củ thái mỏng, dọc thái khúc 2cm. Rau ngổ nhạt rửa sạch, vẩy ráo.
- Mẻ, mắm tôm nghiền nát lọc lấy nước, bỏ bã.

*Thực hiện:*

- Bắc nồi chân giò đã tẩm ướp lên bếp, đậy vung, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều. Khi thịt sần, ngấm mắm muối cho nước sôi xấp xấp, đậy vung, đun nhỏ lửa để sôi âm ỉ khoảng 2 tiếng, khi thịt chín mềm nước còn sền sệt, nêm lại mắm muối vừa ăn, rắc dọc hành, bắc nồi xuống mức ra bát ăn nóng kèm với rau ngổ.
- Món này có thể ăn kèm với bún.

*Yêu cầu thành phẩm:*

Chân giò chín mềm, vị ngon ngọt đậm đà, thơm mùi riềng mẻ, nước sánh, có màu vàng nghệ.

#### **Sườn lợn xào tương**

*Nguyên liệu:*

1/2 kg sườn lợn, 2 quả ớt sừng, 1 củ gừng nhỏ, 2 thìa súp tương hạt, 5 củ hành tím, 2 nhánh rau mùi, nước tương, đường, hạt nêm, dầu ăn.



*Thực hiện:*

1. Sườn rửa sạch, chặt khúc vừa ăn.
  2. Gừng gọt vỏ, thái lát mỏng. Hành tím bóc vỏ, thái lát. Ớt bỏ hạt, thái sợi. Rau mùi nhặt rửa sạch, thái khúc ngắn.
  3. Ướp sườn với 2 thìa cà-phê hạt nêm, để khoảng 15 phút cho thấm gia vị.
- Đun nóng 1 thìa súp dầu ăn, cho sườn vào rán vàng. Sau đó cho tương hạt vào cùng 1 bát nước, om trên lửa riu riu đến khi sườn mềm. Cuối cùng cho gừng, hành tím, ớt vào trộn đều. Cho sườn ra tô, thêm rau mùi lên trên, dùng nóng với cơm trắng.

*Mách bạn:*

Nếu thích, bạn có thể băm tương trước khi cho vào om.

**Canh tôm nấu nấm**

**Món ăn này vị ngọt, rất dễ ăn vì nấm không chỉ hợp với tôm trong các món canh mà cả các món xào.**

Nguyên liệu:

200g tôm đất, 150g nấm rơm, 100g hành tây, 100g cà chua, 1 nhánh cần tàu. Gia vị: muối, tiêu, đường, hạt nêm, dầu ăn.

Thực hiện:

Tôm đất bỏ râu, chân, rửa sạch. Nấm rơm bỏ chân, ngâm rửa sạch với nước muối pha loãng, thái đôi. Hành tây bóc vỏ, thái múi cau. Cà chua rửa sạch, thái múi cau. Cần tàu

nhặt rửa sạch, thái khúc. Xào nấm rơm với 1 thìa súp dầu ăn. Nêm 1 thìa cà-phê hạt nêm, 1/4 thìa cà-phê đường, 1/4 thìa cà-phê muối. Đun sôi 1,2 lít nước, cho tôm vào nấu 5 phút, sau đó cho nấm, hành tây, cà chua vào. Nêm 1 thìa cà-phê hạt nêm, 1/2 thìa cà-phê muối, 1/2 thìa cà-phê đường, nấu sôi, tắt bếp, cho cần tàu vào.

#### Mách bạn:

Để cà chua không bị mềm nhũn, bạn nên cho vào khi nước gần sôi.

Trứng đúc nấm rán

**Món ăn đơn giản, chế biến rất nhanh nhưng lại rất "vào cơm". Mời bạn tham khảo hướng dẫn dưới đây.**

**Nguyên liệu:**



*Món trứng đúc nấm rán.*

Trứng gà: 3 quả, nấm rơm (nấm trứng): 100 g, hành hoa: 30 g, dầu ăn: 30 g. Ngoài ra, bạn cần chuẩn bị thêm: nước mắm, muối, hạt tiêu, rau mùi, cà chua, dưa chuột.

#### **Cách làm:**

- Nấm thái mỏng, ngâm nước có hoà chút muối. Vớt ra để ráo nước.
- Hành hoa cắt khúc.
- Cà chua, dưa chuột, rau mùi rửa sạch.
- Trứng đập ra bát đánh nhuyễn, nêm tiêu, muối, nước mắm, hành hoa. Đun dầu nóng cho trứng vào rán xếp nấm lên trên. Rán vàng đều hai mặt.
- Trứng chín bày đĩa. Trang trí rau mùi, cà chua, dưa chuột.

Mướp hương xào lòng gà

**Mướp chín tới thơm và ngọt, món xào này ăn với cơm tuyệt ngon đấy.**

**Nguyên liệu:**

Mướp hương: 02 quả

Lòng gà: 02 bộ

Hành hoa, hành củ, hạt nêm

**Cách làm:**

Mướp gọt vỏ, bổ khúc dài chừng 4cm

Lòng gà bóp sạch bằng muối hạt hoặc với dấm, thái nhỏ.

Hành khô băm nhỏ, cho vào chảo dầu phi thơm, sau đó đảo qua lòng gà, nêm hạt nêm.

Trút lòng gà ra bát riêng.

Mướp xào to lửa cùng với hạt nêm, khi mướp hơi tái thì tiếp tục đổ lòng gà vào, xào chín tới thì cho tiếp hành hoa vào, trút thức ăn ra đĩa.

Chúc các bạn thành công!

**Thịt lợn xào chua ngọt**

**Chua ngọt là món ăn nhà mình thích nhất, rất nhiều nguyên liệu có thể chế biến theo thứ hương vị hấp dẫn này, hôm nay mình chọn đãi cả nhà thịt lợn chua ngọt.**

> [Món ngon hàng ngày](#)

**Nguyên liệu:**

Thịt lợn thăn 400g

Sốt cà chua 2 thìa to

Dấm trắng 2 thìa

Đường 2 thìa  
Muối tiêu  
Bột chiên  
Tỏi băm



**Cách làm:**

Thăn lợn thái miếng mỏng, ướp với 1 thìa nhỏ muối tiêu, 2 thìa bột chiên, trộn đều lên để 10 phút cho ngấm.

Đặt nồi lên bếp, cho dầu ăn đun nóng, cho thịt vào chiên trong khoảng 3 phút. Đến khi thịt vừa chín vàng là được. Không chiên quá lâu, miếng thịt sẽ khô.

Lấy một cái chảo khác, cho chút xíu dầu ăn, đun nóng rồi phi tỏi băm cho thơm. Tiếp đến cho nước sốt cà chua vào, thêm chút nước lọc, đun sôi.

Cho tiếp dấm trắng, muối tiêu, đường, khuấy đều. Nêm nếm cho vị chua mặn ngọt vừa ăn, cắt thêm vài lát ớt tươi nếu bạn ăn được cay.

Cuối cùng cho thịt vừa chiên vào sốt, khuấy đều, đun lửa vừa trong vài phút cho thịt ngấm sốt. Trước khi tắt bếp rắc hành xanh vào.



**Mách nhỏ:**

Mọi khi mình không tẩm bột vào thịt thì khi nguội thịt dễ bị dính vào nhau nên lần này thử tẩm thêm chút bột, thấy cũng hiệu quả, thịt mềm và không dính  
Khi chiên thịt không nên để lửa to quá và không nên chiên lâu, thịt dễ khô không ngon.  
Lượng nước khi làm sốt bạn có thể điều chỉnh ít nhiều để sốt đạt độ sánh mong muốn.

**Bắp cải cuộn thịt sốt cà chua**

**Món ăn này tuy không mới, các nguyên liệu cũng rất quen thuộc nhưng bạn vẫn thấy hấp dẫn bởi vị ngon, ngọt và màu sắc bắt mắt của nó.**

> [Món ngon hàng ngày](#)

*Nguyên liệu:*

Bắp cải: 6 lá, thịt nạc vai: 150g, nấm hương: 5g, bột mỳ: 50g, cà chua: 2 quả, dầu ăn: 100g, muối: 50g, mộc nhĩ: 5g, hạt tiêu: 0,1g.

*Cách làm:*

- Bắp cải dùng dao nhọn khoét bỏ cuống, rửa sạch cho vào trần qua rồi gỡ từng lá lọc bớt cuống.
- Cà chua băm nhỏ đun chín lọc lấy bột.

- Thịt nạc vai băm nhỏ trộn lẫn với nấm hương, mộc nhĩ ướp muối, hạt tiêu.
  - Lấy lá bắp cải cho thịt cuộn lại như chiếc nem. Cho dầu vào chảo rán qua bắp cải.
  - Xếp bắp cải vào xoong đổ nước ngập 1/3 đun sôi nhỏ lửa 8-10 phút. Khi bắp cải gần chín gạn nước.
  - Cho dầu vào chảo đun nóng cho thêm bột cà chua, nước đun cho sánh, cho sốt vào nồi bắp cải đun khoảng 3-5 phút là được.
- Yêu cầu: Bắp cải không vỡ, cuộn đều nhau. Sốt sánh màu hồng.

**Thăn lợn chiên xù**

**Thịt thăn lợn không còn khô bã để ngán nữa bởi bạn đã có công thức làm thăn lợn tẩm bột chiên xù thơm phức và mềm ngọt này rồi.**

> [Món ngon hàng ngày](#)

#### **Nguyên liệu:**

Thịt lợn nạc thăn 500g

1 quả trứng

Bột chiên

Bột chiên xù hoặc vụn bánh mì

Muối tiêu

Dầu ăn



**Cách làm:**

Thịt nạc thái miếng mỏng to bản, độ dày miếng thịt chỉ khoảng hơn 5 mm một chút vì nếu dày quá hoặc mỏng quá đều không ngon.

Dùng búa dần thịt hoặc sóng dao dần cho miếng thịt mỏng và mềm hơn.

Ướp thịt với 1 thìa muối tiêu để 10 phút cho ngấm.

Đổ bột chiên ra bát, đập trứng vào, hòa chút nước thành hỗn hợp bột đặc nhão.

Nhúng từng miếng thịt lần lượt vào hỗn hợp bột trứng, rồi lăn qua bột chiên xù.  
Tiếp đó cho thịt vào chảo dầu nóng rán. Để lửa trung bình cho thịt chín từ bên trong. Rán đến khi thịt vàng đều, bột chiên xù nở xốp là được.  
Trong quá trình chiên, bạn nên vớt những vụn bột cháy trong chảo ra để không bị bám trở lại miếng thịt.  
Gấp thịt ra đĩa, ăn nóng với tương cà chua.  
Thịt rán rất thơm bên ngoài giòn, bên trong mềm, ăn với cơm ngon tuyệt.

## **Nem rán**

**Giadinh.net - Tuần này bạn hãy trở tài món nem rán cho cả gia đình thưởng thức xem sao.**

> **Chuyên đề: Món ngon cuối tuần**

*Nguyên liệu:*

Thịt nạc vai: 0,500 kg; Mỡ nước: 0,200 kg; Cua bể (1 con): 0,300 kg; Hành khô: 0,050 kg; Mộc nhĩ: 0,020 kg; Đường: 0,020 kg; Miến: 0,050 kg; Trứng vịt: 1 quả; Giá đỗ: 0,200 kg; Bánh đa nem: 60 chiếc.



### *Cách làm:*

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ.

Cua rửa sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt, vắt ráo nước

Mộc nhĩ ngâm nước nóng cho mềm, rửa sạch, cắt bỏ chân, vắt ráo nước, thái chỉ. Miến cắt khúc 2 cm (để khô, không ngâm nước).

Giã đồ dãi rửa sạch, ép qua cho ráo nước, thái nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Các loại rau nhặt rửa sạch, vẩy ráo nước. Ớt tươi rửa sạch, thái khoanh.

Đập trứng trộn đều với thịt, cua, mộc nhĩ, miến, giá đỗ, hành khô, ít nước mắm (chú ý không cho nhiều vì bánh đa nem đã có độ mặn sẵn và khi ăn còn chấm nước mắm pha), đường, mì chính, hạt tiêu để làm nhân nem.

Bánh đa nem cắt bỏ rìa cứng xung quanh, nếu bánh to thì cắt đôi và xoa nước hỗn hợp (gồm nước sôi trong, một ít đường, mì chính, bột đao trộn đều) vào mặt trái của bánh cho bánh mềm (không xoa lên mặt phải, không xoa ướt bánh để nhão). Xúc một thìa nhân đổ lên mặt trái bánh có xoa nước sẵn, xếp 2 bên mép bánh vào, cuộn tròn lại cho đều to hơn ngón tay cái, dài 5-6 cm.

Cho nhiều mỡ vào chảo, đun nóng già, thả mặt gấp của bánh xuống thành chảo (nếu mặt gấp quay lên bánh dễ bị bong (rán vàng mới lật trở mặt trên xuống rán tiếp). Khi bánh vàng đều vớt ra, để ráo mỡ, cắt mỗi chiếc làm 2-3 bìa lên đĩa. Ăn nóng kèm với các loại rau, chấm nước mắm pha đường, mì chính, giấm, ớt, tỏi, hạt tiêu các vị hài hòa.

### *Yêu cầu thành phẩm:*

Nem rán chín vàng đều, không cháy, không nứt vỡ, ăn giòn, mùi thơm đặc trưng, vị ngon ngọt, không mặn

Ghi chú: Cuộn nem không nên cuộn chặt tay vì khi rán nhân nem nở dễ nứt vỡ và chỉ đun vừa lửa nem mới chín đều.

### **Nguyên Liệu:**

- Nấm hương, mộc nhĩ, hành củ, hạt tiêu, chanh, đường, trứng
- Các loại rau có thể làm nhân: cà rốt, củ đậu, giá, su hào
- Các loại gia vị : rau mùi, hành tươi
- Miến
- Thịt băm (ngoài ra bạn có thể thêm một số loại thịt sau: tôm tươi băm, hoặc có thể dùng thịt cua biển)



*Ảnh: Huongdandulich*

**Cách làm:**

Miến ngâm nước lạnh, rồi sau đó đem cắt nhỏ

Nấm hương thái nhỏ, mộc nhĩ thái chỉ thật nhỏ rồi băm vụn.

Hành củ đập dập, băm vụn, tỏi băm nhỏ

Trong các loại rau để làm nhân cùng thì bạn có thể chọn hai trong số các loại được liệt kê ở trên, thông thường nên chọn cà rốt, củ đậu hoặc giá, vì cà rốt có màu đỏ sẽ làm cho màu sắc phong phú hơn (nên cho một chút cà rốt thôi vì vị cà rốt rất hay át các vị khác). Củ đậu có vị ngọt tự nhiên làm cho nem có vị lạ, giá có thể cho vào để ăn mát hơn, nếu không có củ đậu thì chọn giá, tuy nhiên giá nếu cho nhiều sẽ làm cho nem bị ỉu. Và không thể quên hành lá tươi thái nhỏ. Những loại rau đệm này sẽ làm cho món nem có màu sắc phong phú, ăn đỡ ngán hơn.



*Ảnh: Webtretho*

Trộn tất cả các loại nguyên liệu đã băm nhỏ vào, thịt, nấm hương, mộc nhĩ, miến, tỏi, hành, ... các loại rau đã băm nhỏ, cho 1 chút gia vị, trộn tất cả vào và băm lại một lần nữa cho các loại nguyên liệu quyện vào nhau, sau đó cho trứng vào, đảo đều 1 lần nữa. Điều này sẽ làm cho nhân không bị rời, không khô và nem dễ cuốn hơn.

### **Một số bí quyết khi cuốn nem**

Pha 1 chút nước chanh hoặc một bát nước đường (áp dụng 1 trong 2 cách)

Vỏ nem trải ra bát. Tùy theo sở thích, bạn có thể chọn cách gói nem to (khi ăn cắt ra) hoặc nem nhỏ. Thông thường mình hay gói nem bằng 1/4 hoặc



nửa vỏ nem Bạn có thể quét 1 chút (chú ý 1 chút thôi nhé) lên vỏ nem để khi rán nem giòn hơn.

Cho nhân nem vào vỏ cuốn, khi cuốn xong, để vỏ nem dính lại, bạn có thể quét nước đường lên.

### **Rán nem**

Đổ dầu vào chảo, đợi cho dầu nóng già thì bỏ nem vào rán. Khi rán, bạn có thể cho 1 chút nước chanh vào cho nem thơm và lạ vị hơn. (Nếu đã áp dụng nước chanh ở bước cuốn nem thì thôi bước này. Yêu cầu của nem rán là nem vàng, không cháy, mùi thơm của hành, tỏi và các loại gia vị.



## **Nước chấm**

Làm dưa góp: Su hào hoặc đu đủ, cà rốt đem thái mỏng, bỏ vào ngâm nước muối có pha 1 chút chanh hoặc dấm. Để ráo nước rồi cho vào trộn với đường, chanh, gia vị, trộn nhạt vừa để khi cho vào nước chấm, nước chấm không bị mặn quá.

Pha Nước chấm. Mỗi món ăn lại phải có một loại gia vị riêng. Không có một công thức nhất định, miễn là ăn vừa miệng. Nhưng nhìn chung có thể thực hiện theo cách sau:

Tỏi đập giập, ớt cay cắt thành lát nhỏ, nước mắm, gia vị (bột canh), hạt tiêu, đường, dấm, nước đun sôi còn ấm pha lẫn với nhau. Các bạn chú ý độ mặn, chua, ngọt sao cho vừa miệng. Thông thường bạn nên pha ít nước mắm và dùng nhiều gia vị hơn.

Khi ăn, bày rau sống xuống đĩa, cà chua, dưa chuột xếp hai bên, cho nem vào đĩa, ăn cùng nước chấm và bún.

Tin liên quan:

## **Bún chả thịt nướng!**

Vật Liệu: Thưa ACE:

Bún chả thịt nướng là một trong những món ăn khá tiêu biểu của người Việt; chúng ta đang sống trong mùa hè nắng nóng, có chút thì giờ, mình làm món bún chả thịt nướng cũng rất hấp cho gia đình. Hôm nay Bí Bếp mời ACE món bún chả thịt nướng hén.

Món bún chả có lẽ khởi nguồn từ xứ Hà thành nên Bí Bếp sẽ không dùng mỡ hành hoặc đậu phụng rang để ăn kèm như món bún bún nem thịt nướng ở trong nam (một hình thức biến tấu của món bún chả thịt nướng). Tuy nhiên, có ACE nào thích dùng thêm mỡ hành & đậu phụng rang cùng món bún chả thịt nướng thì Bí Bếp nghĩ rằng... cứ "vô tư" nhá!  
[8D]

Tóm lược thì món "bún chả thịt nướng" cần các thành phần như sau:

- \* Bún tươi
- \* Rau
- \* Đò chua
- \* Nước mắm
- \* Chả & thịt nướng

### **Cách Làm:**

\* Về phần bún tươi, ở bên nhà thì dễ nhưng ở Mỹ thì chúng ta đa số phải dùng bún khô mà luộc; lúc trước Bí Bếp có góp ý là chúng ta vẫn luộc bún như bình thường (linh động theo kinh nghiệm sau phân hướng dẫn cách luộc bún trên bao bì) và chỉ thêm phần "sau

khi xả bún để cho ráo nước, mình dùng dầu ăn xịt vào đáy nồi một lớp xong cho bún đã luộc vào lại trong nồi, đậy nắp, và vặn lò lên cho nồi nóng xong mở lại ở độ thấp nhất, để khoảng 10 phút sau là sợi bún sẽ vừa mềm mà dai gần giống cộng bún tươi bên quê nhà!"

\* Phần rau ăn kèm cho món bún chả thịt nướng, mình nên có rau muống bào, rau thom (kính giới, tía tô, húng cây, húng lủi, ngò rí) và Bí Bép có bào thêm ít cần tây (celery) để ăn kèm cùng món bún chả cũng khá hay. Cần tây có mùi thơm tự nhiên khá đặc trưng (mờ cũng rẻ và dễ bào so với rau muống ở Mỹ); cần tây chỉ cần bào mỏng cho vào thố nước đá lạnh... chừng 5 phút là ngon lạnh.



### **Đĩa rau...**

\* Phần đồ chua (cà rốt, củ cải trắng, đu đủ xanh) vào mùa này cũng tương đối dễ mua ở các nơi; mình chỉ bào sẵn các thứ và ngâm chung trước với dung dịch nước dấm pha đường theo tỉ lệ 1:1:1 (một cup đường, một cup dấm, một cup nước lạnh và 1/2 tsp muối).



### **Bát nước mắm & đồ chua**

\* Làm nước mắm cho món bún chả, Bí Bếp đề nghị mình làm theo tỉ lệ 1:1:4 (một mắm, một đường, 4 nước) mà không pha dấm; còn ớt tỏi thì tùy theo sở thích riêng; phần vị chua mình sẽ dùng nước dấm đã ngâm đồ chua để trộn thêm vào cho phần nước mắm của món bún chả thịt nướng.

\* Phần làm chả & thịt nướng cho món bún chả cũng khá đơn giản; Dĩ nhiên, khi mình lựa thịt, nên mua thịt heo càng tươi càng ngon; thịt để làm chả nên lựa phần thăn trước (có tí mỡ) thì mình băm (hoặc xay nhỏ) mới dễ làm hơn; phần thịt nướng thì nên dùng phần thịt ba rọi (lựa miếng da mỏng, nhiều thịt hơn mỡ, lóc da bỏ đi) thì khi nướng sẽ thơm hơn. Tỉ lệ gia vị ướp cho mỗi lb thịt Bí Bếp làm như sau:



### **Thịt thăn trước & ba chỉ**

- 1 tbsp nước mắm ba con cua
- 1 tbsp đường (dùng đường nâu ngon hơn)
- 1/2 tsp muối
- 1/2 tsp tiêu bột
- 1/3 tsp bột ngọt
- 3-4 củ hành hương (xay nhuyễn)
- 2 tép tỏi (xay nhuyễn)



**Thịt heo & gia vị căn bản để ướp**



**Thịt & chả sẵn soạn nướng**

\* Người miền nam sẽ thích có vị ngọt hơn; nên ai nớ thích ướp thịt & chả cách miền nam thì nên thêm từ 1/2 tbsp đường hoặc nhỉnh hơn chút cho mỗi lb thịt.



\* Chúng ta sẽ dùng phần thịt thăn đã băm hoặc xay nhỏ để ép miếng làm chả nướng; thịt ba chỉ (không lấy da) xắt lát cỡ 1 phân dày để làm thịt nướng. Khi ướp phần thịt nướng, mình có thể cho thêm 1 tbsp dầu ăn mà ướp chung thì miếng thịt sẽ đỡ bị khô hơn; dĩ nhiên, thịt & chả nên nướng than thì sẽ ngon hơn, nếu không tiện thì cứ nướng theo thể grill (khoảng 3 phút mỗi mặt); còn nướng thể "đút lò" thì khó mà chúng ta lấy được mùi "khói" thơm ngon của món bún chả.



**Thịt & chả đang nướng**



**Đĩa thịt & chả nướng**



**Bát nước mắm có mấy lát chả nướng**

Cách ăn dĩ nhiên tương đối dễ, chúng ta cứ dọn các thứ lên bàn; vớt ít đồ chua cho vào một đĩa riêng, cho mấy miếng chả nướng ngâm vào bát nước mắm đã pha, thong thả mà mỗi người cứ cho bún, rau, thịt nướng vào bát...mà chan nước mắm... để từ từ thưởng

thức món bún chả thịt nướng này. Nhớ thêm ít ớt tươi thái nhỏ nha... it will kick things up a notch or two...

Mời ACE....

Thịt Heo Kho Tàu

Thành Phần:

- 2lb thịt heo quay (phải có thịt + mỡ + da + xương)
- 6 trái trứng
- 1 trái dừa
- Xi dầu
- Củ hành tím
- Đường
- Nước màu



Cách Làm:

Trứng luộc cho chín, lột vỏ rồi lấy kim đâm lỗ trên trứng, làm như vậy thì trứng sẽ thấm mắm muối ăn đậm đà hơn và khi chiên sẽ bớt bị nổ. Sau đó đem trứng đi chiên cho đến khi thấy vàng ươm là được.

Bắt nồi dầu lên phi hành tím cho thơm rồi nước dừa, đường, xì dầu có thể dùng thêm nước mắm vào trứng đã chiên vàng vào một chút cho trứng thấm.

Đề ý là thịt heo quay vì đã quay mềm rồi nên không cần hầm lâu nữa như thịt kho Tàu thông thường. Cho thịt heo quay vào nồi trứng, cho chút màu dứa vào thì nồi thịt sẽ vàng đẹp hơn. Khi thấy heo bắt đầu mềm vừa ý thích rồi thì bắt xuống.

Bánh Flan  
Thành Phần:

- 2 trái trứng gà lớn
- 1 ½ cup sữa tươi
- 1/4 cup đường
- Đường trắng thắng tráng khuôn (tùy ý)
- Số lượng này cho 1 khuôn 16 oz.



Cách Làm:

Đường thắng cho vàng, đừng để cháy quá có mùi khét không ngon. Nếu dùng nhiều đường thì quậy cho tan. Đổ đường thắng vào đáy khuôn liền. Chờ đường nguội cứng lại.

Trứng gà đánh cho tan, cho vào trộn chung với sữa tươi và đường, đánh cho tan đường, cho vào rây lọc lại, đổ vào khuôn đã tráng đường thắng để nguội (đổ đầy khuôn thì khi lấy ra dễ hơn và không bị bể). Cho khuôn này vào một khuôn khác lớn hơn, cho nước lạnh vào khuôn ngoài ngập khoảng ½ chiều cao khuôn trong.

Không đốt lò trước. Cho vào lò nướng 250°F, đặt mặt khuôn lại bằng aluminum foil hay nắp. Nướng từ 2½ - 4 tiếng tùy theo khuôn lớn nhỏ. Thử bằng cây xâu thịt, thấy không

ướt cây là bánh đã chín, nếu chưa chín thì cứ nướng thêm, thời gian nướng lâu vì chỉ dùng 250°F, nhưng như vậy thì bánh mới thật mịn.

Trình Bày:

Bánh chín đem ra để nguội rồi cho vào tủ lạnh. Bánh nguội thì cứng hơn là bánh nóng. Lấy khuôn bánh ra bằng dao mỏng lưỡi đi chung quanh thành bánh. Lấy một đĩa sâu (vì có nước đường nhiều) úp lên khuôn lật lại cho bánh ra đĩa. Có thể cắt từng khoanh cho vào đĩa nhỏ, nếu dùng khuôn nhỏ thì mỗi người một cái bánh riêng.

Chè Bắp

Thành Phần:

- 6 cups bắp bào (khoảng 6 trái bắp)
- 8 ½ cups nước
- 400grs. đường
- 300grs. nếp
- ½ muỗng cà phê muối
- 4 cọng lá dứa
- 1 hộp nước cốt dừa 400ml
- ¼ muỗng cà phê muối
- ½ muỗng cà phê đường
- 1 muỗng súp bột năng
- ¼ cup nước



Cách Làm:

#### Cách nấu chè:

**Bắp:** bóc vỏ, nhặt sạch râu bắp. Dùng dao cắt bắp thành 3 lát (bề dày của hạt bắp cắt làm 3 lát).

**Lá dứa:** rửa sạch, cuộn lá dứa ngấn và cột lại.

Cho đường + bắp + nước vào soong nấu sôi khoảng 5 phút, hớt bọt. Sau đó, cho nếp đã vo sạch vào nấu. Thỉnh thoảng quậy đều nồi chè, tránh không bị cháy khét ở dưới đáy nồi. Chè gần chín, cho lá dứa vào để lấy mùi thơm. Chè nấu khoảng 20 phút, lửa trung bình.

#### Cách nấu nước cốt dứa:

Cho nước cốt dứa + bột năng + muối + đường + nước (tráng hộp nước cốt dứa) vào soong khác, vừa nấu, vừa quậy đều tay. Khi nước cốt dứa bắt đầu sôi, giảm lửa, nấu thêm chừng 5 phút nữa. Nước cốt dứa nấu sôi kỹ, để lâu không bị chảy nước.

#### Trình Bày:

Múc chừng chè vào chén đầy khoảng 2/3 chén, nước cốt dứa lên mặt. Chè bắp ăn nóng rất thơm ngon.

Chú ý: Chè nấu khéo là khi hạt nếp chín dẻo mà không bị nát hạt nếp.

## Xôi Cúc

### Thành Phần:

- 1kg gạo nếp
- 600gr bột nếp
- 200gr bột gạo
- 1 cây salade hay thay thế bằng 1 gói rau Spinach 10 oz. hay 284grs
- 700gr đậu xanh cà
- 4 muỗng canh dầu ăn
- ½ muỗng cà phê muối, đường
- 100gr củ hành ta



### Cách Làm:

**Vô:** Gạo nếp vo sạch ngâm qua đêm. Sáng hôm sau, xả nước lại cho sạch, để vào rổ cho gạo ráo nước. Cho một ít muối vào gạo rồi xóc gạo đều lên. Dùng máy xay sinh tố cho nước và rau vào, xay thật nhuyễn. Bột nếp + bột gạo + nước rau xay + 1 ít muối trộn đều. Để bột nghỉ khoảng chừng 3 tiếng cho bột nở.

**Nhân:** Đậu xanh ngâm nước qua đêm cho nở. Hôm sau, xả sạch nước, đem nấu chín, rồi giã đậu xanh cho nhuyễn. Chảo đặt lên bếp, mở lửa trung bình, cho dầu vào chảo rồi xắt hành ta vào phi cho thơm. Kế đến, cho đậu xanh + muối + tiêu + đường vào xào cho đến khi nào mẩn dậy xanh lại không thấy vỡ là được. Nêm lại cho vừa ăn. Chia nhân thành 20 phần đều nhau, vo viên . Đẽ qua một bên.



Thử xem bột có dính tay không? Nếu dính tay, thì phải dùng 3-4 tờ giấy Paper Tower lót bên dưới cái đĩa hay cái khay. Đổ bột lên, chờ cho giấy hút bớt nước, bột không còn dính tay là được. Nhớ đừng thấm cho bột khô quá, bột sẽ cứng và khó vo viên. Chia bột làm 20 phần đều nhau. Ép bột mỏng ra, cho nhân vào và gói bột bao phủ kín nhân, rồi vo tròn. Nhớ gói bột cho chặt tay, kéo khi vo viên, để bị vỡ nhân ra ngoài. Kế đến, áo bột bằng một lớp nếp.

Trên xùng có lót một lớp giấy bạc, được đục thủng nhiều lỗ, cho dễ lên hơi. Rắc một lớp nếp lên giấy bạc, kế đến, sắp từ từ bột đã vo viên vào. Để bột cách khoảng, khi chín, xôi sẽ không bị dính lại với nhau. Tiếp tục làm như vậy cho đến hết phần bột. Nếp còn dư, rải đều lên mặt trên. Rồi đem hấp cách thủy. Có thể dùng chõ để hấp xôi.

Khi xôi chín, lấy ra từng viên, gói lại bằng giấy nylon gói thức ăn cho xôi khỏi bị khô. Nếu ăn không hết có thể để trong freezer. Khi nào cần ăn, lấy ra, để cho tan đá, rồi đưa vào Microwave hâm nóng ăn vẫn ngon như thường.

### Bò Tái Chanh

Thành Phần:

- Thịt bò mềm
- Trái chanh
- Muối, tiêu
- Hành tây, hành tím
- Đậu phộng rang
- Rau thơm, quế, ngò gai, rau răm
- Mắm nêm
- Thơm hộp
- Sả, tỏi, tương ớt, rượu, ớt trái



Cách Làm:

Thịt bò cắt lát mỏng, càng mỏng càng tốt. Muốn cắt cho mỏng, cho thịt bò vô ngăn đá khoảng 1 tiếng rồi lấy ra cắt. Nêm chút xíu muối tiêu và bột ngọt, ướp chừng hơn 1 tiếng đồng hồ.

Hành tây và hành tím cắt mỏng (hành tím ít hơn hành tây)

Chanh vắt lấy nước cốt, nhiều ít tùy theo lượng thịt bò.

Khi ăn cho nước chanh vào thịt bóp cho nhuyễn, trộn cho đều, cho thêm chút đậu phộng rang đập nhỏ (không nhuyễn), rau thơm, quế, ngò gai, rau răm.

Pha mắm nêm:

Mắm nêm pha loãng với nước thơm (tuyệt đối không có 1 giọt nước nào, có nước vô mắm nêm sẽ rất tanh). Xay thơm hộp cho nhuyễn rồi cho vô mắm nêm.

Băm 1 ít sả, hành tây, tỏi, ta6't cả trộn với đường và bột ngọt, nhớ cho 1 chút xíu tương đỏ vô cho thơm. Cho thêm một muỗng cà phê rượu (loại nào cũng được), vài ba trái ớt nhỏ, củ hành tím.

Bò Kho

Thành Phần:

- 1 bắp đùi bò

- 1 lon nước dừa
- 1 hộp cà đặc nhỏ
- 2 tép xả
- 3 tép tỏi
- 3 muỗng súp canh dầu ăn
- 1 gói gia vị bò kho
- 1 bao carrot nhỏ



Cách Làm:

Rửa đùi bò để ráo nước, cắt từng miếng vuông vừa ăn, ướp tỏi, xả, muối, dầu ăn, để 3 tiếng trở lên hay cách đêm càng tốt.

Bắt chảo nóng cho dầu và tỏi vào cho thơm

Bỏ thịt vào xào lên, xong bỏ gói gia vị bò kho vào xào chung cho đến khi thịt bò mềm và xăn lại. Đổ nước dừa vào chung với carrot nấu cho mềm xong nêm vừa ăn.



Trình Bày:

Múc ra tô bỏ thêm vài cọng ngò và tiêu ăn với bánh mì hay hủ tiếu.

Bún Chả Cá

Thành Phần:

- Chả cá thác lác sống
- Măng khô sợi
- Đậu cá
- Xương heo hay xương gà hay nước súp gà
- Thơm
- Bắp cải
- Cà chua
- Dầu hạt điều
- Muối, bột ngọt
- Bún sợi nhỏ
- Hoa chuối bào mỏng
- Giá sống, rau mùi, quế, ngò rí, hành lá
- Chanh cắt miếng nhỏ
- Ớt trái hay tương ớt



Cách Làm:

Thơm, bắp cải, cà chua cắt miếng vừa ăn.

Hâm đầu cá với xương lấy nước lèo hay dùng chicken broth.

Măng khô sợi ngâm cho nở mềm, rửa sạch, xé sợi nhỏ. Cho măng vào nồi hầm cho mềm. Sau đó cho bắp cải, thơm vào nồi nước hầm, dùng cho sớm quá sẽ bị chín mềm.

Chả cá nêm gia vị lại cho vừa miệng, viên từng viên tròn cho vào chảo chảo dầu chiên cho vàng, vớt ra để ráo.

Khi nồi nước lèo gần được, cho chả cá chiên vào, xong cho cà chua vào, nêm cho vừa ăn, sau cùng cho dầu điều vào cho đẹp.

Bún luộc chín, xả nước nóng cho hết chất bột, để ráo Nhớ lâu lâu xới bún lên cho tơi.

Hoa chuối bào mỏng, ngâm nước giấm hay nước pha phèn chua cho trắng.

Rau sống nhặt, rửa sạch, cắt to bằng hay để nguyên lá. Trộn tất cả rau chuối, giá, rau sống với nhau.

Hành ngò cắt nhỏ.

Trình Bày:

Cho một chút rau giá dưới tô, trên để bún, thêm 1 chút hành ngò, múc nước súp và chả cá vào tô, ăn nóng. Rau sống để ra đĩa, bày thêm chanh và ớt.

Cánh Gà Chiên Nước Mắm

Thành Phần:

- 500g cánh gà

- Dầu ăn
- Muối, đường, nước mắm, tiêu xay, bột ngọt
- Tỏi băm, hành tím
- Bột súp gà hiệu Knorr
- Sà lách soong hay sà lách thường
- Cà chua
- Dưa leo



Cách Làm:

Mang cánh gà ra rửa sạch với chút muối và bột tỏi. Ướp cánh gà với muối, tiêu, đường, bột súp gà, 1 chút tỏi băm, để khoảng 20 phút.

Cho cánh gà đã ướp gia vị vào xồng hấp cho chín. Mang cánh gà ra để thật ráo nước, rồi cho cánh gà vào chảo chiên vàng.

Trong khi đợi cánh gà chiên vàng, bắt 1 chảo dầu nhỏ để dầu nóng cho tỏi và hành tím băm nhuyễn vào. Khi hành và tỏi có mùi thơm thì tắt bếp. Cho 3 tbs nước mắm + 1/3 muỗng cà phê tiêu + 1/3 muỗng cà phê bột ngọt + 3 tbs đường.

Cánh chiên vừa vàng tới thì lấy ra, đổ chỗ gia vị nước mắm ở chảo nhỏ vào và xóc lên cho đều tay. Hay có thể lấy từng cánh gà vừa chiên đảo sơ trên chảo chỗ có gia vị cho nó thấm qua lớp da bên ngoài.

Trình Bày:

Bày sà lách soong, dưa leo, dưa chua lên đĩa. Bày cánh gà lên trên. Món này ăn chơi hay ăn với cơm nóng.

### Tôm Xào Bông Cải Xanh

Thành Phần:

- ½kg tôm thẻ tươi
- 9 trái bắp non
- 200g bông cải xanh
- 1 củ cà rốt nhỏ
- 1 trứng gà
- Vài lát gừng non
- Tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Nước đường
- Rượu trắng
- Dầu chiên, dầu mè
- Bột năng



Chuẩn Bị:

Làm nước sốt: nấu sôi ½ chén nước lạnh, nêm lại với muối, nước tương, vài giọt dầu mè.  
Pha ½ muỗng cà phê bột năng vào cho vừa quánh.

Cà rốt tía hoa, cắt mỏng.

Bông cải xanh cắt thành cụm nhỏ, rửa sạch, để ráo. Bắp non để nguyên trái.

Tôm lột vỏ, rút chỉ lưng, chẻ dọc lưng tôm, rửa lại với nước muối, để ráo. Ướp vào tôm tiêu, muối, đường, ¼ muỗng canh dầu ăn, để trong khoảng 15 phút cho tôm thấm gia vị.

#### Cách Làm:

Bắc chảo lên bếp cho nóng, cho vào chừng 2 muỗng canh dầu ăn, xào chín tôm, trong khi xào cho vào 1 muỗng cà phê rượu trắng.

Bắc nồi nhỏ, nấu sôi ít nước với chút muối, nước đang sôi thả bông cải, bắp non vào luộc trong khoảng 2 phút cho vừa chín dòn, vớt ra.

Bắc chảo lên bếp cho vào 2 muỗng canh dầu chiên, cho tỏi vào phi cho thơm, vớt bỏ xác tỏi, cho gừng, cà rốt vào, đảo đều, cho tiếp vào tôm đã xào, bắp non, bông cải, nước sốt, đảo đều nhanh tay, đổ ra đĩa.

#### Trình Bày:

Dùng bắp non và bông cải sắp thành ba cụm xen kẽ nhau, mỗi cụm có ba trái bắp non, cho tôm vào chính giữa, sắp cà rốt và gừng thành hoa văn trên mặt tôm. Ăn nóng, tùy ý chấm thêm xì dầu, ớt.

#### **Cơm âm phủ**

#### **Vật Liệu:**

- 1 chén cơm gạo thơm
- 50 g chả lụa
- 50 g thịt nạc
- 2 cây nem chua nhỏ
- 1/2 trái dưa leo



- 1/2 muỗng cà phê tỏi ớt băm nhuyễn
- 1 muỗng canh nước mắm
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê nước cốt trái chanh
- 2 tép tỏi đập dập băm nhỏ
- 1/4 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê nước tương
- 1 muỗng cà phê dầu

### **Cách Làm:**

Cơm nấu khô, xới rời, để nguội. Dưa leo rửa sạch, cắt lát mỏng. Chả lụa cắt hình tam giác. Nem bóc bỏ lá, cắt khoanh tròn.

Thịt rửa, lau khô, cắt lát vừa ướp tiêu, tỏi, nước tương, dầu, để ngấm gia vị 30 phút, đem nướng vàng trên lửa than. Pha nước mắm với đường, chanh, ớt, tỏi, khuấy đều

Múc cơm ra đĩa, xếp dưa leo lên trên, chả, nem, thịt nướng xếp chung quanh, cơm ăn kèm với nước mắm ớt tỏi

## **TRỨNG VỊT CHUNG VỚI NẤM RƠM**

### I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 trứng vịt
- 100 gr nấm rơm còn búp
- 2 tép hành lá, 1 nhúm tiêu
- 1 muỗng mỡ, 1 muỗng nước mắm
- 1/2 chén nước, 1 chút muối

### II. CÁCH THỰC HIỆN:

\* *Giai đoạn 1:* Sửa soạn

a> Nấm rơm: gọt rửa sạch, chẻ tay nấm làm đôi, để ráo nước

b> Hành lá: rửa sạch, xắt củ và lá để riêng

c> Trứng: đánh tan lòng đỏ và lòng trắng

\* *Giai đoạn 2: Cách chưng trứng*

- Mỡ thật nóng, cho củ hành vào trước cho thơm, để nắm vào xào. Nêm vừa ăn.
- Đổ trứng vào tô + 1/2 chén nước + nắm rom + tiêu + hành lá + 1 chút muối, trộn đều.
- Bật nước sôi, để tô trứng vào hấp chín. Món này ăn nóng.

## **SƯỜN RAM MẶN**

### I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2 kg sườn heo non
- Củ hành, tỏi, tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt, đường, mỡ nước.

### II. CÁCH THỰC HIỆN:

\* *Giai đoạn 1: Sửa soạn*

- a> Hành + tỏi: lột vỏ, rửa sạch, băm nhỏ
- b> Sườn heo: rửa sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn

\* *Giai đoạn 2: Cách ram*

Chảo mỡ nóng, để vài tép tỏi đập dập vào cho thơm, cho sườn vào, ram thịt vừa săn lại, để muối vào cho thấm. Thịt ram vừa khô hết nước cho đường thẻ băm nhỏ vào, để đường bó miếng thịt lại và có màu vàng ánh đẹp, tiếp tục cho thêm tỏi + nước mắm + củ hành và thêm đường vào. Thịt vàng, chín đều và có hơi thơm mỡ là được. Khi ăn xúc ra đĩa trên rắc tiêu, ngò cho thơm. Món sườn ram mặn có vị ngọt ngọt mặn mặn, ăn với cơm nóng.

## **Chạo Tôm**

### **Vật Liệu:**

- 300g tôm đất.
- 100g giò sống.

- 50g mỡ.
- 2 khúc mía
- 100g xà lách xoong.
- 1/2 bát (chén) nước dừa tươi.
- 2 thìa (muỗng) bột năng.
- 1 lòng trắng trứng.
- Muối, tiêu, đường, tỏi.
- Vài cọng hành lá.

### **Nước chấm:**

- 50g tương.
- 50g gan.
- 50g lạc (đậu phộng) rang.
- 2 tép tỏi.
- 2 thìa mỡ.
- 50g đậu xanh nấu chín xay nhỏ.
- ớt

### **Cách Làm:**

1. Chuẩn bị: Tôm rửa sạch, lột vỏ, bỏ chỉ đen chà sơ với muối, rửa sạch lần nữa rồi ngâm nước dừa 30-60 phút.

Mỡ: rửa sạch thái chỉ ướp với 2 muỗng đường.

2. Giã tôm: Vớt tôm ra lau khô từng con, giã (quét) với tỏi + hành lá (phần trắng) cho mịn rồi trộn chung giò sống + 2 thìa bột năng + mỡ + tiêu + muối + lòng trắng trứng. Nêm vừa ăn.

3. Thực hiện: Tôm bao chung quanh khúc mía nướng lửa vừa đến khi vàng là được.

4. Pha nước chấm: Phi tỏi thơm rồi cho gan băm + tương + đậu xanh + bột ngọt + 3 muỗng nước để sôi đều là được. Múc ra chén cho ớt băm, lạc.

5. Trang trí: Có thể để nguyên mía hoặc cắt đôi chạo tôm xếp ra đĩa. Ăn kèm với nước chấm.

### **Mực chiên giòn**

#### **Nguyên Liệu:**

- 500 g mực ống, chọn con vừa, làm sạch. Tẩy mùi tanh của mực bằng nước có pha rượu trắng, để ráo, thái khoanh

- 200 g bột năng

- Dầu ăn

- Tương ớt

- Muối, tiêu, đường

#### **Cách Làm:**

Ướp mực với ít muối, tiêu Để vài phút cho mực ngấm gia vị

Xóc mực cùng với bột năng. Cũng có thể thay bột năng bằng bột chiên giòn

Cho dầu ngập  $\frac{1}{2}$  chảo Chế biến món này cần phải có nhiều dầu Dầu càng ngập, miếng mực chiên xong sẽ có độ xốp và giòn.

Dầu sôi, cho mực vào chiên. Mực vàng, vớt ra để ráo dầu Có thể dùng loại giấy thấm dầu thức ăn để làm ráo dầu

Thưởng thức:

Dọn chung với tương ớt hay tương xí muối

Có thể dùng kèm với dưa leo

Sườn non rim, canh cải xoong nấu thịt và hoa bí xào

30/08/2010 03:01 PM

Bữa cơm thật ngon miệng với nhiều dưỡng chất, đặc biệt là rau cải xoong, rất tốt cho sức khỏe.

**Nguyên liệu:**

- 400 gr sườn non: 34.000 đồng
- 1 quả dưa leo: 1.000 đồng
- 1 mớ cải xoong: 5.000 đồng
- 300 gr bông, rau bí : 10.000 đồng

Tổng số tiền : 50.000 đồng

**Thực hiện:**

**1. Sườn non rim**

Sườn non rửa sạch, thái miếng vừa ăn, còn chút phần nạc không dính vào sườn, lọc ra để nấu canh.

Sườn non chiên hơi vàng 2 mặt, sau đó bỏ tỏi băm nhỏ vào phi cùng cho thơm, cho nước, ít nước màu dừa, nước mắm, hạt nêm, đun nhỏ lửa, khi nào nước cạn lại cho tiếp nước vào, đun cho đến khi sườn mềm, nước sánh, nhắc ra, rắc tiêu lên.

Cho sườn vào đĩa, xếp dưa leo thái mỏng xung quanh.

*Khánh Hủy*



*Sườn sơ chế*



*Đĩa sườn kho thơm lừng*

## **2. Canh cải xoong nấu thịt**



Thịt băm nhỏ với chút hành củ. Cải xoong rửa sạch.

Phi hành củ cho thơm, trút thịt vào xào cho săn lại, đổ nước vào nấu canh. Nước sôi, cho rau vào, nêm hạt nêm, khi canh sôi lại lần nữa thì nhắc ngay xuống, múc ra tô.

### **3. Rau, hoa bí xào tỏi**





Rau, hoa bí nhặt sạch, tước xơ. Rửa sạch, để ráo.

Phi tỏi thật thơm, cho rau bí bào xào, nêm hạt nêm, rau chín, gấp ra đĩa.

Chúc các bạn có những bữa cơm đầm ấm với gia đình!

### **Khoai lang hầm xương**

Nguyên liệu để chế biến món canh này bao gồm: sườn non, khoai lang ruột vàng, nước dùng, hành lá, rau mùi....Đây là món ăn rất dễ chế biến, nhưng có hương vị rất đặc trưng của khoai lang.

Món ăn được dùng trong những bữa cơm gia đình, và thường thức món canh khi còn nóng sẽ cho hương vị thơm ngon và đậm đà hơn.

### **Nguyên liệu**

- 500g sườn non,
- 200g khoai lang ruột vàng,
- Hành lá, rau mùi
- ½ lít nước dùng nấu từ xương,
- 1 thìa cà phê tỏi băm,
- Hạt nêm thịt heo, dầu ăn.

### **Thực hiện**

**B1:** Rửa sạch sườn, để ráo nước

**B2:** Đun sôi nước dùng, cho sườn vào đun đến khi mềm nhừ.

**B3:** Gọt khoai lang, rửa sạch, cắt khúc vừa ăn.

**B4:** Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho khoai vào om sơ qua.

**B5:** Tiếp đến, cho khoai vào nồi nước dùng. Nêm hạt nêm vừa ăn.

### **Thưởng thức**

Rắc hành lá, rau mùi thái nhỏ, dùng nóng

Canh sò điệp nấu măng, Cà ri mực, lá húng lủi, Sinh tố Dứa, cà rốt  
29/12/2008 | 10:13

Măng tươi có vị thơm lạ, mềm, hợp với vị ngọt của sò điệp sẽ tạo nên cho bạn một món canh ngon, bổ dưỡng.

**Canh sò điệp nấu măng**



**Thời gian chuẩn bị và chế biến khoảng 30 phút**  
**Dành cho 4 người ăn**

**Nguyên liệu:**

- 300g sò điệp tươi
- 200g thịt cua
- 100g cà rốt
- 100g su hào
- 100g măng tươi
- 1 lít nước dùng
- Một ít rau răm
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng xúp nước mắm.

**Cách làm:**

1. Sò điệp tươi làm sạch, cua hấp chín rửa thịt. Cà rốt, su hào cắt cỡ 1 x 1cm. Măng tươi cắt sợi luộc chín, xả nước cho hết đắng.

2. Cho tất cả nguyên liệu vào nước dùng nấu sôi, sau đó hạ lửa nhỏ nấu thêm 20 phút nữa. Nêm nước mắm, muối, đường cho vừa ăn.

Múc xúp ra thố nhĩ, rắc rau răm lên mặt.

### **Cà ri mực, lá húng lủi**



**Thời gian chuẩn bị và chế biến khoảng 45 phút**  
**Dành cho 4 người ăn**

**Nguyên liệu:**

- 400g mực ống
- 150g thịt xay
- 50g giò sống
- 1/2 lít sữa tươi
- 2 củ khoai tây
- 5 củ hành tím
- 2 thìa cà phê ớt xay
- 1 thìa súp bột cà ri
- 3 thìa cà phê hạt nêm
- 1 thìa súp nước mắm
- 1 thìa súp đường
- 1 thìa súp dầu ăn
- 1/2 thìa cà phê tiêu
- Hành xay, tỏi xay, sả băm
- Lá cà ri tươi, húng lủi

**Cách làm:**

1. Mực bóc ruột, làm sạch, giữ đầu, rửa sạch. Thịt xay, giò sống trộn đều với hành xay, tiêu cùng 1 thìa cà phê hạt nêm. Nhồi thịt vào mực dùng tăm ghim lại.
2. Khoai tây gọt vỏ cắt miếng vuông, chiên sơ. Hành tím cắt đôi
3. Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, ớt, sả băm. Cho mực vào xóc đều, cho bột cà ri và lá cà ri vào, tắt bếp, trộn đều mực.
4. Cho sữa tươi vào nồi nấu với lửa nhỏ, thêm khoai tây, củ hành, nêm nước mắm, đường, hạt nêm, nêm vừa ăn.
5. Nấu mực chín, khoai mềm, cho lá húng lủi vào tắt bếp.

Múc ra đĩa, dùng nóng.

**Mẹo nhỏ:** Nhân mực nhồi chỉ vừa đủ, không nhồi quá nhiều vì khi chín, mực co lại sẽ đẩy đầu mực ra mất đẹp. Có thể dùng tăm xăm vài lỗ dọc theo thân để dễ dồn nhân. Khi nấu sữa tươi,

phải nấu lửa nhỏ, dưới 100 độ C, không sôi bùng sữa sẽ nổi lợn cợn không ngon và mất chất dinh dưỡng.

### **Sinh tố Dứa, cà rốt**



**Thời gian chuẩn bị và chế biến khoảng 15 phút  
Dành cho 4 người ăn**

**Nguyên liệu**

- 1/4 quả dứa
- 1 củ cà rốt nhỏ
- 4 thìa cà phê đường
- 2 thìa súp sữa đặc có đường
- 1 bát đá bào.

**Cách làm:**

1. Dứa bỏ phần lõi, thái nhỏ. Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, thái nhỏ như dứa.
2. Cho đá bào, dứa, cà rốt, đường, sữa vào máy xay sinh tố. Xay thật nhuyễn mịn để tránh lợn cợn khi uống.

Mẹo nhỏ: Nên chọn cà rốt, dứa có màu sắc đậm, tươi tắn để ly sinh tố trông bắt mắt, hấp dẫn.

Pancakes kiểu này là kiểu truyền thống, không có hoa quả, chỉ là đường, sữa, bột mỳ, trứng

**Công thức pancakes:**



140g bột mỳ (nếu có cake flour thì tốt hơn)  
2 thìa cafe bột nở (7g)  
1/4 thìa cafe muối (một nhúm)  
2 thìa đường (28g)  
1 trứng đánh tan  
240ml sữa (1 cup)  
2 thìa bơ chảy để rán bánh  
\* tó dùng Butterschmalz, cứ gọi là thơm lừng cả bếp nhé ^^  
Ahornsirup/ maple sirup để ăn kèm bánh

**Cách làm pancakes:**



**1. Trộn đều các nguyên liệu**

\*có một tip mà bạn nào muốn có thể áp dụng là cho các nguyên liệu vào 1 cái lọ/chai, đậy nắp rồi lắc mạnh cho các nguyên liệu trộn lẫn vào nhau

**2. Làm nóng chảo. Vặn lửa vừa. Láng bơ cho đều. (trong lúc đó là thời gian bột được nghỉ nhé)**

**3. Đổ bột vào chảo. Bột sẽ tự lan đều thành hình tròn mà không cần nghiêng chảo. Đổ bột từ từ và để lửa vừa thì bánh sẽ dày hơn**

\* Cứ tính là 1 pancake = 1/4 cup bột = 1 muôi nhỏ bột

\*pancake cổ điển là hình tròn nhưng nếu thích nghịch thì có thể rót bột từng ít một (dễ hơn nếu dùng chai lọ) để tạo thành hình mình thích: con cá, cua, chữ cái, số ... rất thú vị nếu không vội ăn sáng

**4. Khi bánh có hiện tượng nổi bọt khắp mặt bánh (khoảng 2-3 phút) là lúc có thể lật bánh rán tiếp mặt kia. Rán tiếp 1-2 phút nữa**

**5. Ăn nóng với sirup**

\*\*\* nếu thích ăn pancakes với hoa quả như blueberries thì rắc thêm blueberries lên bột khi bột khí bắt đầu nổi.

**Ghẹ sốt tiêu & húng lủi**



**Thời gian chuẩn bị và chế biến khoảng 35 phút**

**Dành cho 4 người ăn**

**Nguyên liệu:**

- 300g gẹ
- 10g tiêu đen
- 5g gừng
- 5g ớt
- 15g dầu hào
- 2 muỗng xúp nước dùng
- 1/2 củ hành tây
- 1 cọng hành lá
- 2 muỗng xúp rượu đế, một nhóm húng lủi.

**Cách làm:**

1. Gẹ làm sạch, ướp với phân nửa lượng dầu hào, đường, gừng, tiêu, tỏi cho thấm.
2. Xào gẹ với phần tỏi còn lại cho thơm rồi tiếp tục cho gừng, ớt, dầu hào, tiêu, đường còn lại vào cùng nước dùng.
3. Xóc đều gẹ trong hỗn hợp, lúc gẹ vừa chín cho rượu vào, gập nóng rượu cháy làm dậy mùi thơm cho món ăn.

Dọn gẹ ra đĩa cho hành lá lên mặt, rau húng lủi xếp quanh gẹ. Có thể dùng thêm muối tiêu chanh ăn cùng gẹ.

## **Thịt kho nấm rơm**



Món ăn đơn giản nhưng có hương vị thơm ngon, đặc biệt là rất “vào” cơm. Bạn có thể làm nhanh món này để gia đình thưởng thức hôm nay.

**Nguyên liệu:** 300 g thịt nạc dăm, 150 g nấm rơm, một muống cà phê tỏi băm, một quả ớt sừng. Gia vị: hạt nêm, muối, tiêu, nước mắm, đường, dầu ăn, tương ớt.

#### **Cách làm:**

- Thịt nạc rửa sạch, thái miếng dày 0,5 cm., ướp 2 muống cà phê hạt nêm, một muống cà phê đường, 2 muống súp nước mắm, 1/2 muống cà phê muối, 1/2 muống cà phê tiêu.

- Nấm rơm cắt chân, ngâm nước muối pha loãng, rửa sạch bằng nước sạch. Nấm nhỏ để nguyên, nấm lớn chẻ đôi. Ớt sừng thái khoanh.

- Phi thơm tỏi băm với 1,5 muống súp dầu ăn. Cho thịt vào đảo đều, khi thịt săn lại cho nấm rơm vào kho. Nêm 2 muống súp tương ớt, 1/2 muống súp nước mắm, 1/2 muống cà phê đường. Kho thêm 5 phút, tắt bếp.

Cho thịt kho ra đĩa, rắc 1/3 muống cà phê tiêu, ớt lên.

## **Thịt ba chỉ, thịt dọi rang hành**



Thịt ba chỉ hay thịt dọi rang hành là món ăn dân giã nhưng đậm đà, không thể thiếu trong những bữa cơm ngon hàng ngày.

**Nguyên liệu:**

- Thịt ba chỉ tươi, thái mỏng vừa phải, dày cỡ 1.0mm-1.5mm
- Hành hoa thái nhỏ – nhiều hay ít tùy người ăn
- Nước mắm ngon, bột ngọt, đường kính tùy khẩu vị

**Cách làm:**

Thịt cho vào chảo, cho mỡ hay dầu rang nhỏ lửa. Khi thịt đã chuyển màu thì cho nước mắm, bột ngọt, đường kính vào chảo. Khi đã chín thì cho hành đã thái vào chảo. Ăn với cơm.

## **Tôm xào mướp hương**



Mướp, tôm và gừng, những nguyên liệu rất phổ biến này kết hợp với nhau sẽ cho bạn một món xào thơm phức, ngọt mát và rất tốt cho sức khỏe.

*Nguyên liệu:* Tôm tươi 250 g, mướp hương 2 quả, gừng tươi: một nhánh, muối tiêu.

*Cách làm:*

- Tôm bỏ đầu, bóc vỏ và bỏ chỉ đen ở lưng tôm. Cho tôm vào bát ướp một chút gia vị cho ngấm. Nạo vỏ mướp và cắt miếng hơi dày một chút. Gừng rửa sạch thái chỉ.



- Đặt chảo lên bếp, đun nóng một chút dầu ăn rồi cho tôm vào xào. Khi thấy tôm bắt đầu chín, chuyển màu hồng thì đổ tôm ra bát.

- Đặt chảo trở lại bếp, thêm chút dầu ăn. Khi dầu nóng cho gừng vào đảo, gừng thơm thì cho mướp vào xào, để to lửa, đảo nhanh tay để mướp không ra nhiều nước. Nêm một chút gia vị.



- Khi mướp mềm thì cho tôm trở lại chảo, nếu món xào hơi nhiều nước bạn có thể hòa chút bột đao, cho từ từ vào để nước sánh vừa phải. Nêm nếm lại cho vừa khẩu vị của bạn rồi tắt bếp. Cho tôm xào mướp ra đĩa, ăn nóng với cơm.



Món này mát, vị ngọt nhẹ tự nhiên lại thêm mùi thơm cay của gừng rất dễ chịu, giúp bạn tránh bị cảm hoặc đỡ mệt mỏi trong tiết trời giao mùa này.

## Cá chua ngọt cho người bận rộn



Miếng cá chín mềm, bên ngoài giòn quyện với nước sốt màu nâu đỏ đẹp mắt, vị chua cay mặn ngọt đậm đà. Món này chỉ mất 20 – 25 phút chế biến rất nhanh gọn và dễ dàng.

*Nguyên liệu:* Cá chép hoặc cá quả một con, muối tiêu, rượu, bột chiên, dấm trắng, đường, sốt cà chua, nước.

*Cách làm:*

- Cá làm sạch, bỏ ruột, cạo vảy và lọc xương. Cắt cá thành những miếng dày một cm.
- Ướp thịt cá với muối tiêu, một thìa rượu trắng và một ít bột chiên trong khoảng 10 phút.
- Đặt chảo lên bếp đun nóng dầu ăn, cho cá vào rán. Rán ở mức lửa trung bình đến khi cá chín vàng là được. Cho những miếng cá đã chín ra giấy thấm dầu.
- Đặt chảo trở lại bếp, cho một thìa dầu ăn đun nóng. Tiếp đến cho 3 thìa sốt cà chua, nửa chén nước và thêm 3 thìa dấm, đun sôi. Vừa đun vừa ngoáy đều rồi cho tiếp một thìa

đường, một thìa muối, nếm cho vừa khẩu vị chua ngọt. Hòa một chút bột đao rồi từ từ cho vào chảo sốt, liên tục ngoáy đều tay để sốt có độ sánh vừa phải mà không bị vón.

- Tưới nước sốt lên cá hoặc cho chõ cá vào chảo sốt đảo vài phút là được.

### [Cách làm món Thịt ba chỉ rán sả ớt](#)



### [Món ngon Châu Á - Việt Nam](#)

#### **Nguyên liệu:**

- 350g thịt ba chỉ
- 1 nhánh sả
- 30g sả băm nhuyễn
- 2 quả ớt hiểm
- 1 quả ớt sừng

**Gia vị:** muối, hạt nêm, dầu ăn

**Mách bạn:** Để miếng thịt ba chỉ rán được vàng, giòn bạn nên dùng chảo nhôm hoặc chảo gang. Không nên dùng chảo không dính.

#### **Cách chế biến:**





1. Thịt ba chỉ chà với muối, rửa sạch, để ráo, thái miếng dài 6-7cm, dày 1cm. Sả cây bóc bỏ lá già, rửa sạch, bào lát mỏng. Ớt hiểm bỏ hạt, băm nhuyễn. Ớt sừng thái mỏng.
  2. Ướp thịt ba chỉ với 1 thìa cà phê muối, 1,5 thìa cà phê hạt nêm, sả và ớt băm
  3. Đun nóng 3 thìa súp dầu ăn, thả thịt vào rán vàng hai mặt.
  4. Phi thơm sả bào lát mỏng với 1 thìa súp dầu ăn.
- Cho thịt đã rán vàng ra đĩa, rắc sả phi vàng lên trên, xếp thêm vài khoanh ớt sừng. Dùng nóng rất giòn.

## Thịt lợn xốt dứa chua ngọt

Hương thơm của dứa rất đậm và cuốn hút, vị ngọt trái cây và xốt cà chua ngấm trong từng miếng thịt khiến bạn không thể không nếm thử.

Dứa là trái cây tươi rất tốt cho sức khỏe, giàu vitamin C, có thể ăn sống như món tráng miệng hoặc “góp mặt” trong các món mặn vừa làm tăng thêm hương vị ngon ngọt vừa làm thịt mềm hơn.



### Nguyên liệu:

Thịt lợn 400g (nạc vai hoặc thịt thăn)

Dứa 1 quả

Tỏi đập dập

Bột chiên

Xốt cà chua, dấm, đường, muối tiêu, bột ngô



**Cách làm:**

Dứa gọt vỏ, cắt mắt, thái miếng mỏng.

Thịt heo cắt miếng vuông nhỏ vừa ăn, cho vào bát ướp với 1 thìa muối tiêu, để 15 phút cho ngấm.

Sau đó lăn thịt qua bột chiên, chỉ cần một lớp bột mỏng bao bên ngoài thịt là được. Nếu bạn muốn tăng độ kết dính có thể đập 1 quả trứng ra bát, đánh tan, nhúng thịt vào trứng trước rồi mới lăn qua bột.

Đặt chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn, cho thịt vào chiên, ban đầu để lửa trung bình cho thịt chín từ bên trong, sau đó để to lửa rán vàng lớp vỏ bên ngoài.

Gấp thịt ra đĩa có giấy thấm dầu.

Múc bớt dầu ra, chỉ để lại một lớp láng chảo. Phi thơm tỏi đập dập. Cho 5 thìa xốt cà chua, 1 thìa muối tiêu, 1 thìa đường, 1 thìa dấm, ½ bát nước, đun sôi, khuấy cho các gia vị tan hết, nêm nếm chua mặn ngọt vừa ăn. Tiếp đến cho dưa thái mỏng vào xào trong nước xốt. Nếu chảo cạn, xốt bị khô, có thể thêm chút nước. Xào đến khi dưa chín mềm, ngấm gia vị thì đổ thịt vào đảo cùng.

Đun trong vài phút, đảo nhẹ nhàng cho thịt ngấm xốt.

Nếu xốt trong chảo loãng thì bạn hòa chút bột ngô với nước, cho vào từ từ, vừa cho vừa đảo đều tay để xốt sánh lại.



## ***Nem cuốn***

Sunday, 14. March 2010, 00:58:05

[thịt lợn](#), [tôm](#), [salad](#)



Cứ khi nào chán ăn, trong người mệt mỏi, khó chịu là mình lại nghĩ đến món này. Ăn

xong món này là lại có cảm hứng ăn và nấu ăn trở lại 😊

Nhà mình hay ăn món nem cuốn tôm thịt như thế này:

### **Nguyên liệu:**

- Thịt ba chỉ ngon
- Tôm đã bóc vỏ
- Xà lách
- Dưa chuột
- Cà rốt
- Dứa
- Trứng
- Bún khô
- Rau thơm tùy thích

### **Cách làm:**

- Thịt ba chỉ luộc chín, thái miếng rộng bằng bề rộng của đốt ngón tay. Khi luộc không đậy kín vung để thịt bớt hôi.
- Tôm hấp chín, tách con tôm ra làm 2 phần cho mỏng bớt.
- Dưa chuột, cà rốt thái chỉ.
- dứa thái lát bằng ngón tay.
- Trứng tráng mỏng có thêm chút xíu nước mắm. Sau đó thái sợi.
- Bún khô luộc chín

Pha nước chấm chua ngọt vừa miệng, có thể thả chút cà rốt và dưa chuột đã thái sợi ở trên, khi cuốn gấp chỗ cà rốt dưa chuột này vào ăn sẽ ngon miệng hơn.

Khi ăn xếp lớp: (bánh tráng - rau xà lách - bún - carot- dưa chuột- dứa- trứng - tôm - thịt

ba chỉ...) sau đó cuộn lại như cuốn nem.



Nem cuốn tôm thịt

Bạn có thể làm mới bữa ăn hàng ngày bằng một món cuốn tráng miệng nhẹ nhàng, dễ ăn và ngon miệng.



**Nguyên liệu:** Bánh đa nem, Thịt ba chỉ; Tôm tươi; Giò lụa; Trứng; Rau thơm các loại; ớt, tỏi; đường; chanh; rau xà lách, nước mắm.

**Cách làm:**

- Thịt ba chỉ luộc chín thái miếng bằng đầu dũa dài khoảng 15cm.

- Giò lụa thái như thịt ba chỉ.

- Trứng trắng mỏng thái chỉ.

- Tôm luộc chín bóc vỏ thái mỏng làm đôi (theo chiều dọc)

- Rau xà lách, rau thơm rửa sạch để ráo.

- Bánh đa nem ủ mềm, cắt miếng hình chữ nhật khoảng 10 x 20 cm. Cho tất cả nguyên liệu thịt, tôm, giò, rau sống, rau thơm vào cuộn tròn lại như chiếc nem.

- Khi ăn chấm với nước mắm có pha thêm chanh, ớt, tỏi, đường, nước lọc, vừa ăn.



Nem cuốn thành phẩm.

## Nem Cuốn

Nem cuốn là món dễ thực hiện với các nguyên liệu chín. Xin giới thiệu món ăn rất thích hợp với mùa hè.

\* Nguyên liệu: (Dành cho bốn người ăn)

- 0,5 kg bún.

- 2 thếp bánh đa nem (bánh tráng).

- 4 lạng tôm đồng nhỏ.

- 2 quả trứng vịt.

- 3 lạng giò lợn chín.

- 1/2 cái tai lợn.

- Rau sống, su hào, cà rốt, ớt, dấm, đường, tỏi, nước mắm, bột ngọt.

\* Cách làm:

- Giò lợn chín thái chỉ, bỏ ra đĩa, tiếp tục lấy tai lợn thái lát thật mỏng.

- Tôm đồng luộc chín, bóc vỏ.

- Trứng đập vào bát đánh đều.

- Bắc chảo lên bếp, vặn lửa nhỏ, để chảo thật khô cho tráng qua một lớp dầu ăn thật mỏng. Dầu nóng, đổ nhẹ tay trứng vào tráng thật mỏng. Bắc ra, chờ trứng nguội thái chỉ. Chú ý trứng tráng càng mỏng càng tốt.

- Rau sống rửa sạch. Bày tất cả lên bàn ăn để vừa ăn vừa cuốn.

- Cách cuốn: Trải bánh đa (bánh tráng) ra đĩa, tôm, nem tai lợn, giò, trứng, bún, rau sống, mỗi thứ một chút cho vào lá nem, sau đó cuộn lại chấm với nước chấm.

- Pha nước chấm: Su hào, cà rốt thái mỏng, bóp muối, chần qua nước ấm. Cho tỏi, hành đã xay, ớt vào bát đánh đều để khi cho dấm, mắm, mì chính và vắt chanh những tép hành, tỏi, ớt sẽ nổi lên trên bát nước chấm rất đẹp mắt. Vớt su hào, cà rốt cho vào bát nước chấm nêm thấy vừa miệng là được.

Món này có thể ăn bất kỳ khi nào. Trong bữa ăn nhẹ nên kèm một món súp ăn cùng hoặc một số món nào đó bạn cảm thấy thích.

Nhân dịp cuối tuần, xin gửi tới các độc giả của aFamily phương pháp chế biến món nem dùng loại nem rế làm vỏ bọc, ăn kèm với bún.



**Nguyên liệu:**

Bún: 2kg

Thịt ba chỉ: 500g

Trứng gà: 2 quả

Miến: 50g.

Mộc nhĩ, nấm hương, hành lá, giá: Mỗi thứ một ít.

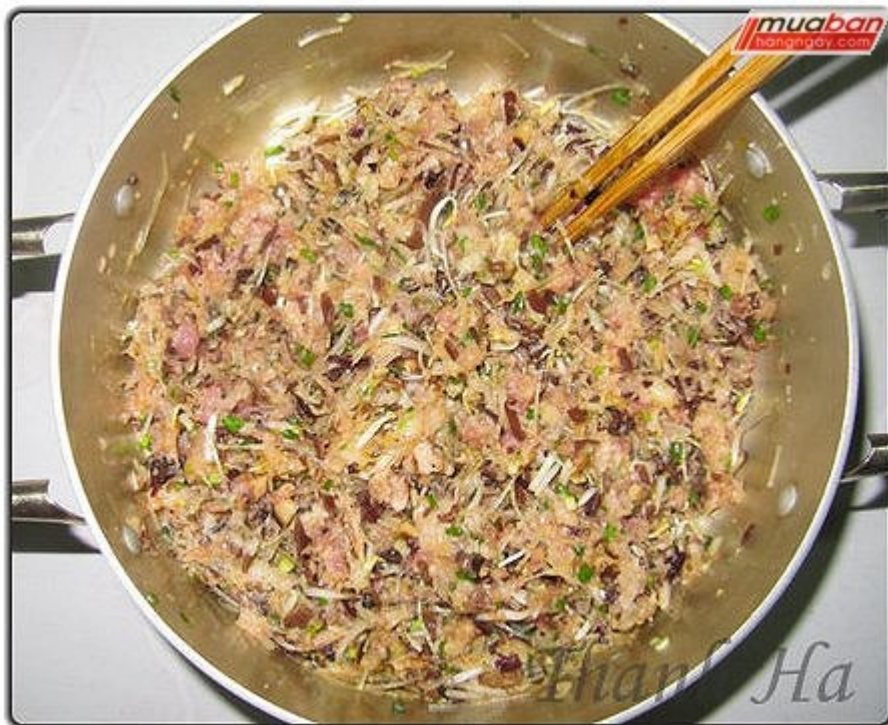
Gia vị đủ dùng.

Nem rế: 2 túi

Chuẩn bị rau sống ăn kèm

### **Cách làm:**

#### 1. Làm nhân:



Thịt ba chỉ rửa sạch, trụng qua nước nóng cho hết mùi hôi rồi băm nhỏ, cho vào bát to. Mực nhĩ, nấm hương, miến ngâm nước lạnh khoảng 20 phút cho mềm, hành lá cắt bỏ gốc và phần ngọn bị úa, giá đỗ loại bỏ những cây úa.

Tất cả các nguyên liệu trên mang rửa sạch, băm nhỏ rồi cho vào bát thịt. Đập 2 quả trứng vào, cho thêm bột canh, mì chính, tiêu vừa đủ vào hỗn hợp nhân và trộn đều.

#### 2. Cuộn nem và rán:





Trái bánh đa nem ra một cái thớt sạch, cho một thìa nhân to lên trên, dàn đều sang hai phía sao cho độ dài bằng độ dài dự định của nem. Gấp hai đầu để giữ nhân bên trong rồi cuộn tròn đều.



Nem cuộn xong chiếc nào cho vào chảo dầu nóng rán luôn. Để lâu bánh đa sẽ bị iu, rán sẽ không giòn nữa. Lần lượt vừa cuộn vừa rán cho đến khi hết nhân (hoặc hết vỏ).



3. Trình bày sản phẩm:





Bày sản phẩm ra đĩa. Yêu cầu nem rán vàng đều. Nhân chín, không bị nát, vỏ giòn.



Có thể cắt nem thành các đoạn nhỏ hơn. Nên ăn khi nem còn nóng, để ăn kèm với bún, nước mắm đã pha chế (chanh, tỏi, ớt, đường, tiêu....) và các loại rau thơm.

Chúc cả nhà ngon miệng!

Bữa cơm ngon, dễ ăn với món thịt rang cháy cạnh, thịt bò xào bí ngòi và hành baro, rau muống luộc, canh rau muống dầm sấu.

**Nguyên liệu:**

- Thịt bò: 1 lạng - 15.000 đ
- Thịt lợn ba chỉ: 4 lạng - 25.000 đ
- Rau muống 1 bó: 5000 đ
- Bí ngòi 1 quả 2 lạng: 2000 đ
- Hành baro 1 cây: 1500 đ

- Cần tây: 500 đ
- Cà chua 1 quả: 1000 đ
- Các gia vị khác ở nhà có sẵn, kể cả quả sấu.

**Cách làm:**

***Thịt rang cháy cạnh***

Thịt rửa sạch, thái mỏng.



- Phi hành cho thơm với dầu ăn, sau đó cho thịt vào chiên cho chảy bớt mỡ, cho tí nước vào, nêm hạt nêm 2 thìa cà phê, 1 thìa cà phê nước mắm, 1 thìa đường. Đun lửa nhỏ cho đến khi thịt thấm gia vị, nước thịt keo lại, nhắc xuống, trút ra đĩa, rắc tiêu lên trên.

***Thịt bò xào hành baro:***



*Nguyên liệu cho món bò xào*

Các loại nguyên liệu cho món bò xào rửa sạch.

Thịt bò rửa sạch, thái mỏng, ướp chút hạt nêm, tỏi băm nhỏ, để ngấm khoảng 10 phút.

Bí ngòi ngâm nước muối, để nguyên vỏ, thái xéo.

Hành ba rô thái xéo. Cà chua bổ múi cau làm 4. Cần tây cắt khúc.



*Món bò xào hành baro và bí ngòi*

Phi tỏi cho thật thơm với dầu, trút thịt bò vào xào vừa chín tới, trút ra đĩa. Xào bí ngòi và cà chua gần chín, cho hành baro, cần tây vào nêm gia vị vừa ăn.

Thịt bò cho vào xào trở lại với các nguyên liệu trên cho thấm. Cho ra đĩa, rắc chút tiêu.

***Rau muống luộc:***



Rau muống luộc vừa chín tới, nêm chút muối vào nước cho rau giữ màu xanh. Vớt rau ra đĩa.



*Bát canh rau luộc dầm sấu*

Cho 3 quả sấu vào nồi nước rau luộc, đun cho sấu mềm, dầm nhẹ 2 quả sấu cho nước chua chua.



*Nước mắm tỏi ớt dầm sấu*

Làm nước mắm tỏi ớt, dầm thêm 1 quả sấu để chấm rau.  
Thế là cả nhà đã có một bữa cơm ngon làm rồi.

Mẹ cháu xí xọn một tý nhé, món này mẹ cháu cũng mê lắm đấy ạ. Để làm món này thì thịt ba chỉ và thịt mỡ sấn là ngon nhất. Em thích dùng thịt ba chỉ vì loại này ăn mềm hơn, đỡ khô.

Trước tiên, chị phi thơm một chút hành khô rồi cho thịt. (Có người ướp thịt trước rồi mới đảo, tùy chị chọn nhé). Cho một chút bột ngọt (nếu chị không ăn bột ngọt thì thôi) vào rồi đảo đều tay trên bếp lửa hồng vừa phải, dùng để bếp yếu quá thịt sẽ bị chảy nước, không ngon. Chị đảo thịt cho đến khi nào thịt xém cạnh thì cho nước mắm vừa ăn vào đảo tiếp. Nước mắm kết hợp với chút dính chảo sẽ tạo thành màu vàng ngon mắt lắm. Cho thêm chút hành lá, cho ra đĩa và chén thôi.

Có người không ăn nước mắm thì ướp thịt với bột canh, bột nêm rồi tạo màu bằng nước



hàng (viên kẹo đắng). Nhưng em thấy nếu thị rang với nước mắm sẽ thơm hơn và trông cũng bắt mắt hơn. Tùy chị lựa chọn nhé!