

HUỲNH THỊ DUNG - NGUYỄN THU HÀ - NGUYỄN THỊ HUẾ

TỪ ĐIỂN
VĂN HÓA
ẨM THỰC
VIỆT NAM



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

HUỶNH THỊ DUNG - NGUYỄN THU HÀ
NGUYỄN THỊ HUẾ

TỪ ĐIỂN
VĂN HOÁ ẨM THỰC
VIỆT NAM

*Tác phẩm được giải thưởng
Hội Văn nghệ Dân gian Việt Nam
Năm 2000*

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

LỜI NÓI ĐẦU

Từ điển văn hoá ẩm thực Việt Nam là một công trình thu góp sưu tập, khảo tả đòi hỏi ở nhóm biên soạn một thời gian làm việc lâu dài và tỉ mỉ. Đó là kết quả tổng hợp của những kiến thức và vốn hiểu biết sâu rộng về những nét văn hoá ẩm thực của nước nhà.

Người Việt Nam chúng ta ở trong nước hoặc xa quê chắc chắn không ai không ưa thích và yêu quý những món ăn và đồ uống mang đậm đà hương vị dân tộc. Văn hoá ẩm thực phương Đông nói chung và văn hoá ẩm thực Việt Nam nói riêng đã đi vào máu thịt, tâm hồn của mỗi người chúng ta, nên văn hoá đó rất riêng biệt không lẫn với bất cứ nền văn hoá nào trên thế giới.

Cuốn Từ điển văn hoá ẩm thực Việt Nam như các bạn sẽ thấy, là một công trình sưu tập, khảo tả không chỉ mang tính dân tộc mà còn là một tài liệu quý về phong tục, tập quán của một số nơi trên đất Việt. Hơn nữa, đây còn được coi như một bách khoa ẩm thực để các bà, các chị chế biến các món ăn cho gia đình thưởng thức.

Mặc dù các soạn giả đã cố gắng sưu tầm, sắp xếp khá công phu, cẩn thận song vẫn không tránh khỏi những hạn chế nhất định. Rất mong quý độc giả góp ý để chúng tôi làm tốt hơn trong những dịp tái bản sau.

Trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc !

Nhà xuất bản Văn hoá - Thông tin

PHẦN I

MỘT SỐ LỆ TỤC VĂN HOÁ ẨM THỰC VIỆT NAM

CỔ CHAY Cổ của những người ăn kiêng, ăn chay. Đối với người tu hành là bữa ăn thường ngày, còn những người không tu hành thì cổ chay thường làm vào các ngày mồng một, rằm hàng tháng âm lịch, hay cổ để cúng 49 ngày, 100 ngày cho những người mới chết để linh hồn họ được siêu thoát. Cổ chay được làm bằng các loại rau quả, nấm, chỉ dùng muối, đường để nêm nếm.

Mâm cổ chay thường có *bánh đúc*, bánh khoai nhân đậu xanh, bánh tẻ, bánh chưng ngọt, “nem”, “giò”, “chả”, “gà”, nộm hoa chuối, nộm đu đủ, khoai sọ nấu rau rút, *nem chay*, nước chấm là tương, chao... Ở Miền Nam người ta không nấu khoai sọ rau rút mà thay bằng món *kiếm*, canh nấm và phù chúc. Các món ăn được xào, nấu bằng các loại dầu.

CỔ CHÍNH KỊ Cổ bàn con cháu sắm sửa để tưởng nhớ và cúng ông bà, cha mẹ nhân ngày mất của họ, thường được cúng trước ngày mất một ngày, nếu cúng vào ngày mất thì phải cúng vào giờ trước khi mất. Mâm cổ cúng tùy từng địa phương mà có các món khác nhau. Thường thì không thể thiếu được như món gà luộc, xôi trắng (hoặc xôi gấc, xôi đậu), giò, chả, canh măng khô, mọc và các món xào.

Ở Miền Nam và Miền Bắc mâm cơm chính kị ngoài những món cổ truyền không thể thiếu như xôi, gà, giò, chả thì thường làm thêm những món ăn mà người chết lúc còn sống ưa thích, sự thương thức của người chết cũng như lúc còn sống.

Ở vùng nông thôn Nghệ An (như huyện Thanh Chương) thì mâm cỗ chính kị thường có xôi trắng, thịt lợn luộc, nộm hoa chuối, *chèo*, rượu trắng. Tất cả những thứ này không để vào bát đĩa mà cho vào lá chuối, mo cau. Sau khi cúng xong, mâm cỗ được mang ra cho con cháu, bà con hàng xóm hưởng lộc. Khi ăn mọi người không dùng bát đũa mà dùng tay bốc xôi nắm từng nắm chấm với chèo, kèm nộm hoa chuối, uống rượu. Sau khi ăn xong thì uống nước *chè xanh* và ăn trầu. Họ cho rằng ăn bốc không chỉ miệng mũi được thưởng thức vị ngon của thức ăn mà da thịt họ cũng thưởng thức được hương vị qua cảm giác mà da tay tiếp xúc. Trước khi về, mọi người còn được chia lộc đem về.

CỔ CƯỚI Mâm cỗ mời khách trong ngày cưới của con trai hay con gái trong gia đình để tỏ lòng cảm ơn bà con, hàng xóm, bạn bè...

Tùy theo gia đình giàu nghèo mà mâm cỗ có phần khác nhau. Nhưng theo tập quán và phong tục thì mâm cỗ cưới thường có các món: *xôi gấc, gà luộc, giò lụa, chả quế, bát mọc, bát canh măng*, ngoài ra có thể có các món: đĩa thịt bò xào, nộm, chim quay, gà tần...

Ngày nay một số gia đình không làm cỗ cưới theo cỗ cỗ truyền nữa mà có thể làm các món: *cá nướng (cá hấp), tôm bọc mía, tôm tẩm bột, bánh chưng, bánh dày nhân đậu xanh...*

Mâm cỗ cưới ở Miền Nam hơi khác hơn ở Miền Bắc là không có xôi gấc và các loại giò chả mà thay bằng thịt gà xé

phay, gói thập cẩm, chả giò, ca ri, gà nấu cam... Dù là mâm cỗ cưới ở Miền Nam hay Miền Bắc cũng đều được trình bày rất đẹp mắt, trên một số món thường được trang trí các bông hoa hồng được làm bằng cà chua, cà rốt...

Cỗ cưới bao giờ cũng được trình bày rất hấp dẫn, nhìn qua cỗ cưới người ta có thể hiểu được phần nào cách sống, giáo dục con của gia đình đó.

CỔ TIÊN THƯỜNG Mâm cỗ con cháu làm để cúng chiều hôm trước ngày chính kị. Mâm cỗ cúng có con gà giò luộc buộc bẻ cánh ngậm bông hoa hồng, xôi, rượu, trầu cau, hoa quả, hương vàng, tiền. Cổ tiên thường thường do con trai làm và cúng trong nội bộ gia đình, không mời họ hàng, bạn bè.

CỔ CÚNG ÔNG CÔNG, ÔNG TÁO Ở MIỀN BẮC
Mâm cỗ tiễn đưa vợ chồng ông Táo về trời báo cáo công việc làm ăn của gia chủ trong một năm vừa qua.

Người Miền Bắc thường làm vào ngày 23 tháng chạp âm lịch. Có nơi cúng trước 12 giờ trưa, có nơi cúng buổi chiều. Mâm cỗ được làm thịnh soạn có đủ thịt, cá, hoa quả, trầu cau. Đồ lễ ngoài vàng hương còn có bộ quần áo của ông Công, ông Táo và ba con cá chép sống để vợ chồng ông cưới bay về trời. Khi tuần hương thứ nhất gần tàn, vàng mã quần áo được hoá đi, cá chép được đưa đi thả ở các ao chùa, sông, suối... Mâm cơm được hạ xuống cả nhà cùng ăn.

CỔ CÚNG ÔNG TÁO Ở MIỀN NAM Ông Táo còn gọi là ông đầu rau, là người cai quản trong nhà bếp. Để ghi công đức của họ người dân Nam Bộ cũng làm mâm cỗ cúng tiễn các ông về trời để báo cáo công việc làm ăn của gia chủ với ông trời. Cỗ cúng thường làm về đêm, người ta không làm cỗ mặn và không có tục thả cá như ở Miền Bắc. Cỗ chỉ có bánh, kẹo (gọi là thèo lèo, cứt chuột). Các loại bánh kẹo làm bằng vừng đen như mè xừng, kẹo viên, kẹo lạc, hoa quả. Mâm cỗ được để và thắp hương ở trong bếp, khi nhà bếp được lau dọn sạch sẽ sau bữa cơm chiều. Sau khi hương tàn, cỗ cúng được mang xuống để cả nhà cùng ăn.

CỐM LÀNG VÒNG Làng Vòng nằm ở vành đai thành phố, nay thuộc quận Cầu Giấy, Hà Nội. Làng Vòng có đặc sản cốm, cốm làng Vòng nổi tiếng không chỉ với Hà Nội mà còn nổi tiếng trong cả nước. Cốm Vòng dẻo, thơm, có hương vị riêng đặc biệt hơn hẳn các nơi khác.

Vụ cốm bắt đầu khi tiết trời vào thu, lúa đang thì ngậm sữa (khoảng giữa tháng bảy). Lúa để làm cốm phải chọn rất cẩn thận, là loại nếp cái không được lẫn lúa tẻ, lúa đem về phải tuốt thóc ra, đãi bỏ hạt lép, cho thóc lên chảo gang (to và dày) rang. Phải đun lửa cháy to và đều, lúc rang phải đảo luôn và đều tay, hạt cốm ngon hay không phụ thuộc vào công đoạn này, vì vậy người rang phải có kinh nghiệm. Theo tục lệ làng Vòng xưa thì đàn bà, con gái không được rang cốm vì sợ rằng khi lấy chồng

sang ở làng khác họ sẽ làm lộ bí quyết gia truyền. Thường người rang cốm là đàn ông, chủ gia đình. Mẻ cốm rang đến độ vừa tay thì đổ ra mẹt cho nguội rồi đem vào cối giã. Vừa giã vừa dùng nong, nia, giần, sàng gạt bỏ trấu, cám. Làm nhiều lần cho sạch mới được hạt cốm dẻo, thơm. Cốm được đựng trong thúng có lót lá sen, lá ráy ở trên và dưới cho thơm và không bị khô. Cốm thường được ăn cùng với chuối tiêu trứng quóc.

Ai ơi đứng lại mà trông

An Phú nấu kẹo

Làng Vòng làm cốm để mà tiến vua.

LỄ LỤC TÙNG Lễ cúng thần coi sóc mùa màng của người dân tộc Nháng. Lễ được tổ chức vào ngày 6 hoặc 7 tháng giêng âm lịch. Cũng có một số nơi tổ chức vào 12 hoặc 20 tháng hai âm lịch. Lễ lục tùng là ngày hội của cả tổng, trai gái các tổng bên cũng đến dự.

Ông chánh tổng phải chịu hết mọi chi phí, mổ trâu, bò, dê, gà, vịt để làm cỗ thết đãi dân bản. Lễ do ông Pẩu mo cử hành. Đúng 8 giờ sáng Pẩu mo dẫn các chức dịch và dân làng ra đồng. Lễ vật được đặt lên chiếc bàn to, kê sau hàng rào nứa mới dựng, trên bày đầy đủ các món ăn chế biến từ thịt trâu, bò, gà... cùng hương hoa.

Pẩu mo khấn giàng, sau đó lần lượt đến các chức sắc và dân làng làm lễ. Lễ xong tổ chức ném còn. Pẩu mo ném trước, nếu còn xuyên qua được vòng còn bịt giấy đỏ thì năm ấy mùa

màng bội thu. Tan lễ mọi người kéo nhau về nhà ông chánh tổng ăn cỗ.

MÂM CƠM NGÀY TẾT Mâm cơm trong những ngày Tết cũng khác với ngày thường. Mâm cơm ngày tết ở Miền Bắc bao giờ cũng phải có bánh chưng, giò, chả, thịt gà, thịt nấu đông, nem, dưa hành, măng khô ninh chân giò, thịt bò xào với các loại rau củ... Sau bữa ăn thường ăn mít kẹo và uống nước trà. Mâm cơm ngày tết ở Miền Nam thường có dưa hành, dưa kiệu, dưa giá, bánh tét, thịt kho tàu (thịt lợn, trứng, cá cùng kho chung một nồi), nước chấm chanh ớt, đường. Sau bữa ăn, uống nước trà, ăn hoa quả. Ngày mồng 3 Tết ở một số nơi ở Nam Bộ người ta hay nấu cháo gà, thịt gà xé phay để ăn. (xem thêm: *Thịt gà xé phay*).

NẤU NƯỚC THI Lễ hội ở thôn Hạ Kỳ, xã Nghĩa Thịnh, huyện Nghĩa Hưng, tỉnh Nam Hà có tục nấu nước thi. Mọi công việc của cuộc thi được tiến hành trong một vòng tròn có đường kính chừng 2 mét. Nước được nấu trong một cái ấm đất, đặt trên ba đầu rau đất, nấu bằng lá chè khô. Người dự thi vừa phải nấu nước, vừa róc mía, vừa phải trông hai con cóc để cóc không được nhảy ra khỏi vòng thi. Người nào nấu nước sôi trước, róc xong mía, trông cóc không nhảy ra khỏi vòng tròn là người đó thắng cuộc.

TẾT ĐOAN NGỌ (tết mừng 5 tháng 5 âm lịch; còn gọi:

tết giết sâu bọ) Tết vào lúc tiết trời nắng to, khí dương đang thịnh. Theo quan niệm người xưa, trong cơ thể con người có rất nhiều sâu bọ sinh sôi nảy nở, nếu không giết nó đi thì nó sẽ làm hại người, và không phải lúc nào cũng giết được chúng. Chỉ có ngày mùng 5 tháng 5 âm lịch chúng ngoi lên mới giết được. Sáng sớm tinh mơ ngày mùng 5 tháng 5 các gia đình sửa soạn mâm cỗ gồm *rượu nếp*, thạch trắng, trái cây: mận, đào, vải, gioi, chôm chôm, xoài... cúng tổ tiên ông bà. Khi con cháu thức dậy, sau khi đánh răng rửa mặt xong là ăn ngay bát rượu nếp, sau đó ăn hoa quả. Rượu nếp ăn vào sáng sớm làm cho sâu bọ say, hoa quả giết chết chúng (vì hoa quả là vị thuốc). Đối với trẻ con, ngoài việc ăn các thức ăn trên người ta còn bôi vào hai bên thái dương, vào bụng một ít thân sa, chu sa hoặc hoà các thứ đó vào nước cho trẻ uống, để phòng sâu bọ phản ứng lại không có lợi cho trẻ. Trong ngày này những cây trồng trong vườn cũng được bôi vôi từ gốc lên cao đến 0,5m để diệt sâu bọ hại cây.

TẾT TRÙNG THẬP Tết của người dân vùng Hoài Đức, Hà Tây, làm vào ngày mùng 10 tháng 10 âm lịch. Gần đến ngày tết người ta chọn lúa nếp mới, ngon, vừa gặt trong vụ mùa xay giã thật sạch, đổ thành xôi, sau đó giã thành bánh dày trắng phau (xem thêm: *Bánh dày*) vừa dẻo vừa thơm. Dùng đậu xanh mới thu hoạch xay vỡ, ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chè kho (xem thêm: *Chè kho*) cúng thân, cúng gia tiên, sau đó đem biếu những người quen biết. Những người làm ông đồng bà bóng, các thầy

lang ở làng ăn tết này rất to.

THI BÀY CỔ Ở THỊ CẦU Thị Cầu nằm ở bờ nam sông Cầu, nay thuộc thị xã Bắc Ninh, tỉnh Bắc Ninh. Hội làng được tổ chức vào ngày mùng 6 đến 16 tháng tám âm lịch.

Cổ cho các chàng trai trình làng là do các cô gái trong gia đình và họ hàng lo liệu, cổ được người nhà gánh ra đình lúc gần tối, các mâm cỗ để riêng theo bốn giáp. Ban chấm thi do làng cử ra. Khi đèn nến đã được thắp sáng rực thì ban chấm thi lần lượt đi xem cổ, theo sau là các chàng trai dự thi và các cô gái đã làm nên các mâm cỗ đó. Mâm cỗ đạt giải là mâm cỗ có những món ăn mới được sáng tạo từ các vật liệu sẵn có của địa phương, ăn ngon, trình bày đẹp mắt.

THI DỌN CỔ CHAY Ở LŨNG GIANG VÀ LŨNG SƠN Lũng Giang và Lũng Sơn là hai làng thuộc huyện Tiên Sơn, tỉnh Bắc Ninh. Hội được mở từ ngày 11 đến 13 tháng Giêng và vào tháng 7 âm lịch.

Thi cỗ chay ở đây không phải là cỗ chay trình thánh mà là cuộc thi chế biến thức ăn từ các nguyên liệu sẵn có để ăn ngon miệng, trông đẹp mắt. Nguyên liệu làm cỗ chay là: *vùng, đỗ xanh, mật, gạo nếp, dứa, đu đủ, rau cải, rau cần, rau diếp, mướp, rau rút, dưa gang, mía, giá đỗ, tương*, muối; để chế biến ra các món: xôi, xôi nếp, kẹo vùng, chè kho, mít đu đủ, mít gừng, các loại nộm, rau mỗi thứ một bát, mỗi mâm một bó mía

róc vỏ, tiện khúc sẵn, một quả cam, một đĩa bánh gio với mật. Mỗi giáp làm xong mâm cỗ mang ra đình chám giải. Cỗ được giải là cỗ làm được nhiều món, ăn ngon, trình bày đẹp mắt.

THI DUA HẦU Ở LÀNG THỔ TANG Làng Thổ Tang vốn xưa tên là Địa Tang nay là xã Thổ Tang, huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc. Hội thi được tổ chức vào cuối tháng ba âm lịch khi dưa hấu bắt đầu chín. Hội đồng kì mục họp với các bô lão để quyết định ngày hái dưa, gọi là ngày xuống đồng, thường là ngày 25 tháng ba (trước ngày đó nếu ai tự tiện đi hái dưa sẽ bị làng phạt vạ rất nặng, chủ ruộng phải bị phạt tiền, nếu đi hái trộm thì bị cùm một ngày bêu trước sân đình).

Từ năm giờ sáng trống, mõ, tù và báo hiệu khắp làng, các gia đình trong làng ra ruộng hái dưa. Dưa hái xong các chủ ruộng phải đích thân chọn những quả già, to đem ra trình làng. Hội đồng giám khảo sẽ xem dưa theo các tiêu chuẩn, đợt một chọn: giống tốt, đẹp mã, già, tròn trịa dây dạn, bỏ ra đỏ tươi hoặc vàng, nhiều cát. Đợt hai: những quả dưa lọt vào đợt một được đem lên cân và xếp hạng nhất nhì.

Dưa đạt giải nhất được rửa sạch sẽ đem bày lên cúng thần ở đình, tên chủ dưa được loan truyền cho dân làng rõ. Đó là vinh dự của chủ dưa. Mọi người tin rằng người chủ dưa được chọn cúng thần thì năm đó sẽ làm ăn thịnh đạt.

THI LÀM BÁNH DÀY Ở LÀNG TRỰC CHÍNH Làng

Trực Chính nay thuộc huyện Nam Ninh, tỉnh Nam Hà, làng có chùa thờ quốc sư đời Lý Từ Đạo Hạnh và đình thờ Việt vương Triệu Quang Phục. Hàng năm làng mở hội thi từ mùng 10 đến 15 tháng tám âm lịch tại đình thờ Triệu Quang Phục.

Thi cỗ bánh dày được tổ chức vào tối ngày 14, với sự tham gia của 18 giáp trong làng. Cỗ bánh dày nào dẻo mịn, trình bày đẹp sẽ đoạt giải, cỗ bánh đó được dâng lên để cúng thành hoàng.

THI LÀM BÁNH Ở LÀNG HẠC ĐÌNH Làng Hạc Đình thuộc huyện Hoàng Hoá, tỉnh Thanh Hoá. Trong việc tuyển nữ quan của làng có lệ thi làm bánh. Người dự thi phải làm vài ba thứ bánh, bánh có thể làm bằng bột gạo, bột lọc, tự chế biến theo tài nghệ của mỗi người và phải đặt tên cho loại bánh mà mình làm ra.

Thường bánh được cha, ông đặt tên trước cho con, như: bánh song phượng tề phi (hai con phượng cùng bay). Chiếc bánh có thể to bằng cái mâm, bột lọc trong suốt, hai con chim phượng đang bay có nhân bằng đỗ xanh làm nổi trên mâm bánh.

Hầu hết bánh dự thi đều được làm cầu kì mang những tên bay bướm: các loài hoa, loài chim hoặc tên các điển tích. Bánh đạt giải là bánh có chất lượng tốt (thơm, ngon, hấp dẫn), mẫu đẹp, tên hay.

THI LÀM CỖ Ở HẠ KÌ Thôn Hạ Kì, xã Nghĩa Thịnh,

huyện Nghĩa Hưng, tỉnh Nam Hà có tục thi làm cỗ. Trước ngày hội, bãi trước sân đình dựng một cây chuối hột cao, trên ngọn có treo một tải thóc tám. Hai bên cây chuối đặt một chiếc cối xay thóc và một chiếc cối xay gỗ có lỗ suốt luôn cây mây để kéo lửa. Một chuồng nhốt chim bồ câu. Một chum lớn thả cá chạch.

Dự thi là hai giáp của thôn Tiên và thôn Hậu. Một giáp cử ông Thổ Công mặc áo đại trào, đội mũ võ, chân đi hia; và một giáp cử bà Chúa Lốt mặc áo cánh, váy, chít khăn vuông mở quạ, ngồi trên thớt dưới cối xay cùn, tay nắm ngồng cối. Bốn thanh niên trai trắng mang cờ quạt, khiêng chiêng trống, đàn sáo rước từ nhà ông Giáp ra trước bãi đình. Ông Thổ Công công kênh bà Chúa Lốt lấy tải thóc ở trên ngọn chuối xuống, đổ thóc vào cối xay thành gạo, chia cho hai đội thổi cơm. Ông Thổ Công kéo co ở cối gỗ để lấy lửa, sau đó thả đôi chim câu ra cánh đồng rồi đuổi bắt. Một số người bắt chạch trong chum bằng tay để về làm cỗ. Khi cỗ làm xong thì rước ra sân đình cùng với nồi cơm vừa đi vừa thổi (lúc này mới thổi). Một người ôm cây tre đục uốn làm cần treo nồi cơm về phía trước, hai người cầm đuốc múa ở hai bên nồi cơm để nấu cho cơm sôi và chín.

Đội thắng cuộc là đội có cỗ ngon, đẹp mắt, rước ra đến đình là cơm vừa chín, ngon, dẻo. Ra tới đình, đặt mâm cỗ lên nhang án và xới cơm ra ngay để cúng.

THI LÀM CỖ Ở LÀNG LÀO Làng Lào hay Kẻ Lào

nay là hai làng Lý Liên (Kẻ Lào) và Thành Phú (Kẻ Lào Ngoài) thuộc xã Định Tường, huyện Thiệu Yên, tỉnh Thanh Hoá. Thối cơm thi được tổ chức vào ngày mùng 6 tháng Giêng âm lịch.

Từ sáng sớm ở đình và Bãi Nón (bãi ở sau làng) đã được trải chiếu và các cụ già (các cố) ngồi ở chiếu nhà mình ăn trâu, uống nước. Các nhà tự lo sắm, bày vẽ các mâm cỗ cho lạ, ngon và đẹp mắt nhưng tất cả các mâm cỗ phải có món bánh răng bừa (đặc sản độc đáo của làng Lào). Cỗ được chia làm hai loại: cỗ của nhà có cụ già (cố lão) cao tuổi được bày trong đình; cỗ của nhà có lão trung trở xuống bày ở ngoài đồng, đặt ở Bãi Nón. Nhà nào làm xong cỗ bung ra bày ở chiếu nhà mình, các con cháu ở riêng đều phải có mâm cỗ riêng của mình. Bởi vậy cụ (cố) nào đông con cháu thì có nhiều cỗ. Cuộc thi không có chấm giải, mà chỉ là cuộc thi tài giữa các gia đình.

THI LÀM CỖ Ở VŨ LAO

Vũ Lao là xã của huyện Thanh Hoà, tỉnh Phú Thọ, là vùng đất cổ còn nhiều dấu tích của thời vua Hùng. Ở đây thờ ba vị: Thần Nông, Thần Núi và Thần Nước. Lễ hội được tổ chức vào ngày 10 và 11 tháng Giêng âm lịch.

Vào ngày 11 hội tổ chức thi chọn người làm chủ tế cho hội vào năm sau. Cuộc thi lấy 4 người trong 4 giáp để thi chọn một người. Sau khi đạt các tiêu chuẩn đã quy định cho một người chủ tế, bốn người dự thi phải làm cỗ thi tuyển, để tiến đưa vua. Cỗ gồm có các món: chả lợn nướng, gà thiến luộc và chim ngói

rán, xôi trắng, rượu, xôi vò, chè đường. Sau khi bốn mâm cỗ làm và bày xong, chủ tế cúng vua, xin âm dương, vua ứng nghiệm vào ai người đó sẽ được giải và giữ chức chủ tế mới cho hội năm sau.

THI LUỘC GÀ Ở LÀNG CHUÔNG Làng Chuông là tên Nôm của làng Phương Trung nay là xã Phương Trung, huyện Thanh Oai, tỉnh Hà Tây. Hội được tổ chức vào ngày mùng 10 tháng Giêng âm lịch. Thi luộc gà giành riêng cho các cô gái, các cô gái làng Chuông thường được bà và mẹ dạy cho kĩ thuật luộc gà, nên các cuộc thi hàng năm gà các cô luộc bao giờ cũng rất ngon.

Thi luộc gà không đơn giản là cho gà vào nồi, đổ nước luộc là xong. Luộc gà phải làm sao cho gà chín mà không mất chất béo, gà ngọt mà không bị sũng.

Con gà đạt giải là gà được luộc chín tới, thịt không bị lòng đào, hình dáng, màu sắc đẹp, ăn thấy vị ngọt của độ chín tới, vừa đủ độ béo, ngọt của gà.

THI NẤU THỊT Hàng năm vào dịp lễ tế thần (Cao Sơn và Quý Minh) ở hai làng Xuân Quang và Thanh Uyên (tỉnh Phú Thọ) đều mở hội thi nấu thịt.

Những người tham dự cuộc thi phải vừa chạy, vừa nấu. Mỗi giáp trong làng cử ra một đội gồm chín người. Thịt lợn lột da, bốn người nắm bốn góc da lợn làm nồi, đổ nước vào, năm

người kia cầm năm bó đuốc thay nhau tiếp lửa cho nổi da nấu thịt. Các đội theo lệnh trống hiệu cờ vừa chạy vừa nấu. Đội nào về đích mà nấu được thịt chín thì bày lên bàn thờ để tế thần Cao Sơn và Quý Minh.

Hội thi này tương truyền nhằm nhắc nhở nhân dân trong vùng hàng năm nhớ đến cuộc hành quân thần tốc của hai vị thánh anh linh của làng mình đã có công giúp Tản Viên đánh giặc.

THI ÔNG ĐỒ Làng Thổ Tang thuộc huyện Vĩnh Tường, tỉnh Vĩnh Phúc xưa có tục thi “ông Đồ” - thi lợn. Trong phiên chợ Thổ Tang ngày 16 tháng Chạp, người ta đưa các “ông Đồ” ra chợ để ăn một mẻ đậu phụ và bún thoải thích. Đến gần trưa tất cả các “ông Đồ” được tập trung vào một địa điểm. Ở đây những người chăm sóc “ông Đồ” mang theo những chậu đậu phụ và bún để các “ông Đồ” tiếp tục ăn.

Sau đó một hội đồng gồm các kì mục bỏ lão trong xóm thi lựa chọn theo bốn tiêu chuẩn: đẹp, nặng, lớn, chân tốt. Các “ông Đồ” phải là loại đen tuyền, tục làng không chấp nhận lợn lang. “Ông Đồ” nào dù chỉ có một chiếc lông trắng cũng bị làng loại. Khi các “ông Đồ” đã được làng lựa chọn sẽ được đưa lên cân để kiểm tra trọng lượng. Những “ông Đồ” được giải sẽ được dùng để tế các vị Thành hoàng và thần Hổ.

THI UỐNG RƯỢU CỦA NGƯỜI DÂN TỘC TRIÊNG

Vào các ngày lễ hoặc ngày Tết, người dân tộc Triêng ở Quảng Nam - Đà Nẵng thường tổ chức thi uống rượu. Những người tham dự không tranh tài với nhau về lượng rượu uống được mà thi nhau về sự chuẩn xác trong từng động tác, từng đợt uống. Số cần uống rượu trong các chén rượu được bỏ bớt, chỉ để lại một chiếc duy nhất. Chủ làng hoặc chủ nhà là người giám sát (trọng tài) của cuộc thi. Trọng tài cũng có thể là một người nào đó do chủ làng hoặc chủ nhà chỉ định và thường kiểm luôn việc chế nước vào rượu để tiện theo dõi cuộc thi. Có hai cách thi.

Cách thứ nhất: nước được đổ đầy chén rượu, người thi có nhiệm vụ uống sao cho khi dừng lại số rượu trong chén vơi đi đủ để đổ thêm vào một sừng trâu nước. Người nào uống ít hơn hoặc nhiều hơn quy định đều bị thua cuộc.

Cách thứ hai: người dự thi bắt đầu uống rượu thì người chế nước cũng cho nước chảy từ sừng trâu vào chén. Người dự thi phải uống sao cho mức nước trong chén phải luôn đầy ngang miệng. Nếu uống nhanh quá nước từ sừng trâu chảy vào không kịp hay nếu chậm quá, rượu trong chén tràn ra ngoài đều bị coi là người thua cuộc.

THỐI CƠM THI Một trong những trò vui (bách hí) trong các lễ hội của làng ở Việt Nam. Thối cơm thi là thi tài nấu nướng của các cô gái (hoặc chàng trai) trong các hội làng, vì thời gian ngắn trong lễ hội nên chỉ thi thối cơm (hoặc đồ xôi) trong phạm vi một vài bơ gạo, và mang tính ước lệ song chất lượng

cơm (hay xôi) phải đạt tiêu chuẩn. Thổi cơm thi ở mỗi nơi một khác theo tập quán truyền thống, có nơi thi ở sân đình, có nơi thi trên thuyền thúng chèo ra giữa hồ nước... Nhưng tất cả đều phải tuân thủ các quy định cụ thể, không một thí sinh nào được vi phạm. Những người dự thi phải thành thạo cách nhóm lửa, giữ cho lửa khỏi tắt trong mọi tình huống: gió, mưa, nấu bằng bã mía, củ lau ... và phải hoàn thành xong trong khoảng thời gian đã định.

Để dự thi thổi cơm, các cô gái phải luyện tập ở nhà, được mách bảo các kĩ thuật, sự khôn khéo xử lí mọi tình huống bất trắc nếu gặp phải.

Tuy luật thi khó khăn nhưng rất nhiều người tham gia. Đây là hình thức thi rất độc đáo của người Việt. Sau mỗi cuộc thi đều có thưởng, giải thưởng rất nhỏ nhưng đem lại sự hứng khởi cho mọi người.

THỔI CƠM THI Ở CẢNH DƯƠNG Làng Cảnh Dương ở bờ nam sông Ròn, thuộc huyện Quảng Trạch, tỉnh Quảng Bình. Cảnh Dương tổ chức hội xuân vào dịp Tết Nguyên đán, có lễ tế thành hoàng và diễn các trò vui chơi. Thổi cơm thi được tổ chức vào ngày mùng ba Tết.

Những người dự thi được chia thành từng nhóm bốn hoặc năm người. Mở đầu cuộc thi, một người trong nhóm cầm một chiếc đĩa cạn lòng (đĩa nông) chạy ra giếng cách đình 100m lấy nước về vo gạo, cùng lúc đó hai thanh niên trai tráng trong nhóm

cọ hai thanh tre vào nhau để lấy lửa. Gạo vo xong cho vào nồi, nồi được treo lên đầu một chiếc cần câu dài, một người vác cần câu đi trước, người đi sau cầm được nấu cơm, họ đi vòng quanh sân đình, vừa nấu cơm vừa hò đối đáp và để mắt trông con cóc buộc cạnh sân chơi không để cóc nhảy ra khỏi vòng vôi quy định. Nhóm nào có cơm chín trước, ngon, cóc không nhảy ra khỏi vòng là nhóm đó thắng cuộc.

HỘI CƠM THI Ở CẢNH THUY Xã Cảnh Thụy thuộc huyện Yên Dũng, tỉnh Bắc Ninh vốn là một làng Việt cổ, vào mùa xuân tổ chức lễ hội tế thành hoàng và thi thổi cơm với nhiều hình thức phong phú và độc đáo nhất của vùng Kinh Bắc. Đó là:

1) Những người dự thi là các cô gái chưa chồng, ăn mặc đẹp tay bế em bé khoảng 7 tháng tuổi và phải trông một con cóc. Các cô gái dự thi phải cài vào phía sau thắt lưng một cái cần uốn cong về phía trước để treo chiếc niêu đất nhỏ, hai thanh nửa nhỏ để lấy lửa, một nắm bụi nhùi. Thời gian thi bằng thời gian cháy một nén hương dài 40cm. Phải ăn mía để lấy bã nấu cơm. Cuộc thi được tổ chức ở khu đất cạnh đình làng. Các cô thổi cơm trong tiếng reo hò cổ vũ hay trêu chọc của các chàng trai cố làm cho các em bé khóc quấy. Người thắng cuộc là người nấu cơm chín tới, thơm dẻo, khi đập vỡ niêu đất thì có một lớp cháy vàng ôm lấy cơm trông giống như một quả bưởi chín. Trong thời gian thi phải trông "con" khỏi khóc, con cóc không nhảy ra ngoài vòng

vôi (đường kính khoảng 30cm). Nồi cơm được giải được đem vào đình làm lễ cúng Thổ Công, Thần Nông và Thành Hoàng.

2) Những người dự thi là các cô gái đóng giả trai, vừa thổi cơm vừa đi diễu quanh đình. Người dự thi thổi cơm phải ăn mía lấy bã làm củi. Niêu đất được treo trên một cây tre nhỏ. Dùng hai thanh nứa hoặc hai viên đá để lấy lửa. Thời gian thi là thời gian cháy của một hoặc hai tuần hương. Kiểu thi này không hạn chế số lượng người tham dự. Nồi cơm được giải là nồi cơm đạt tiêu chuẩn dẻo, ngon, thơm, về đích sớm.

3) Những người tham dự cuộc thi được xếp thành từng đôi một ngồi trên chiếc thuyền thúng bơi bằng tay, một người bơi thuyền và một người nấu cơm. Cuộc thi được tổ chức vào buổi tối. Cơm nấu bằng niêu đất buộc vào cái cần phía trước mũi thuyền, đáy nồi cách mặt nước khoảng 20cm. Lấy lửa từ hai thanh nứa hoặc hai hòn đá, củi để thổi cơm là đóm. Thời gian cuộc thi bằng số thời gian và số vòng thuyền bơi trong hồ có các hiệu cờ quy định trên mặt nước. Những thuyền được giải là thuyền về đích sớm nhất, cơm vừa chín tới, thơm, dẻo, ngon, đúng quy định.

4) Tham gia dự thi có khoảng 20 cô gái tuổi từ 18 đến 20 xinh đẹp do hàng tổng lựa chọn. Khi vào thi họ họp thành hai nhóm, một nhóm đóng giả trai. Hai nhóm vừa nấu cơm vừa hát đối đáp nhau theo kiểu hát giao duyên. Người thi phải mang theo niêu đất được treo trên cần, mía nhai lấy bã đun, dụng cụ lấy lửa. Ban chấm thi theo dõi số lần đối đáp của mỗi nhóm bằng thanh

tre ghi số lượng câu hát của mỗi bên. Hát đối đáp cũng theo trình tự: hát vào đám, hát kết và hát rã đám. Ngoài những câu hát theo bài bản truyền thống, mỗi bên có thể ứng đáp theo cảnh hội.

Nhóm được giải là nhóm có số lượng và chất lượng niêu cơm đạt tiêu chuẩn, nhiều câu đối đáp hơn.

THỐI CƠM THI Ở LÀNG CAO ĐÀI Trước đây làng Cao Đài thuộc tổng Cao Đài, huyện Mỹ Lộc, tỉnh Nam Định, nay là ngoại ô thành phố Nam Định. Hội thi được tổ chức vào ngày 22 tháng 7 Âm lịch hàng năm. Trước kia hội được tổ chức vào mùa xuân nhưng từ khi Trần Quang Khải qua đời, dân làng tổ chức hội vào ngày 22 tháng 7 là ngày giỗ của Trần Quang Khải để tưởng nhớ ân đức của ông và phu nhân là công chúa Phụng Dương - Người đã tổ chức cuộc sống, chăm lo duy trì và phát triển các sinh hoạt văn hoá truyền thống ở làng Cao Đài, thái ấp của mình.

Thối cơm thi chỉ dành riêng cho các cô gái chưa có chồng trong làng để lựa chọn những cô gái có nghệ thuật nấu cơm ngon nhất làng, cuộc đấu trí tài nghệ giữa các cô gái muốn vươn lên trong công việc gia chánh. Đối diện với các cô là các chàng trai làng chưa vợ. Trai gái đều ăn mặc đẹp, cuộc thi muốn các trai làng kén chọn vợ đảm. Cùng tham gia cuộc thi là các tốp trai gái hát đối làm nền cho cuộc thi. Giám khảo là các lão nông có uy tín, do chủ khảo điều hành. Chủ khảo đầu quần khăn lụa đỏ, áo

thụng vàng, quần trắng. Các cô gái dự thi đi chân đất, váy lụa đen, áo tú thân, yếm thắm, đầu quấn khăn màu, lưng thắt dải lụa màu, mang theo đầy đủ quang gánh, hũ sành đựng nước, bó đóm vót bằng tre ngâm phơi khô, bụi nhùi rơm có rơm lúa, bã mía khô, đôi dũa cả vót bằng tre cật đứng quy cách gõ vào nhau kêu như tiếng sênh, rá vo gạo; tất cả những thứ này đều do chính tay cô gái dự thi làm lấy.

Sau khi có trống lệnh các cô gái gánh quang lên vai theo nhịp trống đi vòng quanh trường thi, vừa đi vừa nấu cơm. Gánh trên vai phải cân, tay không giữ đòn gánh, lấy nước từ hũ ra vo gạo, không được để gạo rơi (nếu gạo rơi bị loại ra), rót nước vào niêu không được rơi một giọt nào (nếu rơi bị loại) nước nhiều hay ít nấu cơm không đạt yêu cầu bị khô hoặc nát đều không đạt tiêu chuẩn. Sau khi chuẩn bị xong, các cô gái phải quay gánh từ phía sau chuyển về phía trước rồi thổi bụi nhùi, hơ đóm và châm lửa, lửa hơ vào tròn niêu đến khi nước sôi mới lấy gạo từ rá ở quang sau đổ vào niêu, từ khi đổ gạo đến khi cơm chín chỉ được sử dụng dũa cả ba lần: lần đầu đảo gạo, lần thứ hai khi cơm sôi, lần thứ ba khi cạn nước để ghế cơm. Người thắng cuộc là người không phạm một quy chế nào của cuộc thi, cơm dẻo, ngon.

THỐI CƠM THI Ở LÀNG CHUÔNG Làng Chuông là tên Nôm của làng Phương Trung nay là xã Phương Trung, huyện Thanh Oai, tỉnh Hà Tây. Hội được tổ chức vào ngày mùng 10 tháng Giêng âm lịch. Thối cơm thi ở làng Chuông cả nam và nữ

đều được tham dự, đối với nữ các điều kiện thổi cơm thi cũng giống như thổi cơm thi ở xã Cảnh Thụy (xem thêm: *Thổi cơm thi ở xã Cảnh Thụy (1)*).

Thổi cơm thi của nam giới ở làng Chuông được tổ chức ở trên thuyền nan, vừa bơi trên đám vừa thổi cơm. Thuyền được chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ, đậu ở bờ bên kia, theo lệnh của ban tổ chức, người thi phải bơi thuyền bằng hai tay sang bờ bên này, rồi với hai bàn tay ướt đánh lửa, nhóm bếp, bắc được nổi để nấu cơm. Cái khó của cuộc thi là bếp ở bờ đám, người thi ngồi trên thuyền để nấu cơm, phải ngồi làm sao cho thuyền không tròng trành, không bị trôi để nấu được cơm. Cái khó nữa là hai tay đều ướt, làm sao để nhóm được bếp. Nếu không khéo léo mãi nhóm bếp, nấu cơm thuyền sẽ bị lật úp. Bởi vậy người thắng cuộc là chàng trai khéo léo, tháo vát để nấu được nổi cơm chín ngon và nhanh nhất.

THỔI CƠM THI Ở LÀNG ĐÀO XÁ Theo tục truyền làng Đào Xá có từ thời các vua Hùng, là khu vực xảy ra giao tranh trong cuộc chiến Sơn Tinh - Thủy Tinh nay là xã Đào Xá, huyện Tam Thanh, tỉnh Vĩnh Phú.

Thổi cơm thi được tổ chức vào ngày 29 tháng Giêng âm lịch giữa trai bốn giáp trong làng. Cuộc thi được tổ chức tại đình làng, bốn bếp đại diện cho bốn giáp được bố trí quanh sân. Mỗi bếp gồm 4 người buộc khăn đỏ ngang lưng: một người cướp gà, một người kéo lửa, một người gánh nước, một người xay giã gạo.

Mỗi bếp cần mang theo một nồi đất nấu cơm, một nồi đồng luộc gà, một kiếng, một cối xay lúa, một chiếc cốc con làm cối giã gạo, một chày tay, một bó củi (hoặc bã mía), dao, thớt.

Sau khi trống lệnh nổi lên, theo nhiệm vụ của mình mọi người phải xay và giã gạo để lấy gạo nấu cơm, gánh nước ở giếng Vuông (cách đình làng khoảng 300m), người cướp gà làm thịt để luộc, lửa phải lấy từ việc kéo hai sợi giang với nhau. Sau 90 phút bếp nào nấu chín cơm dẻo ngon, gà luộc chín không sống, không quá lửa là bếp đó thắng cuộc.

THỐI CƠM THI Ở LÀNG TÍCH SƠN Làng Tích Sơn thuộc thị xã Vĩnh Yên, làng có ngôi đình thờ bảy vị thần Lỗ Đình Sơn là bảy anh em một gia đình họ Lỗ. Hàng năm làng Tích Sơn mở hội từ mùng 3 đến mùng 5 tháng Giêng âm lịch, hội có nhiều hoạt động: chém gà, quật lợn, kéo co, thối cơm thi...

Thối cơm thi theo tục lệ của làng thì trai đình cho đến 40 tuổi mỗi người phải nấu một nồi đất cơm để mang ra đình dự thi. Để thối cơm thi, mỗi người đều mua một chiếc nồi đất mới, vì thối loại nồi này thì mới giữ được mùi thơm thuần chất của lúa gạo. Cơm được thối ở nhà, các bà các cô phải dùng hai chiếc nồi. Nồi cũ bắc lên bếp lửa, khi nước trong nồi cũ sôi thì đổ sang nồi mới đặt trên bếp than hoa đỏ. Khi nước trong nồi mới ở bếp than sôi lại thì đổ gạo vào (gạo vo sẵn, để ráo nước cho cơm khỏi bị trương). Vì thối cơm nồi mới, than hồng, nên khi chín cơm

không bao giờ bị cháy. Cơm phải được ghế đều tay, luôn giữ cho bếp than hồng đến lúc cơm chín. Khi cơm cạn, dùng một chiếc lá mít miết lên trên mặt cho mịn, như vậy nồi cơm sẽ chắc như cơm nắm, khi ăn cứ việc xắt ra từng miếng. Đây là cách thổi cơm mở vung. Nếu thổi khéo thì cơm dẻo, mịn và thơm, nồi không bị ám khói.

Nồi cơm đạt tiêu chuẩn được làng chằm chọn là nồi có các đặc điểm: cơm nấu trong nồi đất, dẻo, không dính nồi và không cháy. Những nồi cơm đạt giải nhất nhì dùng để cúng thần, các cụ và các quan viên được thừa hưởng, một phần để biếu khách. Những nồi khác để dân đình ăn với nhau cứ bốn người một cỗ, mỗi cỗ hai nồi cơm.

THỐI CƠM THI Ở LÀNG TRẦM Kê Trầm nay thuộc xã Nam Thái, huyện Nam Đàn, tỉnh Nghệ An. Hàng năm làng mở hội xuân vào ba ngày Tết. Ngoài lễ tế Thành hoàng còn tổ chức thổi cơm thi.

Dự thi thổi cơm là 10 cặp trai gái, trai mặc áo dài đen, quần trắng, thắt lưng xanh, đội khăn xếp. Con gái mặc áo mớ ba, quần lĩnh. Trai vác gậy lên vai, đầu gậy treo chiếc dống bằng thép (quang) mang chiếc niêu (nồi đất) nhỏ, gạo và nước có sẵn trong niêu với lượng quy định. Khi có trống điểm, các cặp thi ra sân đình trình làng, trống điểm tiếp ba tiếng nữa thì các cô gái châm lửa vào bó đóm, đốt dưới trôn nồi để nấu cơm. Từng đôi trai gái vừa đi vừa nấu cơm theo nhịp trống điểm khoan thai.

Giữa sân đình có một số chú hề, len lách để trừu các cặp trai gái cố làm cho các đôi không tập trung vào công việc nấu cơm. Nồi cơm được giải thưởng của làng là nồi cơm của cặp trai gái nào nấu chín nhanh nhất, ngon, dẻo nhất.

THỐI CƠM THI Ở LÀNG TRÌ TRỌNG Làng Trì

Trọng, huyện Hoàng Hoá cũ nay là thôn Trì Trọng xã Hoàng Quy, huyện Hoàng Hoá, tỉnh Thanh Hoá. Ở đây có ngôi đền thờ Lê Phụng Hiểu - danh tướng thời Lý. Hàng năm làng mở hội vào ngày Tết. Đến ngày mùng 4 tết hội thi tuyển 48 nữ quan để dự những cuộc hát mừng thành hoàng và cỗ bàn dâng cúng ngài.

Dự thi là hàng trăm các cô gái đồng trinh. Các cô gái đã được mẹ dạy cách đồ xôi và thối cơm. Khi có trống lệnh, mỗi cô gái mang theo kiếng (ông đầu rau), rom ướt (hoặc bã mía tươi) làm củi, nồi, chõ, gạo nếp, gạo tẻ, dưa, rá... lên một chiếc thuyền thúng có hai bơi chèo ở hai đầu do làng chuẩn bị đã neo sẵn ở đầm Giàng Đình. Lên thuyền, chèo ra đầm các cô vo gạo, chuẩn bị mọi thứ. Khi hồi trống nổi lên là cuộc thi bắt đầu. Người dự thi phải đồ xôi, thối cơm và làm bánh. Người đạt giải là người có cơm và xôi dẻo, ngon; bánh ngon, đẹp mắt, có tên hay. Những người đạt giải được chọn làm nữ quan hầu thánh.

THỐI CƠM THI Ở TRƯỜNG YÊN Trường Yên (Hoa

Lư) là khu vực kinh đô của triều đại Đinh và Tiền Lê (từ 970 đến 1009) nay thuộc xã Trường Yên, huyện Hoa Lư, tỉnh Ninh

Bình, tại đây có hai ngôi đền lớn thờ vua Đinh Tiên Hoàng và Lê Đại Hành. Hội được tổ chức vào ngày 9 đến 11 tháng 3 Âm lịch.

Thối cơm thi ở Trường Yên có nét độc đáo là dùng cây lau tươi để làm củi thối cơm. Người dự thi được cấp nổi, gạo nhưng phải tìm cây lau tươi làm củi, không được lấy hoa lau khô để nhóm lửa, mà phải ăn cây lau (như ăn mía) rồi lấy bã thối cơm. Những người tháo vát nhanh trí sẽ chọn cây lau già để ăn và nấu cơm vì cây già ăn ngọt và cháy đỏ hơn. Người đoạt giải là người có nổi cơm ngon, dẻo, chín trước.

THƯỜNG TÂN Lễ lấy phẩm vật đầu mùa tế thần linh và cúng gia tiên. Mâm cỗ thường có xôi bằng nếp mới, cơm gạo mới, thịt chim ngói. Mỗi vùng, mỗi dân tộc đều có tập tục khác nhau. Tết cơm mới của người Việt để nhớ ơn thần linh. Những dân tộc thiểu số thường làm cỗ cúng giàng để giàng phù hộ mùa màng tươi tốt, lúa đầy bồ.

PHẦN II

BÁCH KHOA ẨM THỰC

B

BA BA

Động vật bò sát, họ Ba ba (*Trionychidae*), bộ Rùa mềm. Thân dài đến 1 m, mỗi chân có 3 móng. Phiến giáp bụng hở, không liền với mai lưng, mai phủ một lớp da mềm, hô hấp phụ bằng da hỗ trợ cho phổi. Mõm dài thành vòi thịt cử động được. Gồm 7 chi, 22 loài, phân bố ở vùng nước ngọt. Ăn động vật. Đẻ trứng ở mé nước. Thịt ngon. Máu ba ba cất từ cổ pha rượu uống có tác dụng bồi bổ cơ thể.

Trong mai ba ba có keratin, iot, vitamin D. Dừng mai ba ba có tác dụng dưỡng âm, tán kết, chữa lao, gầy yếu, nhức xương...

Thịt ba ba có tác dụng bồi bổ, giải trừ mệt mỏi. Phụ nữ bị táo bón, sau thai sản, những người bị viêm khớp, thấp khớp, ung thư dạ dày không được ăn ba ba.

BA BA DỪNG GÀ Ba ba chặt cổ, cạo trắng, mổ bỏ mai, ruột, lau khô (không làm vỡ ruột), bỏ hết mỡ, bóp gừng giã nhỏ cùng rượu, hấp chín, gỡ lấy thịt, thái hạt lựu. Thịt gà luộc

chín thái hạt lựu. Nấm hương ngâm nở, cắt chân, rửa sạch, thái hạt lựu. Vỏ quýt ngâm, luộc kĩ cho hết nước đắng, thái chỉ, vắt khô. Trứng đập ra bát đánh tan. Đun sôi nước dùng thả thịt ba ba, thịt gà, nấm hương vào đun sôi, vớt sạch bọt, cho bột đao (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay cho bột chín sánh, rót trứng (đã đánh tan) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay cho nổi vân lên, nêm vừa ăn. Rắc hạt tiêu xay, vỏ quýt lên trên. Ăn nóng, thường dùng làm món khai vị trong bữa tiệc.

BA BA HÂM ĐƯỜNG PHÈN Thịt ba ba làm sạch, cắt thành 6 miếng. Cho thịt ba ba vào xoong nước sôi chần nhanh, vớt ra, rửa nước lã. Cho thịt ba ba vào xoong nước cùng rượu, gừng, hành đun sôi, bớt lửa đun cho thịt ba ba nhừ. Nhặt hành, gừng ra.

Bắc chảo mỡ lên bếp, cho hành, tỏi băm nhỏ vào phi thơm, trút xoong thịt ba ba sang, cho rượu, đường phèn, măng thái lát, xì dầu, giấm đun sôi rồi bớt lửa đun tiếp 5 phút rồi cho to lửa, đun gần cạn nước cho ít bột đao quấy nước lã vào, chớ thêm mỡ nước, hành thái khúc, nước đường phèn vào đảo đều. Bắc xuống. Ăn nóng. Là món đặc sản, dùng trong bữa tiệc

BA BA HÂM HẠT SEN Thịt ba ba làm sạch, chặt miếng vuông vừa; ngâm rượu, gừng băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi hành thơm, cho ba ba vào xào săn với mắm, muối, hạt tiêu xay, cho thịt chân giò (chặt miếng, ướp gia

vi), ý dĩ, hạt sen (ngâm mềm, thông tâm), nước dừa. Hầm cho thịt và các gia vị chín mềm. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

BA BA HẦM THỊT QUAY Thịt ba ba làm sạch, chặt miếng vừa, luộc chín tới, vớt ra để ráo. Thịt quay (nửa nạc nửa mỡ) cắt miếng to.

Cho thịt ba ba, thịt quay, hành, gừng (đập dập), xương sườn chặt miếng vuông, nước dùng, rượu vào nồi đất, đậy kín vùng đun sôi thì hớt bọt, cho đường phèn vào, đun nhỏ lửa cho thịt ba ba chín nhừ. Nhặt bỏ hành, gừng, xương. Lấy thịt quay ra thái miếng nhỏ, cho lại vào nồi đất cùng muối, mỡ nước, hạt tiêu xay, đun cho sôi lại. Bắc xuống. Ăn nóng. Món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

BA BA HẤP Ba ba làm sạch, thái miếng chữ nhật to. Cho ba ba, đùi gà chân tái, thịt lợn thái miếng chân tái, hành thái khúc, gừng thái miếng, hoa hồi, muối tinh, rượu, nước dùng, mỡ gà vào bát. Đem hấp cách thủy một tiếng, khi thịt ba ba chín nhừ thì bắc xuống, nhặt bỏ hành, gừng, hoa hồi. Ăn nóng. Là món đặc sản, dùng trong bữa tiệc.

BA BA HẤP LONG NHÃN, LỆ CẨM Thịt ba ba làm sạch, chặt miếng, chân nước sôi. Cho thịt ba ba vào bát cùng long nhãn, lệ cẩm (hai thứ này ngâm nước một lát cho mềm), hạt

sen tươi thông tâm, gừng thái lát, hành cắt khúc, muối, rượu, hạt tiêu xay ướp cho thịt ngấm gia vị rồi đem hấp chín. Khi thịt ba ba mềm thì gỡ bỏ xương, nhặt bỏ hành, gừng. Ăn nóng. Là món đặc sản, dùng trong bữa tiệc.

BA BA HẤP NĂM HƯƠNG Thịt ba ba làm sạch, chặt làm 4, cho vào luộc qua, cạo hết mỡ, chặt miếng vừa.

Cho thịt ba ba vào bát cùng năm hương (ngâm nở, bỏ chân), hạt sen tươi (thông tâm), rượu, muối tinh, hành cắt khúc, gừng thái lát, tỏi đập dập, nước dùng. Đem hấp cách thủy 2 tiếng, khi thịt ba ba chín mềm thì bắc xuống. Nhặt bỏ hành, gừng. Ăn nóng. Là món đặc sản, dùng trong bữa tiệc.

BA BA KHO Thịt ba ba làm sạch, chặt miếng vừa, cho vào nồi nước sôi với hành, gừng, rượu luộc một lúc, vớt ra. Cánh gà chặt đôi, chần qua nước sôi.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành gừng vào phi thơm, chế nước dùng, ba ba, cánh gà, nấm hương, muối tinh, rượu, xì dầu, hạt tiêu xay, đường trắng vào, đun sôi, hớt bọt.

Lấy nồi đất, đáy nồi xếp một lớp gừng (để thịt không bị dính nồi), trút các thứ ở chảo sang, đậy vung kín, đun nhỏ lửa cho thịt chín nhừ.

Nhặt bỏ nấm, hành, gừng, cánh gà. Lấy ba ba lọc bỏ xương, cho vào bát, múc nước cốt trong nồi (đã đun sôi lại, nêm vừa ăn) chan vào bát thịt ba ba. Ăn nóng.

BA BA NẤU CHÂN GIÒ Thịt ba ba làm sạch, chặt miếng vuông, chân giò (chặt miếng như ba ba), đem ướp hai thứ trên với rượu, gừng (băm nhỏ), mắm, muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi hành thơm, cho thịt ba ba và chân giò vào đảo kĩ, chế nước dùng vào ngập thịt, đun sôi. Khi thịt ba ba chín mềm cho lạc (luộc mềm, bóc vỏ lụa), củ ấu (luộc chín, bóc vỏ), nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân), củ đậu (thái miếng vuông) vào nấu lẫn, nêm vừa ăn. Đun tiếp 10 phút nữa, cho bột đao (hoà nước lã) vào đảo đều cho bột chín trong, nước hơi sánh. Múc ra bát, ăn nóng.

BA BA NẤU ĐẬU PHỤ CHUỐI XANH Thịt ba ba làm sạch, chặt miếng bằng nửa bao diêm. Cho thịt ba ba cùng thịt ba chỉ (thái miếng) vào ướp với hành tỏi khô (băm nhỏ), nước riêng, nghệ, mắm tôm và mè (lọc bỏ bã), hạt tiêu xay, để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt ba ba vào xào kĩ, nêm vừa ăn. Chế nước dùng vào ngập thịt, đun sôi. Khi thịt ba ba chín thì cho chuối xanh (bỏ vỏ, thái con chì to, ngâm nước muối), đậu phụ (thái miếng vừa, rán vàng đều) vào nấu lẫn. Đun tiếp cho chuối chín, nước còn xám xấp thì cho hành hoa, tí tở thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

BA BA NẤU VỊT Thịt ba ba làm sạch, tẩy gừng già

nhỏ, rượu. Lọc lấy thịt ba ba, thái miếng vuông. Vịt làm sạch, lọc bỏ xương, thái miếng như thịt ba ba. Đem hai loại thịt trên ướp với mắm, muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt đã ướp vào xào kĩ, cho hạt sen (thông tâm, lược mềm), lạc (ngâm mềm, bóc vỏ lụa, lược chín), nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân), mộc nhĩ (ngâm mềm) vào chảo đảo đều, nêm vừa mắm muối, hạt tiêu.

Trút sang xoong, cho nước dùng vào ngập thịt, đun sôi. Đun đều lửa cho thịt chín mềm, cho tiếp củ đậu và cà rốt (thái miếng chữ nhật dày) vào, đun thêm một lúc, nêm vừa ăn. Ăn nóng.

BA BA NHỒI THỊT NẠC Ba ba làm sạch, chặt bỏ đuôi, móng, cho vào bát dội nước sôi, cho vào nước lã, cạo màng mỏng toàn thân, lạng lấy thịt từ cổ đến đuôi.

Thịt lợn mỏng thái hạt lựu, măng thái hạt lựu, hành gừng băm nhỏ. Trộn đều các thứ trên với muối, một ít nước để làm nhân, đem nhồi vào ba ba, lấy chỉ khâu kín lại. Cho ba ba vào chảo mỡ nóng già rán qua, cho hành, gừng, tỏi, xì dầu, muối, đường, và nước dùng vào ngập ba ba. Đun nhỏ lửa, khi nước cạn một nửa thì cho rượu, bột đao (hoà với nước lã) vào quấy đều cho chín sánh, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

BA BA NƯỚNG CHẢ Thịt ba ba chặt miếng vuông, rút xương, ướp nước riêng, nghệ, sả (băm nhỏ), mẻ, mắm tôm, hành tỏi (băm nhỏ), ớt, nước mắm, để cho thịt ngấm gia vị.

Xếp thịt ba ba vào vỉ, đặt lên bếp than hoa, nướng chín vàng (khi nướng, rưới thêm mỡ nước vào để thịt không bị khô, xác). Xếp thịt ra đĩa. Ăn nóng, thường ăn kèm với bún.

BA BA SỐT CÀ CHUA Thịt ba ba làm sạch, chặt miếng vuông, ướp gừng giã nhỏ, rượu, để cho thịt ngấm gia vị. Thịt nạc lợn thái mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho một nửa thịt ba ba, thịt nạc vào xào săn. Trút thịt sang bát, đem hấp chín.

Thịt ba ba còn lại đem lọc bỏ xương, tẩm bột đao, rán chín vàng. Lấy nước hấp ba ba làm nước sốt cà chua. Xếp thịt hấp và thịt rán ra đĩa, rưới nước sốt vào, rắc hạt tiêu xay lên trên, cho rau mùi lên. Ăn nóng.

BA BA XÀO HẢI SÂM Thịt ba ba làm sạch, cho vào xoong nước sôi cùng hành, gừng, rượu đun nóng già, vớt thịt ra, lọc bỏ xương, thái miếng, chần qua nước sôi, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành gừng vào phi thơm, cho thịt ba ba, rượu, một ít nước dùng, muối tinh vào xào mềm, cho hải sâm (ngâm mềm, làm sạch, luộc kĩ) vào xào gần chín cho hạt tiêu xay vào đảo đều, nêm vừa ăn. Bắc xuống. Ăn nóng.

DIÊM BA BA KHO Riêm ba ba chân qua nước sôi, vớt ra để ráo, thái miếng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành, gừng vào đảo qua, cho nước dùng vào, vớt hành gừng ra, cho măng tươi (luộc kĩ, thái lát), nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân), diêm ba ba, đường, xì dầu, muối, rượu vào. Đun nhỏ lửa, lúc gần cạn cho một ít bột đao (pha nước lã) vào, đảo đều cho chín sánh, cho hành vào. Ăn nóng.

DIÊM BA BA NẤU BÀO NGƯ Diêm ba ba thái miếng, chân qua nước sôi, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, gừng, cho một ít nước dùng vào, vớt hành gừng ra. Cho diêm ba ba, nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân), thịt quay (thái hạt lựu), bào ngư (thái miếng), muối tinh, rượu vào đảo qua, cho nước dùng vào ngập thịt đun sôi, bớt lửa cho thịt chín nhừ. Khi nước cạn còn một nửa thì cho bột đao (hoà nước lã) vào, khuấy đều cho chín sánh, cho tiếp nước mỡ gà vào đảo đều. Ăn nóng.

BA KHÍA (còn gọi: còng)

Cua nước lợ, sống ở các hang trong rừng U Minh hay các rạch nước vùng biển. Trên lưng có ba đường hằn sâu chia mai thành ba phần. Khoảng tháng chín hằng năm, khi nước lên thì

ba khía phải chui ra khỏi hang, bám các các thân cây ở dưới nước. Ba khía được bắt về làm nước mắm, hoặc chế biến các món ăn khác.

BA KHÍA CHIÊN Ba khía muối đã chín, bỏ mai, yếm, xé ra thành từng miếng nhỏ, đập dập càng, cho vào chảo mỡ nóng già chiên chín vàng, rắc thêm hạt tiêu xay, ớt bột vào đảo đều. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân đồng bằng sông Cửu Long.

BA KHÍA MUỐI Ba khía rửa sạch, để ráo, cho vào lu (vại) nước muối (nấu mặn) gài chặt, đậy kín. Để như vậy khoảng 10 ngày thì ba khía chín. Khi ăn rửa lại bằng nước nóng, tước bỏ mai, yếm, xé nhỏ, đập dập càng ướp với đường, chanh, tỏi, ớt để ngấm. Dùng ăn với cơm. Món ăn ưa thích của người dân đồng bằng sông Cửu Long.

NƯỚC MẮM BA KHÍA Nước còn lại trong vại muối ba khía sau khi đã ăn hết ba khía đậy kín, đem phơi nắng khoảng một tháng thì có thể ăn được. Nếu muốn nước mắm ngon, đậy kín ba khía muối phơi nắng trong một tháng, vớt bỏ bã. Đậy kín, phơi nắng tiếp khoảng nửa tháng nữa.

BẠC HÀ (*Mentha*)

Chi cây thân thảo sống nhiều năm, thuộc họ Hoa môi (*Labiatae*); có 2 loài: bạc hà nam (*Mentha arvensis*) mọc hoang ở Việt Nam và loài bạc hà nhập nội *Mentha piperita*. Cao 60 - 70cm, thân vuông. Lá mọc đối, mép răng cưa, mặt trên và dưới lá có lông phủ và lông bài tiết tinh dầu. Hoa mọc vòng ở kẽ lá, cánh hình môi màu tím, hồng nhạt hay trắng. Bạc hà trồng để lấy tinh dầu. Tinh dầu bạc hà và mentol dùng làm thuốc sát trùng, chế cao và dầu xoa bóp. Cây bạc hà còn dùng với một số cây khác nấu nước xông chữa cảm.

CHÁO BẠC HÀ Gạo tẻ vo sạch, cho vào xoong nước nấu cháo. Cho lá bạc hà tươi (hoặc khô) vào xoong cháo nấu cùng cho đến khi cháo chín nhừ, cho thêm ít đường vào, đảo đều. Món cháo chống cảm nắng, đau đầu, hoa mắt, viêm họng.

BÀO NGƯ

(Tên khác: ốc cừ khổng,

ốc chín lỗ, cừ khổng, cừ khấu)

Nhóm ốc biển có cấu tạo đặc biệt, thuộc họ Bào ngư (*Haliotidae*), lớp Chân bụng (*Gastropoda*). Vỏ có tầng thân rất phát triển, tầng xoắn ốc kém phát triển, chìm trong tầng thân. Toàn thân bào ngư như một khối dẹt, giống cái đĩa. Song song với mép ngoài miệng vỏ có 7-9 gờ, cuối các gờ tạo thành các lỗ,

đáy là các lỗ hô hấp của bào ngư. Không có nắp. Mặt ngoài vỏ có nhiều vân tím, nâu, xanh xen kẽ nhau, mặt trong có lớp xà cừ óng ánh. Các cơ dính phần thân mềm vào mặt trong của vỏ. Chân phát triển rộng, bám chặt trên đá. Sống ở nơi đáy là rạn đá có tảo mọc ở biển có độ trong và độ mặn cao. Ở Việt Nam phân bố nhiều ở Vân Hải, Cô Tô (Quảng Ninh), Bạch Long Vĩ (Hải Phòng), Khánh Ninh (Khánh Hoà). Thịt bào ngư ngon, vỏ làm đồ mỹ nghệ và có giá trị dược phẩm.

BÀO NGƯ DỪNG GÀ Bào ngư khô ngâm nước lạnh cùng du đủ xanh khoảng 12 tiếng, cạo rửa sạch hết màng đen, cho vào nước lạnh cùng tỏi đập dập lược mềm, khi bào ngư mềm vớt ra cho vào liễn, chế nước dùng, rượu, nêm gia vị, đem hấp chín, để nguội, thái chỉ. Thân gà luộc chín, xé nhỏ. Đun sôi nước dùng, cho thịt gà, bào ngư vào đun sôi, vớt bọt, cho bột đao (hoà nước lã) vào, quấy đều cho chín, rót từ từ trứng đánh tan vào, quấy đều tay cho nổi vân hoa, nêm gia vị vừa ăn. Món ăn nóng, múc ra bát, rắc hạt tiêu xay lên trên.

BÀO NGƯ XÀO THỊT GÀ Bào ngư khô ngâm nước lã khoảng 10 tiếng cho nở, vớt ra cho vào xoong nước có gừng đập dập lược kĩ cho bào ngư mềm; lấy dao cạo sạch màng đen, rửa sạch, khía hình quả trám nhỏ, đem ướp nước gừng, rượu, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, để ngấm gia vị. Thịt gà lọc bỏ

xương, thái lát mỏng to bản, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho bào ngư vào xào săn, xúc ra. Cho thêm mỡ vào chảo, cho thịt gà vào đảo săn, cho tiếp nấm hương (rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân), đậu Hà Lan (nhặt, rửa sạch), hành tây (rửa sạch, bỏ miếng cau) vào xào chín, nêm vừa ăn, trút bào ngư vào, cho thêm một ít dầu vừng vào đảo đều. Bắc xương, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CHÁO BÀO NGƯ 1 Gạo tẻ vo sạch, để ráo, xào qua mỡ rồi nấu thành cháo. Dạ dày lợn làm sạch, luộc chín, thái mỏng. Tim, gan lợn thái mỏng, ướp mắm muối. Bầu đục khía hoa, thái miếng, ướp mắm muối. Nấm hương ngâm mềm, bỏ chân, thái đôi. Bào ngư thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành vào phi thơm, cho dạ dày, tim gan, bầu đục, bào ngư, nấm hương vào xào chín, trút sang xoong cháo, nêm vừa ăn, rắc hành mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng. Món ăn của người Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

CHÁO BÀO NGƯ 2 Cho củ kiệu thái mỏng vào chảo dầu phi vàng. Gạo (hoặc tấm) rang vàng (lúc rang cho ít mỡ nước). Củ cải muối thái chỉ, rửa nước lã, vắt khô. Cho gạo vào nấu cháo, khi gạo nở cho nấm rơm, cà rốt (thái hoa), gừng (thái

chỉ, rửa sạch, vắt khô) vào, nêm đường, muối, hạt tiêu xay vừa ăn. Lúc ăn cho giá vào bát, sắp bào ngư, thịt nạc (thái chỉ, xào chín) vào, múc cháo lên, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên, rưới thêm nước tương, chanh, ớt vào. Ăn nóng. Xem thêm: *Bào ngư chay*.

BẦU (*Lagenaria vulgaris*)

Cây leo thân thảo, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Lá nguyên, mềm, rộng. Tua cuốn phân nhánh. Hoa to, trắng. Quả già có vỏ cứng, nhiều hạt. Bầu có nhiều loại: bầu sao, bầu nậm...

Bầu dùng làm rau, ăn quả lúc còn non, hạt nhỏ, vỏ mềm, tỉ lệ đường cao. Quả bầu có: 95% nước, 0,6% protein, 2,9% gluxit, 1% xenlulozơ, 21mg% canxi, 25mg% photpho, 12mg% vitamin C.

Xỉa kia ăn đậu ở đâu

Bây giờ có bí chế bầu rằng hôi

Hoặc:

Bầu già thì ở trên cây

Bầu non bứt xuống làm dây kéo thuyền

BẦU CHÂN Bầu non gọt sạch vỏ, bỏ ruột, nạo thành sợi nhỏ, chân qua nước sôi, để ráo nước. Cho bầu ra đĩa trộn với rau mùi, rau thơm. Khi ăn chấm với nước mắm pha chanh, ớt, tỏi, đường. Dùng ăn với cơm.

BẦU LUỘC Bầu non gọt vỏ, rửa sạch, để ráo, bỏ ruột, thái thành miếng vừa ăn.

Cho nước vào xoong đun sôi, cho một ít muối, để nước sôi già cho bầu vào, nước sôi lại là được. Vớt bầu ra để ráo, chấm với nước tương pha đường, lạc rang giã dập. Dùng ăn với cơm.

BẦU NẤU BÚN Bầu non gọt sạch vỏ, bỏ ruột, băm thành sợi nhỏ. Cá quả làm sạch.

Bắc xoong nước lên bếp đun sôi, cho cá vào luộc chín, vớt ra. Cho bầu vào xoong nước luộc cá, đun chín, cho tiếp bún vào nêm vừa ăn. Cá luộc đem gỡ lấy thịt, cho vào xoong bún, đun sôi lại. Cho hành lá, mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng.

Bà rằng bà chứa quả bầu

Đứt dây rơi xuống đứt vào nồi canh

Mua thêm lấy một đồng hành

Ba đồng mắm nữa cho canh ngọt lừ

BẦU NẤU CÁ TRÊ Cá trê làm sạch, khía từng khía vừa ăn. Cho cá vào chảo mỡ nóng già rán qua. Bầu sao gọt sạch vỏ, băm sợi nhỏ. Đun sôi nước dùng, cho cá trê và gia vị vừa ăn vào đun sôi lại, cho tiếp bầu vào. Đun sôi, khi thấy bầu chín trong thì bắc xuống. Cho hành, thìa là, rau mùi thái nhỏ vào. Khi ăn rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng ăn với cơm.

BẦU NẤU CANH Bầu non gọt vỏ, bỏ ruột, rửa

sạch, băm nhỏ thành sợi. Tôm tươi bóc vỏ. Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm vào xào chín, cho nước vào đun sôi, cho bầu vào, nêm vừa ăn, đun sôi lại, bắc xuống, cho hành, mùi, thìa là thái nhỏ vào. Ăn nóng với cơm.

Râu tôm nấu với ruột bầu

Chông chan vợ húp gật đầu khen ngon

Hoặc:

Bầu bầu mà nấu canh tôm

Ăn cho mát ruột đến hôm lại bầu

BẦU NẤU CANH CUA Chọn bầu sao non, gọt vỏ, rửa sạch, băm nhỏ, bỏ ruột. Cua đồng cho vào chậu nước lã cùng một ít muối, khuấy mạnh cho cua sạch, bóc mai, bỏ yếm, lấy gạch để riêng. Bỏ cua vào cối giã nhỏ, lọc lấy nước.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho gạch cua vào xào chín, trút nước lọc cua vào đun sôi thịt cua nổi lên thành mảng, cho bầu vào, đun canh sôi lại, nêm vừa ăn, bắc xuống, cho hành, mùi tàu thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Thường được ăn vào những ngày hè nóng bức.

BẦU ƯỚP Bầu gọt sạch vỏ, cắt thành từng đoạn ngắn, chẻ làm tư, rửa sạch, phơi nắng cho héo, rửa lại cho sạch, để ráo, xếp vào vại. Nấu nước muối để nguội trút vào vại bầu cho ngập, lấy đá đè lên trên để bầu luôn ngập nước. Để năm ngày thì bầu chín, có thể ăn được. Thái bầu thành những lát mỏng, chấm với

nước cá kho, dùng ăn với cơm. Hoặc dùng để chế biến các món khác: kho, xào, nấu canh...

BẦU XÀO TÔM THỊT Bầu non gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng mỏng. Thịt nạc (thái mỏng), tôm tươi (bóc vỏ, bỏ đầu, chẻ đôi) đem ướp mắm, muối, hành (băm nhỏ), để thịt và tôm ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm và thịt vào xào chín, cho tiếp bầu vào xào chín, nêm vừa ăn. Bắc xương, cho hành cắt khúc, rau mùi thái nhỏ, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

BÍ ĐAO (*Benincasa cerifera*;

tên khác: bí xanh)

Cây rau ăn quả hằng năm, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Lá có 5 - 7 thùy nhọn; tua cuốn phân 2 đến 4 nhánh; thân leo; hoa đơn tính, màu vàng. Quả dài hình trụ, quả non có lông, quả già có sáp (phấn) ở mặt ngoài vỏ.

Quả để làm thực phẩm, mứt. Vị ngọt, tính hơi lạnh. Có tác dụng lợi tiểu, tiêu thũng, tiêu sưng tấy, giải nhiệt, tiêu khát, trị sốt phát ban, rôm sảy.

Bầu ơi thương lấy bí cùng

Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn.

BÍ ĐAO HẦM THỊT LỢN Chọn bí đao nhỏ bằng cổ tay, gọt sạch vỏ, cắt khoanh dày khoảng 4cm, khoét bỏ ruột, rửa sạch, để ráo.

Tôm tươi bóc sạch vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen trên lưng đem băm nhỏ cùng thịt nạc và hành tỏi, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, một ít đường để cho thịt và tôm thấm gia vị.

Đem nhồi chặt tôm và thịt vào ruột các khoanh bí, miết chặt hai mặt.

Đun sôi nước dùng, nêm vừa ăn, thả các khoanh bí vào đun nhỏ lửa cho bí chín mềm, hớt sạch bọt. Bắc xương, cho hành và rau mùi thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

Bí đao non không ngon lại nấu

Thiếp xa chàng tại xứ mai dong.

BÍ ĐAO LUỘC Bí đao gọt bỏ vỏ, rửa sạch, bổ dọc làm bốn, bỏ ruột, thái con chì.

Đun sôi nước, cho bí đao vào, đun to lửa cho sôi, bỏ gừng (cạo vỏ, rửa sạch, đập dập) vào, đảo đều, đun sôi lại, khi bí chín vớt ra để ráo. Khi ăn chấm với muối vừng, hoặc nước mắm, nước thịt. Dùng ăn với cơm.

Trái bầu trái bí còn non

Cắm dao cắt ruột b ở con sao đành.

BÍ ĐAO NẤU ĐẬU ĐỎ Đậu đỏ ngâm mềm, vo sạch, cho vào xoong nước lã đun mềm, cho tiếp bí đao (gọt sạch vỏ,

bỏ ruột, thái miếng vừa) vào nấu chín, nêm vừa ăn. Bắc xương, ăn cùng cơm. Tác dụng giải nhiệt, trừ ung nhọt, vết thương độc, giải độc.

BÍ ĐAO NẤU CỐ CÁNH GÀ Bí đao gọt sạch vỏ, bỏ ruột, bổ làm 4, thái miếng dày. Bắc xoong nước lã lên bếp, cho cổ cánh gà (chặt miếng vừa) vào đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa cho cổ cánh chín mềm, cho gừng (gọt sạch vỏ, đập dập) vào, cho tiếp bí đao vào, khi canh sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xương, cho hành hoa thái nhỏ vào. Ăn với cơm.

BÍ ĐAO TIÊM Chọn bí đao loại vừa, gọt vỏ, cắt hai đầu, móc bỏ ruột. Thịt gà và gan chân qua nước dùng rồi thái hạt lựu.

Củ cải đỏ, củ cải trắng, cà rốt đều chân qua nước dùng, thái mỏng, đem trộn đều với thịt cùng mắm, muối, hạt tiêu xay để cho thịt ngấm gia vị, đem nhồi vào ruột bí, cho bí vào bát, hấp cách thủy cho chín. Bỏ ra, để nguội, cắt khoanh tròn, chấm nước mắm ớt, ăn với cơm.

BÍ ĐAO XÀO TÔM THỊT Bí đao gọt sạch vỏ, bỏ ruột, thái mỏng. Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt ba chỉ (thái mỏng) vào xào săn. Cho tiếp tôm (tôm tươi bóc vỏ, bỏ đôi), mắm, muối vào đảo đều, khi chín xúc ra đĩa. Thêm mỡ vào chảo, cho bí vào xào, nêm vừa ăn. Bí đao gần chín thì

cho tôm, thịt vào, cho hành lá (cắt khúc) vào đảo đều. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH BÍ ĐAO Bí đao gọt sạch vỏ, bỏ ruột, thái miếng dày. Bắc nước lên bếp đun sôi, cho bí vào nấu mềm cùng một ít muối.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho cuống tỏi tây (cắt khúc ngắn, chẻ làm 4) vào xào thơm, cho nấm rơm (làm sạch, bỏ đôi), đậu phụ (rán vàng, thái nhỏ) vào xào, cho muối, nước tương và một ít nước vào, đun 10 phút, trút qua xoong bí đao, nêm vừa ăn, đun sôi lại. Bắc xương, rắc lá tỏi tây và rau mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH BÍ ĐAO TÔM KHÔ Bí đao gọt sạch vỏ, bỏ ruột, thái mỏng hoặc băm mỏng. Tôm khô giã nhuyễn, cho vào nước lã đun sôi, thả bí đao, nêm muối, hành lá, đun cho sôi lại. Ăn nóng cùng với cơm. Có tác dụng mát, lợi tiểu, tiêu thũng, tiêu sưng tấy, tiêu khát.

CHÁO BÍ ĐAO Bí đao gọt sạch vỏ, bỏ ruột, thái lát, cho vào xoong cùng gạo tẻ (vo sạch) ninh nhừ thành cháo. Sau khi cháo nhừ cho đường phèn vào. Cháo có tác dụng lợi tiểu, thanh nhiệt, giảm đau đầu, trừ cảm, chống tức ngực, nước tiểu vàng.

MÚT BÍ Chọn bí đao già, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch,

thái con chì đều nhau. Ngâm bí trong nước sôi trong một đêm, vớt ra rửa kỹ sạch vôi. Cho bí chần qua nước phèn đun sôi. Vớt ra bỏ vào nước lã rửa lại, cho ra nong (hoặc nia) phơi nắng khoảng 5 tiếng, trở bí khô đều. Cho bí vào ngâm trong nước phèn chua 3 tiếng, vớt ra rửa sạch, để ráo.

Cho bí vào trộn với đường ướp một đêm. Bắc xoong bí lên bếp đun nhỏ lửa, cho sôi kỹ, bắc xuống để nguội. Bắc lên bếp nấu, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi nước đường sánh (lấy hai chiếc dũa đảo mút kéo thấy có sợi tơ) thì bắc xuống, cho vani vào, dùng dũa cả đảo đều cho đường khô, bám trắng vào miếng bí, đổ bí ra để nguội.

BÍ NGÔ (*Cucurbita pepo*;

tên khác: bí đỏ, bí rợ

Cây rau ăn ngọn, quả; họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*), có hai loại: nếp và tẻ. Cây leo, có tràng hoa lớn, lá có thùy sâu, tua cuốn 3 đến 5 nhánh. Bí ngô trồng để ăn quả, ăn ngọn non, hoa, lấy hạt. Hạt có tác dụng trừ giun sán, giảm nguy cơ u tuyến tiền liệt. Trong bí ngô có tới 30 chất bổ, các nguyên tố vi lượng, photpho, sắt, kẽm và nhiều vitamin A, B, C, D, E... Bí ngô già có nhiều caroten. Ăn bí ngô tăng cường trí thông minh, có tác dụng giảm nguy cơ các bệnh: ung thư, tim mạch, nhồi máu cơ tim, cao huyết áp, béo phì, đái đường...

BÍ NGÔ HÂM DỪA Bí ngô gọt vỏ, rửa sạch, bỏ ruột, thái miếng vuông ướp với đường, muối. Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt khoanh, chẻ làm 4. Lạc ngâm nước cho mềm, bóc bỏ vỏ lụa. Dừa khô nạo cùi, vắt lấy nước cốt để riêng, cho ít nước vào vắt lấy nước dảo.

Cho nước dảo dừa vào bí, lạc đun sôi. Khi bí chín tới cho khoai lang vào hãm mềm, nêm vừa ăn. Chế nước cốt dừa vào đảo đều. Bắc xuống, cho ngò om thái nhỏ lên trên. Món ăn của những người ăn kiêng thịt và của những người ăn chay, phổ biến ở nông thôn Miền Nam. Là món ăn nhuận tràng.

BÍ NGÔ HÂM THỊT BÒ Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng bằng nửa bao diêm. Thịt bò thái miếng, ướp gừng (giã nhỏ), muối, để thịt ngấm gia vị. Cho thịt bò vào xoong nước lã đun sôi, hớt sạch bọt, ninh mềm, cho tiếp bí ngô vào ninh nhừ, nêm vừa ăn.

Ăn cùng với cơm. Ăn bí ngô hãm thịt bò có tác dụng bổ phổi, tan đờm, ra mù. Dùng cho người bị bệnh phổi, tức ngực, ho ra đờm đặc.

BÍ NGÔ LUỘC Chọn bí ngô nếp, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng bằng bao diêm, cho vào nước sôi luộc chín, vớt ra để ráo nước.

Khi ăn chấm với nước mắm tỏi. Ăn bí ngô luộc mát, dễ ăn; có tác dụng phòng chống bệnh nhồi máu cơ tim, cao huyết áp ...

BÍ NGÔ XÀO Chọn bí ngô nếp, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, thái mỏng. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho tỏi (giã nhỏ) vào phi thơm, cho bí ngô vào xào chín, nêm vừa ăn, bắc xuống. Ăn nóng. Ăn bí ngô mát, chữa bệnh đau đầu, đái đường...

BÍ NGÔ XÀO (món ăn chay) Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái con chì. Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho kiệu (thái nhỏ) vào phi thơm, cho bí vào đảo đều, chế một tí nước đun cho bí chín mềm. Nêm muối, hạt tiêu xay vừa ăn, đảo đều để bí ngấm gia vị, bắc xuống. Rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

BÍ NGÔ XÀO TÔM Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng dày vừa. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, chẻ đôi, ướp với nước mắm để cho tôm ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm vào xào chín, xúc tôm ra. Thêm mỡ vào chảo, phi thơm tỏi, cho bí vào xào mềm, trút tôm vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn cùng với cơm.

BÔNG BÍ BỌC TÔM THỊT RÁN Hoa bí bỏ nhị hoa, tước sạch phần cánh và đài hoa, cắt bớt cuống, luộc chín, vớt ra để ráo. Tôm tươi bóc vỏ, thịt lợn nạc thái mỏng. Cho thịt và tôm vào cối giã nhỏ, trộn đều với hạt tiêu xay, hành thái nhỏ, nước mắm. Dem nhồi tôm thịt đã giã vào hoa bí, cho vào chảo mỡ

nóng già rán chín. Nhúng hoa vào bát trứng đánh tan, cho vào chảo mỡ nóng già rán lại. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm. Là món ăn của người Huế.

BÔNG BÍ LUỘC Chọn nụ bí, lấy bỏ nhị hoa, bỏ bớt phần nhám bên ngoài, rửa sạch. Bắc xoong nước lên bếp đun sôi, cho hoa bí vào luộc chín, vớt ra để ráo. Ăn cùng tôm kho, ăn với cơm.

CANH BÍ NGÔ Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng dày vừa. Sườn lợn rửa sạch, chặt miếng vừa, cho vào xoong đảo qua, chế nước lã vào đun sôi, hớt sạch bọt, đun nhỏ lửa để xương mềm, cho tiếp bí ngô vào ninh tới khi xương và bí chín nhừ. Dùng ăn với cơm. Ăn canh bí ngô mát, đỡ đau đầu.

CANH BÍ NGÔ (món ăn chay) Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng bằng bao diêm. Đậu xanh đãi sạch vỏ. Cho bí, đậu xanh, nước dấm dứa (nước thứ 2 sau nước cốt) vào nấu chín, nêm vừa ăn, cho tiếp nước cốt dứa vào, đun sôi lại. Cho rau ngổ thái nhỏ vào. Bắc xương, ăn nóng cùng với cơm.

CANH BÍ NGÔ ĐẬU XANH (món ăn chay) Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng như quân cờ. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ. Cho bí ngô và đậu xanh vào xoong, cho nước vào bắc lên bếp nấu chín mềm, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng

với cơm. Canh bí ngô đậu xanh ăn rất mát và bổ, đỡ bệnh đau đầu.

CANH NƯỚC DỪA Bí ngô già gọt sạch vỏ, thái miếng vuông. Mít dai bóc múi, bỏ hạt. Đu đủ chín tới gọt sạch vỏ, thái miếng. Cho tất cả vào xoong, chế nước dừa tươi hoặc nước dấm dừa vào đun sôi. Khi gần chín cho một ít muối vào. Canh chín, cho nước cốt dừa, một ít đường, một ít nấm hương, bún khô vào đảo đều. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân vùng Bình Định và của những người ăn chay.

Em về Bình Định cùng anh

Được ăn bí đỏ nấu canh nước dừa.

CHÁO BÍ NGÔ BỘT BÁNG Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng to, hầm chín, đánh nhuyễn. Chế nước mía, nước dừa tươi vào bột báng nấu cho bột nở. Trút nấm (làm sạch, thái mỏng; đậu phụ thái hạt lựu, rán vàng; cho nấm và đậu phụ vào chảo dầu phi thơm kiểu xào chín, nêm nước tương, muối vừa ăn) vào xoong bột báng, trút xoong bí ngô vào bột báng, đảo đều, đun sôi lại. Múc ra bát, rắc rau răm, rau mùi thái nhỏ lên trên. Là món ăn chay của người theo đạo Phật.

CHÈ BÍ NGÔ Chọn bí ngô già, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, để ráo, thái miếng vuông, dày vừa. Đổ đen vo sạch, cho đổ đen và nước lã vào xoong bắc lên bếp đun sôi, bớt lửa nấu đậu

mềm, cho bí ngô vào đun sôi, bớt lửa ninh đến khi bí và đậu nhừ, cho đường vào đảo đều tan đường, đun nhỏ lửa để đường ngấm vào bí và đậu. Chè đặc, bí và đậu nhừ, ngọt. Ăn chè bí ngô chữa bệnh đau đầu rất tốt.

KIẾM Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng, ướp đường, muối. Trộn bí với nước dừa, cho lên bếp hầm chín tới, cho khoai lang (gọt vỏ, rửa sạch, thái khoanh, ướp đường, muối) vào hầm tiếp. Bột khoai ngấm nước cho mềm, rửa sạch, cho vào xoong bí và khoai hầm mềm, nêm vừa ăn. Chế nước cốt dừa vào, đảo đều. Món ăn béo, thơm, giàu chất dinh dưỡng. Dùng cho người ăn chay. Được ưa thích ở đồng bằng Nam Bộ.

*Anh về Bình Định cùng em
Được ăn bí đỏ nấu canh nước dừa.*

MÚT BÍ NGÔ ĐẶC Chọn bí già, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng nhỏ. Cho bí vào xoong, đổ nước xâm xấp, nấu chín nhừ, đổ ra rá, lấy muối chà nát, hứng lấy dịch thịt bí. Cho dịch bí vào xoong cùng đường, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi nước đặc sền sệt, cho va ni vào quấy đều, bắc xuống, để nguội. Bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín. Dùng ăn tráng miệng, làm nhân bánh hoặc ăn cùng bánh mì.

NƯỚC BÍ NGÔ Chọn bí ngô già gọt sạch vỏ, bỏ ruột,

rửa sạch, thái mỏng, luộc chín, cho đường trắng vào trộn đều, đun sôi, lọc lấy nước, để nguội cho men vào ủ một ngày đêm. Khi uống vắt thêm chanh. Là nước uống dùng trong mùa hè, nước có màu hồng, vị ngọt hơi chua, dùng làm nước giải khát rất tốt.

BÒ (*Bos*)

Động vật có vú nhai lại, họ Trâu bò (*Bosvidae*), nay còn lại một loài *Bos taurus*. Bò zebu (bò u) là tổ tiên các giống bò nuôi ngày nay. Bò có đặc điểm chung: sừng rỗng, dạ dày 4 túi, vú có núm, dưới cổ có yếm, đuôi dài, có túm lông ở mút đuôi.

Bò rừng được thuần hoá thành bò nhà khoảng 8000-7000 năm trước Công nguyên. Qua quá trình thuần dưỡng, bò trở thành vật nuôi có nhiều ưu điểm. Tùy theo nhu cầu của con người đã tạo ra giống bò thịt, bò sữa, bò kéo...

Bò đen húc lẫn bò vàng

Bò trắng mắt vĩa nháy quàng xuống ao.

BÊ NƯỚNG CỤC Thịt bê lọc hết da, mỡ, cắt miếng to, đem ngâm trong nước dứa tươi, rồi ướp với hành tỏi băm nhỏ, rượu, muối, để cho thịt ngấm gia vị.

Xiên thịt vào que tre nhọn, đem nướng trên bếp than hoa, vừa nướng vừa rưới mỡ nước vào thịt để thịt không bị khô. Cho

tùng miếng thịt vào lá cách, lá lót gói kín lại, đem nướng tiếp cho đến khi lá cháy khô. Lấy thịt thái lát mỏng, bày ra đĩa, vắt nước chanh vào thịt, rắc lạc rang giã dập lên trên. Chấm nước mắm nêm. Món ăn của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng với cơm.

BÒ ÁP CHẢO NƯỚC Thịt bò nỡn thái mỏng, ngang thớ, to bản, đem ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, gừng băm nhỏ, một ít bột đao, để cho thịt ngấm gia vị.

Cần tỏi tây nhặt rửa sạch, thái lát. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tía hoa, thái lát mỏng vừa. Cà chua rửa sạch, thái miếng cau. Hành tươi thái mỏng theo chiều dọc.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành gừng, cho thịt vào xào tái, xúc thịt ra. Thêm mỡ vào chảo, cho cà rốt vào đảo đều, cho tiếp cần tỏi, cà chua, hành tươi vào xào lẫn. Nêm vừa ăn. Chế nước dùng vào bột đao rưới vào chảo, đảo đều cho bột chín, trút thịt bò đã xào tái vào đảo đều. Khi ăn cho thịt lên trên phở, rắc thêm hành, mùi. Cho bột đao vào nước dùng sôi cho sánh, chan lên bánh phở. Ăn nóng.

BÒ BÓP THẤU Chọn thịt bò ngon, thái mỏng to bản, đem ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, đường, để cho thịt ngấm gia vị.

Cho nước dừa tươi vào xoong pha thêm giấm, đường, muối bắc lên bếp đun sôi, thả thịt bò vào nhúng cho chín tái.

Hành tây thái mỏng ngâm giấm. Dưa chuột, cà chua, cà rốt thái chỉ, ướp đường. Ngó sen thái chỉ, ngâm nước mắm chanh. Chuối xanh (bỏ vỏ thái chỉ), khế chua (thái chỉ, ngâm nước vắt cho bớt chua) cho vào ngâm với đường. Trộn đều các thứ trên bày vào đĩa, gấp thịt bò lên trên, rắc lạc rang giã dập lên trên thịt bò, cho ớt thái chỉ lên, rải rau mùi lên trên, rưới nước nhúng thịt bò vào. Chấm nước mắm chanh. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

BÒ CUỐN MỠ CHÀI Thịt bò thăn thái mỏng to bản, đem ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, đường, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Mỡ chài thái miếng vuông, gói thịt bò, gan lợn (thái mỏng, nhỏ hơn thịt bò), mỡ khở (luộc chín, thái con chì nhỏ) cuộn thành miếng tròn, cho vào vỉ nướng chín, xếp ra đĩa, rưới mỡ nước phi hành lên, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn cùng rau sống, chấm nước mắm pha ớt tỏi. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu.

BÒ CUỐN NHÂN Thịt bò thăn thái lát mỏng, to bản, lấy cán dao dấn mềm, đem ướp với tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối và một ít dầu ăn, để thịt ngấm gia vị. Trải miếng thịt bò lên thớt, lấy thịt nạc lợn (băm nhỏ, ướp với hạt tiêu xay, muối, hành tỏi băm nhỏ, để ngấm gia vị) cho vào rồi cuộn lại, lấy dây buộc chặt, đem nhúng vào bát trứng gà đã đánh tan sau đó lăn

qua thính (gạo rang chín vàng, xay thành bột mịn), cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Cát bỏ dây, xếp ra đĩa, rắc rau mùi lên trên. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

BÒ GIÀ DÊ Thịt bê thui, chọn chỗ có bì, cắt miếng to, ướp hành tỏi băm nhỏ, tương, để thịt ngấm gia vị. Gân bò thái như thái thịt. Phi thơm hành mỡ cho thịt và gân bò vào xào, đổ nước dùng và nước lạnh, đun nhỏ lửa, cho tiếp vỏ cam vào.

Xào măng tươi, củ đậu, táo khô rồi cho vào thịt. Khi thịt nhừ nêm vừa ăn. Rắc vừng rang bỏ vỏ, giã nhỏ lên trên. Ăn nóng.

BÒ GÓI LÁ CÁCH Thịt bò ngon băm nhỏ trộn với gan lợn băm nhỏ, đem ướp sả băm nhỏ, tương xay, lạc rang giã nhỏ, đường, rượu, hành tỏi phi thơm, để thịt ngấm gia vị.

Lấy thịt cho vào lá cách (bỏ cuống, rửa sạch, để ráo) gói thành từng miếng, cho vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín, xếp thịt ra đĩa sâu lòng, rưới nước cốt dừa (có pha đường, muối) lên, rắc lạc rang giã dập lên trên, chấm với tương xay pha nước cốt dừa, sả và ớt băm nhỏ, đường, lạc rang giã dập. Món ăn của người Nam Bộ, là món đặc sản trong bữa tiệc, dùng làm món nhậu.

BÒ GÓI LÁ LỐT Thịt bò ngon thái lát mỏng to bản,

ướp nước dừa. Lấy lá lốt, cho một miếng thịt bò, một miếng gan lợn (thái mỏng, ướp tỏi gừng giã nhỏ, hạt tiêu xay, muối, đường, tương xay, rượu) vào rồi gói lại cho vào đĩa hấp chín. Khi ăn chấm với nước tương xay pha nước cốt dừa, sả ớt băm nhỏ, lạc rang giã dập. Là món đặc sản của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

BÒ HẦM BẮP CẢI Thịt đùi bò, thịt ba chỉ thái mỏng, băm nhỏ cho đường, hạt tiêu xay, nước mắm, hành và tỏi đập dập vào trộn đều để thịt ngấm. Trộn sả băm nhỏ, lạc rang giã nhỏ, nấm rơm, mộc nhĩ băm nhỏ vào thịt bò đảo đều. Bắp cải tách từng lá, rửa sạch, chần qua nước sôi, rọc bỏ cuống. Viên thịt bò lại, cho vào lá bắp cải gói kín, lấy tăm ghim chặt, lấy lá hành chần qua, buộc chéo chữ thập. Cho nước dấm dừa và nước dừa tươi vào xoong đun sôi, cho bắp cải gói thịt vào đun nhỏ lửa, hầm kĩ, nêm vừa ăn, cho nước cốt dừa vào, bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân miền Tây Nam Bộ.

BÒ HẦM CÀ CHUA Bắp bò thái dày, ướp hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, để cho thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào xào săn, rồi bỏ cà chua băm nhỏ vào, cho đường, nước mắm vào đảo đều, cho nước vừa ngập thịt, đậy vung đun nhỏ lửa. Khi thịt mềm, cho thêm cà rốt (tía hoa, thái mỏng vừa), hành củ vào, đun đến khi nước còn sền sệt là được. Nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm hoặc bún.

BÒ HẦM KHOAI TÂY Phi thơm hành tỏi, cho thịt bò (đã ướp muối, đường, hạt tiêu xay) vào xào săn, chế nước vào ngập thịt, đun nhỏ lửa đến khi thịt chín mềm. Cho khoai tây (gọt vỏ, rửa sạch, bổ đôi), hành củ vào nấu chín. Nêm vừa ăn. Ăn nóng, khi ăn cho thêm hạt tiêu xay, hành hoa thái khúc.

BÒ HẤP 1 Thịt bò ngon băm nhỏ, đem ướp với muối, hạt tiêu xay, để cho thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào bát, đổ nước dùng ngập thịt, rắc hành thái nhỏ lên trên. Đem thịt hấp chín tới. Khi ăn chấm với nước mắm pha chanh ớt. Là món ăn của người Huế, dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng với cơm.

BÒ HẤP 2 Thịt bò ngon, thịt lợn nạc đem lọc sạch gân, thái miếng, băm nhỏ cùng hành củ, tỏi, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ. Miến ngâm mềm, cắt vụn. Mỡ khố chần qua nước sôi, thái chỉ, ướp đường, đem phơi nắng cho mỡ trong. Trộn mộc nhĩ, miến, mỡ khố, thịt, trứng vịt vào bóp kĩ. Mỡ chài thái miếng, cho thịt vào miếng mỡ chài rồi gói tròn lại, đem hấp chín. Ăn nóng cùng rau mùi, bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm.

BÒ KHO GỪNG Thịt bò thái miếng vuông, to, ướp với hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, nước mắm, để cho thịt ngấm gia vị. Mỡ phần thái dài bằng miếng thịt. Đặt mỡ vào giữa miếng

thịt, cuộn tròn lại, dùng dây buộc chặt. Xếp một lượt gừng thái mỏng xuống đáy nồi, cho thịt bò lên trên. Pha nước mắm, đường và một ít nước sôi vào nồi thịt. Đậy vung, đun nhỏ lửa, tới khi thịt nhừ. Gấp thịt ra, cắt bỏ dây, thái mỏng, múc nước kho dội lên thịt. Dùng ăn với cơm.

BÒ KHO NINH Lấy bắp bò thái miếng dày vừa ăn, đem ướp với hành tỏi băm nhỏ, đường, muối, rượu, bột nghệ, sả ớt băm nhỏ, lá thơm, để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào chảo mỡ nóng già xào săn, chế nước dừa tươi vào, đun nhỏ lửa, khi thịt mềm cho củ cải đỏ (thái con chì) vào, cho tiếp hành tây (bỏ miếng to) vào. Thịt chín nhừ, nhặt bỏ lá thơm, cho nước hạt điều vào, nêm vừa ăn. Múc ra bát, rắc lạc rang giã nhỏ lên. Ăn nóng, chấm muối pha chanh, hạt tiêu xay. Là món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm.

BÒ KHO QUẾ Thịt thăn thái miếng dày to bản, thịt gáy lợn (thái con chì to), đem ướp với muối, nước mắm thịt ngấm gia vị. Lấy miếng thịt lợn đặt vào giữa miếng thịt bò rồi cuộn tròn lại, lấy dây lạt buộc chặt, xếp vào xoong, cho nước mắm, muối, tỏi băm nhỏ, bột quế vào, đun nhỏ lửa đến khi thịt chín mềm. Cho lạc rang giã dập vào. Bắc xuống, gấp ra, bỏ lạt, thái lát mỏng, bày ra đĩa, rưới nước thịt và lạc rang giã dập lên trên. Ăn cùng dưa xanh (gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng). Món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm.

BÒ KHO RIM Thịt bò ngon thái miếng vuông vừa ăn, đem ướp hành tỏi băm nhỏ, đường, rượu trắng, nước cam, muối, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho thịt bò vào xào săn, trút thịt bò sang xoong (lót sả cắt khúc ở đáy), chế nước dừa tươi vào, đun nhỏ lửa cho thịt chín mềm, cạn khô nước. Món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm.

BÒ KHO SẢ 1 Thịt bò thái miếng vuông vừa ăn, đem ướp với hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, đường, để thịt ngấm gia vị.

Xếp thịt bò vào xoong, cứ một lớp sả (củ sả đập dập) lại xếp một lớp thịt bò. Cho nước mắm, nước hàng, đường, hạt tiêu xay, bắc lên bếp đun nhỏ lửa để thịt chín mềm, cạn khô nước. Lấy ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm.

BÒ KHO SẢ 2 Thịt bò rửa sạch, thái miếng to, ướp mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Lót sả xuống đáy nồi, xếp thịt lên, chế thêm một ít nước hàng, nước mắm, muối rồi đun sôi. Cho thêm nước sôi ngập thịt, đun nhỏ lửa đến khi nước cạn, thịt chín mềm. Khi ăn lấy thịt ra thái mỏng, rắc thêm hạt tiêu xay, cho rau thơm lên trên.

BÒ LÚC LẮC Thịt thăn bò thái miếng vuông, mỏng vừa, ướp kĩ với hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, muối, hạt tiêu xay,

đường, mỡ nước, để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo lên bếp, đun nóng già, cho thịt vào đảo nhanh tay, thịt chín tái là được. Ăn cùng hành (ngâm giấm, đường), chấm muối tiêu chanh.

BÒ NẤU CÀ RỐT Thịt bò thái miếng vừa ăn, đem ướp với muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng, cho hành củ vào đảo thơm, cho tiếp cà chua (thái miếng) vào đảo nhừ, nêm mắm muối vừa ăn. Cho cà rốt (cắt khúc), hành tây (bỏ miếng cau) vào đun chín, khi nước gần cạn cho bột đao (hoà với nước lã) vào đảo đều tay để bột chín sánh. Rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Là món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm.

BÒ NẤU CANH DỨA Thịt bò thái miếng mỏng, trở cán dao dầm mềm, đem ướp với hành sả băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, mắm tôm, để thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, thả thịt bò, dứa (gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ cùi, thái lát mỏng, bóp bớt nước chua) vào đun sôi, bắc xuống, cho hành thái nhỏ vào. Dùng ăn với cơm.

BÒ NẤU ĐÓP Thịt bò thái miếng vuông vừa ăn, nhúng qua nước sôi, để ráo. Nhét tỏi vào thịt rồi đem thịt ướp với hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, đường, muối, mỡ nước, để thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già xào săn, cho cà rốt (gọt vỏ, cắt khúc) vào đảo cùng, trút sang xoong nước dừa tươi, đun

sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa, nước dừa cạn, cho lá thơm, chế nước sôi vào đun cho thịt chín nhừ. Rót bột đao (hoà với nước lã) vào quấy đều tay cho chín sánh, nhặt bỏ lá thơm. Là món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm.

BÒ NẤU RƯỢU Chọn thịt bò ngon, thái miếng vuông vừa ăn, thịt thơm lợn cũng thái như vậy. Bỏ thịt bò vào xoong nước sôi, khi nước sôi lại, cho tiếp thịt lợn vào, luộc chín, vớt ra để nguội, đem thịt ướp với hành tỏi băm nhỏ, đường, nước tương, rượu để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào chảo mỡ nóng già xào săn, trút sang xoong nước nấu cùng nấm rơm, một ít rượu vang, đun nhỏ lửa cho thịt chín nhừ, rót bột đao (hoà nước lã) vào quấy đều tay cho chín sánh, cho tiếp hành lá (cắt khúc), hành tây (thái mỏng), mỡ phi hạt điều, nước cốt chanh vào đảo đều. Rắc lạc rang giã dập, hạt tiêu xay, ớt thái chỉ, rau mùi lên. Là món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm.

BÒ NHỒI SÒ HUYẾT Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ. Sò huyết rửa sạch, cạy lấy thịt, bỏ huyết, băm nhỏ trộn đều với thịt bò cùng hành củ đập dập. Bột mì rán vàng với dầu rồi cho thịt vào xào chín, rắc bánh mì khô bóp nát vào, nêm hạt tiêu xay, muối vừa ăn, đun nhỏ lửa. Khi thấy cạn nước thì bắc xuống.

Nhồi thịt vào vỏ sò đã xoa một ít dầu, cho sò vào đĩa nhôm nướng vàng. Vắt nước chanh tươi lên trên, ăn nóng. Món

ăn của người dân vùng biển miền Tây Nam Bộ.

BÒ NHÚNG GIẤM Thịt thăn nỡn bò thái mỏng, to bản. Tim gan bò thái mỏng. Dạ lá sách, dạ tổ ong rửa sạch, chần qua nước sôi, thái mỏng. Dừa non đập lấy nước cho vào cù lao cùng giấm, đường, đun sôi.

Sả, ớt, tỏi thái mỏng ngâm giấm, đường để ngấm. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng, ngâm vào nước mắm nêm cho thêm đường, nước chanh, để ngấm. Rau thơm, giá đỗ, xà lách, hẹ nhặt rửa sạch, vẩy ráo nước. Dưa chuột bỏ ruột, thái lát, ngâm giấm, đường. Chuối xanh, khế chua rửa sạch. Các loại rau trên xếp vào đĩa. Khi ăn nhúng các loại thịt bò vào nước dừa, giấm đun sôi, ăn cùng rau sống, cuốn trong bánh đa nem, chấm mắm nêm kèm sả, ớt, tỏi ngâm giấm, đường.

BÒ NUỞNG Thịt thăn bò thái lát mỏng, to bản. Mỡ phần lược chín, thái con chì to. Lấy thịt bò và mỡ phần đem ướp với hành sả băm nhỏ, gừng rang xát vỏ, đường, mắm tôm, để thịt ngấm gia vị. Cho miếng mỡ vào miếng thịt bò, cuộn tròn lại, cho vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, xếp ra đĩa. Khi ăn chấm với nước lèo. Là món ăn của người Huế, dùng làm món nhậu hoặc ăn với bún.

BÒ NUỞNG CHANH Thịt thăn bò thái lát mỏng, to bản, đem ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, đường, để

thịt ngấm gia vị. Cho mỡ nước vào thịt, vắt chanh vào đảo đều. Xếp thịt vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín, khi nướng rưới nước mỡ phi thơm hành tỏi lên thịt cho thơm và để thịt không bị khô. Khi ăn chấm muối, hạt tiêu xay, chanh. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

BÒ NƯỚNG KIM TIẾN Thịt bò thăn thái lát mỏng, to bản; gan lợn thái con chì to; mỡ phân luộc chín, thái con chì to. Cho thịt, gan, mỡ vào ướp với hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, để thịt ngấm gia vị.

Trái miếng thịt bò ra, cho một miếng gan, một miếng mỡ vào cuốn tròn lại, xâu vào que tre (hoặc xếp vào vỉ), đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng. Xếp thịt ra đĩa, rưới nước mỡ phi hành vào, rắc lạc rang giã dập lên trên. Chấm nước mắm, tỏi, ớt. Là món đặc sản của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

BÒ NƯỚNG LÁ LỐT Thịt bò ngon, thịt lợn nạc, gan lợn bỏ gân xơ, thái nhỏ, băm lẫn với hành, tỏi khô, hạt tiêu xay, mỡ nước, nước mắm, đường, trộn đều để ngấm.

Lá lốt rửa sạch, để ráo, bỏ cuống. Cho thịt đã băm vào giữa lá lốt, gói kín lại, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều.

Phi thơm hành mỡ, rưới đều lên đĩa thịt nướng. Ăn nóng, chấm với nước mắm, đường, tỏi, ớt.

BÒ NƯỚNG MÍA Thịt thăn bò thái mỏng; thịt gà lọc bỏ xương, thái mỏng; đem ướp thịt với tương, rượu, lạc rang giã dập, hành tỏi băm nhỏ, nước cốt dừa, bột đao, để thịt ngấm gia vị.

Lấy mía bóc vỏ, kẹp một miếng thịt bò, một miếng thịt gà, lấy lá dừa bọc ra ngoài thịt, cho lên bếp than hoa nướng chín, khi lá dừa cháy thơm là được. Cho thịt vào bánh đa nem, gói với bún, rau sống, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (bỏ vỏ, thái lát mỏng, rửa qua nước muối), chấm với nước mắm nêm. Là món đặc sản của người Nam Bộ.

BÒ NƯỚNG NGÓI Thịt thăn bò thái mỏng, to bản, đem ướp với tỏi, gừng băm nhỏ, muối, rượu, nước dừa tươi, để thịt ngấm gia vị. Lấy viên ngói sạch bắc lên bếp than hoa để ở giữa bàn ăn. Khi ăn, lấy thịt để lên viên ngói, rưới mỡ lên thịt để thịt không bị khô, cháy, khi thịt chín cho vào bánh đa nem gói cùng rau sống, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (gọt vỏ, thái lát mỏng, rửa qua nước muối), chấm với mắm nêm. Món ăn của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu.

BÒ NƯỚNG SẢ ỚT Thịt bò rửa sạch, thái to bản, ngang thớ, ướp mắm, muối, hạt tiêu xay, đường, mỡ, tỏi, ớt, sả băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Xếp thịt vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Xếp thịt ra đĩa, chấm với nước tương gừng.

BÒ RÁN GIÒN Chọn thịt bò ngon, thái miếng mỏng, to bản đem ướp với bột nở, rượu, bột đao, dầu ăn, để thịt ngấm gia vị.

Trút thịt bò ra rổ cho ráo nước, lăn thịt bò vào bột đao để bột bám một lớp ở phía ngoài thịt, cho thịt vào chảo mỡ nóng già (đã phi thơm hành tỏi) rán chín vàng, giòn. Xếp thịt bò vào đĩa có lót rau xà lách. Khi ăn chấm với muối, hạt tiêu xay, chanh. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

BÒ RÁN TÁI Thịt bò thăn thái miếng to, lạng đôi, dầm mềm, ướp hành tỏi giã nhỏ, hạt tiêu xay, muối, để thịt ngấm gia vị.

Đặt chảo gang lên bếp cho nóng già, cho ít mỡ láng qua. Khi thấy mỡ bốc khói thì cho từng miếng thịt rán chín tái. Cần lật đều tay để thịt được chín đều. Ăn nóng, khi ăn thái mỏng.

BÒ TÁI Thịt bò ngon thái miếng to, đem ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán chín tái, để thịt nguội, thái lát mỏng trộn thính, rắc gừng thái chỉ lên trên. Chấm với nước tương pha gừng giã nhỏ, đường. Dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng cơm.

BÒ TÁI QUẤN Thịt bò ngon lọc sạch gân xơ, thái miếng to, lạng mỏng to bản, dầm mềm, ướp hành tỏi, sả băm

nhỏ, hạt tiêu xay, muối, rượu trắng, để thịt ngấm gia vị. Mỡ phần thái dài bằng thịt bò. Cho miếng mỡ phần vào giữa miếng thịt bò, cuộn tròn, dùng dây buộc chặt, lăn qua mỡ nước, xếp vào khay, nướng chín tới. Khi ăn cắt bỏ dây, thái khoanh tròn. Ăn kèm chuối xanh (gọt vỏ, thái lát mỏng, rửa qua nước muối), khế (thái lát mỏng), rau thơm, chấm nước tương, gừng, tỏi, ớt, sả băm nhỏ trộn với đường.

BÒ TÁI TƯƠNG GỪNG Thịt bò ngon bỏ gân, xơ, pha miếng to, ướp tỏi, sả, gừng băm nhỏ với rượu, hạt tiêu xay, muối, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho thịt vào rán qua, để nguội thái mỏng ngang thớ, trộn đều với thính, rắc thêm gừng thái chỉ, rau thơm, khi ăn chấm tương gừng.

BÒ THUÔN HÀNH RĂM Thịt bò ngon thái ngang thớ, mỏng, ướp mắm, hạt tiêu xay, hành khô băm nhỏ và mỡ nước.

Hành tươi, rau răm thái khúc. Đun nước sôi, nêm nước mắm, muối vừa ăn, thả thịt bò vào. Đun sôi trở lại, bắc ra. Ăn nóng cùng với cơm, khi ăn cho hành răm vào bát, múc canh vào.

BÒ THUNG Thịt bò thái to, dùng dao bần lạng mỏng, to bản, lấy sừng dao dấn mềm, ướp muối, tỏi, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay, đường, để thịt ngấm gia vị. Thịt lợn ba chỉ thái miếng, cũng ướp như thịt bò. Trải miếng thịt bò, cho thịt lợn vào

giữa, cuộn tròn lại, lấy lá sả buộc ra ngoài, buộc thêm dây gai cho chắc. Sả đập dập lót xuống đáy nồi, xếp thịt đã cuộn vào, đổ nước sôi, đậy kín, đun đến khi nhừ, nước còn sền sệt là được. Lấy thịt ra để nguội, bỏ dây, thái khoanh, rắc hạt tiêu xay, lạc rang giã nhỏ lên trên. Ăn với cơm.

BÒ TRỘN RAU CÀNG CUA Thịt bò ngon thái mỏng đem ướp với hành tỏi băm nhỏ, đường, muối, hạt tiêu xay, xì dầu, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, cho hành tỏi vào phi thơm, cho thịt bò vào xào nhanh tay, thịt tái bắc xuống, trút sang đĩa *rau càng cua* (nhặt bỏ hoa, cắt khúc dài, rửa sạch, để ráo) trên có bày trứng vịt luộc cắt khoanh tròn, cho hành tây (thái mỏng, ướp muối, hạt tiêu xay, đường, giấm) lên trên trộn đều. Chấm nước mắm chanh ớt. Món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm.

BÒ VIÊN Thịt bò ngon đem giã nhuyễn, cho đường phèn, hạt tiêu xay, muối vào trộn đều, để thịt ngấm gia vị.

Xoa mỡ vào tay, bóc thịt vo từng viên bằng quả quất, thả vào xoong nước sôi nấu chín. Múc vào bát cho hành thái nhỏ, rau mùi vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Chấm tương ớt cho thêm sả (băm nhỏ, phi mỡ). Món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm hoặc ăn với hủ tiếu.

BÒ VIÊN NƯỚNG Thịt bò ngon băm nhỏ, ướp với

hành tỏi băm nhỏ, nước tương, rượu, để thịt ngấm gia vị. Viên thịt thành từng viên bằng quả quất, xếp vào vỉ sắt, đặt lên bếp than hoa nướng, khi thịt nóng già đem nhúng vào nước dừa tươi, rồi lại nướng tiếp đến khi chín vàng, thơm. Bày thịt ra đĩa, rưới nước cốt dừa vào, rắc rau mùi lên trên. Khi ăn cho viên thịt vào bánh đa nem với rau sống, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (bỏ vỏ, thái mỏng, rửa qua nước muối) gói lại; chấm nước tương xay pha đường, sả băm nhỏ, lạc rang giã dập, nước cốt dừa. Là món ăn của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

BÒ XÀO CÀ CHUA Thịt bò ngon, thái mỏng, ướp với hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, muối, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào săn, cho cà chua thái miếng vào, nêm mắm muối vừa ăn, đập vung, đun nhỏ lửa cho thịt chín mềm, cho cà rốt (tía hoa, thái lát mỏng), hành cắt khúc vào, đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm.

BÒ XÀO CẢI Thịt bò ngon lọc bỏ gân, thái mỏng to bản, ngang thớ, ướp gừng hành, tỏi băm nhỏ, muối tinh, một ít bột đao, mỡ nước, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào, gân chín xúc ra. Cho củong cải vào đảo đều, cho tiếp lá cải, nêm vừa ăn, trút thịt bò vào xào nhanh, cho bột đao

(hoà với nước lã), mỡ nước vào đảo đều. Ăn nóng, khi ăn rắc thêm hạt tiêu xay, rau mùi.

BÒ XÀO CẦN TỎI Thịt bò ngon thái mỏng, to bản đem ướp hành tỏi gừng băm nhỏ, muối, rượu, bột đao, mỡ nước, để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào chín tái, xúc ra. Cho thêm mỡ vào chảo, cho cần tây, tỏi tây (cắt khúc), cà rốt (tía hoa, thái mỏng) vào xào chín, nêm vừa ăn, trút thịt bò vào đảo đều. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

BÒ XÀO DỨA Thịt bò ngon lọc bỏ xơ, thái mỏng to bản, ngang thớ, ướp hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối tinh, đường và một ít bột đao, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành tỏi vào phi thơm, cho dứa (gọt vỏ, bỏ mắt, thái lát) vào xào qua, cho tiếp thịt bò vào đảo đều, khi thịt chín tái, cho bột đao (hoà với nước lã) vào đảo đều tay, cho thêm mỡ nước vào. Bắc xuống, cho hạt tiêu xay, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

BÒ XÀO LÁ LỐT Thịt bò ngon thái mỏng, ngang thớ, ướp muối, hạt tiêu xay, hành sả băm nhỏ, để thịt ngấm gia vị.

Lá lốt rửa sạch, thái chỉ, chia làm 2 phần, một phần trộn đều vào thịt. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành tỏi

vào phi thơm, cho một ít ớt bột vào, cho thịt vào xào qua, xúc ra. Hoà mắm tôm quấy kĩ, lọc lấy nước, cho vào chảo đun sôi, cho thịt bò vào xào, nêm vừa ăn. Ăn nóng, khi ăn rắc phần lá lốt còn lại vào thịt, đảo đều, dùng ăn với cơm.

BÒ XÀO LĂN Thịt bò ngon thái mỏng, to bản, trở sống dao dần mềm, ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào đảo nhanh tay, cho ít bột đao (hoà với nước lã), mỡ nước vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay, lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng, dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

BÒ XÀO ỚT NGỌT Thịt bò ngon lọc bỏ gân, thái mỏng to bản, ngang thớ, ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm và một ít mỡ, để cho thịt ngấm gia vị. Kiệu bỏ rễ, cà chua thái miếng cau, ớt ngọt chẻ dọc.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào chín tái, xúc ra đĩa. Cho kiệu, cà chua, ớt ngọt vào xào đều, cho một ít nước, giấm, đường, nước mắm vào, khi kiệu và ớt chín cho bột đao (hoà nước lã) vào đảo đều cho chín sánh. Bắc xuống, trút thịt bò vào trộn đều, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, cùng với cơm.

BÒ XÀO SẢ Thịt bò băm nhỏ trộn với tôm tươi (bóc

vỏ, băm nhỏ), ướp muối, hành tỏi băm nhỏ, để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho tôm, thịt vào xào chín, cho sả (băm nhỏ, sao vàng), hạt tiêu xay, đường vào xào đều. Bắc xuống, rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm.

BÒ XÀO SẢ ỚT Thịt bò ngon thái mỏng to bản, ướp hành tỏi băm nhỏ, tương, muối, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho sả (băm nhỏ) vào xào vàng, cho thịt bò vào xào, cho tiếp ớt thái chỉ vào xào đều, rắc hạt tiêu xay, nêm vừa ăn. Ăn nóng, dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

BÒ XÀO TÁI Thịt bò ngon thái mỏng to bản, ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, rượu, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào xào tái, xúc ra đĩa có lót xà lách, bày hành tây (cắt khoanh mỏng, ngâm giấm) xung quanh, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, chấm muối chanh, hạt tiêu xay. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

BÒ XIÊN NƯỚNG Thịt bò ngon, lọc bỏ gân, thái miếng mỏng to bản, ngang thớ, ướp hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, mỡ nước, để thịt ngấm gia vị. Xiên thịt vào que tre nhọn, nướng trên bếp than hoa cho chín tới. Ăn nóng kèm dưa

góp, chấm nước mắm tỏi, ớt. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

CA RI THỊT BÒ Thịt bò thái miếng to ướp hành tỏi băm nhỏ, gừng giã nhỏ, nước mắm để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào xào săn, nêm đường, mắm muối vừa ăn. Cho tiếp cà chua vào xào lẫn rồi cho bột ca ri, húng lũi, ớt khô vào đảo đều. Trút thịt bò sang xoong, đổ nước xâm xấp, đun nhỏ lửa đến khi nước cạn bớt, thịt gần nhừ, cho tiếp cà rốt, hành khô vào đây vung, đun tiếp, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với bánh mì, cơm hoặc bún. Món ăn này được di nhập vào Việt Nam hàng trăm năm nay, trở thành món ăn quen thuộc của người dân ở thành phố của Việt Nam.

CHÁO THỊT BÒ Gạo tẻ vo sạch, để ráo, rang mỡ, cho vào xoong nước dùng (nước ninh xương lợn, lóng trong) nấu cháo.

Thịt bò, thịt nạc lợn băm nhỏ đem ướp muối, đường, hạt tiêu xay, để cho thịt ngấm gia vị. Tôm nõn ngâm mềm, giã nhỏ. Khi cháo sánh (hạt gạo nở to, không nát), cho thịt và tôm vào quấy đều, nấu cho thịt chín, cho hành mùi thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên, ăn nóng. Món ăn của người Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

CHẢO BÒ Thịt bò thái miếng to bằng bàn tay, ướp mắm, muối, hạt tiêu xay, rượu để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán chín tới, để nguội, thái mỏng. Mỡ phần lược chín, thái chân hương. Trộn đều thịt bò với mỡ phân, riềng (giã nhỏ), tỏi, ớt (thái nhỏ), chanh, giấm, đường bóp đều cho ngấm. Cho thính, vừng rang giã nhỏ. Khi ăn rắc thêm lá chanh thái chỉ. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

DA BÒ CUỐN PHI LÊ Da bò tơ thui còn dính một ít thịt, cạo rửa sạch sẽ. Thịt bò phi lê thái mỏng. Trải miếng da bò ra, cho thịt phi lê vào trong cuốn chặt lại, lấy lạt buộc chặt. Cho da bò vào xoong nước dừa tươi hoà với nước dấm dừa đun to lửa cho sôi rồi hạ bớt lửa cho đến khi da bò chín mềm, vớt ra để ráo. Thái thịt thành khoanh xếp lên đĩa, rắc lạc rang lên trên. Khi ăn chấm với nước dùng nóng (nước dùng nấu với sả, ớt, hành, đinh hương, tương, đường, nước mắm). Món ăn của người dân vùng biên giới Việt Nam - Campuchia.

ĐUÔI BÒ HẦM Đuôi bò cạo sạch lông, thui bằng rơm cho lớp da vàng ươm. Chặt đuôi thành từng miếng, cho vào xoong cùng riềng, gừng, sả, khế, tỏi, ớt nước và muối vừa ăn. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho chín nhừ, khi nước cạn còn xăm xấp là được. Món ăn của người dân tộc Thái ở Sơn La, Tây Bắc, thường được làm vào ngày tết. Là món ăn được nhiều người Thái yêu thích.

GAN BÊ RÁN Gan bê bóc bỏ màng, thái miếng, ướp hạt tiêu xay, lăn qua bột đao, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín tới.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho cà chua băm nhỏ vào đảo kĩ, đổ nước dùng vào đun sôi, nêm vừa ăn, lọc lấy nước bỏ bã. Đun sôi nước sốt, cho bột đao (hoà nước lã) vào, đảo đều tay cho chín sánh. Khi ăn dội nước sốt cà chua lên gan, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

GAN BÒ NƯỚNG Gan bò rửa sạch, thái miếng dày. Thịt lợn ba chỉ cạo rửa sạch, lột bỏ da, thái miếng như gan bò. Dem ướp thịt và gan với bột ngũ vị, đường, muối, hạt tiêu xay, nước mắm, tương vừa ăn, để thịt và gan ngấm gia vị.

Dùng que nhọn xiên từng miếng gan bò và thịt vào rồi nướng chín vàng đều trên bếp than hoa. Xếp gan và thịt ra đĩa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng, khi ăn chấm với nước tương gừng. Ăn cùng xà lách trộn dầu giấm.

GÂN BÒ HÂM NƯỚC DỪA Gan bò rửa sạch cho vào xoong nước sả luộc qua, vớt ra để nguội, rửa sạch, thái miếng nhỏ, ướp muối, đường, ngũ vị hương, tương, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, cho sả băm nhỏ vào xào qua, trút gan bò vào đảo đều cho chín, cho nước dứa tươi vào

ngập gân bò, đun sôi, hạ bớt lửa ninh cho gân mềm, cạn hết nước thì cho nước cốt dừa vào vào, đun cho sôi lại, nêm vừa ăn. Ăn nóng, khi ăn rắc lạc rang giã nhỏ lên trên. Món ăn của người dân miền Tây Nam Bộ.

GÂN BÒ NẤU Gân bò rửa sạch cho vào nồi cùng đu đủ xanh, đổ ngập nước, hầm kĩ. Khi thấy gân bò chín mềm vớt ra dầm vào nước có hoà bột mì vài tiếng cho trắng, lấy ra rửa sạch bột, thái khúc, dầm vào nước gừng.

Thịt gà nạc, thịt ba chỉ rửa sạch, thái mỏng ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để cho ngấm gia vị. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, để ráo, giã nhuyễn, cho hàng sa, hành tỏi băm nhỏ vào giã đều, nêm nước mắm, muối, hạt tiêu xay vừa ăn. Đắp tôm lên nấm (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) đem hấp chín. Trứng vịt trắng riêng lòng đỏ và lòng trắng, thái chỉ. Su hào, cà rốt gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt gà, thịt lợn vào đảo đều, cho su hào, cà rốt vào đảo lần, nêm vừa ăn. Chế nước dùng vào đun sôi, cho tiếp gân bò vào đun, vớt bỏ váng. Khi thịt chín cho nấm bao tôm và hạt tiêu xay vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn của người Huế.

LÒNG BÒ CHUNG NẤM Lòng bò làm sạch, để ráo, buộc một đầu. Thịt lợn ba chỉ rửa sạch, thái mỏng, băm nhỏ trộn đều với hành củ băm nhỏ, hành lá thái nhỏ, miếng ngâm mềm cắt

ngăn, gừng thái chỉ, nấm rơm và mộc nhĩ băm nhỏ, lạc rang giã nhỏ, nước mắm, muối vừa ăn. Cho thịt vào bát trứng gà đã đánh tan trộn đều. Nhồi thịt vào lòng bò rồi đem hấp cách thủy. Dùng tăm nhọn xuyên thử, nếu thấy tăm khô, thịt và trứng không dính vào tăm là được. Thái lát, ăn nóng kèm với dưa chua, bánh đa nướng.

LUỖI BÒ SỐT CÀ CHUA Lưỡi bò làm sạch, thái miếng, ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành cho cà chua băm nhỏ vào, cho lưỡi bò vào xào kỹ, cho thêm một ít nước vào, đậy kín vung, đun nhỏ lửa cho lưỡi chín. Khi gần chín, cho bột đao (hoà nước lã) vào, khuấy đều cho bột chín sánh, nêm vừa ăn. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

NƯỚC THỊT BÒ NẤU ĐÔNG Thịt bò thái miếng to, cho vào xoong, đổ nước vừa phải, cho muối vào ninh nhừ, chất lấy nước. Ninh như vậy 3 lần, lấy nước chất 3 lần đổ chung, đun cho cạn đặc, cho thêm rượu vào đun tiếp cho đến khi đặc lại. Để nguội, cho vào tủ lạnh cho đông lại. Lấy dao rạch từng miếng khi ăn. Tác dụng bổ khí huyết, an thần. Dùng cho người gầy yếu, khí huyết hư nhược, kém ăn.

ỐC BÒ CHIÊN TRỨNG Ốc bò làm sạch, cho vào xoong giã cùng một ít muối, hạt tiêu xay luộc chín, vớt ra, để nguội,

dầm nát. Trúng gà đập vào bát đánh tan, rắc thêm ít bột, cho hành củ và tỏi băm nhỏ vào, bỏ óc bò và một ít mỡ nước vào trộn đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành tỏi, múc từng thìa óc vào chảo rán chín vàng. Ăn nóng cùng với xà lách, cà chua và hành tây trộn dầu giấm.

ÓC BÒ NẤU RƯỢU Óc bò lột sạch màng mỏng ở ngoài, đem ngâm nước lã khoảng một giờ. Hành củ băm nhỏ, trộn với rượu, giấm, hạt tiêu xay, muối bắc lên bếp đun sôi, cho óc bò vào đun tiếp, để nhỏ lửa cho óc chín và ngấm gia vị, óc chín vớt ra, để nguội, thái khoanh.

Đun nóng bơ, cho bột mì vào xào vàng, nêm muối, hạt tiêu xay, giấm và một ít nước, đun sôi, chan vào đĩa óc, rắc hạt tiêu xay và rau mùi lên trên. Ăn nóng.

SÚP ÓC BÒ Óc bò lột sạch màng mỏng ở ngoài, cho vào xoong cùng giấm, tỏi, muối luộc chín, vớt ra để nguội.

Cho óc bò vào xoong nước dùng (nấu bằng xương bò) đun nhỏ lửa cho ngấm. Vớt ra, bỏ làm sáu. Cho óc vào đĩa, dội nước sốt (phi thơm hành tỏi, cho bột cà chua vào xào chín, cho ít nước và bột năn vào đảo đều cho sền sệt, nấu chín, nêm vừa ăn) lên trên. Ăn nóng, thường dùng làm món nhậu.

SÚP TIM BÒ Tim bò làm sạch, thái miếng vuông đều.

Chọn khoai tây ruột vàng gọt sạch vỏ, thái như tim bò. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho tỏi vào phi thơm, vớt tỏi ra, cho tim vào xào săn, nêm vừa ăn, chế vào một ít nước đun sôi để tim ngấm gia vị, chế nước vào đun sôi đều, cho củ cải, cà rốt, khoai tây, hành củ vào đun tiếp, đun nhỏ lửa cho các thứ chín mềm, khi nước cạn gần hết, bắc xuống, nêm vừa ăn. Cho hành thái nhỏ vào. Ăn nóng.

THỊT BÒ BẢY MÓN Bảy món ăn làm bằng thịt bò của người dân Nam Bộ, gồm: bò nhúng giấm, bò kim tiền, bò rán tái, bò cuốn mỡ chà nướng, chả bò hấp, bò nướng lá lốt, cháo thịt bò.

THỊT BÒ SỐT VANG Thịt bò (thịt dẻ sườn) rửa sạch, thái miếng to vừa, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, rượu vang để thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho thịt bò vào xào săn, thêm nước sôi vào xâm xấp, đậy kín vung, đun nhỏ. Cho hoa hồi (*Illicium verum*; tên khác: đại hồi, đại hồi hương, bát giác hồi hương), quế (*Cinnamomum*) chi gói vào miếng vải cho vào ninh cùng thịt.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành tỏi vào phi thơm, cho cà chua (bỏ hạt, băm nhỏ) vào đảo đều, chế một ít nước lã vào đun kĩ. Múc ra. Cho thêm mỡ vào chảo, cho bột mì vào xào vàng, trút cà chua vào đun kĩ làm nước sốt. Khi thịt bò

chín nhừ, cho nước sôi vào, đun tiếp cho tới khi nước còn sền sệt, bỏ gói hoa hồi và quế chi ra, cho thêm một ít rượu vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng với bánh mì, bún, bánh phở hoặc cơm. Món ăn di nhập vào Việt Nam hàng trăm năm nay đã trở thành món ăn được nhiều người Việt Nam ưa thích.

THỊT GIẤM Thịt bắp bò, thịt móng sấn lợn, mũi, mép tai của bò và lợn đem lọc sạch gân, bạc nhạc rồi cắt khúc to, đem hấp chín, để nguội, dùng khăn sạch lau khô.

Đun một lít nước mắm với khoảng 700g đường kính trắng, sôi vớt sạch bọt, bắc xuống để nguội. Xếp thịt vào thau, trút nước mắm đã nguội vào cho ngập thịt, dùng vỉ tre cài chặt để thịt không nổi lên. Để như vậy 5 ngày là có thể ăn được. Khi ăn thái thật mỏng, ăn cùng hành ngâm giấm, dưa món. Là món ăn ăn trong ngày tết của người dân Huế, được nhiều người ưa thích.

TIM BÒ HẦM NƯỚC DỪA Tim bò rửa sạch, thái mỏng, ướp ca ri, lá thơm, đường, muối, hạt tiêu xay để cho tim ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành tỏi, cho sả thái nhỏ và ớt vào xào thơm rồi cho tiếp tim vào xào săn, cho nước dứa dứa vào, đậy kín vung, đun nhỏ lửa cho tim chín mềm, nước vừa cạn là được. Cho nước cốt dứa vào, đun sôi lại. Bắc xuống, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng, khi ăn dội thêm nước dùng nóng (nước dùng nấu với sả, ớt, hành, đinh hương, tương, đường, nước

mắm) vào. Món ăn của người dân vùng biên giới Việt Nam - Campuchia.

TRÉ BÒ Thịt thăn bò và thịt ba chỉ thái lát mỏng, to bản, đem ướp muối, đường, hạt tiêu xay, tỏi băm nhỏ, để thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, thái chỉ, cho ra mắm trộn đều với thính, riềng và tỏi (giã nhỏ), lấy lá ổi non (hoặc lá đinh lăng) bọc lại, gói bên ngoài bằng lá chuối (giống như làm nem chua), để chỗ thoáng mát, sau 4 ngày thì ăn được. Món ăn của người Huế, dùng làm món nhậu.

BỒ CÂU (*Columba*)

Loài chim, họ Bồ câu (*Columbidae*), thường sống ở đồng bằng, nặng từ 800 đến 1000 g. Có khoảng 450 loài bồ câu nhà. Nguồn gốc từ chim cu rừng, cu xanh, cu cườm hoang dại.

Thân gọn, hình thoi, cánh dài khỏe nhọn, có khoang trắng đen. Dễ nuôi, lành tính. Bồ câu nuôi con bằng sữa đặc biệt do diều tiết ra (sữa diều). Thịt bồ câu ngon, bổ, nhất là bồ câu còn non (bồ câu ra ràng), được dùng để chế biến nhiều món ăn ngon, được nhiều người ưa thích.

Cu cu nấu cháo gạo chành

Mỗi người một bát còn tranh vét nới.

BỒ CÂU CÁCH THUYẾT (BỒ CÂU TÂN) Chim câu non bóp chết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, cắt bỏ hai chân, xát muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ vào bụng. Lau khô da chim, cài hai đùi vào bụng.

Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, rửa sạch. Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, luộc chín. Cho chim vào chảo mỡ nóng già rán qua, cho chim vào liễn, xếp hành củ, hạt sen, nấm phủ lên kín chim, thêm nước sôi pha nước mắm hoặc nước dùng, đậy kín vung, đun cách thủy đến khi thịt chim và hạt sen mềm. Ăn nóng, khi ăn rắc thêm hạt tiêu xay lên.

BỒ CÂU CUỐN MỠ CHÀI Bồ câu làm sạch, lọc lấy thịt, thái lát mỏng ướp muối, đường, bột ngũ vị hương, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Thịt nạc vai rửa sạch, thái lát mỏng. Mỡ chài rửa sạch, để ráo. Trộn đều thịt lợn và thịt chim rồi ướp hành tỏi và rượu trắng để ngấm. Cắt miếng mỡ chài đủ để gói một miếng thịt chim, một miếng thịt lợn rồi xiên vào que nhọn, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Xếp ra đĩa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng.

BỒ CÂU HẦM CỐM Chim bồ câu non bóp chết, nhúng nước sôi già, làm sạch lông, mổ moi bỏ nội tạng, rút xương, lọc lấy thịt. Xương chim băm nhỏ cùng thịt lợn, ướp mắm muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị. Hạt sen luộc chín. Miến ngâm mềm cắt khúc. Trộn lẫn thịt băm với miến, mộc nhĩ,

nấm hương (ngâm mềm, băm nhỏ), hạt sen, cốm, hành (băm nhỏ), muối, đem nhồi vào bụng chim, khâu kín lại.

Măng khô ngâm nở, luộc mềm, cắt khúc hơi dày. Cho măng vào nồi nước dùng hầm nhừ, nêm vừa ăn, cho chim vào hầm tới khi chim chín mềm. Cho một ít miếng cắt khúc vào cùng với hành hoa thái nhỏ. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

BỔ CÂU NẤU HOÀI SON Bồ câu vặt sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, để nguyên con, cho bồ câu vào luộc qua trong nước gừng, rửa sạch. Cho bồ câu vào xoong nước sôi cùng gừng, hoài sơn, hạt sen (thông tâm, bóc vỏ lụa), đun sôi, bớt lửa ninh tiếp cho bồ câu chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng.

BỔ CÂU NẤU RƯỢU Bồ câu làm sạch lông, mổ bỏ nội tạng, chặt làm đôi theo chiều dọc, ướp muối, hành băm nhỏ để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho chim vào rán vàng, cho muối, hạt tiêu xay, nước mắm, đường vào đảo đều, cho tiếp rượu trắng, nước cam tươi, một ít nụ đinh hương, đun nhỏ lửa, cho tiếp nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân) vào đun sôi. Ăn nóng, chấm muối chanh.

BỔ CÂU NHỒI Bồ câu làm sạch lông, mổ moi, rửa sạch bụng, ướp mắm, muối, để ngấm gia vị.

Giò sống trộn đều với bóng (ngâm mềm, thái hạt lựu), cà rốt (băm nhỏ), hành tỏi băm nhỏ, đường, hạt tiêu xay, mỡ nước đem nhồi vào bụng chim, khâu kín lại, hấp chín. Quét một lớp mật ong lên da chim, cho chim vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Cho chim vào đĩa sâu lòng, rưới nước sốt vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

BỒ CÂU NƯỚNG Bồ câu làm sạch lông, thui vàng, bỏ đôi, ướp hành tỏi giã nát, ngũ vị hương, muối, đường, nước mắm, rượu trắng để cho thịt ngấm gia vị. Đặt bồ câu lên vỉ đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng, cùng kiểu muối.

BỒ CÂU NƯỚNG CHẢ Chim bồ câu non làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng ướp hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, mắm, muối, đường, để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt chim vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, khi nướng rưới thêm mỡ nước vào cho thịt không bị khô. Xếp thịt ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, lá chanh thái chỉ lên trên. Chấm muối, chanh, hạt tiêu xay. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

Cơm trắng ăn với chả chim

Chông đẹp, vợ đẹp những nhìn đã no.

BỒ CÂU NƯỚNG CHAO Bồ câu làm sạch, mổ banh, để ráo nước, ướp chao trắng, chao đỏ, đường, dầu ăn, hạt tiêu

xay, rượu, gừng (rang vàng, giã nhỏ), để thịt ngấm gia vị. Để bỏ câu lên bếp than hoa nướng chín vàng, vừa nướng vừa thoa thêm dầu ăn (hoặc mỡ) lên chim để thịt không bị khô. Chặt miếng, xếp ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, cho rau mùi lên trên. Ăn cùng cà chua thái lát, hành tây thái mỏng, chấm với muối, chanh, hạt tiêu xay. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

BỔ CÂU NƯỚNG HÀNH Bỏ câu làm sạch, chặt miếng. Thịt ba chỉ lọc bỏ bì, rửa sạch, thái miếng mỏng. Ướp thịt ba chỉ và thịt chim với hành tỏi giã nát, ngũ vị hương, đường, nước mắm, hạt tiêu xay để cho thịt ngấm gia vị. Lấy một miếng thịt ba chỉ, một miếng thịt chim đặt vào nhau rồi lấy lá hành (đã chân qua nước sôi) buộc chặt lại, đặt thịt lên vỉ, để lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Xếp thịt ra đĩa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng.

BỔ CÂU OM NẤM Chim bỏ câu non bóp chết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rút xương, lọc lấy thịt còn dính ở xương, băm nhỏ lẫn với thịt lợn, ướp muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ, để thịt ngấm gia vị.

Hạt sen luộc chín. Nấm hương mộc nhĩ ngâm mềm, một phần băm nhỏ trộn lẫn thịt băm, hạt sen, muối, hạt tiêu xay, nước mắm, hành băm nhỏ nhồi vào bụng chim, khâu kín lại. Cho chim vào chảo mỡ nóng già rán qua, cho chim vào xoong cùng với số nấm còn lại, thêm nước, om nhỏ lửa, gán chín cho thêm

nước mắm vừa ăn. Là món đặc sản, dùng trong bữa tiệc.

BỒ CÂU SỐT CUA BẾ Chim câu non bóp chết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rút xương, xát muối, hạt tiêu xay, hành giã nhỏ vào bụng chim, để chim ngấm gia vị. Cho xương vào xoong nước đun kĩ làm nước dùng. Cua bể rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Lăn chim vào bột đao, bỏ vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Gắp chim ra. Cho hành tỏi vào chảo mỡ phi thơm, cho thịt cua vào xào săn. Nước dùng đun sôi, rót bột đao (hoà với nước lã) vào, khuấy đều tay để bột chín sánh, cho cua bể vào khuấy đều. Chặt thịt chim bày vào đĩa, dội nước sốt cua lên, rắc hạt tiêu xay lên. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc hoặc là món trong cỗ cưới.

BỒ CÂU THUÔN HÀNH RĂM Chim bồ câu non bóp chết, vặt lông khô, hơ qua lửa cho cháy hết lông tơ, rửa sạch, mổ moi, bỏ nội tạng, lọc lấy thịt, thái mỏng, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Xương chim băm nhỏ mịn trộn lẫn thịt nạc lợn băm nhỏ, hạt tiêu xay, viên thành viên tròn.

Đun nước sôi, thả các viên thịt vào đây vung đun nhỏ lửa, cho thịt chim vào, cho to lửa, nêm vừa ăn, cho hành răm thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên. Ăn nóng với cơm.

BỒ CÂU TIÊM Bồ câu làm sạch, chặt làm đôi,

dem ướp muối, hạt tiêu xay, rượu, để cho thịt ngấm gia vị. Liễn sứ rửa sạch. Cho bồ câu, đu đủ xanh (gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng, ngâm qua nước muối), nấm rom (làm sạch, luộc qua), thịt nạc thái miếng, nước dùng vào liễn đem hấp cách thủy. Rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

BỒ CÂU XÀO LÁ LỐT Bồ câu làm sạch lông, thui qua cho thơm, chặt làm tư. Lá lốt rửa sạch, thái chỉ. Sả đập dập, giã nát cùng với ớt.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho sả ớt vào xào vàng, trút thịt chim vào xào săn cùng muối, nước mắm, đường, hạt tiêu xay đun cho thịt ngấm gia vị. Cho nước dấm dừa vào, đập vung, đun nhỏ lửa cho thịt chín mềm. Nước cạn, cho nước cốt dừa vào đảo đều, nhắc xuống, cho lá lốt vào đảo đều, cho thịt ra đĩa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng, chấm tương hạt pha gừng.

BỒ CÂU XÀO SẢ ỚT Bồ câu làm sạch, thui vàng, chặt miếng. Hành, tỏi, sả đập dập thái nhỏ. Ướp bồ câu với nước mắm, ngũ vị hương, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho sả và ớt vào xào vàng, cho tiếp thịt chim vào, đun nhỏ lửa cho thịt chín mềm, cho nước dừa tươi ngập thịt, đun to lửa cho sôi đều, đun tới khi cạn nước. Bắc xuống, cho ra đĩa, rắc ớt thái lát, lạc rang giã dập lên

trên. Ăn nóng.

CHÁO BỒ CÂU Chim bồ câu non làm sạch, lọc lấy thịt, thái mỏng, ướp mắm, muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Xương chim và xương lợn đun sôi kĩ, lọc lấy nước trong, cho gạo (vo sạch, giã dập) vào nấu thành cháo, nêm vừa ăn.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành vào phi thơm, cho thịt chim vào xào chín. Trút thịt chim sang xoong cháo, đảo đều, cho hành răm thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng trong bữa phụ.

Thương chống nấu cháo bồ câu

Nấu canh hoa lí, nấu chè hạt sen.

BỒ CÔNG ANH (*Lactuca indica*;

tên khác: bồ cóc, diếp đại...)

Cây nhỏ, họ Cúc (*Asteraceae*), cao 0,6 - 1m. Thân thẳng, nhẵn, ít cành. Cụm hoa hình đầu, màu vàng hoặc tím. Bồ công anh giúp điều hoà và tăng cường tiết mật, có lợi cho hoạt động của gan. Tất cả những bệnh ngoài da, viêm tế bào do hoạt động không bình thường của gan mật, máu có nhiều cholesterol, nước tiểu có máu đều có thể dùng bồ công anh để sắc uống, uống tươi hoặc làm rau ăn. Đối với những người bị sỏi thận ăn sống hay

uống nước bồ công anh đều tốt, đồng thời nó còn kích thích tiêu hoá, bổ dạ dày, giúp ăn ngon. Chất diệp lục của bồ công anh có tính sát khuẩn cao, trị được các bệnh viêm loét, tắc tuyến sữa. Trong lá bồ công anh còn chứa nhiều magiê giúp tăng hoạt động của não thùy, gan thận, tạo xương.

CANH BỒ CÔNG ANH Lấy lá bồ công anh non rửa sạch, nấu với hành, nấm, cho thêm một ít dầu thực vật, mắm, muối vừa ăn. Có thể dùng cho các bà mẹ bị tắc tuyến sữa, những người bị sỏi thận....

BÚN

Món ăn được chế biến từ gạo. Khi làm bún nên chọn gạo cũ để bún nở nhiều. Gạo vo sạch, ngâm một đêm, xay nhuyễn. Rây bột và ngâm bột lại một hai ngày nữa. Khi bột đã lắng xuống, đổ hết nước trong ở trên, thay nước khác (tốt nhất là nước mưa) khuấy đều cho bột tan, để lắng, gạn bỏ nước trong, lại thay nước khác, làm như vậy khoảng 4 lần. Cho bột vào túi vải, ép ráo nước, rồi vo tròn lại, đem luộc trong nước sôi khoảng 15 phút, vớt ngoài bột chín, bỏ ra, cho vào cối giã thật kỹ và mịn. Cho bột vào thau lớn nhồi cho bột dẻo và mịn tay. Cho bột vào khuôn, túm 4 góc vặn mạnh bột vào nồi nước đang sôi, khi bún nổi lên là bún chín, vớt ra, cho ngay vào chậu nước lạnh, vớt bún ra,

thay chậu nước khác. Vớt bún, đặt lên lá chuối để nguội. Bún có thể để 2 ngày không bị chua.

Bún ngon bún mát Tứ Kỳ

Pháp Vân của ốc đôn thì chẳng ngoa.

(Tứ Kỳ thuộc xã Hoàng Liệt, Thanh Trì, Hà Nội)

BÚN BÒ HUẾ Chân giò, xương lợn, xương đuôi bò, thịt bắp bò, thịt nạm tất cả rửa sạch, cho vào xoong nước lã (dưới đáy xoong lót một lớp củ sả tươi), bắc lên bếp đun. Khi thịt chín, vớt ra để nguội, thái mỏng. Nước dùng hớt bọt, lọc trong.

Cho thịt bò, thịt lợn đã thái mỏng vào xoong nước dùng, đun sôi, nêm vừa ăn, cho một thìa mắm ruốc Huế, đường, hạt tiêu xay, hành tỏi đã phi thơm, hạt điều chiên mỡ vào.

Bún chan qua, để ráo nước, cho vào bát, cho thịt lên trên bún, chan nước dùng vào. Ăn cùng giá chần, rau mùi tàu, rau muống chẻ, hành củ thái khoanh, hoa chuối thái mỏng, nước mắm ớt. Món ăn của người Huế.

BÚN BÒ KHÔ Thịt bò thăn thái mỏng ngang thớ, ướp hành tỏi băm nhỏ, đường, muối, để thịt ngấm gia vị. Giá đỡ rửa sạch, để ráo hoặc chần qua nước sôi, đem trộn với rau thơm thái rối lót xuống bát, xé sợi bún cho lên trên.

Đu đủ xanh nạo thành sợi, cà rốt thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, ngâm vào giấm hoà đường, ớt tỏi, sả (giã nhỏ), vắt thêm chanh tươi, nêm thêm nước mắm vừa ăn.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành tỏi, sả (băm nhỏ) vào phi thơm, bỏ thịt bò vào xào nhanh tay cho thịt chín tới, trút thịt vào bát bún, rưới thêm mỡ nước có phi hành thơm, rắc lạc rang giã dập, cho đu đủ, cà rốt ngâm giấm vào. Ăn nóng.

BÚN BÒ NƯỚC Chân giò cạo rửa sạch, chặt khoanh. Thịt bò thái dày trộn lẫn với chân giò, ướp hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, nước mắm, mắm tôm, sả (băm nhỏ), bóp kỹ cho thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào xoong, đổ nước vào ngập thịt, đậy vung, đun nhỏ lửa cho đến khi thịt chín mềm. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho ớt bột vào xào, cho thêm vài thìa nước dùng vào khuấy đều. Khi ăn lấy bún vào bát, múc thịt và nước ngập bún, rưới ớt chưng lên, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng.

BÚN BÒ THUÔN HÀNH RẪM Thịt thăn bò thái mỏng, ướp muối, gừng băm nhỏ, để cho thịt ngấm gia vị. Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành tỏi vào phi thơm, cho cà chua bổ miếng cau vào xào mềm, chế nước lã vào đun sôi, nêm vừa ăn, cho thịt bò vào đảo đều, đun cho sôi lại, bắc xuống cho hành răm thái nhỏ vào. Bún chan qua nước sôi, vẩy ráo, cho bún vào bát chan canh thịt bò vào. Ăn nóng cùng với chanh, ớt.

BÚN CÁ QUẢ Cá quả đánh hết vảy, rửa sạch, để ráo

nước. Dùng dao nhọn lọc lấy thịt. Xương và đầu cá cho vào xoong nước ninh nhừ, lọc trong lấy nước dùng. Dùng dao sắc lạng cá thành những lát mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, nước nghệ để cho cá ngấm gia vị. Lấy một ít cá băm nhỏ, viên thành từng viên nhỏ tròn, dẹt. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho từng viên cá vào rán chín vàng giòn, gắp viên cá ra đĩa. Cho tiếp cá thái lát vào rán chín vàng giòn, gắp ra đĩa.

Bún chần qua nước sôi, để ráo, cho bún vào bát to, xếp cá viên và cá lát đã rán vàng giòn lên, cho hành củ chẻ nhỏ, hành lá và thìa là thái nhỏ vào, chan nước dùng đang sôi (nêm vừa ăn) vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng ớt, chanh. Món ăn đặc sản của người Thái Bình.

BÚN CHẢ Chọn thịt lợn tươi có màu hồng sáng, thớ thịt săn, mỡ màu sáng đem rửa sạch để ráo. Một nửa thái miếng mỏng to bản ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, đường để ngấm gia vị. Phần thịt còn lại xay nhỏ ướp nước mắm, muối, đường, hành tỏi băm nhỏ, sả băm nhỏ, hạt tiêu xay. Viên thịt thành từng viên nhỏ dẹt xuống. Xếp thịt vào vỉ, quét mỡ nước lên trên, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Xếp tiếp thịt miếng vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều.

Cà rốt, đu đủ tía hoa, rửa sạch, thái lát mỏng, bóp muối, rửa sạch, ngâm giấm. Nước đun sôi để nguội pha với đường, nước mắm, giấm, tỏi giã nhỏ, ớt băm nhỏ để làm nước chấm.

Chả ăn với bún, rau sống, cà rốt, đu đủ ngâm giấm cùng nước chấm. Món ăn được nhiều người ưa thích, phổ biến ở các tỉnh Miền Bắc.

BÚN KIÊN GIANG Xương lợn chặt nhỏ, bỏ vào nước lã nấu sôi, cho thêm củ hành thái mỏng và chút muối, vớt bọt. Xương mềm vớt ra cho cá quả vào luộc chín, vớt ra, gỡ lấy thịt. Cua hấp chín, gỡ lấy thịt. Tôm làm sạch, xào chín với hành tỏi. Nước luộc cá, xương lợn lọc lấy nước trong, chế thêm nước mắm, muối, hạt tiêu xay vừa ăn để làm nước dùng. Cho thịt cua, cá vào nồi nước dùng. Bỏ bún vào bát, để tôm lên trên bún, múc cá và cua cùng nước dùng chan vào bát bún, ăn kèm giá, rau ghém, nước mắm ớt.

BÚN LƯƠN XÀO Lươn làm sạch, lọc bỏ xương, thái chỉ to, ướp hành tỏi băm nhỏ, sả giã nhỏ, nghệ giã nhỏ, nước mắm để lươn ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp phi thơm hành tỏi cho thịt lươn vào xào săn, gán chín cho giá vào đảo qua, nêm vừa ăn, xúc đổ lên bún, rắc lạc rang (xát bỏ vỏ, giã dập), hạt tiêu xay, rưới nước mắm pha cùng đu đủ, cà rốt lên trên. Ăn nóng.

BÚN MỘC Móng giò cạo rửa sạch, chặt miếng to bằng bao diêm, cho vào xoong nước lã cùng xương lợn, thịt chân giò, đun chín làm nước dùng. Hành khô, gừng nướng chín, đập dập;

hạt mùi rang thơm, hạt tiêu đập dập, gói tất cả vào miếng vải, cho vào xoong nước dùng, hớt bọt, đun sôi lăn tăn. Thịt chân giò chín vớt ra thái lát mỏng. Móng giò mềm, chế nước nghệ tươi (nghệ tươi rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước cốt) vào đảo đều, gắp móng giò ra, lọc nước dùng trong sang xoong khác, nêm vừa ăn, đun sôi lăn tăn.

Giò sống viên tròn như quả táo, thả vào xoong nước dùng, đun đến khi nổi lên là chín, vớt ra để riêng.

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân, om với nước dùng. Giò lụa thái lát mỏng.

Cho bún vào bát bày vài viên mọc (giò sống viên, luộc chín), miếng móng giò, mấy miếng thịt chân giò, vài lát giò, mấy cánh nấm hương, hành hoa rau mùi thái nhỏ. Chan nước dùng vào bát bún. Ăn nóng cùng chanh, ớt. Món ăn của người Hà Nội.

BÚN NGAN Ngan rửa béo làm sạch, lấy muối xát ngoài da ngan, rửa sạch, để ráo. Cho ngan vào xoong nước lã bắc lên bếp luộc chín, vớt ra để nguội, chặt miếng.

Măng chua (hoặc măng khô) thái lát mỏng, luộc kỹ, vắt bớt nước chua, để ráo. Cho măng vào chảo mỡ nóng già xào kỹ với muối cho ngấm. Trút măng sang xoong nước luộc ngan đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành và mùi tàu thái nhỏ vào.

Bún chan qua nước sôi, để ráo, bỏ bún vào bát to, chan canh măng vào. Ăn nóng cùng thịt ngan, rau thơm, chấm nước

mắm pha chanh, tỏi, ớt.

BÚN RIÊU Cua đồng ngâm nước, cho một ít muối vào rửa sạch, để ráo, lột mai, bỏ yếm, miệng. Lấy gạch để riêng. Bỏ cua vào cối cùng một ít muối giã nhuyễn, cho nước lã vào lọc kĩ, bỏ bã.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành vào phi thơm, đổ gạch cua vào xào, cho tiếp cà chua thái miếng cau vào xào nhuyễn, trút sang xoong nước cua lọc, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, lọc bỏng rượu (bỏ bã) vào đun sôi, nêm vừa ăn (chú ý đun nhỏ lửa để khi sôi thịt cua không bị vỡ nát). Cho hành, mùi tàu thái nhỏ lên trên. Khi ăn chan qua bún cho vào bát múc riêu cua chan vào. Ăn nóng cùng mắm tôm, ớt bột chung mỡ, rau sống và các loại rau thơm.

BÚN SUÔNG CUA GẠCH Cua gạch rửa sạch, khiêu gạch ra nghiền nát. Thân cua luộc chín, gỡ lấy thịt.

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, giã nhuyễn, nêm mắm, muối, hạt tiêu xay, đường vừa ăn, cho tiếp thịt cua và gạch cua vào trộn đều. Vỏ cua và vỏ tôm đem nấu lấy nước dùng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho ớt bột vào đảo kĩ, gạn nước dùng vào, nêm vừa ăn. Cho thịt tôm và cua đã giã nhuyễn vào nồi đun chín, cho hành hoa thái nhỏ vào. Ăn nóng, khi ăn lấy bún ra chan qua, bỏ vào bát, cho rau mùi lên trên, chan nước và thịt cua, tôm vào ngập bún. Món ăn của

người Huế.

BÚN SUÔNG GIÒ HEO Chân giò heo cao rửa sạch, chặt miếng, ướp muối, hạt tiêu xay, đường, để ngấm gia vị. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, xát muối, rửa sạch, giã nhuyễn, nêm nước mắm, muối, đường, hạt tiêu xay.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành cho ớt bột vào xào làm ớt màu.

Giò heo cho vào xoong nước đun sôi, nêm vừa mắm muối, bột lúa để sôi liu riu để chân giò chín mềm, chế nước dứa tươi vào, lấy thìa viên tôm thành từng viên thả vào, khi các viên tôm nổi lên, cho hành hoa thái nhỏ vào. Ăn nóng, khi ăn chần qua bún bỏ vào bát, chan nước và giò heo, tôm vào ngập bún, rưới ớt màu và cho rau mùi lên trên. Món ăn của người Huế.

BÚN THANG Gà làm sạch lông, mổ moi, rửa sạch, luộc chín, vớt ra, lấy thịt ở lườn thái chỉ.

Cho xương lợn, đầu tôm vào nước luộc gà đun sôi kĩ, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn, đun sôi lăn tăn. Tôm he bóc vỏ, nướng qua, giã nhuyễn thành bông. Trứng muối luộc, bóc vỏ, bỏ lòng trắng, thái khoanh. Trứng đập vào bát, đánh tan, thêm một chút nước lã, tráng thật mỏng, thái chỉ. Đun nước sôi, đập gừng, bỏ bún vào chần qua, đổ ra rổ để ráo nước.

Cho rau răm thái nhỏ vào bát, bỏ bún lên trên, bày các loại thịt, trứng, giò lụa thái mỏng, tôm bông lên trên, ở giữa để

miếng lòng đỏ trứng muối. Chan nước dùng vào chân qua cho bún nóng, chắt khô nước, chan nước dùng vào. Ăn nóng cùng chanh, ớt, nước mắm pha tinh dầu cà cuống.

BÚN XÀO LÒNG LỢN, NGHỆ, HẸ Lòng lợn làm sạch, luộc chín, thái nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho lòng vào xào với bún, nêm mắm muối vừa ăn, cho hẹ (rửa sạch, cắt khúc), nghệ (rửa sạch, giã nát) vào trộn đều. Món ăn giành cho người bị ho lâu ngày.

BÚN XÀO THỊT BÒ Thịt bò ngon thái mỏng, to bản, ngang thớ, ướp với gừng, hành, tỏi (băm nhỏ), muối, đường, rượu, để thịt ngấm gia vị.

Củ cải đỏ, củ cải trắng thái chỉ, hành tây cắt khoanh mỏng; cho tất cả vào ngâm trong giấm, đường, ớt tỏi (băm nhỏ), để ngấm.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm gừng tỏi, cho thịt bò vào xào tái.

Khi ăn cho xà lách, rau thơm thái nhỏ vào bát, bỏ bún lên (chần qua nước sôi), múc thịt bò, chọ củ cải, hành tây rắc vừng rang xát vỏ lên vào trộn đều. Chan nước mắm pha giấm, đường, tỏi, ớt, nước lọc vào. Ăn nóng.

BÚN XÁO VỊT Chọn vịt béo làm sạch, lấy cổ cánh, xương sống và một ít thịt băm nhỏ, vè viên. Thịt vịt luộc chín,

chặt miếng. Măng chua (hoặc măng khô) thái lát mỏng, luộc kĩ, vắt bớt nước chua, để ráo. Cho măng vào chảo mỡ nóng già xào kĩ với nước mắm, muối cho ngấm. Trút măng sang xoong nước luộc vịt đun sôi, thả viên thịt vịt vào, đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành và mùi tàu thái nhỏ vào.

Khi ăn cho bún (chần qua nước sôi, để ráo) vào bát chan canh măng vào, ăn cùng thịt vịt luộc, chấm nước mắm pha chanh, ớt, gừng.

BƯỞI (*Citrus decumana* = *Citrus grandis*)

Cây ăn quả, thuộc họ Cam quýt (*Rutaceae*). Cây cao 5-6m, tán rộng, lá có tai dài bằng 1/3 hoặc 1/4 lá. Có một số giống bưởi nổi tiếng ở Việt Nam: bưởi Đoan Hùng, bưởi đường Hương Sơn (Hà Tĩnh), bưởi Phúc Trạch (Hương Khê, Hà Tĩnh), thanh trà (Huế), bưởi Biên Hoà....

Hoa bưởi dùng để cất tinh dầu, dùng trong công nghiệp sản xuất bánh kẹo. Quả bưởi có vị chua hơi ngọt, mùi thơm, tính mát. Có tác dụng trừ phong, hoá đờm, trừ báng, phá khí.

Bông nhài, bông bí, bông ngâu

Không bằng bông bưởi thơm lâu, dịu dàng.

BƯỞI NGÂM RƯỢU ƯỚP MẬT ONG Chọn bưởi già,

bóc lấy múi, bẻ từng miếng, ngâm trong rượu một đêm. Cho bưởi vào xoong đun đến khi đặc, bắc xuống, cho mật ong vào trộn đều. Bưởi có màu vàng nhạt, vị ngọt. Mỗi ngày ăn một ít. Có tác dụng trừ thấp, tan đờm. Dùng cho người ho có nhiều đờm, kém ăn.

CHÈ BƯỞI Chọn quả bưởi tươi, gọt một lớp mỏng vỏ ngoài bỏ đi, gọt tiếp lớp cùi dày đem thái hạt lựu, ngâm vào nước muối 2% trong một tiếng, rửa sạch ngâm vào nước vôi trong hai tiếng, vớt ra, rửa sạch nước vôi. Đun sôi nước phèn chua, cho cùi bưởi vào luộc trong 5 phút, vớt ra, để ráo.

Đậu xanh đãi sạch vỏ, vo sạch, đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa cho đậu chín bở, cho đường trắng vào đun sôi, rót bột sắn (hoà trong nước lã) vào khuấy đều tay để bột chín trong. Cho tiếp cùi bưởi vào đun sôi. Bắc xuống. Để nguội. Khi ăn múc chè ra cốc, cho nước cốt dừa lên trên, rắc dừa nạo và vài giọt nước hoa bưởi vào. Ăn chè bưởi thơm, mát, giải nhiệt tốt.

GỎI BƯỞI Chọn bưởi chua còn xanh, gọt vỏ, tách múi, bỏ hạt, tách miếng. Thịt ba chỉ luộc trong nước lã có vắt một tí nước chanh muối. Thịt chín, để nguội, thái chỉ. Tôm đồng (*Macrobrachium nipponense*) luộc chín, bóc vỏ. Mực khô nướng qua, xé nhỏ, chao qua dầu. Vừng rang vàng. Ớt (băm nhỏ một nửa, một nửa thái chỉ).

Trộn đều bưởi, tôm, thịt, mực, rau răm, nước cốt chanh,

đường, muối. Khi ăn chấm với nước mắm, chanh ớt, đường.
Dùng ăn với cơm.

*Cây thanh trà năm lần trở trái
Gốc thừa lại năm lần đã lại trở hoa
Kể từ ngày anh bước đi xa
Trông trăng trắng khuyết, trông hoa hoa tàn.*

NEM CHAY Vỏ bưởi lạng mỏng bỏ phần the bên ngoài, thái mỏng phơi nắng một ngày. Dem hấp cách thủy hoặc nhồi bóp với nước sôi có phèn chua. Vắt khô nước rồi vắt nước khế vào ngâm trong 15 phút, nhồi bóp nhiều lần với nước lã cho hết vị the, vắt khô, giã nhuyễn. Đu đủ già bào nhỏ, bóp muối, rửa sạch bằng nước lã, ngâm nước phèn, rửa lại sạch, vắt khô. Riêng giã nhỏ vắt lấy nước.

Vỏ bưởi giã đến khi dẻo rồi cho đu đủ, nước riêng, muối diêm, thính, đường, muối vào nhồi đều, vo viên, ấn ngón tay cho giẹp, thêm ớt và một ít hạt tiêu xay, gói vào lá chuối hay lá chàm ruột non (*Averrhoa bilimbi*; tên khác: khế tàu) hoặc lá vông nem non (*Erythrina indica*), bên ngoài gói lá chuối, dùng dây buộc lại, để 2-3 ngày là ăn được.

NUỐC HOA BƯỞI Hoa bưởi chớm nở, hái từ trên cây xuống, rửa qua cho sạch (không để hoa bị dập). Xếp một lớp hoa một lớp đường cát trắng, dày kín. Để cho tinh dầu bưởi được rút ra hết (3 - 4 ngày), vắt bỏ hoa ra (vắt khô hoa), cho nước vào

chai có nút đóng chặt lại, để nơi thoáng mát. Nước hoa bưởi dùng làm hương vị cho chè, thạch. Hương hoa bưởi có mùi thơm dễ chịu, kích thích tiết dịch tiêu hoá.

*Bông nhài, bông bí, bông ngâu
Không bằng bông bưởi thơm lâu, dịu dàng.*

C

CÀ (*Solanum*)

Chi cây rau ăn quả, họ Cà (*Solanaceae*). Cây thấp, tự thụ phấn, có khả năng thụ phấn chéo. Hoa lưỡng tính, bao phấn xếp thành vòng quanh nhụy cái. Gồm có các chủng: cà bát trắng, cà bát xanh và cà tím. Cà trắng và cà xanh dùng để muối, còn cà tím thì dùng để nấu, nướng.

Bông em đi dạo vườn cà

Trái non chấm mắm, trái già làm dưa

CÀ BÁT MUỐI NÉN Chọn cà bánh tẻ, bỏ cuống, rửa sạch, để ráo. Đun sôi nước, cho muối, hoà phèn chua, lóng sạch, để nguội. Lót muối, riềng (gọt vỏ, giã nhỏ), tỏi (bóc vỏ, giã dập) xuống đáy vại, đắp một ít muối lên trên cuống cà, xếp vào vại cho thật khít. Trên cùng rắc một lớp muối, riềng, tỏi, đập vùi, cài chặt, đổ nước muối (đun sôi, hoà phèn, lọc sạch, để nguội) vào, dùng vật nặng đè lên. Sau 10 ngày là ăn được.

*Chiều chiều ra dạo vườn cà
Trái non bỏ mắm, trái già làm dưa.*

CÀ BÁT MUỐI XỐI Chọn cà bánh tẻ, cắt bỏ cuống, tai. Bỏ múi dọc quả dày 2 cm, ngâm vào nước muối trong một tiếng, vớt ra, để ráo.

Đun nước sôi, hoà tan muối, lọc sạch, cho phèn chua vào, để nguội. Cho cà, riềng (gọt vỏ, giã dập), tỏi (bóc vỏ, giã nhỏ) vào vai trộn đều, đập vụn, cài chặt, cho nước muối vào ngập cà. Sau một ngày là ăn được. Lúc ăn chấm với mắm tôm.

*Rủ nhau đi dạo vườn cà
Cà non chấm mắm, cà già làm dưa.*

CÀ BUNG Chọn cà tím non, cắt bỏ núm, bỏ miếng cau mỏng, ngâm vào nước muối. Vớt ra rửa sạch, để ráo, cho cà vào lược qua, đổ ra để ráo.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành cho cà chua (thái lát), thịt ba chỉ (thái lát mỏng) vào xào qua, bỏ tiếp cà tím vào xào ngấm mắm muối, chế nước vào, chế thêm một ít mè (cho vào nước lã, lọc lấy nước trong) vào đun để cà chín mềm, cho đậu phụ (rán vàng, thái miếng nhỏ) đảo đều, đun đậu phụ ngấm gia vị. Bắc xương, cho hành lá, tía tô, mùi tàu thái nhỏ vào, nêm vừa ăn. Dùng ăn với cơm.

*Thích ăn cà bung
Lấy chông xóm dưới.*

CÀ KHO 1 Cà bát bỏ cuống, bỏ miếng cau dày, ngâm nước muối, vớt ra rửa sạch.

Tôm tươi làm sạch, cho vào chảo mỡ nóng già đã phi hành thơm xào chín, nêm vừa gia vị, cho cà và một ít nước dùng vào, đun nhỏ lửa để cà chín mềm. Dùng ăn với cơm.

CÀ KHO 2 Cà tím cắt bỏ cuống, thái miếng dày, ngâm nước muối, vớt ra rửa sạch.

Tôm biển chần qua nước sôi, bóc bỏ vỏ cho vào chảo mỡ đã phi thơm hành tỏi xào với nước mắm, muối, hạt tiêu xay, ớt thái lát, khi tôm đã ngấm gia vị cho thêm nước vào đảo đều, bỏ tiếp cà vào, đảo cho cà ngấm gia vị, chế nước ngập cà, đậy vung kín kho cà chín mềm. Món ăn của người Miền Trung, thường dùng ăn với cơm vào mùa hè.

CÀ LUỘC Cà tím non rửa sạch, gọt vỏ, bỏ cuống. Xẻ dọc quả cà thành nhiều múi (không cắt rời ra thành từng miếng), bỏ cà vào ngâm trong nước muối cho đỡ chát, vớt ra rửa sạch. Cho cà vào xoong nước sôi, luộc chín. Vớt ra để ráo.

Phi thơm hành mỡ xúc sang bát nước mắm, cho thêm tỏi giã nhỏ vào. Bỏ cà vào bát nước mắm dầm để cà ngấm, hoặc chấm cà với nước chèo. Dùng ăn với cơm.

CÀ NƯỚNG Cà tím rửa sạch, cho lên vỉ sắt, đặt lên bếp than hoa nướng, trở đều để cà chín vàng đều. Cà chín, bỏ xương,

để nguội, bóc sạch vỏ, xếp cà vào đĩa sâu lòng. Kiểu thái mỏng, phi thơm với dầu ăn đem rưới lên đĩa cà.

Giã kiệu, ớt thái nhỏ, pha nước tương, muối, đường, nước chanh, nước dừa tươi khuấy đều. Trước khi ăn, rưới nước tương đã pha lên đĩa cà. Dùng ăn với cơm. Món ăn chay của những người theo đạo Phật.

CÀ RÁN Chọn cà tím non, bỏ núm, khía dọc quả cà thành nhiều lát dày, ngâm quả cà vào nước muối khoảng 10 phút. Cho cà vào luộc chín, vớt ra, để ráo, dùng hai tay ép nhẹ cho chảy bớt nước, quả cà xoè ra như hoa thị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, bỏ cà vào rán sém vàng đều, chế nước mắm, giấm, đường, ớt, tỏi (giã nhỏ) vào đảo qua cho ngấm. Bắc xuống, dùng ăn với cơm.

CÀ SỐT CHUA NGỌT Cà tím gọt bỏ vỏ, bổ dọc làm ba, ngâm nước muối, vắt kiệt nước. Bột gạo hoà nước với muối, một ít đường, nhúng cà vào bát bột gạo, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng, thái miếng bày lên đĩa.

Cà rửa gọt vỏ, cần tây, ớt rửa sạch thái chỉ. Chế ít nước vào xoong, đun sôi, cho muối, hạt tiêu xay, giấm, đường, ớt vừa ăn, rót bột gạo (hoà nước lã) vào cùng một ít phẩm hoa hiên khuấy đều tay để bột chín sánh, cho cần tây (cắt khúc), cà rốt (thái lát mỏng) vào đảo đều cho cà rốt và cần chín. Đợi nước sốt lên đĩa cà, rắc lá chanh thái chỉ lên trên. Dùng ăn với cơm.

CÀ TẮM BỘT RÁN Chọn cà tím non, bổ miếng cau dày dọc quả, cho vào nước muối ngâm khoảng nửa tiếng, vớt ra để ráo.

Bột gạo hoà với nước lã, muối, đường, trứng gà đánh đều. Nhúng cà vào bát bột trứng, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Xếp ra đĩa. Ăn nóng, chấm nước mắm, tỏi, ớt. Dùng ăn với cơm.

CÀ XÀO THỊT Chọn cà tím non, gọt vỏ sọc theo chiều dọc quả cà (gọt một hàng bỏ một hàng), bổ cà làm 8, ngâm vào nước muối.

Thịt nạc thái mỏng ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành vào phi thơm, trút thịt vào xào săn, nêm vừa mắm muối, cho cà chua (thái miếng), cà tím, một ít nước dùng vào, đun cho cà chín mềm. Cho tíia tô, hành lá thái nhỏ vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

CÀ UM Chọn cà tím dài (cà dái dẻ) non, cắt khúc, bổ đôi, ngâm vào nước muối khoảng 30 phút, rửa sạch, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho cà vào cùng nước mắm, muối đảo đều để ngấm, chế thêm một ít nước vào dậy vung cho cà mềm. Cho hành, tíia tô thái nhỏ vào. Khi ăn chấm với nước mắm tỏi, ớt. Dùng ăn với cơm.

CÀ CHUA (*Lycopersicum esculentum*)

Cây rau ăn quả hằng năm, họ Cà (*Solanaceae*). Hoa vàng mọc thành chùm từ 3 đến 30 hoa, nở từ dưới lên, hoa tự thụ phấn. Quả mọng, có múi hoặc không có múi. Quả cà chua chứa nhiều caroten, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin PP, muối canxi, muối photpho, muối sắt... Nhờ chứa nhiều caroten (tiền vitamin A) nên có tác dụng tốt với mắt, da, tái tạo tế bào. Vitamin B và C giúp cho cơ thể người điều hoà chất dinh dưỡng, hệ thần kinh, chống hoại huyết, giúp chuyển hoá thức ăn, tăng sức đề kháng, miễn dịch, chống nhiễm trùng. Vị chua của cà chua chỉ nằm bên ngoài không axit hoá dịch trong ruột và dạ dày. Vỏ, hạt, thịt quả cà chua nhu động ruột dễ dàng hơn, quét sạch cặn bẩn nằm trong hồi tràng đẩy ra ngoài. Nước cà chua giữ cho máu ở trạng thái loãng hoàn toàn, làm tan đông cục của urê, kiềm hoá máu chứa nhiều axit của người đau khớp, giảm mệt mỏi khi lao động quá sức... Nước cà chua chống axit của hơi thở trong bệnh nhiễm khuẩn. Nên dùng cà chua sống, ăn riêng hoặc ăn kèm với các loại rau khác, hoặc nấu chín song lưu ý nấu nhỏ lửa. Lá cà chua có tác dụng xua đuổi muỗi, trị sâu bọ đốt.

CÀ CHUA NHỒI (món ăn chay) Chọn cà chua chín, củi dày, cắt bỏ phần trên, moi bỏ ruột, để úp xuống cho ráo nước.

Trộn đều đậu phụ (bóp nhừ), ngô non (băm nhỏ), nấm rơm (làm sạch, thái hạt lựu), tỏi tây (băm nhỏ), muối, hạt tiêu xay.

Dem nhồi vào cà chua, cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho củ tỏi tây (phần thân trắng) vào phi thơm, bỏ cà chua băm nhỏ vào xào mềm, chế một ít nước vào đun để cà nhừ, cho muối, đường, một ít nước vào để làm nước sốt. Cho cà chua nhồi vào chảo nước sốt đun một lúc để cà ngấm. Múc cà ra đĩa sâu lòng, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm.

CÀ CHUA NHỒI THỊT RÁN (món ăn chay)

Chọn cà chua quả to, chín hồng, rửa sạch, cắt đôi, móc bỏ ruột, úp xuống rồi để ráo nước. Nấm rơm làm sạch, băm nhỏ. Đậu phụ bóp nhừ.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm kiệu, cho hành khô (băm nhỏ), nấm, đậu phụ, lạc (rang chín, giã nhỏ), muối, hạt tiêu xay vào xào đều. Lấy thìa múc bỏ vào ruột cà chua thật đầy, miết mặt, bỏ vào hấp cách thủy. Cà chín, lấy ra để nguội. Thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Cho ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng, chấm với xì dầu. Dùng ăn với cơm.

CANH CÀ CHUA (món ăn chay) Đậu phụ thái bằng một phần tư bao diêm, cà chua bổ miếng cau.

Bắc xoong lên bếp đun nóng, cho dầu ăn và kiệu thái nhỏ vào phi thơm, chế nước tương, muối, đường, đậu phụ vào đun

một lúc để đậu ngấm gia vị, cho nước lã, cà chua vào xoong. Đun sôi, để cà chua chín mềm. Bắc xuống, nêm vừa ăn. Cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng với cơm.

CANH CÀ CHUA NẤU TRỨNG Chọn cà chua hồng, chín đều, rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, thái lát. Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, cho cà chua vào, nêm vừa ăn, đun để canh sôi lại để cà chua chín. Đập trứng vào bát đánh đều, rót trứng vào xoong canh, vừa rót vừa dùng đũa khuấy đều cho trứng chín nổi lên. Cho hành hoa, rau mùi thái nhỏ vào. Bắc xuống ăn nóng cùng với cơm.

COM CÀ CHUA Nấu nước sôi luộc qua gạo, trút ra để ráo. Xương bò, xương lợn hoặc xương gà hầm với hành củ, tỏi tây, cà rốt, đậu, su su, khoai lang lọc lấy nước trong. Tôm tươi bóc vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu. Thịt nạc vai và hành củ thái hạt lựu. Cho tôm, thịt nạc và hành vào chảo mỡ rán vàng, cho cà chua hộp (bột cà chua), hạt tiêu xay, muối vào đảo đều chế nước hầm (đã lọc trong) vào đun sôi, trút gạo vào nấu chín. Cơm chín xới trộn đều, đem ra đĩa, rắc trứng gà (luộc chín, thái hạt lựu) lên trên.

MỨT CÀ CHUA Chọn cà chua hồng, quả tròn đều, chín, rửa sạch, dùng dao nhọn rạch theo chiều dọc quả 4 đến 6 đường xung quanh quả, dùng hai tay ép nhẹ cho hạt ra. Cho cà vào

ngâm trong nước vôi hơi đặc một đêm, vớt cà ra rửa sạch. Cho cà ngâm tiếp trong nước vôi mới 6 tiếng nữa, vớt ra, rửa sạch.

Bỏ cà chua vào nước phèn (phèn chua pha vào nước lã đun sôi) chần qua, vớt cà cho vào chậu nước lã, rửa sạch, để ráo.

Cho đường vào một ít nước lã đun sôi kĩ, cho cà chua vào đun sôi, bắc xuống, để cà ngâm trong nước đường một đêm. Lấy đường hoà với một ít nước lã, đun sôi kĩ, vớt cà ở xoong hôm trước bỏ vào đun sôi lại, bắc xuống, ngâm một đêm. Vớt cà chua ra. Đem lọc lại nước đường, bắc lên bếp đun sôi nhỏ lửa, cho cà chua vào, rắc thêm một ít đường nữa. Đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay.

Khi nước đường keo sánh lại (nhỏ giọt nước đường vào bát nước lã thấy giọt đường tròn, gọn là được), bắc xuống, vớt cà chua ra sàng cho chóng nguội và khô, khi thấy mặt trên đã ráo thì lật mặt kia lên để cà ráo đều. Quả cà chua trong, đỏ tươi, dẻo, không ươn.

MỨT CÀ CHUA ĐẶC Chọn cà chua hồng thật chín, rửa sạch, cắt đôi, bỏ hạt. Cho cà chua vào xoong cùng một ít nước, bắc lên bếp đun sôi, bớt lửa để cà chín mềm, dùng đũa cả đánh nhuyễn, bắc xuống. Trút cà ra rá, dùng muôi chà lấy dịch quả. Cho dịch cà chua vào xoong với đường, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi cà chua sánh sền sệt, cho va ni vào quấy đều, bắc xuống, để nguội. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín. Thường dùng ăn tráng miệng.

MỨT CÀ CHUA MIẾNG Chọn cà chua hồng, chín, rắn chắc, bỏ đôi dọc quả, vắt bỏ hạt, thái miếng cau.

Cho đường và một ít nước vào xoong, bắc lên bếp đun tới khi sánh đặc, bỏ cà chua vào đun nhỏ lửa khoảng 15 phút, vớt cà chua ra. Nước đường đun tiếp cho sánh lại, bỏ cà chua vào đun tiếp 15 phút nữa, lại vớt ra. Làm như vậy tới khi đường keo sánh lại, miếng cà chua trong, teo đi, cho va ni vào, đảo đều, bắc xuống, để nguội.

CÀ NIỀNG (*Dytiscus*;

còn gọi: niềng niềng)

Côn trùng cánh cứng họ Cà niềng (*Dytiscidae*). Thân hơi dẹt. Hai chân sau bẹt, dạng bơi chèo, có nhiều gai lông, kéo theo các hạt không khí khi lặn xuống nước giúp con vật bơi lặn dưới nước được lâu. Đôi cánh đen, bóng. Sống ở nước ngọt thường ở ruộng, chỗ có nhiều rong rêu, cỏ năn. Ăn động vật, ăn cá con. Là địch hại của nghề ương cá. Hay bắt được khi đánh dậm, dui tép, kéo te. Thường được dùng làm thức ăn của người dân đồng bằng Bắc Bộ.

CÀ NIỀNG RANG Cà niềng vặt hết chân, bỏ cánh, đầu, rút bỏ ruột rửa sạch để ráo nước. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho cà niềng vào đảo đều cùng một ít

muối, nước mắm. Rang đều tay cho cà niễng ngấm mắm muối, khô giòn là được. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân vùng chiêm trũng ở các tỉnh đồng bằng Bắc Bộ.

CÀ PHÁO (*Solanum melongena depressum*)

Cây rau ăn quả, họ Cà (*Solanaceae*). Cây thấp, lá nhỏ, quả tròn hay hình trứng, quả giòn, thường dùng để muối. Gồm các chủng: cà xoan, cà sung, cà dứa, cà tứ thời.

CÀ DẪM GIẤM TỎI Cà pháo muối bỏ đôi (hoặc cà bát muối thái miếng), bỏ hạt, rửa qua nước sôi để nguội, ướp với giấm, tỏi (bóc vỏ, giã nhỏ), đường, ớt (thái lát, bỏ hạt), để khoảng 4 tiếng cho cà ngấm gia vị. Dùng ăn với cơm.

CÀ MẮM Cà pháo nhặt bỏ cuống, rửa sạch, để ráo, cho vào vại, xóc muối đều, nén chặt, đổ nước muối (đun sôi, để nguội) vào ngập cà.

Để một tháng, cho xác mắm (cá đã làm nước mắm) cùng xơ mít dai, dứa chín (gọt bỏ vỏ, thái miếng, phơi hơi se lại) vào để tiếp nửa tháng nữa cho cà ngấm mắm là ăn được. Quả cà mặn, giòn, ngọt, có mùi thơm của mắm cùng mít và dứa. Dùng ăn với cơm.

CÀ PHÁO MUỐI DẦM TƯƠNG Cà pháo muối cắt đôi, bỏ hạt, rửa qua nước đun sôi để nguội, vắt ráo nước.

Bắc chảo lên bếp đun nóng, cho dầu vào, phi kiệu thơm, trút tương vào xào, nêm đường vừa ăn, múc tương ra bát, cho thêm ớt thái lát vào, gắp cà vào ngâm trong bát tương khoảng một tiếng là ăn được. Dùng ăn với cơm.

CÀ PHÁO MUỐI NÉN Cà pháo bánh tẻ, cắt bỏ cuống, rửa sạch. Riêng rửa sạch, giã nhỏ, trộn với cà, cho muối vừa mặn, để cà ra chỗ thoáng phơi cho rút bớt nước.

Cho cà vào vại sành, gài chặt, dùng vật nặng đè lên trên để nén cà xuống, pha nước muối đổ ngập cà. Sau 10 ngày có thể ăn được. Ăn với cháo đậu xanh, cháo đậu đen, hoặc ăn với cơm cùng rau muống luộc, canh cua, hay canh tập tàng...

*Ăn cà ngồi cạnh vại cà
Lấy anh thì lấy, đến già thì thôi.*

CÀ PHÁO MUỐI XỐI Chọn cà bánh tẻ, cắt bỏ cuống, tai, rửa sạch, để ráo nước. Đun sôi nước, bỏ muối vào khuấy tan, lọc sạch. Cho phèn chua, riềng (gọt vỏ, giã nhỏ), tỏi (bóc vỏ, giã dập) vào lúc nước còn nóng, để nước nguội.

Cho cà vào vại (sạch, khô), gài chặt bằng vỉ tre, đổ nước muối vào ngập cà, nén nhẹ. Đậy lại. Để 5 ngày là ăn được. Ăn cùng canh với cơm.

CÀ RỐT (*Daucus carota*)

Cây rau ăn củ, sống một hoặc hai năm, họ Hoa tán (*Umbelliferae*). Thụ phấn chéo nhờ côn trùng. Hạt có gai và có tinh dầu trong màng vỏ. Có nhiều chủng, phân biệt theo phiến lá, dạng, cỡ và màu sắc của củ. Củ cà rốt có: 88,5% nước, 1,5% protein, 8% glucit, 1,2% xenlulozơ, 0,8% tro, 43mg% canxi, 39mg% photpho, 0,8mg% sắt, 1,9mg% B₁, 0,06mg% B₂, 0,4mg% PP, 8mg% vitamin C. Củ cà rốt dùng để ăn sống, xào nấu, làm mứt...

MỨT CÀ RỐT Chọn cà rốt củ to, non, lõi nhỏ, rửa sạch, để ráo, cạo vỏ, thái từng miếng mỏng, đều, to bản theo chiều dọc củ. Ngâm cà rốt trong nước sôi trong khoảng 5 tiếng, vớt ra, rửa sạch, để ráo. Cho cà rốt vào chần trong nước phèn (phèn chua hoà vào nước lã, đun sôi) 10 phút, rửa sạch, để ráo.

Cho cà rốt vào ướp đường khoảng 3 tiếng. Bắc xoong cà rốt lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi đường sền sệt thì bớt lửa, đảo nhẹ tay, đường bám vào cà rốt trắng đều là được.

CÁ (*Pisces*)

Động vật có xương sống, sống ở nước, thân nhiệt thay đổi, thân dạng thoi, có vây, đa số thở bằng mang, có vảy hoặc da

trần, nhiều loại đẻ trứng, một số ít đẻ con. Thân trơn hình thoi có tác dụng làm giảm sức cản của nước. Đầu cá không quay được. Tim ở phía sau đầu, gần bộ máy hô hấp. Ăn tạp, thức chính là động vật, một số ăn tảo, thực vật. Có khoảng 25 nghìn loài cá, chia thành nhiều lớp: cá sụn, cá xương... Cá là thức ăn quan trọng, có giá trị dinh dưỡng cao.

BÁNH CLỘP HỒNG Cá ướp chua băm nhỏ để làm nhân bánh. Gạo nếp ngon vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng, đổ ra quạch để ráo nước, giã gạo thành bột mịn, nhào với nước cho dẻo. Nặn bột thành hình tròn, cho cá ướp chua băm nhỏ vào giữa, vẩy bánh tròn lại, đặt bánh vào lá chuối, rắc ít bột khô lên bánh, xếp bánh vào chõ, đồ chín. Là món bánh của người dân tộc Mường ở Sơn La, thường được dùng để cúng gia tiên nhân dịp Tết.

CÁ SUỐI ĐỒ Các loài cá suối như cá pác, cá dát, cá bông... đánh bắt ở suối về làm sạch, cắt khúc, giã mịn đều với hạt giổi, hạt xén, ớt, gừng, hành củ, hành lá, muối và bột gạo nếp nướng.

Gói vào lá dong (rửa sạch, lau khô), mỗi gói bằng hai nắm tay, xếp vào chõ bắc lên bếp đồ khoảng 2 tiếng, khi cá có mùi thơm là được, lấy ra để nơi khô ráo, có thể để dành ăn một tuần mà không bị hỏng. Món cá đồ hay được làm vào dịp tháng chạp hàng năm, lúc này các loài cá suối rất béo. Thường được dùng làm món khai vị của người dân tộc Mường ở Tây Bắc, khi ăn

thường ăn cùng với hoa chuối rừng và một số gia vị khác.

CÁ ƯỚP CHUA Các loại cá đem mổ bụng, moi ruột, rửa sạch, cắt khúc, để ráo nước. Cho cá vào chậu, rắc muối (hơi mặn), cơm nguội, men rượu vào trộn đều, trút cá vào hũ, lấy lá chuối tươi hơ qua lửa đậy kín miệng hũ, dùng dây lạt buộc chặt. Kiểm tra thường xuyên, nếu thấy lá rách, hở thì phải thay lá khác, bịt kín lại.

Để như vậy khoảng 15 ngày cá có mùi chua thì cho thính vào. Nếu sau 15 ngày cá vẫn chưa có mùi chua thì pha ít nước muối ấm đổ vào, để hũ cá gần bếp lửa cho đến khi có mùi chua. Đổ cá ra chậu sạch, trộn đều cá với thính (ngô hạt rang chín vàng, giã nhỏ, rây lấy bột), hành củ tươi thái nhỏ (cả cây và lá). Cho lại cá vào hũ, lấy lá chuối bịt kín, buộc chặt miệng. Lấy tro bếp nhào với nước trát kín miệng hũ.

Có thể để như vậy ăn hoặc chế biến thành các món khác như: nướng, nấu canh chua, làm bánh, cơm clộp hông... Là món ăn không thể thiếu được của người dân tộc Mường ở Sơn La.

CƠM CLỘP HÔNG Cá ướp chua băm nhỏ trộn với lá lốt (rửa sạch, băm nhỏ). Gạo nếp vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng, đổ ra quạch (dụng cụ vo gạo của người dân tộc Mường), để ráo nước. Trộn đều cá với gạo nếp, cho vào chỗ đồ chín. Cơm chín, bắc xuống, quạt bớt hơi nóng, gói thành từng nắm nhỏ trong lá chuối tươi. Món cơm được dùng để cúng gia tiên trong ngày Tết

của Họ Đỉnh người dân tộc Mường ở Sơn La.

CÁ BỔNG

Tên gọi chung nhóm cá xương nhỏ, thân hình trụ, hai vây lưng rời nhau. Chủ yếu sống ở tầng đáy. Có 3 họ khác nhau: 1) Cá bống trắng (*Gobiidae*), có hơn 200 loài, chủ yếu ở vùng nhiệt đới, cận nhiệt đới, phần lớn sống ở nước mặn. Ở Việt Nam có cá bống cát sống ở các cửa sông, ao hồ và sông vùng trung du.

2) Cá bống đen (*Eleotridae*), mình tròn, đầu hình chóp, ngắn, phần đuôi hơi dẹt bên, có hai vây lưng rời, đuôi hơi tròn. Phần lớn sống ven bờ biển, một số loài sống ở nước ngọt. Tùy theo môi trường sống mà màu sắc khác nhau. Ở Việt Nam thường gặp cá bống đen lớn (*Eleotris melanosoma*); cá bống tượng (*Bostrichthys sinensis*; còn gọi: cá bớp), chủ yếu ở Nam Bộ.

3) Cá bống biển (*Cottidae*), thịt ngon, trắng. Đối tượng khai thác của nghề cá thủ công vùng duyên hải.

Cái bống còn ở trong hang

Cái rau tập tàng còn ở nương dâu

Ta về ta sắm cần câu

Câu lấy cá bống nấu rau tập tàng.

CÁ BỔNG KHO Cá bống cạo rửa sạch, cắt đôi (để ruột), xếp vào nồi, cho một lớp thịt ba chỉ, một lượt rau răm, cho thêm nước mắm, muối, đường, ớt và nước màu (nước hàng). Bắc lên bếp đun sôi, cho bột lửa để cá ngấm đều, chế thêm một ít nước sôi cho nước xâm xấp mặt cá, đun tiếp đến khi nước còn lại một nửa là được. Ăn nóng cùng với cơm, khi ăn cho thêm hạt tiêu xay, nước cá có thể dùng để chấm dưa chua hoặc rau luộc.

CÁ BỔNG KHO TIÊU Cá bống làm sạch, xát hết vảy, bỏ ruột, rửa kĩ, để ráo. Ướp muối, đường, hạt tiêu xay, nước mắm để cho cá ngấm gia vị. Cho cá vào nồi đất, dưới đáy lót một ít mía chẻ nhỏ, cho thêm vài nhánh hạt tiêu tươi, đun sôi, bột lửa cho cá ngấm gia vị, khi còn nước xâm xấp thì cho thêm mỡ nước, đậy kín, bột lửa hoặc vùi vào tro bếp đang nóng cho đến khi cá mềm. Khi ăn cho thêm hạt tiêu xay, dùng ăn với cơm. Thường dùng cho phụ nữ mới sinh ăn để lưu thông khí huyết, kích thích ăn nhiều cơm.

CÁ BỔNG NẤU CANH Cá bống làm sạch, cắt khúc ngắn, moi bỏ ruột (giữ gan lại), rửa sạch, để ráo. Đun nước sôi, cho cá vào nấu chín, nêm mắm, muối vừa ăn, cho rau răm, hành thái nhỏ vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

CÁ BỔNG NẤU THƠM Cá bống làm sạch để ráo. Thơm (dứa) gọt sạch vỏ, bỏ mắt, thái mỏng. Đun một ít nước

sôi, nêm muối, cho cá, dứa vào kho chín. Phi thơm hành, cho tôm tươi (bóc vỏ, rửa sạch) vào xào chín, nêm mắm, muối, đường, hạt tiêu xay vừa ăn, đun để tôm ngấm gia vị, trút tôm sang nồi cá, đun cá sôi lại, khi nước cạn gần hết cho ớt thái khoanh lên trên, bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Trung Bộ.

CÁ CHUNG TƯƠNG Cá bống (*Oxyeleotris marmoratus*) hay *Eleotris melanisoma* làm sạch, để ráo, ướp muối, rán sơ. Cho cá vào bát to, xếp hành tây (thái lát), tương hạt, cải bắp thảo, miến, mộc nhĩ (ngâm mềm), cà chua, gừng (đập dập), rau mùi phủ lên mình cá, rưới nước tương, nêm chút đường, hạt tiêu xay, mỡ nước, trên cùng cho vài lát ớt tươi. Đem chưng cách thủy. Cá chín, bỏ ra, cho thêm rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Nam Bộ, được rất nhiều người ưa chuộng, thường được ăn vào dịp Tết Ông Công Ông Táo.

CÁ BÔNG (*Spinibabichthys denticulatus* ;

tên khác: cá võng, cá dóc, cá phục),

Loài cá xương nước ngọt, phân họ Cá trôi (*Barbini*), họ Cá chép (*Cyprinidae*). Đầu khá dài, miệng dưới hình móng ngựa, có hai đôi râu dài. Thân dẹt bên, lưng xám, bụng vàng, hai bên phớt hồng. Sống thành đàn ở tầng giữa và tầng dưới các sông, suối.

Ăn cây cỏ, các loại tảo và giáp xác. Kích thước lớn, có con nặng 4-6kg, con to lên tới 30kg. Có đặc tính khi đẻ kết đôi, đẻ trứng vào các hố tự đào. Là loài cá kinh tế, thịt ngon, có nhiều ở vùng nước trung du, miền núi Việt Nam. Có thể gây nuôi tốt.

CÁ BỔNG RÁN Chọn cá bống vừa phải, moi bỏ ruột, mang, con to cắt ra làm nhiều khúc, rửa sạch, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho từng khúc cá vào rán vàng, khi rán vảy cá bong ra.

Xếp cá ra đĩa. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh tỏi ớt. Hoặc rưới nước sốt cà chua lên. Dùng ăn với cơm.

CÁ BƠN (*Pleuronectiformes*)

Bộ cá xương gồm hơn 500 loài. Có đặc điểm chung: đầu cấu tạo không đối xứng, hai mắt nằm một bên. Thân hình bầu dục, dẹt bằng, vây bụng nằm ở ngực, không quá 6 tia. Vây lưng và vây hậu môn phát triển. Cá bơn thường nằm ép sát mặt đáy, phía trên màu xám đất, có đốm hoặc vân màu, dễ lẫn với môi trường sống. Miệng rộng, răng nhỏ nhưng sắc. Ruột ngắn. Cá lớn thường không có bóng hơi, chủ yếu sống ở biển, một số ít sống ở nước ngọt. Kích thước rất khác nhau. Lớn nhất là cá bơn trắng (*Hippoglossus hippoglossus*).

*Cá lười trâu dầm trong nước mắm
Qua với nàng duyên thắm mấy rằng.*
(Cá lười trâu là cá bơn; qua là anh, tôi)

CÁ BƠN CHUNG GỪNG Cá bơn chọn loại tươi, béo, đánh vảy, móc mang, ruột, rửa thật sạch nhất là hàng vây lưng và vây bụng. Nếu cá to thì cắt khúc, cho vào bát to. Gừng cạo rửa sạch, thái chỉ rải một ít xuống đáy bát, một ít cho vào bụng cá và một ít rắc lên mình cá. Lấy tương xay, pha ít muối và đường vào, dội lên cá. Cho cá vào đun cách thủy đến lúc thấy có mùi thơm là được Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ CHẠCH (*Misgurnus anguillicadatus*)

Loài cá nước ngọt, sống ở đáy ao, hồ, ruộng vùng đồng bằng, họ Cá chạch (*Cobitidae*). Thân hình trụ, dẹt bên. Vảy nhỏ lẫn sâu dưới da. Có nhiều tuyến nhờn nên da rất trơn để giảm ma sát khi chui rúc trong bùn. Thân vàng, vàng nâu, nâu, xám đen, thích nghi với màu đất đáy. Các vây chỉ có tia mềm, một vây lưng. Sống ở hang hốc. Thịt ngon, dùng chế biến các món ăn bình dân như kho khô, kho tiêu...

*Bao giờ chạch để ngon đa
Bỏ câu ấp nước thì ta lấy mình.*

CÁ CHẠCH KHO ĐẬU PHỤ Cá chạch làm sạch, ướp muối, gừng để cho cá ngấm gia vị. Cho chạch vào xoong cùng một ít nước, đun nhỏ lửa khi chạch sôi, cho tiếp đậu phụ vào, kho đến khi chạch chín nhừ, nêm vừa ăn. Dùng ăn với cơm. Có tác dụng ích thận, trừ thấp. Dùng cho người bị liệt dương, đại tiểu tiện khó, phù nề.

CÁ CHẠCH KHO TIÊU Cá chạch làm sạch (cho tro bếp vào cá, lắc nhiều lần, vuốt sạch nhớt và vảy), rửa lại bằng nước muối, để ráo, bỏ ruột, ướp muối, nước mắm, hạt tiêu xay, ớt, để cá ngấm gia vị.

Cho cá vào nồi đất đun sôi, rưới thêm ít mỡ nước, hạ bớt lửa, đun đến khi cá chín nhừ, đun tiếp cho cạn khô nước, cá cứng con. Rắc thêm hạt tiêu xay lên. Ăn nóng cùng với cơm và các loại rau luộc.

CÁ CHẠCH RÁN Cá chạch làm rửa sạch, chặt bỏ đầu để ráo nước. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho chạch vào rán chín vàng đều, trở đều cho chạch giòn đều, gắp ra đĩa. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

CÁ CHẠCH TẮM BỘT RÁN Cá chạch làm sạch, chặt bỏ đầu, rửa sạch để ráo nước. Trứng gà đập vào bát đánh bông, trộn đều bột mì với trứng cùng một ít muối tinh, đường, hạt tiêu xay, quấy đều cho bột đặc sền sệt.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gắp chạch nhúng vào bát bột để bột bám đều xung quanh chạch, bỏ vào chảo mỡ rán chín vàng đều, giòn. Cho chạch ra đĩa, ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

CÁ CHÁY (*Macrura reevesii*)

Loài cá xương, họ Cá trích (*Clupeidae*). Thân hình bầu dục, dẹt bên, lưng xám, lườn và bụng trắng bạc, cá con có vệt đen chạy dài, cá lớn vệt này mờ dần. Mồm ngắn, tròn, miệng không răng. Vây đuôi chẻ sau thành 2 thùy đều nhau. Ăn sinh vật nổi. Chủ yếu sống ở biển, đến mùa đẻ (tháng 4) bơi ngược dòng, di cư vào sông lớn để đẻ. Đẻ xong lại xuôi ra biển. Cá con phát triển ở nước ngọt, khi kích thước 50-70mm mới tìm đường ra biển. Thịt cá ngon, bổ. Là cá giá trị kinh tế lớn.

CÁ CHÁY RÁN Chọn cá chạch vừa phải, làm sạch, bỏ mang ruột, rửa sạch. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào rán, trở đều cho cá chín vàng đều.

Gắp ra đĩa, ăn nóng, chấm nước mắm chanh tỏi, ớt. Ăn cùng với cơm.

CÁ CHÁY KHO MẮM Cá chạch tươi (chọn cá cái) làm sạch, cắt khúc dài, cho cá vào xoong cùng mắm, muối vừa ăn,

bắc lên bếp, đun sôi kĩ. Cá kho nhạt, nhiều nước (gọi là kho mẳn). Món ăn của người dân Nam Bộ. Thường dùng ăn với bún cùng rau ghém.

CÁ CHÁY KHO RIM Cá chấy làm sạch, cho vào nồi đất phía dưới có lót một lớp mía, cho nước mắm, muối, nước màu và một ít nước sôi, đun nhỏ lửa cho cá ngấm, đun đến cạn nước cho cá nhừ. Món ăn của người dân các tỉnh Nam Bộ. Thường được dùng ăn với bún.

CÁ CHỄM (*Lates calcarifer*)

Loài cá nước lợ cỡ lớn, thuộc họ Cá mú (*Serranidae*). Thân dài thon, khoẻ, dẹt bên, phần lưng hơi gồ cao. Đầu dài, mõm nhọn, răng sắc. Hai vây lưng riêng biệt, vây trước có 7 gai cứng trong đó có vây thứ 3 dài và cứng nhất. Sống ở biển, vùng cửa sông, vùng nước lợ, có khi đi sâu vào sông. Di chuyển nhanh. Là loài cá dữ, chuyên ăn thịt các loài cá khác. Nặng từ 5 đến 20kg, con lớn nhất dài trên 2m, nặng 130kg. Sống chủ yếu ở Đông và Bắc Phi, Đông Nam Á, Ấn Độ, Việt Nam... Thịt thơm, ngon.

CANH MẮN Cá chēm làm sạch, cắt đôi, để ráo (nên chọn cá nhỏ). Đun sôi nước, cho cá vào, đun nhỏ lửa, cho tiếp cà chua bỏ miếng cau vào đun cho cá chín nhừ. Nêm mắm muối

vừa ăn, cho rau cần, dẫu ăn vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm, chấm nước mắm ớt.

CÁ CHÉP (*Cyprinus carpio*;

tên khác: cá gáy)

Loài cá nước ngọt, họ Cá chép (*Cyprinidae*). Thân dẹt bên, đầu thuôn, có hai đôi râu, miệng hướng ra phía trước. Vây lưng có gai cứng, vây hậu môn có răng cưa. Con lớn nhất có thể dài 1m, nặng 10kg; cỡ trung bình 1-2 kg. Ăn động vật không xương sống và tảo.

Sống được ở hầu hết các thủy vực. Do điều kiện sống khác nhau, nên có nhiều biến dị về hình dáng và số lượng vây, màu sắc, kích thước. Là loài cá được nuôi từ lâu đời, hiện nay được nuôi rộng rãi ở nhiều nơi, có thể nuôi đơn hoặc nuôi ghép. Thịt ngon, được nhiều người ưa thích, được dùng để chế biến nhiều món ăn ngon.

Anh muốn câu con cá gáy bốn đòn

Con cá sơn, con cá móm anh ngồi bòn cũng ra.

CÁ CHÂM Cá chép đánh vây, dùng dao sẻ phía lưng xuống bụng (không cho tách đôi), bỏ mắt và mang. Lấy lòng đỏ trứng gà đánh tan xoa đều hai mặt cá, lăn cá vào bột đao cho bột bám đều, cho cá vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng (cá

phải được ngập trong mỡ). Khi ăn dội sốt cà chua có cải xoong, cần tây, hành lá lên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ CHÉP KHO KHÔ Cá chép làm sạch, bỏ mang, nội tạng, rửa sạch, để ráo, ướp muối, mắm, đường, nước hàng, để cho cá ngấm gia vị.

Cho cá vào nồi, đáy nồi có xếp một lớp riêng thái mỏng, cứ xếp một lớp cá lại xếp một lớp riêng, rưới một ít mỡ nước, đun lửa to cho sôi kĩ, bớt lửa đun liu riu đun đến khi cạn nước, bắc xuống, cho ít gừng giã nhỏ lên trên. Ăn cùng với cơm.

CÁ CHÉP NẤU GIẤM Cá chép làm sạch, rửa để ráo, cắt khúc, ướp muối và nước nghệ, để cá ngấm gia vị.

Quả dọc (*Garcinia multiflora*) nướng chín, bóc vỏ. Cà chua bỏ hạt, thái miếng cau. Hành hoa, thìa là thái nhỏ, phân gốc để riêng. Bỏ cá vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng, vớt ra. Cho hành và quả dọc vào xào thơm. Đặt nước lên bếp đun sôi, nêm vừa muối, trút dọc sang đun sôi, bỏ cá vào đun sôi lại, hạ bớt lửa. Khi cá chín kĩ cho cà chua vào, nêm vừa ăn, cho hành hoa, thìa là vào. Bắc xuống. Ăn nóng cùng cơm, kèm rau sống (ghém).

CÁ CHÉP NƯỚNG LÁ CHUỐI Cá chép làm sạch, bỏ ruột, bỏ mang, rửa sạch. Bóp muối, tỏi băm nhỏ, mỡ nước, đường, nước mắm, để cho cá ngấm gia vị.

Dùng xiên xóc cá từ đầu đến đuôi, lấy lá chuối tươi bọc xung quanh cá làm ba lớp, lấy dây thép nhỏ buộc nhẹ quanh cá, cho vào lò trong chảo nóng. Để cho chín. Bỏ ra, gỡ hết lá chuối.

Ăn nóng với các loại rau thơm. Chấm nước mắm pha chua ngọt hoặc chấm muối tiêu chanh. Dùng làm món nhậu.

CÁ CHÉP RÁN SỐT CÀ CHUA Cá chép làm sạch, khía chéo, ướp muối, nước mắm, hạt tiêu xay, để cho cá ngấm gia vị.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, băm nhỏ. Hành rửa sạch, băm nhỏ củ, dọc thái khúc. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào rán chín vàng đều, gắp cá ra đĩa. Cho hành vào chảo phi thơm, trút cà chua vào xào, nêm vừa ăn, rót một ít bột đao (hoà nước lã) vào cho sánh, rắc hành lá thái nhỏ, hạt tiêu xay vào. Trút nước sốt lên đĩa cá, rắc thêm hạt tiêu xay, rau mùi, rau thì là lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ CHÉP XÀO CẦN TỎI Cá chép (cá trắm, cá măng, cá vược...) làm sạch, lọc lấy thịt, thái mỏng, ướp nước mắm, gừng (giã nhỏ), hành, băm nhỏ, hạt tiêu xay, mỡ nước, để cá ngấm gia vị.

Cần tây nhặt sạch, rửa, đập dập, cắt khúc. Tỏi tây nhặt, rửa sạch, chẻ đôi, cắt khúc. Cà rốt, su hào thái mỏng. Hành băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành vào phi thơm, cho cá vào xào săn, múc ra. Cho thêm mỡ vào chảo, phi

thơm hành, cho su hào, cà rốt, cần tỏi vào đảo nhanh, nêm vừa ăn, thêm một ít mỡ nước, rót bột đao (một ít bột đao hoà nước lã) vào đảo cho sánh, trút cá vào đảo đều. Ăn nóng, cùng với cơm.

GỎI CÁ Cá chép hay cá mè trắng (*Hypophthalmichthys molitrix*) to, béo, làm sạch, bỏ màng, cạo sạch nhớt, dùng khăn hay giấy bản lau khô. Lọc lấy hai mảnh thịt hai bên thân cá, gói thịt cá vào giấy bản (giấy hút nước) vùi vào thùng gạo. Mồi ruột cá ra để làm nước chấm (xem thêm: *Nước chấm gói cá*).

Lúc ăn cho riêng giã nhỏ trái ra răm, lấy cá bóc bỏ giấy bản, đặt lên thớt, dùng dao lạng mỏng ngang thớ (không lấy da), cho cá vào răm riêng, trộn cho riêng bám đều vào cá. Xếp cá ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn kèm rau ghém, bánh đa, lạc rang và nước chấm (có thể chấm nước chấm chua, nước chấm ngọt hoặc mắm tôm, tùy theo ý thích). Món ăn của người Bắc Bộ.

CÁ CHIÊN (*Bagarius bagarius*)

Loài cá xương nước ngọt, da trần, đầu dẹt bằng, thân dẹt bên, đuôi thon, đầu và thân có các u thịt nhỏ màu vàng. Có 4 đôi râu. Miệng lớn, hai hàm có răng sắc, nhỏ, vây lưng có gai cứng tròn, vây ngực có răng cưa, thùy trên vây đuôi kéo dài hình sợi.

Thân màu xám, trên thân có một số vùng đen lớn đặc thù. Sống ở tầng đáy nơi nước chảy. Là cá dữ, ăn thịt các loài cá bé hơn. Sinh trưởng nhanh, con to nhất nặng 50-60kg. Ở Việt Nam hay gặp ở các sông phía bắc và phía nam. Thịt ngon, là đặc sản, da có thể thuộc làm đồ dùng.

CHÁ CÁ THĂNG LONG Cá chiên làm sạch, cạo sạch nhớt, lọc lấy thịt, thái lát mỏng, ướp với riềng giã nhỏ, bột nghệ, mắm tôm, mẻ, mỡ nước, hạt tiêu xay trộn đều, để ngấm gia vị.

Xếp cá vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều, cho vào đĩa, rưới nước mỡ đã phi thơm hành lên, rắc lạc rang giã nhỏ lên trên.

Ăn nóng kèm rau xà lách, rau thơm, mùi, hành lá, bánh đa nướng, bún, chấm mắm tôm pha chanh ớt hoặc nước mắm chanh tỏi ớt. Là món đặc sản của người Hà Nội, thường được ăn vào mùa đông.

CÁ CHIM

Tên gọi chung nhiều loài cá xương sống ở biển. Thân dẹt bên, rộng bản, có tập tính sinh sống tương trợ nhau. Ở Việt Nam có những loài có giá trị: cá chim trắng (*Pampus argenteus*), cá chim đen (*Formio niger*), cá chim gai (*Psenopsis anomada*) và cá chim Ấn Độ (*Psenes indicus*). Là loài cá quý, thịt ngon,

béo. Dùng chế biến các món ăn ngon hoặc làm nước mắm.

CÁ CHIM KHO Cá chim đánh vảy, bỏ ruột, mang, rửa sạch, cắt miếng. Xếp cá vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng vàng hai mặt. Bỏ cá vào xoong, cho tiếp riêng (thái lát mỏng), nước mắm, nước hàng, một ít nước sôi vào ngập cá. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho cạn nước, thêm mỡ nước và hạt tiêu xay. Ăn với cơm. Là món ăn của người ven biển Trung Bộ.

CÁ KHÔ RIM Cá chim hoặc cá thu khô ngâm nước cho mềm, bỏ đầu, bóc vảy, rửa sạch, chặt miếng. Hành tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ. Hành hoa rửa sạch, thái nhỏ. Gừng rửa sạch, băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già bỏ cá vào rán qua. Gắp cá ra, cho hành tỏi vào phi thơm, cho nước mắm, đường, nước sôi vào trút sang xoong, cho cá vào, đậy vung, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, rim đến khi cá chín mềm, nước cạn, rắc gừng (giã nhỏ), hành hoa vào, đậy vung lại. Ăn với cơm. Là món ăn của người dân ven biển.

RUỐC CÁ Lấy cá chim (cá thu, hoặc cá quả) tươi, làm sạch, rửa sạch để ráo, lọc lấy thịt, cắt khúc, hấp chín. Cho cá vào cối giã tơi, xúc cá sang chảo cùng một ít nước mắm, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, đảo đều tay cho ruốc khô, rắc hạt tiêu xay vào. Dùng ăn với cơm.

CÁ CHÌNH

Tên gọi chung chỉ một nhóm cá xương có thân hình ống, dài giống như rắn, phần đuôi hai bên hơi dẹt, vây lưng và vây hậu môn thường thoái hoá nối liền với vây đuôi, vây thoái hoá hoặc hoàn toàn không có, tập hợp thành bộ riêng: bộ Cá chình (*Anguilliformes*). Gồm khoảng 350 loài với 22 họ khác nhau, chủ yếu là các họ cá biển và cá nước lợ, chỉ có một loài sống ở nước ngọt là họ Cá chình *Anguillidae*.

Phần lớn cá chình sống ở đáy, chui rúc trong bùn, hang hốc. Ăn giun, ấu trùng thân giáp, các sinh vật nhỏ khác. Sống chủ yếu ở Châu Âu, Châu Á, bờ biển Đông Mi, Đông Phi. Thịt cá chình béo và ngon, được coi là đặc sản.

Ở Việt Nam có nhiều loài cá thuộc bộ Cá chình, chủ yếu là các loài cá biển và nước lợ, thuộc các họ Cá dưa (*Muraenesocidae*), Cá lịch biển (*Muraenidae*), Cá chình rắn (*Ophichthyidae*). Miền Nam có khá nhiều loài cá chình nước ngọt.

CÁ CHÌNH NƯỚNG Cá chình làm rửa sạch, để ráo, lạng lấy thịt, thái mỏng, ướp hành băm nhỏ, nước mắm, tỏi băm nhỏ, đường, hạt tiêu xay, nước nghệ tươi để ngấm.

Gói thịt cá chình trong lá chanh non hoặc lá dâu non xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Là món đặc sản, thường được dùng làm món nhậu.

CÁ CHÌNH UM Cá chình làm sạch, cắt khúc, rán vàng, xếp cá vào xoong nêm muối, đường, hành, hạt tiêu xay, nước mắm vừa ăn, chế thêm một ít nước sôi, đậy kín vung đặt lên bếp um nhỏ lửa để cá ngấm, khi nước cạn cho thêm tỏi giã nhỏ vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

CÁ CƠM (*Anchoviella*)

Chi cá biển cỡ nhỏ, họ Cá trống (*Engraulidae*). Thân màu trắng trong, dọc cơ quan đường bên có hai phân trắng nổi rõ. Sống theo đàn.

Ở Việt Nam có nhiều loài, sản lượng cao như cá cơm thường (*Anchoviella commersoni*), cá cơm thang (*Anchoviella heterolobus*)... Thịt ngon, dùng chế biến nước mắm có hương vị thơm ngon đặc biệt và làm cá khô.

CÁ CƠM LĂN BỘT RÁN Cá cơm tươi đánh vảy, bỏ ruột, rửa sạch, để ráo nước, ướp muối, hành củ giã nhỏ, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị.

Bột gạo trộn với bột đao, rưới nước đều, đánh nhuyễn, đập trứng vào trộn đều, nêm muối, hạt tiêu xay vừa ăn. Nhúng cá vào bột, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Chấm mắm chanh, ăn cùng rau xà lách, rau thơm. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân ven biển.

CÁ CƠM NẤU CHUA ME ĐẤT Cá cơm làm sạch, sẽ dọc sống lưng, tước xương và đầu bỏ đi, rửa lại bằng nước muối cho cá cứng, vớt ra để ráo. Ướp cá với hành củ băm nhỏ, nước mắm, ớt, hạt tiêu xay để cá ngấm gia vị.

Đun sôi nước, cho cá vào nấu, đun sôi một lúc, bỏ lá chua me đất vào, bắc xương, cho hành lá và rau mùi thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân ven biển, thường được ăn vào những ngày hè.

CÁCH PHA MẮM NÊM Lấy mắm nêm cho đường, vắt nước chanh cốt vào, chế nước dứa (dứa gọt bỏ vỏ, bỏ mắt, băm nhỏ, cho vào khăn, vắt lấy nước), một ít nước dùng vào cho sền sệt, lấy dứa đào đều, cho tiếp ớt thái nhỏ, tỏi băm nhỏ vào đào đều.

CHẢ CÁ CƠM RÁN Cá cơm tươi rửa sạch, bóp bụng, xát cho hết vảy, để ráo. Băm cá nhỏ (hoặc cho vào cối giã nhỏ), trộn đều với hành băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, một ít bột đao cho dẻo, để cá ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, vo từng viên cá cho vào rán chín vàng đều. Ăn nóng cùng với cơm.

MẮM NÊM Cá cơm tươi để nguyên con, rửa sạch bằng nước biển hoặc nước lã pha muối đậm đặc như nước biển. Vớt ra rửa, để ráo kiệt nước. Đổ cá ra thau to cho muối hạt (tỉ lệ 1 muối

6 cá) vào xóc kị, cho vào thẩu hoặc vại (tuỳ theo lượng cá ít hay nhiều). Trên mặt để lá chuối, dùng que tre cài ép xuống cho nước nổi lên trên mặt thẩu (hoặc vại). Để một tháng là dùng được. Dùng chế biến các món nước chấm để chấm bê thui, các loại thịt luộc, các loại rau luộc. Món mắm của người Miền Trung.

Bậu ché qua ở rẫy ăn cùng

Bậu về ở chợ ăn ròng mắm nêm.

(bậu là bạn tri kỉ; qua là anh, tôi)

CÁ DẦU

Tên gọi chung chỉ một số loài cá xương nước ngọt cỡ nhỏ, sống ở sông hồ phía Bắc Việt Nam, phân họ Cá thiếu (*Cultrini*), họ Cá chép (*Cyprinidae*). Gồm hai chi: cá dầu sông và cá dầu hồ.

Cá dầu sông (*Pseudohemiculter*) gồm 3 loài: cá dầu sông thân mỏng, cá dầu sông gai ngắn, cá dầu sông gai dài. Sản lượng và giá trị kinh tế thấp.

Cá dầu hồ (*Toxabramis*) chỉ có một loài. Thân dẹt bên, đầu bé, mõm nhọn, rạch miệng hơi xiên. Vây lưng có gai cứng, mặt trong gai có khía răng cưa. Thân xám, lưng đen, bụng trắng bạc. Cỡ cá nhỏ. Sống thành đàn. Sản lượng lớn. Thịt ngon, béo.

CÁ DẦU TẮM BỘT RÁN Cá dầu làm sạch, ngắt bỏ đầu và ruột, rửa sạch, để ráo, ướp với muối, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay, để cho cá ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, lăn từng con cá vào bột mì rồi cho vào chảo mỡ rán vàng giòn. Gấp ra đĩa, vắt một ít nước chanh vào, ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Ăn cùng cơm.

CHÁ CÁ DẦU Cá dầu làm sạch, moi ruột, bỏ đầu, rửa sạch, để ráo. Băm cá nhỏ mịn với thìa là, hành, cho nước mắm, hạt tiêu xay vào trộn đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, vè cá thành từng viên, cho vào chảo mỡ rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm tỏi chanh ớt. Ăn cùng cơm.

CÁ DƯA (*Muraenesox talabonoides*;

tên khác: cá lặc)

Cá xương, thuộc họ Cá dưa (*Muraenesocidae*). Thân dài giống rắn, phần đuôi hai bên hơi dẹt. Vây lưng, vây hậu môn thường thoái hoá nối liền với vây đuôi. Vây thoái hoá. Ở Việt Nam gặp nhiều ở biển, nước lợ, ở Miền Nam gặp nhiều loài cá nước ngọt. Thịt ngon. Bong bóng cá là đặc sản được nhiều người ưa thích.

BONG BÓNG CÁ DUA NHỒI GIÒ SỐNG

Bong bóng cá dưa đã rán sẵn, chọn loại trong xốp, tròn cánh như bông hồng. Gừng giã nhỏ vắt lấy nước. Đậu Hà Lan (*Pisum sativum*) tước xơ, thái dài. Nấm hương ngâm nước, rửa sạch, băm nhỏ. Súp lơ (*Brassica oleracea*) thái, ngâm nước muối độ vài phút, vớt ra để ráo. Sườn lợn chặt miếng. Gà lọc lấy thịt, thái miếng mỏng, xương gà để nấu nước dùng.

Bong bóng cá ngâm nước phèn chua và hàn the, rửa sạch với nước gừng, để ráo. Nấm hương trộn đều với giò sống nhồi vào bong bóng cá.

Xương lợn, xương gà bỏ vào nước cùng hành thái mỏng đun kĩ, vớt sạch bọt, cho thêm tôm khô. Nấu xương mềm nêm vừa ăn, lọc kĩ để làm nước dùng.

Đun lại nước dùng cho sôi, bỏ cà rốt (tía hoa, thái mỏng), súp lơ, đậu, hành tây vào nấu chín, thả bong bóng cá vào để vài phút, nhắc ra để bong bóng cá không bị nát. Khi ăn cho rau mùi lên. Ăn nóng. Là đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

CÁ NẤU SÚNG Cá dưa làm sạch nhớt, thái khúc vừa ăn, ướp nước me hoặc nước mẻ, thêm ít ớt tươi cho hết mùi tanh. Rán qua cho thịt cá săn lại. Gấp sang xoong, cho tương vào xấp cá, đun sôi, chế thêm một ít nước, đun nhỏ lửa đến khi cá chín mềm. Bỏ một ít dọc mùng (tước sạch, bóp kĩ với muối, rửa sạch) vào, đun chín. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân miền Đông Nam Bộ.

CÁ ĐỐI (*Mugil*)

Chi cá xương sống ở nước lợ. Thân tròn dài, hai bên dẹt dần về phía đuôi. Vây tròn, màu bạc. Đường bên không hoàn toàn hay không có. Hai vây lưng rộng, vây trước thường có 4 gai tia cứng. Đầu bằng, dẹt, miệng nhỏ, răng rất nhỏ. Có thể sống trong độ mặn thay đổi lớn. Ở Việt Nam có nhiều loài có giá trị kinh tế: *Mugil carinatus*, *Mugil anpinensis*, *Mugil affinis*... Thịt ngon, thơm, dùng chế biến nhiều loại thức ăn ngon.

CÁ ĐỐI KHO Cá đối rửa sạch, ướp mắm, muối, để cá ngấm gia vị. Xếp vào nồi, đun lửa to cho cá sôi kỹ, bớt lửa, cho hạt tiêu xay, đổ nước ngập cá, đậy kín kho đến khi cá mềm. Có thể cho thêm cà chua thái miếng cau kho cùng với cá, kho cá như cá xương. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người miền Đông Nam Bộ.

CÁ ĐỐI NẤU GIẤM Cá đối làm sạch, cắt khúc, rửa lại, để ráo, ướp muối, hạt tiêu xay rồi lăn qua bột mì (hoặc bột gạo), cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Cho hành vào chảo vừa rán cá xào chín, nêm muối, hạt tiêu xay vừa ăn, cho giấm vào đun sôi, cho tiếp cá đã rán chín vàng vào đun sôi lại để cá ngấm. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ ĐỐI RÁN Cá đối tươi rửa sạch, móc bỏ mang, ướp ít muối cho cứng, để cá ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, lăn lượt cho cá vào rán vàng một bên rồi mới trở (vì cá dơi rất dễ nát) rán cá chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt tỏi. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

CÁ KHO MĂNG Cá dơi làm sạch, ướp kỹ với muối. Để cá ngấm gia vị. Măng tươi thái mỏng, luộc sơ, rửa sạch. Xếp cá vào nồi, cho nước hàng, đường, hạt tiêu xay, ớt, hành, mỡ nước. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa, để cá và măng ngấm đều, thêm một ít nước sôi. Đun tiếp cho cá và măng chín kỹ, nước gần cạn hết rắc thêm hạt tiêu. Ăn cùng với cơm. Món ăn của người ven biển.

CHÁO CÁ ĐỐI Cá dơi tươi rửa sạch, đánh vảy, cho vào nồi luộc kỹ, vớt ra, gỡ lấy thịt. Giã xương, lọc lấy nước nấu cháo. Thịt cá đảo qua hành tiêu, nêm mắm muối vừa ăn. Khi cháo chín nhừ trút cá vào đảo đều, cho hành lá thái nhỏ lên, rắc hạt tiêu lên trên. Ăn nóng, dùng làm bữa phụ.

CÁ ĐUỐI

Tên gọi chung chỉ nhóm cá sụn sống ở biển, thuộc liên bộ Cá mang dưới (*Hypotremata*). Khe mang nằm dưới bụng, mình thường dẹt, bằng, có chiều rộng lớn. Vây ngực cũng dẹt. Có đuôi

và vây đuôi nhỏ. Có hai bộ: cá đuối thường và cá đuối điện. Các loài cá đuối có kích thước khác nhau, dài từ vài xentimet đến 6-7 mét; nặng từ vài kilogam đến trên một tấn. Phần lớn các loài sống ở đáy. Ăn động vật. đẻ trứng, một số ít đẻ con. Ở Việt Nam có đến 33 loài. Nhiều loài có giá trị kinh tế.

CANH CHUA CÁ ĐUỐI Cá đuối tươi cạo sạch lớp vảy láng trên mình, bỏ ruột và mang, rửa kĩ. Cho cá vào chảo mỡ nóng già rán qua, gắp cá sang xoong nước sôi có me, sả, ớt, mở nắp xoong đun cho mùi khai bay hết. Cá chín bỏ dọc mình (tước sạch, thái lát, bóp muối, rửa sạch), rau ngổ, mùi tàu thái nhỏ vào. Bắc xương, ăn nóng cùng với cơm. Món ăn ưa thích của người dân vùng biển.

Vì dầu con cá nấu canh

Bỏ tiêu cho ngọt, bỏ hành cho thơm

KHÔ CÁ ĐUỐI Cá đuối bỏ mang, dùng dao nhọn lạng bỏ lớp vảy, xẻ dọc theo xương sụn (nếu muốn mặn thì nhúng qua muối) để trên cốt thưa hoặc dùng dây thép xâu lại, phơi nắng (tốt nhất là phơi những hôm trời nắng to, có gió) cá mới khô nhanh và tươi. Phơi đến khi miếng cá khô cong. Bảo quản trong túi ni lông. Khô cá đuối có thể nướng hoặc làm gỏi để ăn, là món ăn ưa thích của người dân vùng biển. Cá đuối là loài cá sụn nên có mùi khai, khi ăn nướng kĩ hoặc tẩm gia vị để đỡ mùi khai.

CÁ GIẾC (*Carassius auratus*)

Loài cá xương, thuộc họ Cá chép (*Cyprinidae*). Thân dẹp hai bên, ngắn, cân đối, dài 15-21 cm, phủ vảy lớn. Vây lưng dài, vây hậu môn ngắn, vây đuôi chia thùy bằng nhau. Màu ánh bạc, lưng hơi thẫm hơn bụng.

Sống ở ao hồ, ruộng nước ngọt. Là loài cá nước ngọt phổ biến ở Việt Nam, được nuôi cùng cá chép.

Tiệc con cá giếc đương bơi

Nhảy vô giếng loạn mười người mười ché.

CÁ GIẾC KHO TƯỜNG Chọn cá giếc nhỏ, làm rửa sạch, để ráo. Cho nắm lá gừng lót xuống đáy nồi đất, xếp cá lên trên, chế nước tương, ớt vào. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho cá chín nhừ (ăn được cả xương), khi nước cạn hết thì bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ GIẾC RÁN GIÒN Cá giếc rửa sạch, bỏ ruột, không đánh vảy, bỏ mang, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho từng con cá vào rán chín vàng giòn (nhớ cho mỡ ngập cá thì cá chín vàng giòn mới ngon). Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

***CANH CÁ GIẾC** Cá giếc làm sạch; gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng. Vỏ quýt, hạt tiêu xay bọc vải. Cho gừng, vỏ quýt, hạt tiêu xay vào bụng cá.

Bắc xoong nước lã lên bếp, đun sôi, cho cá vào nấu chín, đun nhỏ lửa, nêm vừa mắm muối, đun tiếp 15 phút nữa, bắc xuống, ăn nóng vào lúc đói.

Canh cá giếc có tác dụng kiện tì, ấm vị. Dùng cho người đau bụng do bị lạnh, kém ăn, rối loạn tiêu hoá.

CÁ KÈO (*Periophthalmus cantonensis*;

còn gọi: cá thoi loi)

Cá xương, sống chủ yếu trên các bãi bùn của sông vùng nhiệt đới. Thân hình trụ, đầu cụt, mắt tròn lồi. Vây ngực dài, khoẻ giúp cá nhảy hay trượt trên cạn.

Phần lớn sống ở các hang bùn trên cạn, hô hấp bằng da, mang. Ăn động vật (kể cả đồng loại). Là thực phẩm phổ biến ở vùng cửa sông. Khai thác bằng bẫy.

CÁ KÈO KHO RỎ Cá kèo sống cho vào nước hơi ấm, đây vung lại đun, cá quấy nghe rỏ rỏ (có lẽ tên gọi từ đó), vớt hết vây cá nổi lên theo bọt.

Cho mắm, muối, gia vị vừa ăn. Đây vung đun tiếp cho đến khi cá cạn nước. Ăn cùng với cơm. Món ăn phổ biến của người dân vùng nước lợ Bến Tre.

CÁ LÀNH CANH (*Coilia*;

tên khác: cá mào gà)

Chi cá xương cỡ nhỏ, thuộc họ Cá trống (*Engraulidae*), bộ Cá trích (*Clupeiformes*), gồm 14 loài phân bố cả ở nước ngọt và nước mặn (biển). Ở Việt Nam gặp 4 loài nhưng đáng chú ý là: cá lành canh trắng (*Coilia grayii*), và cá lành canh đỏ (*Coilia mystus*).

Thân cá dài, dẹt bên, đầu lớn nhỏ dần về phía đuôi. Sống bụng có vây răng cưa, vây ngực nhọn, có 7 tia rời khá dài. Thân ánh bạc, vảy nhỏ, mỏng, dễ rụng. Sống thành đàn. Ăn tạp, chủ yếu là động vật. Thịt trắng, ngon.

CÁ LÀNH CANH NẤU RIÊU Cá lành canh cho một ít muối, xóc cho tróc hết vảy, bỏ đầu và ruột, rửa sạch, để ráo, băm nhỏ với hành củ và thìa là cùng muối, nước mắm, ớt khô, viên cá thành từng viên nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi hành thơm, cho cá vào rán vàng đều, gắp cá ra, cho tiếp cà chua bổ miếng cau vào vào đảo cho mềm, cho khế thái lát, nước mắm, muối vừa ăn và nước đun sôi vào, đun cho sôi, thả viên cá vào để sôi chừng 10 phút. Nêm vừa ăn, cho hành và thìa là thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng rau ghém. Dùng ăn với cơm.

CHẢ CÁ LÀNH CANH Cá lành canh làm sạch, để ráo nước, băm thật nhỏ mịn cùng với hành, thìa là. Cho nước mắm,

hạt tiêu xay vào trộn đều. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, vắt cá thành từng viên bẹt cho vào chảo rán chín vàng đều. Ăn nóng cùng rau sống, các loại rau thơm. Chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

CÁ LĂNG (*Hemibagus elongatus*)

Loài cá xương da trần, không vảy, họ Cá ngạnh (*Bagridae*). Thân dài, đầu dẹt bằng, thân và đuôi dẹt bên. Có 4 đôi râu, có đôi hàm rất dài. Hai hàm có răng nhỏ nhọn. Sống ở đáy nước chảy. Phân bố ở các sông, suối nước ngọt Miền Bắc. Thịt ngon.

CÁ LĂNG HẤP CHANH Cá lăng làm sạch, thái cá hình quân cờ, cho vào nồi hấp rưới nước hấp cá lên (nước mắm, đường, chanh vắt, ớt, rau mùi thái nhỏ), hấp 5-7 phút để cá săn tái, bắc ra. Cho cá vào đĩa nhôm, dưới lót cái thảo, cần tây, đặt đĩa cá lên bếp than. Khi ăn chấm nước mắm pha đường, ớt, chanh vắt. Ăn nóng. Là món đặc sản trong bữa tiệc.

CHẢ CÁ ÁP CHẢO Cá lăng làm như chả cá Thăng Long (*xem thêm: Chả cá Thăng Long*). Sau khi nướng cá xong lấy lòng đỏ trứng trộn đều với bún và thìa là thái nhỏ. Lúc ăn đun mỡ nóng già, bỏ chả cá vào xào qua, cho bún vào đảo đều

cho ngấm mỡ, dàn bún đều khắp chảo, bớt lửa cho bún vàng đều hai mặt, lấy ra đĩa, cho rau mùi, hạt tiêu lên trên. Ăn nóng, kèm với lạc rang, hành ngâm giấm và mắm tôm pha dầu cà cuống.

CHẢ CÁ XÀO Cá lãng làm sạch, lọc bỏ xương, da, thịt thái miếng, ướp với riềng (giã nhỏ), mẻ, nước nghệ, nước mắm tôm, hạt tiêu xay, mỡ nước, để cá ngấm gia vị. Xếp cá vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng. Bỏ vào chảo mỡ nóng già có phi hành tỏi xào cho ngấm mỡ. Bày ra đĩa, cứ một lớp chả một lớp hành hoa, thìa là, rưới mỡ xào cá lên. Ăn cùng với bún, lạc rang, hành ngâm giấm, rau mùi. Chấm mắm tôm vắt chanh, ớt và dầu cà cuống. Món ăn của người Miền Bắc, thường ăn vào mùa đông.

CÁ LINH

Tên gọi chung một nhóm cá xương nước ngọt cỡ nhỏ, họ Cá chép (*Cyprinidae*), có ý nghĩa kinh tế lớn ở vùng đồng bằng Nam Việt Nam. Thịt ngon, nhiều mỡ. Có các loài chính: cá linh bản (*Thynnichthys thynnoides*; còn gọi: cá linh banh, cá linh bãng); cá linh-ống (*Cirrhinus fullicni*); cá linh bắc (*Hemibarbus labeo*; tên khác: cá ngộ). Các loài này khác nhau: thân tròn, dẹt bên, bụng phình, đầu rộng, không râu, thân phủ vảy trong, màu xanh nhạt (cá linh bản); thân tròn, dài (linh ống); đầu dài, mõm

nhọn, có một đôi râu (linh bác). Người ta khai thác cá linh vào mùa lũ trên hệ thống sông Cửu Long.

MẮM CÁ LINH Cá linh chặt đầu, moi bỏ ruột. Pha nước muối rửa sạch cá. Xếp cá lên vỉ để ráo nước. Lấy muối hạt xát đều trong, ngoài con cá cho thấm đều. Cho vào khay rửa sạch, phơi khô) ~~đậy lót một lớp muối~~, cứ một lớp cá rải một lớp muối cho đến hết, ~~trên cùng rắc một lớp muối~~. Đậy kín bằng vỉ tre. Sau 4-5 ngày mở ra ướp thêm muối với thính gạo. Xếp lại vào khay, gài thật chặt.

Đun sôi nước muối, để nguội (cứ 1 lít nước cho 100g muối) đổ vào khay cá cho ngập cá, đậy lại. Để khoảng 3-4 tháng thì cá ngả màu nâu sẫm là ăn được. Trước khi ăn đun ít nước đường thả trộn vào làm dịu muối. Mắm cá linh có thể ăn sống, chung, trộn với dưa muối... Món ăn ưa thích của người dân đồng bằng sông Cửu Long.

CÁ MẠI (*Rasborinus lineatus*)

Loài cá xương nước ngọt cỡ nhỏ (dài dưới 10cm), thuộc phân họ Cá thiếu (*Cultrini*), họ Cá chép (*Cyprinidae*). Thân dẹt bên, đầu bé, mõm ngắn, miệng xiên. Vây ngực, vây bụng, vây hậu môn đều ngắn. Vây lưng không có tia cứng. Vây đuôi hai thùy bằng nhau. Sống phổ biến ở ao hồ, ruộng, đầm.

GỎI CÁ MẠI Cá mại làm sạch, lọc lấy thịt ngâm vào nước me (me tươi lược chín, nghiền nát me, lọc lấy nước trong), để cá ngấm, sau đó vắt cho ráo nước. Ướp cá với muối, đường, hạt tiêu xay, hàn the giã nhỏ để ngấm. Vắt cá khô, để lên đĩa, rắc lạc rang giã nhỏ lên trên.

Cho đường, giấm vào xoong đun sôi cho tan đường rồi dội vào đĩa cá. Ăn khi giấm còn nóng cùng với rau sống, dưa chua chấm nước mắm ớt, chanh. Là món ăn ngon, được nhiều người ưa thích.

CÁ MÈ (*Hypophthalmichthys molitrix*)

Loài cá nước ngọt, họ Cá chép (*Cyprinidae*), thân dẹt, phủ vảy trắng bạc, lưng xám xanh. Đầu không lớn, mắt ở thấp, mõm tù, miệng hơi hướng lên trên. Mang phát triển, là cơ quan lọc nước lấy thức ăn. Sống ở tầng mặt, ăn thực vật nổi. Bơi nhanh lúc sáng sớm và chiều tối, hứng dòng nước lấy thức ăn, do tính ăn đặc biệt như vậy nên không cần câu.

Là một trong những loại cá nuôi chủ yếu ở Việt Nam. Sinh trưởng nhanh, năng suất cao. Được nuôi trong ao, hồ, đầm. Thịt nhão, tanh (cần lưu ý khi chế biến). Dùng làm thực phẩm.

Song le sao khéo kén đôi

Chống mồm cá méo, vợ môi cá mè.

Hoặc:

Chị giàu chị đánh cá mè
Chúng em tôi khó buồn bè gỗ lim.

GỎI CÁ MÈ Chọn cá mè to, béo, không có dấu hiệu của bệnh (da bị đỏ, có chấm) làm sạch, cạo nhớt, bỏ dọc bụng cạo hết lớp màng đen, vắt một ít nước chanh vào cho hết tanh. Dùng khăn hay giấy bản thấm khô. Lọc lấy hai thân thịt hai bên, gỡ bỏ xương dăm, gói cá vào giấy bản, vùi trong thùng gạo. Lấy ruột cá làm nước chấm (xem thêm: *Nước chấm gói cá*). Lúc ăn lấy riêng giã nhỏ để trên mâm, lấy cá ra lạng mỏng trộn đều với riêng. Xếp cá lên đĩa, rắc hạt tiêu lên trên. Ăn cùng rau thơm, lạc rang, bánh đa, chấm mắm tôm pha chanh ớt, nước chấm gói cá. Món ăn đặc sản của người đồng bằng Bắc Bộ.

Chẳng thèm ăn gói cá mè
Chẳng thèm chơi với những bè tiểu nhân.

CÁ MÒI (*Clupanodon*)

Chi cá xương, thuộc họ Cá trích (*Clupeidae*). Là cá tầng trên ở các vùng nước ven bờ biển. Hai loài phổ biến ở Việt Nam là cá mòi chấm (*Clupanodon punctatus*) và cá mòi cờ (*Clupanodon thrissa*). Thân hình trám, dẹt bên, tia vây lưng sau kéo dài như một chiếc roi. Miệng không răng. Lưng xám. Bụng trắng bạc, hai bên thân có một chấm đen (ở cá mòi chấm) và 4-6

chấm đen (ở cá mèi cừ). Ăn sinh vật trôi nổi, mùn bã hữu cơ. Đầu tháng 3 cá di cư thành đàn vào sông để đẻ trứng ở nước ngọt. Mùa đẻ kéo dài đến tháng 6. Trứng nở tại các bãi đẻ, cá con lớn dần xuôi dòng ra biển. Khi di cư để đẻ cá mèi không ăn mồi. Tháng 7 cá trở lại biển để kiếm mồi.

Chị gì bơi tóc đuôi tiên

Chồng chị đi cưới một thiên cá mèi

Không tin gỡ hộp ra coi

Rau răm ở dưới, cá mèi ở trên.

CÁ MÒI RÁN Cá mèi làm, rửa sạch, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào rán chín vàng, giòn (cá mèi nhiều xương dăm, nên cần phải rán giòn để ăn được cả xương). Gắp ra đĩa. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

MẮM MÒI Cá mèi làm, rửa sạch bằng nước muối, để ráo, ướp cá với muối và thính (gạo rang chín vàng, giã nhỏ thành bột mịn) để cho cá ngấm, xếp cá vào vại, dùng vỉ tre gài chặt. Đậy kín vại. Để khoảng một tháng cá chín, có thể ăn được, dùng chế biến các món ăn.

MẮM MÒI HẤP Mắm mèi lột bỏ lớp vảy ngoài, xé lấy thịt. Trứng vịt đánh tan trộn với mắm mèi, cho thêm hạt tiêu xay, ớt vào khuấy đều, cho vào bát to đem hấp chín. Ăn cùng

thịt luộc, rau sống. Dùng ăn với cơm. Hoặc lấy mắm mèi lột bỏ lớp vảy, xếp vào bát, rưới mỡ nước và rắc hạt tiêu xay lên trên, rải lớp thịt ba chỉ thái chỉ lên trên mắm, cho mắm vào hấp chín. Dùng ăn với cơm.

Ăn cơm với cá mèi he

Lấy chông Cấm Phả đun xe suốt ngày.

CÁ MÚ (*Serraniedae*;

tên khác: cá song)

Họ cá biển lớn và vừa, có khoảng 400 loài, sống ở vùng nhiệt đới, một số loài sống ở nước ngọt. Vây lưng có các gai phát triển. Thân phủ vảy trong nhỏ hoặc vảy lược, đôi khi vảy chìm dưới da. Vây hậu môn có ba gai cứng, vây ngực có tia gai cứng.

Có loài chỉ nặng 100g nhưng có loài lớn tới 300kg. Ở Việt Nam có 4 loài. Thịt cá mú ngon, mềm, thơm, ít tanh.

CÁ MÚ BỌC TRỨNG RÁN Cá mú làm sạch, vẩy ráo nước, thoa hạt tiêu xay, muối và bột gạo cho đều, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều.

Gấp cá ra nhúng vào bát trứng (đã đánh tan đều) cho vào chảo mỡ nóng già rán lại cho vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh tỏi ớt. Dùng ăn với cơm.

CÁ MÚ HẤP Cá mú làm sạch, thoa hạt tiêu xay, muối và bột gạo, cho cá vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Xếp cá vào đĩa sâu lòng, cho kiệu muối chua, cà chua bỏ miếng cau, hành tây bỏ miếng cau, nấm hương, gừng thái chỉ, ớt thái lát vào xung quanh cá, nêm xì dầu, hạt tiêu xay, đường, hành lá thái khúc rồi cho hấp cách thuỷ khoảng nửa tiếng. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Huế.

CÁ NGẠNH (*Cranoglanis sinensis*)

Họ cá nước ngọt, thuộc bộ Cá nheo (*Siluriformes*). Thân dài vừa phải, không vây. Vây lưng và vây ngực có ngạnh cứng, dạng gai, có răng cưa, nhót phủ ở da và vây có độc tố gây đau nhức khi châm. Thân màu xám, lưng sẫm, bụng màu nhạt hơn. Cỡ trung bình con lớn nhất 1,5 - 2kg, dài 60cm. Sống ở tầng nước giữa hay tầng nước mặt, nơi nước chảy chậm. Ăn tạp. đẻ vào tháng 4 - 6 trong các hang đất hoặc kè đá. Phân bố chủ yếu ở sông ngòi Châu Á, Châu Phi. Là loài cá kinh tế ở sông, suối lớn. Thịt ngon. Có thể khai thác quanh năm.

CÁ NGẠNH NẤU MĂNG CHUA Cá ngạnh làm sạch nhót, luộc chín, gỡ lấy thịt. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt cá vào xào với nước mắm, muối để cá ngấm, xúc cá ra. Thêm mỡ, cho tiếp măng vào xào, nêm vừa ăn,

đun măng ngâm gia vị, chế nước luộc cá vào đun sôi, trút cá vào, đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành, mùi, thìa là thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ NGÀNH KHO CÀ CHUA Cá ngành làm sạch nhớt, cắt khúc vừa, để ráo nước. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho cá vào đảo qua, bỏ cà chua bỏ miếng cau vào, nêm mắm, muối vừa ăn đun để cá ngấm gia vị, chế thêm một chút nước sôi, đậy vung, đun nhỏ lửa đến khi nước còn sền sệt là được. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân Miền Trung.

CÁ NGÁT (*Plotosidae*)

Họ cá xương sống vùng ven biển, da trần không vảy. Bề ngoài gần giống các loài cá nheo nhưng đuôi giống đuôi cá chình. Đầu khá rộng. Hàm lớn với 3-4 hàng râu. Gồm có 2 loài. Phân bố ở Đông Phi, Đông Nam Á, Trung Quốc, Nhật Bản... Ở Việt Nam có loài cá ngát *Plotosus anguillais*. Kích thước thường gặp 15 - 20cm.

CÁ NGÁT NẤU MĂNG CHUA Cá ngát làm sạch, để ráo. Măng chua rửa sạch, vắt kỹ cho bớt nước chua. Đun sôi nước dùng, bỏ cá vào nêm mắm muối vừa ăn đun cá chín, vớt cá

ra, cho tiếp măng vào nấu cho sôi lại. Ăn nóng, khi ăn múc canh đang sôi dội lên cá, cho rau mùi, rau ngổ thái nhỏ, ớt lên trên. Khi ăn chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

CÁ NGÂN (*Caranx*)

Chi cá xương ở biển, họ Cá khế (*Carangidae*). Thân hình bầu dục cao, rất dẹt hai bên. Miệng chếch. Hai vây lưng thấp, trước vây thứ nhất có một gai cứng, mọc ngược. Vây ngực dài hình lưỡi liềm. Lườn xanh, bụng trắng.

Phân bố ở biển nhiệt đới và cận nhiệt đới Ấn Độ Dương, Thái Bình Dương. Hay gặp ở biển Việt Nam. Cá có thịt ngon, đặc biệt là bong bóng, nấu nhiều loại dùng khai vị như: nấu với cua, thịt lợn...

BONG BÓNG CÁ NGÂN NẤU CUA Bong bóng cá ngân ngâm trong nước nóng độ 3 tiếng, thay nước khác, ngâm thêm một lần nữa cho bong bóng nở trắng, vớt ra ngâm lại nước lạnh. Rửa sạch, thái sợi.

Dùng nước với gừng đập dập đến khi sôi chế ít rượu trắng, sau đó cho bong bóng cá vào luộc, vớt ra để ráo. Nước dùng đun sôi, cho bong bóng cá, hành tây (thái dài), hoà bột đao với nước loãng rót vào khuấy đều, nêm vừa ăn. Cho trứng gà đánh tan khuấy đều, cho tiếp dầu mè, gạch và thịt cua vào khuấy đều. Ăn nóng,

khi ăn rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Là đặc sản, dùng làm món khai vị trong bữa tiệc.

CÁ NGŨ (*Thunnidae*)

Tên gọi chung chỉ nhóm cá biển lớn và vừa, bề ngoài gần giống cá thu, điển hình cho các loài cá đại dương di cư. Thân thon dài, khoẻ, vây đuôi tương đối mảnh, có gờ da ở cả hai phía. Sau vây lưng và vây hậu môn có một số vây phụ. Có hệ tuần hoàn da phát triển mạnh, hệ cơ sườn và cơ dọc xương sống rất khoẻ, thích hợp với đời sống bơi nhanh. Là loài cá dữ. Ăn động vật.

Sống thành đàn, di cư theo môi. Gồm nhiều loài, kích thước khác nhau, loài nhỏ chỉ dài khoảng 40cm, nặng khoảng 1,5 - 5kg; loài lớn dài tới 3m, nặng 600kg. Thịt cá ngừ được gọi là thịt bò biển, hàm lượng đạm trong thịt cá ngừ cao. Được dùng chế biến nhiều món ăn ngon:

CÁ NGŨ RÁN Cá ngừ tươi làm và rửa sạch, cắt từng khúc vừa, để ráo. Cho cá vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

CÁ NGŨ SỐT CÀ CHUA Cá ngừ làm và rửa sạch, cắt khúc vừa, để ráo nước. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho

cá vào rán chín vàng đều hai mặt. Gắp cá ra đĩa. Phi thơm hành, cho cà chua bổ miếng cau vào đảo mềm, nêm mắm, muối vừa ăn, chế một tí nước đun cà chua nhừ, cho hành cắt khúc, thì là thái nhỏ vào, trút nước sốt cà chua vào đĩa cá, rắc hạt tiêu xay, ớt thái lát lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

MẮM BỘT Cá ngừ rửa sạch, cắt lát, ướp một lớp cá một lớp muối, nén kỹ để một đêm. Lấy ra lạng lấy thịt, bỏ vào cối giã nhỏ, cho vào lọ đậy kín, để khoảng 20 ngày mắm chín. Lấy dứa (gọt vỏ, bỏ mắt, thái chỉ, phơi khô), tỏi (bóc sạch vỏ, băm nhỏ), riềng giã nhỏ, ớt tươi (xé đôi, bỏ hạt, thái chỉ) trộn đều vào mắm, để vài hôm cho mắm ngấm là ăn được. Khi ăn cho vài thìa mắm trộn với thịt ba chỉ ram vàng, ăn cùng rau sống. Dùng ăn với cơm.

CÁ NỤC (*Decapterus*)

Chi cá biển, thuộc họ Cá khế (*Carangidae*) gồm nhiều loài, phần lớn có giá trị kinh tế cao. Cá cỡ nhỏ và vừa, có loài dài tới 0,4 m, thân có tiết diện ngang gần tròn, hai bên sườn hơi dẹt, là loài cá có các vây phụ nằm sau vây lưng thứ hai và vây hậu môn. Phân bố rộng ở các vùng biển nhiệt đới Đại Tây Dương, Thái Bình Dương và Ấn Độ Dương. Thịt cá nục ngon, ngọt, thơm; trong thịt cá có khoảng 23% protein, 3,5% lipid.

Ở Việt Nam có hai loài cá nục có giá trị kinh tế là: 1) Cá nục sớ (*Decapterus maruadsi*), mình dài, lưng màu xanh, hông và bụng trắng; vây ngực, vây đuôi màu vàng; vây bụng và vây hậu môn màu trắng; ăn động vật nổi như tôm, mối... 2) Cá nục đỏ (*Decapterus kurroides*, còn gọi: cá nục giời) mõm dài, mõm khá rộng, vây ngực đỏ, các vây còn lại màu da cam; ăn tôm và các ấu trùng.

*Cá nục nấu với dưa hường
Lờ lờ có kẻ mất chồng như chơi.*

CÁ NỤC KHO KHỔ Cá nục tươi làm sạch, bỏ mang và nội tạng, rửa sạch ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, nước hàng để cho cá ngấm gia vị.

Xếp một lớp mía chẻ mỏng xuống đáy xoong, xếp cá lên trên, rưới một ít mỡ nước vào, bắc cá lên bếp đun to lửa đến khi cá sôi, hạ bớt lửa để liu riu đến lúc cá chín, thái hành củ mỏng rắc lên trên, đun tiếp cho cạn nước, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ NỤC HẤP Cá nục tươi rửa sạch, xếp vào rổ tre. Cho các rổ tre xếp vào nồi to, đậy kín, đun cách thủy, khi thấy có mùi thơm là cá đã chín, đưa ra, dội nước lã, để nguội.

Cá nục hấp vẫn giữ nguyên chất lượng, có thể dùng ăn ngay hoặc dùng chế biến thành những món ăn khác: rán, sốt cà chua, kho... Cá nục hấp phổ biến ở vùng ven biển, được đưa đi

đến các vùng lân cận mà vẫn tươi ngon.

CUỐN CÁ NỤC Cá nục tươi làm sạch, hấp chín hoặc luộc chín, gỡ lấy thịt. Rau muống non nhặt bỏ lá, rửa sạch, để ráo. Rau sống rửa sạch, để ráo. Cho cá, rau muống, rau sống, rau thơm vào bánh đa nem, cuốn tròn lại, chấm nước mắm chanh, tỏi, ớt, đường. Món ăn của người dân vùng biển.

KHO GIÀ RƯỜI Thính cá nục lọc lấy thịt xé nhỏ. Tôm tươi bóc bỏ vỏ. Thịt ba chỉ thái chỉ. Vỏ quýt, gừng thái chỉ, hành tỏi thái lát. Trộn đều các thứ gia vị với nhau.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ thịt vào đảo săn, cho tiếp mắm vào đảo đều, nêm nước mắm, hạt tiêu vừa ăn sau đó cho tôm và các loại gia vị vào đảo đều để ngấm, khi các thứ đã chín thì trút trứng vịt đã đánh tan vào đảo đều, trứng chín nhắc xuống. Ăn cùng rau sống. Dùng ăn với cơm.

MẮM NỤC Chọn cá nục đều nhau, vừa bằng ngón tay trở, dùng nước biển (hoặc nước lã pha muối có độ mặn như nước biển) rửa sạch, moi bỏ ruột. Cho ra rổ, để thật ráo nước. Xếp cá vào vại, cứ một lớp cá thì rải một lớp muối đều trên mặt cá, đến lớp dưa chuột (rửa sạch, để khô nước, cắt đôi, bỏ dọc con chì nhỏ), đến lớp ớt tươi (khoảng 10 quả, bỏ dọc). Cứ xếp như vậy cho đến khi hết cá. Ấn nhẹ, đè cá sát vào nhau, để lớp lá chuối

lên trên, đây nắp có thông hơi. Để một tháng là ăn được. Dùng ăn ghém cùng khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (bỏ vỏ, thái lát mỏng, rửa qua nước muối), rau mùi tàu, rau húng, thơm, tía tô, kinh giới ăn cùng với thịt lợn luộc. Món ăn của người Miền Trung.

THÍNH CÁ NỤC Cá nục để nguyên con, rửa sạch, trải ra cho ráo nước, ướp nhiều muối để vài hôm cho ngấm. Trộn đều cá nục với thính (gạo hoặc ngô rang chín vàng, giã nhỏ, rây lấy bột mịn). Xếp cá vào vại, gài chặt đây kín. Để như vậy khoảng một tháng là mắm chín. Dùng chế biến các món ăn. Món ăn của người dân vùng ven biển.

CÁ QUẢ (*Ophiocephalus muculatus*;

tên khác: cá tràu, cá lóc, cá chuối hoa)

Loài cá điển hình cho họ Cá quả (*Ophiocephalidae*). Đầu dẹt, bụng tròn, phần gần đuôi hơi dẹt bên, vây đuôi tròn, không phân thùy, vây lưng và vây hậu môn kéo dài đến tận đuôi. Các vây không có gai cứng. Bóng hơi rất dài, không thông với thực quản. Thân có nhiều đốm đen đậm, lưng hơi đen, bụng trắng vàng. Có cơ quan hô hấp phụ do xương mang trên của cung mang thứ nhất và xương lưỡi hàm phát triển thành, nên có thể

sống khá lâu trong điều kiện thiếu oxy. Là loài cá dữ, rình mồi. Thường sống ở vùng nước nông, ven bờ cỏ nhất là ao đầm. Thịt cá quả rắn, không có xương dăm, được nhiều người ưa thích, chế biến được nhiều món ăn ngon, song phải làm thịt cá khi còn sống, vì khi chết thịt cá phân huỷ nhanh, nhạt thịt.

CÁ AU Cá quả đánh vảy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, ướp muối, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị, cho cá vào chảo mỡ nóng già rán qua.

Cho hành vào chảo mỡ phi thơm, cho cà chua (thái miếng) vào xào chín, cho cá, mỡ, nước sôi vào xấp cá, nêm vừa ăn, đậy kín vung đun sôi, cho rau cần (cắt khúc), thì là, cải cúc, hành hoa (cắt khúc) vào, đậy kín vung, bắc xuống. Vớt rau ra, dội nước sốt vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG Cá quả to, làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng. Riêng rửa sạch, giã lấy nước. Ướp cá với nước riêng, nước mắm cô, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, đường, mỡ nước, gan, để cá và gan ngấm gia vị.

Mỡ chài rửa sạch, thái miếng, trải miếng mỡ chài cho một miếng cá, một miếng gan vào gói lại, xếp lên vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng cùng rau xà lách, rau thơm. Chấm nước mắm tỏi ớt. Ăn cùng cơm hoặc bún.

CÁ HẤP Cá lóc làm sạch, lọc bỏ xương. Củ đậu gọt vỏ,

rửa sạch, thái chỉ, băm nhỏ. Thịt nạc băm nhỏ. Trộn đều củ đậu, thịt nạc, hành củ, nêm nước mắm, đường, hạt tiêu xay vừa ăn, nhồi vào bụng cá, buộc chặt lại.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ cá vào rán vàng đều. Cho cá vào liễn cùng nước cốt dừa, hành củ thái mỏng, củ đậu thái chỉ, hấp chín. Ăn nóng cùng hành tây thái mỏng, lạc rang, hành lá, cà rốt (tía hoa, thái mỏng), rau sống, chuối xanh (bỏ vỏ, thái mỏng, rửa qua nước muối), khế chua (thái mỏng), dưa chuột, cuốn vào bánh đa nem. Chấm nước tương pha đường. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

CÁ HẤP CHUA NGỌT Cá quả đánh vảy, bỏ mang, nội tạng, rửa sạch, khía chéo trên thân cá, ướp muối, nước gừng, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị. Bỏ cá vào chảo mỡ nóng già rán qua.

Cà chua băm nhỏ, kiệu muối chua bóc vỏ, hành tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Phi hành tỏi thơm, cho cà chua vào xào qua, thêm nước mắm, muối, đường, giấm, đun sôi, rót bột đao (hoà nước lã) vào khuấy đều cho sôi lại, nêm vừa ăn, trút lên đĩa cá, đem hấp chín. Ăn nóng cùng rau cần, ớt thái chỉ. Có thể ăn cùng cơm hoặc cuốn bánh đa nem sống.

CÁ HẤP GAN GÀ Cá quả làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng vừa, to bản ướp hạt tiêu xay, muối, gừng giã nhỏ, đường,

hành tỏi để cá ngấm gia vị. Gan gà thái lát mỏng, to bản. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân.

Đầu cá bỏ đôi (nhưng không tách hẳn ra), xếp cá vào một đầu của đĩa bầu dục, xếp tiếp phía sau đầu cá một miếng cá, một cái nấm hương, một miếng gan gà. Cứ xếp tuần tự như vậy đến hết để giã làm mình cá. Cho đĩa cá hấp chín. Rưới nước sốt cà chua lên mình cá. Rắc hạt tiêu xay, cho rau mùi, rau thìa là lên trên. Ăn nóng, dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

CÁ HẤP GAN LỢN Cá quả làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng vừa, to bản ướp muối, hạt tiêu xay, gừng giã nhỏ, đường, hành tỏi băm nhỏ, mỡ nước để cho cá ngấm gia vị. Gan lợn, thịt nạc vai thái lát mỏng to bản ướp nước mắm, đường, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, để ráo nước.

Đầu cá làm sạch, bỏ mang, bỏ đôi đầu cá (nhưng không tách hẳn ra). Xếp đầu cá vào một đầu của đĩa bầu dục, xếp tiếp phía sau đầu một miếng cá, một miếng gan, một cái nấm hương một miếng thịt nạc. Cứ xếp tuần tự như thế cho đến hết để giã làm thân cá. Cho đĩa cá vào hấp chín.

Hoà bột đao vào nước lã, cho nước mắm vừa ăn, bắc lên bếp vừa đun vừa khuấy đều tay, khi bột gần chín sánh rót trứng (đập vào bát, đánh tan) vào xoong bột vừa rót vừa khuấy để trứng nổi thành sợi, khi bột và trứng sền sệt rót lên đĩa cá, rắc hạt

tiêu xay, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng, dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

CÁ HẤP GỪNG HÀNH Cá quả đánh sạch vảy, bỏ mang, nội tạng, cạo sạch nhớt, khía chéo trên thân, ướp muối, hạt tiêu xay, để cho cá ngấm gia vị, bỏ cá vào chảo mỡ nóng già rán qua.

Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ. Nấm hương ngâm mềm (hoặc nấm rơm) thái chỉ. Hành củ thái mỏng. Gừng gọt vỏ, thái chỉ.

Thịt nạc vai thái chỉ ướp nước mắm, hạt tiêu xay. Bỏ thịt vào chảo mỡ nóng già xào săn, cho tiếp nấm, cà rốt, ớt tươi, gừng, hành củ, hành lá vào xào, nêm vừa ăn. Trút tất cả phủ lên mình cá, đem hấp chín. Ăn nóng, khi ăn cho thêm rau mùi lên trên. Có thể ăn cùng cơm hoặc với bánh đa nem.

CÁ KHO CÙ CẢI Cá quả (hoặc các loại cá khác) làm sạch, bỏ ruột, cắt khúc, ướp muối để ráo. Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, thái con chì ngắn. Bỏ cá vào chảo mỡ nóng già rán qua, xếp cá vào nồi, cho củ cải, nước mắm, đường, muối, hành khô, hạt tiêu xay, đậy vung, đun nhỏ lửa đến khi củ cải mềm, nước hơi sánh là được. Ăn cùng cơm. Món ăn của người dân nông thôn Miền Bắc.

CÁ KHO DỨA Cá quả đánh vảy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cắt khúc, ướp nước mắm, muối, nước hàng, đường, để cá ngấm gia vị.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, cắt miếng ướp nước mắm, đường. Cho cá, dứa và một ít nước sôi, mỡ nước vào xoong, bắc lên bếp đun sôi, để nhỏ lửa tới khi cá cạn nước, rắc hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

CÁ KHO NƯỚC DỪA Cá quả đánh vảy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cắt khúc, ướp nước mắm, muối, nước hàng, tỏi, để cá ngấm gia vị.

Xếp cá vào nồi, cho nước dứa vào đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa đến khi cạn nước, rưới mỡ nước vào, đun sôi kĩ. Ăn cùng với cơm và các loại rau luộc. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

CÁ KHO TIÊU Cá quả đánh vảy sạch, làm và rửa sạch, cắt khúc hơi dày. Cho cá vào xoong, cho muối, nước mắm, nước hàng, đường, hạt tiêu xay vào, để cá ngấm gia vị.

Bắc cá lên bếp, đun nhỏ lửa để cá chín, ngấm gia vị, khi gần cạn nước cho thêm một ít mỡ nước vào, đun tiếp đến khi cạn hết nước là được. Bắc xuống, gấp cá ra đĩa, rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ KHO TƯƠNG Cá quả đánh sạch vảy, làm và rửa sạch, cắt khúc. Cho lá gừng vào lót dưới đáy nồi đất, xếp cá lên trên, cho tương, ớt bột vào. Bắc cá lên bếp, đun nhỏ lửa cho đến

khi cá chín mềm nhừ, nước cạn khô là được. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ LÓC RÚT XƯƠNG Cá lóc làm sạch, lọc bỏ xương, cắt miếng lớn, cho vào xoong cùng nước, muối, hạt tiêu xay, hành củ đập dập, đun sôi, khi cá chín, vớt ra, để ráo.

Lòng đỏ trứng gà đánh tan, cho một ít muối vào, vừa đánh vừa cho từ từ dầu ăn vào, đến khi quánh lại (thỉnh thoảng cho vài giọt chanh), trộn với tỏi xay nhuyễn và hạt cải, tạo thành dịch sốt. Nêm vừa ăn.

Cho cá vào trộn trong nước sốt trên, rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Ăn cùng cà rốt (tía hoa, thái mỏng), cà chua (thái miếng), cải xoong... Ăn nóng, cùng với cơm.

CÁ NẤU ÁM Cá quả to đánh vảy, mổ rửa sạch, để ráo, khía sâu trên mình cá nhiều nhất. Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, luộc chín, để nguội, thái lát mỏng. Cho cá vào nồi nước vừa luộc thịt luộc chín kỹ, vớt ra. Vo gạo, bỏ vào nước luộc nấu cháo, nêm vừa ăn. Lúc ăn nhúng cá vào nồi cá cho nóng, ăn cùng thịt, cháo, rau cần, cải cúc, thìa là (chần qua nước luộc). Ăn nóng, chấm mắm tôm pha chanh ớt.

CÁ QUẢ NẤU BÁNH ĐÀ Cá quả đánh sạch vảy, rửa sạch, để ráo nước. Dùng dao nhọn lọc lấy thịt. Xương và đầu cá cho vào xoong nước ninh nhừ, lọc trong lấy nước dùng. Dùng

dao sắc lạng cá thành những lát mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, nước nghệ để cho cá ngấm gia vị. Lấy một ít cá băm nhỏ, viên thành từng viên nhỏ tròn, dẹt. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, thả từng viên cá vào rán chín vàng giòn, gắp viên cá ra đĩa. Cho tiếp cá thái lát vào rán chín vàng giòn, gắp ra đĩa.

Bánh đa chần qua nước sôi, dội lại bằng nước lọc, để ráo. Lót một ít cải cúc (rửa sạch, để ráo) vào đáy bát to, cho bánh đa lên trên, xếp cá miếng và cá viên đã rán lên trên, cho hành và thì là thái nhỏ lên trên, chan nước dùng đang sôi (nêm vừa ăn) vào bát. Ăn nóng cùng chanh, ớt. Món đặc sản của người dân Thái Bình, Hải Phòng.

CÁ NHÚNG GIẤM, NƯỚC DỪA Cá quả đánh vảy, bỏ mang, rửa sạch, lọc lấy thân cá, đem thái mỏng ngang thớ. Tôm tươi bóc vỏ, chẻ đôi. Bầu đục lộn bỏ hoi, thái miếng mỏng. Tim lộn thái mỏng. Cá, tôm, bầu đục, tim, bánh đa nem bày ra từng đĩa cùng gừng, tỏi, ớt, tương ngọt.

Nước mắm, nước dứa tươi, đường, giấm hoà lẫn, đun sôi. Khi ăn nhúng các loại thịt, cá, tôm... vào nước trên cho chín tới, bỏ vào bánh đa nem cuộn lại cùng rau xà lách, rau thơm, gừng tỏi. Chấm với tương ngọt. Món ăn của người dân đồng bằng sông Cửu Long, thường dùng để tiếp đãi khách.

CÁ NƯỚNG Cá quả bỏ mang, rửa sạch, dùng xiên tre xiên từ đầu đến đuôi, nướng trên bếp than hoa cho da cá rộp lên,

bóc vảy, dội hành mỡ phi thơm đều khắp mình cá, đem nướng lại đến khi cá chín có màu vàng nâu, đem ra rút xương, gỡ cá làm đôi, dội hành mỡ phi thơm lên cá. Ăn nóng cùng rau thơm, xà lách, hẹ, dưa chuột, bánh đa nem. Chấm nước tương ngọt.

CÁ NƯỚNG NGŨ HÀNH Cá quả làm sạch, cắt khúc, ướp một ít muối, để cá ngấm. Trải cỏ tranh đã phơi qua nắng lên trên khoảnh đất sạch. Xếp cá đã ướp lên trên cỏ tranh, các miếng cá xếp cách nhau một tí. Úp chảo sạch chụp kín hết cá. Dùng đất bùn miết xung quanh mép chảo cho thật kín. Chối rơm đốt phía trên và xung quanh chảo. Đốt một tiếng thì lật chảo lên, trở các miếng cá, úp chảo lại và miết kín như cũ. Rắc trấu xung quanh và trên đít chảo cho trấu cháy âm ỉ. Ủ như vậy khoảng một tiếng rưỡi thì cá chín. Lấy cá ra, cá có mùi thơm đặc biệt của cá quỳện với hương thảo mộc. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt, uống cùng rượu nếp. Là món ăn của người dân vùng đồng chiêm trũng Miền Bắc, thường được ăn vào dịp ngày cuối năm âm lịch.

CÁ NƯỚNG TRUI Cá lóc còn sống, rửa sạch bên ngoài, xiên que tre từ đầu đến hậu môn. Lấy rơm phủ kín cá, đốt rơm cho lớp vảy cháy sém. Cá chín bóc da, gỡ thịt chấm muối ớt, muối tiêu. Ăn cùng bánh trắng ướt. Món ăn ưa thích của người dân đồng bằng sông Cửu Long.

CÁ QUẢ ƯỚP SẢ ỚT Cá quả vừa chết, đem mổ làm

sạch ngay, bỏ nội tạng, rửa sạch, xẻ đôi, khía chéo. Sả ớt giã nhuyễn, trộn với một ít muối đem ướp vào cá, để cá ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào rán vàng đều. Dùng ăn với cơm.

CÁ RÚT XƯƠNG BỎ LÒ Cá quả to làm sạch, bỏ ruột, dùng dao nhọn sắc luồn từ mang xuống, cắt đứt thịt cá, rút bỏ xương. Lọc lấy thịt còn dính ở xương giã nhuyễn. Gan lợn, thịt lợn băm nhỏ. Đem trộn thịt cá băm nhỏ với thịt lợn, gan, nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, nấm hương (ngâm mềm, thái nhỏ), hạt tiêu xay, đường, miến (ngâm mềm, thái nhỏ), nhồi vào bụng cá. Xoa mỡ lên đĩa nhôm, cho cá vào đĩa cùng hành tỏi, mỡ nước một ít muối, cho vào lò nướng khoảng 15 phút, lấy cá ra dùng kim châm vào thân cá, phết tiếp mỡ vào mình cá, cho vào nướng tiếp đến chín. Ăn nóng cùng rau mùi, xả lách, cà chua.

CÁ XÀO BÔNG CẢI Cá quả làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng to, ướp gừng, nước mắm, muối, mỡ nước, hạt tiêu xay, để cho cá ngấm gia vị. Đậu Hà Lan tước xơ, cắt hai đầu, rửa sạch. Cà rốt, hành củ thái mỏng, dọc hành cắt khúc.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, trút cá vào xào săn với hành, múc cá ra. Cho thêm mỡ vào chảo, bỏ bông cải thái miếng (súp lơ), đậu, cà rốt, nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân) vào xào, nêm vừa ăn, cho vào một ít nước sôi,

đào nhanh, rót một ít bột đao (hoà nước lã) vào đảo đều để chín sánh, trút cá vào, đảo đều. Bắc xương, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CÁ NẤU DỨA Cá quả đánh vảy, bỏ mang, ruột, cắt khúc mỏng, ướp gừng giã nhỏ, hành, nước mắm, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào rán qua, trút vào xoong, đổ nước sôi vào đun nhỏ lửa, nêm vừa ăn, cho dứa (gọt vỏ, bỏ mắt, thái lát mỏng) vào đun sôi. Bắc xương, cho hành, thìa là thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CHUA CÁ LÓC Cá lóc làm sạch, cắt khúc, ướp hành băm nhỏ, nước mắm, muối, để cá ngấm gia vị.

Me tươi nấu trong nước cho chín, dầm nát lấy nước chua. Cho vào nồi, đổ thêm nước lã đun sôi, nêm mắm muối vừa ăn, bỏ cá vào đun sôi lại để cá chín, hớt bọt. Cho dứa (gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, băm nhỏ), đun sôi, cho một ít giá, hoa chuối thái mỏng. Bắc xương, cho ngò om, húng quế, húng chanh, đập vung lại. Khi ăn cho thêm một ít mắm tôm. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

CHÁO CÁ Cá quả làm sạch, lóc da, bỏ xương, lạng miếng mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị.

Đầu và xương cá cho vào ninh nhừ, lọc lấy nước trong, cho gạo tẻ vo sạch vào nấu cháo, khi cháo chín cho cá vào, nêm vừa ăn, để cháo sôi lại, nhắc xuống, cho rau mùi, hành thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng trong bữa phụ.

CHÁO CÁ ÁM Cá quả làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Thịt ba chỉ luộc chín, thái mỏng. Gạo tẻ, gạo nếp vo sạch, bỏ vào nước luộc cá nấu thành cháo, nêm vừa ăn. Cho rau cải cúc, thìa là (thái nhỏ) vào bát, múc cháo lên, cho cá, thịt ba chỉ lên trên, rắc hạt tiêu xay vào. Ăn nóng. Dùng trong bữa phụ.

CHÁO CÁ GIÒ HEO Giò heo cạo sạch, rửa sạch, chặt miếng to, hầm mềm, vớt ra để nguội. Cá quả làm sạch, lóc xương cho vào nồi nước luộc giò heo đun kĩ. Thịt cá thái lát mỏng ướp với gừng thái chỉ, nước mắm, đường, hạt tiêu xay.

Gạo vo sạch, để ráo nước, cho vào chảo mỡ đã phi thơm hành rang đến khi hạt gạo se cứng lại. Cho gạo vào nước luộc xương cá (lọc trong) nấu thành cháo, nêm vừa ăn. Cho cá vào nồi cháo đảo đều, bắc xuống. Ăn nóng cùng bún, giá, rau sống, lạc rang giã nhỏ. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long, dùng trong bữa phụ.

CHÁO CÁ LÓC Cá lóc làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt, cho vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm hành xào qua, nêm vừa mắm muối.

Gạo tẻ vo sạch cho vào nước luộc cá (lọc trong) nấu thành cháo, khi cháo chín nhừ, cho cá vào đảo đều, nêm vừa ăn. Khi ăn cho giá đỗ, rau răm thái nhỏ vào bát, múc cháo vào, cho bánh đa nướng bóp nhỏ và lạc rang giã dập vào, rắc hạt tiêu xay lên trên, ăn nóng. Là món đặc sản của người Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

CHÁO CÁ QUẢ KHOAI MÔN Cá quả làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, trút cá vào xào, nêm mắm, muối, ớt, hạt tiêu xay vừa ăn.

Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, thái lát, cho vào xoong nước lã nấu chín. Vo gạo, để ráo, giã dập, trút vào xoong khoai môn nấu, cháo chín, trút cá sang, đun sôi lại, nêm vừa ăn, bắc xuống cho hành lá, rau mùi thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Huế, dùng trong bữa phụ.

DỪNG CÁ Cá quả to làm sạch, lọc bỏ hết xương, da, thái miếng to, ướp muối, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, đem hấp chín. Gỡ lấy thịt, làm tươi thành miếng nhỏ.

Nấm hương, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ. Đun sôi nước dùng, lọc trong, cho nấm hương, mộc nhĩ, gừng thái chỉ vào, cho tiếp cá vào đun sôi, hớt bọt, nêm vừa ăn. Bọt đao hoà với nước lã, rót từ từ vào xoong dùng, vừa rót vừa khuấy đều chín sánh. Đập trứng vào bát đánh tan, rót từ từ vào xoong dùng, vừa rót vừa khuấy đều, chế một ít dầu ăn vào, cho thìa là thái

nhỏ vào. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Là món khai vị được dùng trong các bữa tiệc.

ĐẦU CÁ HẤP GỪNG Đầu cá rửa sạch (vắt tí nước chanh hay nước chè xanh vào) để ráo, ướp với nước gừng, muối, một ít xì dầu, dầu ăn, tương hột, hạt tiêu xay, để cho cá ngấm gia vị.

Cho cá vào bát to đem hấp cách thủy khoảng 2 tiếng cho đầu cá chín. Cho gừng thái chỉ, ớt thái lát, hành lá cắt khúc, rau mùi lên trên đầu cá. Ăn nóng cùng với cơm. Tác dụng trị bệnh nhức đầu, bổ huyết, lợi kinh.

GỎI CÁ LÓC Cá lóc làm sạch, rửa sạch để ráo, lạng lấy thịt, bỏ da, thái theo chiều ngang. Đun sôi nước lã pha giấm, đập tỏi, vỏ chanh thái nhỏ, một ít rau cần, hành lá và đường, đem dội lên cá chần nhanh, để ráo.

Tôm tươi bóc vỏ, chẻ đôi, rửa sạch. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho tôm vào xào chín. Thịt chân giò luộc chín, thái mỏng.

Cho thịt, tôm, lạc rang vào trộn đều với củ cải (thái lát mỏng), cà rốt (tía hoa, thái mỏng), hành tây (thái mỏng), chanh bóc từng múi, rau răm, lá rau cần, hành củ đã xào chín. Khi gần ăn rưới thêm nước mắm chanh tỏi ớt lên trên. Ăn nóng cùng với bánh phồng tôm. Món ăn của người dân đồng bằng sông Cửu Long.

MẮM CÁ LÓC Làm sạch cá, bỏ ruột, xẻ hai đường trên lưng cá cho cá dễ thấm muối. Pha nước muối (cứ 1 lít nước cho 100g muối) để rửa cá cho sạch. Sắp cá lên vỉ cho ráo nước.

Lấy gạo tẻ vo sạch, để ráo nước, đem rang cho vàng sậm, giòn, cho vào cối giã thành bột - đó là thính.

Lấy muối hạt chà xát vào phía trong và ngoài con cá cho muối thấm đều. Xếp cá vào khay (đã rửa sạch, phơi khô, rải lớp muối dày 5cm), cứ một lớp cá một lớp muối, trên cùng rắc thêm một lớp muối. Lấy vỉ tre cài khay lại. Sau 4-5 ngày dỡ ra trộn đều với muối thính, xếp cá lại vào khay, cho thêm muối thính lên trên, cài chặt lại. Đội nước muối (đun sôi để nguội) vào khay cho ngập cá. Đậy lại. Để khoảng 3-4 tháng khi cá ngả màu nâu sẫm là ăn được. Khi ăn đun nước đường trộn vào cho dịu bớt mặn. Món ăn thường ngày của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long, có thể ăn sống hoặc chưng lên.

MẮM LÓC CHUNG GỪNG Mắm lóc cạo bỏ thính, cắt khúc. Thịt lợn nạc băm nhỏ cùng hành củ, tỏi, cho một ít đường, hạt tiêu xay. Cho mắm vào bát to, cho thịt nạc, gừng thái chỉ, hành tây (thái mỏng), đường, mỡ nước, đem chưng cách thủy. Khi mắm chín, rắc thêm hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn cùng cơm và các loại rau luộc. Được ăn vào những ngày trời se lạnh. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

MẮM THÁI Mắm cá lóc lọc bỏ xương, da, thái mỏng.

Thịt mỡ thái miếng mỏng. Thơm (dứa) gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng, xào qua. Đu đủ vừa đỏ ruột gọt vỏ, bỏ hạt, thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, ngâm nước phèn và hàn the, vớt ra để ráo. Tỏi, gừng củ giã nhỏ, ớt thái chỉ. Cho một ít nước vào với đường bắc lên bếp đun cho đường ngả màu đỏ, kéo được thành sợi đem trộn vào với mắm.

Trộn đều tất cả các thứ trên với mắm, rắc thêm thính, nêm vừa ăn. Cho vào lọ thủy tinh đậy kín. Muốn để mắm lâu thì không nên trộn thơm. Dùng dần, ăn với cơm.

CÁ RÓI (*Leuciscini*;

tên khác: cá chày)

Phân họ cá Xương khá phổ biến ở nước ngọt, họ Cá chép (*Cyprinidae*). Miền Bắc Việt Nam đã biết 14 loài. Thân gần tròn, đầu hơi to, mõm tù, có hai đôi râu bé. Mắt nhỏ và đỏ. Lưng và đầu hơi đen, bụng vàng - trắng nhạt. Vảy có chấm đen ở cuối tạo thành những hàng chấm đen trên thân. Bơi lội nhanh, điển hình là cá rói (*Squaliobarbus curriculus*) Sống chủ yếu ở hạ lưu các sông, ao, hồ, đầm. Cá rói nhiều xương dăm, thường được kho, nấu với măng chua.

CÁ RÓI NẤU MĂNG CHUA Cá rói chọn con vừa, béo, làm sạch, bỏ ruột, rửa sạch để ráo. Cho vào chảo mỡ nóng già

rán qua cho thịt chắc. Măng nửa muối chua xếp xuống đáy nồi, cho cá lên trên, cho một lớp măng lên trên cá, bắc lên bếp đun to lửa cho sôi, cá sôi bớt lửa để liu riu để măng và cá chín mềm, nêm mắm muối vừa ăn, cho thêm hành lá thái nhỏ, một ít ớt vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân vùng Thái Nguyên.

CÁ RÔ (*Anabas testudineus*)

Là cá xương tiêu biểu cho họ Cá rô (*Anabantidae*). Thân bầu dục dài, dẹp bên, đầu tròn, mõm ngắn, hai hàm có răng nhỏ, nhọn. Xương nắp mang có nhiều gai. Vây lưng liên tục, dài hơn vây hậu môn, đuôi tròn. Sau nắp mang và giữa cuống đuôi có chấm đen tròn. Ăn động vật không xương sống. Phân bố rộng. Ở Việt Nam phổ biến ở ao đầm, ruộng nước, ít gặp ở miền núi. Thịt ngon, trắng, dùng chế biến nhiều món ăn ngon.

Cá rô róc rách ruộng cà

Ai gheo gì mày hỡi cá rô ron.

CÁ RÔ KHO KHÔ Cá rô làm sạch, bỏ hoa khế trên đầu, rửa sạch để ráo, ướp với muối, mắm, đường, nước hàng, hạt tiêu xay, một ít mỡ nước, để cá ngấm gia vị. Bắc cá lên bếp, đun to lửa khi cá gần chín cho bớt lửa, đậy vung kỹ đun đến khi cá khô cạn hết nước. Rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm.

CÁ RÔ NẤU CANH RAU NGÓT Cá rô làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Đầu và xương cá giã nhỏ, lọc lấy nước đổ vào nồi luộc cá. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, cho cá vào xào săn.

Nồi nước luộc cá bắc lên bếp đun sôi, cho rau ngót (làm, rửa sạch) vào đun sôi cho rau chín mềm, cho thịt cá đã xào vào, đậy kín vung, bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

Cá rô, cá giếc đi đầu

Để cho cân cân cân câu xé môi.

CÁ RÔ NẤU MIẾN Cá rô đánh vảy, rửa sạch, nướng vàng. Đun nước sôi, cho cá vào luộc chín, vớt ra, gỡ lấy thịt. Nấm rơm (hoặc nấm mỡ, nấm hương), mộc nhĩ ngâm rửa sạch, thái mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho cá vào xào, nêm mắm muối vừa ăn, xào săn, xúc ra để riêng. Thêm mỡ vào chảo cho nấm và mộc nhĩ vào xào ngấm gia vị. Xương và đầu cá đun kĩ, lọc lấy nước trong. Trút nấm và mộc nhĩ sang xoong nước dùng đun sôi, nêm vừa ăn, bỏ miến vào, đun sôi lại, trút cá vào đảo đều. Bắc xuống, cho hành hoa thái nhỏ, rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

CÁ RÔ RÁN GIÒN Cá rô làm sạch, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào rán vàng đều từng con, gắp ra để ráo mỡ. Chấm nước mắm chanh ớt. Ăn với cơm.

CÁ RÔ THUÔN HÀNH RĂM Cá rô đánh vảy, bỏ mang, rửa sạch bỏ vào xoong nước lã luộc chín, gỡ lấy thịt ướp nước mắm, hạt tiêu xay. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào xào săn.

Đầu và xương cá đun kĩ, lọc lấy nước trong, đun sôi lại, nêm mắm muối vừa ăn, cho cá vào. Bắc xuống, cho hành răm thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CÁ RÔ, CẢI CÚC Cá rô làm sạch, nướng vàng, cho vào xoong luộc với nước gừng, vớt cá ra, gỡ lấy thịt đem ướp nước mắm, muối, gừng, để cá ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho cá vào xào săn.

Đầu và xương cá đun sôi kĩ, lọc lấy nước trong, bắc lên bếp đun sôi, trút cá đã xào sang, cho rau cải cúc (nhặt rửa sạch) vào, đun sôi lại, bắc xuống. Ăn nóng với cơm.

Anh đi vắng cửa vắng nhà

Giường loan, gối quế, mẹ già ai nuôi

Cá rô em chặt bỏ đuôi

Tôm càng bóc vỏ, em nuôi mẹ già.

CÁ RÔ MO (*Coreoperca whicheadi*;

tên khác: cá mo, cá mố)

Loài cá nước ngọt, họ Cá mú (*Serranidae*). Thân bầu dục dài, dẹt bên. Đầu lớn, miệng to, xiên, hàm dưới nhô ra. Hàm trên

xương lá mía, xương khẩu cái có nhiều răng nhọn. Gai vây lưng cứng, khoè. Vây hậu môn cũng có gai cứng. Thân có nhiều chấm đen lớn. Phân bố ở miền núi phía bắc. Là loài cá có vai trò kinh tế ở vùng núi. Thịt ngon, có thể dùng chế biến các loại thức ăn ngon.

CÁ RÔ MO NƯỚNG Cá tươi rửa sạch, bỏ ruột và mang để ráo. Xiên cá vào que tre vót nhọn. Nướng trên bếp than hoa. Khi nướng trở đều tay để cá chín dần và vàng đều. Khi ăn bóc bỏ vây ở ngoài. Người miền núi hay ăn cùng cơm nếp vào dịp lễ tết.

CÁ SẠC RÀN (*Trichogaster pectoralis*;

tên khác: cá sặc, sặc lò tho)

Loài cá nước ngọt thuộc họ Cá rô (*Anabantidae*). Thân dẹt bên, miệng nhỏ nằm ở đầu mõm. Vây bụng có tia mềm đầu tiên kéo thành sợi dài đến gốc vây đuôi. Các vây lưng, hậu môn và đuôi màu sẫm, có nhiều chấm đen đỏ. Vây ngực nâu nhạt. Có cơ quan hô hấp phụ, nên có thể sống ngoài môi trường nước. Thành thục sớm, đẻ vào mùa mưa.

CÙ LAO MÁM (LẤU MÁM) Mắm sặc đun sôi kỹ, lọc nước, cho vào cù lao, cho đường, ớt, hạt tiêu xay, nêm vừa ăn. Thịt bở, thịt heo nạc thái mỏng. Lươn làm sạch rút xương. Cá lóc

làm sạch, bỏ xương, lạng mỏng. Rau tập tàng: rau má (*Centella asiatica*), lá xoài non (*Mangifera*), cà tím (*Solanum melongena var esculentum*), bông diên điển (*Sesbaria cannabina var floribunda*), bông lục bình, rau đắng vừa hái rửa sạch, các loại rau thơm, hành.

Lúc ăn cho các loại thịt, rau nhúng vào nồi cù lao mắm đang sôi, ăn kèm bún hoặc cuốn với bánh đa nem. Món ăn của người dân Nam Bộ, thường dùng vào dịp có khách quý.

GÒI KHÔ CÁ SẠC DUA LEO Cá sặc khô chặt bỏ đầu, đuôi, rửa sạch nướng trên bếp than hoa cho chín vàng (hoặc cho vào chảo mỡ rán chín vàng giòn), gỡ bỏ xương.

Dưa leo cắt bỏ hai đầu, gọt sọc, bào mỏng. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, bào mỏng. Đem trộn dưa, dứa với cá, rau răm, rau thơm, nước mắm chanh ớt để ngấm. Khi ăn chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân vùng sông Cửu Long.

MẮM SẠC Cá sặc rần bắt về, rửa sạch cát, đổ vào sọt làng tre, dùng chày gỗ giã cho vảy bong ra, dội nước và lại giã đến khi vảy bong hết, cá mềm ra, mặt cá vỡ lẫn với ruột, gan. Rửa lại sạch nhớt, để ráo. Xếp các vào lu rộng miệng cứ một lớp cá, một lớp muối (với tỉ lệ bảy cá một muối), trên cùng rắc một lớp muối dày, gài chặt rồi đập lu lại để ruồi bọ không bò vào, để nơi thoáng mát. Khoảng nửa tháng sau thì mắm chín. Đường hoà với một ít nước đun sôi sệt, trộn vào mắm để một tuần cho mắm

dịu. Trước khi ăn khoảng một tuần, lấy gạo tẻ hay gạo nếp rang vàng, giã nhỏ thành bột mịn làm thính, trộn đều vào mắm. Mắm sặc có thể ăn sống, nấu dùng trong lẩu mắm hoặc mắm và rau. Là loại mắm phổ biến, món ăn không thể thiếu được của nhiều người ở đồng bằng sông Cửu Long, hầu như gia đình nào cũng có lu mắm ở trong nhà.

MẮM VÀ RAU Mắm sặc cho vào xoong nước lã đun trên lửa cho tan hết thịt, lọc kỹ lấy nước, bỏ xương. Cuộng bông súng tước vỏ, rửa sạch thái nhỏ. Rau đắng, bông lục bình rửa sạch, thái nhỏ.

Bắc xoong nước lọc mắm lên bếp, cho thịt dọi thái mỏng, cá quả làm sạch, cắt khúc vào, đun nhỏ lửa, vớt bọt, nêm vừa ăn, cho ớt thái mỏng, cà tím (thái lát) vào đun sôi. Ăn nóng cùng với các loại rau trên, dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân vùng Đồng Tháp Mười. Khi ăn người ta phải dùng hai cái bát, một cái đựng mắm, một cái đựng cơm. Ăn một miếng rau chấm mắm cùng miếng cơm.

CÁ TAI TƯỢNG (*Osphronemus goramy*)

Loài cá nước ngọt, họ Cá rô (*Anabantidae*). Thân dẹt bẹt. Chiều dài thân gấp 2 lần chiều cao thân chỗ lớn nhất. Miệng nhỏ

nhỏ về phía trước, môi dày. Vây bụng có tia vây kéo thành sợi dài. Toàn thân màu xám nhạt hoặc nâu nhạt. Cá con có các vạch ngang đen không đều nhau. Ăn tạp, thiên về thực vật. Cá cỡ vừa, một năm tuổi đạt khoảng 0,4kg, dài 15cm. Con lớn nhất có thể dài tới 2m, nặng 50kg.

Ở Việt Nam, cá phân bố tự nhiên vùng sông Đông Nai, khu vực La Ngà. Trên thế giới có ở Java, Boocnêô, Xumatra, đông quần đảo Ấn Độ, Thái Lan, Campuchia, Lào. Thịt cá ngon, béo nhưng hiện nay chủ yếu vẫn dùng làm cá cảnh.

CÁ TAI TƯỢNG CHIÊN XÙ Cá làm sạch ruột, ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào chảo (phải cho mỡ ngập cá), mỡ nóng làm vẩy cá dựng đứng lên. Rán vàng đều.

Cho cá lên đĩa bầu dục, rưới nước sốt cà chua lên cá, rắc lạc rang giã dập lên, hành lá rau mùi thái nhỏ bỏ lên trên. Xung quanh xếp trứng chim cút luộc, khoai tây rán, hành tây thái mỏng, cà chua thái lát mỏng, ớt thái chỉ. Ăn nóng, chấm nước mắm chua ngọt. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

CÁ TAI TƯỢNG CHUNG HẤP Cá tai tượng làm, rửa sạch, chặt đuôi, để ráo nước. Thịt nạc mỏng, thịt gà băm nhỏ. Mộc nhĩ, nấm rơm, miến, kim châm ngâm nước ấm, băm nhỏ. Đem trộn đều với thịt và lá chanh non băm nhỏ, ướp hành tỏi băm nhỏ, đường, muối, hạt tiêu xay để cho thịt ngấm gia vị. Bắc

chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho thịt vào xào chín. Đem nhồi thịt vào bụng cá, lấy chỉ khâu lại. Sốt thịt còn lại phủ lên khắp mình cá. Cho cá vào hấp cách thủy cho chín.

Cho cá ra đĩa bầu dục có lót rau xà lách ở dưới. Rưới nước sốt cà chua lên mình cá, rắc lạc rang giã nhỏ lên trên. Xung quanh đĩa xếp trứng chim cút luộc, khoai tây rán, cà chua thái lát mỏng, hành củ thái mỏng.

Ăn nóng. Cho cá, các loại rau thơm, rau sống, bún, chuối xanh (gọt bỏ vỏ, thái lát mỏng), khế chua (thái lát mỏng) vào bánh đa nem cuốn lại. Chấm mắm nêm. Là đặc sản, dùng trong bữa tiệc.

CÁ THÁT LÁT (*Notopterus notopterus*;

Tên khác: cá phát lát)

Loài cá xương nước ngọt, họ Cá thát lát (*Notopteridae*). Thân rất dẹt, đuôi rất nhỏ, phủ vảy nhỏ. Đường bên chạy giữa thân. Miệng to, mõm ngắn, bằng, rạch miệng kéo dài đến trước ổ mắt. Vây hậu môn liền với vây đuôi. Lưng xám, bụng trắng bạc, dưới viền xương nắp mang màu vàng. Ăn tạp. Sau một năm đã thành thực. Ở Việt Nam gặp nhiều ở đồng bằng Cửu Long, Đồng Nai và một số tỉnh Miền Trung. Thịt ngon, có nhiều xương dăm.

CANH CHUA CÁ THÁI LÁT Cá thái lát phơi nắng cho se da, dùng dao nhọn tách dọc thân cá, bỏ nội tạng và xương sống. Dùng thìa cạo xuôi thân cá, lấy thịt bám vào da. Cho thịt cá ướp nước mắm, hạt tiêu xay sau đấy giã mịn, vo thành viên.

Đun nước sôi, cho nước me, dứa thái chỉ rồi thả từng viên cá vào nồi, cá chín nổi lên mặt nước thì bỏ dọc mùng (xước bỏ vỏ, thái vát, bóp muối, rửa sạch), đậu bắp, giá vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Cho ngò om (rau ngổ), mùi tàu thái nhỏ, ớt thái lát vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

CHÁ CÁ THÁI LÁT Thịt cá thái lát cho hạt tiêu xay, rau mùi hoặc rau thìa là băm nhỏ, bỏ tất cả vào cối giã mịn, khi giã cho một ít mỡ nước để cá không dính chày, nêm nước mắm vừa ăn.

Viên cá thành từng viên vừa, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Khi ăn chấm nước mắm chanh ớt đường. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

CÁ THU

Tên gọi chung chỉ nhóm cá biển, thân dài thon, dẹt bên nhưng khá dày. Vây tròn rất nhỏ, ẩn dưới da. Miệng lớn, nhiều răng hình chóp. Đầu vây lưng thứ hai và vây hậu môn có nhiều vây nhỏ tách rời. Sống thành đàn lớn, di cư gần bờ để đẻ và vỗ

béo. Ở Việt Nam gặp một số loài quan trọng: cá thu ảo (*Scomberomorus commersoni*), cá thu chấm (*Scomberomorus guttatus*), cá thu sọc (*Rastrelliger brachyosoma*) và cá thu bạc má (*Rastrelliger kanagurta*) và một số loài cá thu khác như cá thu ngang, cá thu Triều Tiên ... Thịt cá thu ngon, được liệt vào một trong bốn loại cá biển ngon nhất, dùng chế biến nhiều món ăn ngon, làm nước mắm chất lượng cao.

Cha mẹ đòi ăn cá thu

Gả con xuống biển mù mù tăm tăm.

CÁ THU HẤP Cá thu tươi bỏ ruột, mang, rửa sạch trong ngoài, thái miếng vừa, để ráo nước. Xếp cá lên vỉ tre, cho vào nồi hấp đến chín. Cá thu hấp có thể để dành ăn dần, hoặc mang đi xa cá vẫn đảm bảo ngon, thơm. Có thể dùng cá thu hấp chế biến các món ăn khác như: rán, kho, sốt cà chua...

CÁ THU KHO Cá thu làm sạch, cắt khúc. Cho nước dừa tươi, nước mắm, đường, nước hàng, hạt tiêu xay vào xoong, bắc lên bếp đun sôi, bỏ cá thu vào, đun nhỏ lửa, khi nước cạn một nửa chế thêm mỡ nước vào, đun cho cạn nước, cho thêm một ít ớt lát vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ THU KHO NƯỚC CHÈ Cá thu làm sạch, cắt khúc, ướp với muối, để cho cá ngấm. Cho cá lên bếp than hoa nướng

vàng đều. Thịt dọi rửa sạch, thái quân cờ. Lót một lớp mía dưới đáy nồi, xếp thịt và cá lên trên, cho nước hàng, nước chè tươi vào ngập cá, đun sôi, đậy vung, đun nhỏ lửa để cá chín nhừ, nước cạn hết, rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng với cơm. Món ăn của người dân vùng biển.

CÁ THU NƯỚNG Cá thu tươi bỏ ruột, móc mang rửa sạch, thái miếng ngang vừa phải (nếu thích ăn mặn thì ướp qua muối), xếp cá lên vỉ tre (hoặc kẹp cá bằng kẹp tre), đặt lên bếp than hoa nướng, trở đều tay cho cá chín vàng vàng đều. Cá thu nướng ăn thơm ngon. Có thể dùng để chế biến thành các món ăn khác như: sốt cà chua, kho, rán, làm ruốc...

CÁ THU RÁN Cá thu làm sạch, thái khúc mỏng, ướp qua mắm muối, để cho cá ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho từng khúc cá vào rán, trở đều để cá chín vàng. Cho ra đĩa, ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt, hoặc dọi nước sốt cà chua lên. Dùng ăn với cơm.

CÁ THU RÚT XƯƠNG Cá thu xẻ một đường dài dưới bụng để lấy ruột ra, luồn dao dọc theo thân cá để tách xương ra, lấy kéo cắt hai đầu xương (phần giáp đầu và đuôi) lấy xương ra. Rút hết hai dây xương nhỏ hai bên. Ướp cá với hành tỏi băm nhỏ, muối, đường, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị.

Thịt nạc thái mỏng, băm nhỏ trộn với hành tỏi băm nhỏ,

lòng đỏ trứng gà, nấm hương, muối. Nhồi tất cả vào bụng cá, dội mỡ nước lên trên cá, đem nướng cho cá chín vàng. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

CÁ THU VIÊN RÁN Cá thu làm sạch, lọc lấy thịt, giã nhuyễn, bóp đều với nước mắm, muối, húng lìu, trứng, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, viên từng viên cá cho vào chảo mỡ rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

CHẢ CÁ BÌNH ĐỊNH 1 (cũng gọi: Chả cây) Cá thu tươi dùng dao sắc lạng lóc lấy thịt bỏ vào cối giã nhuyễn như giã giò, cho muối, hạt tiêu xay, nước mắm ngon, ngũ vị hương, một ít hàn the, một ít đường vào cối tiếp mấy phút nữa. Cho chả vào lá chuối, gói như gói bánh chưng nhưng chả chỉ dày khoảng 3cm (nhớ gói chặt, đều tay).

Dem chả đã gói luộc chín, vớt ra, để ráo nước. Bóc lá, thái lát ăn cùng bánh đa, các loại rau thơm, chấm nước mắm nhĩ pha chanh ớt hoặc ăn cùng cơm. Món ăn của người dân vùng biển Bình Định.

CHẢ CÁ BÌNH ĐỊNH 2 (cũng gọi: Chả dề) Cá thu tươi dùng dao sắc lạng lóc lấy thịt bỏ vào cối giã nhuyễn như giã giò, cho muối, hạt tiêu xay, nước mắm ngon, ngũ vị hương, một ít

hàn the, một ít đường vào giã tiếp mấy phút nữa. Dần đều chả trên mặt lá chuối thành khoanh tròn, dày 3cm, cho vào xoong to hấp cách thủy. Khi chả gần chín, lấy lòng đỏ trứng gà đánh tan phết lên mặt chả, hấp tiếp 15 phút nữa cho chả và trứng chín (khi phết trứng vào không đập vung nữa để chả không bị rỗ mặt). Thái lát, ăn cùng bánh đa và các loại rau thơm, chấm nước mắm nhĩ pha chanh ớt hoặc ăn cùng với cơm. Món ăn của người dân vùng biển Bình Định.

CÁ TRẮM ĐEN (*Mylopharyngodon piceus*)

Loài cá nước ngọt, họ Cá chép (*Cyprinidae*). Mình tròn thuôn; đầu nhỏ, hơi nhọn; mõm hơi tù. Các vây không có gai cứng. Có răng hầu, mỗi bên một hàng 4-5 cái, một phiến sừng cứng. Thân màu đen, phần lưng và các vây thẫm hơn, vây tròn to. Sống ở tầng giữa và tầng đáy. Ăn tôm, ốc, các ấu trùng, côn trùng. Bơi chậm, ít lên mặt nước.

Ở Việt Nam, phân bố ở hầu hết các sông chính Miền Bắc: sông Hồng, sông Thái Bình, sông Mã ... Bãi đẻ tự nhiên ở trung lưu các sông lớn, cá con theo kênh mương vào sống ở ao, đầm, ruộng nước đồng bằng. Là đối tượng nuôi từ lâu đời. Nuôi ghép ở ao, đầm cùng các loại cá khác.

Thịt cá trắm đen thơm, ngon. Là loại thực phẩm được ưa chuộng.

CÁ TRÁM HẤP HOA CÚC Cá đánh sạch vảy, rửa sạch, lau khô. Cắt cá thành từng khúc, ướp hành tỏi (giã nhỏ), muối, mỡ nước, hạt tiêu xay, để cho cá ngấm gia vị.

Chè tươi nấu thật đặc lấy nước. Cho cá vào bát to, để hoa cúc đã rửa sạch lên trên, hấp cách thủy (hấp trên nước chè tươi) cho cá chín.

Cho cá ra đĩa bầu dục, xung quanh xếp dưa chuột (thái lát mỏng), hành tây (thái lát mỏng), hoa cúc. Chấm nước mắm gừng chanh ớt. Dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng cơm.

CÁ TRÁM KHO RIM Cá trắm đánh vảy, làm và rửa sạch, cắt khúc to, cho vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều. Gắp cá sang xoong, chế nước mắm, nước hàng, nước đường, mỡ nước, hạt tiêu xay vào.

Bắc xoong lên bếp đun nhỏ lửa cho cá ngấm gia vị, chế thêm một chút nước vào, đun để cá cạn nước. Gắp cá ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ TRÁM NẤU GIẤM Cá trắm chọn con to, móc bỏ mang, mổ bụng bỏ ruột, rửa sạch, để ráo, cắt thành từng khúc, ướp với muối và nước nghệ, để cá ngấm gia vị. Cho cá vào chảo mỡ nóng già rán hơi vàng.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho dọc (nướng chín, bóc bỏ vỏ) vào xào, chế nước sôi vào, nêm vừa ăn, cho cá vào đun sôi lăn tăn. Cá chín kỹ, bỏ cà chua (bỏ hạt,

thái miếng cau) vào đun sôi. Bắc xương, cho hành lá, thìa là thái nhỏ vào đảo đều. Ăn nóng cùng rau ghém. Dùng ăn với cơm.

CÁ VIÊN XÀO HÀNH NẤM Cá trắm làm sạch, lọc bỏ xương và da, thấm khô nước, giã nhỏ, ướp hạt tiêu xay, muối. Trộn đều cá với thìa là (rửa sạch, thái nhỏ), hành khô băm nhỏ, mỡ phân (luộc chín, thái hạt lựu).

Cần tây bỏ lá già, rửa sạch, thái vát. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, để ráo nước. Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, bỏ miếng cau. Cà chua rửa sạch, bỏ miếng cau.

Viên cá thành từng viên tròn như quả quất rồi dè dẹt xuống, cho vào chảo mỡ nóng già rán qua để mặt cá se lại, vớt ra để riêng. Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi hành thơm, cho cà chua, hành tây, cần tây, nấm hương vào xào chín, nêm vừa ăn, trút cá vào đảo đều cho cá chín. Bắc xương, rắc thìa là thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ TRÊ (*Clarias*)

Chi cá xương nước ngọt, họ Cá nheo (*Siluridae*), thân trần, đầu dẹt bằng, thân và đuôi dẹt bên. Mồm tù. Miệng rộng hướng ra phía trước, hai bên đầu có hàm răng sắc nhọn, có 4 râu dài và to. Mắt bé ở hai bên đầu. Vây lưng dài, nhiều tia; vây hậu môn rất dài, đuôi tròn, bé. Vây ngực có tia gai cứng, khía răng cưa.

Cơ quan đường bên rõ. Có hai loài: cá trê đen (*Clarias fuscus*) thân màu đen hay nâu, lưng xám; cá trê trắng (*Clarias batrachus*). Thịt ngon, có tác dụng chữa hen suyễn (xem thêm: *Cá trê nướng*), dùng chế biến được nhiều món ăn.

Anh về tìm vảy cá trê

Tìm gan, tìm thú, tìm mẹ con lươn.

CÁ TRÊ BĂM VIÊN RÁN Cá trê làm rửa sạch, lọc lấy thịt, băm nhỏ cùng hành, tôm nõn. Trộn đều cá trê đã băm với giò sống, hạt tiêu xay, nước mắm để ngấm gia vị. Viên cá trê đã ướp thành từng viên tròn như quả quất rồi ấn dẹt xuống, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

CÁ TRÊ KHO NHỪ Cá trê làm rửa sạch, để ráo, xếp cá vào xoong. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành tỏi, cho nước dùng, gừng, muối vào đun sôi, trút chảo nước sang xoong cá trê. Bắc xoong cá lên bếp đun to lửa cho sôi đều, hạ bớt lửa đun để cá chín nhừ, cạn nước, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ TRÊ KHO TIÊU Cá trê làm sạch, bỏ hoa khế trên đầu, rửa lại bằng nước giấm hoặc nước muối, ướp muối, đường, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay, để cá ngấm gia vị.

Cho cá trê vào nồi đất, dưới đáy nồi có lót lớp hạt tiêu non,

rưới mỡ nước vào, bắc lên bếp đun sôi, cho bớt lửa đun đến lúc cá chín mềm, cạn nước, thêm một ít mỡ nước, rắc thêm hạt tiêu xay, đun cạn khô. Ăn nóng cùng với cơm.

Công anh làm rế ba năm

Ăn những cơm hớt với hàm cá trê.

CÁ TRÊ NẤU DƯA Cá trê tuốt sạch nhớt, mổ bỏ ruột, khía đầu, cắt bỏ hoa khế, cắt khúc, đem ướp muối cho cá ngấm. Bỏ cá vào chảo mỡ nóng già rán qua, cho cà chua thái miếng vào đảo đều, chế thêm một tí nước sôi vào cho cá nhừ

Dưa chua thái nhỏ, vắt bớt nước chua, cho vào chảo mỡ xào dưa ngấm mỡ. Trút dưa và cá vào xoong, chế nước sôi vào, bắc lên bếp đun để cá và dưa chín nhừ, nêm vừa ăn. Cho hành hoa, thì là thái nhỏ vào. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với rau diếp (rửa sạch, để ráo, thái nhỏ) và các loại rau thơm. Dùng ăn với cơm.

Ai làm cho cải lên ngồng

Cho dưa tôi khú, cho chống tôi ché

Chống ché thì mặc chống ché

Dưa khú nấu với cá trê ngọt lừ.

CÁ TRÊ NẤU ĐẬU PHỤ Cá trê làm rửa sạch, để ráo, cho vào chảo dầu nóng già rán qua. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho nước dùng vào đun sôi, cho cá trê, đậu phụ (thái miếng bằng nửa bao diêm), gừng giã nhỏ vào

đun sôi, hạ bớt lửa cho cá chín nhừ, nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay, hành lá thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ TRÊ NƯỚNG Cá trê làm sạch bằng tro bếp và một ít muối, rửa sạch, nướng trên bếp than hoa cho tới lúc cá chín vàng. Ăn nóng cùng bánh đa nem, rau sống, rau mùi, mùi tàu, chấm nước mắm, chanh, gừng, ớt. Món ăn được nhiều người ưa thích. Nếu cá trê làm sạch, tẩm mù cây dứa gai, nướng chín, ăn mỗi lần một con nặng 200gram, ăn nhiều lần sẽ chữa khỏi bệnh hen suyễn.

CÁ TRÊ OM RIỀNG MÈ Cá trê làm sạch, cắt khúc hoặc để cả con, ướp nước riềng, nghệ, mè, mắm tôm, muối, nước mắm, để cá ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho cá vào đảo qua, chế nước ngập cá. Đậy vung, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng trở để cá chín đều. Khi cá chín kĩ, nước gần cạn cho hành hoa, rau răm thái nhỏ lên. Ăn nóng cùng với cơm. Có tác dụng giải nhiệt, giải cảm. Món ăn của người dân nông thôn Miền Bắc.

Ao thăm càng lắm cá trê

Những người tẩm ngấm càng ghê tinh thần.

CÁ TRÍCH (*Sardinella*)

Chi cá nước mặn, họ Cá trích (*Clupeidae*), loài quan trọng nhất là cá trích tròn (*Sardinella aurita*) thân có tiết diện gần như tròn, vây bụng có 9 tia, chiều dài 28-30 cm. Ăn sinh vật nổi. Thành thực sinh dục sau một năm tuổi, đẻ trứng vùng gần bờ. Loài cá kinh tế quan trọng. Có thể ăn tươi, phơi khô, làm nước mắm. Thịt cá ngon nhưng nhiều xương.

Chiều chiều lại nhớ chiều chiều

Nhớ nổi cơm nguội, nhớ niêu nước chè

Ngồi buồn nhớ cá trích ve

Nhớ bát nước dứa, nhớ chén đường non

Nhớ nổi cá trích y con

Thịt heo cắt khúc lòng còn ước mơ.

CÁ KHÔ HẤP THỊT Cá trích khô ngâm nước, cạo vảy, chặt bỏ đầu, xương, lấy thịt băm nhỏ. Thịt ba chỉ, gừng, tỏi băm nhỏ. Trộn đều cá, thịt, gừng, hành, tỏi, đường, hạt tiêu xay, lòng đỏ trứng gà, đem hấp chín. Khi sắp ăn cho thêm lòng đỏ trứng đánh tan lên trên, vài lát ớt, hấp tiếp để trứng chín. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân vùng biển.

CÁ KHÔ HẤP Cá trích khô ngâm nước, bỏ vảy, vây, đầu, xương, lấy phần thịt nạc.

Thịt ba chỉ thái nhỏ. Trộn thịt với gừng thái chỉ, hành củ thái mỏng, đường, hạt tiêu xay, một ít mỡ nước đem phủ lên mình cá, hấp chín. Ăn nóng, khi ăn trộn đều cá với thịt. Ăn cùng

với cơm. Thường ăn vào những ngày trời se lạnh.

CÁ VƯỢC

Tên gọi chung một nhóm cá xương, sống chủ yếu ở vùng nước lợ. Thân dài, dẹt bên, vây lược dày. Bơi nhanh, khoẻ. Sống ở biển, nước lợ và nước ngọt.

Phân bố rộng trong vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới từ Ấn Độ sang Đông Nam Á, Trung Quốc, Nhật Bản. Ở Việt Nam, thường gặp cá vược mõm nhọn (*Psamdoperca waigiensis*) có thêm màu trắng bột, tia gai cứng của vây lưng trước rất khoẻ, tia thứ ba dài nhất. Cá vược có thịt rất ngon, được nhiều người ưa thích, thường được ăn tươi.

CÁ HẤP GAN LỢN Cá vược làm sạch, bỏ hết nội tạng, da, xương, lạng lấy thịt thái miếng dày, to bản, ướp nước mắm, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay, mỡ nước, để cá ngấm gia vị.

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân, cắt đôi. Hành củ chẻ mỏng. Gan lợn, thịt nạc thái mỏng to như miếng cá. Xếp cá và gan, thịt lợn, nấm vào đĩa đem hấp chín. Hoà bột đao vào nước lã, nước mắm, đường đặt lên bếp quấy đều cho bột chín sánh, đổ trứng đánh tan vào quấy cho thành sợi, đem dội lên đĩa cá đã hấp chín, rắc hạt tiêu xay và rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CÁ VƯỢC NẤU MĂNG CHUA Cá vược làm sạch, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, để cho cá ngấm gia vị. Măng chua rửa sạch, thái mỏng. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, chẻ đôi, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, để tôm ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành cho tôm, cá, ớt bột vào xào kĩ, cho tiếp măng, mắm tôm (lọc bỏ bã) vào đảo đều, đun cho măng ngấm gia vị. Trút sang xoong, đổ nước ngập cá và măng, đun sôi, nêm vừa ăn, khi cá chín, cho hành lá thái nhỏ, rau mùi, hạt tiêu xay vào. Bắc ra. Ăn nóng cùng với cơm.

CHẢ CÁ VƯỢC HẤP Cá vược làm rửa sạch, lạng lấy thịt, thái lát mỏng, trải cá lên giấy cho ráo nước, cho cá vào cối giã nhuyễn. Trộn đều cá với hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, đường, lòng trắng trứng. Lấy lá chuối sứ rửa sạch, lau khô, thoa mỡ lên lá chuối, bỏ chả cá lên trên, dàn đều, cho vào nồi hấp chín. Lấy chả ra, quét một lớp lòng đỏ trứng và gạch cua (đánh đều) lên trên mặt chả rồi hấp lại cho chín. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Ăn cùng với cơm.

CHẢ CÁ VƯỢC RÁN Cá vược làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng to, giã nhuyễn. Mỡ phân thái hạt lựu. Thìa là rửa sạch, thái nhỏ. Riêng giã nhỏ, vắt lấy nước. Trộn đều cá với mỡ phân, thìa là, nước riêng, lòng trắng trứng, nước mắm cô, hạt tiêu xay. Cho cá ra lá chuối hoặc khay đem hấp chín tới.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cá vào rán vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm, chanh, ớt. Ăn cùng với cơm.

CÁI BẮP (*Brassica oleracea*;

tên khác: bắp cải, bắp su...)

Cây rau ăn lá, họ Cải (*Cruciferae*). Gồm ba biến chủng: cải bắp cuốn (*Brassica capitata*) là loại phổ biến, hai loại còn lại ít trồng ở Việt Nam. Cây hai năm, năm đầu phát triển thân lá, năm sau ra hoa, quả, hạt. Cây thụ phấn chéo nhờ côn trùng.

CÁI BẮP CUỐN THỊT

Cải bắp cắt rời từng lá, rọc bỏ cuống, rửa sạch, để ráo, cho vào nước sôi chần qua, vớt ra để ráo nước.

Mộc nhĩ, nấm hương đem rửa sạch, ngâm nở, vớt ra để ráo, đem băm nhỏ cùng thịt nạc vai và hành khô, đem thịt và các thứ đã băm ướp với nước mắm, hạt tiêu xay để cho ngấm gia vị.

Trải lá cải bắp ra thớt, lấy thịt cho vào gói kín lại (như gói nem), thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, xếp cải bắp đã rán vào đĩa đem hấp chín. Ăn nóng, chấm nước mắm gừng, ớt. Ăn cùng với cơm.

CÁI BẮP MUỐI NÉN

Cải bắp lấy những cây nhỏ, chắc, bỏ lá sâu, rửa thật sạch bên ngoài, chẻ làm 4 rửa lại vài lần

cho những lá phía trong thật sạch. Muốn nhanh ăn chẻ nhỏ hơn. Để thật ráo nước. Cho cải bắp vào vại gài chặt hoặc dùng đá nén chặt. Pha nước muối vừa mặn đổ vào vại cho ngập, đậy kín lại, sau 7-10 ngày là có thể ăn được. Muốn cho dưa vàng, giòn trước khi gài chặt bỏ vài lát khế chua vào.

Có thể ăn sống, khi ăn thái nhỏ trộn thêm ít rau răm, thì là thái nhỏ hoặc dùng nấu các loại canh chua. Có thể dùng ăn dần.

CẢI BẮP MUỐI XỐI Cải bắp rửa sạch, để ráo, thái chỉ theo chiều ngang lá. Cho nước muối đun sôi, lọc sạch (để nước ấm tay) vào vại, bỏ cải bắp, rau răm thái nhỏ, đường, tỏi (đập dập băm nhỏ) vào trộn đều, lấy vỉ cải chặt (hoặc dùng đĩa nén) lên trên, cho nước ngập cải bắp. Để một ngày là ăn được. Dùng ăn với cơm.

CẢI BẮP, RAU CẦN MUỐI XỐI Cải bắp rửa sạch, để ráo, thái chỉ theo chiều ngang lá. Rau cần nhặt bỏ lá, rửa sạch, để ráo, thái khúc vừa ăn.

Cho nước muối (đun sôi, lọc sạch, để còn ấm tay) vào vại, bỏ cải bắp, rau cần, rau răm thái nhỏ, hành lá cắt khúc, đường vào vại trộn đều, cải vỉ lên trên, cho nước ngập cải bắp. Để một ngày là ăn được. Dùng ăn với cơm.

CẢI BẮP TẨM BỘT RÁN (món ăn chay) Cải bắp cắt

rời từng lá, rọc bỏ cuống, rửa sạch, thái miếng vuông vừa ăn, bỏ vào xoong nước sôi chần qua, vớt ra để ráo.

Gấp từng miếng bắp cải nhúng vào bát bột (bột mì hoà với tương cà chua, muối, hạt tiêu xay, một ít đường) rồi thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm với xì dầu pha chanh, ớt, đường và kiệu băm nhỏ. Dùng ăn với cơm.

CANH CẢI BẮP

Đậu phụ bóp nhuyễn vắt bỏ nước, nấm rơm xé nhỏ, ướp với củ kiệu băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, nhồi trộn giả làm thịt. Cải bắp rọc bỏ cuống, rửa sạch, chần qua nước sôi, bỏ "thịt" vào lá cải bắp cuộn tròn lại, lấy lá họ buộc chặt. Đun nước dùng chay (xem thêm: *Nước dùng chay*) sôi, hớt bọt, cho cải bắp cuộn thịt vào, tiếp tục đun nhỏ lửa, vớt sạch bọt. Khi chín mềm, nêm vừa ăn, bắc xuống, cho thêm rau mùi. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn chay của những người theo đạo Phật.

CANH CẢI BẮP CÀ CHUA (món ăn chay)

Cải bắp tách từng lá, rửa sạch, để ráo, thái chỉ. Đậu phụ rán vàng, thái con chì. Nấm rơm làm sạch, bỏ đôi. Cà chua rửa sạch, thái miếng.

Bắc xoong dầu lên bếp, đun nóng già, cho kiệu thái nhỏ vào phi thơm, cho đậu phụ, nấm, cà chua, nước tương, muối vào xào đều để ngấm gia vị, chế nước lã vào đun sôi, bỏ tiếp cải bắp vào, đun sôi lại, bắc xuống. Cho rau mùi, hạt tiêu xay vào.

Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CẢI BẮP NẤU TÔM Cải bắp rửa sạch, thái chỉ, để ráo. Tôm nõn rửa sạch, ngâm vào nước ấm, chẻ làm đôi, cho vào xoong luộc mềm, vớt tôm ra, ướp nước mắm.

Đun nước luộc tôm cho sôi lại, thả cải bắp vào nấu chín, cho tiếp tôm vào, nêm vừa ăn. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CHUA CẢI BẮP Cải bắp rửa sạch, thái nhỏ. Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm tươi (giã nhỏ) vào xào chín, chế nước lã vào đun sôi. Cho me vào nấu chín, vớt ra dầm nát, lọc lấy nước trong cho vào canh, bỏ cải bắp, cà chua (cắt miếng cau) vào nấu chín, nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho rau mùi vào. Ăn nóng cùng với cơm.

DƯA CHUA (món ăn chay) Cải bắp, cà rốt, su su, củ cải thái mỏng. Trộn tất cả với củ kiệu, ớt tươi, bỏ vào lọ đổ giấm (muối, nước lã, đường đun sôi, để nguội, cho giấm vào khuấy đều) vào, đậy kín lọ. Sau một ngày là ăn được. Thường dùng ăn với bánh bao chiên.

CẢI BÈ (*Brassica campestris*;

tên khác: cải dưa)

Cây rau ăn lá thuộc họ Cải (*Cruciferae*). Bẹ lá to, dài 4-5 cm, lá dài 40-50cm, rộng 30cm. Hoa nhỏ màu trắng hay vàng. Dùng để muối dưa.

DƯA CẢI BẸ MUỐI NÉN Chọn dưa bánh tẻ, cuống to, lá dày, để nguyên cây, rửa sạch, treo nơi có gió vài ngày để dưa héo. Rửa lại, để ráo.

Lót một lớp mía xuống đáy vại, xếp cải lên, xếp trở đầu đuôi rồi rải một lớp muối mỏng, cứ làm như vậy đến hết, trên cùng rắc một lớp muối dày, đập vùi, cài chặt, cho nước muối (hoà phen chua, đun sôi để nguội, lóng sạch) vào ngập dưa, dùng vật nặng đè lên. Lấy vải màn phủ kín, để nơi khô ráo.

Để khoảng 15 ngày thì dưa chín, có thể ăn được. Dưa vàng, giòn, không nhũn, vị mặn, hơi chua. Dùng ăn với cơm hoặc nấu một số món canh.

Anh đi em ở lại nhà

Hai vai gánh vác mẹ già con thơ

Lắm than bao quản muối, dưa

Anh đi mà liệu chen dưa với đời.

DƯA CẢI BẸ MUỐI XỎI Chọn dưa cải bánh tẻ, để nguyên cây, hong gió một ngày cho héo. Rửa sạch, thái dài 3cm.

Cho dưa, hành lá vào vại, nước muối (đun sôi, cho đường hoà tan) còn ấm vào đảo đều, lấy vỉ gài chặt cho nước ngập dưa.

Để chỗ thoáng, hai ngày sau ăn được. Dưa vàng đều, ăn giòn, hơi chua. Ăn cùng cơm, hoặc chế biến một số món ăn khác.

DƯA CẢI HÂM CHÂN GIÒ Lấy cuống dưa cải chua xếp vào nồi, chân giò lợn chặt khúc nhỏ, cứ một lớp dưa một lớp chân giò. Đun trên lửa to vừa sôi, bớt lửa cho chân giò ngấm vị chua của cải. Sau đó cho nước ngập dưa, đun kỹ đến lúc chân giò chín mềm. Nêm mắm muối vừa ăn, cho hành lá, rau mùi thái nhỏ vào. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

DƯA CẢI HÂM SƯỜN Sườn lợn rửa sạch, chặt khúc vừa phải, bỏ vào nồi bắc lên bếp cho to lửa, đảo qua cho săn, cho dưa cải vào đun để dưa ngấm. Cho nước vào ngập dưa đun sôi, bớt lửa cho sôi liu riu đun đến khi sườn mềm. Nêm vừa ăn, cho hành, rau mùi thái nhỏ vào đảo đều. Bắc xuống, ăn nóng, dùng ăn với cơm kèm rau sống.

DƯA CHUA KHO Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng già, cho kiệu vào phi thơm, bỏ cà chua (cắt miếng cau, bỏ hạt) vào xào mềm, cho đậu phụ (cắt bằng bao diêm, rán vàng), nước tương, đường, muối, hạt tiêu xay vào xào cho ngấm gia vị, cho dưa chua cùng một ít nước vào, đảo đều, đun nhỏ lửa cho dưa ngấm gia vị và mềm. Bắc xuống. Ăn cùng cơm.

DƯA CHUA KHO CÁ QUẢ Cá quả đánh sạch vảy,

móc bỏ mang, cao sạch nhót, bỏ ruột, rửa sạch. Cho cá vào luộc chín, vớt ra, gỡ lấy thịt. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho cá vào xào cùng mắm, muối, hạt tiêu xay để cá ngấm gia vị, trút nước luộc cá vào cùng một ít nước đun sôi, cho dưa cải muối chua thái nhỏ vào kho đến khi cạn hết nước, dưa mềm là được. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người Miền Trung.

•
NGỒNG CẢI LUỘC Ngồng cải tước bỏ vỏ cứng, xơ bên ngoài, bẻ thành từng khúc ngắn, rửa sạch để ráo. Bắc xoong nước lã lên đun sôi, cho vào một nhúm muối, cho ngồng cải vào luộc chín, vớt ra để ráo. Lúc ăn chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

*Cải lên ba lá ngắt ngồng
Ở vậy nuôi mẹ lấy chồng làm chi.*

NGỒNG CẢI XÀO Ngồng cải tước hết vỏ cứng bên ngoài, bẻ thành khúc ngắn, thái mỏng, rửa sạch, để ráo nước. Tôm tươi bóc sạch vỏ, thịt ba chỉ thái chỉ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ thịt và tôm vào xào chín cùng nước mắm, ớt, hạt tiêu xay, chế một tí nước để tôm và thịt chín, trút ngồng cải vào xào đều cho chín, cho tỏi già nhỏ vào, trút trứng gà (đánh tan đều) vào đảo đều để trứng chín. Đơm ra đĩa, trên rắc hạt tiêu xay, rau mùi. Ăn nóng cùng với cơm.

*Cải non ai nữ ngắt ngồng
Em nuôi thấy mẹ, lấy chồng bao lâu.*

CẢI CÙ (*Raphanus sativus longipinnatus*;

tên khác: củ cải, rau lú bú)

Cây rau ăn củ hằng năm, họ Cải (*Cruciferae*), cao 15-45cm. Hoa trắng, có khi tím nhạt. Củ có nhiều dạng: trụ tròn dài, chùy tròn, cầu tròn; có nhiều màu sắc khác nhau: củ trắng, xanh, đỏ, vàng, tím, đen. Cây thụ phấn chéo. Củ cải trắng có: 92% nước, 1,5% protein, 3,7% glucit, 1,5% xenlulozơ.

Hạt củ cải phơi khô có tác dụng giúp tiêu hoá, chữa ho nhiều đờm, nôn mửa.

BÁNH CÙ CẢI MẶN Củ cải gọt rửa sạch, bổ làm bốn, thái thật mỏng, ngâm vào nước phèn, bóp kỹ cho hết hăng, vắt ráo nước. Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ, ướp hành, nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên-bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt vào xào chín để làm nhân bánh.

Cho bột đao và bột gạo (theo tỉ lệ 1:5) vào hoà với nước lã, muối, mỡ nước. Bắc xoong bột lên bếp đun nhỏ lửa, vừa khuấy vừa rắc củ cải vào, khi bột đặc nửa sống nửa chín thì bắc ra, đổ bột vào khuôn, cho thịt lên trên, đem hấp chín. Khi thấy bột trong là bánh đã chín, lấy bánh ra để nguội, lúc ăn cắt thành

tùng miếng, chấm nước mắm chanh tỏi ớt.

BÁNH CÚ CÁI NGỌT Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, ngâm phèn chua, bóp rửa kĩ cho hết hăng, vớt ra vắt ráo nước. Mỡ phân luộc chín, băm nhỏ.

Bột gạo tẻ trộn với bột đao theo tỉ lệ 5:1 hoà với nước đường (đun sôi, để nguội), bắc xoong bột lên bếp, đun nhỏ lửa, khuấy đều tay, cho mỡ nước, hàn the vào, vừa khuấy vừa rắc củ cải vào. Khi bột đặc nửa sống nửa chín thì bắc xuống, cho nước hoa bưởi vào khuấy đều.

Lấy khuôn thoa mỡ, đổ bột vào lúc còn nóng, ấn chặt, dàn đều. Đặt khuôn vào lồng hấp, thấy bột trong là bánh đã chín. Lấy ra để nguội. Khi ăn cắt bánh ra thành từng miếng. Bánh ăn mát, thơm.

CÁI CÚ MUỐI XỐI Chọn củ cải củ bánh tẻ, cắt rời củ, lá để hong gió nửa ngày cho héo. Rửa sạch, thái khúc dài 3cm, củ gọt vỏ, thái mỏng.

Cho nước muối đun sôi, để nguội còn khoảng 40°C, lọc sạch cho vào vại, cho củ cải, hành cắt khúc vào trộn đều, dùng vỉ gài chặt cho nước ngập dưa, đậy kín, để một ngày ăn được. Lúc ăn chấm nước thịt, nước cá hoặc nước mắm ớt. Dùng ăn với cơm.

CANH CÚ CÁI Củ cải gọt vỏ, bỏ đôi, thái xéo mỏng. Củ cải muối thái chỉ, bóp rửa kĩ cho bớt mặn.

• Bắc xoong dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm kiệu, cho củ cải muối, nấm rom (làm sạch, thái chỉ), nước tương, muối, hạt tiêu xay vào xào ngấm, chế nước vào đun sôi, bỏ củ cải vào nấu chín mềm. Bắc xương, rắc hạt tiêu xay, rau mùi vào. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm.

CỦ CẢI HẤP THỊT LỢN Chọn củ cải non gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng to bản dọc theo củ, xóc qua một ít muối, để một lúc rồi rửa sạch, để ráo nước. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, băm nhỏ cùng thịt nạc vai và hành củ, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Trái miếng củ cải ra, lấy thịt cho vào rồi cuốn tròn lại, xếp vào đĩa, đem hấp chín. Lấy ra, ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Ăn cùng với cơm.

CỦ CẢI KHO XÌ DẦU Củ cải tươi gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái miếng, xóc với một ít muối cho đỡ hăng, rửa sạch, vẩy ráo. Phi thơm hành mỡ, bỏ củ cải vào đảo cùng xì dầu, muối để củ cải ngấm, chế nước vào xâm xấp củ cải; đậy kín vung, đun nhỏ lửa để cạn hết nước, củ cải mềm là được. Dùng ăn với cơm.

CỦ CẢI KHÔ Cách 1: Chọn loại củ cải trắng, mập, rửa sạch, chẻ làm 8, xâu vào que tre (hoặc không xâu) đem phơi nắng cho khô. Nếu không có nắng thì có thể sấy đến khi củ cải thạt khô. Cho vào túi ni lông hoặc lọ thủy tinh rộng miệng

cát để dùng dần.

Cách 2: Chọn củ cải mập, nặng tay, trắng, cạo lớp vỏ ngoài, rửa sạch, cắt khúc, chẻ nhỏ. Trải ra phen (liếp, rổ, rá) phơi cho đến lúc khô, nhẹ. Cho vào túi ni lông hoặc lọ thủy tinh rộng miệng cát để dùng dần.

Lúc ăn rửa sạch, ngâm bằng nước ấm, cho củ cải nở hết ra, rửa lại, vắt khô. Củ cải khô có thể dùng chế biến các món: dưa món, kho cá, hầm chân giò...

Cách 3: Chọn củ cải mập, non, trắng, cạo bỏ vỏ, rửa sạch, dùng nạo nạo dọc củ thành những sợi nhỏ, đem tãi ra nong, nia, rổ, rá ... phơi khô. Nếu không có nắng thì đem sấy khô. Cho vào túi ni lông hoặc lọ thủy tinh rộng miệng cát để dùng dần. Củ cải khô có thể chế biến thành nhiều món ăn ngon: dùng để xào thịt bò, thịt lợn, làm nộm...

CỦ CẢI KHÔ NGÂM NƯỚC MẮM Củ cải khô rửa sạch, ngâm nước ấm cho nở ra, rửa lại, vắt khô. Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn trộn vào củ cải. Cho củ cải vào lọ có nắp rộng, cho nước mắm ngon pha ít đường cho có vị ngọt mặn ngập củ cải, đậy kín, để 3-4 ngày là ăn được. Dùng ăn với cơm hoặc xôi.

CỦ CẢI MẬT ONG Củ cải trắng rửa sạch, thái nhỏ, cho vào xoong, đổ vừa nước, đun to lửa, sôi vớt ra, để ráo, phơi nắng nửa ngày, cho vào xoong mật ong, đun nhỏ lửa, trộn đều cho khô, để nguội, cho vào lọ, ăn sau bữa cơm. Miếng củ cải

màu vàng đục, khô, vị ngọt. Tác dụng tiêu đờm, điều hoà khí. Dùng cho người ăn khó tiêu, đầy bụng...

CỦ CẢI MUỐI MẶN Củ cải rửa sạch, cắt bỏ đầu đuôi, xẻ đôi theo chiều dọc. Xếp vào vại một lớp củ cải một lớp muối. Nén chặt, dây kín, một tuần sau dùng được. Muốn để dùng lâu thì đem ra phơi khô. Dùng chế biến một số món ăn: nấu canh, kho...

CỦ CẢI MUỐI NƯỚC MẮM Củ cải gọt vỏ, cắt khúc, chẻ làm bốn, ngâm nước muối một đêm, vớt ra phơi nắng cho héo. Rửa sạch, để ráo, cho củ cải vào ngâm trong nước mắm (nước mắm đun sôi với tỏi, đường, vớt sạch bọt, để nguội) hai ngày đêm. Vớt ra ngâm ngập trong nước mắm (nước mắm và tỏi đun cho keo đặc), cùng một ít rượu, ớt tươi. Muối 7 ngày thì ăn được. Củ cải có màu nâu, vị chua, ngọt mặn. Dùng ăn với cơm.

CỦ CẢI XÀO THỊT Củ cải nori gọt sạch vỏ, bào mỏng theo chiều dài củ, xóc một ít muối, để 5 phút rồi rửa sạch, vớt ráo nước. Thịt nạc thái mỏng ướp hành băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành vào phi thơm, cho thịt vào xào săn, cho tiếp củ cải vào đảo đều (không đậy vung vì đậy củ cải sẽ bị hăng). Củ cải chín tới cho hành lá

cắt khúc vào, đảo đều, bắc xuống ngay. Cho ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CỦ CẢI XÀO TRỨNG Củ cải non gọt sạch vỏ, bào mỏng theo chiều dài củ, xóc một ít muối, để 5 phút rồi rửa sạch, vắt ráo nước.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho củ cải vào xào (không đập vung, nếu đập củ cải sẽ bị hăng), nêm vừa ăn, khi gần chín, rót trứng (trứng đập vào bát, đánh tan) vào, đảo đều, trứng chín, cho hành lá cắt khúc vào, đảo đều, bắc xuống ngay.

Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay vào, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

NỘM CỦ CẢI Củ cải và cà rốt non gọt sạch vỏ, thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo nước, tãi ra.

Thịt nạc vai rán chín vàng, thái chỉ. Tôm tươi luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng. Tỏi và ớt giã nhỏ hoà với giấm, đường, nước mắm.

Cho củ cải vào chậu nhựa, bỏ một nửa thịt lợn và tôm vào trộn đều. Cho bát nước mắm, giấm vào trộn kỹ cùng một ít rau thơm (rửa sạch để ráo, thái nhỏ).

Đơm nộm ra đĩa, bày tôm, thịt và rau thơm lên trên, rưới hành mỡ (hành khô thái mỏng cho vào chảo mỡ nóng già phi vàng thơm) lên trên. Ăn cùng với cơm.

CẢI CÚC (*Chrysanthemum coronarium*;

tên khác: cải tần ô)

Cây rau ăn lá, họ Cúc (*Asteraceae*). Có hai giống: lá lớn và lá nhỏ. Phổ biến ở Miền Bắc, trồng tháng 11 - 12, dùng để nấu canh.

CANH CẢI CÚC NẤU CÁ RÔ 1 Cá rô ta làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Cho thịt cá đảo với hành mỡ cho thơm, chế nước luộc cá vào đun sôi.

Cải cúc nhặt bỏ lá héo, già, bỏ gốc, rửa sạch, để ráo, thái vừa. Cho rau vào nước luộc cá và cá đã đun sôi, cho to lửa để sôi lại, nhắc xuống. Ăn nóng với cơm. Món ăn tốt và lành cho phụ nữ mới sinh.

CANH CẢI CÚC NẤU CÁ RÔ 2 Cải cúc nhặt sạch, rửa kĩ, cắt khúc ngắn, để ráo nước. Cá rô đánh vảy, mổ bỏ ruột và mang, rửa sạch. Cho cá vào cặp chảo, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng.

Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, cho cá, gừng (gọt sạch vỏ, đập dập) vào đun sôi kĩ, vớt cá ra gỡ lấy thịt, ướp nước mắm, gừng. Xương và đầu cá cho vào đun kĩ, lọc lấy nước trong. Đun sôi nước lọc cá, cho cá đã ướp vào đun sôi lại cho cải cúc vào đảo đều, bắc xuống ngay. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CẢI CÚC NẤU GIÒ SỐNG Cải cúc nhặt, rửa

sạch, để ráo, thái đôi. Giò sống cho thêm một ít hạt tiêu xay vào trộn đều, viên thành từng viên như quả táo. Đun nước sôi, cho giò sống vào, nêm vừa ăn, nước dùng sôi lại, hớt sạch bọt, giò nổi lên, cho rau vào, đảo đều, để sôi lại, bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn rất tốt và lành cho phụ nữ mới sinh.

CẢI CÚC TRỘN DẦU DẮM . Cải cúc nhặt rửa sạch, để ráo nước. Trứng luộc bóc vỏ, cắt khoanh. Cà chua rửa sạch, cắt khoanh tròn, mỏng. Củ hành bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng, ngâm giấm. Trộn đều dầu, giấm, muối, hạt tiêu xay, nêm vừa ăn. Cho rau ra đĩa, xếp cà chua và trứng xen kẽ, rải hành lên trên, rưới nước dầu giấm vào đĩa rau, khi ăn trộn đều. Dùng ăn với cơm.

CẢI XANH

(Tên khác: cải canh, cải cay)

Cây rau ăn lá, họ Cải (*Cruciferae*). Có hai loại: cải xanh lớn (*Brassica juncea*), thân cao, lá lớn (có khi dài tới 1m, rộng 60cm), lá nguyên hay có khuyết sâu, mặt lá trơn hay có nếp nhăn, không có tai lá. Cải xanh nhỏ (*Brassica cernua*), lá có khuyết, có răng cưa, cuống nhỏ tròn.

Cây làm rau ăn, hạt cải phơi khô là vị thuốc (giới tử) dùng chữa ho, viêm khí quản, làm cao dán chữa đau dây thần kinh.

CÁI XANH XÀO THẬP CẨM Cải xanh bỏ gốc, lá già, rửa sạch, cắt khúc, để ráo. Măng lưỡi lợn khô ngâm nước gạo, rửa sạch, luộc nhiều lần cho hết nước đen, thái lát mỏng, rửa sạch, vắt kĩ. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, cái to cắt đôi. Thìa là bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc. Miến ngâm nước nóng, cắt khúc. Rau cần nhặt sạch rễ, bỏ bớt lá, rửa sạch, cắt khúc. Rau cải cúc bỏ rễ, lá già, rửa sạch, cắt đôi. Tỏi ta (lấy cả cây còn lá xanh) rửa sạch, chẻ đôi, cắt khúc. Hành rửa sạch, dọc cắt khúc, củ thái mỏng. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái con chì, ướp mắm muối, hạt tiêu xay để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi hành thơm, cho thịt, măng, mộc nhĩ vào xào, nêm nước mắm, muối vừa ăn, chế nước sôi vào xâm xấp, đun cho chín nhừ. Bỏ miến và tất cả các loại rau trên vào xào đều cho chín, nêm vừa ăn. Bắc xuống, ăn nóng cùng với cơm.

CANH CÁI Cải xanh nhặt bỏ lá vàng, lá sâu, rửa thật sạch, để ráo, ngắt cải ra thành từng khúc bằng ngón tay. Tôm tươi rửa sạch, bóc bỏ vỏ.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già phi thơm hành, cho tôm vào xào cùng nước mắm, hạt tiêu xay cho tôm ngấm, cho thêm nước sôi vào, đun cho tôm sôi, cho ruốc (hoà nước lã, lọc lấy nước trong) vào đun sôi, thả rau cải vào, nấu cho cải chín, nêm vừa ăn, rót trứng gà vào (đập vào bát, đánh tan đều) khuấy đều tay. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm, thường được ăn vào

mùa hè. Món ăn của người Miền Trung.

CANH CẢI NẤU CÁ RÔ Cá rô đánh sạch vảy, làm rửa sạch, cho vào xoong nước sôi luộc chín, gắp cá ra, gỡ lấy thịt, ướp nước mắm, hạt tiêu xay.

Đầu và xương cá giã nhỏ, lọc lấy nước cho vào xoong nước luộc cá, đun sôi bỏ rau cải (nhặt rửa sạch, cắt ngắn) vào đun sôi, cho tiếp gừng giã nhỏ vào.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành vào phi thơm, bỏ cá vào xào qua. Trút cá sang xoong canh, đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

Canh cải mà nấu với gừng

Không ăn thì chớ xin đừng mĩa mai.

CANH CẢI NẤU CUA Rau cải rửa sạch, cắt khúc ngắn, để ráo. Cua đồng cho vào nước lã cùng một ít muối, khuấy mạnh, rửa sạch, vớt ra bỏ mai, yếm, để ráo nước. Bỏ cua và một tí muối vào cối giã nhỏ (cho muối vào giã cua không bị bắn ra ngoài), cho nước lã vào lọc lấy nước, bỏ bã. Lấy tấm gậy lấy gạch cua, bỏ vào xoong nước cua khuấy đều. Bắc lên bếp đun đến khi canh sôi, gạch nổi lên hết, bỏ rau cải vào nêm vừa ăn, cho gừng (rửa sạch, gọt vỏ, đập dập) vào, nấu đến khi rau chín. Bắc xuống, ăn nóng cùng với cà muối. Dùng ăn với cơm.

CANH CẢI NẤU THÂN LỢN TRÚNG GÀ Cải xanh

non nhặt rửa sạch, cắt cuống và lá để riêng. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, cho gừng (gọt vỏ sạch, đập dập) vào, bỏ tiếp cuống rau cải vào nấu mềm, nêm vừa ăn, cho thịt nạc thái lát mỏng vào đun sôi, thả lá rau vào nấu chín. Cho trứng (đập vào bát, đánh tan) vào, đảo đều để trứng chín. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CẢI NẤU THỊT Chọn cải xanh non, rửa sạch từng lá, bỏ rễ, vụn ra từng khúc ngắn. Thịt lợn nạc băm nhỏ, bỏ vào nồi đảo qua cho thịt săn, nêm mắm muối, đun để thịt ngấm gia vị. Chế tiếp nước vào đun sôi kĩ, cho rau cải vào đun để cải chín mềm, cho gừng giã nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CẢI XOONG (*Nasturtium officinale*;

tên khác: cải suối, xà lách xoong)

Cây rau thân bò, có mọc rễ họ Cải (*Cruciferae*). Lá màu xanh đậm, mọc cách, xẻ lông chim. Hoa nhỏ, trắng, kết thành chùm ở đầu nhánh. Cây có mùi đặc biệt, vị đắng, hắc.

Trong cải xoong có chứa protein, glucit, canxi, photpho, sắt, khá nhiều iot, vitamin C, B₁, B₂, E và PP. Có tác dụng chống oxy hoá, chống độc, tăng sức đề kháng của cơ thể, chống các bệnh nhiễm khuẩn. Chất dầu trong cải xoong có chứa lưu huỳnh

giúp ích cho dịch nhầy hô hấp, bởi vậy, những người viêm khí quản có thể dùng nước ép lá cải xoong. Lượng iot ở cải xoong cao giúp phòng ngừa bướu cổ, tăng cường trao đổi chất của tế bào, chống còi xương, xơ cứng động mạch ở người có tuổi. Có thể ăn cải xoong ở nhiều dạng: xào thịt bò, cà chua; ăn sống; nấu canh.

CẢI XOONG TRỘN DẦU GIẤM

Chọn cải xoong cuống trắng, lá tròn, non, nhặt bỏ rễ, rửa nhiều lần cho thật sạch, vẩy ráo nước. Ngâm cải xoong vào nước muối 5-10 phút, vớt ra, để ráo. Cho cải xoong vào đĩa to, dội nước giấm, đường, ớt, tỏi lên trên, trộn đều để ngấm, cho ít dầu ăn lên trộn đều. Dùng ăn với cơm.

CANH CẢI XOONG

Cải xoong nhặt rửa sạch, để ráo. Củ cải muối thái chỉ, bóp rửa kĩ cho bớt mặn.

Bắc xoong dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ (thái con chì, rán vàng), nấm rơm (làm rửa sạch, bỏ đôi), củ cải vào xào ngấm dầu, cho tương, muối, hạt tiêu xay vào đảo đều để ngấm. Chế nước lã vào đun sôi, cho cải xoong vào, đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xương, rắc hạt tiêu xay vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

CANH CẢI XOONG NẤU THỊT NẠC

Cải xoong nhặt rửa sạch, cắt khúc vừa ăn, để ráo. Thịt nạc rửa sạch, thái

mỏng, ướp mắm muối vừa ăn, để thịt ngấm gia vị. Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, bỏ thịt vào, đun nhỏ lửa để thịt chín mềm, hớt bỏ bọt, nêm vừa ăn, cho rau cải xoong vào, đảo đều, đun sôi lại. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

CAM (*Citrus*)

Cây ăn quả nhiệt đới và cận nhiệt đới, họ Cam quýt (*Rutaceae*). Cây nhỡ, thân nhẵn, không gai. Hoa mọc thành chùm 6 - 8 hoa ở nách lá. Hoa màu trắng. Quả hình cầu, thịt chia thành múi, có nhiều tép, vị chua ngọt.

Quả cam tươi có: 87,5% nước, 0,9% protein, 8,4% gluxit, 1,3% axit hữu cơ, 1,6% xenlulozơ, 34mg% canxi, 23mg% sắt, 0,4mg% caroten, 40mg% vitamin C.

Ăn cam ngồi gốc cây cam

Lấy anh về Bắc, về Nam cũng về.

Hoặc:

Ai qua phố Nhón, phố Lai

Dừng chân ăn miếng chả dài thơm ngon

Ngọt thay cái quả cam tròn

Vừa thơm, vừa mát hãy còn ở Canh.

(Phố Lai cách Nhón 1 km thuộc huyện Quốc Oai, tỉnh Hà Tây; Canh thuộc xã Xuân Phương, Từ Liêm, ngoại thành Hà Nội)

*Chẳng chua cũng thể là chanh
Chẳng ngọt cũng thể cam sành chín cây
Muốn cho có đó có đây
Sơn lâm chưa thể một cây nên rừng.*

BÁNH BÓ MỨT Lấy các loại mứt cam, chanh, cà chua, gừng, quất, bí... thái lát hoặc thái hạt lựu. Bỏ đường vào nước lã đun sôi gần cạn, cho tất cả các loại mứt vào rim nhỏ lửa, vừa rây bột nếp rang vào vừa quấy đều tay đến khi đặc sánh thì bắc xuống. Rây một lớp bột mỏng lên mâm sạch, trút bánh lên trên bột, nhồi đều cho bánh dẻo, tay bó chặt để bánh thành khối hình hộp chữ nhật dài. Để bánh nguội, thái lát vừa, gói bánh vào giấy bóng kính. Món bánh của người Huế.

MỨT CAM Chọn cam vừa chín, gọt vỏ thật mỏng, lấy kim châm xung quanh quả cam cho mềm. Bỏ muối vào nửa chậu nước, đổ cam vào ngâm khoảng 7 tiếng cho hết he. Lấy ra rửa sạch, dùng dao khía dọc quả 6 đường, lấy mũi dao nhọn nạy hết hạt.

Cho cam vào ngâm trong nước vôi (lấy vôi tôi hoà vào nước lã, gạn lấy nước trong) khoảng 7 tiếng, lấy ra rửa kĩ cam sạch hết vôi, lấy tay ép nhẹ cho hết nước.

Cho phèn chua vào xoong nước, đun sôi, bỏ cam vào luộc sôi 15 phút, vớt ra, rửa lại nước lã vài lần, lấy tay ép cam khô nước.

Cho đường vào xoong với một ít nước, đun sôi, bỏ cam vào, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng lật trở cam để đường thấm đều. Nghiêng cho đường về một góc, mức nước đường dội lên cam đến khi cạn hết nước đường, lấy cam ra đặt lên sàng cho cam khô là được.

MỨT CAM ĐẶC Chọn cam thật chín, rửa sạch, bóc vỏ, tước bỏ xơ, bóc từng múi, bỏ hạt. Dem xay nhỏ. Bỏ cam xay vào xoong, cho đường vào (cứ 1kg cam cho 1kg đường) đánh tan, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi cam đặc sánh, dèo cho vani vào trộn đều, bắc xuống, để nguội, bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín. Thường dùng để ăn tráng miệng.

NUỚC CAM Chọn cam tươi, già, rửa sạch, để ráo, cắt đôi, vắt lấy nước, pha với đường, nước lọc. Nước cam có màu vàng tươi, vị ngọt mát. Làm nước giải khát.

Thiếp như cam, quýt, bưởi, bòng

Ngoài tuy cay đắng, trong lòng ngọt ngay.

RƯỢU CAM Chọn cam sành chín vàng đều, rửa sạch, để ráo, gọt lấy vỏ mỏng. Cho vỏ cam vào ngâm với rượu trắng 40° trong 15 ngày. Đường nấu thành xirô (32° ngọt) pha với nước cam (vắt từ những quả cam sành chín vàng), trộn với rượu ngâm vỏ cam ở trên, lọc trong. Rượu có màu vàng da cam, trong suốt, độ cồn thấp, ngọt, thơm mùi cam.

CÁY

Tên gọi chung nhóm cua biển thuộc các phân họ *Macrophthalminae* và *Sesarminae*, bộ Thân giáp mười chân (*Decapoda*). Thân cây bé, rộng 1-2cm, vỏ đầu - ngực rắn chắc có dạng 4 chân. Đôi chân bò số 5 không có dạng mái chèo mà có vuốt sắc, thích nghi với môi trường sống bò và đào lỗ ở bãi triều. Sống ở các bãi vùng trung triều, nơi có đáy bùn, làm tổ quanh chân sủ vệt. Là đối tượng kinh tế, được dùng làm thực phẩm, nước chấm.

Thà ăn cây ngáy o o

Còn hơn ngay ngáy ăn bò làm chi.

CANH CÁY RAU ĐAY Cây rửa sạch, bóc bỏ mai, yếm, cho vào cối giã nhuyễn cùng ít muối. Lọc kỹ lấy nước, bỏ xác. Bắc xoong nước cây lên bếp đun sôi, bỏ rau đay (rửa sạch, thái nhỏ) vào đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho một ít hành thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân ven biển Miền Bắc.

Canh cây nấu với rau đay

Để ai cây thế, ý giàu mặc ai.

NƯỚC MẮM CÁY Cây rửa sạch, bóc bỏ mai, yếm, đem trộn muối, cho vào ché, đậy kín nắp, để nơi ẩm, sau vài ba tháng cây chín ngấu, chắt lấy nước trong làm nước chấm, dùng ăn với cơm. Món nước chấm của người dân ven biển ở nông thôn Miền

Bắc.

Ăn cơm cây, ngáy o o
Ăn cơm thịt bò, thì lo ngáy ngáy.

CÂN TÂY (*Apium graveolens*;

tên khác: rau cần tây, cần tàu)

Cây gia vị họ Hoa tán (*Apiaceae*), cây thân thảo cao đến 1m, thơm, thân có rãnh. Lá có bẹ to, có nhiều sóng, trắng; phiến lá xẻ thành phiến hình tam giác có răng cưa, không lông. Hoa hình tán kép, hoa trắng. Quả tròn. Cây có tác dụng giúp tiêu hoá tốt, lợi tiểu, ổn định thần kinh, kích thích tuyến nội tiết. Được dùng làm gia vị xào cùng các loại thịt.

CANH CÂN TÂY

Đun sôi nước, cho đậu phụ trắng thái miếng vuông, củ kiệu phi vàng, đường, hạt tiêu xay vào, nêm vừa ăn, đun sôi, hớt bọt. Rau cần tây rửa sạch, thái khúc, cho vào xoong canh, đun sôi lại, bắc xuống. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm.

CÂY CHÈ (*Thea sinensis*)

Cây công nghiệp nhiệt đới và cận nhiệt đới, họ Chè (*Theaceae*). Lá, ngọn, hạt dùng chế biến để làm nước uống. Cây cổ thụ cao 15-20m, nhưng chè thường được đốn tỉa thành cây nhỏ. Lá mọc cách, có răng cưa. Hoa đều, lưỡng tính, màu trắng, mọc 1 - 3 hoa ở kẽ lá. Quả nang có 3 ngăn, mỗi ngăn có một hạt không phôi nhũ.

*Vào vườn hoa với, hoa chè
Bên sông hoa gạo đi về thành thời.*

CHÈ KHÔ Lá chè già hoặc cành chè (để nguyên cả lá) được phơi khô. Lúc uống, lấy chè ra rửa sạch, nấu trong nước sôi, để 10 phút cho chè ngấm thì dùng được. Thường được dùng để thay chè tươi trong những ngày mưa bão ở vùng Bắc Trung Bộ.

CHÈ TƯƠI Lá chè già hái ở cây chè để mọc tự nhiên (không đốn hoặc cắt tỉa), rửa sạch, để ráo nước. Có thể pha theo hai cách: nấu với nước sôi, khi chè sôi kĩ, pha vào một gáo nước lã, để sôi lại, bắc xuống.

Hoặc: vò lá chè cho gãy, mềm, cho vào ấm, rót nước sôi vào ủ giữ nhiệt khoảng một tiếng. Nước chè hãm (cách sau) có màu xanh đẹp hơn nước chè nấu. Nước chè tươi được sử dụng phổ biến, nhất là ở các vùng quê.

*Ba đồng một bát nước chè
Tuy rằng em đẹp nhưng quê một chân.*

CHÈ XANH Chè được chế biến từ các búp chè non qua quá trình vò kĩ, đem sao ngay trong chảo nóng nhằm phá huỷ các men, ngăn chặn sự lên men và quá trình oxi hoá. Chè xanh có nhiều vitamin C.

Ai về Hà Thủy xứ Duông

Mặc lùa chợ Hạ, uống nước chè Hương Sơn.

TRÀ GIẤM Lấy trà mạn (chè mạn - chè móc câu) cho vào ấm, rót nước sôi tráng qua, rót bỏ nước đã tráng, cho tiếp nước sôi vào, đậy nắp, để chùng năm phút. Rót nước ra cốc, pha giấm vào uống. Mỗi ngày uống ba lần sau bữa ăn, có tác dụng chống lị, tán ú, giảm đau, chữa đau răng, đau bụng do giun.

TRÀ MẠN Trà khô được chế biến từ búp chè có kèm theo nhiều lá to đã thành thực, qua ủ được lên men nhẹ. Thường được chế biến ở một số vùng trồng chè miền núi Bắc Bộ. Trà mạn (chè mạn) pha nước sôi cho nước có màu nâu non, hương vị đặc biệt. Chè mạn thường được dùng để chế biến chè sen.

Ngày ngày ra đứng bờ sông

Hỏi thăm chú lái nào chống tôi đòu

Chống em còn ở sông Ngâu

Buồn chè mạn hảo năm sau mới về.

TRÀ MẶN Dùng chè móc câu (còn gọi trà móc câu) hoặc chè mạn (còn gọi trà mạn) cùng một ít muối ăn đem hãm

với nước sôi, để trong 5 phút. Uống trà mạn có tác dụng sáng mắt, tiêu viêm, chữa cảm ho, đau răng.

TRÀ MẬT ONG Lấy chè mạn (còn gọi trà mạn) hoặc chè móc câu đem hãm với nước sôi, để trong 5 phút, rót nước ra để nguội. Cho mật ong vào cốc nước chè đã nguội, khuấy đều, uống nhiều lần trong ngày. Có tác dụng chống khát, nhuận phổi, ích thận. Dùng chữa các chứng khô họng, ho khan không có đờm

TRÀ MÓC CÂU (CHÈ MÓC CÂU, CHÈ TÀU) Trà được chế biến từ các búp chè non (một tôm một lá), được vò kĩ và sao ngay trong chảo nóng, nhằm ngăn chặn sự lên men và quá trình oxy hoá. Chè sao xong khô con lại như móc câu (còn được gọi là móc cau vì lấm tấm búp vàng như hoa cau). Trà móc câu ngon là trà được chế biến từ búp của cây chè trồng và chế biến ở vùng Thái Nguyên, Vĩnh Phú.

TRÀ NGỌT Lấy trà mạn (hoặc trà móc câu) cùng với đường đỏ (hay đường hoa mai) hãm cùng nước sôi để trong 5 phút cho trà ngấm là có thể dùng. Hàng này dùng sau bữa ăn có tác dụng hoà vị, ấm tì. Chữa bệnh táo bón.

TRÀ NỤ Nụ của cây chè được hái non, phơi thật khô, pha với nước sôi, để 10 phút cho trà ngấm, nước có màu nâu, dùng làm nước uống. Trà nụ được dùng phổ biến. Mùa lạnh cho

thêm vài lát gừng khi pha trà uống sẽ ngon hơn. Trà nụ hay được dùng để ướp với hoa ngâu hoặc hoa cúc.

Chiều chiều lại nhớ chiều chiều

Nhớ nồi cơm nguội, nhớ niêu nước chè.

CÂY CỐC (*Spondias cytherea*)

Cây ăn quả nhiệt đới lâu năm, họ Điều (*Anacardiaceae*), phổ biến ở Nam Bộ. Thân gỗ lớn 8-15m. Lá kép, mọc ở đầu cành, có 7-12 cặp lá chét có răng cưa. Hoa nhỏ, trắng, mọc thành chùm lớn. Quả hạch màu xanh, to bằng quả trứng vịt, nạc quả màu vàng nhạt, giòn, hơi chua; hạch (nhân) quả to, có nhiều xơ mềm. Mùa quả tháng 6-12.

GÒI TRÁI CỐC Quả cóc gọt sạch vỏ, rửa sạch mù, thái sợi. Tôm hấp chín, bóc vỏ, chẻ đôi. Thịt chân giò luộc chín, rán vàng, thái mỏng. Dạ dày lợn rửa sạch, khử mùi, luộc với hàn the, thái mỏng. Cho cóc trộn đều với cà rốt (thái chỉ), cần tây (cắt khúc), tỏi, ớt, hành củ, mỡ nước, thịt, tôm. Nêm mắm muối, đường, giấm vừa ăn. Trước khi ăn cho thêm lạc rang giã dập vào. Ăn cùng bánh đa nướng, bánh phồng tôm, dùng ăn với cơm.

NƯỚC VỎ CỐC Vỏ quả cóc xanh, phơi khô hoặc sấy khô. Đun nước thật sôi cho ít vỏ quả cóc vào, cho sôi kĩ, dùng

uống thay nước. Dùng cho người bị đái đường. Có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu.

CÂY CÚ ẤU (*Trapa bicomis*; tên khác: ấu)

Cây thủy sinh họ Ấu (*Trapaceae = Hydrocaryaceae*). Có hai loại lá: lá nổi có phao ở cuống và lá chìm phiến lá giảm chỉ còn các đường gân. Rễ mọc chùm ở dưới bùn và trong nước. Hoa trắng mọc đơn độc ở nách lá. Quả (được gọi là củ) có sừng do các đài lá phát triển thành. Hạt chứa nhiều bột trắng, ăn được. Có hai loại cây củ ấu: ấu gai, quả có hai sừng nhọn như gai, năng suất thấp; và ấu trụi, quả có hai sừng tù, năng suất cao, thường trồng ở ao hồ...

Cây trồng để lấy củ làm thức ăn phụ. Thu hoạch ấu khi quả thành thực nhưng chưa già, màu nâu lúc này lá ấu không nằm ngang mặt nước mà chênh chếch với mặt nước (gọi là nâng gương), thu hoạch để vì củ chưa rụng xuống bùn. Ấu sừng trâu là quả đã già, màu đen sẫm, vỏ cứng như sừng, nhân có nhiều bột, cần thu hoạch kịp thời khi củ chưa rụng xuống bùn.

Ấu nào ấu lại tròn

Bỏ hòn nào bỏ hòn lại méo.

CHÁO CÚ ẤU Củ ấu rửa sạch, bóc bỏ vỏ, bỏ đôi, rửa lại

cho sạch, để ráo. Gạo tẻ trộn lẫn gạo nếp vo sạch, để ráo, trút gạo và củ ấu vào xoong nước lã bắc lên bếp nấu sôi, hạ bớt lửa ninh gạo và củ ấu chín nhừ, nêm mắm muối vừa ăn. Ăn nóng. Có tác dụng dễ tiêu hoá, mát, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, rất tốt với trẻ em và người lớn tuổi.

*Ấu sen trông lộn một bốn
Hai đứa mình chồng vợ ai đôn mặc ai.*

CHÈ CÙ ẤU Củ ấu rửa sạch, bóc bỏ vỏ, bỏ đôi, rửa lại cho sạch, để ráo. Gạo nếp cái hoa vàng vo sạch, để ráo, cho gạo và củ ấu vào xoong nước lã bắc lên bếp nấu sôi, hạ bớt lửa ninh gạo và củ ấu chín nhừ, cho đường vào vừa ăn, đun tiếp để đường tan ngấm vào nếp. Bắc xuống, múc ra bát. Ăn nguội. Ăn chè củ ấu có tác dụng dễ tiêu hoá, mát, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

CÙ ẤU XÀO THỊT GÀ Củ ấu bóc vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng. Thịt gà thái lát mỏng ướp muối, hạt tiêu xay, để ngấm gia vị.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt gà vào xào săn, xúc thịt gà ra, bỏ củ ấu vào xào tiếp, nêm mắm muối vừa ăn, củ ấu gân chín cho nấm hương và mộc nhĩ (rửa sạch, ngấm mềm) vào xào lẫn cho chín, trút thịt gà vào đảo đều, cho hành lá cắt khúc, rau mùi lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

CỦ ẤU XÀO NẤM Củ ấu bóc vỏ, rửa sạch, bỏ đôi. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm. Nấm mỡ rửa sạch, luộc qua, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ củ ấu vào xào cùng mắm muối vừa ăn, củ ấu ngâm cho nấm hương, nấm mỡ vào đảo đều, xào chín, bỏ hành lá cắt khúc, rau mùi, hạt tiêu xay vào đảo đều. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

CHANH (*Citrus medica limon* = *Citrus limonia*)

Cây bụi, họ Cam quýt (*Rutaceae*), cao 3-4m, lá không có tai, màu xanh tươi. Quả nhỏ, tròn, vỏ quả có nhiều tinh dầu dùng để làm kẹo, rượu. Quả dùng làm nước giải khát, làm gia vị, gọi dầu, muối khô để chữa ho. Nước chanh muối giải khát rất tốt. Lá chanh dùng làm gia vị để làm bánh nướng, rắc lên thịt gà, cho vào để luộc ốc, gọi dầu....

Bà già mặc áo bông chanh

Ngồi trong đám họ nói hành con dâu.

CHANH KHÔ Chọn chanh tươi, mọng nước, đều quả. Rải đều chanh trên nền nhà chỗ tối, ủ 2-3 ngày để chanh vàng có màu sắc đẹp. Rửa sạch, để ráo nước, khía 4 múi theo chiều dọc quả, bỏ bớt hạt. Cho chanh vào vỉ sành, một lớp chanh, một lớp muối, trên cùng phủ một muối, cài vỉ, nén chặt trong một tuần.

Vớt chanh ra rổ, để ráo nước, phơi vài nắng. Lấy chanh vào sấy đến gần khô, ép thành hình hoa thị rồi phơi (hoặc sấy) tiếp đến khi khô hẳn. Bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín hoặc trong túi ni lông.

Chanh khô dùng để làm ô mai chanh cam thảo, hoặc dùng để ngâm chống ho.

KẸO CHANH Cho đường, nước lã, nha vào nồi, đun sôi cho tan đều. Tiếp tục đun đến khi nhỏ một giọt đường vào bát nước lã thấy giọt đường tròn, cứng, bóp giòn là được. Nhấc xuống, cho tinh dầu chanh vào đủ thơm, đổ ra chảo (chảo có láng một lớp mỡ mỏng), làm nguội nhanh. Khi khối đường dẻo, đem đập vào khuôn định hình kẹo hoặc đem vè tròn, ủ giữ nhiệt, kéo dần ra, cắt từng đoạn tròn bằng đốt ngón tay út. Để nguội, gói vào giấy bóng kính từng cái một. Bảo quản trong túi ni lông.

MÚT CHANH Chanh tươi chọn đều quả, dùng dao sắc gọt vỏ thật mỏng. Ngâm chanh trong nước muối một ngày cho bớt he. Vớt ra rửa sạch, để ráo. Chờ chanh vào ngâm trong nước phèn chua và thạch cao (cứ 1,5 lít nước hoà 10g phèn chua, 10g thạch cao), đem phơi nắng một ngày.

Hôm sau vớt chanh cho vào ngâm trong nước phèn chua và thạch cao mới, đem phơi tiếp một ngày nữa. Vớt ra rửa sạch, lấy kim châm đều xung quanh quả chanh, lấy dao sắc khía dọc quả chanh làm 6 múi, lấy bỏ hạt, dùng hai tay ép bớt nước chua, rửa

lại thật sạch. Ngâm chanh trong nước hàn the 6 tiếng, lấy ra rửa sạch. Cho chanh vào luộc trong nước phèn chua và thạch cao 7 phút, trút ra, rửa sạch, để ráo.

Xếp chanh vào xoong ướp đường (cứ 1kg chanh cho 0,6kg đường) một đêm. Hôm sau cho tiếp số đường bằng hôm trước vào đem đun sôi, bắc xuống ngâm chanh trong đường và đem phơi sấy khoảng 2-3 ngày, khi nước đường đặc sánh, vớt chanh ra sấy ở nhiệt độ 60°C cho chanh khô, cầm không dính tay là được. Mứt chanh có tác dụng kích thích ăn uống, lợi tiểu, bổ gan.

NUỐC CHANH Chọn chanh tươi, mọng nước, rửa sạch, cắt ngang quả chanh, vắt nước cốt chanh vào cốc, lấy bỏ hạt. Cho nước sôi để nguội và đường vào khuấy đều cho tan đường, thái vài lát chanh (để nguyên cả vỏ) vào cốc nước vừa pha cho thơm. Có thể cho một ít đá vào. Là nước giải khát dùng trong mùa hè rất tốt.

Chanh chua cũng thể là chanh

Chanh ngọt cũng thể cam sành chín cây.

NUỐC CHANH MUỐI Lấy chanh chín vàng, tươi chà với muối bột cho mềm để ra bớt tinh dầu. Ngâm, xả hết muối. Ngâm chanh vào nước phèn, phơi nắng, trở đều, thay nước cho chanh trắng, xả hết phèn, để ráo.

Cho vào lọ thủy tinh. Đun nước muối 20-25% lọc sạch, để nguội, đổ vào chanh, đậy thật kín, đem phơi nắng. Mứt chanh

thơm và vàng cho thêm vài lát cam thảo. Cũng có thể không ngâm vào nước phèn mà chỉ chà chanh trong muối bột, phơi nắng, tối đến lại chà và sáng lại đem phơi nắng. Phơi khoảng 3-4 nắng quả chanh teo lại và trắng ra. Cho chanh vào lọ thủy tinh, đổ nước muối 20-25% lọc sạch vào. Để khoảng 30 ngày chanh trắng, nước trong, thơm, không đắng. Khi uống bỏ quả chanh và nước muối chanh vào cốc, cho đường và nước lọc vào khuấy đều tan đường. Là nước giải khát trong mùa hè rất tốt.

Ô MAI CHANH Cho chanh muối phơi khô (chanh khô) vào ngâm trong nước nóng già cho mềm, vớt ra để ráo nước. Trộn đường vào chanh ngâm 8 tiếng để chanh ngâm đường.

Cho đường và một ít nước vào xoong, đun sôi, bỏ chanh đã ngâm đường vào đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều. Đường cạn, bắc xuống để hơi nguội, dùng tay ép nhẹ từng quả chanh theo hình hoa thị. Trộn đều chanh với bột gừng, bột cam thảo. Bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín. Ô mai chanh có tác dụng kích thích ăn uống, chữa ho.

RƯỢU CHANH Chanh tươi rửa sạch, gọt lấy lớp vỏ mỏng, ngâm với rượu trắng 40° trong 15 ngày. Đường nấu thành xirô 32° ngọt pha với nước vắt của chanh và một ít phẩm màu vàng thực phẩm, hoà với rượu đã ngâm vỏ chanh, lọc qua giấy lọc. Rượu màu vàng chanh, trong suốt, độ rượu nhẹ, ngọt, thơm mùi chanh.

*Rượu ngon bởi vị men nồng
Người khôn bởi vị giống dòng mới khôn.*

CHIM CÚT (*Coturnix coturnix*)

Loài chim họ Trĩ (*Phasianidea*), bộ Gà (*Galliformes*).
Lông màu nâu đất xen kẽ những vệt sáng đốm đen ở đầu, lưng và đuôi. Bụng và phía dưới cổ ở con đực có màu trắng vàng (con cái màu trắng đục). Đẻ trứng lúc 35-40 ngày tuổi, mỗi năm đẻ 250-300 trứng. Nuôi chim cút để lấy trứng và thịt. Trứng có nhiều lexitin.

CHÁO CHIM CÚT Chim cút làm sạch, bỏ nội tạng, bỏ chim vào bát to, cho tiếp hành cắt khúc, bột gừng, muối, thịt ba chỉ (thái lát mỏng) vào rồi đem hấp chín nhừ.

Cho đậu đỏ vào gạo tẻ, vo sạch, đem nấu thành cháo. Nhật bỏ hành, trút chim và thịt vào xoong cháo, nêm vừa ăn. Dùng ăn thay cơm. Là món cháo có tác dụng mát phổi, dứt hen, tan đờm, giảm ho, điều hoà chức năng dạ dày, điều hoá khí.

CHÈ TRỨNG CÚT Trứng cút luộc chín, bóc vỏ, rửa sạch bằng nước muối. Cho đường vào nước khuấy tan, lọc sạch, bắc lên bếp đun sôi, cho củ năn (gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ), trứng chim cút vào đun khoảng 30 phút, cho một ít muối tinh. Chè

chín, rắc đậu xanh (đãi sạch vỏ, hấp chín), va ni vào đun sôi. Múc ra bát. Ăn nóng. Chè sánh trong, thơm, ngọt. Là món ăn của người Nam Bộ.

TRỨNG CÚT BÁ HOA Tôm giã nhuyễn, nêm hạt tiêu xay, muối, đường, hành tỏi vừa ăn. Cho lòng trắng trứng gà vào, giã lại, trộn mỡ phân (thái chỉ, ướp đường, để trong). Chia tôm ra thành từng viên bằng quả trứng chim cút, dàn mỏng ra, bỏ trứng chim cút (luộc chín, bóc bỏ vỏ) vào giữa rồi vè kín lại. Thả viên trứng chim cút vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Cho cải xoong, cà rốt tía hoa vào đĩa, trên để trứng chim cút viên rưới nước sốt dầu hào lên trên, rắc hạt tiêu xay lên. Ăn nóng cùng với cơm.

CHIM SẼ (*Passer montanus malaccensis*)

Loài chim, họ Sẻ (*Ploceidae*). Chim trưởng thành trước mắt và dưới mắt đen. Trán, đỉnh đầu và gáy nâu thẫm. Lưng và vai hung nâu. Hông và trên đuôi nâu hung vàng. Đuôi đen. Hai bên đầu và cổ trắng. Cằm, họng đen. Mắt nâu thẫm. Mỏ đen. Chân nâu hồng.

Sống ở Đông Bắc Ấn Độ, Myanma, Thái Lan, Đông Dương. Việt Nam có ở khắp nơi. Là loài chim có ích, ăn sâu bọ, nhất là trong thời gian nuôi con. Thịt ngon, chắc.

CHIM SẺ NƯỚNG HÀNH HUƠNG Chim sẻ vặt lông, thui sạch lông măng, bỏ ruột, chặt chân, ướp đường, tỏi giã nhỏ, mỡ nước, nước mắm, hành lá thái khúc để chim ngấm gia vị. Ghim chim vào que tre, buộc chặt đầu chim vào que đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng, chấm với muối tiêu. Thường dùng làm món nhậu.

CHIM SẺ RÁN MỠ CHÀI Chim sẻ vặt sạch lông, thui bằng rơm cho sạch lông măng, moi bỏ ruột, chặt chân. Ướp chim với hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, đường, hạt tiêu xay để chim ngấm gia vị. Mỡ chài rửa sạch, để ráo, thái miếng, cho chim vào gói trong miếng mỡ chài, dùng lạt buộc chặt. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho chim vào rán chín vàng đều, gắp ra, bóc bỏ lớp mỡ chài. Ăn nóng. Thường dùng làm món nhậu.

CHÓ (*Canis*)

Thú ăn thịt, họ Chó (*Canidae*), được thuần hoá sớm từ chó sói, sói vàng. Chó nhà có đặc điểm: mặt và mõm dài, chân cao, răng nanh sắc, nhọn; tai thính, mắt tinh, khứu giác phát triển, chạy khoẻ, bơi lội được. Thức ăn chính là thịt, cá, cơm.

Hiện nay có khoảng 300-400 giống chó. Chó có thể giữ nhà, kho tàng; làm cảnh, đi săn, kéo xe (chó Bắc Cực). Thịt chó

ngon, bổ. Dùng chế biến được nhiều món ăn ngon, được nhiều người ưa thích, khi ăn thịt chó người ta hay uống cùng rượu nếp.

Chó khôn từ tức huyền để

Tai thì hơi cúp, đuôi thì hơi cong.

CHẢ CHÓ Thịt chó thui, chọn phần ngực, lưng và bụng thái miếng mỏng, đem ướp riêng, sả giã nhỏ, nước nghệ, mẻ, xì dầu, nước mắm để thịt ngấm gia vị.

Xiên thịt thành từng xiên, đem nướng trên bếp than hoa, thỉnh thoảng tưới thêm mỡ nước lên trên để thịt không bị khô, xác. Nướng chả chín vàng đều. Xếp chả ra đĩa, phi thơm hành để lên trên, rắc lạc rang giã dập lên. Ăn nóng kèm rau thơm. Dùng làn món nhậu, hoặc ăn với cơm, bún.

CHẢ CHÓ LÁ NA Thịt chó lọc lấy phần nạc và thịt nạc vai băm nhỏ với hành, riêng rồi ướp với mẻ nghiền nát, muối, nước mắm, mắm tôm để thịt ngấm gia vị.

Lá na bánh tẻ rửa sạch, để ráo, gói thịt vào trong lá na, dùng tăm ghim chặt lại. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho chả vào rán chín vàng đều. Ăn nóng. Thường dùng làm món nhậu.

CHẠO CHÓ Thịt chó nạc, thui chín, lạng mỏng, thái chỉ. Mỡ phần (mỡ lợn) luộc chín, thái chỉ. Vừng rang vàng, xát bỏ vỏ, giã dập. Đổ tương rang vàng, giã nhỏ, rây mịn. Riêng, sả

giã nhỏ. Là chanh thái chỉ.

Trộn đều thịt, mỡ, muối, riềng, sả, gừng, đồ tương, lá chanh. Ăn nguội. Khi ăn chấm tương có pha đường và gừng giã nhỏ và các loại rau thơm, riềng ngâm giấm.

CHÂN CHÓ HẦM Chân chó thui làm sạch, chặt miếng ướp riềng sả giã nhỏ, mắm tôm (lọc lấy nước, bỏ bã), tương để cho ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho chân chó đã ướp vào xào săn, trút chân chó sang xoong, chế nước dùng vào ngập, đun sôi, hớt bỏ bọt, đập vung đun nhỏ lửa cho chân chín mềm, nêm vừa ăn. Bắc xuống, ăn nóng cùng với bún.

CHÓ HẤP Thịt chó thui rút xương, thái miếng to, ướp nghệ, mè, mắm tôm, gừng, sả (giã nhỏ), xì dầu và tiết loãng, để vài giờ cho thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào bát hấp cách thủy để thịt chín tới, lấy ra thái mỏng. Ăn nóng cùng rau ngổ, húng chó, bánh đa nướng. Chấm muối chanh ớt, hoặc mắm tôm chanh ớt.

CHÓ NẤU XÁO MĂNG Thịt chó thui xong chặt miếng bằng bao diêm, ướp muối, mè, riềng (băm nhỏ, vắt lấy nước), hành tỏi phi mỡ thơm, hạt tiêu xay, để cho thịt ngấm gia vị.

Cho măng tươi (luộc kĩ, thái lát) vào với thịt bắc lên bếp nấu tới khi thịt chín mềm, nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho hành

và mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với bún hoặc cơm.

CHÓ XÀO LĂN Thịt chó thui bỏ xương, thái miếng mỏng, to bản, ướp nước nghệ, mè, nước mắm, gừng và sả (giã nhỏ), xì dầu, mắm tôm, để khoảng 3 tiếng cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào cháy cạnh, gán chín cho tiết loãng vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng kèm rau húng chó, ngổ.

DÔI CHÓ Phổi, mỡ chó, thịt chó nạc băm nhỏ ướp mắm tôm, xì dầu, nước mè, nước mắm, nước riêng để ngấm rồi trộn vào với tiết. Hành khô bóc vỏ băm nhỏ, hành hoa thái nhỏ. Lạc rang chín vàng, giã nhỏ.

Lá lốt, lá mơ tam thể, hành hoa, hành củ trộn, lạc đều với tiết nhồi vào ruột chó, buộc chặt lại, cho vào xoong nước xáo luộc chín. Lòng chín, vớt ra để ráo, lấy ống tre to quấn vòng quanh đem nướng trên than hoa, thỉnh thoảng phết mỡ lên đôi, nướng vàng, thái miếng. Ăn nóng, chấm với mắm tôm chanh ớt.

*Chết ba tiếng trống
Sống ba miếng đôi chó.*

Hoặc:

*Sống ở trên đời ăn miếng đôi chó
Chết xuống âm phủ biết có hay không.*

DỪA MẶN Thịt chó thui rút xương, thái miếng vừa ăn.

Sả, riêng giã nhỏ, nghệ giã nhỏ lọc lấy nước. Mẻ riêng lọc lấy nước. Ướp thịt chó với sả, riêng, nước nghệ, mẻ, mắm tôm bóp kĩ để thịt ngấm gia vị. Bắc thịt lên bếp xào săn, cho nước luộc thịt vào xâm xấp mặt thịt, đậy vung đun nhỏ lửa cho thịt chín nhừ. Khi thịt chín nhừ, bỏ tiết vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng rau ngổ, húng chó. Ăn cùng cơm hoặc bún.

ỐC CHÓ HẦM LÁ BÍ Ốc chó băm nhỏ cùng thịt mỡ chó, thịt mỡ lợn rồi ướp với hành củ băm nhỏ, nước mẻ, riêng băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, nước mắm tôm để ngấm gia vị.

Lá bí dao rửa sạch, để ráo, trải lá bí ra thớt làm nhiều lớp, cho ốc và thịt đã ướp vào rồi gói lại, dùng lạt buộc chặt, bỏ vào xoong nước luộc thịt chó luộc chín. Ăn nóng, lúc ăn có thể ăn cả lá bí hoặc bỏ ra.

SƯỜN CHÓ NƯỚNG Sườn rửa sạch, để ráo, chặt miếng đem ướp với sả băm nhỏ, mẻ nghiền nát, nước riêng để cho ngấm gia vị. Xếp sườn vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng, vừa nướng vừa tưới mỡ nước vào để sườn không bị khô, xác. Nướng cho sườn chín vàng đều. Ăn nóng.

TIẾT CANH CHÓ Lấy muối vừa đủ mặn, cắt lấy một ít tiết cho vào khoảng đều để tiết không đông (khoảng một chiều). Lấy lòng chó đã luộc (mỗi loại một ít) băm nhỏ với rau

răm, trộn đều với lạc rang giã dập bỏ vào từng bát nhỏ. Cho nước dùng vào bát tiết khoảng đều, đổ vào những bát đã có lòng. Tiết đông, thái gan bày lên trên bát tiết, rắc thêm lạc rang giã dập lên trên.

XÁO CHÓ Xương chó chặt miếng, ướp nước mè, mắm tôm, riềng giã nhỏ để ngấm. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho xương chó vào đảo săn, trút sang xoong, đổ nước lã vào ngập xương, đun to lửa cho sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa để chín nhừ, nêm vừa ăn, cho hành răm thái nhỏ vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm hoặc bún.

CHÙM RUỘT (*Phyllanthus*

phuquoclanus; Phyllanthus acidus)

Loài cây thân gỗ cao đến 8m, họ Thầu dầu (*Eupherbiaceae*), vỏ xám ít nứt. Thân mang các vết sẹo lõi tròn, nhánh ngắn mọc ngang. Lá có 30-40 lá con nên có dạng như lá kép, phiến lá nguyên, xanh, lá non hơi đỏ. Hoa chùm, mọc ở những nhánh rụng lá, màu đỏ. Hạt cứng, quả màu vàng vị chua. Quả chứa nhiều vitamin C. Rễ độc.

Loài *Phyllanthus acidus* được trồng nhiều ở Miền Nam, quả dùng để ăn sống, làm mứt, nấu canh chua. Loài *Phyllanthus phuquoclanus* mọc nhiều ở rừng Phú Quốc.

MỨT CHÙM RUỘT Chọn những quả chùm ruột to, mỏng không chát ngâm vào nước muối rửa sạch, để vào giữa hai cái thớt, xoay nhẹ tay cho chùm ruột mềm và ra bớt nước chua, xả lại hai lần nước lã, vắt ráo. Chần qua bằng nước sôi có pha hàn the, vắt ra ngâm vào nước lã, xả lại vắt khô.

Ướp đường vào chùm ruột theo tỉ lệ 1:1, đem phơi nắng khoảng 30 phút, cho vào nồi đặt lên bếp đun nhỏ lửa. Khi đường đặc sánh bỏ thạch cao phi vào trộn đều, bắc xuống, cho vani, để nguội, cất trong lọ thủy tinh. Thường dùng ăn trong dịp Tết Nguyên Đán hoặc cho vào các loại nước uống.

CHUỐI (*Musa paradisiaca*)

Loài cây ăn quả nhiệt đới, họ Chuối (*Musaceae*), thân rễ ngầm (củ chuối) mọc ra thành lá rất to, bẹ lá to ôm lấy nhau thành một thân giả hình trụ tròn, cao 3-4 mét.

Thân cây vị ngọt, chát, tính lạnh, có tác dụng giải nhiệt, giáng hoả, cầm máu, trị sưng tấy, nóng phát cuồng. Cây có một hoa mọc ở ngọn gồm nhiều lá bắc màu đỏ tía úp lên nhau thành búp chuối, hình nón dài. Ở kẽ lá bắc có khoảng 20 hoa xếp thành một nải chuối hai tầng, hoa ở quãng giữa bông là hoa lưỡng tính, phía ngọn là hoa đực, phía gốc là hoa cái. Quả mỏng, còn mang vết của vôi nhĩ cái.

Quả chuối chín có 16-19% đường, nhiều chất bột dễ tiêu. Chuối chín có thể sấy khô, làm mứt ... Quả chuối xanh có nhiều tinh bột, có thể dùng để thay rau, nấu các món ăn ngon: nấu với ốc, ếch... dùng ăn sống cùng với các loại mắm tép, tôm chua ...

Chuối cây lòng chuối lòng trinh

Chuối ở một mình, sao chuối có con?

Hoặc:

Bánh nhiều quá cũng kêu bánh ít

Chuối non nhất cũng gọi chuối già.

(Chuối già là chuối tiêu)

BÁNH CHUỐI CHIÊN Bột gạo cho thêm một muống bột đao hoặc bột mì, một ít muối, ít đường. Pha bột với nước thành một hỗn hợp sền sệt. Chuối tây chín kĩ bóc vỏ, để nguyên quả (hoặc chẻ đôi), nhúng chuối vào bột, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng, vớt ra để ráo. Ăn nóng.

BÁNH CHUỐI HẤP Chuối tây thật chín, bóc vỏ, cho vào nồi thêm ít đường, ít nước nấu nhỏ lửa cho chuối chín đỏ. Dừa nạo vắt lấy nước cốt và nước dĩa để riêng. Trộn đường, bột năn, đường, nước dĩa dừa và nước chắt từ nồi chuối ra, cho ít hàn the tán nhỏ vào.

Thoa dầu vào khuôn, xếp chuối vào cùng chiều, cho bột đã trộn vào đem chuối hấp chín tới. Bỏ chuối ra, chế nước cốt dừa nấu với đường, bột gạo và bột năn lên trên mặt chuối, để thật

nguội, cho chuối vào tủ lạnh để chuối cứng lại. Khi ăn cắt thành khoanh tròn. Bánh ngọt, béo. Món ăn ưa thích của người Nam Bộ.

BÁNH CHUỐI LẠC Chuối tây chín bóc vỏ, thái lát, cho vào cối giã mịn cùng bột gạo, lạc (rang vàng, giã nhỏ). Hoà nước đường rưới vào bột, để bột hút đủ nước đến khi dẻo mịn là được.

Chia bột thành nhiều phần bằng nhau, dùng lá chuối gói lại, lấy lạt buộc chặt. Xếp bánh vào nồi, đổ nước ngập bánh. Đậy kín, luộc cho bánh chín. Vớt ra, ăn nguội. Món bánh của người dân Nam Bộ.

BÁP CHUỐI RAM (món ăn chay) Chọn hoa chuối sứ (hoặc hoa chuối tây, chuối lá) bóc bỏ các lá già, bóc ra từng lá, rút bỏ nhụy trong các quả chuối non, cắt thành những miếng vuông vừa, đem luộc chín, để ráo nước. Ướp hoa chuối với tương, xì dầu, muối tinh, đường, ngũ vị hương, hạt tiêu xay để cho ngấm gia vị.

Gắp từng miếng hoa chuối nhúng vào bát bột (bột mì hoà với nước lã, đường, muối tinh, hạt tiêu xay, ngũ vị hương tạo thành hỗn hợp sền sệt), cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều.

Gắp ra đĩa, rưới xì dầu pha với đường, tương, gừng giã nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Huế.

CANH CHUA CHUỐI XANH, KHẾ Chuối hột non lột bỏ vỏ, thái mỏng, ngâm nước muối, vớt ra rửa sạch, để ráo. Cá chạch lá tre làm rửa sạch, cho vào xoong cùng chuối xanh, khế chua (thái lát mỏng), nêm mắm muối vừa ăn, xóc đều, để ngấm gia vị. Bắc xoong lên bếp đảo qua, chế nước vào ngập chuối, đậy vung đun chín mềm, cho ớt tươi thái lát, rau ngổ thái nhỏ vào, đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn ưa thích của người Bình Định. Có thể dùng cá quả, cá chép hoặc cá măng thay cho cá chạch nhưng canh không ngon bằng.

CANH CHUỐI Chọn chuối tây già, bóc vỏ, thái lát tròn xéo, luộc qua để ráo. Đậu phụ thái con chì to, rán vàng. Củ cải muối thái mỏng, bóp rửa kỹ cho bớt mặn.

Bắc xoong dầu lên bếp, đun nóng già, phi kiệu thơm, cho đậu phụ, củ cải, muối, nước tương vào xào ngấm. Chế nước lã vào đun sôi, bỏ chuối vào nấu chín mềm. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm.

Công anh trồng chuối bên bàu

Lá thời ai rọc để tàu lơ thơ.

CHUỐI CHUNG Chuối tây chín mềm, bóc vỏ, ướp đường để ngấm, cho vào nước cốt dừa ngâm kỹ, cho nước dảo dừa vào, đặt lên bếp đun nhỏ lửa, cho bột bắp, bột khoai vào đun, khi chuối mềm nhừ, bột sánh, bắc xuống. Ăn nguội. Món ăn ưa thích của người dân Nam Bộ.

CHUỐI KHÔ Chuối tây chín vàng, vỏ mỏng, bóc bỏ vỏ, ngâm nước muối 5% trong 2 tiếng, vớt ra, rửa sạch, để ráo. Đem sấy chuối ở nhiệt độ 50°C trong 12 tiếng và 60°C trong 24 tiếng cho chuối se lại. Sấy tiếp ở nhiệt độ 40°C trong 12 tiếng để tạo màu sắc và hương thơm. Để chuối nguội, cắt bỏ hai đầu, xếp vào khuôn và đóng gói. Bảo quản trong lọ kín hay túi ni lông.

CHUỐI LUỘC Chuối tây hoặc chuối lá ương (gân chín), cắt rời, rửa từng quả, rửa sạch, cho vào xoong nước lã luộc chín, khi chuối nứt vỏ là được, bắc xuống, để nguội. Chuối có màu vàng đục, vị ngọt vừa.

Thiếp như múa tiến vừa tơi

Chàng như chuối ngự, còn chờ đợi ai.

CHUỐI SÙNG Lấy chuối hột (chuối sứ) còn non, gọt lớp vỏ xanh, thả vào ngâm trong nước pha muối và chanh. Đổ chuối ra rổ để ráo nước, dùng dao sắc khía ngang quả chuối sâu khoảng 1/3 quả, mỗi khía cách nhau chừng 2cm rồi cho chuối vào ngâm trong giấm một đêm. Lấy giấm nấu với đường và một ít muối để nguội. Trộn đều tỏi (bóc vỏ, giã nhỏ), ớt băm nhỏ và gừng (thái chỉ hoặc giã nát). Xếp chuối vào lọ hoặc hũ, cứ một lớp chuối thì rải một lớp gừng, ớt, tỏi. Dùng que tre chẻ mỏng gài chặt chuối, đổ giấm đã đun vào ngập chuối, sau khoảng một tuần chuối ngâm, quả chuối uốn cong như hình con sùng là có thể dùng được. Khi ăn gắp chuối ra đĩa, múc nước giấm ớt chan

lên ăn cùng nem, chả hoặc thịt luộc... Dùng ăn với cơm. Món ăn của người Nam Bộ.

DƯA CHUỐI CHÁT Chuối xanh gọt sạch vỏ, thái mỏng ngâm vào nước chanh khoảng 10 phút, ép ráo rồi ngâm vào nước chanh có thêm một ít muối, để một lúc chuối chuyển màu trắng, mềm, xếp vào thau, cho thêm nước chanh pha muối vào, gài vĩ tre chặt, để một ngày.

Nấu nước muối, đường, giấm để nguội. Lấy chuối đã ngâm ép ráo nước chanh, xếp vào thau, cho nước muối, đường, giấm vào gài chặt vĩ tre. Sau 4 ngày là ăn được. Trước khi ăn thái gừng, ớt, tỏi băm nhỏ hoà thêm nước mắm vào ngâm với chuối. Ăn kèm với chả, nem, tré. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người Huế.

Chuối chát măng chua

Bốn mùa chịu khổ.

KẸO CHUỐI Chuối tây chín bóc vỏ, giã nhuyễn, cho vào nước dấm dứa và đường trộn đều.

Cho đường, chuối, nước cốt dứa vào chảo, đặt lên bếp, quấy cho chuối đặc, cho một thìa bột đao vào, quấy đều đến khi bột chín thì bắc xuống.

Rây bột đã rang chín lên mặt bàn và ống cán, đổ chuối còn nóng lên mặt bàn, dùng ống cán cán chuối cho hơi mỏng (khoảng 1cm), rắc vừng và lạc (rang chín vàng, xát bỏ vỏ, lạc giã

dập) lên trên, cán nhẹ để vừng và lạc dính vào chuối. Cắt kẹo ra từng chiếc dài vừa. Dùng giấy bóng gói kẹo lại. Bảo quản trong túi ni lông hoặc trong lọ thủy tinh đậy kín. Món ăn ưa thích của người Nam Bộ.

KẸO CHUỐI KHÔ Chuối khô thái chỉ. Cho đường vào nước cốt dừa đun sôi. Bỏ chuối, gừng non thái chỉ, dừa nạo vào trộn đều, đun nhỏ lửa tới khi chuối đặc sệt và khô thì bắc xuống. Cho chuối vào khuôn đã láng mỡ (hoặc dầu ăn), lấy muối nén cho chặt vào nhau.

Rắc lạc (rang chín vàng, bỏ vỏ, tách đôi), vừng (rang vàng, bỏ vỏ) lên trên mặt chuối. Cán nhẹ để lạc và vừng dính vào chuối. Để kẹo nguội, dùng dao cắt thành từng thanh. Kẹo chuối khô thơm ngon, màu nâu đỏ, dẻo.

LƯỜN NẤU ĐẬU PHỤ CHUỐI XANH (món ăn chay)
Chuối xanh một nửa gọt vỏ, thái miếng vừa; nửa còn lại luộc chín, bóc vỏ, giã nhuyễn cùng khoai tây luộc chín, nêm mắm, muối, hạt tiêu xay. Lá xương sông chần qua, bỏ chuối và khoai tây vào cuộn tròn lại. Cho đậu phụ vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Nghệ tươi giã nhỏ nghiền với mẻ lọc lấy nước.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm kiệu, bỏ chuối vào xào qua, cho tiếp đậu phụ vào, nêm mắm muối vừa ăn, xào để đậu phụ và chuối ngấm gia vị, chế nước nghệ và mẻ vào, cho nước vào ngập chuối, nấu để chuối chín mềm, cho lá tía tô

thái nhỏ vào trộn đều, bắc xuống. Múc ra bát, bên trên bày những miếng xương xông bọc chuối. Ăn nóng cùng với cơm.

Sá chi một nải chuối xanh

Năm bảy người giành cho mũ dnh tay.

MẮM LÓC CHAY (món ăn chay) Hoa chuối tây (hoặc hoá chuối hột, chuối lá) thái tròn, mỏng, bỏ quả non, lõi và phần già, ngâm trong nước phèn hoặc nước lã có pha nước cốt chanh hay nước gạo, rửa sạch, cho vào xoong nước lã và một ít muối luộc chín mềm, vắt khô, cho vào cối giã nhuyễn, cho chao trắng, tương xay, đường, nước riềng, một ít muối vào rồi giã tiếp.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho các thứ đã giã vào xào đều, đun nhỏ lửa đến khi gần đặc, rót bột đao (hoà với nước lã) vào, khuấy đều tay để bột chín sánh, cho tiếp thính vào trộn đều, bắc xuống để nguội. Lấy phũ trúc rửa sạch, trải rạ cho mắm vào gói lại thành hình con cóc lóc. Khi ăn bỏ cá vào bát, phi thơm kiệu trong dầu cho vào bát cá cùng một ít đường, hạt tiêu xay, đem hấp cách thuỷ, bắc xuống, cho rau mùi lên trên. Món ăn của người tu hành.

MỨT CHUỐI ĐẶC Dùng chuối tây hoặc chuối tiêu chín đều, bóc bỏ vỏ, xay nhỏ. Cho chuối đã xay và đường vào xoong (cứ 1 kg chuối xay thì cho 0,7 kg đường) trộn đều, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi chuối đặc sánh, cho va ni vào trộn đều, bắc xuống, để nguội, bảo quản trong lọ thuỷ tinh

đậy kín. Mít chuối có thể dùng để ăn hoặc làm nhân một số loại bánh khác.

NEM NƯỚNG (món ăn chay) Chuối tây luộc chín, bỏ vỏ, lạng lấy thịt, bỏ lõi, giã nhỏ. Mít non bỏ vỏ, hãm chín, thái mỏng, giã nhỏ. Cơm nếp giã nhỏ.

Trộn đều mít, chuối, cơm nếp, lạc (rang chín vàng, giã mịn), dầu phi hành tỏi, tương, muối, nước cốt dừa nhồi cho thật dẻo, vo viên bằng viên bi (gọi là nem), xiên vào que, đem nướng trên bếp than hoa. Vừa nướng vừa rưới nước cốt dừa lên nem cho thơm, nem vàng đều là được.

Ăn nem kèm theo rau diếp, rau thơm, khế chua (thái mỏng), chuối xanh (gọt bỏ vỏ, thái mỏng, rửa qua nước muối), dưa chuột. Chấm nước tương pha lạc rang (bỏ vỏ, giã vỡ), chanh, ớt. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người ăn chay.

NẾCH ĐỎ (nghĩa là: tím hoa chuối rừng) Hoa chuối rừng hái về thái mỏng, băm nhỏ với ruột non hoặc cả bộ lòng của nhím, chuột khoang, sóc ... Ướp với muối, trộn thính gạo (gạo nếp nướng rang chín vàng, giã nhỏ, rây lấy bột mịn), hành lá, mắm, muối, hạt tiêu xay, hạt dổi... nhào kĩ. Lấy lá dong đã rửa sạch lau khô cho hoa chuối đã trộn vào tím lại từng tím nhỏ như nắm tay, buộc chặt hai đầu lại, bỏ vào chõ, đồ khoảng 3 tiếng, khi thấy có mùi thơm là được. Món ăn của người dân tộc Mường ở Sơn La, thường được làm vào nhân dịp Tết Nguyên

dán, là món không thể thiếu được trong mâm cỗ cúng gia tiên nhân ngày tết. Thường được dùng để làm món khai vị cùng rượu.

NỘM HOA CHUỐI Hoa chuối tây (hoặc chuối hột, chuối lá) thái mỏng ngâm vào nước lã có vắt tí nước cốt chanh hay nước khế chua để hoa chuối không bị đen, chát. Rửa sạch trong nước ấm, vắt ráo.

Tôm khô luộc qua, bóc vỏ, xé miếng. Thịt ba chỉ luộc chín thái sợi. Giã rửa sạch, chần qua nước sôi. Khế chua chín thái mỏng bóp bớt nước chua. Trộn đều các thứ trên với hoa chuối cùng muối, đường, chanh vừa ăn. Đem ra đĩa, rắc lạc rang giã dập hoặc vừng rang lên trên, bày rau thơm lên. Dùng ăn với cơm.

NỘM HOA CHUỐI RỪNG, LÁ ĐU ĐỦ Hoa chuối rừng thái nhỏ, giã mịn, vắt hết nước. Lá đu đủ chọn lá non và lá bánh tẻ (nếu có hoa đu đủ thì càng ngon), đồ chín nhừ, lấy ra xé nhỏ, vắt hết nước. Trộn đều hoa chuối, lá đu đủ với muối, gừng, vừng (ba thứ này rang vàng, giã nhỏ). Món ăn của người dân tộc Mường. Là món ăn có tác dụng điều hoà tiêu hoá, phòng chống ung thư.

RƯỢU CHUỐI Chuối tây già bóc vỏ, thái mỏng, đem hấp chín. Cho đường vào nước đun sôi, để nguội. Bỏ chuối vào lọ thủy tinh, đổ nước đường vào, cho men rượu giã nhỏ vào, đậy kín. Sau một tháng rượu trong, gạn lấy nước trong rót vào chai

đậy kín.

CHUỘT ĐỒNG (*Rattus hosaensis*)

Loài chuột đồng lớn, họ Chuột. Khả năng sinh sản nhanh. Hai răng cửa phát triển mạnh nên hay gặm nhấm các đồ vật xung quanh. Ăn hại thóc lúa và rau màu. Nhiều nơi dùng thịt chuột làm thực phẩm, mỡ chuột để thắp sáng. Ngoài chuột đồng lớn ở Việt Nam còn gặp chuột đồng nhỏ (*Rattus losca*), cũng phá hoại mùa màng rất nhiều. Là loài có hại, cần có biện pháp tiêu diệt: bẫy, bả, nuôi mèo...

Chuột ché xó bếp không nằm

Chó ché nhà dột ra nằm bụi tre.

CHUỘT XÀO SẢ ỚT Chuột đồng vào mùa gặt sau khi bắt về, nhúng chuột vào nước sôi rồi lột sạch da, đem treo cho ráo nước, chặt bỏ đầu, đuôi, chân; vứt bỏ ngũ tạng. Chặt miếng quân cờ, ướp tỏi, hạt tiêu xay, nước mắm, muối, đường, ngũ vị hương để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm tỏi cho sả và ớt giã nhỏ vào xào vàng, trút thịt chuột vào đảo đều tay để thịt chín, nêm vừa ăn. Cho ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, lạc rang giã nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn ưa thích của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

*Con chuột mà lọt bờ tre
Ông cống bắt được bẻ què một chân*

CỎ TRANH (*Imperata cylindrica*;

tên khác: cỏ gianh)

Cỏ lưu niên, họ Hoà thảo (*Gramineae*), có thân ngầm cứng ăn sâu dưới đất; rễ mọc khoẻ, cứng, dài. Thân khí sinh cao 0,6-1,2m, thẳng đứng, nhẵn, đốt thân có lông mềm. Cụm hoa hình chùy dày đặc, màu trắng, phần giữa hình trụ, đầu tù, dài 5-20cm. Hạt có nhiều lông nhẹ và dài. Sinh trưởng bằng thân ngầm và hạt.

CHÁO RỄ CỎ TRANH, ĐẬU ĐỎ Lấy rễ cỏ tranh rửa sạch, cho vào xoong nước lã đun kĩ, lọc lấy nước trong. Đậu đỏ và gạo tẻ vo sạch, cho vào xoong nước nước rễ tranh nấu chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn cháo rễ cỏ tranh đậu đỏ có tác dụng lợi thủy, tiêu thũng. Dùng cho người bị phù thũng, khó tiểu tiện.

NƯỚC RỄ CỎ TRANH Lấy rễ cỏ tranh rửa sạch, cho vào xoong nước lã nấu lấy nước đặc. Cho nước dừa ép vào nước cỏ tranh đun đặc sánh, cho đường trắng vào khuấy tan, đem phơi nắng cho khô thành bột. Khi uống pha với nước sôi. Nước có màu vàng nhạt, vị ngọt, thơm mùi dừa. Có tác dụng kiện tì,

lợi thấp, thường dùng cho người viêm thận mãn tính.

CÓC (*Bufo melanostictus*)

Động vật lưỡng cư, họ Cóc (*Bufo*). Nặng 50-70g, dài 10-15cm, có 2 tuyến chứa chất độc gần mang tai và nhiều nốt sần chứa chất độc ở phần da lưng. Ăn sán bọ, côn trùng. Thịt cóc chứa 53,7% protein. Thịt, xương cóc có nhiều protein, nguyên tố vi lượng với tỉ lệ cao (kẽm, mangan...), được dùng làm thuốc chữa còi xương, gãy mòn ở trẻ em. Nọc cóc (nhựa trắng trong các tuyến chứa chất độc) khô được làm thuốc trị hen suyễn, cường tim.

Cóc kêu còn động lòng trời

Hướng chi anh chẳng kể mấy lời em than.

Hoặc:

Cóc chết bỏ ngoé mỏ coi

Chấu ngồi chấu khóc chàng ơi hỡi chàng.

CÓC HẤP Thịt đùi cóc ướp muối, rượu, hành gừng băm nhỏ, để cho thịt ngấm gia vị. Cho hành cắt khúc, gừng đập dập, một tí nước dùng vào thịt cóc, đem hấp chín. Bỏ ra, rót nước ra, nhặt bỏ hành gừng.

Thịt lườn gà băm nhỏ, cho một ít nước vào luộc sôi. Đun sôi nước dùng và nước chắt từ thịt cóc, cho rượu, hạt tiêu xay,

bát nước và thịt gà vào, lấy muối ngóaly tròn nổi canh để thịt gà nổi lên, đun nhỏ lửa, canh sôi múc thịt gà (kết lại thành mảng) ra, để sôi lăn tăn, cho giấm, gừng, muối vào, nêm vừa ăn. Cho một ít nước dùng vào xoong khác, cho mướt (gọt sạch vỏ, cắt khúc, bỏ đôi, bỏ ruột) vào luộc. Rải mướt lên trên thịt cóc, múc nước canh vào bát. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm.

CÓC HUN KHÓI Thịt đùi cóc ướp muối, hành, hạt tiêu xay, xì dầu, rượu, gừng, để thịt ngấm gia vị.

Cho cơm, đường, chè búp vào xoong, đặt vỉ sắt lên trên, xếp thịt cóc, hành lên vỉ. Đậy kín vung rồi đặt lên bếp đun. Khi thịt cóc bốc mùi thơm thì bắc xuống. Xếp dưa chuột thái lát vào xung quanh đĩa, gấp thịt cóc nhúng vào dầu vừng, để vào đĩa. Ăn nóng. Là món ăn tốt cho trẻ có tác dụng chống còi xương.

CÓC KHO Thịt đùi cóc làm sạch, đem rán qua. Thịt lợn thái lát.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành, gừng, tỏi vào phi thơm, chế nước dùng vào, nhặt bỏ hành, gừng, tỏi cho thịt lợn và thịt cóc vào, nêm vừa ăn, đun nhỏ lửa để thịt ngấm gia vị, thịt chín mềm, nước vừa cạn là được. Món ăn tốt cho trẻ chống còi xương, ốm yếu.

CÓC LƯƠNG VỊ Thịt đùi cóc lọc xương ướp với gừng, nước hành, muối, hạt tiêu xay.

Đập trứng gà vào đĩa có xì dầu đem hấp chín. Đem một nửa thịt cóc rán chín vàng. Nửa còn lại rưới dầu vừng lên, xếp vòng tròn quanh đĩa đem hấp chín. Lấy ra, xếp thịt rán lên trên thịt hấp, đặt lòng đỏ trứng vào giữa đĩa, rưới dầu vừng vào. Rắc rau thơm lên. Ăn nóng. Món ăn tốt cho trẻ và người ốm yếu.

CÓC RÁN MỀM Thịt đùi cóc ướp gừng, hành, rượu, muối tinh, hạt tiêu xay, lòng trắng trứng, để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho thịt cóc vào rán chín, gắp ra đĩa, xếp ốt xung quanh. Ăn nóng cùng với cơm.

CÓC SỐT CÀ CHUA Thịt đùi cóc cho muối, rượu, ướp thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cà chua (thái con chì nhỏ) vào xào nhanh rồi xúc ra. Cho dầu vào chảo, đun nóng già, trút thịt cóc vào xào tới, múc ra. Thêm dầu vào chảo đun nóng, cho đường vào để đường chuyển màu đỏ thẫm, bỏ tương, gừng thái chỉ, hành, tỏi (băm nhỏ) vào xào chín, chế xì dầu, rượu, nước dùng, thịt cóc, cà chua vào đảo đều, rắc vừng (rang chín, xát bỏ vỏ) vào. Bắc xuống, ăn nóng.

CÓC TẨM BỘT Thịt đùi cóc lọc xương, ướp hành gừng đập dập, rượu, hạt tiêu xay, muối tinh, dầu vừng, để thịt ngấm gia vị. Thịt cóc lăn qua bột bao rồi nhúng vào bát trứng (đập vào bát, đánh tới), bỏ vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Xếp

ra đĩa ăn nóng cùng cà chua thái lát, rau thơm. Là món ăn tốt chống bệnh còi xương.

CÓC XÀO ỚT Thịt đùi cóc lọc bỏ xương ướp với muối tinh, xì dầu, rượu, lòng trắng trứng, đường, giấm để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già trút thịt cóc vào xào chín xúc ra. Thêm mỡ vào chảo, bỏ ớt ngọt (rửa sạch, chẻ làm 6) vào xào thơm, xúc ra. Cho ớt khô (bỏ hạt, thái miếng to) vào xào cùng gừng (thái lát), tỏi (thái lát), hạt tiêu xay, ớt bột, thịt cóc vào xào đều. Chế xì dầu, đường, bột (hoà nước lã) vào xào chín, cho lạc (ngâm nước nóng, bóc bỏ vỏ lụa, rang trong dầu) vào đảo đều. Bắc xuống. Ăn nóng.

CÓC XÀO TÁI Thịt đùi cóc lọc bỏ xương, thái lát mỏng, trộn vào lòng trắng trứng, muối tinh, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, phi tỏi thơm, cho thịt cóc vào đảo tới, xúc ra. Thêm dầu vào chảo, cho măng khô (ngâm mềm, luộc kĩ, thái lát), nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), muối tinh vào xào chín, trút thịt cóc vào đảo đều, cho tiếp dầu vừng vào đảo đều. Bắc xuống. ăn nóng.

CÓC XÀO VỎ QUÝT Thịt đùi cóc ướp hành thái khúc, gừng thái lát, ớt thái chỉ, xì dầu, muối, rượu để cho thịt ngấm gia

vị. Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, gắp thịt cóc vào rán vàng, vớt ra. Cho thêm dầu vào chảo, bỏ ớt ngọt và ớt khô vào xào, cho tiếp hành cắt khúc, gừng vào đảo qua, chế một ít nước dùng, giấm, xì dầu, thịt cóc, rượu vào đảo đều, đun nhỏ lửa, cho tiếp vớ quýt thái chỉ vào, xào cạn nước là được. Bắc xuống, ăn nóng.

CỐM

Lúa nếp non vo sạch, cho vào chỗ đồ chín, trút vào cối giã kĩ, bỏ vỏ, phun nước lá dứa (lá cơm nếp) vào, ủ vào thúng (hoặc rá) lót và đáy bằng lá sen để cơm được thơm, mềm, luôn dẻo. Thường được ăn cùng chuối tiêu, dùng nấu chè, làm kẹo, làm bánh...

BÁNH CỐM Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn. Dừa nạo chần qua nước sôi, để ráo. Cho đường và đậu xanh xoong, đặt lên bếp đun nhỏ lửa cho đường tan hết, cho dừa vào xào tiếp, rắc thêm va ni vào xào thơm.

Cốm tươi vò tơi, vẩy một ít nước nóng vào trộn đều để cốm nở. Cho cốm vào chảo, bắc lên bếp, cho đường vào đảo đều đến khi cốm đặc như xôi nát. Trải lá chuối tươi ra, múc cốm lên, dàn mỏng, cho nhân vào giữa, múc cốm đổ lên trên nhân, gói bánh lại theo hình vuông, buộc bằng lạt đỏ bên ngoài chéo hình chữ

thập. Thường được dùng trong lễ hỏi, lễ cưới ở Hà Nội. Bánh phổ biến ở vùng đồng bằng Bắc Bộ.

CHẢ CỐM Cốm tươi trộn đều với giò sống, mỡ phần (thái hạt lựu nhỏ hoặc băm nhỏ), đem hấp chín rồi rán vàng đều. Là món đặc sản của người Hà Nội.

CHÈ CỐM Cốm tươi vò tơi. Hoà đường trắng với nước lã, đun sôi, lọc sạch. Hoà bột đao vào nước lã, lọc sạch, rót từ từ vào xoong nước đường, vừa rót vừa khuấy đều tay, đun nhỏ lửa, đun sôi cho bột chín trong, rắc cốm vào, vừa rắc vừa quấy đều tay, để vài phút. Bắc xuống, cho tinh dầu hoa bưởi vào, múc ra bát, ăn nguội. Món đặc sản của người Hà Nội.

CỐM ĐỒ Lúa nếp non vo sạch, đem đồ chín, giã sạch vỏ. Dùng để nấu chè, rang bỏng.

CỐM XÀO 1 Cốm tươi vò tơi. Chế một ít nước vào đường, bắc lên bếp đun đường tan hết, khi nước đường sánh (nhỏ giọt đường vào bát nước lã, giọt đường tròn, mềm), cho cốm vào xào đều, cốm đặc dính, xúc ra đĩa để nguội. Khi ăn cắt thành miếng như bánh, cốm màu xanh, dẻo, ngọt.

CỐM XÀO 2 Cốm tươi vò tơi. Chế một chén nước cốt dừa vào đường, đổ vào xoong, bắc lên bếp đun sôi, vớt sạch bọt.

Cho cơm vào đảo đều, cơm dẻo sền sệt thì bắc xuống. Múc ra đĩa. Ăn nguội. Cơm dẻo, mềm, thơm, béo.

CỦ ĐẬU (*Pachyrhizus erosus* =
Pachyrhizus angulatus;
tên khác: củ sắn nước)

Cây leo họ Đậu (*Papilionaceae*). Lá có ba lá chét rộng, hình tam giác, hơi khía răng. Hoa xanh tím, mọc thành chùm ở nách lá.

Hạt có chất độc, dùng làm thuốc trừ sâu. Rễ phình thành củ to màu vàng nhạt, vị ngọt, mát. Củ dùng ăn sống hoặc nấu. Trồng bằng hạt hoặc củ con.

BÒ BÍA Củ đậu gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái miếng to, bóp muối, ngâm lại nước lã có phèn chua khoảng 10-15 phút, rửa lại cho sạch, vắt khô hoặc phơi nắng. Củ kiểu thái mỏng, phi vàng. Đậu phụ thái miếng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, gắp đậu phụ vào rán vàng, cho củ đậu, kiểu đã phi thơm, đường, ít muối, nước tương vào xào cho đến khi khô. Bắc xuống.

Múc cho vào bánh đa nem cùng rau sống, rau thơm, lạc rang giã nhỏ rồi cuộn tròn lại. Bò bía chấm với nước tương cay ngọt. Món ăn của người ăn chay hoặc ăn kiêng.

CỦ KIỆU (*Allium chinense* = *Allium bakeri*)

Cây thân thảo, họ Loa kèn đỏ (*Amaryllidaceae*). Cao 15-50cm. Củ giò trắng, dài 0,5-1,5cm. Lá hẹp, bóng, màu xanh nhạt, phía gốc hơi đỏ. Cây trồng lấy củ làm gia vị, để muối dưa.

KIỆU MUỐI Củ kiệu cắt bỏ rễ, phơi nắng một ngày, rửa sạch, để ráo. Cho kiệu vào ngâm trong nước phèn, đem phơi nắng 2 ngày. Vớt kiệu rửa sạch, để ráo. Cho đường vào kiệu, đảo đều, bỏ vào lọ thủy tinh rộng miệng, đem phơi nắng một ngày.

Cho đường, muối vào giấm đun sôi, để lắng, lọc sạch, rót vào lọ thủy tinh cho ngập kiệu. Sau một tuần ăn được.

CỦ MÀI (*Dioscorea persimilis*;

tên khác: hoài sơn, khoai mài)

Cây dây leo thuộc họ Củ nâu (*Dioscoreaceae*). Thân mảnh, thường có cạnh, gốc không có gai. Rễ củ hình trụ, màu nâu vàng, ăn sâu trong đất, dài đến 1 mét, thịt củ màu trắng. Cây mọc hoang ở vùng núi Trung Bộ và Bắc Bộ.

Củ mài có 63,25% gluxit, 6,75% protein, 0,45% lipit, 2-2,8% chất nhầy, ngoài ra còn có: axit amin, dioscin, sapatoxin... Củ chứa nhiều tinh bột. Củ được dùng làm lương thực để chống đói khi mất mùa của đồng bào miền núi, dùng thổi xôi, nấu chè

ở miền xuôi và dùng làm thuốc chữa viêm ruột kinh niên, bí đái, đái tháo đường.

CHÈ CÚ MÀI Củ mài rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, thái mỏng. Nấu nước đường, vớt sạch bọt. Cho bột đao (hoà vào nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay để bột không vón, bột chín trong, rắc củ mài vào đảo đều. Bắc xuống, rắc vani vào. Múc ra bát. Ăn nguội.

XÔI CÚ MÀI Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra, vo lại lần nữa, xóc muối, để ráo.

Củ mài rửa sạch, gọt vỏ, rửa sạch lần nữa, thái vảy. Trộn đều củ mài và gạo nếp. Cho vào chõ đồ chín. Đơm ra đĩa.

CỦ MỠ (*Dioscorea alata*;

tên khác: củ cái, khoai vạc, khoai vạc)

Cây thuộc họ Củ nâu (*Dioscoreaceae*). Thân nhẵn, hình bốn cạnh, có cánh ở các cạnh. Củ to, có ngón như ngón chân cái, ruột màu trắng, hoặc màu ngà, có khi màu tím.

CANH CỦ MỠ (món ăn chay) Củ mỡ gọt sạch vỏ, dùng dao cạo nhuyễn khoai. Củ cái muối thái mỏng, bóp rửa kĩ cho bớt mặn. Đậu phụ cắt nhỏ, rán vàng đều.

Cho dầu vào xoong, cho kiệu vào phi thơm, trút củ cải muối, đậu phụ vào xào, nêm nước tương, muối, hạt tiêu xay vào đảo đều để ngấm. Chế nước lã vào đun sôi, múc từng thìa củ mỡ bỏ vào canh nấu chín, nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho rau ngổ, rau mùi thái nhỏ, rắc hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn chay của những người theo đạo Phật hoặc những người ăn kiêng.

CANH CÚ MỠ 1 Củ mỡ rửa sạch, gọt vỏ, rửa lại lần nữa, thái con chì. Xương sườn rửa sạch, cho vào xoong đảo qua để ngấm mắm muối, chế nước lã vào đun sôi, vớt hết bọt. Khi xương sườn mềm, trút củ mỡ vào đun tiếp đến khi chín. Nêm vừa ăn, cho hành, mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH CÚ MỠ 2 Củ mỡ gọt sạch vỏ, rửa sạch, thái mỏng, đập dập, cho vào bát to đánh đều. Tôm tươi bóc vỏ, rửa sạch, giã nhuyễn. Hành củ đập dập trộn với tôm, nêm mắm, muối, hạt tiêu xay vừa ăn.

Nấu nước sôi, dùng thìa lấy tôm vo viên thả vào nước đun sôi, cho khoai vào quấy đều, vớt sạch bọt. Khi củ mỡ chín, nêm vừa ăn. Rưới ít mỡ nước vào, cho rau ngổ thái nhỏ, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn phổ biến ở đồng bằng Nam Bộ.

CHÈ CÚ MỠ Củ mỡ rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng

dày khoảng 1cm. Gạo nếp vo sạch trút vào xoong cùng nước lã nấu như nấu cháo, gạo sôi chừng 5 phút cho củ mỡ vào đun sôi, đun nhỏ lửa nấu củ mỡ và nếp chín nhừ, cho đường vào đảo đều, đun tiếp để đường ngấm đều vào nếp và củ mỡ, cho gừng (gừng cạo vỏ, rửa sạch, giã nhỏ) vào đảo đều. Bắc xuống, múc ra bát. Ăn nguội.

CHÈ CÚ TÍA Củ mỡ tía gọt vỏ, rửa sạch, cắt khoanh dày 2cm, bỏ đôi xếp vào chõ hấp chín, giã nhuyễn.

Cho khoai giã vào xoong cùng nước cốt dừa, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, cho đường vào quấy đều, đường tan cho gừng thái chỉ vào nấu để chè sôi, quấy đều. Bắc xuống. Múc chè ra bát thủy tinh trong. Để nguội, úp chè ra đĩa. Ăn nguội. Món ăn của người dân Nam Bộ.

XÔI CÚ MỠ Củ mỡ rửa sạch, gọt bỏ vỏ, rửa lại lần nữa, thái vảy ốc. Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại lần nữa, để ráo, xóc đều muối. Trộn củ mỡ vào với gạo nếp, cho vào chõ đồ chín. Đơm ra đĩa. Xôi củ mỡ vừa có cái dẻo của nếp, cái bùi của củ mỡ.

CỦ NĂN (*Heleocharis plantaginea*;
tên khác: củ mã thầy)

Cây thân thảo, họ Cói (*Cyperaceae*). Thân hình trụ, cao 30-40cm, có ngấn ngang, lá teo thành bẹ ngấn ở đáy. Một gié hoa ở ngọn thân. Quả nhẵn hơi tròn, củ đen, có vảy, nạc giòn, ngọt. Củ dùng để ăn hoặc chế biến thành bột. Củ năn có giá trị dinh dưỡng cao, có giá trị về dược liệu. Củ năn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu thực trừ chướng...

CHÈ CỦ NĂN Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Lấy bột năn hoà với nước đường, lọc sạch, cho vào xoong, bắc lên bếp quấy đều tay, cho củ năn thái chỉ vào đun nhỏ lửa. Khi bột sánh, trong thì lấy trứng gà đánh tan rưới vào xoong chè, vừa rưới vừa quấy đều tay, cho vani, một ít muối tinh vào đảo đều. Múc ra bát. Ăn nóng.

CỦ NĂN HÂM LONG NHÃN Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, cho vào xoong nước lã đun nhỏ lửa hâm 2 tiếng, bỏ bã, lọc lấy nước. Long nhãn rửa sạch, ngâm nước, hấp 45 phút. Mọc nhĩ chần qua nước sôi.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho hành, gừng, rượu, nước dùng, muối, mọc nhĩ nấu sôi 3 phút, nhặt bỏ hành, gừng, chế nước củ năn vào đun sôi, cho tiếp long nhãn, mọc nhĩ vào hâm 15 phút nữa. Nêm vừa ăn.

CỦ NĂN KẸP THỊT BẨM RÁN Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát tròn, dày đều nhau. Thịt nạc lợn băm nhỏ cho

vào bát trộn với muối tinh, xì dầu, dầu vừng, bột đao trộn đều. Lấy thịt cho vào miếng củ năn rồi lấy một miếng củ năn nữa đặt lên trên thịt, đem nhúng vào bát trứng đánh tan, cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Chấm với nước mắm pha chanh, ớt, tỏi. Dùng ăn với cơm.

CỦ NĂN SỐT THỊT GÀ Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát dày. Thịt gà làm sạch lọc bỏ xương, thái miếng vuông vừa, đem ướp với muối tinh, lòng trắng trứng và bột trộn đều, để ngấm. Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho thịt gà vào rán chín, vớt ra. Cho gừng tỏi vào chảo phi thơm, trút củ năn, nắm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), vào xào qua, cho tiếp thịt gà, rượu, nước dùng, trộn bột đao vào cùng hạt tiêu xay, khuấy đều để bột chín, sánh, rắc hành hoa thái nhỏ lên, rưới thêm dầu vừng vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CỦ NĂN XÀO CHUA CAY Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng. Cho củ năn vào bát, trên rải ớt khô (bỏ hạt, thái chỉ) ướp đường, giấm để một tiếng cho ngấm gia vị.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho ớt ngọt, ớt đỏ (thái chỉ) vào xào, trút ngay củ năn vào trộn đều. Bắc xuống. Ăn cùng với cơm.

CỦ NĂN XÀO CHUA NGỌT Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát, chần qua nước sôi, vớt cho vào nước lạnh, vớt ra trộn

với bột. Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, trút củ năn vào rán qua, vớt ra. Cho gừng, đường, muối tinh, một ít nước vào chảo, khi đường tan hết, cho bột đao (hoà với nước lã) vào, khuấy đều tay để bột sánh, chín, cho tỏi, củ năn, giấm vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm.

CỦ NĂN XÀO DẠ DÀY LỢN Củ năn gọt sạch vỏ, thái lát tròn, mỏng, ướp với một ít muối tinh để cho ngấm gia vị. Dạ dày lợn rửa sạch, khía chữ thập, thái miếng vuông; mề gà khía thái hoa; cho dạ dày, mề gà chân qua, vớt để ráo.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, trút dạ dày, mề gà vào rán, gắp ra, cho tiếp mộc nhĩ (ngâm mềm, rửa sạch), muối vào đảo qua, cho tiếp củ năn, dạ dày, mề gà, rượu, bột đao (hoà nước lã, đảo đều tay để bột không bị sánh), dầu vừng, hạt tiêu xay, một ít nước dùng vào đảo đều, rưới thêm dầu vừng vào. Bắc xuống, ăn nóng cùng với cơm.

NỘM CỦ NĂN Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, để ráo nước, thái lát mỏng, cho vào bát rắc vào một ít muối tinh.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già cho tôm tươi (bóc vỏ, bỏ đầu) vào xào chín, chế rượu vào đảo đều, trút lên củ năn, cho ớt phi dầu vào trộn đều, rắc tỏi giã nhỏ, rau thơm thái nhỏ lên trên. Dùng ăn với cơm.

NƯỚC CỦ NĂN Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái mỏng,

xay nhỏ, cho vào vải xô vắt lấy nước, cho đường trắng vào khuấy đều rồi uống. Uống nước củ năn có tác dụng thanh nhiệt, tiêu khát, lợi họng, hoá đờm. Dùng cho người bị nhiệt, họng khô, người nóng, đau họng, nhiệt lưỡi...

CỦ NIỀNG (*Zizania latifolia*)

Loài cỏ sống lâu năm, họ Lúa (*Poaceae*), giống cây lau sậy, mọc ở dưới nước hay ở đất nhiều bùn. Rễ nhiều, thân rễ phát triển. Thân đứng, gốc to và xốp. Cụm hoa hình chùy hẹp, trục to, nhiều nhánh, hoa cái phía trên, hoa đực ở dưới. Lá hình mác, hai mép lá dày, hai mặt lá ráp.

Thân cây niễng thường có nấm kí sinh làm phồng lên, có nhiều đốm đen, thân càng già càng nhiều đốm đen. Phần bị nấm kí sinh gọi là củ niễng, ăn bùi, béo.

Nguồn gốc ở Đông Xibia, được trồng ở Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản và nhiều nước Châu Á. Ở Việt Nam được trồng ở ngoại thành Hà Nội để lấy củ làm rau ăn.

CỦ NIỀNG XÀO RƯƠI Củ niễng gọt hết vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Rươi cho vào nước sôi, lấy đũa khuấy đều, đổ ra rổ, để ráo nước. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái chỉ, ướp mắm muối, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi hành thơm, cho thịt, rươi, vỏ quýt (rửa sạch, thái chỉ) vào xào

chín, nêm vừa ăn, xúc ra đĩa. Thêm mỡ vào chảo, trút củ niễng vào xào chín, nêm vừa ăn, trút đĩa thịt và rưới vào đảo đều, cho lá lốt (rửa sạch, thái chỉ), hành cắt khúc, rắc hạt tiêu xay vào trộn đều. Bắc xuống, ăn nóng cùng với cơm.

CỦ NIỄNG XÀO THỊT BÒ Củ niễng gọt vỏ, rửa sạch, thái lát vát, ngâm nước lã cho hết mùi bùn, rửa nhiều lần cho sạch, để ráo. Thịt bò ngon thái lát mỏng to bản ướp hành tỏi (băm nhỏ), nước mắm, mỡ nước, bột đao để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành tỏi vào phi thơm, trút thịt vào xào chín tới, xúc ra. Cho thêm mỡ vào chảo, trút củ niễng vào xào chín, nêm vừa ăn, bỏ thịt bò vào đảo đều. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay, rau mùi vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CỦ TỪ (*Dioscorea esculenta*;

tên khác: khoai từ)

Cây ăn củ, họ Củ nâu (*Dioscoreaceae*). Thân tròn mảnh, có gai ở gốc. Củ mọc thành chùm, hình thuôn dài, có vỏ mỏng. Lá đơn, mọc đối, hình tim nhọn. Hoa đực thường mọc riêng lẻ trên những trục chùm dài, bao hoa hình chén, xếp thành bông cong. Củ từ dùng để luộc ăn, nấu chè, nấu canh...

Củ từ chấm với mật ong
Trai tơ vớ phải nạ dòng bốn ba

CANH CÚ TỪ Củ từ gọt bỏ vỏ, rửa sạch, dùng dao nạo cho nhuyễn. Đậu phụ cắt con chì, rán vàng đều, thái nhỏ. Nấm rơm làm sạch, thái nhỏ.

Bắc xoong dầu lên bếp, phi thơm kiệu, cho đậu phụ, nấm rơm, nước tương, muối vào xào cho ngấm. Chế nước lã vào đun sôi, dùng thìa múc từng thìa củ từ thả vào xoong canh nấu chín. Bắc xuống, cho rau ngổ, mùi tàu thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của những người tu hành theo đạo Phật, hoặc những người ăn chay.

CUA BIỂN (*Scylla serrata*)

Loài cua biển có kích thước lớn, sống ở vùng biển nông, có thể bơi lên mặt nước hoặc bò ở đáy. Có lớp vỏ cứng (mai) bao toàn bộ cơ thể, đốt bụng ngắn (yếm) gấp vào đầu mai. Hai càng lớn. Lột xác để lớn.

Thịt cua biển vị ngọt đậm, dùng chế biến được nhiều món ăn ngon, như cua rang muối, nem cua... Nấu cua biển với lá dứa gai giã nhuyễn vắt lấy nước, uống liên tục chữa đau dạ dày.

Rủ nhau xuống biển bắt cua
Bắt cua cua kẹp, bắt rùa rùa bơi

BÁNH HÁ CẢO Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Thịt nạc băm nhỏ. Củ đậu gọt vỏ, bào mỏng, thái sợi, băm nhỏ, vắt bỏ nước. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, bỏ củ đậu vào xào chín tới, cho thịt cua, thịt nạc vào xào chín, nêm muối, hạt tiêu xay vừa ăn. Bắc xuống, vo thành từng viên làm nhân bánh.

Gạo nàg thơm hoặc gạo tám vo sạch, ngâm khoảng một đêm, vo lại cho sạch, xay nhỏ, dùng vải lọc kĩ. Rây bột năn vào thau, chế từ từ bột gạo, muối bột vào trộn đều, lọc lại cho mịn. Bắc xoong hỗn hợp bột lên bếp quấy nửa sống nửa chín, cho mỡ nước vào, nhắc xuống, đánh nhuyễn, nhồi bột thật mịn, ngắt từng miếng, vo tròn, rây bột năn lên, cán mỏng làm vỏ bánh.

Cho nhân vào giữa vỏ bánh, gấp lại, xếp li lớp vỏ cho đẹp. Đem bánh hấp chín. Thường dùng ăn khi uống trà.

CÀNG CUA CHIÊN TÔM Chọn càng cua to, đập vỏ, giữ nguyên càng đem ướp hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, đường để cho cua ngấm gia vị.

Mỡ khở luộc qua, thái chỉ, ướp muối, đường để 15 phút cho mỡ trong. Tôm bạc tươi bóc vỏ, bỏ đầu, ngâm nước phèn, xát muối, rửa sạch, giã nhỏ cùng hành tỏi, hạt tiêu xay, đường. Trộn đều mỡ với tôm, lòng trắng trứng, giở sống rồi viên thành từng viên.

Đặt càng cua vào giữa các viên thịt, nắm lại cho dính vào nhau. Đem càng cua nhúng vào lòng đỏ trứng đã đánh tan, thả

vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Ăn nóng, chấm với nước sốt cà chua.

CANH CHUA CUA BIỂN Cua rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt. Quả dọc rửa sạch, nướng chín, bóc vỏ (hoặc me luộc chín, dầm nát, lọc lấy nước). Xương cua cho vào xoong luộc kĩ, lọc lấy nước dùng.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành củ, cho thịt cua vào xào nhanh, nêm vừa ăn. Đun sôi nước dùng bỏ dọc (hoặc me), cà chua, nước mắm, muối vào đun sôi để dọc, cà chua chín mềm, cho thịt cua vào. Rắc rau mùi tàu thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân ven biển Miền Bắc.

Rủ nhau xuống biển mò cua

Lên non hái nhãn, vô chùa thăm sư

CANH CUA BIỂN NẤU DỨA Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Dứa gọt sạch vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt cua vào xào qua, trút nước luộc cua (lọc lấy nước trong) vào đun sôi, cho tiếp dứa vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xương, rắc hạt tiêu xay, cho rau mùi, hành thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CHẢ CUA CÚ NẶN Chọn cua chắc, rửa sạch, cho vào xoong luộc cùng một ít muối, cua chín vớt ra để ráo. Khi cua

ngươi, gỡ lấy thịt. Trộn đều thịt cua với gia vị, củ năn (gọt vỏ, thái chỉ), miến (ngâm mềm, cắt khúc ngắn), trứng vịt.

Cho tất cả vào đĩa nhôm (đã thoa một lớp mỡ mỏng), dàn đều, trên mặt chả thoa một lớp lòng đỏ trứng gà, đem hấp cách thủy cho chín (khi cắm tăm vào chả thấy tăm khô là chả đã chín), thoa thêm một lớp lòng đỏ trứng gà lên mặt chả, đem hấp lại cho chín. Ăn nóng, khi ăn cắt ra, rắc rau mùi lên trên. Thường được dùng để làm món nhậu.

CUA BIỂN DỪNG GÀ Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Thân gà luộc chín, xé nhỏ. Trứng đập ra bát đánh tan. Đun nước dùng sôi bỏ thịt gà, thịt cua vào đun sôi, vớt hết bọt, rót bột đao (hoà nước lã) vào khuấy đều tay để bột chín sánh. Rót trứng vào xoong từ từ, vừa rót vừa khuấy đều tay cho trứng nổi vân hoa. Nêm vừa ăn. Bắc xuống, múc ra bát, rắc hạt tiêu xay lên trên, cho thêm rau mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng. Là món khai vị trong các bữa tiệc.

CUA BIỂN NẤU BÓNG Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Bóng bì ngâm nở, cắt miếng, lạng mỏng, thái chỉ, bóp nhẹ với gừng, rượu, rửa sạch, bóp ráo đem ướp nước mắm, hạt tiêu xay.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho bóng vào xào qua, múc ra để riêng. Thêm mỡ vào chảo, phi hành thơm, cho thịt cua vào xào săn cùng nấm hương (rửa sạch, ngâm

mềm, bỏ chân, thái chỉ) ném vừa ăn. Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, rót bột đao (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay cho chín sánh, nêm vừa ăn, cho cua và bóng vào khuấy nhẹ. Bắc xương, rắc hạt tiêu xay, rau mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng. Là món khai vị trong các bữa tiệc.

CUA BIỂN XẢO MIẾN Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt, cho vào chảo mỡ nóng già xào săn. Thịt nạc vai thái chỉ, ướp nước mắm, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi hành thơm, trút thịt vào xào săn, cho tiếp nấm hương, mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ) vào xào, nêm vừa ăn. Bỏ miến (ngâm mềm, cắt khúc) vào xào lẫn, chế một tí nước luộc cua vào để miến chín đều, trút thịt cua vào đảo đều, cho hành hoa cắt khúc vào. Bắc xương, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

CUA BIỂN CHIÊN GIÒN Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt trộn với thịt nạc băm nhỏ, ướp muối, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, đường, dầu vừng để cho thịt và cua ngấm gia vị.

Cho thịt đã ướp vào miếng mỡ chài (mỡ chài ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay) gói kín lại, nhúng vào bát lòng đỏ trứng gà đã đánh tan rồi lăn qua bột đao, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Xếp ra đĩa, khi ăn chấm với xì dầu pha ớt. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong các bữa tiệc.

CUA CHIÊN PHÙ DUNG Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Thịt nạc vai băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt, cua vào xào qua, bỏ nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, băm nhỏ), hành tây (rửa sạch, thái mỏng theo chiều dọc củ, băm nhỏ), cần tây (rửa sạch, thái nhỏ) vào xào đều chế nước mắm, hạt tiêu xay vừa ăn. Bắc xương.

Trứng đập ra bát, cho vào chảo mỡ nóng già tráng mỏng, lấy trứng ra, bỏ thịt và cua đã xào ở trên vào rồi cuộn tròn lại, cho vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều. Khi ăn cắt trứng thành từng khoanh tròn. Ăn nóng. Thường được dùng trong các bữa tiệc.

CUA CHIÊN TIÊU Cua biển rửa sạch, bóc yếm, lột mai, đem ướp giấm, muối. Cho hạt tiêu xay, ngũ vị hương, muối, nước gừng vào cua, úp mai cua vào, bỏ cua vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Lấy cua ra đĩa, rưới mỡ phi thơm hành vào, rắc hạt tiêu xay, đường, muối lên trên. Ăn nóng, chấm muối pha chanh, hạt tiêu xay. Là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

CUA CHUA NGỌT Cua biển rửa sạch, tách mai, lấy gạch để riêng. Chặt đôi cua, càng cua đập dập, để ráo nước. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già phi hành thơm, cho gạch cua vào xào qua, cho tiếp cà chua băm nhỏ vào xào nhuyễn, thêm một ít đường, nêm vừa ăn, rót bột đao (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa

khuấy đều tay để bột chín sánh, cho tiếp cua vào đảo đều, bớt lửa đun cho cua chín, ngấm gia vị. Gắp cua vào đĩa có lót rau xà lách, dội nước sốt lên trên, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

CUA GIẤM THỊT PHAY Cua làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Gạch cua lấy ra để lên giấy bản cho ráo. Thịt ba chỉ luộc chín, để nguội. Lấy chày nghiền nát gạch cua, cho riêng, giấm, tỏi, hạt tiêu xay, muối vào trộn đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt cua vào xào, nêm ớt bột, đường, nước mắm, hạt tiêu xay vào xào kĩ, trút tiếp gạch cua vào đảo đều, đun cho sôi lại.

Bắc xương, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng thịt ba chỉ thái lát mỏng, chuối xanh (gọt bỏ vỏ, rửa qua nước muối, thái lát mỏng), khế chua (gọt bỏ sống, thái lát mỏng), xà lách, rau thơm, rau mùi. Thường dùng ăn với cơm. Món ăn ưa thích của người Huế.

CUA KHO Cua biển rửa sạch, chặt càng và chân, thân chặt miếng, ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, muối để cho cua ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cua vào đảo đều, đun đến tới khi cua chín, cho tiếp hành lá, gạch cua vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng *dưa góp*. Dùng ăn với cơm.

CUA LÀM THẤU

Cua biển rửa sạch, bóc mai, lấy gạch để riêng. Cho cua vào luộc chín, gỡ lấy thịt, băm nhuyễn cùng gạch cua, ướp hành tỏi băm nhỏ, gừng giã nhỏ, muối, giấm, ớt, đường. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hạt điều, bỏ thịt cua vào xào chín. Múc ra bát. Món nước chấm đặc sản của người dân Nam Bộ, dùng để chấm thịt lợn luộc, ăn cùng bún, rau sống, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (thái lát mỏng, rửa qua nước muối).

CUA LỘT TẮM BỘT

Cua biển lột ngâm vào nước muối khoảng 10 phút, để ráo, chặt làm 8 ướp nước mắm, muối cua ngâm gia vị.

Nhúng cua vào bát bột (bột mì hoà với trứng, muối, hạt tiêu xay), thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Lấy cua ra đĩa, rưới nước sốt cà chua lên, rắc rau mùi, ớt lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản của người dân Nam Bộ, dùng làm món nhậu.

CUA QUẦN MỠ CHÀI

Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt, trộn đều với thịt nạc băm nhỏ cùng hành băm nhỏ, mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, băm nhỏ), hạt tiêu xay, đường, nước mắm, để cho cua và thịt ngấm gia vị.

Trái miếng mỡ chài, cho thịt và cua vào gói lại, lăn qua bột đao để bột bám một lớp mỏng ngoài mỡ chài, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm

pha chanh, ớt. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

CUA RÁN SỐT CÀ CHUA Cua biển rửa sạch, bỏ mai, chân, lấy gạch để riêng, chặt mình làm đôi, đập dập càng. Cho cua vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Xếp cua ra đĩa.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, trút gạch cua và cà chua băm nhỏ vào xào đều cho cà chua chín nhuyễn, nêm hạt tiêu xay, nước mắm, muối vừa ăn, rưới bột đao (hoà với nước lã) vào vừa rưới vừa đảo đều để làm nước sốt. Rưới nước sốt lên đĩa cua, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Dùng làm món nhậu.

CUA RANG ME Cua biển rửa sạch, bóc mai, bỏ yếm, chặt đôi, cho vào chảo mỡ nóng già xào qua, nêm muối, hạt tiêu xay vào đảo đều, đun khoảng 10 phút. Trút nước me (tán nhuyễn, hoà với nước lã, muối, đường) vào chảo cua đảo đều, cho tiếp hành tây (thái miếng) vào đảo chín, rưới tiếp súp hạt điều vào, bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, chấm muối pha hạt tiêu xay, chanh. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu.

CUA RANG MUỐI Cua biển rửa sạch, dùng dao nhọn đâm ngay yếm để giết cua, rửa sạch, tách mai, lấy gạch, chặt cua làm đôi, bỏ càng nhỏ, càng lớn đập dập, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho mai cua vào chiên

vàng, vớt ra. Cho tiếp cua vào chiên vàng, vớt ra để ráo mỡ. Xếp cua vào đĩa thành hình con cua, để mai cua lên trên.

Cho gạch cua vào chảo mỡ đảo đều, nêm muối, đường, hạt tiêu xay vừa ăn đun nhỏ lửa thành nước sền sệt, trút vào đĩa cua. Ăn nóng chấm muối tiêu. Món ăn của người dân đồng bằng sông Cửu Long, thường được dùng trong các bữa tiệc.

CUA RÚT XƯƠNG Chọn cua biển sắp lột, rửa sạch, bóc hết vỏ ở chân và càng, gỡ bỏ lớp cứng ở mai, yếm cua, bỏ vỏ bao ngoài thịt cua, dùng dao nhọn lách nhẹ rút hết xương cua nhưng vẫn giữ nguyên hình con cua, ướp hành tỏi băm nhỏ, đường, hạt tiêu xay, để cua ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm tỏi, cho tiếp cua vào chảo rán chín vàng đều. Gấp cua ra đĩa, rưới nước sốt cà chua lên. Ăn nóng. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

CUA XÀO GIẤM Cua biển rửa sạch, bóc mai, bỏ chân, chặt làm đôi, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối để cua ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho cua vào xào, đảo đều hai mặt cho cua chín. Cho tiếp gạch cua vào đảo đều, cua chín xúc ra đĩa.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành cho cà chua băm nhỏ vào xào nhuyễn, cho bột đao (hoà nước lã) vào chảo, đảo đều tay để bột chín sánh, cho giấm vào, nêm vừa ăn,

đun sôi trút sang đĩa cua, rắc hành lá (cắt khúc), rau mùi lên trên. Ăn nóng, dùng làm món nhậu.

DỪNG CUA Cua rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Giò lụa thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nở, thái chỉ. Hạt sen thông tâm, luộc chín.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho cua vào xào săn.

Đun sôi nước dùng, cho nấm hương, mộc nhĩ, hạt sen, thịt cua, giò vào đun sôi, hớt sạch bọt, nêm vừa ăn. Bột đao hoà nước lã, rót từ từ vào xoong dùng, vừa rót vừa khuấy đều tay cho đến khi bột chín sánh. Trứng gà đập vào bát, đánh tan, rót từ từ vào xoong dùng, vừa rót vừa khuấy đều cho trứng thành sợi. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay, lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng. Là món khai vị, được dùng trong các bữa tiệc.

DỪNG CUA BIẾN VỚI VÂY Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Vây nhạt rửa sạch, ngâm vào nước lã có gừng băm nhỏ, vớt ra rửa lại thật kỹ, cho vây vào luộc, chế ít nước dùng, củ hành nướng, đem hấp cách thủy cho chín.

Đun sôi nước dùng, bỏ thịt cua, vây vào đun sôi, hớt bọt, nêm vừa ăn. Bột đao hoà nước lã, rót từ từ vào xoong dùng vừa rót vừa khuấy đều tay cho đến khi bột chín sánh. Trứng gà đập vào bát, đánh tan, rót từ từ vào xoong dùng, vừa rót vừa khuấy đều để trứng thành sợi. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay, lá

chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng khai vị trong các bữa tiệc.

LẦU CUA Cua làm sạch, chặt làm tư, đập càng, chặt đầu các chân để ráo. Ướp cua với muối, gia vị để ngấm.

Xương lợn chặt nhỏ, cho vào nước lã pha chút muối rửa sạch, để ráo. Tôm khô, mực khô ngấm nước cho mềm, để ráo, xào qua. Cho xương, tôm và mực khô vào xoong nước lã hầm kĩ, vớt bỏ bọt, lọc lấy nước trong làm nước dùng. Xếp cua, hành tây, muối, hạt tiêu xay vào lẩu, trút nước dùng vào ngập cua, cho hành và tỏi đã phi thơm lên trên. Ăn nóng cùng mì, xì dầu, ớt cắt khoanh.

MỘC CUA BIỂN Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Mai cua cạo rửa sạch, để ráo. Thịt nạc giã nhuyễn, trộn đều với thịt cua, nước mắm, muối, hạt tiêu xay, nắm hương (rửa sạch, ngấm mềm, băm nhỏ), mộc nhĩ (rửa sạch, ngấm mềm, băm nhỏ), vỏ quýt (băm nhỏ), hành củ băm nhỏ, miến (ngấm mềm, băm nhỏ).

Bôi mỡ vào mai cua, nhồi thịt cua đã trộn đều vào đem hấp chín. Đun sôi nước dùng, nêm vừa ăn. Cho mai cua vào bát, múc nước dùng dội vào. Ăn nóng.

NEM CUA BIỂN THỊT GÀ Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Thịt gà băm nhỏ trộn đều với thịt cua biển, mộc

nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, băm nhỏ), hành khô (băm nhỏ), củ đậu (thái chỉ), miến (ngâm mềm, cắt ngắn), hành hoa (thái nhỏ), nêm nước mắm, hạt tiêu xay, đường vừa ăn. Cho nhân vào bánh đa nem cuốn chặt, kín hai đầu.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho nem vào rán chín vàng đều, giòn. Vớt ra để ráo mỡ. Ăn nóng cùng bún, rau sống, các loại rau thơm. Chấm nước mắm pha giấm, ớt, tỏi.

NEM CUA BIỂN THỊT LỢN Cua biển rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ trộn đều với thịt cua, mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, băm nhỏ), hành khô (băm nhỏ), củ đậu (thái chỉ), miến (ngâm mềm, cắt ngắn), hành hoa (thái nhỏ), nêm nước mắm, hạt tiêu xay, đường vừa ăn. Cho nhân vào bánh đa nem cuốn chặt, kín hai đầu.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho nem vào rán chín vàng đều, giòn. Vớt ra để ráo mỡ. Ăn nóng cùng rau sống, các loại rau thơm. Chấm nước mắm pha giấm, ớt, tỏi.

ỐC ĐẬU CHIÊN GIÒN Cua biển rửa sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt. Gan gà thái hạt lựu. Gạo tẻ giã nhỏ, rây mịn. Trộn bột gạo với lòng đỏ trứng gà, gan gà, rau mùi thái nhỏ, cua biển, nước mắm, hạt tiêu xay rồi viên thành từng viên tròn đều nhau, lấy ngón tay cái ấn hơi dẹt xuống.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho các viên cua vào rán chín vàng đều. Gấp ra đĩa. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh

ớt, ăn cùng với các loại rau thơm. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

CUA ĐỒNG

Tên gọi chung các loài cua nước ngọt, thuộc phân bộ Cua (*Brachyura*), sống ở thủy vực nước ngọt, nước lợ nhạt ở đồng bằng, trung du, miền núi Việt Nam; ở Đông Dương, Hoa Nam (Trung Quốc). Thường gặp loài cua đồng (*Somannia thephus sinensis sinensis*), kích thước khá lớn, mai hình hộp, gân vuông, chung quanh có đường viền. Cua cái có 4 đôi chân bụng, cua đực chỉ có 2 đôi biến thành chân giao cấu. Cua đồng là thức ăn giàu đạm, chế biến được nhiều món ăn ngon: riêu cua, canh cua, mắm cua...

*Con cua tám cẳng hai càng
Chẳng đi mà lại bò ngang cả ngày*

Hoặc:

*Anh tới nhà em ăn cơm với cá
Em tới nhà anh, ăn rau má với cua đồng
Khó em chịu khó, đạo vợ chồng em vẫn thương*

CANH CUA KHOAI SỌ RAU RÚT Cho cua vào chậu nước lã với một ít muối, khuấy mạnh cho sạch, rửa nhiều lần. Tước mai, bóc bỏ yếm cua. Lấy tám khều gạch cua ra bát. Bỏ

cua vào cối cùng một ít muối giã nhỏ, cho nước lã vào lọc kỹ lấy nước, bỏ bã.

Bắc xoong nước cua lên bếp đun to lửa cho canh sôi để thịt cua đóng váng thành tảng, hớt thịt cua ra bát, cho khoai sọ (luộc chín, bóc vỏ, củ to bỏ đôi), rau rút (nhặt sạch, ngắt khúc vừa, bỏ mắt) vào đun nhỏ lửa cho khoai và rau chín mềm.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho hành khô thái lát mỏng vào phi thơm, cho gạch cua vào đảo kỹ rồi trút sang xoong canh cua, nêm vừa ăn. Bắc xuống, múc ra bát, cho thịt cua lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn quen thuộc của người Hà Nội.

CUA NẤU BÁNH ĐA Cho cua vào chậu nước lã với một ít muối, khuấy mạnh cho sạch, rửa nhiều lần. Tước mai, bóc bỏ yếm cua. Lấy tấm khăn gạch cua ra bát. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho gạch cua, một ít bột nghệ, ớt bột, nước mắm vào xào chín, múc ra bát. Bỏ cua vào cối cùng một ít muối giã nhỏ, cho nước lã vào lọc kỹ lấy nước, bỏ bã.

Bắc xoong nước cua lên bếp đun to lửa cho canh sôi để thịt cua đóng váng thành tảng dày nổi lên, vớt ra để riêng.

Rau rút bỏ lá, ngắt thân ra từng đoạn dài, bỏ mắt ở thân, rửa sạch cho vào xoong canh cua đang sôi. Cho tiếp bánh đa vào nấu chín. Cho thịt cua và gạch cua vào, nêm vừa ăn, cho hành, rau mùi, mùi tàu thái nhỏ vào. Ăn nóng. Món ăn của người Hà Nội và người dân đồng bằng Bắc Bộ.

CUA RÁN Cua đồng ngâm nước, cho một ít muối vào rửa kĩ, để ráo, bóc mai, bỏ yếm, đem ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, đường để cho cua ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho cua vào rán chín vàng đều, giòn. Cho ra đĩa, rắc lá chanh thái chỉ lên trên, ăn nóng. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm. Là món ăn của đồng bào nông thôn Miền Bắc.

CUA TẨM BỘT RÁN Cua đồng cho vào nước muối nhạt rửa sạch, để ráo, bóc mang, bỏ yếm, chặt ngắn chân, ướp muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để cua ngấm gia vị.

Bột mì hoà nước loãng cùng một ít muối cho sền sệt. Nhúng cua vào bát bột, bỏ vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, vớt ra để ráo. Ăn nóng cùng rau sống, chấm nước mắm chanh tỏi ớt. Là món ăn của đồng bào nông thôn Miền Bắc.

MẮM CUA ĐỒNG Cua đồng rửa sạch, bóc yếm, cho vào nước ấm có hoà một ít muối khuấy mạnh cho cua thật sạch.

Đun sôi nước, hoà muối để nguội. Đổ vào hũ sành, cho cua đã rửa sạch vào, lèn kĩ bằng nẹp tre. Chế nước ngập cua khoảng 2cm.

Đậy nắp kín, để vào chỗ thoáng khoảng một tháng là ăn được. Khi ăn chặt lấy nước trong. Nước mắm cua đồng có màu vàng nhạt, sóng sánh và rất trong. Dùng chấm các loại rau, ăn cùng cơm. Món ăn của người dân đồng bằng Bắc Bộ.

CÚC

1. Cúc hoa vàng (*Chrysanthemum indicum*); tên khác: kim cúc, dã cúc hoa); 2. Cúc hoa trắng (*Chrysanthemum sinensis*), cây thân thảo, sống hằng năm hay nhiều năm, họ Cúc (*Asteraceae*). Thân cao 30-50cm, mọc thẳng, nhẵn, có khía rãnh. Lá mọc so le có thùy sâu, mép khía răng, màu lục. Cụm hoa hình đầu, màu vàng mọc thành ngù ở kẽ lá hoặc đầu cành.

Trong hoa có glucozit chrysanthemin, vitamin A, adenin, cholin, tinh dầu.

Hoa để làm cảnh, dùng ướp chè, làm rượu, làm thuốc, làm nước uống... Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tán phong, sáng mắt. Trị các chứng hoa mắt, chóng mặt, đau nhức mắt, huyết áp cao, mụn nhọt, sưng tấy...

Cúc mọc sườn núi cheo leo

Đố ai dám trèo hái cúc mà chơi

CHÁO CÚC, ĐẬU VÀNG Hoa cúc trắng (*Chrysanthemum sinensis*), lá dâu tằm (*Morus alba*), hạ khô thảo (*Prunella vulgaris*) rửa sạch, đun kỹ, lấy nước bỏ bã, cho gạo tẻ vo sạch, đậu vàng (*Phaseolus vulgaris*; còn gọi: đậu que), ít đường phèn nấu thành cháo loãng. Mỗi ngày ăn hai lần (ăn cháo ấm). Tác dụng: chữa đau mắt đỏ, miệng đắng, cao huyết áp, chói mắt, máu có nhiều mỡ...

NƯỚC HOA CÚC Hoa cúc khô (hoặc hoa tươi) cho

vào ấm, tráng qua nước sôi, cho nước sôi vào hãm khoảng 10 phút. Uống thay nước. Nước hoa cúc có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, chữa hoa mắt, chóng mặt, mụn nhọt, huyết áp cao. Là nước giải khát cho mùa hè rất tốt.

RƯỢU HOA CÚC Lấy hoa cúc vàng, đương quy (*Angelica sinensis*), địa hoàng (*Rehmannia glutinosa*) tươi rửa sạch, cho vào xoong cùng nước lã sắc lên lấy nước.

Gạo tẻ nấu cơm, cơm chín bỏ ra đánh tơi, để nguội, cho nước nấu hoa cúc vào trộn đều, bỏ cơm vào chỗ đó lại, bỏ ra để tơi, trộn đều men rượu vào, cho cơm vào hũ ủ kín, sau một thời gian rượu lên men, chắt lấy nước trong uống, mỗi lần uống một chén nhỏ, ngày hai lần.

Rượu có màu vàng, trong. Tác dụng: bổ gan, thận, não. Dùng cho người bị nhức đầu, chóng mặt, ù tai, hoa mắt, chân tay run...

TRÀ HOA CÚC Lấy chè mạn (hoặc chè mốc câu), hoa cúc vàng cho vào ấm, rót nước sôi vào tráng qua, cho nước sôi vào hãm trong 5 phút, uống thay nước vào sau các bữa ăn.

Có tác dụng hạ nhiệt, giải độc, sáng mắt, giảm ho, giảm đau...

*Cúc mai trồng lộn một bốn
Hai đứa mình chồng vợ, ai đốn mặc ai*

CÚC TÂN (*Pluchea indica*)

Cây nhỡ, họ Cúc (*Asteraceae*). Lá thơm, có khía răng. Hoa hình đầu, kết thành nụ màu tím. Có thể dùng rễ uống cho ra mồ hôi lúc bị cảm; lá, ngọn có thể dùng nấu canh.

Hoa tím tô với hoa cúc tần

Hãy còn kẹo kẹo lòng xuân một nhà

CANH CÚC TÂN Ngọn cúc tần ngâm kĩ, rửa sạch, để ráo, thái nhỏ. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, bỏ thịt nạc (thái mỏng, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, để ngấm) vào đun sôi, nêm vừa ăn, cho tiếp rau cúc tần vào, đun sôi lại, bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm. Có tác dụng giải nhiệt, giảm ho.

D

DÀNH DÀNH (*Gardenia jasminoides*; tên khác: chi tử, mắc làng cương (Tày)

Cây nhỏ, cao 1 - 2m, họ Cà phê (*Rubiaceae*). Cành nâu, có rãnh dọc. Lá mọc đối hay vòng 3, hình trái xoan, mặt trên nhẵn bóng, màu lục sẫm, mặt dưới nhạt. Lá kèm to. Hoa mọc đơn độc ở đầu cành, ô cánh trắng, rất thơm. Quả hình trứng, có đài tồn tại và cạnh lối có cánh, khi chín màu vàng, thịt quả màu da cam, hạt dẹt. Quả, lá dùng làm thuốc. Quả có vị đắng, tính hàn, tác dụng vào kinh tâm, phế, tan tiêu, có tác dụng thanh nhiệt, tán hoả, chữa viêm gan siêu vi trùng.

Bên sông có bụi dành dành

Dùng mà lấy cháu sao dành dành ơi

CHÁO HẠT DÀNH DÀNH Gạo tẻ vo sạch nấu thành cháo loãng, cho bột hạt dành dành vào đun tiếp vài phút, bắc xuống, nêm vừa ăn. Tác dụng thanh nhiệt. Dùng cho người bị đau mắt đỏ, viêm gan vàng da, vàng mắt, viêm túi mắt.

DÂU (*Myrica sapida*)

Cây nhỏ, họ Dầu rọ (Myricaceae), cành có lông tơ. Lá dày cứng, không lông. Quả hạch hơi dẹt, khi chín màu đỏ, có hai hàng lông màu hung và nhiều nóm nạc mọng nước, vị chua ngọt. Quả để ăn, làm rọ, mút...

Thương tâm ngả áo bọc dầu

Tướng tâm có ngãi, hay dầu bạc tình

CAO DẦU MẬT ONG Chọn dầu chín đều, rửa sạch, cho vào xoong nấu, cứ 30 phút chắt lấy nước một lần. Đồn nước lại, cô đặc, chế mật ong vào đun sôi, để nguội. Đựng vào lọ. Khi uống lấy một thìa cho vào cốc nước sôi hoà tan. Nước màu tím hồng, vị ngọt. Có tác dụng an thần, bổ gan thận, sáng mắt, tỉnh tai.

MÚT DẦU Chọn dầu chín vừa, nhặt bỏ nóm, rửa sạch, nhanh. Nấu đường thành xi rô hơi đặc, cho dầu vào đun sôi, thấy nước đường loãng ra thì vớt dầu ra để ráo. Đun nước đường trong xoong sánh lại, bỏ dầu vào đun nhỏ lửa tới lúc quả dầu trong và đường hơi keo sánh, cho va ni vào đảo đều. Mút dầu có tác dụng kích thích ăn uống, lợi ti, bổ gan.

NUỐC DẦU NGÂM Chọn dầu chín đều, rửa sạch, để ráo. Cho dầu vào lọ thủy tinh, cứ một lớp dầu, một lớp đường, trên cùng phủ một lớp đường dày. Đậy kín, để một tuần. Trút

dầu sang xoong đun sôi, bắc xuống để nguội, vắt bỏ bã, lọc sạch. Bắc lên bếp đun sôi lại, để nguội, đóng vào chai.

Khi uống pha nước đường, rót một ít nước dâu vào cốc nước đường, khuấy đều. Nước màu hồng nhạt, thơm mùi dâu. Là nước giải khát cho mùa hè.

NUỐC DÂU TƯƠI Chọn dâu chín đều, rửa sạch, bỏ cuống, lọc chín, lóng trong. Khi uống hoà với đường. Nước màu hồng nhạt, ngọt, mát, dùng giải khát rất tốt trong mùa hè.

RƯỢU DÂU Chọn dâu thật chín, rửa sạch, để ráo nước, chà đập. Trộn dâu với rượu trắng ngâm 10 ngày. Lọc rượu qua giấy lọc rồi hoà lẫn với xirô (đường nấu thành xirô 32° ngọt). Rượu có màu hồng tự nhiên của dâu, độ rượu nhẹ, ngọt, thơm mùi dâu.

*Rượu say vì bởi men nồng
Vợ mà biết ở ắt chông phải theo*

ĐÊ (*Capra hircus*)

Gia súc nhỏ có sừng, thuộc bộ Guốc chẵn (*Artiodactyla*), phân bộ Nhai lại (*Ruminantia*), họ Bò (*Bovidae*), phân họ Đê cừu (*Caprovinae*), chi Đê (*Capra*). Sừng rỗng, cong hình cung về

phía sau. Cằm có túm lông dài giống râu. Sống khoảng 10 - 12 năm. Dê nuôi lấy thịt, lấy sữa và lấy da. Thịt dê ngon, dùng chế biến nhiều món đặc sản ngon.

Chông ché thì mặc chông ché

Đây ta cứ việc giết dê ăn mừng

CARI DÊ Thịt dê thái miếng to, ướp bột ca ri, nước mắm, hành tỏi, củ sả băm nhỏ, hạt tiêu xay, hạt mùi để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ ớt băm nhỏ, cà chua băm nhỏ vào xào qua, cho tiếp thịt dê vào xào săn. Trút thịt sang xoong, chế nước sôi ngập thịt, đậy kín vung, đun nhỏ lửa để thịt chín nhừ. Bắc xương, rắc hạt tiêu xay lên. Ăn nóng với bún, bánh mì hoặc cơm.

CHẠO DÊ Thịt dê thui tái chọn thịt ở đùi sau, thái chỉ. Trộn đều thịt dê với mỡ phân (luộc chín, thái chỉ), muối tinh rang, hạt mùi và vừng (rang chín, xát vỏ, giã nhỏ), riềng, sả, thính đổ tương (đổ tương rang chín, xát vỏ, xay thành bột mịn).

Cho thịt vào đĩa, rắc lá chanh thái nhỏ lên trên. Ăn kèm với hành hoa (phân trắng) và các loại rau thơm, chấm với nước tương pha gừng giã nhỏ.

Ai về nhớ với Đình Hoà

Nhớ cơm chợ Bản, thịt dê quán Lào

(các địa danh trên thuộc huyện Yên Định, tỉnh Thanh Hoá)

DÊ BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG Thịt dê, thịt lợn nạc thái mỏng, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, riềng và sả (băm nhỏ), mẻ, mắm tôm, gừng rang, hạt mùi, hành tỏi giã để thịt ngấm gia vị.

Lấy miếng thịt lợn kẹp giữa hai miếng thịt dê, bọc mỡ chà ra ngoài, xếp vào cặp, đặt lên trên bếp than hoa đỏ, nướng vàng để thịt chín tới. Cho thịt vào đĩa. Khi ăn chấm với nước mắm pha giấm, ớt, tỏi, đường. Ăn kèm rau thơm, ngổ, mùi, hành hoa chế nhỏ.

DÊ HÂM HẠT SEN Lọc thịt đùi trước của dê, thái miếng vuông, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành sả (giã nhỏ), rượu trắng để thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ thịt dê vào xào vàng. Chế nước dùng xâm xấp thịt, đun sôi, nêm vừa ăn, cho hạt sen, lạc (ngâm nước nóng, bóc bỏ vỏ lụa), đậu vung, đun nhỏ lửa để thịt chín nhừ, cho củ đậu thái hạt lựu vào.

Khi thức ăn đã chín, hoà một ít bột đao rót vào, vừa rót vừa khuấy đều tay, đun để bột chín sánh. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

DÊ HẤP Chọn thịt dê da mỏng, chần qua nước sôi có gừng, rượu. Để ráo, thoa xì dầu vào miếng thịt, gấp thịt vào chảo mỡ có phi hành tỏi rán vàng. Cho thịt vào bát to cùng mía (lóc

vỏ, chặt khúc, chẻ làm 4), gừng và riềng (thái lát mỏng), muối rồi đem hấp chín. Bỏ xương, lấy thịt ra thái miếng vừa ăn.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm tỏi cho cà rốt (tía hoa), củ năn, gừng, mộc nhĩ và nấm hương (ngâm mềm), nấm rom (chần qua nước sôi pha muối), hành tây, măng thái lát, nước mắm, muối vào xào qua, chế một ít nước dùng vào cho sánh.

Cho thịt dê ra đĩa, xúc các thứ đã xào để lên trên, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên, chấm xì dầu pha ớt. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

DÊ NẤU KIỂU THỊT RỪNG Chặt thịt dê thành từng miếng to ướp sả, tỏi, hành (băm nhỏ), nước gừng, lạc rang (bỏ vỏ lụa, giã nhỏ), mắm tôm, mè, tương xay, đường, hạt tiêu xay, nước mắm, muối để thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, trút thịt vào xào săn, chế nước dấm dừa vào đun thịt chín mềm thì cho dọc hành, dọc mùng thái lát (đã bóp muối, rửa sạch) vào đun sôi, chế nước cốt dừa, cần tây, hành tây vào đảo qua, rót bột đao (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay để bột chín sánh. Múc ra bát, rắc lạc rang giã vỡ, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với bún hoặc cơm.

DÊ NƯỚNG CHÁ BA LỚP Thịt dê, thịt lợn nạc, gan lợn thái to bản hơi dày, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, nước

riêng sả, mật ong, mỡ nước để cho thịt ngấm gia vị. Lấy que xiên một miếng thịt dê, một miếng gan, một miếng thịt lợn rồi đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng thành 3 lớp dính liền nhau. Bày thịt lên đĩa, trên rắc lá chanh thái chỉ, ăn cùng rau ngổ, rau thơm, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

DÊ SỐT TIÊU Thịt dê làm sạch, chần qua nước sôi có pha rượu, gừng, để ráo, thái miếng vừa ướp tỏi hành (băm nhỏ), muối tinh, đường, xì dầu, gừng sả (băm nhỏ), một ít nước dùng để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm tỏi, cho thịt dê vào xào cùng hành sả băm nhỏ, gừng giã nhỏ, hạt tiêu xay, giấm, đường, hành tây. Bột năn hoà với một ít nước lã, rót từ từ vào chảo thịt, vừa rót vừa đảo đều tay cho bột chín sánh. Bắc xuống, múc ra đĩa sâu lòng, xung quanh xếp khoai tây rán vàng giòn. Ăn nóng, chấm nước mắm tỏi, sả, ớt, đường. Dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng cơm.

DÊ TÁI (tên khác: dê tái chanh) Dê thui tái chọn lấy thịt hai đùi sau, thái miếng mỏng to bản, trộn thịt với riêng và sả (giã nhỏ). Bày thịt ra đĩa, rắc vừng rang (xát bỏ vỏ lụa) và lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn cùng với rau ngổ, rau thơm, hành hoa chẻ (phần trắng của thân), chấm với nước tương pha gừng giã nhỏ.

DÊ ỦI Lấy thịt dê, thịt lợn thái nhỏ, vịt quay lọc lấy thịt thái nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho thịt lợn thịt dê vào đảo qua, chế nước dùng vào đun sôi, cho thịt vịt, củ đậu thái nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ ngâm mềm vào đun. Khi nước còn xăm xấp rót bột đao (hoà nước lã) vào vừa rót vừa đảo đều tay để bột chín sánh. Múc thịt vào đĩa có lót bằng miếng rán giòn, rắc vùng rang (xát bỏ vỏ lụa) lên trên, rắc hạt tiêu xay, lá chanh thái chỉ lên trên vùng. Ăn nóng.

DÊ XÀO LĂN Lấy thịt đùi dê thái miếng mỏng to bản, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, riềng sả (băm nhỏ), hạt mùi, rượu trắng, mỡ nước để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, đun to lửa cho thịt vào đảo nhanh tay để thịt săn đều. Xúc thịt ra đĩa, rắc lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng cùng rau ngổ, rau thơm, rau mùi. Dùng làm món nhậu hoặc ăn cùng với cơm.

DỰA MẶN DÊ Thịt dê thui chọn lấy thịt bụng, thịt thũ và thịt cổ (lấy cả da) đem thái miếng ướp muối, hạt tiêu xay, mè, mắm tôm (lọc bỏ bã), hạt mùi (giã nhỏ), mỡ nước, nước riềng sả và nghệ để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho thịt vào đảo kĩ, đun đều lửa để thịt săn, trút thịt sang xoong. Đổ nước xăm xấp thịt, đậy kín vung đun sôi, hạ bớt lửa, thỉnh thoảng đảo cho thịt chín đều. Khi thịt nhừ, nước cạn bớt và hơi

keo sánh là được. Ăn nóng. Khi ăn rắc hạt tiêu xay và lá chanh thái nhỏ lên trên. Ăn kèm hành hoa cùng các loại rau thơm.

SỔ DÊ Thịt sườn dê để nguyên da, cạo rửa sạch, để khô. Cắt thịt thành từng đoạn dài, cuộn tròn lại, lấy sả bọc ra ngoài, dùng lạt buộc chặt lại. Cho thịt dê đã buộc vào nồi đem luộc kĩ, luộc càng lâu da dê càng dẻo càng ngon.

Lấy ra, để nguội, gỡ bỏ lá sả, thái lát mỏng bày ra đĩa, cho rau mùi lên trên, chấm với nước lèo. Món ăn của người Huế.

SƯỜN DÊ NƯỚNG NGŨ VỊ Lấy sườn dê chặt miếng ướp với tỏi, hành, riềng, sả (tất cả đều băm nhỏ), dầu vừng, muối tinh, hạt tiêu xay, đường, để cho thịt ngấm gia vị.

Xếp sườn vào vỉ đem nướng trên bếp than hoa đỏ, khi nướng nhớ tưới mỡ nước lên để sườn không bị khô xác. Cho ra đĩa, tưới nước mỡ phi hành tỏi lên. Ăn kèm tía tô, cà chua, hành củ. Thường dùng làm món nhậu.

DẾ

Côn trùng cánh thẳng, có hai đôi cánh: đôi cánh trước dài hơn đôi cánh sau. Phần phụ miệng kiểu nghiền. Con cái có máng đẻ trứng ở đuôi bụng. Chân sau biến thành chân nhảy. Con đực có cơ quan phát âm nhờ cọ xát hai cánh trước. Có cơ quan thính

giác ở đốt ống chân trước. Phát triển có biến thái hoàn toàn. Sống ở đồng ruộng, đất, trong rừng. Là sinh vật gây hại cho cây trồng.

Thường gặp các loài: đế mèn (*Brachytrupes portentosus*), đế nhà (*Gryllus domesticus*), đế đồng (*Gryllus campestris*), đế trũi (*Gryllotalpa*).

Cảm thương con đế ở hang

Nắng mưa chẳng ngại, cơ hàn quân bao

Đêm mưa, ngày nắng, sôi sùng tiếng kêu

ĐẾ MÈN CHAO DẦU Đế mèn làm, rửa sạch. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho bánh đa gạo (mì gạo sợi to) vào rán giòn, vớt ra. Phi thơm hành tỏi, bỏ đế vào rán chín vàng. Vớt đế ra, trộn vào bánh đa rán giòn. Khi ăn chấm với nước mắm chanh, tỏi, ớt. Món ăn có tác dụng giải độc.

ĐẾ MÈN TẮM TRÚNG RÁN Đế mèn làm sạch, luộc qua trong nước muối để thải hết chất độc, vớt ra để ráo. Ướp đế với hành, muối, dầu vừng để cho đế ngấm gia vị. Dưa chuột thái chỉ xếp vào đĩa với rau mùi, rau kinh giới, hành tây thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gắp đế nhúng vào bát trứng (trứng đập vào bát, đánh xốp lên), cho vào chảo rán chín vàng, giòn. Ăn nóng cùng với dưa chuột, hành tây, rau thơm chấm với tương ớt pha muối, dầu vừng.

ĐẾ MÈN - VE SÂU RÁN GIÒN Để mèn và ve sâu làm và rửa sạch, để ráo, ướp với đường, hành băm nhỏ, muối tinh, hạt tiêu xay để để và ve ngâm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho bánh phở khô vào rán chín vàng, vớt ra đĩa. Phi thơm hành tỏi, bỏ để và ve sâu vào rán chín vàng giòn, gấp ra cho lên đĩa bánh phở rán giòn. Ăn nóng cùng các loại rau thơm (mùi tàu, mùi, canh giới, thơm...), chấm tương ớt pha muối, đường. Dùng làm món nhậu.

ĐỘC MỪNG (*Alocasia odora*;

tên khác: mừng thơm)

Cây thân thảo, có thân rễ. Lá mọc từ gốc. Lá to, có cuống, bẹ và phiến nguyên. Cây được trồng ở ruộng nước hoặc ven ao, nơi đất ẩm ướt để lấy độc làm rau ăn, muối làm dưa...

CANH ĐỘC MỪNG MUỐI CHUA NẤU CÁ NGẠNH
Mừng muối nếu chua quá vắt bớt nước nước chua, để ráo. Cá ngạnh làm sạch nhớt, cắt khúc, để ráo.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, cho hành vào phi thơm, bỏ cá vào đảo kỹ cùng nước nghệ tươi, nước mắm, ớt bột, muối để cá ngấm gia vị, cho độc mừng vào đảo qua, chế nước sôi vào đun cho cá và độc mừng chín. Nêm vừa ăn. Bỏ hành thái nhỏ, lá lốt thái chỉ vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn

của người dân Nghệ An, Hà Tĩnh.

CANH DỌC MỪNG NẤU CÁ

Dọc mừng tước sạch xơ, thái lát, bóp muối, để khoảng 30 phút, rửa nhiều lần, vắt kỹ cho hết nước.

Cá quả đánh sạch vảy, bỏ mang, làm rửa sạch, cắt khúc, thả vào chảo mỡ nóng già rán qua cho hơi vàng. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho cá quả vào đảo qua, nêm một ít muối, nước nghệ tươi vào đảo để cá ngấm gia vị, chế nước sôi vào đun cá chín. Chế me vào nấu chín, vớt ra nghiền lấy bột, lọc bỏ bã. Bỏ dọc mừng vào đun sôi kỹ, nêm vừa ăn. Cho rau ngổ, hành, thìa là thái nhỏ vào. Bắc xuống, ăn nóng cùng với cơm.

CANH DỌC MỪNG NẤU SƯỜN (cũng gọi: sườn bung)

Dọc mừng tước sạch xơ, thái lát, bóp muối, để khoảng 30 phút, rửa nhiều lần, vắt kỹ cho hết nước. Sườn rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, nước nghệ tươi để sườn ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp, đun nóng già, phi hành thơm, bỏ sườn vào đảo săn, cho cà chua (rửa sạch, bỏ miếng cau) vào đảo đều, chế nước vào đun nhỏ lửa để sườn chín mềm.

Cho dọc mừng vào đun sôi kỹ, nêm vừa ăn, cho hành hoa, mùi tàu thái nhỏ vào. Bắc xuống, ăn nóng cùng với bún hoặc cơm.

CANH DỌC MÙNG NẤU TÔM Dọc mùng tước sạch xơ, thái vát, bóp muối, để khoảng 30 phút, rửa nhiều lần, vát kĩ cho hết nước. Tôm tươi cắt bỏ đầu, bóc sạch vỏ, giã nhuyễn. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm vào đảo đều cùng muối, nước mắm, nước nghệ tươi để tôm ngấm gia vị, chế nước sôi vào, cho me vào đun sôi.

Vớt me ra nghiền lấy bột, bỏ bã. Bỏ dọc mùng vào đun sôi kĩ để dọc mùng chín. Cho hành, mùi tàu thái nhỏ vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

DỌC MÙNG MUỐI CHUA Dọc mùng nhặt bỏ những dọc già, đập, cắt khúc bằng ngón tay cái, đem phơi hơi héo, rửa nhiều lần cho sạch, để ráo nước. Nước vo gạo lọc lấy nước trong, cho muối vào lọc sạch, trút nước gạo vào vại, bỏ dọc mùng vào, dùng vỉ nén để dọc mùng ngập xuống, dùng vật nặng đè lên cho nước ngập trên dọc mùng độ vài phân.

Đậy kín, để nơi thoáng mát khoảng 4 đến 5 ngày dọc mùng chua là ăn được. Thường dùng nấu canh hoặc ăn sống. Khi ăn sống trộn với giá đỗ, các loại rau thơm (canh giới, thơm...) chấm nước mắm hoặc nước cá kho. Món ăn của người dân vùng Nghệ Tĩnh.

DONG RIÊNG (*Canna edulis*;

tên khác: khoai riềng, khoai đao)

Cây thân thảo, họ Dọng riềng (*Cannaceae*), cao 1,2 - 1,5m. Thân rễ phình to thành củ, chứa nhiều tinh bột. Lá thuôn dài màu lục tím, gân giữa to, gân phụ song song. Hoa xếp thành cụm ở ngọn cây. Cây trồng lấy củ ăn, dùng củ chế biến bột (bột đao) để làm các món ăn, làm miến dọng hoặc lấy củ làm thức ăn chăn nuôi.

BÁNH LÁ CHẢ TÔM Bột đao hoà nước lã, lọc sạch, cho thêm bột gạo tẻ (tỉ lệ 1: 0,1), một ít muối vào quấy đều, lọc lại. Cho bột vào xoong, đặt lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay tới khi thấy nặn tay, bắc xuống đánh tiếp đến nhuyễn. Bắc lên bếp đun tiếp, đánh cho bột dẻo, đặc, thêm mỡ nước vào đánh đều cho bột mượt.

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, ướp mắm, muối rồi nấu chín, khi tôm ráo nước cho vào cối giã nhỏ, gỡ sợi. Bỏ tôm vào chảo đun nhỏ lửa để tôm bông như rước, cho thêm hành khô, hạt tiêu xay vào đảo đều.

Lá chuối rửa sạch, lau khô, cắt thành từng mảnh nhỏ, cho bột vào lá chuối, rải tôm vào giữa lòng bánh, gấp hai bên lá lại, vuốt sát bề đầu, mang hấp, sau 20 phút bánh chín, lấy ra để nguội.

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ ngâm vào nước có pha ít phèn chua, vớt ra lau khô, cho vào cối giã nhuyễn. Mỡ phân luộc chín, thái hạt lựu ướp ít đường. Cho nước mắm, mỡ phân, hạt tiêu xay,

tỏi giã nhỏ, một ít hàn the, tằm vào lòng trắng trứng rồi trộn đều; phết vào lá chuối, đem hấp chín, lấy ra, quét một lớp lòng đỏ trứng gà lên mặt chả, cho vào hấp tiếp 5 phút nữa, lấy ra để nguội. Khi ăn bóc bánh, cuộn chả tằm vào giữa. Ăn nguội.

BÁNH NÂM Trộn bột gạo đao cho thêm ít đường và nước lá cẩm (*Peristrophe tinctoria*) hoà tan lọc sạch, bắc lên bếp khuấy đều đến khi sền sệt, nhắc xuống.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho đường đủ ngọt, bắc lên bếp xào khô.

Trái lá chuối lên mầm, bôi mỡ vào giữa lá, múc bột lên, cho nhân đậu lên trên bột, múc một lớp bột mỏng nữa lên trên nhân, bôi mỡ lên mặt bánh, gói lại. Đem hấp bánh khoảng 15 phút. Lấy bánh ra, bóc lá, xếp vào bát, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ), rưới nước dứa vào.

MIẾN DONG Chọn những củ dong riêng già, to, mập để có nhiều bột, rửa sạch, để ráo, đem xay hoặc xát, ngâm vào nước lã cho ra hết bột, vớt bỏ xác. L้าง cho bột đọng xuống đáy chậu, gạn bỏ nước bẩn, làm nhiều lần cho sạch, lọc qua vải để hết cát bẩn. Dùng bột trắng bánh như làm bánh đa, thái sợi nhỏ, đem phơi khô. Dùng để chế biến các món ăn: miến cua, miến lươn... Là món ăn được nhiều người ưa thích.

MIẾN GÀ Gà làm sạch, cho gà vào luộc cùng xương

lợn, đun sôi hớt bỏ bọt, khi gà chín vớt ra, xương vẫn tiếp tục ninh nhỏ lửa để lấy nước dùng. Hành khô nướng chín, gừng đập dập cho vào nước dùng. Gà gỡ lấy thịt thái lát dày vừa.

Miến ngâm nước nóng, cắt khúc ngắn, chần qua nước dùng. Cho miến vào bát, xếp thịt gà lên trên, rắc hành răm thái nhỏ, hành củ chần, lá chanh thái chỉ, hạt tiêu xay lên trên. Múc nước dùng (lọc trong, nêm vừa ăn) sôi già chan vào bát miến. Cho rau mùi lên trên. Ăn nóng.

MIẾN LƯƠN Lươn làm rửa sạch, bỏ ruột, lọc lấy thịt, thái chỉ to ướp muối, nước mắm, hành băm nhỏ, nghệ, hạt tiêu xay để lươn ngấm gia vị. Xương lươn bỏ vào nước xoong luộc kĩ, lọc lấy nước chế vào xoong nước dùng. Miến rửa sạch, ngâm mềm, cắt khúc ngắn, chần qua nước dùng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho lươn, mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ) vào xào săn, nêm vừa ăn.

Cho miến vào bát, để lươn lên trên miến, rắc rau răm, hành, mùi thái nhỏ lên. Chan nước dùng (lọc trong, nêm vừa ăn) sôi già vào, rắc hạt tiêu xay lên trên, cho ớt thái lát vào. Ăn nóng.

MIẾN XÀO CHAY Miến khô chần qua nước sôi, chao qua nước lã, để ráo, rưới dầu ăn đã phi thơm kiểu vào đảo đều.

Đậu phụ cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, thái con chì ướp kiệu băm nhỏ, tương, muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già phi thơm kiệu, trút đậu phụ vào xào săn, cho tiếp nấm rơm (làm sạch, chần qua nước sôi, cà rốt (tía hoa, thái lát mỏng), cà chua (bỏ miếng cau, bỏ hạt), giá đổ vào đảo đều, cho tiếp miến vào trộn đều, bắc xương, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, chấm nước tương cay.

DƯA CHUỘT (*Cucumis sativus*;

tên khác: dưa leo)

Cây ăn quả hàng năm, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*), thân lá có lông. Thân nhiều cành, có góc cạnh. Quả tròn dài, màu lục nhạt hay vàng, mặt ngoài nhẵn hay có những u lồi hình gai. Ở Nam Bộ thường phân biệt 3 chủng: dưa chuột, quả nhỏ; dưa leo xanh, quả dài 10- 15 cm; dưa bà cai, quả dài 15 - 30 cm, màu xanh nhạt.

DƯA BÓP XỐI (món ăn chay) Dưa chuột bỏ ruột, thái mỏng. Cà rốt, củ cải trắng thái như dưa chuột. Cho tất cả vào chậu, xóc một ít muối. Rửa sạch, vắt khô.

Kiểu băm nhỏ, đường, nước tương, muối, nước chanh (hoặc giấm), dưa, cà rốt, củ cải, rau răm thái nhỏ trộn đều. Bày ra đĩa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Dùng ăn với cơm.

DƯA CHUỘT MUỐI Dưa chuột chọn quả nhỏ chắc, để ruột (tốt nhất là dùng dưa bao tử), rửa sạch, để ráo. Lấy muối trộn đều với dưa để cho dưa teo lại. Bỏ nước rút từ dưa ra. Xếp dưa vào vỉ hoặc lọ thủy tinh, gài chặt, đổ nước muối ngập dưa, cho một ít tỏi (bóc vỏ, thái mỏng) lên trên, đậy kín nắp lại. Để một tuần là có thể ăn được. Khi ăn thái mỏng, cho thêm tỏi, đường, giấm.

DƯA CHUỘT XÀO CHUA NGỌT Dưa chuột rửa sạch, cắt bỏ hai đầu, bỏ dọc, bỏ ruột, thái miếng dày, dài. Thịt nạc vai thái mỏng, ướp hành băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi băm nhỏ, trút thịt vào xào săn, cho tiếp dưa chuột vào, xào nhanh tay, nêm vừa ăn. Lấy tương ớt hoà giấm, đường trút vào chảo đảo đều, cho hành thái khúc vào. Xúc ra đĩa, rắc rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

DƯA MẮM Dưa chuột loại quả to (hoặc có thể dùng dưa gang) rửa sạch, bỏ dọc, bỏ ruột, ướp muối, phơi cho dưa héo, vớt ra để ráo. Xếp dưa vào vỉ (hoặc lu) mắm cá sặc rần hoặc cá linh (mắm sấm chín), để mắm ngấm vào dưa. Khi thấy dưa vàng, rắn chắc lại là ăn được. Khi ăn thái lát mỏng, cho thêm đường, tỏi, ớt. Thường ăn cùng cháo đậu xanh hoặc ăn với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

MẮM CHAY Dưa chuột bỏ ruột, thái hạt lựu. Củ cải trắng (*Raphanus sativus*) gọt bỏ vỏ, thái hạt lựu. Dứa (*Ananas sativa*) gọt bỏ vỏ, bỏ mắt thái hạt lựu. Bóp muối cả ba thứ trên, rửa sạch, vắt khô nước hoặc phơi nắng cho héo. Chuối tây bỏ vỏ, thái chỉ, hấp chín, giã nhuyễn.

Lấy chao, tương, đường và chuối giã nhuyễn trộn đều cùng nước riêng, bắc lên bếp đun đến khi đặc sánh kéo chỉ được thì cho dưa chuột, củ cải, dứa, thính vào trộn đều, đun lửa liu riu cho đến khi đặc là được. Bắc xuống để nguội, đậy kín, khoảng 2 ngày là ăn được.

MẮM RUỘT CHAY Dưa chuột bỏ đôi, bỏ ruột, thái chỉ. Đu đủ gọt vỏ, nạo thành sợi, bóp muối, rửa sạch. Củ cải muối thái chỉ, ngâm nước, sạch, vắt khô. Đem ngâm cả 3 thứ trên vào nước sôi trong độ 20 phút, rửa sạch, vắt khô hoặc phơi nắng cho héo. Trộn đu đủ, dưa chuột, củ cải muối với đường, nước riêng, chao giã nhỏ, đậu phụ rán thái sợi, một ít muối diêm, thính. Đậy kín, để 2 ngày là ăn được. Khi ăn cho thêm ớt thái mỏng lên trên. Dùng ăn với cơm, các loại rau sống, rau thơm.

NỘM DƯA CHUỘT Dưa chuột rửa sạch, bỏ tư, bỏ ruột, thái chỉ. Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ. Cho cà rốt và dưa chuột vào bóp với một ít muối, rửa sạch, vắt kĩ, cho một thìa đường vào ướp khoảng 15 phút rồi vắt ráo.

Thịt nạc vai rán chín vàng, để nguội, thái chỉ. Tôm tươi

luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng. Dem trộn đều cà rốt, dưa chuột, một nửa thịt và tôm cùng ớt, thái chỉ, nước cốt chanh (hoặc giấm), đường, nước mắm, lạc và vừng (rang chín, xát bỏ vỏ lụa, giã dập).

Đem nộm ra đĩa, trên bày tôm, thịt, rau thơm, rau mùi, ớt thái chỉ. Dùng ăn với cơm.

DƯA GANG (*Cucumis melo*)

Cây thảo hằng năm, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*), lá hơi xẻ thùy. Hoa vàng. Quả có hình dạng thay đổi, thịt tương đối cứng. Quả làm thức ăn, vị nhạt, mát.

DƯA GANG MUỐI Chọn dưa gang non rửa sạch, bỏ đôi, nạo bỏ ruột, trộn với muối để một đêm, đem ra ép cho dưa chảy hết nước. Xếp dưa vào vại, một lớp dưa một lớp muối. Nén chặt, khoảng 10 ngày là ăn được. Dùng ăn cùng cơm hoặc để chế biến các món ăn khác.

DƯA MẮM (món ăn chay) Dưa gang muối rửa qua nước nóng cho đỡ mặn, thái lát mỏng, vắt khô nước.

Phi thơm kiểu với dầu, trút vào bát dưa cùng nước tương, đường trộn đều, để cho ngấm. Dùng ăn với cơm.

DƯA HẦU (*Cucurbitus vulgaris*)

Cây ăn quả, mọc bò, sống hằng năm họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Lá có 3 - 5 thuỳ sâu. Quả to, màu đen lục, nhiều khi có vân sẫm. Thịt đỏ hay vàng, nhiều nước và ngọt. Hạt bóng đen hay đỏ.

Cùi dưa hầu là một vị thuốc đông y (tây qua bì) được phối hợp với một vài vị thuốc nữa dùng trị nóng nực, ra nhiều mồ hôi, đầu váng, mắt hoa, đau nhức. Vỏ dưa hầu sắc đặc uống có tác dụng thanh nhiệt, giải độc dùng trong các trường hợp ho ra máu. Cùi dưa hầu có giá trị dược liệu. Cùi dưa có cấu trúc xơ xốp, mùi sắc, hàm lượng nước giống bí đao, vì vậy có thể dùng chế biến mứt rất ngon.

CHÁO DƯA HẦU Gạo tẻ vo sạch, nấu nhừ. Dưa hầu bỏ hạt, thái lát nấu chín, cho vào xoong cháo nấu nhừ, đảo đều, nêm vừa ăn. Cháo có tác dụng giải nhiệt, hỗ trợ sự trao đổi chất, nhuận và mịn da.

MỨT CÙI DƯA Chọn cùi dưa hầu già, gọt bỏ phần vỏ xanh, rửa sạch, thái con chì đều nhau, khoảng 60 x 8 x 8mm.

Cho cùi dưa vào ngâm trong nước sôi (sôi tới hoà tan trong nước lã, gạn lấy nước trong) khoảng 10 tiếng. Vớt ra rửa kĩ cho sạch nước sôi. Đun nước sôi, cho cùi dưa vào sôi trong 5 phút, vớt ra, phơi nắng cho cùi dưa trắng đều, hơi héo. Rửa lại cùi dưa cho sạch, đem ướp đường. Bắc xoong cùi dưa lên bếp

đun sôi, bắc xuống, để chỗ thoáng mát từ 3 đến 5 ngày, hàng ngày đảo cùi dưa vài lần. Cho tiếp đường vào cùi dưa và bắc lên bếp rim khoảng 40 phút thì hạ nhỏ lửa, đảo luôn tay cho tới lúc gần khô thì bắc xuống, đảo tiếp cho mát khô, đường bám xung quanh miếng mát là được.

NƯỚC DƯA HẤU, CÀ CHUA Dưa hấu bỏ cùi, cắt miếng, cho vào vải xô vắt lấy nước. Chọn cà chua chín, rửa sạch, hấp chín, bóc vỏ, bỏ hạt, cho vào vải xô vắt lấy nước. Cho hai thứ nước trên vào cốc cùng một ít muối, khuấy đều, đem uống. Nước có màu hồng, vị ngọt mặn. Có tác dụng kiện tì, lợi thấp. Dùng cho những người bị cảm mạo mùa hè, miệng khô, kém ăn, rối loạn tiêu hoá.

NƯỚC GIẢI NHIỆT Dưa hấu bỏ cùi, bỏ hạt, cho vào vải xô vắt lấy nước, uống giải khát. Nước có màu hồng, vị ngọt. Tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu. Dùng cho người thân nhiệt cao do cảm nhiễm, miệng khô, tiểu tiện ít.

DƯA HUỒNG

Dưa hấu non, người ta hái bớt để dồn sức cho cây nuôi dưỡng những quả khác, để dưa lớn nhanh, có năng suất và chất

lượng cao. Dưa hường được dùng để ăn sống, nấu canh, muối xối, muối chua để ăn dần.

*Cá nục nấu với dưa hường
Lờ lờ có kẻ mất chóng như chơi*

CANH CHUA DƯA HUỜNG (món ăn chay)

Chọn dưa hường [hưa hấu (*Citrullus vulgaris*)] non đã muối chua, thái lát mỏng. Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, bỏ kiệu vào phi thơm, cho cà chua (bỏ miếng cau, bỏ hạt), đậu phụ (thái con chì, rán vàng), nấm rơm (làm rửa sạch, bỏ đôi) vào xào, nêm tương, muối, một ít nước lã vào xào ngấm. Chế nước lã vào đun sôi, cho dưa vào để sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho rau răm, rau mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm.

DƯA HUỜNG MUỐI CHUA Dưa hường rửa sạch,

khía làm tư, xếp vào vại dùng vỉ tre gài chặt, lấy đá đè lên trên, đổ nước muối (nước muối nấu sôi, để nguội) mặn ngào dưa khoảng 10cm, sau một tuần là ăn được. Khi ăn thái mỏng, vắt ráo nước ướp tỏi, ớt, đường. Dùng ăn với cơm. Hoặc để chế biến các món ăn khác: nấu canh chua, kho, xào... Món ăn của người dân vùng trồng dưa hấu Nam Bộ.

DƯA HUỜNG MUỐI XỐI Dưa hường gọt bỏ vỏ, rửa

sạch thái chỉ. Trộn đều dưa với ít muối, đường, giấm, ớt, rau

răm, húng chó thái nhỏ để khoảng 20 phút dưa ngấm là có thể ăn được. Lúc ăn chấm với nước cá kho hay nước mắm nêm, dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân vùng trồng dưa hấu Nam Bộ.

DƯA HƯƠNG ƯỚP Dưa hương cao qua lớp vỏ xanh, rửa sạch, chẻ dọc thành những miếng nhỏ, phơi héo, rửa lại cho sạch, để ráo nước, bỏ dưa vào vại, lấy vỉ tre gài chặt, dùng đá nặng đè lên, đổ nước muối (dùng sôi, để nguội) vào ngập dưa. Sau năm ngày dưa chín là có thể ăn được. Dùng ăn với cơm.

DỪA (*Cocos nutsifera*)

Cây ăn quả nhiệt đới lâu năm, họ Cau (*Areaceae*). Lá to, hình lông chim, mọc tập trung ở ngọn. Quả hạch, có vỏ ngoài màu lục, giữa có nhiều xơ, trong rỗng, với 3 lỗ ở phía gốc. Hạt có nội nhũ lỏng khi còn non, về sau già đặc lại thành cùi trắng, chứa nhiều dầu.

Cùi dừa ép dầu làm xà phòng. Quả non dùng để lấy nước uống, nước dừa non có thể dùng thay huyết thanh. Cùi dừa già ăn với bánh đa nướng hoặc thái mỏng kho với thịt, nạo nhỏ nấu xôi, làm mít... Nước cốt dừa cho vào các món ăn, làm bánh kẹo... Than gáo dừa làm thuốc chữa nhiễm độc phóng xạ...

Ăn dừa ngồi gốc cây dừa

Cho em ngồi với cho vừa một đời

BÁNH TAI YẾN Chế trứng gà, nước lá dứa (nước có màu xanh lấy từ lá dứa giã nhỏ, vắt lấy nước, lọc sạch) vào bột gạo, khuấy đều. Đun sôi nước đường với nước cốt dứa trộn vào bột. Múc từng muôi bột cho vào chảo để bánh có vành tròn xung quanh, rán chín vàng (chú ý chỉ cho dầu hoặc mỡ đủ để rán từng chiếc bánh một). Là món bánh của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

CƠM NƯỚC DỪA TƯƠI Gạo ngon (gạo tám, gạo nàng hương ...) vo sạch, để ráo. Lá dứa (*Polygonatum kingianum*; còn gọi: cây cơm nếp) rửa sạch, bó thành từng bó.

Nước dứa tươi cho thêm một ít muối, lá dứa bắc lên bếp đun thật sôi, cho gạo vào. Vớt lá dứa ra để lên trên mặt gạo, đậy vung lại nấu như nấu cơm bình thường. Khi hạt gạo đã nở đều, nhặt bỏ lá dứa, để lửa nhỏ để cơm chín.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa, thái mỏng. Khi cơm chín, bắc xuống, dùng dĩa cả xới đều, đem cơm ra đĩa, cho rau mùi, cà rốt lên trên mặt đĩa cơm. Ăn cùng các thức ăn khác hoặc rưới nước mắm chanh ớt lên rồi ăn. Món cơm của người dân Nam Bộ.

GIẤM NƯỚC DỪA Lấy quả dứa tươi chặt lấy nước cho vào lọ thủy tinh có rượu và nước (theo tỉ lệ cứ 1 rượu thì 20 nước). Đậy kín nắp, để chỗ thoáng mát. Sau 2 tháng giấm chua có con giấm thì dùng được. Chắt hết giấm ra, cho tiếp rượu, nước và nước dứa vào lọ thủy tinh đã có sẵn con giấm, chỉ sau

một tháng là có giấm để ăn. Giấm chua dịu, mùi thơm, ăn ngon.

KẸO DỪA Dừa khô nạo nhỏ, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt dừa. Cho bát nước lã vào đường đun sôi, cho mạch nha vào, chế tiếp nước dừa vào, quấy đường đến khi dẻo, kéo sợi là được.

Đổ kẹo ra khay nhôm (khay được láng một lớp mỏng mỡ hoặc dầu ăn), dàn mỏng khoảng 1,5 cm. Cắt thành những chiếc kẹo nhỏ, để nguội, dùng giấy bóng gói lại. Bảo quản trong túi nilông.

MỨT DỪA Chọn dừa thật già, lấy cùi bào mỏng, dài; rửa nhiều lần cho sạch dầu. Cho dừa vào nước phèn chua (phèn chua hoà nước lã, đun sôi) chần qua, vớt ra rửa lại nhiều lần, để ráo.

Cho dừa vào xoong, trộn đều với đường ướp một lúc để chảy, đặt lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi nước đường còn ít và sánh, dùng đũa thử kéo thành tơ thì bắc xoong xuống, cho va ni vào, dùng đũa cả đảo liên tục, thấy đường khô lại, bám đều xung quanh miếng dừa là được, trút ra mâm, để nguội. Bảo quản trong túi nilông.

NƯỚC CỐT DỪA Dừa khô nạo nhỏ (bào nhỏ hoặc giã nhỏ), chế một ít nước ấm vào nhồi kĩ, cho vào vải xô vắt kiệt nước. Nước lấy được chính là nước cốt dừa. Chế nước vào vắt

tiếp ta được được đảo dừa. Tùy theo cách chế biến thức ăn ta có thể chế biến nước cốt dừa: để nguyên cho vào chế biến các món ăn khác hoặc đun sôi cho thêm một ít bột đao cho sánh để cho vào các món chè như: chè bưởi, chè đỗ đen, chè đỗ xanh ...

NUỐC DỪA Chọn dừa non hoặc dừa bánh tẻ chặt ra, lấy nước, có thể nạo thêm cùi dừa non vào cùng với nước. Là loại nước giải khát bổ dưỡng, mát.

Nước dừa chứa nhiều oxa và polyol, các axit hữu cơ và nhiều axit amin. Cùi dừa non chứa glucit, protein và lipit, là chất dinh dưỡng rất cần cho cơ thể để giải nhiệt và giải các chất độc qua đường tiết niệu.

Khi uống cho thêm vài hạt muối làm cho nước uống đậm đà hơn và có thể dùng cho người bị mất nước do say nắng.

Dừa xanh trên bến hai hàng

Dừa bao nhiêu trái, trông chàng bấy nhiêu

XÔI DỪA Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại cho sạch, để ráo nước. Xóc muối, cho vào chỗ, đổ thành xôi.

Lấy cùi dừa già nạo thành sợi, trộn đều với đường, vừng trắng (rang chín vàng, xát bỏ vỏ lụa, giã nhỏ), đem tất cả trộn đều vào xôi rồi đổ thêm 10 phút nữa.

Đơm xôi ra đĩa. Thường được dùng để ăn sáng. Xôi dừa béo, bổ. Món ăn phổ biến từ Miền Trung vào đến Nam Bộ.

Tam Quan tốt đất trồng dừa

Nam thanh, nữ tú cho vừa lòng anh
(Tam Quan thuộc tỉnh Bình Định)

DỨA (*Ananas comosus* =

Ananas sativa; tên khác: thơm, khóm)

Cây ăn quả nhiệt đới, họ Dứa (*Bromeliaceae*), có thân rễ ngắn, lá hình máng xối dài, hẹp, cứng, xếp hình hoa thị. Khi lớn ra ngồng dài 30 - 40 cm, mang một cụm hoa màu tím, xanh nhạt hay đỏ. Quả mọng, phần ăn được (thường gọi là quả dứa) thực ra là trục của bông hoa và các lá bắc mọng nước tụ hợp lại, còn quả thật thì nằm trong các mắt "quả dứa". Quả màu vàng hay màu gạch tôm.

Quả xanh dùng nấu canh chua, xào, hoặc ăn với các loại mắm tép, tôm chua... Quả chín dùng để ăn tươi, làm nước dứa, làm kẹo...

Thân em như trái thơm non

Dấu moi hết ruột vẫn còn lớp da

BÁNH DỨA Dứa chín tới gọt sạch vỏ, bỏ mắt và lõi, thái chỉ. Cho dứa vào luộc trong nước sôi có pha phèn chua khoảng 5 phút, vớt dứa ra rửa sạch, để ráo. Lấy đường trộn vào dứa (cứ 1kg dứa thì cho 0,8kg đường), bắc lên bếp đun nhỏ lửa khoảng 15 phút thì bắc xuống.

Nắm bột nếp thành từng nắm, cho vào xoong nước sôi luộc cho tới khi bột nổi lên, vớt ra cho bột vào chậu nhồi cho bột dẻo mịn, không dính tay thì trút dứa sang trộn đều, bắc lên bếp khuấy luôn tay, đun nhỏ lửa cho tới khi bột chín. Trút bột sang mâm (có láng một lớp mỏng mỡ hoặc dầu ăn) trên mâm có rắc một lớp vừng (rang chín vàng, xát bỏ vỏ), cán cho bột mỏng đều, rắc vừng rang lên trên mặt. Để nguội, cắt thành từng miếng vuông. Bảo quản nơi thoáng mát, gói vào giấy bóng kính hay cho vào lọ rộng miệng dây kín.

Trái thơm là trái thơm non

Bỏ vỏ chính mâm ăn ngon như dứa

CANH DỨA (món ăn chay) Dứa xanh gọt bỏ, bỏ mắt, thái theo khía mắt. Đậu phụ thái bằng bao diêm, rán vàng, cắt nhỏ lại, rim với nước tương, đường.

Cho nước lã vào xoong nấu sôi, trút đậu phụ rim vào đun sôi lại, cho kiệu thái mỏng, dứa vào, nêm vừa ăn. Dứa chín, bắc xuống, cho hạt tiêu xay, rau mùi vào. Ăn nóng cùng với cơm.

DỨA KHO (món ăn chay) Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái mỏng hình tam giác. Củ cải muối thái lát rửa nhiều lần cho bớt mặn, vắt khô nước.

Bắc xoong dầu ăn lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho củ cải, nắm rom (rửa sạch, chần qua nước sôi), đậu phụ (thái con chì, rán vàng) vào xào săn cùng nước tương, đường, muối,

hạt tiêu xay, cho tiếp dứa vào xào lẫn để ngấm gia vị. Chế thêm nước vào, đun sôi, bớt lửa, đun đến khi nước còn sền sệt. Bắc xuống, cho thêm hạt tiêu xay lên trên. Ăn cùng với cơm.

GIẤM DỨA Chọn dứa tươi không bị dập, úng, gọt sạch vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, thái miếng cho vào cối xay lấy nước cốt. Đun nước dứa sôi khoảng 5 phút, bắc xuống, để nguội. Pha rượu vào nước dứa, cho thêm một ít men giấm, rót vào lọ thủy tinh, đậy lại bằng khăn thưa (bằng vải xô). Để nơi thoáng mát, khoảng 8 ngày thì giấm có thể dùng được. Chắt giấm ra, cho thêm nước dứa vào lọ để làm giấm mới. Giấm chua dịu, thơm, ngon.

KẸO DỨA Dứa chín gọt sạch vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, bỏ lõi, nạo nhỏ. Ướp dứa với đường khoảng 30 phút. Bắc xoong dứa lên bếp đun nhỏ lửa, trộn đều tay. Khi đường keo lại, quấy rít tay thì bắc xuống cho va ni vào trộn đều. Trút kẹo ra mâm (có láng một lớp mỏng mỡ hoặc dầu ăn), dàn đều khoảng 1 cm, nén nhẹ, dùng kéo cắt kẹo thành từng chiếc nhỏ. Để nguội, dùng giấy bóng kính gói lại. Bảo quản trong túi ni lông.

MỨT DỨA Chọn dứa hoa vừa chín, gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, cắt khoanh khoảng 2 cm. Cho dứa vào nước phèn (phèn hoà vào nước đun sôi) chần qua, vớt ra, rửa sạch, để ráo. Xếp một lớp dứa vào xoong lại rắc một lớp đường, trên cùng rắc lớp

đường dày hơn, đậy kín vung, để qua một đêm cho đường ngấm vào dứa. Đặt xoong dứa lên bếp đun nhỏ lửa, khi dứa sôi đảo đều, đường tan hết, bắc xuống, để nguội. Lại bắc lên bếp đun tiếp, lấy một ít phèn chua giã nhỏ rắc vào đảo nhẹ tay. Bắc xuống để khoảng 4 tiếng. Bắc lên bếp đun sôi lại, bắc xuống để 4 tiếng, cứ làm như vậy đến khi nước đường cạn sánh lại thì bắc xuống, gắp dứa để lên sàng cho dứa khô se lại, trở luôn tay để dứa khô đều.

Tay anh cầm gói mía

Tay anh xách bình tích trà

Em vô thua thây với mẹ có chàng rể đàng xa đến mừng

MỨT DỨA ĐẶC Chọn dứa chín đều, tươi, gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, bổ dọc làm 4, bỏ lõi, thái miếng nhỏ và mỏng.

Cho đường và một ít nước vào xoong, quấy tan đường, bắc lên bếp đun nhỏ lửa thành xirô đặc, bỏ dứa vào, thỉnh thoảng quấy nhẹ tay. Khi nước đường sánh lại và trong, cho va ni vào trộn đều, bắc xuống, để nguội, bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín. Thường dùng ăn tráng miệng. Mứt dứa có tác dụng kích thích ăn uống, bổ gan, lợi tiểu.

MỨT DỨA ĐÔNG Chọn dứa hoa vừa chín, gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch. Bổ dứa ra, bỏ lõi, đem xay nhỏ. Trộn dứa xay với đường và axit chanh, cho vào xoong, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy mạnh tay. Khi mứt đạt độ đặc cần thiết (mức thìa mứt đưa

lên cao, nghiêng một bên cho mứt chảy xuống, nếu chảy thành miếng mỏng là được) bắc xuống, trút sang dụng cụ bảo quản và để đông. Dùng ăn tráng miệng hoặc làm nhân bánh, kẹo...

NUỐC DỨA Dứa gọt sạch vỏ, bỏ mắt, ngâm vào nước clo (5mg/ 1 lít nước) trong 3 phút hoặc ngâm trong nước muối 10% trong 5 phút. Rửa dứa lại cho sạch. Thái nhỏ, ép lấy nước cốt dứa. Cho đường vào nước dứa, bắc lên bếp đun sôi lăn tăn, bắc xuống, để nguội.

Nước dứa có hương vị tự nhiên, vàng tươi. Là nước giải khát cho mùa hè rất tốt.

NUỐC DỨA TƯƠI Chọn dứa chín gọt vỏ, bỏ mắt, thái mỏng, ướp đường, trộn đều, để trong hai tiếng. Hoà nước lọc với đường, cho dứa ướp vào khuấy đều. Nước có màu vàng nhạt, trong, ngọt, mát, thơm mùi dứa. Là nước giải khát cho mùa hè rất tốt.

RUỘU DỨA Dứa tươi gọt vỏ, bỏ mắt và lõi, đem xay nhỏ, vắt lấy nước, bỏ bã. Hoà đường vào nước dứa, lọc sạch. Đun sôi nước dứa khoảng 10 phút, để nguội còn khoảng 30°C, cho men vào khuấy đều, ủ trong 4 tiếng (để hờ). Ủ kín lại để trong một tháng, lọc lấy nước trong. Ủ thêm 3 tháng nữa rượu sẽ trong, ngon. Rượu dứa trong, thơm, màu vàng đẹp, độ rượu thấp (18°) rất hợp với phụ nữ. Làm rượu khai vị rất tốt

Đ

ĐÀO (*Persica vulgaris* = *Prunus persica*)

Cây ăn quả lâu năm, họ Hoa hồng (*Rosaceae*). Cây nhỡ, rễ cọc ăn sâu, nhiều rễ con ăn ngang. Thân nhẵn, phân cành nhiều và thấp. Lá đơn, nguyên, hình mũi mác, mép lá có răng cưa, màu xanh thẫm hay nhạt tùy chủng. Hoa kép, có nhiều lớp cánh ở các loại đào hoa; hoa đơn, màu phớt hồng ở các loại đào ăn quả.

Hoa nở vào mùa xuân. Quả hạch, vỏ hạt cứng. Đào được trồng để làm cảnh, quả chữa bệnh, lá tắm chữa ghẻ.

CHÁO NHÂN HẠT ĐÀO Lấy nhân hạt đào giã nhỏ cho vào xoong nước lã cùng gạo tẻ đã vo sạch nấu chín như thành cháo.

Dùng ăn thay cơm. Có tác dụng bổ thận, dưỡng tâm, an thần. Dùng cho người bị suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay quên, đái đục, bí đái, kinh nguyệt bế tắc, vấp ngã ứ huyết...

ĐẬU ĐEN (*Vigna cylindrica*)

Cây thân thảo một năm, họ Đậu (*Fabaceae*), gồm ba lá chét, quả giáp, hạt xếp dọc trong giáp, vỏ hạt màu đen, nhân trắng hoặc xanh. Hạt giàu axitamin, protein, vitamin, muối khoáng, có giá trị dinh dưỡng cao, dễ tiêu, giải nhiệt. Thường dùng nấu chè, nấu cháo ...

CHÁO ĐẬU ĐEN Đậu đen chọn hạt xanh lòng, mẩy. Gạo tẻ vo sạch, nấu chung với đỗ đen cho nhừ thành cháo, nêm vừa ăn. Cháo có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, mát, trị mụn nhọt.

CHÈ ĐẶC Chọn đậu đen xanh lòng, vo sạch, cho đậu và nước vào xoong bắc lên bếp đun sôi, bớt lửa ninh cho đậu mềm, nhừ. Cho đường vào, quấy tan đường, đun nhỏ lửa để đậu ngấm đường. Rót bột đao hoặc bột sắn lọc (hoà nước lã cho tan) vào quấy đều tay để bột không bị vón, để sôi lại cho bột chín trong, chè đặc sánh, bắc xuống. Thường được ăn nóng vào mùa đông.

CHÈ ĐẬU ĐEN Chọn đậu đen xanh lòng, vo sạch, bỏ đậu và nước vào xoong bắc lên bếp đun sôi, bớt lửa ninh cho đậu mềm, nhừ. Cho đường vào, quấy tan đường, đun nhỏ lửa để đậu ngấm đường. Bắc xuống, để nguội. Khi ăn múc ra cốc cho thêm thạch, dừa nạo, dâu chuối, đá. Thường được ăn vào mùa hè.

ĐẬU ĐEN HẦM CHÂN GÀ Đậu đen xanh lòng vo sạch cho vào xoong nước lã cùng chân gà (*Gallus*) bắc lên bếp đun sôi, hạ bớt lửa để chân gà và đậu đen nhừ, nêm vừa ăn. Dùng ăn thay canh.

ĐẬU ĐEN HẦM THỊT Đậu đen xanh lòng ngâm mềm, để ráo nước. Thịt nạc thăn thái lát mỏng, cho vào chảo mỡ nóng già xào qua cùng muối để thịt ngấm gia vị. Trút thịt sang xoong cùng đậu đen, cho nước dùng vào đun sôi, hạ bớt lửa cho đậu chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn với cơm, dùng thay canh.

ĐẬU ĐEN SỐNG Chọn những hạt đậu đen xanh lòng, hạt đều, phơi thật khô, cho vào lọ thuỷ tinh đậy kín nắp để tránh mối mọt. Mỗi sáng khi ngủ dậy, đánh răng rửa mặt xong, lấy 49 hạt trắng qua nước sôi để nguội rồi nuốt cả hạt với nước. Uống liên tục trong 7 ngày có thể tẩy được các vết rám, trứng cá trên mặt. Uống liên tục trong nhiều năm sẽ trẻ lâu, tóc đen, tiêu hoá tốt, ngủ ngon...

ĐẬU XI Chọn đậu đen xanh lòng mẩy, ngâm nở, đồ chín, ủ cho lên men. Là vị thuốc chữa cảm sốt, không thoát mồ hôi, nôn mửa.

XÔI ĐẬU ĐEN Đậu đen luộc mềm, đổ ra rá, để ráo nước. Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại lần nữa, xóc

muối để ráo. Trộn đậu đen vào với nếp, cho vào chỗ đồ chín. Thường được ăn vào bữa sáng, khi ăn chấm muối vừng.

ĐẬU ĐŨA (*Vigna sinensis*;

tên khác: đậu dãi)

Cây thân thảo, leo hay bò đứng, họ Đậu (*Fabaceae*), thân leo hoặc nửa leo. Rễ có nhiều nốt rễ. Lá có ba lá chét: lá giữa hình mũi mác, hai lá bên hình tam giác lệch. Chùm hoa ở kẽ lá, mang ít hoa to màu trắng, vàng hoặc tím. Quả hình dải, già tự nẻ, mang nhiều hạt hình thận. Trồng lấy quả non để ăn, hạt già có thể dùng nấu chè, thổi xôi, làm nhân bánh... Thân làm phân xanh.

ĐẬU ĐŨA KHO (món ăn chay) Đậu đũa rửa sạch, ngắt từng khúc 4cm. Củ cải muối thái mỏng, bóp trong nước cho bớt mặn, vắt ráo.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rơm (làm sạch, chần qua nước sôi, bỏ đôi), củ cải muối vào xào, cho tiếp đậu, nước tương, muối, đường, nước dứa tươi vào. Đun nhỏ lửa để đậu chín mềm. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU ĐŨA XÀO THỊT Đậu đũa rửa sạch, nhặt bỏ đầu đuôi, bẻ khúc, cho vào nước muối sôi chần qua, vớt ra để

ráo. Thịt nạc rửa sạch, thái lát mỏng ướp xì dầu, hành tỏi băm nhỏ, mỡ nước, bột đao để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, đổ thịt vào xào săn, cho tiếp đậu vào xào chín, nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ĐẬU NÀNH (*Glycine max* =

Glycine soja; tên khác: đỗ tương, đậu tương)

Cây thân thảo, thân thường đứng (có khi bò hoặc nửa bò), thuộc họ Đậu (*Fabaceae*). Lá kép có ba lá chét, mỗi lá chét có lá kèm nhỏ. Rễ có nốt rễ. Hoa nhiều, nhỏ, màu trắng hay tím, tự thụ phấn. Quả giáp có 2 - 3 hạt hình thận.

Hạt đậu tương có nhiều protein, chất béo, bột đường, các muối khoáng (canxi, photpho, sắt) và nhiều vitamin (A, B, C...). Là cây nông nghiệp có giá trị lớn: hoa màu thực phẩm quan trọng, cung cấp protein thực vật, là cây cải tạo đất tốt. Hạt đậu nành dùng làm đậu phụ, nấu tương, làm nước giải khát, ép dầu, làm xì dầu...

BÀO NGU CHAY Đậu phụ bóp nhuyễn vắt khô nước, ướp nước pha bột mì tinh, hạt tiêu xay, hạt tiêu hạt, đường, củ kiệu phi thơm, củ kiệu sống băm nhỏ, dầu vừng và một ít muối, trộn đều cho dai. Cho đậu phụ đã ướp vào miếng phở chức (tàu

hũ ki) rồi cuộn tròn lại, hấp cách thủy, khi ăn thái lát. Dùng ăn với cơm.

BÌ CUỐN (món ăn chay) Đậu phụ rán vàng, thái nhỏ giả làm thịt. Miến ngâm mềm cắt khúc dài vừa. Nấm rơm làm sạch, chân qua, bỏ tư.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ, miến, nấm vào xào chín. Xúc ra để nguội, trộn đều với thính, muối, đường.

Cho nhân vừa trộn vào bánh đa nem đã trải xà lách, rau thơm rồi cuộn chặt tay. Khi ăn chấm với tương có pha chanh, tỏi, ớt.

CANH ĐẬU PHỤ (món ăn chay) Đậu phụ cắt bằng một phần tư bao diêm. Cà chua bỏ miếng cau, bỏ hạt.

Bắc xoong dầu lên bếp, cho cuống hẹ vào phi thơm, trút cà chua, nấm rơm (làm sạch, chân qua nước sôi, thái mỏng), nước tương, muối, hạt tiêu xay vào xào mềm. Chế nước vào đun sôi, cho tiếp đậu phụ, lá hẹ cắt khúc vào, để canh sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

CHẢ PHÙ CHỨC (món ăn chay) Cho phù chúc vào nước sôi ngâm một lúc, vớt ra, bỏ nước, ngâm lại một lần nữa cho mềm, vớt ra ngâm vào nước tro khoảng vài ba tiếng cho trắng, vớt ra, bỏ tiếp vào nước muối nhạt rồi vớt lên đặt vào khăn

vắt khô nước.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già phi thơm hành, cho muối, đường, hạt tiêu xay vào, bắc xuống trộn đều vào phù chúc. Đặt phù chúc vào lá chuối, bó chặt như bó giò, lấy lạt buộc chặt lại, cho vào xoong nước sôi luộc chín, vớt ra để nguội. Khi ăn cắt khoanh như giò. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người Huế.

CHAO Đậu phụ (tàu hũ) luộc trong nước muối nhạt, vớt ra để ráo, thái từng miếng vuông nhỏ. Cho đậu vào một miếng vải xô, dưới miếng vải xô là lớp tro bếp, đặt lên trên đậu một lớp vải xô, để các miếng đậu cách xa nhau giúp đậu lên men đều. Sau bốn ngày, miếng đậu ngả màu vàng đều, có mùi thơm, rửa nhẹ bằng nước sôi để nguội. Lăn đều đậu trên muối (cứ 100g đậu cho 20g muối), xếp vào lọ thuỷ tinh sạch (rửa sạch, lau khô, khử trùng), đậy kín trong một ngày. Cho ít rượu nhẹ (15^o) vào ngập đậu, một ít ớt xay nhỏ, đậy kín lọ đem phơi nắng nơi thoáng mát, sau 3 tuần là có thể ăn được. Dùng chấm các loại rau luộc. Món ăn ưa thích của nhiều người Nam Trung Bộ và Nam Bộ.

CHÁO SỮA ĐẬU NÀNH Gạo tẻ vo sạch, cho vào xoong nước lã nấu thành cháo, rót sữa đậu nành vào, đun nhỏ lửa đến khi cháo nhừ, khi ăn cho đường trắng vào, ăn thay cơm. Tác dụng nhuận tràng, mát phổi. Dùng cho người bị gầy yếu, ho lâu ngày, táo bón.

DÔI PHÙ CHỨC Đậu phụ bỏ dọc theo chiều dài bìu đậu, cho vào chảo dầu nóng già rán vàng đều, để nguội, bỏ đôi theo chiều dọc. Để miếng đậu lên miếng phù chúc (rán vàng, để mềm), rải nấm hương và mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, cho vào chảo dầu nóng già xào với đường, muối, xì dầu, ngũ vị hương cho ngấm) lên rồi úp lên trên nấm một miếng đậu, cuốn tròn lại, lấy dây lạt quấn quanh thật chặt. Cho đôi vào xoong cùng một ít tương, xì dầu, dầu vừng, ngũ vị hương, muối tinh, đường, hạt tiêu xay, kiệu và một ít nước. Đậy kín vung xoong, bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho đôi ngấm gia vị, đun tới khi cạn khô nước là được. Bỏ lạt, thái lát. Ăn cùng xà lách bắp cau. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ CHUNG (món ăn chay) Nấm rơm làm sạch. Đậu phụ cắt bằng bao diêm, xếp đậu phụ vào liễn, bày nấm rơm xung quanh, cho nước tương, nước cốt dừa, dầu ăn, một ít muối vào rồi đem chưng cách thuỷ chừng 30 phút. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ DƯA CHUA Đậu phụ trắng hoặc rán ướp củ kiệu, ớt băm, hạt tiêu xay, nước tương, muối, xì dầu, ngũ vị hương, dầu vừng để ngấm gia vị. Cho đậu phụ vào xoong, chế thêm nước *súp chay* vào đặt lên bếp đun nhỏ lửa đến khi cạn. Khi ăn thái mỏng, xếp ra đĩa với cà chua thái lát, dưa chuột thái lát, dưa chua. Chấm nước tương cay hoặc nước sốt chua ngọt.

Ăn cùng với cơm.

ĐẬU PHỤ HẤP (món ăn chay) Nấm rơm làm rửa sạch, để ráo, xé nhỏ. Ướp nấm rơm với muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Đậu phụ vắt khô nước, bóp nhỏ đem trộn với nấm, thêm muối, hạt tiêu xay, dầu ăn, kiệu. Cho vào bát hấp cách thủy chừng 30 phút. Cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ KHO (món ăn chay) Đậu phụ cắt miếng bằng bao diêm; ướp muối tinh, đường, hạt tiêu xay, ngũ vị hương, xì dầu để đậu ngấm gia vị. Trút đậu vào chảo dầu nóng già rán vàng đều. Bỏ hành khô vào xào thơm, cho tiếp đường, xì dầu vào đảo để đậu ngấm, nêm xì dầu, muối tinh, hạt tiêu xay, ngũ vị hương vừa ăn, chế thêm một ít nước, đậy kín vung, đun nhỏ lửa đến khi cạn nước. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ KHO GỪNG (món ăn chay) Đậu phụ cắt miếng bằng bao diêm, nhét lạc rang vàng (xát bỏ vỏ) vào miếng đậu, xếp đậu phụ vào bát to có pha tương, muối, hạt tiêu xay để đậu ngấm gia vị.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, bỏ đậu vào rán vàng đều. Cho kiệu, gừng thái chỉ vào xào thơm, trút đậu đã rán vàng vào cùng một ít nước lã, tương, đường kho nhỏ lửa cho đến khi cạn nước. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ KHO VỎ QUÝT (món ăn chay) Đậu phụ cắt bằng bao diêm thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Vỏ quýt rửa sạch, thái chỉ. Cho dầu ăn vào xoong đun nóng già, phi thơm kiệu, chế nước tương, đường, muối, vỏ quýt, một ít nước vào xoong đun sôi, cho đậu phụ vào, đun nhỏ lửa đến khi cạn nước. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ NHIỀU CHUA NGỌT (món ăn chay) Nấm rơm làm sạch, thái chỉ trộn với ngô nếp non giã nhỏ, kiệu băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối đem nhồi vào đậu phụ, thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm kiệu, rót bột đao (hoà với nước dừa tươi, đường, muối, nước cốt chanh, hạt tiêu xay) vào khuấy đều tay để bột chín, cho tiếp hành tây (bóc vỏ, chẻ múi), mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ) vào đảo đều, đun sôi lại. Chan chảo nước chua ngọt vào đĩa sâu lòng đựng đậu phụ rán, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ĐẬU PHỤ NẤU HẠT SEN (món ăn chay) Đậu phụ cắt miếng bằng nửa bao diêm, ướp muối tinh, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Thả đậu vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho cà chua vào xào nhừ. Cho hạt tiêu xay, muối, một ít nước vào đun sôi, trút tiếp đậu phụ vào đun ngấm, cho hạt sen tươi và nước

vào đun nhỏ lửa đến khi hạt sen chín mềm, nêm vừa ăn. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ NƯỚC DỪA (món ăn chay) Cho nước cốt dứa, nước tương, muối, đường, kiệu băm nhỏ vào xoong nấu sôi, bắc xuống.

Đậu phụ thái bằng bao diêm cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, gấp sang xoong nước dứa. Đậu đang nóng sẽ thấm nước dứa. Cho đậu ra đĩa sâu lòng. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ RÁN (món ăn chay) Đậu phụ cắt miếng bằng bao diêm, thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, gấp ra đĩa.

Cho kiệu vào chảo dầu nóng già phi thơm, chế tương (hoà nước, bột đao, đường) vào chảo kiệu quấy đều tay cho bột chín. Bắc xuống, múc tương ra bát để nguội, rắc lạc rang vàng giã dập lên trên. Cho ớt xay lên đĩa đậu rán. Khi ăn chấm đậu phụ với tương trộn lạc, ớt. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ RÁN SẢ (món ăn chay) Băm sả, nghệ, ớt cho nhỏ rồi trộn với muối vừa ăn. Dùng dao khía miếng đậu phụ, cho vào ướp trong nghệ, sả và ớt một tiếng để ngấm. Cho đậu phụ vào chảo dầu nóng già rán chín vàng giòn. Cắt đậu thành miếng nhỏ. Ăn nóng cùng với cơm.

ĐẬU PHỤ RIM (món ăn chay) Đậu phụ cắt miếng bằng bao diêm, bỏ vào chảo dầu nóng già rán qua. Cho kiệu thái mỏng vào chảo dầu nóng già phi thơm, cho nước tương, hạt tiêu xay, đường, muối, nước dứa tươi vào chảo đun sôi, bỏ đậu phụ vào rim nhỏ lửa đến khi cạn hết nước là được. Gấp ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ĐẬU PHỤ RIM CÀ CHUA (món ăn chay) Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già phi thơm kiệu, cho nấm rơm (làm sạch) vào xào qua, xúc nấm ra. Cho cà chua (cắt múi, bỏ hạt) vào xào mềm, cho tiếp nước tương, đường, muối vào, trút đậu phụ (cắt bằng bao diêm) vào chảo, chế một ít nước vào đun để đậu ngấm, trút nấm rơm vào, đun tiếp khoảng dăm phút nữa, rắc hạt tiêu xay vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ SỐT CHUA NGỌT (món ăn chay) Bắp ngô tươi giã nhuyễn trộn với nấm rơm thái chỉ ướp củ kiệu băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối. Đậu phụ cắt miếng bằng bao diêm, dùng dao rạch giữa, nhồi ngô và nấm vào, nhúng đậu phụ vào bát bột mì (hoà nước, muối, hạt tiêu xay) cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, xếp đậu vào đĩa.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu bỏ cà chua vào xào nhừ, cho tiếp mộc nhĩ thái chỉ vào đảo đều, chế bột mì (hoà với nước) vào khuấy đều tay để bột chín, khi bột sền sệt thì vắt nước chanh tươi vào, múc nước sốt chan vào đĩa đậu, rắc

hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng kèm rau sống, dưa chuột, chấm tương chua cay. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU PHỤ XÀO GIÁ (món ăn chay) Đậu phụ trắng hoặc rán vàng thái lát mỏng ướp với kiệu băm nhỏ, nước tương, hạt tiêu xay. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rơm, đường, muối vào xào chín, cho tiếp đậu phụ, giá đổ vào đảo đều cho chín, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

ĐẬU PHỤ XÀO GIÁ, THỊT Đậu phụ rửa sạch, lát mỏng, rán vàng đều, thái chỉ. Thịt nạc rửa sạch, thái chỉ ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt vào xào chín, cho giá đổ (nhặt rửa sạch, để ráo) vào xào qua rồi cho tiếp đậu phụ vào đảo đều, nêm vừa ăn, bỏ hành cắt khúc vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay và rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

GIÁ ĐẬU TƯƠNG Đậu tương vo sạch, ngâm vào nước ấm khoảng 30 phút, vớt ra để ráo. Cho đậu vào nồi đất, trên đây lá tre (hoặc lá cúc tần, lá chuối) gài chặt, úp nồi ngược xuống để đậu nảy mầm, hàng ngày cho giá uống nước sạch hai lần, rồi lại úp ngược xuống (cách làm như giá đậu xanh). Giá đậu tương ăn cũng ngon và bổ như giá đậu xanh. Không dùng ăn sống vì mùi hăng, thường để xào, nấu canh hoặc muối chua.

NEM CHẠO (món ăn chay) Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng thái hạt lựu. Miến ngâm trong nước nóng cho mềm, cắt khúc dài vừa. Nấm rơm luộc trong nước muối cho chín, để ráo, thái hạt lựu.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành bắc xuống, cho đậu phụ, nấm rơm (giả làm thịt), miến (giả bì) vào trộn đều với thính (đậu nành rang chín vàng, xay nhỏ, rây lấy bột mịn), muối, lá chanh thái nhỏ. Dùng ăn với cơm.

NƯỚC ĐẬU NÀNH (tên khác: sữa đậu nành) Đậu nành vo sạch, ngâm mềm, xay nhỏ, lọc lấy nước đun sôi, để nguội. Lúc uống có thể cho thêm đường.

Là nước giải khát cho mùa hè rất tốt và bổ. Nước đậu nành có đủ các vitamin: A, B₁, B₂, D, PP, K... và các men có ích cho tiêu hoá, ngoài ra còn có isoflavon bù lại tình trạng thiếu oestrogene suy giảm theo tuổi tác của phụ nữ, có tác dụng tích cực tạo xương, chống tình trạng loãng xương, phòng trị ung thư vú cho phụ nữ và chứng thừa cholesterol ở đàn ông.

ẾCH XÀO SẢ ỚT (món ăn chay) Bã đậu nhật bỏ vỏ giả làm thịt ếch. Đậu phụ thả vào chảo dầu nóng già rán vàng đều, thái hạt lựu. Chuối tây ương luộc chín, bỏ vỏ, thái hạt lựu.

Bắc chảo dầu lên bếp, phi thơm kiệu, cho sả ớt (băm nhỏ), bã đậu, đậu phụ, chuối vào xào, nêm muối, đường, nước tương,

bột nghệ, ớt bột vừa ăn. Xào cho ráo nước, ngả màu vàng. Bắc xuống. Rắc lạc rang giã nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng xì dầu, bánh đa nướng.

LUƠN NẤU MIẾN (món ăn chay) Đậu phụ lạng mỏng, thả vào chảo dầu nóng già rán qua, thái con chì nhỏ. Măng khô ngâm nước gạo cho mềm và trắng, luộc kĩ, vắt ráo, thái chỉ. Mộc nhĩ và nấm hương rửa sạch, ngâm mềm.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu bỏ măng, cà chua (rửa sạch, bỏ miếng cau, bỏ hạt) vào xào chín, cho đậu phụ, mộc nhĩ, nấm hương vào xào lẫn, chế nước sôi vào xâm xấp, trút tiếp măng vào xào ngấm, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

PHÙ CHỨC (tên khác: tàu hũ ki, phù trúc) Đậu tương ngâm một đêm, xát bỏ vỏ, xay nhuyễn, lọc sạch, cho lên men chua. Lấy bột đậu đã lên men tráng lên nồi có bột vải (giống cách làm bánh cuốn; xem thêm: *Bánh cuốn*) rồi lấy ra phơi khô, xếp lại thành từng miếng tròn hay để cả bánh. Phù chúc dùng để xào, nấu canh hoặc chế biến nhiều món ăn chay khác.

PHÙ CHỨC QUAY (món ăn chay) Đậu phụ bỏ đôi theo chiều dọc, rán vàng đều bốn mặt. Nấm hương ngâm mềm, bỏ chân. Nấm rơm làm sạch. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rơm và nấm hương vào xào cùng xì dầu,

muối, đường, hạt tiêu xay, bắc xuống. Xẻ dọc miếng đậu, nhồi nấm đã xào vào trong. Lấy khăn ướt lau lên hai mặt miếng phù chúc, để mềm. Trải miếng phù chúc ra thớt, đặt đậu phụ đã nhồi vào rồi cuốn tròn lại, lấy dây lạt buộc chặt, cho phù chúc vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Thăng đường vừa vàng, cho xì dầu, ngũ vị hương vào đun sôi, thả phù chúc vào trở đều cho ngấm. Lấy ra để nguội, thái lát mỏng, ăn cùng dưa chuột thái mỏng và các loại rau thơm. Dùng ăn với cơm.

RIÊU CUA (món ăn chay) Đậu nành vo sạch, ngâm nước lã một đêm, đãi sạch, xát bỏ vỏ, cho vào cối giã nhỏ, hoà vào nước lã, lọc lấy nước, bỏ bã. Cà chua rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, thái mỏng, cho vào dầu xào qua, nêm vừa ăn. Quả dọc nướng chín, bóc vỏ (nếu không có dọc thì dùng khế).

Đun sôi nước đậu nành, cho dọc, mẻ (lọc bỏ bã), cà chua vào nêm vừa ăn. Đun sôi lại, rắc hành, mùi tàu thái nhỏ vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Có tác dụng giải nhiệt, mát.

RƯỚC CHAY Bột đậu tương giã cùng tương, đường, nước riêng cho đến khi kéo chỉ, cho thính vào trộn đều, bắc lên bếp đun nhỏ lửa đến khi hơi đặc.

Muốn rước có màu thì thăng đường cho một ít màu gạch tôm. Lúc ăn cho thêm ít sả, ớt băm nhỏ. Dùng ăn với cơm.

TÀU HŨ - NƯỚC ĐƯỜNG (tên khác: tàu phở) Đậu

nành vo sạch, ngâm khoảng 3 tiếng, bóc vỏ, vo sạch, xay nhỏ, cho vào nước lã vắt lấy nước bỏ bã. Lấy một ít nước đậu trộn với thạch cao và bột đao, lọc qua khăn vải mịn. Đun sôi nước đậu, quấy đều, vớt bỏ bọt. Trút nước đậu đun sôi vào nước đậu có thạch cao. Đậy kín cho đặc lại ta được tàu hũ.

Hoà đường vào nước lã, đun sôi, vớt bỏ bọt, lọc sạch, cho gừng (gọt vỏ, rửa sạch, đập dập, thái nhỏ) vào. Khi ăn cho tàu hũ vào bát, chan nước đường hoa nhài vào. Có tác dụng giúp tiêu hoá tốt, mát. Cho trẻ em và người có tuổi ăn thay sữa bò rất tốt.

THỊT KHO TÀU (món ăn chay) Đậu phụ cắt bằng bao diêm, cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Bí đao rửa sạch, để vỏ, bỏ ruột, cắt vuông như miếng đậu, cho vào chảo dầu rán mặt có vỏ cho hơi sém vàng để giả làm da lợn. Củ cải trắng cắt như đậu phụ, chần qua nước sôi cho mềm.

Lấy miếng bí cho vỏ xuống dưới, để miếng đậu phụ lên phía ruột bí, cho miếng củ cải lên trên miếng đậu giả làm mỡ, cho tiếp miếng đậu phụ lên trên giả làm thịt nạc. Dùng tăm nhọn ghim lại, lấy dây buộc lại theo hình chữ thập, thả vào bát nước tương lăn ngấm. Bắc xoong dầu lên bếp, phi thơm kiệu, cho nước tương, nước dừa tươi, đường, chanh vào đun gần cạn, gắp "thịt" đã buộc vào, đun nhỏ lửa cho đến khi cạn khô nước. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

THỊT KHO TƯƠNG (món ăn chay) Đậu phụ thái ướp

muối, hạt tiêu xay để ngấm, thả vào chảo dầu nóng già rán vàng đều. Tương hột giã nhỏ cho vào chảo dầu đã phi thơm kiệu, cùng nước cốt dừa, nêm vừa ăn, cho tiếp đậu phụ vào, đun nhỏ lửa, rắc ít gừng thái chỉ, đun cạn nước rắc lạc rang giã dập vào. Ăn kèm với rau sống hoặc rau luộc. Dùng ăn với cơm.

THỊT RUỐC (món ăn chay) Đậu phụ trắng vắt khô nước, bóp nhỏ. Cà rốt gọt sạch, nạo nhỏ, vắt khô. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ vào, lấy muối dè đậu xuống cho khô, bỏ cà rốt vào đảo chung, nêm muối vào đảo đều, đun nhỏ lửa đến khi đậu phụ và cà rốt khô như sợi thì là được, rắc hạt tiêu xay vào đảo đều. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU NGŨ (*Phaseolus lunatus*)

Cây leo sống hai năm hoặc nhiều năm, họ Đậu (*Fabaceae*). Thân không có lông hay ít lông. Lá có ba lá chét nhọn. Hoa trắng hay vàng nhạt. Quả dẹt, chín không nở ra, có 2-4 hạt to hình thận, màu trắng hay xám đỏ, nâu, đen. Nguồn gốc ở Peru, Nam Mỹ.

Được trồng phổ biến ở vùng nhiệt đới Châu Mỹ và rải rác khắp vùng nhiệt đới ẩm: Mianma, Indônêxia... Ở Việt Nam được trồng ở nhiều nơi. Quả và hạt non có thể xào ăn, nấu chè. Lá xanh làm thức ăn chăn nuôi.

ĐẬU NGỰ TRỘN Đậu ngự bóc vỏ trong và ngoài, rửa sạch. Tôm tươi bóc vỏ. Thịt nạc rửa sạch, thái chỉ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho tôm, thịt vào xào ngấm cùng nước mắm, hạt tiêu xay, muối để thịt và tôm ngấm gia vị, cho tiếp đậu vào, đảo nhẹ tay để đậu không bị nát, đun sôi lại để đậu mềm, cho trứng gà vào đảo đều, bắc xuống. Múc ra đĩa, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn của người Huế.

ĐẬU QUE (*Phaseolus vulgaris*;

tên khác: đậu tây)

Loài đậu lùn, họ Đậu (*Fabaceae*). Hoa trắng hoặc vàng. Quả giáp dài, đầu hình mỏ. Cây cao khoảng 40-45cm. Quả dùng làm rau: luộc, xào, nấu... Được trồng vào mùa đông.

ĐẬU QUE HỘP Đậu que rửa sạch, để ráo. Đun nước sôi pha muối 3%, bỏ đậu vào luộc khoảng 3-5 phút, vớt ra, cho vào nước lã rửa sạch, để ráo. Xếp đậu vào lọ đã khử trùng, rót nước muối 3% (nấu sôi, lọc sạch, để nguội) vào ngập đậu, đây kín. Bảo quản ở nhiệt độ bình thường.

GỎI ĐẬU QUE Đậu que rửa sạch, thái mỏng, chần qua nước sôi, vớt ra, xả lại bằng nước lã, để ráo. Hoà giấm với

đường và một ít nước lọc để ngâm đậu, lúc gạn trộn trút ra, để ráo.

Thịt lợn luộc chín, cho vào chảo mỡ đã phi thơm hành rán vàng đều. Tôm tươi hấp chín, bóc bỏ vỏ. *Cần tây* rửa sạch, bỏ lá, cắt khúc, tía hai đầu, ngâm vào nước cho nở. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, bắc xuống cho đậu vào trộn đều với ớt thái chỉ, cần tây, tôm, thịt, hành củ (thái khoanh), nước mắm, tỏi băm nhỏ, giấm, đường, nêm vừa ăn. Rắc lạc rang giã nhỏ, rau mùi lên trên. Ăn với bánh phồng tôm, chấm nước mắm chanh, ớt, tỏi.

ĐẬU TRẮNG (*Vigna unguiculata cylindrica*)

Loài cây thân thảo, họ Đậu (*Fabaceae*). Lá không lông, mỏng. Hoa trắng hoặc vàng. Quả đứng, dài 7-13cm. Cây trồng lấy hạt để làm rau ăn. Hạt dùng nấu canh, nấu chè.

Cô kia đi đường này với ta

Trông đậu đậu tốt, trông cà cà sai

CANH ĐẬU TRẮNG NẤU THỊT GÀ Đậu trắng tươi bóc sạch vỏ lụa, rửa sạch, để ráo nước. Thịt gà làm sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp muối, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho

thịt gà vào đảo sần, cho tiếp cà chua (bỏ đôi, bỏ hạt, băm nhỏ) vào đảo chín. Trút chảo thịt gà sang xoong, chế nước sôi vào ngập thịt gà, đun nhỏ lửa để thịt chín mềm. Cho đậu trắng, hành khô (bóc vỏ, để nguyên cả củ) vào nấu chín. Nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

CHÈ ĐẬU TRẮNG Ngâm đậu mềm, luộc chín, bóc sạch vỏ. Nếp vo sạch, trộn chung với đậu, cho vào xoong đổ ngập nước, bắc lên bếp đun sôi, hạ bớt lửa. Chế nước dấm dứa vào xoong chè, đun đến khi nếp nhừ, cho đường vào khuấy đều tay, chè đặc sền sệt là được. Bắc xuống, múc ra bát, cho nước cốt dứa lên trên. Ăn nóng.

Tháng tư dong đậu nấu chè

Ăn Tết Đoàn ngộ trở về tháng năm

ĐẬU TRẮNG KHO NƯỚC DỪA (món ăn chay) Đậu ngâm nước cho nở, bóc sạch vỏ, luộc qua cho đỡ hăng. Cho đậu vào xoong cùng nước dấm dứa, bắc lên bếp đun nhỏ lửa để đậu chín mềm, cho tương, muối, một ít đường, hạt tiêu xay vào đun nhỏ lửa cho đậu ngấm, chế tiếp nước cốt dứa vào, đun đến cạn. Dùng ăn với cơm.

ĐẬU VÁN (*Dolichos lablab* =

Lablab vulgaris = *Lablab purpureus*)

Cây leo lâu năm, hoặc mọc thành bụi thuộc họ Đậu (*Fabaceae*). Lá có ba lá chét, mặt trên nhẵn, mặt dưới có ít lông. Chùm hoa ở nách lá màu vàng nhạt hay tím, trắng. Quả hạch, dài 5-8cm, chứa 3-4 hạt dẹt. Quả non, lá non và hoa ăn được. Hạt khô bóc vỏ có thể nấu chè, làm nhân bánh, nước giải khát. Hạt có 20-28% protein với axit amin.

CHÈ ĐẬU VÁN Đậu ván ngâm nước cho nở, luộc bằng nước tro, đậu chín đổ ra rá xát vỏ, đãi sạch, để ráo nước. Cho lá dứa vào chỗ, bỏ đậu vào hấp chín. Cho đường và nước vào xoong đun sôi, hớt sạch bọt, cho đậu vào nấu khoảng 5 phút để đậu ngấm đường, bắc xuống. Ăn nguội.

CHÈ ĐẬU VÁN ĐẶC Đậu ván ngâm nước cho nở, luộc bằng nước tro, đậu chín cho ra rá xát sạch vỏ, đãi sạch, để ráo nước.

Cho lá dứa, đậu vào chỗ hấp chín. Cho đường và nước vào xoong đun sôi, hớt sạch bọt, bỏ đậu vào nấu khoảng 5 phút để đậu ngấm đường, rót bột sắn lọc (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy để bột chín đều, khi bột chín, chè đặc sánh là được. Múc ra bát, ăn nóng.

NƯỚC ĐẬU VÁN Đậu ván trắng phơi khô, sao vàng, nấu lên làm nước uống là nước giải khát rất tốt. Nước đậu ván có

tác dụng giải độc, chống nôn, chữa cảm nắng, tiêu chảy, viêm ruột, đau bụng...

ĐẬU XANH (*Vigna aurea* = *Phaseolus aureus*)

Cây thảo họ Đậu (*Papilionaceae*), ít cành, có lông dài. Hoa màu vàng hay lục. Quả giáp hình trụ, chứa 10-15 hạt màu xanh. Hạt đỗ có giá trị dinh dưỡng cao (gần 20% protein), rất dễ tiêu, có tác dụng giải nhiệt, giải độc, trị sốt cao, giải nắng, phù thũng.

BÁNH BỘT ĐẬU XANH LỌC Đun sôi nước đường, vớt bọt, để nguội. Lấy một bát bột đậu xanh lọc, cho ba bát nước đường vào quấy đều. Lọc lại bột.

Đặt xoong bột lên bếp, đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy đều tay để bột không bị vón, khi bột đặc, nhắc xuống, cho nước hoa bưởi vào. Trút bột vào khuôn, hấp khoảng 30 phút, khi thấy bột trong suốt là bánh đã chín, lấy ra để nguội. Khi ăn cắt bánh ra từng lát mỏng.

BÁNH ĐẬU XANH Bột đậu xanh đã rang trộn đường, giã nhỏ rây mịn, cán tơi. Rót mỡ nước vào bột trộn đều, cán tơi, làm như vậy vài lần. Cho bột vào khuôn đóng thành bánh, lấy

bánh ra đặt vào giấy bóng kính gói kín lại. Là bánh đặc sản của Hải Dương. Thường được ăn khi uống nước trà sau bữa cơm.

BÁNH ĐẬU XANH HẤP Bột đậu xanh trộn đều với bột đao, nước cốt dừa (đã đun sôi với đường và ni). Xoa mỡ nước vào khuôn, cho bột đậu vào, đem hấp chín. Lấy ra để nguội. Thường được dùng ăn tráng miệng sau bữa cơm.

BÁNH GƯƠNG SEN Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ mịn. Bột sắn hoà loãng, lọc lại cho sạch. Trộn đều bột sắn, đậu xanh giã mịn, nước cốt dừa thành bột loãng vừa.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho khuôn bánh vào đun nóng, lấy khuôn ra vẩy khô dầu rồi nhúng vào chậu bột, thả khuôn vào chảo dầu rán, khi bánh lóc ra khỏi khuôn, trở cho bánh vàng đều, gấp ra, để ráo dầu, cho vào lọ đậy kín.

BÁNH MẬT ĐÁ Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã mịn. Bột sắn lọc hoà đều với nước lã, nước cốt dừa, đường, đậu xanh rồi múc đổ vào chừng nửa khuôn (đổ nửa khuôn khi hấp bánh chín sẽ nở đầy khuôn), cho vào chỗ hấp chín, lấy bánh ra để nguội, khi ăn cắt bánh ra thành từng lát. Món bánh của người Huế.

BÁNH Ồ ĐẬU XANH Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch

vỏ, đồ chín, giã nhỏ mịn. Nhồi bột đao lẫn đậu xanh và đường, rót nước cốt dừa vào trộn đều. Cho bột vào khay, dàn đều, để vào lò nướng chín vàng. Lấy bánh ra để nguội, khi ăn cắt thành từng miếng.

BÁNH PHU THÊ Đậu xanh ngâm mềm đãi sạch vỏ, để ráo. Lót lá dứa vào đáy chõ, đổ đậu lên hấp chín, giã nhỏ. Lấy đường trộn đều vào đồ đem xào kĩ, khi đồ dẻo và ráo bắc xuống cho nước hoa bưởi vào. Xúc bột ra khay, dàn đều vuông góc, để thật nguội, cắt thành từng miếng vuông làm nhân bánh.

Đổ nước lã và đường vào xoong đun sôi để nguội, cho bột sắn lọc và dừa nạo (rửa qua nước sôi để ráo) vào quấy tan bột. Bắc xoong bột lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều tay, khi thấy bột sánh mượt và sền sệt thì bắc xuống.

Xoa dầu ăn vào khuôn lá dứa, đặt một miếng lá dứa vào đáy khuôn, múc bột đổ vào nửa khuôn, đặt miếng nhân đồ vào, múc tiếp bột phủ lên nhân. Đem hấp, khi thấy bột trong suốt là được. Lấy bánh ra để nguội mới đây nắp khuôn. Ăn nguội. Món bánh của người Huế.

BỘT ĐẬU XANH Đậu xanh chọn hạt tròn đều, vo kĩ, để ráo. Cho đậu xanh vào chảo rang chín, khi rang đảo đều tay, đun nhỏ lửa. Rang tới khi hạt đậu giòn là được. Để nguội, xay thành bột, cho vào túi ni lông buộc chặt, hoặc cho vào lọ thủy tinh đậy kín.

Bột đậu xanh trộn lẫn bột gạo làm bột cho trẻ em ăn, hoặc pha làm nước giải khát. Có tác dụng giải nhiệt.

CANH ĐẬU XANH Đậu xanh xay vỡ, ngâm mềm, đãi sạch vỏ, cho vào xoong nước lã đun sôi, vớt bỏ bọt, hạ bớt lửa, nấu cho đậu nhừ, nêm mắm muối vừa ăn. Bắc xuống, cho lá tía tô, hành thái nhỏ vào. Dùng ăn với cơm. Có tác dụng mát, giải nhiệt.

CHẢ CHÌA (món ăn chay) Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, để ráo, xay hoặc giã nhỏ. Khoai tây luộc chín, bóc vỏ, giã nhuyễn trộn đều với đậu xanh, hạt tiêu xay, muối. Cho đậu xanh vào lá chuối đã rửa sạch, xiên miếng dừa (cùi dừa thái con chì) vào miếng đậu, đem hấp chín, lấy ra, bỏ lá, cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Chưng đường đỏ (hoặc mật) đến lúc đặc sánh, nhúng chả vào rồi bày lên đĩa. Dùng ăn với cơm. Thường được làm vào các ngày lễ trọng, cúng rằm của những người tu hành.

CHẢ CUA RÁN (món ăn chay) Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ. Nấm rơm làm sạch, thái nhỏ. Mộc nhĩ ngâm mềm, thái chỉ. Miến ngâm mềm, cắt ngắn. Đậu phụ trắng bóp nát. Bắc chảo dầu lên bếp, phi thơm kiệu, cho đậu phụ, nấm rơm, mộc nhĩ, miến vào xào nêm muối, hạt tiêu xay, đường vừa ăn, xúc ra đĩa, trộn đậu xanh vào để làm nhân.

Bột gạo quấy hơi loãng, cho nhân vào trộn đều. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, lấy thìa múc nhân (miết gọn trông giống hình con cua) rồi cho vào chảo rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm với xì dầu. Dùng ăn với cơm.

CHẢ ĐẬU XANH (món ăn chay) Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, để ráo, giã nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nở, thái chỉ. Miến ngâm nước, cắt khúc. Cho đậu xanh, mộc nhĩ, miến, muối, đường, hạt tiêu xay, kiệu băm nhỏ, bột đao vào xoong trộn đều.

Lá chuối lau sạch, láng một lớp dầu mỏng. Đậu xanh vè tròn cho lên lá chuối, cho vào chỗ hấp chín. Ăn nguội, chấm nước tương đậm ớt. Dùng ăn với cơm.

CHẢ QUÝT RIM (món ăn chay) Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, để ráo, giã nhỏ. Sắn bóc vỏ, ngâm nước, nạo nhỏ, vắt bỏ nước mù. Cho đậu xanh, sắn, nấm rơm (làm sạch, xé sợi), mộc nhĩ (ngâm mềm, thái chỉ), muối, kiệu băm nhỏ, hạt tiêu xay vào bát to trộn đều. Nấm thành từng nấm nhỏ như quả quýt, dè hơi dẹt hai đầu, thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều.

Cho nước hàng, nước tương, muối, dầu ăn và một ít nước vào xoong đun sôi, cho chả quýt vào, kho nhỏ lửa cho tới lúc cạn nước. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

CHÁO ĐẬU XANH

Gạo tẻ và đậu xanh vo kĩ, cho

vào xoong nước lã nấu thành cháo, nêm mắm muối vừa ăn. Ăn nóng. Cháo đậu xanh có tác dụng giải nhiệt, trừ độc, giải cảm, chữa vết thương sưng tấy do nhiễm độc.

CHÈ BÀ BA Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, hấp chín. Sắn bóc vỏ, rửa sạch, mài nhỏ, vắt bỏ nước mủ, trộn với nước lá dứa thơm cho có màu xanh, viên thành viên tròn. Khoai lang gọt vỏ, thái miếng vuông hoặc tia hoa. Bột năn nhồi với nước sôi, cán mỏng, thái sợi. Cho một ít muối vào nước dũa dũa đun sôi, bỏ khoai lang vào nấu vừa chín, cho đường, sắn, đậu xanh và bột năn vào, khuấy đều tay để các thứ chín. Bắc xuống, cho nước cốt dũa lên trên. Món chè của Nam Bộ.

CHÈ ĐẬU ĐÃI Đậu xanh xay vỡ ngâm mềm, đãi sạch vỏ. Cho đậu và nước vào xoong đun sôi, hớt bỏ bọt, gạn bớt nước, để lửa nhỏ như lúc ghế cơm. Đậu chín, bắc xuống, trừ lại một ít còn bao nhiêu đem giã nhỏ, rồi nắm lại.

Hoà bột đao hoặc bột sắn lọc vào nước lã, lọc sạch, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Bột chín cho đường trắng vào đun sôi kỹ rồi thái đậu xanh nắm vào (thái mỏng), khuấy đều, đun sôi lại, cho va ni (hoặc dầu hoa bưởi) vào, bắc xuống. Múc ra bát con, rắc đậu chưa giã lên trên. Thường được ăn vào mùa hè.

CHÈ ĐẬU XANH TRÚNG GÀ

Đậu xanh ngâm

mềm, đãi sạch vỏ, cho vào xoong nước lã nấu để đậu mềm. Đậu mềm rót nước đường đã lóng sạch vào, quấy đều tay. Đập trứng gà ra bát, đánh tan đều rót từ từ vào xoong chè, vừa rót vừa khuấy đều tay, đun thêm một lúc nữa, cho va ni và một ít muối vào. Múc ra bát. Ăn nóng. Món chè của người Nam Bộ.

CHÈ KHO Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín kĩ, giã nhỏ, nắm thành nắm to. Đậu nguội, dùng dao sắc thái mỏng, giã lại một lần nữa, đánh đậu xanh cho tơi đều. Trộn đậu xanh vào đường kính để sền sệt.

Dùng chảo đồng láng một lớp mỡ (để khi nấu không bị dính và cháy), cho đậu xanh vào chảo, đặt lên bếp, đun nhỏ lửa, vừa đun vừa dùng đũa chà đảo đều tay. Khi chè đã khô rắc bột thảo quả lên và đảo đều thêm một lúc nữa.

Múc chè ra đĩa, miết giống hình mâm xôi, rắc vừng trắng (rang vàng, xát bỏ vỏ) lên mặt đĩa chè. Rắc dừa nạo (dừa nạo, cho vào chảo đun nhỏ lửa, đảo cho khô) lên trên (nếu để lâu thì không nên cho dừa, vì dừa làm cho chè chóng thiu). Ăn nguội. Khi ăn lấy dao cắt thành từng lát. Thường dùng ăn tráng miệng.

CHÈ THÙNG Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, hấp chín, ướp với đường. Bột đao hoà với nước dấm dừa, nước đường bắc lên bếp đun vừa đun vừa khuấy đều tay cho bột chín đều, khi bột chín trong cho đậu xanh, hạt sen (hấp chín, ướp đường), mộc nhĩ (ngâm nở, thái chỉ), nước cốt dừa vào đảo đều. Múc ra bát.

Ăn nguội.

DƯA GIÁ Giá dài nhặt rửa sạch, để ráo. Đun sôi nước, cho muối và phèn vào hoà tan, lóng sạch, để nước muối ấm tay cho vào vại, cho giá, riềng (gọt sạch vỏ, giã nhỏ), hành hoa cắt khúc vào trộn đều, lấy vỉ tre gài chặt để giá được ngập nước. Để một ngày là ăn được. Dùng ăn với cơm, chấm nước mắm chanh ớt hoặc nước kho cá.

ĐẬU XANH RAM (món ăn chay) Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, để ráo, giã nhỏ mịn cùng hành khô thái lát mỏng trộn đều với hạt tiêu xay, muối tinh, đường. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, vớt đậu thành từng viên dẹt, cho vào chảo rán chín vàng đều. Ăn nóng với rau sống, chấm *tương kho*. Món ăn của người Huế.

GIÁ Đậu xanh hạt vo nước lã, chà mạnh cho vỏ đậu mỏng đi, ngâm nước lã một buổi để đậu nở. Lấy thùng đục thủng lỗ, dùng vỉ tre lót dưới đáy, rắc một lớp tro dày một tấc lên trên vỉ ém tro chặt xuống, vớt đậu xanh rải lên trên tro, rồi lại rải một lớp tro, cứ làm như vậy đến khi hết đậu. Trên cùng phủ một lớp tro dày. Lấy sàng đặt lên nắp thùng, tưới nước hàng ngày mỗi ngày hai lần. Để thùng giá vào nơi mát, đêm để ra ngoài trời nơi có sương. Khoảng 3 ngày giá mọc mập, trắng. Lấy ra rửa sạch tro, sàng bỏ vỏ đậu. Nước dùng tưới đậu là nước giếng, nước

sông (để nước trong), nếu dùng nước máy phải để nước bay hết mùi thuốc sát khuẩn, nếu không giá sẽ bị hỏng. (Cách làm giá ở Miền Nam).

Ở Miền Bắc người ta dùng các nồi đất thay thùng và thay tro bằng lá tre, khi cho đỗ vào nồi lấy que tre gài chặt lại và úp miệng nồi xuống đất, mỗi ngày tưới hai lần.

Giá làm bằng thùng có rác tro không có mùi tanh của đậu, dễ ăn hơn. Giá đỗ xanh là loại rau có nhiều chất dinh dưỡng, có thể ăn sống, muối làm dưa, xào, nấu canh...

Yêu nhau xin quyết một lòng

Đậu ngâm ra giá dãi đàng nhau chi

GIÁ ĐỖ LUỘC (món ăn chay) Giá nhặt bỏ đuôi. Bắc nồi nước sôi, cho giá vào đảo đều. Bắc xuống, vớt giá ra rổ, để ráo, nguội. Trộn húng láng thái nhỏ vào giá. Dùng ăn với cơm, khi ăn chấm với nước tương.

Ai ơi thương lấy nhau cùng

Đò ngâm ra giá dãi dùng nhau chi

KẸO PHÁO Đậu xanh ngâm nước cho mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín nhừ, cho ít muối vào giã nhỏ mịn. Cho đường vào trộn đều với đậu, ướp khoảng 30 phút cho đường tan, đậu hơi loãng ra. Bắc chảo đậu lên bếp, đun nhỏ lửa đến khi đậu đặc lại, nhắc xuống cho va ni vào trộn đều.

Trút đậu ra mâm có láng một lớp mỡ mỏng để nguội, ngắt

từng viên về hình trụ tròn như chiếc pháo, phơi cho khô. Gói kẹo trong giấy bóng kính. Bảo quản trong lọ hoặc trong túi ni lông.

MIẾN ĐẬU XANH Chọn đậu xanh xanh lòng, ngâm mềm, đãi sạch vỏ, xay thành bột. Tráng bột thành những chiếc bánh mỏng (cách tráng giống tráng bánh cuốn nhưng không cuốn lại), thái sợi khi bánh còn ướt. Phơi khô, bảo quản trong túi ni lông. Miến đậu xanh ăn ngon nhưng khó tiêu nên thường được dùng để xào với các loại rau.

MỘC CHAY Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, để ráo nước, giã nhỏ. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm rửa sạch, thái nhỏ. Miến ngâm mềm, cắt khúc ngắn. Trộn đều mộc nhĩ với nấm hương, miến, đậu xanh, đường, muối, hạt tiêu xay, viên từng viên tròn, hấp chín, cho vào chảo dầu rán chín vàng đều.

Cải bắp, giá, cà rốt, su hào rửa sạch ninh làm nước dùng, lọc lấy nước trong, đun sôi lại, thả mộc vào, cho tiếp miến vào nêm vừa ăn. Ăn nóng, khi ăn cho thêm cần tây. Dùng ăn với cơm.

NƯỚC GIÁ ĐỔ Lấy giá rửa sạch, cho vào vải xô, vắt lấy nước, hoà với đường uống. Nước có màu trắng đục, vị ngọt. Tác dụng thanh nhiệt. Dùng cho người bị viêm đường tiết niệu, đái dầm, đái đục...

XÔI ĐẬU XANH Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại lần nữa, để ráo. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, để ráo nước. Trộn đều đậu xanh, gạo nếp với một ít muối rồi cho vào chỗ đồ chín. Xôi đậu xanh thường được dùng trong các ngày giỗ, ngày tuần và thường được làm quà sáng.

XÔI VỎ Gạo nếp vo sạch, ngâm nước cho mềm, vớt ra, vo lại cho sạch, để ráo nước. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhỏ, nắm lại thành nắm to. Cho gạo vào đồ chín thành xôi. Xối xôi ra rá, thái đậu xanh vào trộn đều, cho vào chỗ đồ lại khoảng 15 phút nữa, cho một ít mỡ hoặc dầu vào trộn đều. Trút ra để nguội, sàng lấy hạt to đều.

Cách khác: gạo và đậu làm như trên. Sau khi gạo ráo nước, xóc một ít muối, thái đậu xanh vào trộn đều, cho vào chỗ đồ chín, rưới một ít mỡ nước vào trộn đều, đổ ra, quạt nhanh cho nguội, sàng bỏ những hạt vón, chỉ lấy hạt to đều. Xôi vỏ thường được ăn với chè đường.

Bà đi bà nói làm cơm

Bữa ni mười bốn, mai rằm chè xôi

XÔI XÉO Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại lần nữa, để ráo. Cho một ít bột nghệ, muối vào nếp trộn đều. Cho nếp vào chỗ đồ chín. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu như nấu cơm. Đậu chín cho vào cối giã nhỏ, nắm thành nắm lớn. Hành khô thái mỏng phi với mỡ cho thơm, vàng, vớt ra cho vào

bát. Đơm xôi ra bát, lấy dao mỏng thái đậu vào bát, rắc hành phi vàng, rưới mỡ nước lên trên. Ăn nóng. Xôi xéo thường được dùng làm quà sáng.

ĐỊA HOÀNG (*Rchmannia glutinosa*;

tên khác: sinh địa, nguyên sơn địa)

Cây thảo, sống nhiều năm, họ Hoa mõm chó (*Scrophalariaceae*), cao 20-30cm. Toàn thân có lông mềm. Rễ củ. Lá hình trứng ngược, gốc thuôn, đầu tròn, mọc tập trung ở đoạn thân gần đất, mép có khía răng tròn, gân lá hình mạng lưới. Hoa hình ống màu tím đỏ, mọc thành chùm trên cuống chung dài. Quả nang.

Cây được di thực vào Việt Nam. Dùng rễ củ phơi hay sấy khô làm thuốc gọi là sinh địa, rễ củ chế biến gọi là thực địa. Sinh địa có tác dụng giải nhiệt, bổ huyết, chữa bệnh thiếu máu, suy nhược, tiểu đường.

CHÁO ĐỊA HOÀNG, LÁ TRE Lá tre tươi rửa sạch, cho vào xoong nước lã đun kĩ lấy nước. Trút gạo tẻ vào sạch vào nước lá tre nấu nhừ, cho địa hoàng vào đun tiếp đến nhừ. Khi ăn cho thêm đường trắng. Ngày ăn 2-3 lần đến lúc khỏi bệnh. Cháo có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu, chữa đau mắt đỏ... Người đang bị sốt không được ăn.

ĐIÊN ĐIỂN (*Sesbania*,

tên khác: diên thanh, diên điển phao,
diên điển hạt tròn)

Chi cây họ Đậu (*Fabaceae*). Ở Việt Nam gặp một số loài: diên điển (*Sesbania cannabina* var *floribunda*; còn gọi: diên thanh hoa vàng), cây bụi một năm, cao 1-3m, phân cành ít, lá kép lông chim chẵn có 15-30 đôi lá chét, hoa màu vàng xếp thành chùm ở nách lá, quả dài, vỏ sần sùi, vùng Đồng Tháp Mười hay dùng hoa để làm rau; diên thanh hạt tròn (*Sesbania paladosa*; tên khác: muồng rút); diên thanh gai (*Sesbania aculata*; tên khác: muồng gai).

Hai loài sau thường dùng thân lá làm phân xanh, rễ cây có nốt sần của vi khuẩn cộng sinh làm giàu đạm cho đất trồng lúa.

BÔNG ĐIÊN ĐIỂN XÀO Đậu phụ trắng hoặc rán thái hơi mỏng ướp củ kiệu băm nhỏ, nước tương, muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ vào xào săn, múc ra để riêng.

Cho bông diên điển (đã nhặt rửa sạch) vào chảo đảo đều cùng muối cho ngấm, trút tiếp đậu phụ vào xào chung, nêm vừa ăn, cho thêm một ít đường vào đảo đều. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn phổ biến vào mùa nước nổi ở Đồng Tháp Mười.

DƯA BÔNG ĐIÊN ĐIỂN

Bông diên điển tươi rửa

nhẹ tay cho sạch, để ráo nước, bỏ vào hũ hay vại lấy nước vo gạo loãng pha với muối hơi mặn đổ ngập hông diên diên, lấy lá chuối phủ lên mặt. Để khoảng 3 ngày dưa chín. Dưa ăn giòn. Thường ăn cùng thịt luộc, chấm nước cá kho hay mắm tép. Ăn cùng với cơm. Món ăn của người dân đồng bằng sông Cửu Long vào mùa nước nổi.

ĐIỀU (*Anacardium occidentale*;

tên khác: đào lộn hột, quả thận)

Cây nhiệt đới thường xanh, họ Điều (*Anacardiaceae*), cao 14-16m. Thân ngắn, cành dài toả rộng. Lá đơn nguyên, nhẵn cả hai mặt, mọc cách, phiến lá dày, hình trứng ngược, tròn đầu. Hoa không đều, có lá bắc hợp thành chùy lớn, dài gấp đôi lá. Quả hình thận dính trên một cuống phồng to.

Hạt điều có giá trị dinh dưỡng cao, có 35-46% dầu, 5-25% protein, nhiều vitamin B₁, B₂, B₃; giàu lân và kali. Quả điều có nhiều vitamin C gấp 5 lần cam quýt. Vỏ cây điều làm chất nhuộm, thuốc da, dầu vỏ hạt điều làm chất sát trùng, chống thấm, chế chất dẻo, pha sơn. Hạt điều dùng làm bánh kẹo, ép dầu...

GỎI ĐIỀU Chọn những quả điều chín bỏ hạt (quả già) rửa sạch, chần qua nước muối loãng, lau khô (hoặc để ráo).

Xẻ dọc quả ra nhiều miếng nhỏ. Cá hồ nướng xé nhỏ trộn đều với điều cùng nước chanh vắt, muối. Dùng ăn với cơm. Món ăn của những người dân vùng trồng điều.

RUỢU ĐIỀU

Chọn quả điều chín vàng mọng, rửa sạch, để ráo nước, cắt thành từng khoanh, cho đường và men vào ủ làm rượu. Rượu điều thơm, ngon, thường dùng để uống khai vị.

ĐU ĐỦ (*Carica papaya*)

Cây ăn quả nhiệt đới, họ Đu đủ (*Caricaceae* = *Papayaceae*), cây cao 8-10m, thân hình trụ, không phân nhánh, mang một chùm lá ở ngọn. Hoa màu vàng nhạt, nhóm thành chùm xim ở nách lá, hoa thường khác gốc nhưng cũng có những kiểu tạp tính (vừa hoa đực, vừa hoa cái, vừa hoa lưỡng tính). Quả mọng to, nhiều thịt quả, nhiều hạt hình trứng. Quả đu đủ có: 79,2% nước, 6,8% glucit, 0,9% protein, 0,5 xenlulozơ, 35 mg% canxi, 32 mg% photpho. Quả chín để ăn tươi, quả xanh làm nộm, muối, dưa góp, xào, nấu...

CANH ĐU ĐỦ (món ăn chay)

Đu đủ ương gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, thái miếng dày. Đậu phụ cắt miếng bằng bao diêm. Củ cải muối thái mỏng, bóp rửa nhiều lần cho đỡ mặn. Đun nước

sôi, cho đu đủ vào nấu chín cùng một ít muối. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiểu cho đậu phụ, củ cải, nước tương, muối vào xào ngấm. Trút đu đủ đã nấu chín vào chảo đậu xào chung. Chế nước canh đu đủ sang, nêm vừa ăn, cho rau mùi, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn cho người mới sinh có tác dụng lợi sữa, dễ tiêu, kích thích ăn uống.

ĐU ĐỦ KHO (món ăn chay) Chọn đu đủ già, gọt vỏ, bỏ hạt, cho vào nước lã, thái đu đủ thành miếng dày vừa. Củ cải muối thái mỏng, bóp rửa nhiều lần cho đỡ mặn. Bắc xoong dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm kiểu bỏ củ cải vào xào, cho tiếp đu đủ vào cùng nước tương, đường, hạt tiêu xay và một ít nước vào đảo đều cho ngấm gia vị, đun nhỏ lửa. Đu đủ chín mềm bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

MỨT ĐU ĐỦ Đu đủ già gọt vỏ, bỏ dọc mỗi quả làm 6 hoặc 8 miếng nhỏ, cạo bỏ ruột, rửa sạch. Bỏ đu đủ vào ngâm trong nước vôi trong 14 tiếng, vớt ra rửa sạch.

Cho nước vào xoong cùng phen chua bắc lên bếp đun sôi, thả đu đủ vào luộc chín, vớt ra để ráo nước. Cho đường vào xoong cùng một ít nước, khuấy tan đường, bắc lên bếp nấu cho đường sánh lại (nhớ hớt sạch bọt), trút đu đủ vào đun sôi kỹ, bắc xuống để một đêm. Lại bắc lên đun tiếp, sôi lại bắc xuống để nguội. Cứ làm như vậy cho đến khi đường sánh lại, bắc xuống

cho va ni vào, đảo cho khô. Dùng mỗi ngày một ít có tác dụng nhuận tràng, dễ tiêu nhất là đối với người già và trẻ em.

MỨT ĐU ĐỦ ĐẶC Chọn đu đủ chín đều, gọt vỏ, bỏ hạt, thái lát mỏng. Cho đu đủ vào xoong cùng một ít nước bắc lên bếp đun vừa lửa, lấy đũa đánh đu đủ cho nhuyễn, bắc xuống, trút ra rá, dùng muôi chà lấy dịch quả. Cho đu đủ đã chà vào xoong cùng với đường, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều tay. Khi đu đủ dẻo sánh, rắc va ni vào đảo đều, bắc xuống, để nguội, bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín. Thường dùng để ăn tráng miệng hoặc dùng làm nhân bánh.

E - G

ẾCH (*Rana*)

Chi động vật có xương sống, lớp Lưỡng cư không đuôi. Có 4 chân, chân sau dài hơn chân trước, thích nghi với hoạt động trên cạn. Chân trước 4 ngón, chân sau 5 ngón; giữa các ngón có màng da. Da ếch không vảy, trơn, nhiều tuyến nhờn, có chức năng hô hấp. Lưng màu nâu, xanh, xám. Bụng màu trắng. Nhiệt độ cơ thể thay đổi theo môi trường, mùa rét ngủ đông. Là động vật có ích. Có giá trị kinh tế cao.

Thịt ếch thơm ngon. Ở Việt Nam có hai loài có giá trị kinh tế lớn là ếch đồng (*Rana tigrina rugulosa*) và ếch bờ (*Rana catesbciana*) là loài nhập cư từ Cuba.

Chiều chiều én lượn bờ kình

Ếch kêu giếng lạnh thấm tình đời ta

CARI ẾCH Chọn ếch to, béo, chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch, chặt làm 4. Ướp ếch với nước mắm, đường, hành

tỏi băm nhỏ, gừng giã nhỏ, sả giã nhỏ, húng lủi, bột ca ri, ớt bột để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho bột ca ri vào xào thơm, trút thịt ếch vào xào săn, cho cà chua (bỏ hạt, thái miếng) vào đảo đều, thêm nước xam xấp thịt, đun nhỏ lửa cho thịt mềm tới khi nước còn sền sệt, nêm mắm muối vừa ăn. Ăn nóng, khi ăn rắc thêm hạt tiêu xay lên trên. Thường ăn cùng bún hoặc bánh mì. Ở các tỉnh Miền Nam người ta cho nước dấm dứa vào nấu, trước khi ăn cho nước cốt dứa lên trên rồi mới rắc hạt tiêu xay lên.

ẾCH BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng. Thịt nạc vai thái mỏng trộn lẫn thịt ếch, ướp nước mắm, muối, hành tỏi băm nhỏ, đường và mỡ nước để thịt ngấm gia vị. Trải rộng miếng mỡ chài, đặt từng miếng thịt ếch và thịt lợn vào gói lại, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều, thỉnh thoảng phết mỡ nước lên để thịt không bị khô, xác. Ăn nóng, chấm nước mắm, giấm, tỏi, ớt. Thường dùng làm món nhậu.

ẾCH HẤP GAN GÀ Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng đem ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ cùng gan gà thái miếng mỏng để thịt và gan ngấm gia vị.

Cho thịt ếch, gan gà, mộc nhĩ và nấm hương (ngâm mềm,

rửa sạch) vào bát, rưới mỡ phi hành khô vào đem hấp chín. Khi ăn cho ra đĩa. Là món đặc sản trong các bữa tiệc.

ẾCH HẤP HÀNH Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng vừa, để ráo, ướp với muối, tỏi phi thơm, đường, dầu vừng để cho thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào bát, hấp cách thủy 10 phút, cho hành lá vào hấp đến khi thịt chín. Trộn hành tây thái lát mỏng vào thịt ếch, rắc rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, khi ăn chấm với muối, hạt tiêu xay, chanh. Là món đặc sản trong các bữa tiệc.

ẾCH HẤP RAU RĂM Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng vừa ăn, đem ướp với muối, đường, hạt tiêu xay, tỏi băm nhỏ, rượu trắng, dầu vừng để thịt ngấm gia vị. Trộn rau răm thái nhỏ vào thịt ếch, đem hấp chín. Lấy hành tây thái mỏng trộn giấm, đường, hạt tiêu xay, dầu vừng cho vào thịt ếch trộn đều, trên rắc ớt thái chỉ, hạt tiêu xay. Ăn nóng, chấm với muối, hạt tiêu xay, chanh. Là món đặc sản trong bữa tiệc.

ẾCH NHỒI Thịt ếch làm rửa sạch, lọc lấy thịt, băm nhỏ cùng thịt nạc, cá (lọc bỏ xương), đem ướp với đường, muối, nước mắm, hành và tỏi băm nhỏ, gừng giã nhỏ, ngũ vị hương, xì dầu, rượu để cho thịt ngấm gia vị. Da ếch rửa sạch, để ráo. Nhồi thịt đã ướp vào da ếch rồi khâu lại, đem hấp chín (khi hấp dùng kim chích vào da ếch cho nước chảy ra hết). Để như vậy ăn hoặc

tẩm bột rồi cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Khi ăn chấm với nước mắm pha sả, ớt, chanh hoặc chấm muối, chanh, hạt tiêu xay.

ẾCH NƯỚNG CHAO Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng vừa, ướp chao bóp nhỏ, rượu trắng, dầu vừng, tỏi băm nhỏ, vừng giã nhỏ để thịt ngấm gia vị. Cho thịt ếch vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều, khi nướng quét lên thịt một ít mỡ nước để thịt không bị khô xác. Ăn cùng rau sống, kiệu muối chua, chấm muối tinh pha hạt tiêu xay, chanh. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu.

ẾCH RÁN Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng to ướp với nước mắm, tương ớt, hạt tiêu xay, tỏi băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho thịt ếch vào rán chín vàng đều. Ăn cùng rau sống, cà chua, rau thơm, chấm xì dầu. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

ẾCH SỐT CHUA NGỌT Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt làm bốn, rút bỏ xương, lấy thịt ướp muối, hạt tiêu xay, bột đao để thịt ngấm gia vị. Lăn thịt ếch qua bột mì khô cho bột bám vào thịt rồi cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi,

trút cà chua (bỏ hạt, băm nhỏ) vào xào kĩ rồi cho giấm và đường vào, rót ít bột đao (hoà nước lã) vào đảo đều tay để bột chín sánh. Trút thịt ếch vào đảo đều, đun nhỏ lửa cho thịt ngấm nước sốt chua ngọt, nêm vừa ăn. Bắc xương cho hành hoa thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ẾCH TẮM BỘT RÁN Đùi ếch làm sạch ướp muối, hạt tiêu xay. Hoà bột gạo lẫn bột đao với lòng đỏ trứng gà, muối, quấy đều, cho thêm lòng trắng trứng đánh bông vào quấy đều. Nhúng đùi ếch vào bột, cho vào chảo mỡ nóng già nóng già rán chín vàng đều, gắp ra để ráo. Ăn nóng, chấm nước mắm, chanh, tỏi, ớt; ăn cùng rau sống.

ẾCH XÀO Thịt ếch làm sạch, chặt miếng, ướp nước mắm để cho thịt ngấm gia vị. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nở, thái chỉ. Thịt lợn nạc rửa sạch, thái chỉ, ướp nước mắm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút ếch vào xào săn, xúc ra. Bỏ thịt nạc vào xào săn, cho mộc nhĩ vào đảo đều, nêm mắm muối vừa ăn, trút thịt ếch vào đảo đều, cho hành hoa cắt khúc, hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ẾCH XÀO LĂN Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng, ướp với nước mắm, hạt tiêu xay, đường, bột nghệ, hành tỏi băm nhỏ để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt ếch vào xào săn, chế nước dấm dưa vào đun thịt mềm, cho tiếp mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, thái miếng), hành lá cắt khúc vào xào chín. Rắc lạc rang giã dập, hạt tiêu xay, rau mùi, rau ngổ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ẾCH XÀO MIẾN Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng, ướp cùng thịt lợn thái chỉ với nước mắm, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt vào xào săn, múc ra. Cho miến (ngâm nở, cắt khúc) vào xào, cùng mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm nở, thái chỉ), trút thịt vào đảo đều, nêm vừa ăn, cho hành hoa cắt khúc vào. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ẾCH XÀO DỨA Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống, chặt miếng đem ướp cùng thịt nạc thái lát mỏng với nước mắm, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già phi thơm hành tỏi, trút thịt vào xào săn, múc ra. Cho mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm nở, thái miếng), dưa (gọt vỏ, bỏ mắt và lõi, thái mỏng) vào đảo đều, nêm vừa ăn, trút thịt vào đảo đều, cho tiếp hành lá cắt khúc vào. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

ẾCH XÀO KHẾ Thịt ếch làm sạch, bỏ xương sống,

ướp muối, hạt tiêu xay, hành tỏi giã nhỏ để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ thịt ếch vào xào săn, xúc thịt ra. Cho khế (rửa sạch, gọt bỏ sống, thái mỏng) vào xào chín tới cùng nước mắm, đường, trút thịt ếch vào đảo đều, rót bột đao (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay để bột chín sánh, cho hành lá cắt khúc vào đảo đều. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

MỌC ÉCH OM CHUỐI

Thịt ếch làm sạch, lọc bỏ xương, băm nhỏ cùng thịt nạc vai, hành và tỏi khô, ướp nước nghệ, nước mắm, hạt tiêu xay, mè để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho đậu phụ thái con chì vào rán vàng đều. Trộn đều thịt ếch, viên thành những viên tròn như quả quất, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Cho hành vào chảo mỡ nóng già phi thơm, trút chuối xanh (tước bỏ vỏ, cắt khúc, bổ tư, ngấm nước có pha muối và mè, rửa sạch, để ráo) vào xào, nêm nước mắm, muối, nước nghệ tươi, mè vào xào ngấm, chế nước vào ngập chuối đun sôi, đập vung om nhỏ lửa. Chuối chín mềm cho đậu phụ và thịt viên vào, om tiếp cho ngấm, khi nước cạn xấp cho lá nghệ non thái chỉ vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

GÀ (*Gallus*)

Chi gia cầm, họ Trĩ (*Phasianidae*), có nguồn gốc từ bốn giống gà rừng: *Gallus bankiva* (hay *Gallus gallus*) gặp ở rừng Đông Dương, Ấn Độ, Mianma, Malaixia; *Gallus lafayette* ở vùng Xrilanca; *Gallus varius* ở vùng Java; *Gallus sonnerati* ở vùng Ấn Độ. Trong thịt gà có: 65,5% nước, 20,3% protein, 13,1% lipit, 1% tro, 12mg% canxi, 200mg% photpho, 1,5mg% sắt, 8,1mg% vitamin PP, 4mg% vitamin C. Trứng gà có: 72% nước, 14,8% protit, 11,6% lipit, 0,5% glucit, 1,1% tro, 55mg% canxi, 210mg% photpho, 2,7mg% sắt, 0,7mg% vitamin A, 0,11mg% vitamin B₁, 0,31mg% vitamin B₂, 0,2mg% vitamin PP. Thịt và trứng gà là nguồn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao.

Con gà mày gáy o o !

Chừa đi đến chợ đã lo ăn quà

Hoặc:

Muốn ăn cái trứng ba ba

Muốn ăn thịt gà, ăn cả cháo kê

CANH CHUA LÁ VANG THỊT GÀ Thịt gà rửa sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn. Lá vang bỏ cuống, lá sâu, rửa sạch để ráo.

Cho thịt gà vào xoong nước đun sôi, bớt lửa để thịt chín, vớt bỏ bọt, nêm đường, muối, nước mắm vừa ăn. Khi thịt gà chín mềm cho lá vang vào. Để sôi lại, cho rau ngổ, mùi tàu thái nhỏ, ớt, hành tỏi phi thơm vào. Ăn nóng, chấm nước mắm ớt. Dùng

ăn với cơm. Món ăn được người dân Nam Bộ ưa thích.

CÁNH GÀ RANG ME Cánh gà rửa sạch, để ráo, dùng dao nhọn xăm đều, ướp muối, nước mắm, hạt tiêu xay, nước tỏi, dầu vừng để ngấm gia vị. Me luộc chín, dầm nát, lọc lấy nước me đặc, bỏ vỏ hạt. Cho bột hoa hiên vào chảo dầu nóng già đảo nhanh tay, nhắc xuống.

Lăn cánh gà đã ướp vào bột khô, thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, gắp ra để ráo. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già phi thơm tỏi, cho nước me, hoa hiên (đã chung), đường, muối, hạt tiêu xay, xì dầu vào đun sôi, rót bột năn (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay cho bột chín đều, nêm lại vừa ăn. Trút cánh gà vào đảo đều. Cho rau mùi lên trên, ăn cùng cà chua thái mỏng, chấm muối pha hạt tiêu xay. Món ăn được nhiều người ưa thích.

CHÁO GÀ Gà làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt, thái chỉ. Cho xương vào nước luộc, đun kĩ, lọc lấy nước trong, cho gạo tẻ và gạo nếp vo sạch vào nấu thành cháo, nêm vừa ăn. Múc cháo ra bát, cho thịt gà lên, rắc lá chanh thái chỉ, hành hoa thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Dùng trong bữa phụ.

CƠM GÀ Gạo ngon vo sạch để ráo, chiên với mỡ cho hạt gạo trong. Gà làm sạch, lọc lấy thịt ướp hạt tiêu xay, hành băm nhỏ, nước mắm rồi cho vào chảo mỡ chiên vàng, để

nguội, thái chỉ. Thịt ba chỉ rửa sạch, rán vàng, thái chỉ.

Xương gà hầm mềm, lọc lấy nước trong, trút gạo vào nấu thành cơm, khi cơm gần chín cho thịt gà, thịt lợn vào đảo đều, dùng lá chuối dây kín nồi cơm rồi lấy vung dây lại. Cơm chín trộn đều, cho thêm muối, hạt tiêu xay vừa ăn. Ăn nóng. Món ăn của người Huế.

DỪNG GÀ Cổ cánh gà rửa sạch cùng xương lợn cho vào xoong nước lã đun sôi, vớt bỏ bọt, đun nhỏ lửa để sôi lăn tăn đến khi xương mềm, lọc lấy nước trong làm nước dùng. Đun sôi nước dùng cho thịt gà vào để sôi lăn tăn, rót bột đao (hoà nước dùng nguội) vào khuấy đều tay để bột chín đều, nêm vừa ăn. Rót từ từ trứng đã đánh tan vào, khuấy đều tay để trứng nổi vân. Múc ra bát, rắc lá chanh thái chỉ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, thường được dùng làm món khai vị.

DỪNG THẬP CẨM Thịt gà, thịt lợn, bầu dục, lưỡi lợn rửa sạch, luộc chín, vớt ra để nguội, thái chỉ hoặc thái hạt lựu. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ. Bông bì ngâm nước mềm, rửa sạch, tẩy gừng rượu cho hết hơi, vắt kiệt nước, thái chỉ. Đun sôi nước dùng, cho tất cả các thứ trên vào đun sôi, vớt sạch bọt, rót bột đao (hoà nước lã) vào khuấy đều tay để bột chín đều, nêm vừa ăn, rót trứng đã đánh tan vào, khuấy đều tay để trứng nổi vân hoa. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, thường dùng làm món khai vị.

GÀ ẤP TRÚNG Chọn gà mái tơ, làm sạch, mổ moi, rút bỏ xương. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, miến ngâm mềm cắt ngắn, hạt sen (luộc mềm, thông tâm), hành khô băm nhỏ, đem ướp tất cả với nước mắm, muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Nhồi tất cả vào bụng gà, khâu kín lại, đem hấp chín, để khô. Hoà mạch nha bôi lên da gà, lăn một lớp bột đao ra ngoài, cho gà vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Lấy dây buộc đầu, chân gà để gà có tư thế đang nằm ấp, đặt gà vào đĩa bầu dục, bày trứng chim cút (luộc chín, bóc vỏ) ra xung quanh gà. Là món đặc sản, dùng trong bữa tiệc.

GÀ BÓP RAU RĂM Gà mái tơ làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt xé nhỏ, trộn với muối tinh, hạt tiêu xay, chanh, đường để thịt ngấm gia vị. Cho hành thái mỏng, rau răm thái nhỏ vào thịt gà rồi trộn đều. Khi ăn chấm muối chanh, hạt tiêu xay. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

GÀ CHI LAN Chọn gà mái tơ làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt, thái miếng to bản. Xếp thịt gà vào bát cứ một miếng thịt gà một cái nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân), một miếng trứng trắng mỏng.

Cứ xếp như vậy thành từng lớp xung quanh bát. Hoà bột đao cùng mắm, muối cho vào bát thịt gà, đem hấp chín, lấy ra úp bát vào đĩa, xung quanh bày hoa ngọc lan (trứng trắng cắt miếng hình tam giác, cắt răng cưa ở đáy, phết giò sống vào trứng, cuộn

lại như bông hoa ngọc lan, đem hấp chín). Là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

GÀ CHUNG NƯỚC DỪA TƯƠI Chọn gà giò làm sạch, mổ moi, gắp chân vào bụng gà, lấy gừng pha rượu trắng xát vào mình gà, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Lấy thịt nạc băm, củ năn (thái hạt lựu, xào hành tỏi) nhồi vào bụng gà, khâu kín.

Chế nước dừa tươi vào liễn, đặt gà vào, hấp cách thủy cho gà chín mềm, đặt gà vào đĩa sâu lòng rưới mỡ phi hành tỏi, nước sốt cà chua lên mình gà. Khi ăn chấm muối pha chanh, hạt tiêu xay. Là món đặc sản của người Nam Bộ, được dùng trong các bữa tiệc.

GÀ CUỐN HẤP Thịt gà làm sạch, lọc bỏ xương, ướp muối, nước mắm, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân, vắt khô.

Trái thịt gà ra, phết giò sống lên, cho nấm hương lên trên giò, phết thêm một lớp giò sống lên trên nấm. Cuộn tròn lại, lấy vải trắng mỏng bọc bên ngoài, dùng dây buộc chặt lại. Hấp cách thủy cho chín. Lấy ra để nguội, bỏ dây, vải, thái khoanh mỏng đều. Ăn nguội, chấm nước mắm chanh ớt.

GÀ GÓI LÁ MUỐI Gà mái tơ làm sạch, lấy cổ, cánh, chân ninh lấy nước dùng. Thịt gà lọc bỏ xương, băm nhỏ

trộn gan lợn thái mỏng ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay để thịt và gan ngấm gia vị.

Lá mướp non rửa sạch, bỏ cuống cứng, chân qua nước sôi, lấy thịt gà băm và gan gói vào lá mướp, xếp vào đĩa, đem hấp cách thủy cho chín. Rưới nước cốt dừa, rắc lạc rang giã dập lên trên, chấm nước tương xay (tương xay pha nước cốt dừa, sả băm nhỏ phi hành mỡ, lạc rang giã nhỏ). Là món đặc sản của người Nam Bộ, dùng trong bữa tiệc.

GÀ HÂM GỪNG Chọn gà trống làm sạch, mổ moi, chặt miếng vuông, cho vào nồi đất với gừng thái lát, thảo quả, trần bì, hạt tiêu xay, hành, xì dầu, muối, giấm, nước dùng. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa đến khi gà chín mềm. Ăn với cơm. Ăn gà hâm gừng có tác dụng bổ hư tan hàn, điều hoà khí. Dùng cho người bị suy nhược, cơ thể gầy yếu, đau bụng do bị lạnh.

GÀ HẤP Gà mái tơ làm sạch, mổ moi, xát muối tiêu vào bụng để ngấm. Mạch nha hoà với một ít nước xoa lên da gà, để khô. Cho gà vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều. Để gà nguội, gỡ lấy thịt, thái lát mỏng, to bản. Xếp thịt gà vào đĩa sâu lòng, cứ một miếng thịt gà một miếng nấm hương (rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân), một miếng giò bò (thái như thịt gà), rưới nước mắm với rượu vào đĩa thịt gà, đem hấp chín.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già phi thơm hành, cho gạch cua vào cùng một ít nước dùng vào đảo đều, rót bột đao

(hoà nước lã) vào quấy đều tay, nêm vừa ăn, rưới nước sốt lên đĩa thịt gà. Là món đặc sản, dùng trong các bữa tiệc.

GÀ HẤP BÓNG BÌ Gà làm sạch, mổ moi, xát muối tiêu vào bụng để gà ngấm gia vị. Cho gà, nấm hương (rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân), hành khô, nước dùng ngập gà vào liễn, nêm mắm muối vừa ăn, đậy kín vung đem hấp chín, cho tiếp bóng bì (ngâm mềm, thái miếng vuông, tẩy sạch bằng rượu gừng, rửa sạch, ướp muối, hạt tiêu xay vừa ăn) vào hấp chín. Lấy ra đĩa sâu lòng, khi ăn lấy dao cắt. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc, thường là món trong cỗ cưới ở thành phố.

GÀ HẤP CÁI XANH Chọn gà tơ làm sạch, lọc lấy thịt thái miếng mỏng, ướp cùng gan lợn thái mỏng với muối để ngấm gia vị. Xương cổ cánh gà cho vào xoong nước lã ninh mềm lọc lấy nước trong làm nước dùng.

Cải xanh rửa sạch, rọc lấy cuống, chân qua nước sôi, cắt khúc dài, xào mỡ, cho vào đĩa sâu lòng, xếp tiếp thịt gà và gan lợn vào đĩa, rải hành tây thái mỏng lên trên. Bột năn hoà nước dùng, cho vào đĩa thịt gà, đem hấp chín, rắc hạt tiêu xay, ớt thái chỉ, rau mùi lên trên. Món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm.

GÀ HẤP ĐÔNG Gà làm sạch, luộc chín, lấy rượu và muối xát vào bụng gà, cho vào chảo mỡ nóng già rán qua, để

ngươi lọc lấy thịt, thái lát mỏng to bản. Trứng trắng mỏng thái miếng bằng thịt.

Xếp từng lớp thịt gà, nấm hương (rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân), trứng, giò bò (thái lát mỏng) vào quanh bát, rắc hành hoa, rưới nước dùng gà nấu với rau câu vào bát thịt, đem hấp chín, để nguội cho đông đặc. Khi ăn úp ra đĩa. Là món đặc sản, dùng trong các bữa tiệc.

GÀ HẤP HẢI SÂM Gà mái tơ làm sạch, bỏ nội tạng, ướp muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Thả gà vào chảo mỡ nóng già rán qua, cho gà vào bát to.

Hoà nước vôi loãng, cho hải sâm vào ngâm một ngày, vớt ra cạo sạch. Luộc hải sâm trong nước vỏ quýt, tỏi, gừng cho hải sâm mềm, vớt ra ngâm tiếp vào nước tro khoảng 3 tiếng, rửa lại bằng nước lã nhiều lần.

Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành tỏi, cho hải sâm vào xào săn, trút vào bát gà, xếp nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), vài lát gừng, hành củ cùng một ít nước dùng, nêm mắm, hạt tiêu xay, muối vừa ăn, đậy kín, hấp cách thuỷ đến khi gà mềm. Ăn nóng. Là món đặc sản trong bữa tiệc.

GÀ HẤP HÀNH Gà làm sạch, chặt miếng vuông, ướp muối, dầu ăn, tỏi phi thơm để thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào bát đem hấp chín, rải hành hoa lên trên hấp thêm 5 phút nữa. Lót hành tây (thái mỏng, ngâm giấm) ra đĩa, xếp thịt gà lên trên,

cho lá chanh đã hấp lên trên thịt gà, rắc hành, phi lên trên. Ăn nóng, là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

GÀ HẤP MUỐI Gà tơ làm sạch, mổ moi, để ráo. Lấy muối trộn dầu ăn đun nóng, để nguội xát vào bụng và khắp mình gà, để ngấm. Cho gà vào hấp chín. Chặt gà bày ra đĩa, rưới nước hấp gà (pha thêm dầu ăn, đường, hạt tiêu xay) vào đĩa thịt gà, để lại một ít nước làm nước chấm. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong các bữa tiệc.

GÀ HẤP MỤC Gà tơ làm sạch, mổ moi, để ráo. Xát muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ vào bụng gà để gà ngấm gia vị. Cho gà vào chảo dầu nóng già rán qua, gấp bỏ vào liễn, cho mục khô (ngâm kĩ, bóc sạch màng, khía quả trám, thái miếng vuông, cho vào chảo mỡ xào nhanh tay), nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) vào liễn gà đem hấp chín. Cho gà ra đĩa sâu lòng. Ăn nóng, dùng dao cắt miếng khi ăn. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

GÀ HẤP NẤM Gà mái tơ làm sạch, chặt miếng vuông, ướp muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Cho gà vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Xếp thịt gà vào đĩa sâu lòng, cho nước mắm, phủ nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), gừng (gọt vỏ, thái chỉ) lên trên thịt gà đem hấp chín. Rắc hạt tiêu xay lên trên, ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

GÀ HẤP RAU RĂM Gà làm sạch, mổ moi, để ráo. Ướp gà với hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, đường (xoa cả vào bụng gà) để gà ngấm gia vị. Cho rau răm rửa sạch vào bụng gà, khâu kín lại, thoa rượu trắng lên da gà, đem hấp chín. Lấy gà ra, chặt miếng, bày ra đĩa, cho hành tỏi phi thơm lên trên, chấm muối pha hạt tiêu xay, chanh. Dùng ăn với cơm hoặc làm món nhậu.

GÀ HẤP VÂY CÁ Gà làm sạch, mổ moi, xát muối, hạt tiêu xay và hành băm nhỏ vào bụng và da gà, để ngấm gia vị. Bỏ gà vào liễn, cho vây cá (luộc nước gừng), nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) vào liễn, chế nước dùng vào cùng gừng thái lát mỏng, đậy kín nắp, đem hấp mềm. Cho gà ra đĩa sâu lòng, dùng dao cắt miếng khi ăn. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

GÀ KHO GỪNG Gà làm sạch, chặt miếng vừa, ướp muối, hạt tiêu xay, đường, gừng giã nhỏ để cho gà ngấm gia vị. Trút gà vào chảo dầu nóng già xào săn, cho nước hàng, nước mắm vào, đậy vung đun nhỏ lửa để gà chín mềm, cho thêm hạt tiêu xay, gừng giã nhỏ vào đảo đều. Dùng ăn với cơm.

GÀ KHO SẢ Thịt gà làm sạch, chặt miếng, ướp với sả băm nhỏ, muối, ớt, bột nghệ, để thịt ngấm gia vị. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, trút thịt gà vào rang vàng, cho tỏi

(bấm nhỏ) vào đảo đều, cho nước mắm và nước sôi vào ngập gà, kho nhỏ lửa cho thịt chín mềm. Dùng ăn với cơm. Là món ăn của người dân Nam Bộ.

GÀ KIM TIỀN Gà mái tơ làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng, to bản. Mỡ phần luộc chín, thái con chì dài, đem ướp với muối, hạt tiêu xay, gừng, rượu, đường để thịt ngấm gia vị. Giò bò thái lát mỏng.

Trái giò bò lên thớt, cho thịt gà lên, để miếng mỡ phần lên trên thịt gà cuốn tròn lại, nhúng vào bát lòng trắng trứng đánh tan, lăn qua bột đao, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Cắt khoanh bày ra đĩa, ăn cùng rau xà lách, rau thơm; chấm nước mắm pha chanh, ớt. Là món đặc sản, dùng trong các bữa tiệc.

GÀ LUỘC Chọn gà tơ làm sạch, mổ moi, cho vào xoong nước lã luộc chín, vớt ra để nguội, chặt miếng vuông, xếp vào đĩa, rắc lá chanh thái nhỏ (thái chỉ) lên trên. Khi ăn chấm với muối pha chanh, hạt tiêu xay. Là món không thể thiếu được trong mâm cỗ ngày giỗ, ngày tết và ngày cưới theo phong tục dân tộc.

Con gà cục tác lá chanh

Con lợn ủ ủ mua hành cho tôi

GÀ NẤU CAM SÀNH Chọn gà tơ làm sạch, chặt

miếng vuông vừa, ướp với gừng và rượu, để khô, cho hành tỏi băm nhỏ, nước tương, rượu vào gà, để gà ngấm gia vị. Cho thịt gà vào chảo mỡ nóng già rán sém vàng, gấp bỏ sang xoong nước cam vắt và nước dừa tươi đun thịt gà chín mềm, cho nước cà chua hoà bột năn vào quấy đều tay để bột chín sánh. Cho tiếp hành tây thái dọc, mỏng vào đảo đều, bắc xuống. Ăn cùng khoai tây rán. Là món đặc sản của người dân Nam Bộ, dùng trong các bữa tiệc.

GÀ NẤU ĐÔNG Chọn gà béo làm sạch, mổ moi xát hạt tiêu xay, muối vào bụng gà, để gà ngấm gia vị. Cho gà vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, gấp sang xoong nước đun sôi (ngập gà), cho bì lợn thái miếng vào đun cùng, khi gà mềm, vớt bỏ bì, nêm vừa ăn, đun tiếp một lúc nữa, vớt gà ra rút xương. Cho gà vào bát to, để nguội, đổ nước nấu gà vào bát, để nguội (hoặc cho vào tủ lạnh) cho đông. Khi ăn úp gà ra đĩa sâu, dùng dao cắt thành từng miếng. Dùng ăn với cơm.

*Có duyên lấy được chồng già
Ăn xôi bỏ chấy, ăn gà bỏ xương*

GÀ NẤU HẢI SÂM Chọn gà tơ béo làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng vuông, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay để cho thịt ngấm. Xương gà cho vào xoong nước lã ninh như lọc lấy nước trong làm nước dùng. Bắc thịt gà lên bếp đảo săn cho ngấm gia vị, chế nước dùng vào đun sôi, cho hải sâm (ngâm kĩ, làm

sạch, tẩy bằng rượu gừng, thái miếng, luộc chín), nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), cà rốt (tía hoa, thái mỏng) vào nấu tiếp cho chín. Nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

GÀ NẤU HẠT SEN Chọn gà mái tơ béo làm sạch, chặt miếng vuông ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Cho thịt gà vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, gấp thịt gà vào xoong nước dùng cùng hạt sen (ngâm mềm, thông tâm) đun chín mềm; nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng, là món đặc sản được dùng trong các bữa tiệc.

GÀ NẤU NẤM ROM Thịt gà làm sạch, chặt miếng vuông ướp với hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, rượu trắng để thịt ngấm gia vị. Bắc thịt gà lên bếp xào săn, chế nước dừa tươi và nước dùng vào ngập thịt, đun chín mềm, cho nấm rom (làm sạch, luộc qua), hành tây (bỏ miếng cau) vào đảo đều, đun cạn nước còn xấp. Khi ăn chấm với xì dầu. Dùng ăn với cơm.

GÀ NẤU RƯỢU Gà làm sạch, chặt miếng to ướp với muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Cho thịt gà vào chảo mỡ nóng già rán sém vàng. Đảo thịt gà với cà chua (bỏ miếng cau), cà rốt (tía hoa, thái dày vừa), hành, tỏi, đường, muối để ngấm. Chế rượu trắng và nước sôi vào, đun nhỏ

lửa cho thịt chín mềm. Múc ra đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm.

GÀ NẤU SÚNG Cổ cánh gà làm sạch, chặt khúc vừa, để ráo. Ướp với tương hạt hoặc nước tương để ngấm. Bắc lên bếp, đun sôi, chế nước me hoặc giấm bỗng ngập thịt, đun to lửa cho sôi, sau đó bớt lửa để sôi âm ỉ đến khi thịt chín nhừ, nêm vừa ăn. Cho rau ngổ, rau mùi lên trên. Ăn nóng với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

GÀ NẤU TIÊU Gà mái tơ làm sạch, chặt miếng vuông nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt gà vào xào chín cùng với tương hạt, cà chua băm nhỏ, hạt tiêu nguyên hạt đun nhỏ lửa để thịt chín mềm, nước còn sền sệt nêm mắm muối vừa ăn, rắc hạt tiêu xay, rau ngổ lên trên. Ăn nóng, chấm nước mắm, gừng, ớt. Dùng ăn với cơm.

GÀ NẤU TRẦN BÌ Chọn gà mái tơ làm sạch, chặt đôi, dùng sống dao dần thịt mềm, chặt miếng to ướp với rượu, gừng giã nhỏ, trần bì, xì dầu, ớt để thịt ngấm gia vị. Trút thịt gà vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Cho gừng, hành, trần bì, xì dầu (đã ướp với gà) vào chảo dầu đảo thơm, trút vào xoong. Cho tiếp thịt gà cùng rượu, nước dùng vào đun đến khi gần cạn nước. Là món ăn trị bệnh, có tác dụng điều hoà khí. Dùng cho người bị vãng đầu, loạn nhịp tim, ăn khó tiêu...

GÀ NHỒI GAN Gà làm sạch, mổ moi, rửa sạch. Gan gà và gan lợn băm nhỏ cùng rau mùi, ruột bánh mì và quế, cho thêm hạt tiêu xay, muối vừa ăn. Nhồi tất cả vào bụng gà, dùng chỉ khâu kín lại, để gà vào đĩa nhôm, phết bơ xung quanh, cho gà vào lò nướng chín vàng. Ăn cùng xà lách trộn dầu giấm.

GÀ NHỒI HÌNH QUY Chọn gà béo làm sạch, mổ moi, rút xương. Thịt nạc lợn và nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) băm nhỏ trộn đều với cốm, hạt sen (luộc chín, thông tâm), muối, hạt tiêu xay, nhồi vào bụng gà, khâu kín lại, tạo thành hình con rùa, bỏ vào chảo mỡ nóng già rán sém.

Cho gà vào đĩa bầu đục đem hấp chín. Khi ăn dùng dao cắt miếng, chấm muối pha chanh, hạt tiêu xay. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

GÀ NHỒI HÌNH VOI Gà làm sạch mổ moi, rút xương. Thịt nạc băm nhỏ ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành khô băm nhỏ để ngấm gia vị. Trộn đều thịt với nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái chỉ), hạt sen (luộc mềm, thông tâm), xới trắng rồi nhồi vào bụng gà, khâu kín lại.

Lấy dây buộc cố lại làm vòi (chặt bỏ đầu), ngà làm bằng cùi dừa, buộc hai cánh vênh lên giả làm tai, đặt gà vào đĩa sâu lòng, đem hấp chín. Trông gà giống hình voi phục. Khi ăn rải rau mùi xung quanh, dùng dao cắt từng miếng. Là món đặc sản trong các bữa tiệc.

GÀ NƯỚNG Chọn gà mái tơ béo làm sạch, mổ moi, rửa sạch để ráo. Hành băm nhỏ trộn với thính (gạo rang chín vàng, xay thành bột mịn), nước tương, trứng gà, ngũ vị hương đánh nhuyễn, đều đem phết lên da gà để ngấm gia vị.

Lấy xiên xiên gà rồi đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, vừa nướng vừa quét dầu vừng lên da gà, dùng tăm nhọn xuyên xung quanh thân gà. Nướng cho gà chín vàng rộm là được. Để nguội, chặt miếng bằng bao diêm, xếp ra đĩa, xung quanh xếp dưa chuột thái mỏng, hành tây thái mỏng. Cho rau mùi lên trên gà, chấm muối chanh ớt.

GÀ NƯỚNG LÁ CHANH Gà mái tơ béo làm rửa sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng. Mỡ phần thái mỏng, dài bằng thịt gà. Đem thịt và mỡ ướp với hành khô băm nhỏ, lá chanh thái chỉ, mỡ nước, hạt tiêu xay, nước mắm, đường để thịt ngấm gia vị. Cho một miếng thịt gà và một miếng mỡ phần vào lá chanh bánh tẻ cuộn tròn lại, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín, vừa nướng vừa quét mỡ nước lên trên để thịt không bị khô, cháy. Xếp thịt gà ra đĩa. Ăn nóng cùng lá chanh thái chỉ, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

GÀ NƯỚNG SẢ ỚT Gà làm sạch lọc bỏ xương, thái miếng bằng ngón tay cái, ướp sả ớt băm nhỏ, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, đường, mỡ nước, bóp nhiều lần để thịt ngấm gia vị. Cho thịt lên vỉ sắt, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng,

vừa nướng vừa quét mỡ nước lên để thịt không bị khô, xác. Xếp thịt ra đĩa, rắc lạc rang giã nhỏ, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng dưa chuột thái mỏng, rau thơm, rau mùi, mùi tàu; chấm nước mắm tỏi ớt.

GÀ OM GỪNG Chọn gà giò béo làm sạch, treo lên cho ráo, chặt miếng quân cờ, ướp nước mắm, muối, gừng giã nhỏ, một ít rượu trắng để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho thịt gà vào đảo đều, bớt lửa, khi thịt gà trắng, chế một bát nước lã vào rồi đun tiếp cho nhừ. Ăn nóng cùng với cơm.

Món ăn chữa bệnh cảm lạnh. Món ăn của người dân tộc Tày, Nùng; phụ nữ Tày Nùng ở Cao Bằng mới sinh được ăn gà om gừng với cơm nếp nghệ.

GÀ UM NƯỚC DỪA Gà làm sạch, lấy cổ, cánh, chân ninh lọc lấy nước trong làm nước dùng. Minh gà chặt làm bốn ướp hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, rượu để ngấm gia vị. Cho thịt gà vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, vừa rán vừa múc mỡ nóng trong chảo dội lên thịt gà, gấp thịt gà sang xoong nước dứa tươi nấu, hớt sạch bọt, khi gần cạn chế nước sốt cà chua vào đảo đều.

Cho gà vào đĩa sâu lòng, dùng dao cắt từng miếng, chấm muối, chanh, hạt tiêu xay. Là món đặc sản của người dân Nam Bộ, thường dùng trong bữa tiệc.

GÀ QUAY Chọn gà béo làm sạch, mổ moi, xát muối tiêu vào bụng gà để ngấm. Phết mạch nha pha loãng lên da gà, thả vào chảo mỡ nóng già rán vàng. Cho gà vào xoong có ít nước dùng nấu chín mềm. Để nguội, chặt miếng vuông bày ra đĩa, dội nước sốt, rắc hành, rau mùi lên trên. Dùng ăn với cơm.

GÀ QUAY GIÒN BÌ Chọn gà mái tơ béo làm sạch, mổ moi, để ráo nước. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, cho ngũ vị hương vào đun sôi khoảng 10 phút, nhúng gà vào trong xoong nước ngũ vị hương (nhúng xương nhắc lên nhiều lần cho gà chín tới), lấy gà ra rửa nước lã cho sạch, treo lên để ráo nước.

Lấy bột đao hoà vào nước sôi để bột chín dờ dang, cho thêm một ít bột đao sống vào đảo đều, chế hai muôi nước lã, giấm, mạch nha vào đánh đều. Múc nước bột dội lên gà để bột bám đều, treo gà ra chỗ gió hong khô bột, lấy gà vào lại dội tiếp nước bột lên, cứ làm như vậy khoảng bốn năm lần cho bột bám đều vào khắp da gà một lớp vừa.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gác vỉ lên trên mặt chảo, đặt gà lên vỉ, múc mỡ nóng dội lên gà, trở luôn cho gà chín đều. Khi toàn thân gà chín vàng giòn thì dùng dao sắc lọc lấy thịt có dính da đặt lên đĩa đã lót phồng tôm rán giòn. Ăn nóng, chấm muối chanh hạt tiêu xay.

GÀ QUAY NƯỚC DỪA Chọn gà béo làm sạch, mổ moi, lấy muối tiêu xát vào bụng gà để gà ngấm gia vị. Lấy mạch

nha pha loãng phết lên da gà, cho gà vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, gấp sang xoong nước dứa tươi đun nhỏ lửa cho thịt chín mềm, chặt miếng, bày ra đĩa. Dùng ăn với cơm.

GÀ RÁN NGŨ VỊ Chọn gà béo làm sạch, rút bỏ xương. Xát muối, hạt tiêu xay, gừng giã nhỏ, rượu trắng vào bụng gà, để gà ngấm gia vị. Lấy lòng trắng trứng đánh tan phết vào da gà. Cho gà vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Chặt miếng, xếp ra đĩa sâu lòng, rưới sốt cà chua có nấm hương lên, trên rắc hạt tiêu xay, rau mùi. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

GÀ RÁN SỐT CHANH Gà làm sạch, rút bỏ xương, xát muối tiêu, rượu gừng vào bụng và da gà, để gà ngấm gia vị. Phết lòng trắng đã đánh tan vào da gà, lăn gà qua bột đao khô để bột bám vào da gà một lớp mỏng, cho gà vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Chặt bày ra đĩa sâu lòng. Bột đao hoà nước lã bắc lên bếp khuấy chín, vắt nước chanh tươi vào nước sốt, nêm vừa ăn, dội nước sốt lên đĩa gà, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

GÀ RANG Chọn gà mái tơ béo làm rửa sạch, chặt miếng bằng nửa bao diêm ướp nước mắm, muối, đường, hành băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt gà vào rang cháy cạnh, săn, đun nhỏ lửa

để thịt chín, cho lá chanh thái chỉ vào. Bắc xương, ăn cùng cơm.

GÀ RANG MUỐI Gà làm sạch mổ moi, bỏ chân, xát hành tỏi băm nhỏ, rượu vào bụng và da gà để ngấm gia vị. Cho gà vào nồi đất (rắc một lớp muối dưới đáy, trên phủ mía chẻ mỏng) bắc lên bếp, đun cho muối nổ hết, khi gà chín để nguội, xé phay. Đem trộn thịt gà với rau răm, hành tây (thái mỏng, ngâm giấm), hành tỏi thơm. Chấm muối pha hạt tiêu xay, chanh. Dùng làm món nhậu.

GÀ RÚT XƯƠNG HẦM Gà làm sạch mổ moi, rút xương, xát muối, hạt tiêu xay vào bụng để thịt ngấm gia vị. Thịt lợn nạc, gan gà, lõi lợn, hành khô băm nhỏ trộn với hạt tiêu xay, rượu, nước mắm đem nhồi vào bụng gà rồi khâu kín lại, cho gà vào xoong nước dùng hầm mềm, vớt ra để nguội, cắt thành khoanh, bày ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

GÀ SỐT MÈ Gà làm sạch mổ moi, luộc bằng nước sôi cho một ít muối. Gà chín vớt ra, phết một lớp dầu ăn ra ngoài da gà. Bắc chảo dầu lên bếp cho tỏi, gừng băm nhỏ, vùng rang chín, củ kiệu vào xào đều, chế giấm, đường, dầu vừng, ớt băm nhỏ, tương cà chua vào đảo đều, cho bột đao hoà với nước lã vào quấy đều cho sánh, chín, đem rưới lên đĩa thịt đã chặt. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

GÀ XÀO LÂN Gà làm rửa sạch, chặt miếng nhỏ. Tương hột giã nát. Dọc mùng tước vỏ rửa sạch, thái lát mỏng, bóp muối, rửa sạch, để ráo. Giã nghệ lọc lấy nước trong. Sả đập dập, thái nhỏ giã cùng ớt. Hành tỏi bóc vỏ, đập dập.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho sả vào đảo vàng, trút thịt gà vào xào săn lại, chế nước nghệ, tương, đường, muối vào đậy nắp kín đun sôi để thịt chín mềm. Trút dọc mùng vào trộn đều đun sôi lại, nêm vừa ăn. Ăn nóng, khi ăn rắc thêm lạc rang giã nhỏ, rau ngổ lên trên. Dùng ăn với cơm.

GÀ XÀO MĂNG Chọn gà mái béo làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng ướp cùng gan lợn thái mỏng với hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho măng tươi (luộc chín, thái lát), nấm rơm, hành tây (thái dọc) vào xào chín, nêm vừa ăn. Bắc chảo dầu khác lên bếp đun nóng, phi thơm hành cho thịt và gan vào xào chín, trút sang chảo măng đảo đều, cho bột đao (hoà nước lã) vào quấy đều tay để bột chín sánh, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn của người Nam Bộ

GÀ XÀO NƯỚC CỐT DỪA Gà làm sạch, chặt miếng bằng nửa bao diêm, ướp hành tỏi băm nhỏ, sả băm nhỏ, nước nghệ tươi, đường, nước mắm, muối để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, gấp thịt sang xoong nước dấm vừa đun chín, khi nước cạn chế nước cốt dừa vào đảo đều, múc ra đĩa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người Nam Bộ.

GÀ XÀO SẢ ỚT Gà làm sạch chặt miếng bằng nửa bao diêm ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, đường để cho thịt ngấm gia vị. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho hành, tỏi, sả băm nhỏ vào phi thơm, trút thịt gà vào xào săn, chế một ít nước vào để gà chín mềm, cho ớt thái chỉ, lạc rang giã dập vào đảo đều. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn của người Nam Bộ.

GÀ XÀO SỐT Gà làm sạch lọc lấy thịt, thái chỉ ướp với xì dầu, hạt tiêu xay, nước mắm, trộn đều với trứng gà và bột đao.

Miến cắt khúc bỏ vào chảo dầu nóng già rán phồng, gấp vào đĩa sâu lòng. Cho thịt gà vào chảo đã phi thơm hành xào săn, cho tiếp nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái chỉ) cùng một ít nước dùng vào, nêm vừa ăn, xào thịt chín, cho bột đao (hoà với nước lã) vào khuấy đều tay để bột chín đều, xúc thịt gà ra đĩa đã lót miến, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng, dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

GÀ XÀO SÚP LÒ Gà làm sạch lọc bỏ xương, thái lát

mỏng ướp cùng gan lợn thái mỏng, tỏi và hành băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, đường, nước tương để ngấm gia vị .

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt và gan vào xào săn, cho tiếp súp lơ, nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), củ cải thái lát, hành tây thái miếng vào xào chín. Cho bột đao (hoà nước lã) vào khuấy đều tay cho bột chín, xúc ra đĩa sâu lòng, cho rau mùi, ớt thái chỉ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Nam Bộ.

GÀ XÀO THẬP CẨM

Gà mái tơ làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng vuông. Cổ cánh và xương cho vào xoong nước lã ninh kĩ lọc lấy nước trong làm nước dùng. Mề gà làm sạch, thái hoa. Gan gà thái hạt lựu. Măng khô ngâm mềm, rửa sạch, luộc kĩ, thái lát vừa. Cần, tỏi tây làm rửa sạch, cắt khúc.

Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, trút thịt, gan, mề gà vào xào săn, cho tiếp măng, nấm rơm (ngâm rửa sạch, chân qua nước sôi), cà rốt (tía hoa, thái mỏng), cần tỏi tây vào xào đều, nêm vừa ăn, chế ít nước dùng vào khi thức ăn đã chín. Cho bột đao (hoà nước dùng nguội) vào chảo, khuấy đều tay cho bột chín. Múc thức ăn ra đĩa sâu lòng, rắc hạt điều (tách đôi, rán chín vàng), hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng, cùng với cơm.

GÀ XÉ PHAY

Gà luộc chín tới, lọc lấy thịt, xé nhỏ. Hoa chuối thái mỏng, ngâm vào nước có pha giấm hoặc nước vo

gạo để không bị đen, vớt ra vắt khô. Trộn đều hoa chuối, thịt gà, rau răm (nhặt rửa sạch, thái rối), muối, hạt tiêu xay, nước chanh. Thường được dùng ăn với cháo gà. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

GÀ XỐI MỠ Chọn gà mái tơ làm sạch, mổ moi, rửa sạch để ráo. Ướp gà với tỏi giã nhỏ, húng lìu, muối, nước hàng để gà ngấm gia vị.

Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho gà vào rán, khi gần chín dùng xiên nhấc gà ra gác lên trên chảo, mức dầu nóng xối liên tục lên gà để gà chín đều.

Đun dầu nóng, cho hành vào phi thơm, vớt ra. Hâm bơ nóng chảy, cho vào một ít muối trộn vào hành phi vàng. Chặt gà thành từng miếng vừa ăn, xếp ra đĩa, rưới hành phi và bơ lên mình gà. Ăn cùng cà chua và dưa chuột thái lát, xà lách. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc, ăn với xôi rán phồng. Món ăn của người Nam Bộ.

GÀ XỐI MỠ GIÒN DA Gà mái béo làm sạch, mổ moi, chặt bỏ đầu, cánh, chân. Xát rượu gừng vào bụng và da gà để ngấm, cho gà vào hấp chín. Lấy gà ra dùng mật ong phết lên da gà làm hai lớp, lăn bột đao ra ngoài, gác gà lên vỉ, bắc lên chảo mỡ nóng già, mức mỡ nóng dội lên mình gà, quay gà đều tay để da gà cứng, giòn, vàng đều, để gà nguội, chặt miếng xếp ra đĩa. Ăn cùng cà chua thái miếng, hành tây (thái lát, ngâm

giấm), chấm muối pha chanh, hạt tiêu xay. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc. Món ăn của người Nam Bộ.

GỎI CHÂN GÀ Chân gà chân qua nước sôi, rút xương ướp muối, đường để ngấm. Cho vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm tỏi xào qua. Ngó sen cắt ngắn, ngâm nước lã pha chanh hoặc phèn rửa sạch, để ráo, cho đường vào đảo đều. Cà rốt gọt vỏ, bào mỏng, tía hoa, bóp với muối, rửa sạch, ngâm vào giấm, đường để ngấm, khi dùng thì vắt khô.

Trộn đều chân gà, ngó sen, cà rốt, kiệu, hành tây, hành tím, rau rơm, nước chanh, tỏi giã nhỏ, nước mắm, đường, tỏi phi thơm. Nêm vừa ăn, xúc ra đĩa, cho ớt tía hoa, rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn cùng bánh phồng tôm, chấm nước mắm chanh ớt.

LẤU SỐNG Xương lợn, cổ cánh gà chặt miếng, ngâm nước lã pha ít muối, rửa sạch, để ráo. Cho xương vào xoong nước lã đun sôi, nêm muối, đường, hạt tiêu xay, đun nhỏ lửa, vớt sạch bọt, ninh như, lọc lấy nước trong làm nước dùng.

Thịt nạc, tim, gan lợn rửa sạch, thái mỏng, ướp muối, hạt tiêu xay. Tôm bạc bóc vỏ (để đuôi lại), chẻ lưng, xát muối, rửa sạch, để ráo ướp muối. Mực tươi thái dài, bóp muối, rửa sạch, lạng xéo. Mì chân qua nước sôi, vớt ra, dội lại nước lã, đem hấp chín, trộn đều dầu ăn, muối, gia vị, xì dầu vào mì.

Cho nước dùng, hành tím phi vàng, tỏi phi, hạt tiêu xay,

gùng giã đập vào lấu (cù lao). Để lửa to cho nước dùng sôi, khi ăn lấy các loại thịt nhúng vào lấu cho chín. Ăn cùng mì và các loại rau cần, cải xanh, cải thảo, cải cúc. Chấm xì dầu và ớt thái khoanh.

LÒNG GÀ RIM Lòng gà làm, rửa sạch ướp muối, ngũ vị hương, hạt tiêu xay, đường để ngấm gia vị. Lạc rang giã nhỏ. Hành tỏi bóc sạch giã nhỏ. Sả đập dập, thái nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành tỏi, cho sả ớt vào xào vàng, cho tiếp lòng gà vào xào chín, nêm vừa ăn, lòng sôi kĩ, chế nước dừa tươi vào đun để lòng chín mềm, đun nhỏ lửa đến khi cạn nước. Cho lạc rang giã nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

NEM GÀ Gà làm rửa sạch, lọc lấy thịt băm nhỏ cùng mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm). Củ đậu gọt vỏ, thái chỉ, cắt khúc ngắn. Hành hoa rửa sạch thái nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Miến ngâm nước mềm, cắt khúc ngắn. Trộn đều thịt gà với củ đậu, hành hoa, hành khô, miến trứng, hạt tiêu xay, đường.

Trải bánh da nem ra đĩa, cho thịt đã trộn vào giữa, gấp hai đầu vào, cuốn tròn lại, cho nem vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, vớt ra, ăn nóng chấm nước mắm pha chanh, ớt, tỏi, đường, nước lọc. Ăn cùng xà lách, rau thơm. Được ăn với bún hoặc cơm, Ở Miền Bắc hay được ăn vào mùa lạnh.

NỘM GÀ XÉ Gà làm sạch, luộc chín tới, để nguội

xé miếng to, ướp muối tinh, hạt tiêu xay. Hành tây bóc vỏ, rửa sạch bỏ miếng cau. Hành củ tươi chẻ mỏng, ngâm giấm, đường. Rau răm nhặt rửa sạch, thái rối. Lá chanh rửa sạch, thái chỉ. Giá đỗ nhặt bỏ rễ, rửa sạch, chần qua nước sôi, để ráo. Trộn đều thịt gà với hành, giá, rau răm, vắt nước chanh vào. Bày ra đĩa, trên rắc lá chanh, rau răm và ớt tía hoa. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

GÀ ÁC

Lông gà màu trắng, thịt và xương đều màu đen. Loại gà giàu dinh dưỡng, lượng abumin gấp 2 lần thịt dê, gấp 2,5 lần thịt lợn, gấp 1,15 lần thịt bò. Có nhiều vitamin B₁, canxi, photpho, vitamin PP, vitamin E, sắt... Là thức ăn bồi bổ lí tưởng cho người già, người ốm yếu, phụ nữ và sản phụ. Gà ác chủ trị khí huyết hư nhiệt, di tinh, tê hư...

GÀ ÁC BĂM VIÊN RÁN Gà làm rửa sạch, băm nhỏ trộn với muối, rượu, hành và gừng băm nhỏ, tương ớt, lòng trắng trứng, dầu vừng, vè viên, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng cùng với cơm, chấm muối pha hạt tiêu xay, chanh.

GÀ ÁC NẤU BỔNG RƯỢU Gà ác làm sạch, cho

vào xoong nước sôi, gà co da thì vớt ra. Bắc xoong nước lên bếp, cho gà, hành, gừng, rượu lược cho gà chín đều. Vớt ra để nguội. Chặt bỏ đầu, cổ, cánh. Xé thịt hai đùi cho vào đĩa. Thân gà chặt đôi thả vào xoong nước dùng với bỗng rượu, hạt tiêu xay, muối tinh ninh nhừ, đun nhỏ lửa. Gắp thịt gà ra, xé lấy thịt, trộn đều với thịt đùi. Bày ra đĩa sâu lòng, dội nước ninh gà với bỗng rượu sôi vào, rưới dầu vừng lên trên. Ăn nóng, cùng với cơm.

GÀ ÁC HẤP LÁ SEN Gà làm sạch, xát muối tinh vào bụng và lên da gà, rạch một đường ở đùi gà. Cho hành củ đập dập, gừng giã dập, hạt tiêu xay, rượu vào bụng gà, để gà ngấm gia vị. Lấy lá sen tươi bọc kín gà lại, cho vào bát to để vào chỗ hấp chín. Ăn nóng.

GÀ ÁC HẤP NGÔ BAO TỬ Gà ác làm rửa sạch, chặt miếng vừa ướp xì dầu, để gà ngấm. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già trút thịt gà vào rán qua, xếp thịt vào bát. Ngô bao tử chần qua nước sôi, xếp lên bát thịt gà, cho hành, gừng, hạt tiêu xay, hoa hồi xì dầu vào ướp. Đặt bát gà vào hấp cách thủy chín nhừ, nhặt bỏ hành, gừng. Hoà xì dầu, bột đao vào nước dùng nguội, bắc lên bếp nấu, khuấy đều tay để bột chín, rưới lên bát thịt gà, rưới mỡ nước gà lên trên. Ăn nóng.

GÀ ÁC NUỞNG Chọn gà ác tơ làm rửa sạch, mổ moi. Hành tỏi bóc vỏ, giã nhỏ. Lấy một nửa hành tỏi, xì dầu,

rượu, bột ngũ vị hương, gừng giã nhỏ xoa đều lên mình gà. Cho gà vào khay, lấy số hành tỏi còn lại rắc lên mình gà, đem nướng chín. Lấy ra chặt miếng, rưới dầu vừng lên trên. Dùng ăn với cơm.

GÀ ÁC TẮM BỘT RÁN Chọn gà ác non làm rửa sạch, chặt miếng vuông, ướp với muối tinh, hạt tiêu xay, đường để gà ngấm gia vị. Trộn đều bột mì với trứng đánh tan, muối, đường, hạt tiêu xay thành hồ loãng vừa.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gấp thịt gà nhúng vào bát bột cho vào chảo rán chín vàng đều, gấp ra. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm.

GÀ ÁC TẮM BỘT TRỘN Chọn gà ác non làm rửa sạch, chặt miếng vuông, ướp với muối tinh, hạt tiêu xay, đường để cho gà ngấm gia vị. Trộn đều bột mì với trứng đánh tan, muối, đường, hạt tiêu xay thành hồ loãng vừa.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gấp thịt gà nhúng vào bát bột thả vào chảo rán chín vàng đều, gấp ra.

Măng chua thái lát mỏng. Cần tây nhặt rửa sạch, cắt khúc. Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng. Hành tây bỏ miếng cau. Cà chua bỏ hạt, bỏ miếng cau.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho măng, rau cần, hành tây, cà rốt, cà chua vào chín cùng muối, hạt tiêu xay, cho hành cắt khúc, gừng giã nhỏ vào trộn đều. Trút thịt

gà rán vào chảo dầu. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm, chấm nước mắm, chanh, ớt.

GÀ ÁC TRỘN Chọn gà ác non làm rửa sạch, cho vào xoong nước sôi có hành, gừng luộc chín vừa, vớt ra để nguội, gỡ lấy thịt, thái miếng vừa, cho vào đĩa. Trộn dầu vừng, dầu lạc, ớt bột phi, gừng bột, hành băm nhỏ, đường, giấm, hạt tiêu xay, hành hoa thái nhỏ, lạc rang giã dập rắc lên thịt gà. Rưới dầu vừng đã phi lên trên. Ăn nóng.

GÀ ÁC TRỘN ỚT Chọn gà ác tơ làm, rửa sạch, mổ moi, cho vào xoong nước có hành và gừng luộc chín tới, vớt ra, chặt miếng, xếp vào bát. Trộn đều ớt thái lát, hành hoa thái nhỏ, muối tinh, xì dầu, dầu vừng, hạt tiêu xay rồi rưới vào bát thịt gà trộn đều, cho thịt ra đĩa. Dùng ăn với cơm.

GAI (*Bochmeria nivea*)

Cây lấy sợi lưu niên, họ Gai (*Urticaceae*). Thân thảo không phân cành. Lá mọc cách, hình trái xoan phủ lông mềm và mịn. Hoa đơn tính cùng gốc. Quả bế, mang dài tồn tại. Được trồng nhiều ở vùng ôn đới và nhiệt đới. Lá dùng làm bánh gai, thuốc an thai.

BÁNH GAI Lá gai tuốt bỏ cuống, xơ, rửa sạch, luộc trong 10 tiếng, vớt ra để ráo, thái nhỏ, giã mịn. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã mịn, trộn với mỡ phần luộc chín thái hạt lựu, rưới tinh dầu hoa bưởi vào trộn đều để làm nhân bánh. Bột nếp và bột sắn lọc bóp mịn. Hoà nước với đường thêm ít muối, đun sôi, cho vào bột nhào thật kỹ với lá gai. Ngắt từng cục bột về tròn, ấn dẹt xuống, cho nhân bánh vào về lại thành bánh, lăn vào vừng rang thơm. Bỏ bánh vào lá chuối khô (rửa sạch, lau khô, xoa một ít mỡ nước) gói lại, đem hấp chín. Ăn nguội. Bánh có màu đen sẫm, thơm, dẻo. Là loại bánh phổ biến ở đồng bằng Bắc Bộ. Thường được làm vào dịp giỗ tết.

GẮC (*Momordica cochinchinensis*)

Cây leo, quả hình trứng, nhọn đầu, ngoài vỏ có gai mềm, khi chín có màu đỏ, họ Bầu bí (*Cucurbiaceae*). Quả có dầu chứa caroten, nhiều nhất là ở màng hạt. Quả gác dùng để thổi xôi (có màu đỏ đẹp). Hạt gác đốt thành than, giã nhỏ, trộn với dầu lạc làm thuốc chữa mụn nhọt.

BÁNH GẮC Bột nếp lọc trộn với bột sắn lọc vẩy một ít nước cho hơi ẩm, bỏ vào cối giã toại, rây mịn. Cho đường vào xoong cùng nước lã đun sôi, hớt sạch bọt, để nguội, hoà vào bột. Gác bỏ đôi, nạo sát vỏ, lấy bột đánh nhuyễn (bỏ hạt) cho vào bột

quấy đều, lọc bột qua rây. Đặt xoong bột lên bếp, vừa đun vừa quấy đều tay. Khi bột đặc lại (chưa chín), bắc xuống đánh cho dẻo, ngắt bột thành từng nắm bằng quả chanh.

Đỗ xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho vào chảo cùng đường, bắc lên bếp xào kỹ để đồ dẻo và khô (ấn thử thấy đồ không dính vào tay) là được, trộn dừa nạo và nước hoa bưởi vào đảo đều, viên từng viên như quả quất để làm nhân.

Xoa dầu ăn vào tay, nặn mỏng bột ra, cho nhân vào, bao kín, vê tròn lại. Lấy lá chuối sạch quấn vòng quanh bánh, xếp bánh vào chỗ hấp chín. Để bánh nguội, bóc bỏ lá, xếp vào đĩa, rắc vừng (rang chín, xát bỏ vỏ), dừa nạo lên trên.

XÔI GẮC Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại, để ráo nước, xóc muối. Lấy ruột gác cho vào bát, chế vào một ít rượu trắng, đánh nhuyễn, trộn đều vào gạo.

Đỗ xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín như nấu cơm, giã nhỏ, trộn đều vào gạo nếp. Cho gạo nếp vào chỗ đồ chín. Xôi chín rưới một ít mỡ gà, cho đường trắng vào trộn đều, nhặt bỏ hạt gác, đem xôi ra đĩa. Xôi gác thường được làm vào các dịp lễ cưới, khao vọng, giỗ tết.

GIA VI

Thứ cho thêm vào món ăn để tăng vị thơm ngon của món ăn, giúp tiêu hoá tốt hơn.

BỘT CA RI Rang thơm đại hồi (*Illicium verum*; tên khác: hồi, đại hồi hương, bát giác hồi hương), đinh hương (*Eugenia caryophyllata* = *Caryophyllus aromaticus*), quế chi (*Cinnamomum*), hạt mùi rồi giã nhỏ, rây lấy bột mịn, trộn đều với bột nghệ, bột ớt khô. Dùng để ướp thịt nấu ca ri, hoặc để chế biến các món ăn khác.

CÂY CÔM NẾP (*Polygonatum kingianum*; còn gọi: lá dứa, lá dứa thơm, lá thơm) Loài cây thân thảo, cao khoảng 1m, họ Hành (*Liliaceae*). Thân to, không lông. Lá chụm lại 5-10 cái, dài đến 12cm. Hoa tán, mọc ở nách lá, có 8-12 hoa màu hồng nhạt hay đỏ; bao hoa có ống. Quả mọng màu lam tím. Cây sống ở nơi đất ẩm, mát. Lá cây thơm, thường được dùng làm phẩm màu cho các món ăn có màu xanh: bánh dúc xanh, bánh tro xanh, thổi xôi, nấu chè...

ĐOC (*Garcinia multilora*) Cây gỗ họ Bứa (*Clusiaceae*), cao 10-15m. Cành ngang, lá mọc đối. Hoa đơn tính. Quả thịt, khi chín màu vàng. Bốn hạt dài chứa nhiều dầu, vỏ cứng. Hoa quả có vào mùa hè- thu. Cây ưa sáng và ẩm, có khả năng chịu hạn. Trồng bằng hạt hoặc cây con. Phân bố ở Lào, Trung Quốc, Việt Nam (chủ yếu ở Bắc Bộ). Dầu hạt doc dùng thấp sáng, chế

son, làm dược liệu. Quả dùng nấu canh chua.

ĐINH HƯƠNG (*Eugenia caryophyllata* = *Caryophyllum aromaticus*) Loài cây gỗ thường xanh, họ Sim (*Myrtaceae*). Cao 12-15m, lá mọc đối, hình trái xoan nhọn. Hoa mẫu 4. Quả mỏng, dài. Cây được khai thác nụ từ năm thứ sáu. Nụ đinh hương hình giống cái đinh, màu nâu, phía dưới hơi vuông, phía trên phồng, có mùi thơm nồng, vị nóng. Tinh dầu đinh hương có tính khử trùng mạnh, có tác dụng hạ sốt, giảm đau. Đinh hương là gia vị dùng trong ngũ vị hương.

ĐINH LĂNG (*Polyscias fruticosa*; tên khác: cây gỏi cá, nam dương sâm) Cây bụi, họ Nhân sâm (*Araliaceae*), cao tới 2m. Thân nhẵn, ít phân cành. Lá mọc cách. Cụm hoa hình chùy ở ngọn, gồm nhiều tán, có nhiều hoa màu trắng xám. Quả dẹt màu trắng bạc, mang dài tồn tại. Cây tái sinh mạnh. Là cây dược liệu quý. Lá dùng làm rau ăn, dùng ăn với gỏi cá, thịt chó, nêm chua. Rễ dùng làm thuốc bổ, có tác dụng tăng hô hấp, tăng co bóp tử cung.

HÚNG CHANH (*Coleus amboinicus*; tên khác: tần dày lá, dương tử tô, tần) Cây thân thảo, sống lâu năm, họ Hoa môi (*Labiatae*). Cao 20-50cm. Thân mọc đứng, phần thân sát gốc hoá gỗ, toàn thân có lông mịn, mùi thơm giống chanh. Lá mọc đối, hình bầu dục, dày, cứng, giòn, mỏng nước, mép khía răng

tròn. Hoa nhỏ màu tía, mọc thành bông ở đầu cành. Quả bế màu nâu. Ở Việt Nam, cây được trồng khắp nơi để làm thuốc và làm gia vị.

Toàn thân chứa tinh dầu, có tính kháng khuẩn mạnh, tiêu độc, ra mồ hôi. Dùng chữa cảm cúm, sốt cao, ho khản tiếng, viêm họng, viêm phế quản. Thường dùng cho vào các loại canh cá.

HÚNG QUẾ (*Ocimum basilicum*; tên khác: húng giổi, húng chó, é quế, hương thái) Cây thảo sống lâu năm, họ Hoa môi (*Labiatae*). Thân nhẵn, phân cành từ gốc. Cành vuông, lá đơn, mọc đối, có cuống màu xanh lục, nguyên hay khía răng. Hoa nhỏ, màu trắng hay hơi tía, mọc thành chùm gồm nhiều vòng. Quả bế tư, mỗi quả có một hạt. Cây được trồng ở khắp nơi để làm gia vị, làm thuốc chữa sốt ra mồ hôi, ăn không tiêu, tinh dầu dùng làm hương liệu. Húng quế hay được ăn cùng thịt chó nên còn được gọi là húng chó, ở Nam bộ hay dùng nấu canh chua.

KIM CHÂM (*Hemerocallis asphodelus*; tên khác: hoa hiên, huyền thảo, lê lô, lộc thông) Cây bụi nhỏ, họ Hành tỏi (*Liliaceae*). Lá mọc song song. Hoa to, màu vàng nhạt, thơm, bao phấn nâu đen, hoa ăn được, có tác dụng cầm máu, an thần, lợi tiểu, tăng cường lực tử cung. Cây có vị ngọt, tính mát, chữa bệnh vàng da...

Hoa hiên tình phụ nghĩa anh
Để cho hoa thuốc nên danh giá nào

KINH GIỚI (*Elsholtzia cristata*; tên khác: khương giới, giả tô) Cây thân thảo nhỏ, họ Hoa môi (*Labiatae*). Thân vuông, thẳng, nhẵn. Lá mọc đối, hình trứng thuôn, gốc hình nêm, đầu nhọn, mép có răng cưa. Cụm hoa xim ở đầu cành, hoa nhỏ màu tím nhạt, tràng hoa chia hai môi. Quả bế. Cây trồng để làm thuốc và làm gia vị. Kinh giới có vị cay, đắng, thơm, tính ấm, có tác dụng thanh nhiệt, chữa cảm mạo, sốt, cúm, nhức đầu, hoa mắt, phong thấp, đau nhức, nôn mửa, mụn nhọt.

LÁ DIỄN (*Dicliptera chinensis*) Cây thân thảo, họ Ô rô (*Acanthaceae*). Thân non 4 cạnh, có lông mịn, cuống dài. Lá có phiến bầu dục thon. Hoa tán, mọc ở nách. Lá đun với nước lã có màu tím, dùng làm màu thực phẩm.

LÁ LỐT (*Piper lolot*) Cây thân thảo, họ Hồ tiêu (*Piperaceae*). Cao khoảng 1m, thân hơi có lông. Lá hình trứng, rộng ngang, gốc hình tim, đầu nhọn. Hoa mọc thành bông, đơn tính. Cây mọc hoang và được trồng khắp nơi, trồng bằng thân. Thường dùng làm gia vị; làm thuốc: chữa tê thấp, đau xương, ra mồ hôi tay chân, đau xương, đầy bụng.

Có lá lốt tình phụ xương xông
Có chùa bên bắc, bổ miếu bên đông tôi tàn

MÙI (*Corian drum sativum*; tên khác: ngò, hồ tụy, hương tụy) Cây hàng năm, họ Hoa tán (*Apiaceae*). Cao 35-50cm. Thân nhẵn, phía trên phân nhánh. Lá ở gốc có cuống dài, có từ 1 đến 3 lá chét hình tròn. Thân và lá có mùi thơm dễ chịu. Hoa trắng hoặc hơi hồng, hợp thành tán hình ô. Quả hình cầu, có tinh dầu, nhẵn.

Là cây được trồng làm gia vị phổ biến ở Việt Nam. Ngoài ra thân lá còn dùng chung cất tinh dầu làm nước hoa. Hạt dùng thúc đậu, sỏi mọc nhanh; trị cạn sữa, mặt có nốt đen, bệnh trĩ.

Em nay là khách bên sông

Hoa mùi ẩm cội, hoa hồng say sưa

MÙI TÀU (*Eryngium foetidum*; tên khác: ngò tây, ngò gai) Cây thân thảo lưu niên nhờ rễ trụ to và có chồi. Lá cụm ở đất, mùi thơm, không lông, mép có hình răng cưa nhọn cứng. Trục hoa cao, hình tán, chẻ đôi, hoa nhỏ màu trắng. Cây được trồng làm gia vị.

NGÀI CỨU (*Artemisia vulgaris*; tên khác: cây thuốc cứu, cây lá ngải) Cây thân thảo lưu niên, họ Cúc (*Asteraceae*). Cao 1-2m. Thân có rãnh dọc. Lá mọc cách, rộng, xẻ nhiều kiểu: lông chim, xẻ thùy... Cụm hoa hình đầu. Cây có tinh dầu, dùng làm thuốc điều hoà kinh nguyệt, an thai, giúp tiêu hoá dễ dàng, chữa đau đầu...

NGHỆ (*Curcuma longa*; tên khác: uất kim, khương hoàng)
Cây thân thảo, họ gừng (*Zingiberaceae*). Thân rễ lớn, chứa nhiều chất dự trữ. Sống lâu năm. Lá gồm bẹ lá dài, ôm lấy nhau thành thân giả, cuống lá ngắn phiến lá lớn. Hoa tự mọc giữa các lá thành hình nón thưa, lá bắc hữu thụ hình máng rộng, đầu tròn màu xanh lục nhạt; lá bắc bất thụ hẹp, màu hơi tím nhạt. Trong có phiến, cánh hoa màu xanh lục vàng nhạt, chia 3 thùy. Quả nang 3 ngăn.

Cây được trồng khắp nơi làm gia vị và làm thuốc. Cây có tính kháng sinh, bảo vệ niêm mạc miệng, lưỡi, dạ dày. Lợi mật, thông mật, kháng nấm, giảm cholesterol huyết. Thường được dùng kết hợp với tỏi để hoá giải tác dụng phụ của tỏi như ngăn tính gây nôn, gây bỏng vì tỏi rất nóng làm kích ứng niêm mạc miệng, lưỡi, đường tiêu hoá.

NGŨ VỊ HƯƠNG Gia vị được làm từ đinh hương, tai vị, quế, đại hồi và tiểu hồi. Rang các vị trên cho khô giòn, giã mịn, rây kĩ. Trộn đều các vị với nhau.

RAU NGŌ (*Limonophila aromatica*; tên khác: ngò om, rau om) Cây gia vị, cây thuốc, họ Hoa mõm chó (*Scrofulariaceae*). Thân tròn xấp, có nhiều lông, có mùi thơm đặc trưng. Lá mọc đối, có khi chụm 3-4 lá ở một mắt, không có cuống lá, không lông, mép có răng cưa dày. Hoa đơn độc hay tụ thành tán ở kẽ lá, có cuống dài, màu tím nhạt. Toàn thân chứa

polyphenol, flavon, tinh dầu, có tính kháng sinh. Tác dụng thanh nhiệt, tiêu thũng, chống đau bụng do co thắt, đau ở thận và đường tiểu, trị cúm, lở loét, tiêu chảy. Dùng làm thuốc và làm gia vị.

Ba đồng một mớ rau ngò
Bán chỉ câu hát bạn nò không ra

RAU RĂM (*Polygonum odoratum*) Cây thân thảo sống hằng năm, họ Rau răm (*Polygonaceae*). Thân mọc bò, đầu rễ có mấu, phần trên của thân mọc thẳng đứng, cao 30-40cm. Lá đơn, mọc cách, hình mác, cuống ngắn. Bẹ chia ngắn. Hoa mọc thành bông hẹp, hoa đơn hay thành chùm. Quả nhỏ ba cạnh, hai đầu nhọn. Được trồng khắp nơi để làm gia vị. Thân và lá có thể làm thuốc kích thích tiêu hoá, lợi tiểu, chống nôn.

RAU THƠM (*Mentha quatica*; tên khác: húng láng, húng) Cây rau gia vị, họ Hoa môi (*Labiatae*). Cây thân thảo, có gốc bò dưới đất, cành dài. Lá hình bầu dục dài, có răng cưa. Hoa màu hồng. Được trồng khắp nơi để làm gia vị. Đặc sản vùng trồng rau Làng Láng, Hà Nội.

RIÊNG (*Alpina*) Chi cây thảo, họ Gừng (*Zingiberaceae*). Có một số loài phổ biến: 1) cây riềng (*Alpina officinarum*), cây cao 0,7-1,2m. Thân mọc bò ngang dài, hình trụ, đường kính 2cm, màu đỏ nâu, phủ nhiều vảy, chia thành nhiều đốt không

đều nhau, ruột màu trắng nhạt. Lá không cuống, có bẹ. Cụm hoa hình chùy. Quả hình cầu, có lông. Ra hoa từ tháng 11 đến tháng 1 năm sau. Mọc hoang và được trồng làm gia vị, làm thuốc kích thích tiêu hoá. Củ (thân) có tinh dầu, chất dầu cay galengol, anpinin, galangin, koempferin... 2) Riêng nếp (*Alpina glanga*). 3) Riêng tàu (*Alpina chinensis*) và một số loài khác.

Anh dã có con riêng

Như bông hoa riêng nửa đắng nửa cay

Hoặc:

Chim quỳn nó đậu bụi riêng

Dầu bà con ruột không tiền cũng xa

SẢ (*Cymbopogon citratus*) Cây thảo, họ Lúa (*Poaceae*). Cao 1-1,5m. Lá hẹp, rất dài, nhám, có mùi thơm giống mùi chanh. Cây mọc hoang và được trồng ở nhiều nơi. Lá và củ sặc, hãm dùng xông chữa cảm sốt, đầy hơi, chướng bụng, ho. Cây trồng làm gia vị và dùng cất tinh dầu.

THẢO QUẢ (*Amomum aromaticum*; tên khác: đồ ho, mác hẩu, thảo đậu khấu, đậu khấu) Cây thảo, sống nhiều năm, họ Gừng (*Zingiberaceae*). Cao 2-3m, mọc thành khóm. Thân rễ to, mọc ngang, có nhiều đốt. Lá to, dài, mọc so le, ôm kín thân. Hoa to, màu vàng, mọc thành chùm ngắn ở gốc. Quả hình trứng, khi chín màu đỏ. Mùi quả thơm, vị hăng. Hạt thảo quả cay, tính ôn, không độc, kích thích tiêu hoá, chữa ăn không tiêu, bụng

chương, đau bụng, nôn mửa... Được trồng để làm gia vị và chữa bệnh.

THÌ LÀ (*Anethum graveolens*; tên khác: thì là) Cây thảo nhỏ hằng năm, họ Hoa tán (*Apiaceae*). Thân nhẵn, cao 0,3-1m. Lá xẻ ba lần lông chim thành những phiến nhỏ hình sợi, có mùi thơm. Hoa màu vàng nhạt, mọc thành tán. Quả hình trứng, dẹt ở lưng. Quả có tinh dầu, dùng làm thuốc kích thích tiêu hoá. Cây được dùng làm gia vị.

TÍA TÔ (*Perilla frutescens*; tên khác: tử tô) Cây thân thảo, sống hằng năm, họ Hoa môi (*Labiatae*). Thân vuông, cao 0,3-1m, có rãnh dọc, có lông. Lá mọc đối, có cuống dài, mép khía răng cưa, mặt trên xanh, mặt dưới tím hoặc xanh. Hoa trắng hay tím nhạt, cụm hoa xim mọc ở kẽ lá hay đầu cành. Quả bé, hình cây. Phân bố ở vùng Ấn Độ, Malaixia. Được trồng để làm gia vị. Tía tô có vị cay, tính ấm. Có tác dụng thanh nhiệt, trợ giúp tiêu hoá, trừ cảm. Thân có tác dụng lợi tiểu. Quả trừ ho, long đờm.

*Hoa tía tô với hoa cúc tán
Hãy còn kẹo kẹt lòng xuân một nhà*

TIỂU HỒI (*Foeniculum vulgaris*; tên khác: tiểu hồi hương, hồi hương) Cây thảo, họ Hoa tán (*Apiaceae*). Thân tròn, có khía dọc, lá mọc so le, có cuống dài, bẹ lá phát triển, phiến lá xẻ

sâu thành sợi. Cụm hoa có một tán kép, mỗi tán có 30 hoa. Quả bế đôi, màu vàng xám, có mùi thơm đặc biệt. Cây có vị cay, mùi thơm, tính ấm. Có tác dụng làm ấm tử vị, tiêu thực, trừ nôn. Cây được trồng làm gia vị.

TỎI TÂY (*Allium porrum*) Cây gia vị, họ Hành tỏi (*Liliaceae*). Thân hình trụ, trắng, to. Lá song song, xanh mốc. Tán hình cầu, hoa có cuống dài, xanh hay tím. Trồng ở vùng nhiệt độ thấp. Dùng làm gia vị.

VÔNG NEM (*Erythrina orientalis*; tên khác: hải đồng, thích đồng) Loài cây nhỡ, họ Đậu (*Fabaceae*). Thân tròn có gai ngắn. Lá kép mọc so le, có 3 lá chét, lá chét giữa to hơn, cuống lá chét có tuyến nhỏ. Hoa đỏ mọc thành chùm dày trước khi ra lá. Lá và vỏ thân làm thuốc, có tác dụng an thần, chữa mất ngủ. Hạt chữa rắn cắn, thư giãn cơ chống được sự co thắt hệ thần kinh trung ương. Lá dùng nấu canh, gói nem.

XUÔNG SÔNG (*Blumea lanceolaria* = *Blumea myriocephala*) Cây gia vị và làm thuốc, họ Cúc (*Compositae*). Cây thảo, cao hơn 1m, sống 2 năm. Thân đứng, nhẵn. Lá thuôn dài, mép có răng cưa. Cụm hoa hình đầu, mọc 2-4 cái ở nách lá bắc. Hoa màu vàng nhạt, mào lông màu trắng. Tràng hoa cái rất mảnh, 3 răng; tràng hoa lưỡng tính 5 răng, nhị 5; bao phấn có tai; bầu có lông. Quả bế hình trụ, 5 cạnh. Mọc

dại và được trồng ở nhiều nơi, thường mọc tự nhiên trong vườn
dọ gió thổi các quả bé có lông đi khắp nơi. Lá dùng làm gia vị;
thân và lá làm thuốc trị ho, giải nhiệt, kích thích tiết mồ hôi.

GIÔNG (*Leiolepsis belliana guttata*;

còn gọi: không cát sử nữ, con choong)

Loài bò sát, thân dẹp theo hướng lưng bụng, không có mào lưng,
không gai đầu. Vây lưng nhỏ, vây mặt bụng lớn hơn. Ở đuôi có
dây lỗ. Mặt lưng có những chấm màu ô liu hình lục giác và 4 sọc
vàng nhạt chạy song song từ trước ra sau cơ thể. Nặng khoảng
60g. Ăn côn trùng. Chưa phát hiện được cá thể đực.

Sống ở các cồn cát dọc bờ biển, hoặc vùng gò đồi và nương rẫy
vùng Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế, Quảng Nam, Đà Nẵng,
Khánh Hoà, Phú Yên. Thịt giông có tác dụng chữa hen, ghẻ lở,
bồi bổ sức khoẻ.

CHẢ GIÔNG Giông, chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, lau
sạch (không được rửa nước lã để thịt không bị tanh), băm nhỏ,
ướp nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm. Gói thịt vào lá na (lá măng
cầu) bánh tẻ. Xếp chả lên vỉ, nướng trên bếp than hoa, trở đều
tay cho chả chín vàng đều. Khi nướng mỡ chảy ra, nên hứng lấy
và tưới lại lên chả để chả không bị khô, xác. Xếp chả ra đĩa. Ăn
nóng. Món ăn của người dân Phú Yên.

CHÁO GIÔNG Giông chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, lau sạch (không được rửa nước lã để thịt không bị tanh), băm nhỏ với hành khô, tỏi, ớt, ướp nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm. Cho thịt giông vào chảo mỡ nóng già om vàng. Gạo vo sạch nấu nhừ thành cháo, cho thịt giông đã om vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng. Món cháo của người dân Phú Yên.

GỪNG (*Zingiber officinale*)

Cây thảo, sống lâu năm, thuộc họ Gừng (*Zingiberaceae*). Cao khoảng 1m, thân rễ mọc phình lên thành củ, có xơ khi già. Lá không có cuống, mọc cách, hình mũi mác. Hoa có cánh môi màu vàng viền tím. Ra hoa vào mùa hạ và mùa thu. Gừng được trồng để lấy củ. Củ gừng được dùng làm thuốc hưng phấn và tiêu thực, trị tả lỵ, phong hàn, tê thấp, ho, suyễn, xoa bóp, chống nôn. Ngoài ra củ gừng còn dùng làm gia vị, chế biến nhiều món ăn: mít, kẹo, ô mai, nấu chè, các món kho... Lá gừng tươi dùng kho cá, hấp ốc..., làm nguyên liệu chế rượu. Trong củ gừng có 2-3% tinh dầu, 5% nhựa dầu và các chất cay gingerol, shogaol.

Anh đi cay đắng như gừng

Đường xa xôi ngàn dặm, khuyên đừng nhớ thương

Hoặc:

Anh ơi chua ngọt đã từng

Gừng cay, muối mặn, xin đừng quên nhau

KẸO GỪNG ĐÌNH HƯƠNG

Gừng tươi thái lát, phơi

khô, xay (giã) thành bột mịn. Đình hương giã thành bột.

Cho đường vào xoong cùng một ít nước lã, đun nhỏ lửa cho nước đường đặc sánh, cho bột gừng và bột đình hương vào trộn đều, đem hấp đến khi đường kéo thành sợi thì trút sang đĩa to có láng lớp mỡ mỏng.

Để nguội, cắt thành thỏi. Ăn hàng ngày. Kẹo có màu nâu nhạt, thơm mùi gừng. Tác dụng: giải cảm, ra mồ hôi, tan hàn, chống nôn. Dùng cho người mới bị cảm mạo, phong hàn, nhức đầu mình, đau bụng do lạnh...

MỨT GỪNG 1

Chọn gừng bánh tẻ, củ to. Rửa sạch gừng, cạo bỏ vỏ, cạo xong củ nào ngâm ngay vào nước lã để gừng không bị đen. Dùng dao mỏng, sắc thái gừng thành những lát mỏng, đều nhau. Thay nước ngâm gừng, ngâm tiếp một ngày một đêm, vớt ra, rửa sạch, để ráo.

Cho gừng vào luộc khoảng 10 phút trong nước có pha phen đã đun sôi, đổ ra, rửa sạch, để ráo. Ướp gừng và đường khoảng 2 tiếng, bắc chảo gừng lên bếp, đun nhỏ lửa, đảo nhẹ tay cho tan hết đường, khi đường sền sệt hạ lửa thật nhỏ cho đến khi đường dính vào tay kéo được thành tơ, vừa đảo, vừa gỡ miếng gừng thẳng ra. Bắc xuống, đảo nhanh tay đường bám vào gừng trắng đều là được.

Tay bưng đĩa muối chấm gừng

Gừng cay, muối mặn, xin đừng quên nhau

MỨT GỪNG 2 Chọn gừng non, củ to, rửa sạch, cạo sạch vỏ, thái lát mỏng, ngâm rửa sạch, để ráo.

Đun nước sôi, vắt hai quả chanh vào, cho gừng vào luộc khoảng 20 phút, trút ra, rửa sạch. Cho gừng vào ngâm trong nước lã hai ngày, nếu có nắng thì đem phơi, mỗi ngày rửa và thay nước hai lần (sáng, chiều). Luộc lại gừng, rửa sạch, vắt khô.

Cho đường và một ít nước vào xoong đun sôi, cho gừng vào rim nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo để gừng thấm đều đường. Khi đường cạn hết, các miếng gừng nổi đường trắng thì bắc xuống, đảo đều tay tới lúc mứt khô.

Mứt gừng có tác dụng kích thích sự co bóp của dạ dày, giúp tiết nhiều dịch vị, giúp máu lưu thông tốt, trừ phong, chống rét.

MỨT GỪNG DÈO Gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng rồi thái chỉ. Bóp gừng với muối, vắt bỏ bớt nước cay, rửa lại, để ráo.

Đu đủ non gọt vỏ, thái mỏng, thái chỉ. Bóp đu đủ với muối, vắt bớt nước, rửa lại, vắt ráo. Ướp gừng, đu đủ với đường, nước chanh, đem phơi nắng 15 phút. Đặt xoong gừng lên bếp, đun nhỏ lửa, đảo đều tay. Khi đường đặc sánh rít dưa, nhắc xuống, trộn va ni vào, để nguội, cho vào lọ thủy tinh đậy kín. Mứt trong suốt, bóng.

MỨT GỪNG NGUYÊN CỦ Chọn gừng non có nhiều

nhánh con, dùng dao nhọn mũi cạo sạch vỏ (chú ý dùng để gầy các nhánh con), bỏ gừng vào ngâm trong nước lã. Lấy kim châm xung quanh củ gừng cho mềm, vừa châm vừa rửa cho hết nhựa, gừng sẽ trắng. Cho gừng vào ngâm trong nước lã có pha chanh, đem chậu gừng phơi nắng 4 tiếng, lấy gừng ra rửa kĩ, ép khô.

Cho gạo nếp vào nước lã nấu thành cháo loãng, lọc lấy nước cho vào xoong, vắt một quả chanh vào, đem đun sôi, thả gừng vào luộc trong 20 phút, vớt ra cho vào thau nước lã. Rửa nhiều lần để gừng trong. Ngâm vào nước lã đem phơi nắng 4 tiếng nữa, lấy ra rửa kĩ, ép khô.

Cho đường, gừng và một lít nước vào xoong bắc lên bếp đun nhỏ lửa. Khi nước đường sánh, sờ không dính tay, lấy gừng ra để lên lá chuối đem phơi nắng, sửa củ gừng cho giống với tự nhiên (giống củ gừng sống).

NUỐC GỪNG Gừng tươi cạo sạch vỏ, rửa sạch, để ráo, giã nhỏ. Cho gừng, đường trắng vào cối, rót nước sôi vào, quấy tan đường, uống nóng. Nước gừng có tác dụng: chữa cảm lạnh, cảm gió, đau bụng, huyết áp thấp rất tốt.

Anh với em như mía với gừng

Gừng cay, mía ngọt, ngát lừng mùi thơm

NUỐC GỪNG GIẤM Gừng tươi rửa sạch, thái lát cho vào lọ giấm ngâm một ngày đêm (hoặc nhiều hơn). Khi uống cho một miếng gừng, mấy thìa đường vào cối, đổ nước sôi vào,

uống nóng. Tác dụng: ấm vị, tan hàn, trừ phong hành khí. Dùng cho người kém ăn, nôn oẹ, đau dạ dày.

NUỐC GỪNG, MẬT ONG, NHO Gừng tươi rửa sạch, thái lát, cho vào vải xô bóp lấy nước. Nho rửa sạch, cho vào vải xô bóp lấy nước. Lấy nước chè xanh (chè tươi) nóng pha với nước nho, nước gừng và mật ong vào khuấy đều. Tác dụng: giải cảm, giảm ho, chống nôn. Dùng cho người bị cảm lạnh, phổi hư, ho...

TRÀ GỪNG Lấy chè mạn (hoặc chè mốc câu), một ít gừng tươi, đem sắc với nước. Hàng ngày uống sau bữa ăn, có tác dụng ấm phổi, hết ho. Chữa cảm cúm, cảm lạnh, ho.

H

HẢI SÂM (tên khác; dưa biển)

Tên chung chỉ nhóm động vật không xương sống ở biển, lớp Hải sâm (*Holothuroidea*), ngành Da gai (*Echinodermata*). Cơ thể dạng ống dài, gần giống hình quả dưa với các dạng bướu trên thành cơ thể. Đầu trước có miệng và vành tua miệng, đầu phía sau là hậu môn. Dọc thân có các dây chân ống, phát triển ở mặt bụng. Di chuyển bằng cách phụt nước hoặc co duỗi các cơ dọc thân. Trứng thụ tinh và phát triển bên ngoài cơ thể. Ăn động, thực vật nhỏ ở đáy và bùn bã hữu cơ.

Hải sâm là loại thực phẩm được ưa chuộng trên thế giới. Trong hải sâm có holothurine, có tác dụng ức chế sự phân bào, có khả năng sử dụng trong việc điều trị ung thư. Có tác dụng bổ thận, dưỡng huyết cầm máu tiêu viêm; chữa ù tai chóng mặt, đái tháo đường, táo bón, thiếu máu, mộng tinh, huyết áp cao, co thắt cơ tim, béo phì, viêm não B, viêm niệu đạo, viêm bàng quang...

HẢI SÂM ĐEN (*Holothuria vagabunda*)

Động vật không xương sống ở biển, lớp Hải sâm (*Holothuroidea*), ngành da gai (*Echinodermata*). Toàn thân màu đen, mặt bụng nhạt hơn các phần khác. Chiều dài thân tới 50cm, thông thường 30-40cm. Phân bố ven chân núi đá, nơi có sóng gió mạnh, từ tuyến triều đến vùng ngập nước. Chất lượng dinh dưỡng không bằng hải sâm trắng. Là thực phẩm được ưa chuộng trên thế giới. Là thuốc chữa ung thư (xt. *Hải sâm*).

CANH HẢI SÂM ĐEN Hải sâm ngâm mềm, làm sạch, thái miếng to, chần nước sôi chín tới, vớt ra để ráo. Thịt nạc thân thái lát mỏng. Trứng rán thái hạt lựu. Hành và rau thơm cắt khúc.

Dun sôi nước dùng, cho thịt thăn, hải sâm vào chần chín, vớt ra bát. Lấy hành, trứng, rau thơm rắc lên trên hải sâm. Dun sôi lại nước dùng, chế giấm vào, nêm vừa ăn múc nước dùng chan vào bát hải sâm. Ăn nóng. Canh hải sâm chữa chứng chóng mặt, ù tai, thiếu máu, kém ăn, gầy yếu. Dùng cho người thiếu máu, mới ốm dậy.

CHÈ HẢI SÂM Hải sâm thái thành lát mỏng, bỏ vào xoong ninh cùng hạt sen, ý dĩ, bá hạp và táo tàu. Cho đường vào nước lã đun tới khi đường hơi dẻo lại, rót lòng trắng trứng gà vào khuấy đều, vớt sạch bọt. Cho các thứ đã ninh vào xoong nước đường nấu tiếp khoảng vài phút, cho trần bì thái nhỏ vào. Món chè của người dân Miền Trung Trung Bộ.

DỪNG HẢI SÂM ĐEN

Hải sâm ngâm nước mềm, rửa sạch, luộc với gừng cho mềm. Vớt ra thái hạt lựu. Gân gà rửa sạch, chần qua, thái hạt lựu. Thân gà luộc chín, xé sợi.

Dun sôi nước dùng, cho thịt gà, hải sâm, hành tây (thái mỏng), gan gà vào đun sôi, hớt bỏ bọt, nêm vừa ăn. Bọt đào hoà nước lã, rót từ từ vào xoong dùng, vừa rót vừa khuấy đều để bọt chín sánh. Trứng đập vào bát đánh tan, rót từ vào xoong dùng, quấy đều để trứng nổi vân hoa. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Là món khai vị được dùng trong các bữa tiệc.

HẢI SÂM ĐEN HÂM ĐÙI GÀ

Hải sâm ngâm nở, làm sạch, thái miếng, chần nước sôi. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho đùi gà vào rán vàng. Nồi đất rửa sạch, gác vỉ vào nồi đất, xếp đùi gà và hải sâm lên vỉ, cho nước dùng, muối tinh, xì dầu, tôm nõn, rượu vào (đổ ngập đùi gà và hải sâm), bắc lên bếp đun sôi, hạ bớt lửa hâm để đùi gà và hải sâm chín như. Bắc xuống, múc ra đĩa sâu lòng. Cho quế chi, nắm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), hành cắt khúc vào nồi nước hâm hải sâm đun sôi, rót bọt đào (hoà nước lã) vào, khuấy đều tay để bọt chín sánh, nêm vừa ăn, chế thêm dầu vừng vào, múc chan lên đĩa hải sâm và đùi gà, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản.

HẢI SÂM ĐEN HẤP

Hải sâm tươi làm sạch, thái miếng, chần nước sôi, để ráo. Thịt gà bỏ gân và xương, băm nhỏ

cùng cá tươi (lọc bỏ xương) trộn đều với hành thái nhỏ, ớt băm nhỏ, lòng trắng trứng, muối, dầu vừng để làm nhân. Xúc nhân đắp lên mặt hải sâm, cho rau thơm lên trên, xếp vào bát, hấp chín, bỏ ra chắt nước vào chảo.

Bắc chảo cho nước dùng, muối vào đun sôi, hớt bỏ bọt, rót bột đao (hoà nước lã) vào khuấy đều tay để bột chín sánh, múc vào bát hải sâm, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

HẢI SÂM ĐEN HẤP CHIM

Hải sâm khô ngâm nước sôi một ngày đêm, cạo sạch, luộc kĩ với gừng, vỏ quýt, vớt ra, rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng, ướp nước mắm, muối, hành và tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay. Cho hải sâm vào chảo mỡ nóng già xào qua.

Chim bồ câu làm sạch, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Bỏ chim vào bát to, cho nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) lên trên, đem hấp chín, cho hải sâm vào hấp thêm 5 phút nữa. Ăn nóng.

HẢI SÂM ĐEN HẤP MÓNG GIÒ

Hải sâm khô ngâm nước, làm sạch, thái chỉ. Măng khô ngâm mềm, luộc kĩ, thái lát mỏng. Thịt gà luộc chín, thái lát. Móng giò luộc chín, lọc lấy thịt thái chỉ. Củ năn gọt vỏ, rửa sạch, thái con chì.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho hải sâm vào xào qua với xì dầu, múc ra bát. Cho thịt chân giò, nước dùng, nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), măng,

thịt gà, tôm nõn, củ năn, hạt sen tươi (bỏ vỏ, thông tâm), muối tinh vào chảo, bắc lên bếp đun sôi để các thứ chín, trút sang bát hải sâm, đem hấp cách thủy khoảng 30 phút. Lấy ra, chắt hết nước, úp sang bát khác.

Bắc chảo lên bếp, chế nước vừa chắt vào chảo, chế thêm nước dùng, hành và gừng giã nhỏ, muối tinh vào đun sôi, rót bột đao (hoà nước lã) vào, khuấy đều tay để bột chín sánh, cho dầu vừng vào, múc vào bát hải sâm, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

HẢI SÂM ĐEN NẤU ĐỘN Hải sâm ngâm vào nước với một ngày đêm cho nở, cạo kĩ, bỏ hải sâm vào xoong nước lã cùng gừng đập dập, vỏ quýt, tỏi luộc kĩ để hải sâm mềm. Vớt ra, cạo rửa sạch, để ráo. Lấy hải sâm ra thái lát, ngâm vào nước tro, rửa nhiều lần cho sạch mùi tro, để ráo nước. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, trút hải sâm vào xào qua, nêm nước mắm, hạt tiêu xay vừa ăn.

Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, trút hải sâm, thịt gà (luộc chín, thái miếng), măng tươi (thái lát mỏng, luộc kĩ, rửa nhiều lần cho sạch nước đắng, bóp kĩ) vào nấu, nêm vừa ăn. Cho nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân), cà rốt (gọt sạch vỏ, tia hoa, thái mỏng), đậu hà lan (nhặt, rửa sạch) vào đun sôi khoảng vài ba phút, nêm vừa ăn.

Bắc xuống, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

HẢI SÂM ĐEN TRỘN DẦU VỪNG

Hải sâm ngâm vào nước sôi một ngày đêm cho nở, cạo kĩ, cho vào xoong nước lã cùng gừng đập dập, vỏ quýt, tỏi luộc kĩ để hải sâm mềm. Vớt ra, cạo rửa sạch, để ráo, thái lát dài, ngâm vào nước tro, rửa nhiều lần cho sạch mùi tro, chần qua nước sôi, để ráo, bỏ vào bát. Cho dầu vừng, nước dùng vào bát hải sâm trộn đều.

Hải sâm trộn dầu vừng chữa các bệnh táo bón sau thai sản, kém ăn gây yếu...

HẢI SÂM ĐEN XÀO GIÁ

Hải sâm ngâm vào nước sôi một ngày đêm cho nở, cạo kĩ, thả vào xoong nước lã cùng gừng đập dập, vỏ quýt, tỏi luộc kĩ để hải sâm mềm. Vớt ra, cạo rửa sạch, để ráo, thái lát, ngâm vào nước tro, rửa nhiều lần cho sạch mùi tro, vớt kĩ. Chế một ít nước dùng vào chảo cùng hải sâm, rượu, muối tinh đun khoảng 10 phút, vớt ra để ráo. Thịt lợn nạc băm nhỏ. Tỏi tây rửa sạch, cắt khúc. Giá nhặt rửa sạch.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt lợn, rượu, muối tinh vào xào chín, xúc thịt ra bát. Cho mỡ vào chảo đun nóng già, phi thơm hành tỏi trút hải sâm vào xào ngấm, cho tỏi tây, giá vào xào chín, trút thịt lợn vào đảo đều, nêm vừa ăn. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

HẢI SÂM ĐEN XÀO HÀNH

Hải sâm ngâm vào nước sôi một ngày đêm cho nở, cạo kĩ, bỏ vào xoong nước lã

cùng gừng đập dập, vỏ quýt, tỏi lược kĩ để hải sâm mềm. Vớt ra, cạo rửa sạch, để ráo, thái lát dài, ngâm vào nước tro, rửa nhiều lần cho sạch mùi tro, vắt ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành và hoa hồi, cho hải sâm, xì dầu, rượu trắng, nước dùng vào đảo đều, để sôi chừng 5 phút, cho hành lá thái khúc vào đảo đều, nêm vừa ăn.

Hải sâm xào chữa các bệnh đái tháo đường, táo bón, kém ăn gầy yếu...

HẢI SÂM ĐEN XÀO THỊT GÀ Hải sâm khô ngâm vào nước với một ngày đêm cho nở, cạo kĩ, cho vào xoong nước lã cùng gừng đập dập, vỏ quýt, tỏi lược kĩ để hải sâm mềm. Vớt ra, cạo rửa sạch, để ráo, ngâm vào nước tro, rửa nhiều lần cho sạch mùi tro, thái chỉ, để ráo.

Thịt gà thái chỉ, ướp với muối, lòng trắng trứng. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, gừng, trút thịt gà vào xào toại, cho tiếp hải sâm vào đảo đều, nêm muối vừa ăn. Tiếp rượu vào cùng một ít nước dùng để khoảng dăm phút cho thức ăn chín, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Hải sâm xào thịt gà chữa các chứng ù tai, chóng mặt, táo bón, mộng tinh...

HẢI SÂM ĐEN XÀO THỊT NẠC Hải sâm ngâm vào nước với một ngày đêm cho nở, cạo kĩ, bỏ vào xoong nước lã

cùng gừng đập dập, vỏ quýt luộc kĩ để hải sâm mềm. Vớt ra, cạo rửa sạch, để ráo, thái lát dài, ngâm vào nước tro, rửa nhiều lần cho sạch mùi tro, bóp kĩ. Thịt lợn nạc thái mỏng, cho vào bát cùng lòng trắng trứng khuấy đều. Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, bỏ miếng cau.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già trút thịt vào đảo chín tới, múc ra. Cho mỡ vào chảo, phi thơm hành, bỏ hải sâm vào xào cùng xì dầu, rượu trắng, đường, nước dùng để ngấm, trút thịt lợn vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

HẢI SÂM ĐEN XÀO TRỨNG Hải sâm ngâm vào nước vôi một ngày đêm cho nở, cạo kĩ, thả vào xoong nước lã cùng gừng đập dập, vỏ quýt, tỏi luộc kĩ để hải sâm mềm. Vớt ra, cạo rửa sạch, để ráo, thái lát dài, ngâm vào nước tro, rửa nhiều lần cho sạch mùi tro, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành và gừng, cho hải sâm vào xào cùng muối, rượu trắng, nước dùng, khi hải sâm chín, cho trứng đã đánh bông vào đảo đều để trứng chín, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

NỘM HẢI SÂM ĐEN Hải sâm tươi làm sạch, thái lát, chần nước sôi, vớt ra để ráo, bỏ vào bát. Trộn đều tỏi giã nhỏ với đường, giấm, xì dầu rồi trút vào bát hải sâm, đảo đều, cho rau thơm, hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm. Nộm hải sâm

chữa táo bón, liệt dương, thiếu máu, đái đường...

HẢI SÂM TRẮNG (*Holothuria scabra*)

Động vật không xương sống ở biển, lớp Hải sâm (*Holothuroideae*), ngành da gai (*Echinodermata*). Mặt lưng màu tro đậm, hai bên nhạt dần, bụng trắng. Dài đến 70cm, thông thường 30-40cm. Phổ biến ở nhiều vùng biển Việt Nam, tập trung thành các bãi lớn ở các eo, vịnh. Phân bố dưới tuyến triều thấp, nơi có dòng chảy mạnh, đáy cát và nhiều rong biển. Có giá trị kinh tế cao, là thực phẩm quý, được ưa chuộng trên thế giới. Hải sâm là thuốc để chữa ung thư (xt. *Hải sâm*).

CANH HẢI SÂM TRẮNG NẤU ĐẬU PHỤ Hải sâm tươi làm sạch, thái con chì. Đậu phụ thái miếng vuông, bỏ vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều.

Trút hải sâm cùng nước dùng vào xoong, bắc lên bếp nấu mềm, cho tiếp đậu phụ, muối vào đun tiếp cho sôi lại, bớt lửa để vài phút, nêm vừa ăn, cho gừng giã nhỏ vào. Ăn nóng. Là món canh có tác dụng hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu, chống co thắt cơ tim, béo phì.

CANH HẢI SÂM TRẮNG ĐẬU XANH Hải sâm khô ngâm nước cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng luộc kĩ, làm

sạch, thái chỉ. Đậu xanh tách vỏ ngâm mềm. Cho hải sâm, đậu xanh vào xoong nước dùng bắc lên bếp đun sôi, hạ bớt lửa ninh để hải sâm vào đậu xanh chín nhừ, nêm vừa ăn, cho gừng giã nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món canh này có tác dụng thanh nhiệt, hoá đờm.

CANH HẢI SÂM TRẮNG, TRAI Trai rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy ruột, làm sạch, thái miếng. Hải sâm khô ngâm nước mềm, cho vào xoong nước cùng gừng luộc kĩ, làm sạch, thái miếng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho trai và hải sâm vào xào qua cùng muối tinh, rượu trắng, gừng thái chỉ, đảo đều để hải sâm và trai ngấm gia vị, chế nước dùng vào đun sôi, khi hải sâm chín mềm, nêm vừa ăn, cho hành và răm thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món canh có tác dụng thanh nhiệt, đỡ nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt.

CANH HẢI SÂM TRẮNG Ý DĨ Hải sâm tươi làm sạch, thái miếng. Ý dĩ vo sạch, ngâm mềm. Cho hải sâm và ý dĩ vào xoong nước dùng, bắc lên bếp đun sôi, hớt sạch bọt, hạ bớt lửa ninh cho hải sâm và ý dĩ chín nhừ, nêm vừa ăn, cho hành thái nhỏ vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Canh hải sâm nấu với ý dĩ có tác dụng bổ phế, kiện tì, thanh nhiệt, lợi tiểu.

CHẢ HẢI SÂM TRẮNG

Hải sâm khô ngâm nước

mềm, cho vào xoong nước cùng gừng luộc kĩ, làm sạch, thái chỉ. Thịt nạc vai băm nhỏ. Trộn đều hải sâm với thịt nạc, gừng thái chỉ, muối tinh, rượu trắng, dầu vừng, hành hoa thái nhỏ, trứng gà, hạt tiêu xay và một ít bột mì để một lúc cho ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, vớt hải sâm đã trộn thành những viên như quả táo, dè dẹt hai đầu xuống, thả vào chảo rán chín vàng đều, gắp ra, để ráo mỡ. Ăn nóng, chấm tương ớt hoặc muối chanh, hạt tiêu xay.

HẢI SÂM TRẮNG HÂM ĐẬU PHỤ

Hải sâm khô

ngâm nước cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng luộc kĩ, làm sạch, thái hình quả trám. Đậu phụ thái con chì to, cho vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, chế nước dùng vào đun sôi, cho hải sâm, đậu phụ, tôm nõn (tôm bạc tươi bóc vỏ, bỏ đầu) vào đậy kín vung đun nhỏ lửa để hải sâm chín như, nêm vừa ăn, cho hành hoa thái nhỏ vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Ăn canh hải sâm hâm đậu phụ có tác dụng chữa bệnh viêm niệu đạo; viêm bàng quang...

HẢI SÂM TRẮNG KHO

Hải sâm khô ngâm nước

cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng luộc kĩ, làm sạch, cắt khúc. Thịt lợn móng sấn (mỡ mỏng, nạc dày) rửa sạch, thái con chì to. Xếp một lớp gừng thái lát xuống đáy xoong, xếp một lớp

hải sâm, một lớp thịt rồi một lớp gừng, cứ tuần tự như vậy đến hết. Cho muối tinh, rượu trắng, đường, xì dầu, nước hàng, nước dùng vào ngập hải sâm, bắc lên bếp đun sôi, hạ bớt lửa ninh hải sâm chín nhừ, cạn hết nước, rắc hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm. Ăn hải sâm kho có tác dụng giảm mỡ trong cơ thể, phòng bệnh máu trắng, đau nhức xương.

HẢI SÂM TRẮNG NẤU THỊT GÀ Hải sâm khô ngâm nước sôi cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng, đu đủ xanh luộc kĩ, làm sạch, thái quân cờ, ngâm nước tro, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, muối tinh, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Thịt gà làm sạch, chặt miếng vuông, ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, cho hải sâm, thịt gà vào đun sôi, hạ bớt lửa để hải sâm và thịt gà chín mềm. Cho tiếp cà rốt và xu hào (tia hoa, thái lát mỏng) vào đun sôi lại để cà rốt và su hào chín, nêm vừa ăn. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

HẢI SÂM TRẮNG NINH SƯỜN VÀ ĐẬU TRẮNG Hải sâm khô ngâm nước sôi cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng và đu đủ xanh luộc kĩ, làm sạch, thái lát. Xương sườn lợn rửa sạch, chặt miếng. Đậu trắng tươi bóc vỏ, rửa sạch.

Cho hải sâm, xương sườn vào xoong nước đã bắc lên bếp đun sôi, hớt sạch bọt, hạ bớt lửa đun gần mềm, cho tiếp đậu

trắng vào ninh tới khi đậu, xương và hải sâm mềm nhừ, nêm vừa ăn. Cho hành thái nhỏ vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

HẢI SÂM TRẮNG TẨM BỘT Hải sâm khô ngâm nước sôi cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng và đu đủ xanh luộc kĩ, làm sạch, thái miếng vừa, ướp hải sâm với gừng giã nhỏ, muối tinh, hạt tiêu xay, đường, hành tỏi giã nhỏ để ngấm gia vị. Bột mì hoà đều với nước lã, muối tinh, hạt tiêu xay, trứng gà thành hồ hơi loãng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gấp hải sâm nhúng vào bát bột thả vào chảo mỡ rán chín vàng giòn, gấp ra để ráo mỡ. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt.

HẢI SÂM TRẮNG ƯỚP CHUA CAY Hải sâm khô ngâm nước sôi cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng, đu đủ xanh luộc kĩ, làm sạch, thái miếng nhỏ, vắt khô nước, cho hải sâm vào bát.

Giã nhỏ gừng, tỏi và ớt, chế giấm vào trộn đều cùng muối tinh và một ít đường, trút vào bát hải sâm đảo đều, để ngấm, dùng ăn với cơm.

HẢI SÂM TRẮNG XÀO THẬP CẨM Hải sâm khô ngâm nước sôi cho mềm, cho vào xoong nước cùng gừng và đu đủ xanh luộc kĩ, làm sạch, thái miếng, ướp nước mắm, hành tỏi

băm nhỏ, rượu trắng để ngấm gia vị. Thịt nạc vai thái lát mỏng, ướp hành tỏi, nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Măng khô ngâm mềm, luộc kĩ cho trắng, thái lát mỏng. Nấm hương, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, nấm hương bỏ chân, để ráo. Đậu Hà Lan nhặt rửa sạch, để ráo. Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng. Hành tây bóc vỏ, bổ miếng cau. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, trút hải sâm và thịt nạc vào xào chín, xúc ra. Cho mỡ vào chảo, phi thơm hành tỏi cho măng, đậu Hà Lan vào xào cùng nước mắm, muối và một ít nước dùng để ngấm, cho tiếp mộc nhĩ, nấm hương, hành tây, cà rốt vào xào đều, nêm vừa ăn, trút thịt và hải sâm vào đảo đều, bắc xuống, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

NỘM HẢI SÂM TRẮNG Hải sâm khô ngâm nước với cho mềm, bỏ vào xoong nước cùng gừng và đu đủ xanh luộc kĩ, làm sạch, thái chỉ, cho vào luộc với rượu, vớt ra, thả vào xoong nước lã luộc kĩ, vớt ra để ráo, cho vào bát. Thịt nạc vai luộc chín, thái chỉ. Hành tây bóc sạch vỏ, thái lát mỏng. Gừng và tỏi giã nhỏ trộn đều với giấm, đường, ớt thái chỉ. Trộn đều hải sâm, thịt nạc, hành tây với bát giấm vừa pha, lấy dũa đảo đều, để ngấm. Cho rau mùi lên trên.

HÀNH (*Allium fistulosum*;

tên khác: hành củ, hành dưa, hành hương)

Cây rau gia vị và làm thuốc, họ Loa kèn đỏ (*Amaryllidaceae*). Thân giò nhỏ, lá xanh hình trụ rỗng. Củ có thể luộc, làm dưa. Tinh dầu hành có tác dụng sát khuẩn.

Con gà cục tác lá chanh

Con lợn ủ ủ mua hành cho tôi

CHÁO GIẢI CẢM (CHÁO HÀNH) Gạo nếp trộn gạo tẻ vo sạch, cho vào xoong nước lã nấu thành cháo. Hành tươi, tía tô rửa sạch, để ráo, thái nhỏ. Gừng tươi gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ. Cho hành, tía tô, gừng vào bát, múc cháo đã chín nhừ vào, cho lòng đỏ trứng gà vào bát cháo trộn đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng. Cháo hành, tía tô, gừng, trứng gà chữa cảm mạo rất tốt và hiệu nghiệm. Là món cháo giải cảm cổ truyền.

DƯA HÀNH Chọn hành củ già, to, trắng. Ngâm hành ngập trong nước tro 3 ngày, mỗi ngày đảo một lần. Vớt ra, rửa sạch, nhặt bỏ vỏ cứng, vàng.

Lót một lượt mía xướng dày vai, xếp một lớp hành, một lớp muối, một lớp mía, cứ tuần tự như vậy cho đến hết. Trên cùng rắc một lớp muối, cài vi chặt. Đổ nước muối nhạt (đun sôi hoà tan muối, lọc sạch, để nguội) vào ngập hành. Dùng đá nặng nén hành. Sau khoảng 3 tuần là ăn được.

Dưa hành hay được ăn vào dịp tết Nguyên đán. Là món không thể thiếu được trong mỗi gia đình Việt Nam nhân dịp Tết

đến, xuân về.

HÀNH NGÂM GIẤM Chọn hành củ tươi bánh tẻ, bóc bớt vỏ, bỏ rễ và lá xanh, rửa sạch, để ráo. Chẻ củ hành theo chiều dọc, ngâm vào bát giấm ớt. Sau một tiếng là có thể ăn được. Hành trắng hơi chua và cay.

HÀNH RÁN Hành tươi bóc hết vỏ, bỏ rễ và lá. Ngâm hành trong nước muối, vớt ra rửa sạch, để ráo. Cho hành vào chảo mỡ nóng già rán sém vàng. Khi thấy vỏ hơi trong, hành thơm, bớt hăng là được. Ăn nguội, chấm muối tiêu chanh. Thường được dùng làm món nhậu.

HE (*Allium tuberosum*;

tên khác: củ từ, củ thái từ)

Cây bụi, cao 20-40cm, hành nhỏ, trắng, họ Hành tỏi (*Liliaceae*). Lá xanh hình trụ rỗng, phiến dẹp, đầu thon. Cây rau gia vị và làm thuốc. Thường được dùng ăn sống (nem, cuốn, nem nướng), xào, nấu... muối với giá làm dưa. Theo y học cổ truyền, hệ chữa trị ho có đờm, hen, viêm họng, chảy máu cam, thổ huyết, bế kinh, khó tiêu, lì...

CANH HE Cá trê, cá quả làm rửa sạch, luộc chín,

gỡ lấy thịt. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho cá vào xào qua, chế nước luộc cá vào đun sôi kỹ, nêm vừa ăn, cho hẹ (rửa sạch, cắt khúc) vào, đun sôi lại, nhắc xuống ngay. Ăn nóng cùng với cơm. Canh hẹ có tác dụng: tiêu đờm, chữa hen suyễn, mồ hôi trộm, sưng họng...

CANH HẸ NẤU NGHÊU Nghêu loại vừa ngâm nước, rửa sạch, bỏ vào xoong cùng một ít nước lã bắc lên bếp nấu cho nghêu mở miệng. Vớt nghêu ra, nước lọc trong. Nhặt ruột nghêu rửa sạch, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho nghêu vào xào với nước mắm để ngấm. Bắc xoong nước luộc nghêu lên bếp đun sôi, trút nghêu đã xào vào đun sôi lại, cho hẹ (rửa sạch, cắt khúc) vào, nêm vừa ăn. Bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH HẸ NẤU THỊT Tim lợn, thịt nạc thái mỏng ướp nước mắm, muối, hành băm nhỏ. Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, bỏ thịt và tim lợn vào đun sôi, cho tiếp đậu phụ (cắt miếng vuông) vào đun sôi lại, cho hẹ (nhặt rửa sạch, cắt khúc) vào, nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho rau mùi, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm.

HẸN (*Corbicula*)

Chi động vật thân mềm, họ Hến (*Corbiculidae*), lớp Hai mảnh vỏ (*Bivalvia*), hình bầu dục hoặc tam giác. Sống ở đáy sông, suối, hồ, ruộng vùng núi, trung du, đồng bằng. Ở Việt Nam có khoảng 11 loài, thường gặp: *Corbicula baudoni*, *Corbicula moreletiana*, *Corbicula bocurti*, *Corbicula cyreniformis*. Hến được dùng làm thực phẩm, trong thịt chứa nhiều canxi và photpho.

CANH CHUA HẾN Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, bỏ hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đậy vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xoong, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Bắc xoong nước luộc hến đã lóng trong lên bếp đun sôi, cho dọc (nướng chín, bóc bỏ vỏ), khế (rửa sạch, thái lát) đun nhỏ lửa để khế và dọc chín mềm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho hến vào xào săn rồi trút sang nồi canh, thả cà chua (bỏ hạt, bóc miếng cau) vào đun sôi lại, dầm nát khế và dọc, nêm vừa ăn. Cho thìa là, hành hoa, mùi tàu thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Thường được ăn vào những ngày nóng nực của mùa hè.

CHÁO HẾN Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, bỏ hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm

muối nhỏ vào đảo đều, đập vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xuống, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lọc trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho hến vào xào săn.

Nước luộc hến đã lọc trong cho vào xoong cùng gạo đã vo sạch nấu thành cháo, khi cháo nhừ trút hến đã xào sang đảo đều, nêm vừa ăn, cho rau răm, hành thái nhỏ, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Huế, dùng trong bữa phụ.

GỎI HẾN DƯA LEO Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, bỏ hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đập vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xuống, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lọc trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Dưa leo bỏ hai đầu, rửa sạch, gọt sọc, bào mỏng. Trộn đều hến với dưa leo, rau răm, rau thơm, ớt thái chỉ với nước mắm, chanh, ớt để ngấm. Khi ăn rắc thêm rau mùi lên trên. Dùng ăn với cơm.

HẾN NẤU BẦU Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, trút hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đập vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xuống, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc

hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho hến vào xào săn, chế nước luộc hến đã lóng trong vào đun sôi, nêm vừa ăn, cho tiếp bầu (gọt sạch vỏ, bỏ ruột, băm nhỏ thành sợi) vào đun sôi, cho thì là và hành hoa thái nhỏ vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Thường được ăn vào những ngày nóng bức của mùa hè.

HẾN NẤU RAU NGÓT Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, trút hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đập vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xoong, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho hến vào xào săn.

Rau ngót tước lấy lá, rửa sạch, vo mềm. Đun sôi nước luộc hến (đã lọc trong), cho rau ngót vào nấu mềm, trút hến đã xào vào, nêm vừa ăn. Ăn cùng với cơm.

HẾN THUÔN HÀNH RÂM Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, trút hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đập vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xoong, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo,

ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho hến vào đảo săn. Đun sôi nước luộc đã lọc trong, trút hến đã xào vào, đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành răm thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

HẾN XÀO Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, trút hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đậy vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xương, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ cà chua thái lát vào xào chín mềm, dầm nát cà, cho tiếp hến vào đảo đều, nêm vừa ăn. Cho hành lá cắt khúc, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

HẾN XÀO MIẾN Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, trút hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đậy vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xương, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ. Mọc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ. Miến rửa qua nước lã, chần nước sôi, dội lại bằng nước lã, cắt khúc, để ráo. Thịt ba chỉ thái chỉ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành trút thịt ba chỉ vào xào chín cùng mắm muối, cho tiếp hến vào xào săn, xúc hến và thịt ra. Cho mỡ vào chảo đun nóng già, bỏ miến vào xào săn, cho mộc nhĩ vào đảo đều, nêm mắm muối vừa ăn, trút thịt và hến vào đảo đều cùng hành hoa cắt khúc. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

HẾN XÀO XÚC BÁNH TRÁNG

Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, trút hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đập vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xuống, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già phi thơm hành tỏi bỏ hến vào đảo đều cùng nước mắm, muối, bột ca ri vừa ăn. Cho hành cắt khúc vào đảo đều, rắc lạc rang giã dập lên trên. Lấy bánh tráng nhiều vùng da nướng giòn xúc ăn. Món ăn ưa thích của người Miền Trung.

NỘM HẾN

Hến rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, trút hến vào luộc, khi hến sôi, cho một nhúm muối nhỏ vào đảo đều, đập vung lại cho hến sôi già, dùng đũa cả khuấy đều. Bắc xuống, trút hến ra rổ, hứng lấy nước luộc hến, lóng trong. Đãi lấy ruột hến, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ, nạo sợi, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo. Thịt ba chỉ luộc chín, thái chỉ. Ớt tươi băm nhỏ. Lá chanh rửa sạch, thái sợi. Vàng rang vàng, xát bỏ vỏ, giã nhỏ. Trộn đều cà rốt, đu đủ vào nước mắm, chanh, đường, để ngấm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho hén vào xào nhanh tay, nêm vừa ăn. Trộn đều thịt lợn, hén, đu đủ, cà rốt, rau thơm, rắc lá chanh, ớt và vàng lên trên. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người Huế.

HOA LÍ (*Telosma cordatum*=

Pergularia mimor; tên khác: cây thiên lí)

Cây leo, họ Thiên lí (*Asclepiadaceae*), có hoa thơm dịu, được trồng làm cảnh. Lá hình tim màu xanh lục, dài 7-10cm, rộng 5-7cm. Cây lí làm giàn che nắng rất tốt, mùa đông lá rụng, mùa xuân lá mọc lại. Hoa nhiều, mọc thành xim, màu vàng nhạt, thơm về đêm, nụ và hoa nấu ăn rất ngon. Ra hoa từ tháng 4 đến tháng 9. Gây trồng bằng giâm cành.

CANH HOA LÍ Hoa lí hái từ trên giàn xuống thả vào chậu nước, khoả nhanh tay cho hết bụi, rửa sạch vắt ra rồi để ráo nước, trước khi nấu ngắt rời từng bông. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, ướp với nước mắm, hạt tiêu xay và hành băm nhỏ. Mắm ruốc lọc

lấy nước.

Cho nước lọc ruốc vào xoong nước lã bắc lên bếp đun sôi, bỏ tôm vào đun sôi lại để tôm chín, cho hoa lí vào đun sôi, nêm vừa ăn. Bắc xuống. Ăn cùng với cơm.

*Thương chồng nấu cháo bỏ cầu
Nấu canh hoa lí, nấu chè hạt sen*

CANH HOA LÍ (món ăn chay) Hoa lí hái từ trên giàn xuống bỏ vào chậu nước, khoả nhanh tay cho hết bụi, rửa sạch vớt ra rổ để ráo nước, trước khi nấu ngắt rời từng bông. Đậu phụ lạng mỏng, thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, để nguội, thái con chì nhỏ. Nấm rơm làm sạch, chần qua nước sôi.

Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi, nêm muối, tương vừa ăn, cho nấm rơm, đậu phụ, hoa lí vào đun sôi. Bắc xuống. Dùng ăn với cơm.

CANH HOA LÍ GIÒ SỐNG Hoa lí hái từ trên giàn xuống thả vào chậu nước, khoả nhanh tay cho hết bụi, rửa sạch vớt ra rổ để ráo nước, trước khi nấu ngắt rời từng bông. Giò sống cho thêm hạt tiêu trộn đều, vè thành những viên đều nhau bằng quả táo.

Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, cho giò sống vào đun sôi lại, hớt bỏ bọt, nêm vừa ăn, cho tiếp hoa lí vào đảo đều, bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

HOA LÍ XÀO

Hoa lí hái từ trên giàn xuống thả vào chậu nước, khoả nhanh tay cho hết bụi, rửa sạch vớt ra rổ để ráo nước.

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ ở lưng ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Trộn đều lòng trắng trứng gà, bột đao với tôm. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái miếng. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa, thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho tôm vào xào chín, xúc ra. Phi thơm hành, cho cà rốt, mộc nhĩ vào đảo đều, nêm vừa ăn, cho tiếp hoa lí vào chế thêm một tí nước dùng, đun sôi, trút tôm vào đảo đều, nêm vừa ăn. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Huế.

HOA LÍ XÀO (món ăn chay)

Hoa lí hái từ trên giàn xuống thả vào chậu nước, khoả nhanh tay cho hết bụi, rửa sạch vớt ra rổ để ráo nước.

Nấm hương, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, nấm hương bỏ chân, mộc nhĩ thái miếng, để ráo. Nấm rơm làm sạch, chân qua nước sôi. Đậu phụ thái con chì, thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rơm, nấm hương, mộc nhĩ đậu phụ vào cùng xì dầu, muối, nước tương ngấm, cho tiếp cà rốt và hoa lí vào đảo đều, nêm vừa ăn, cho hành hoa cắt khúc vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

HOÈ (*Sophora japonica*;

tên khác: hoa hòè, hòè mẽ, hòè hoa)

Cây họ Đậu (*Fabaceae*), cao 5-10m, đường kính thân 15-30 cm, thân hơn vạn khúc, gốc xù xì, dáng cổ kính. Lá kép lông chim lẻ. Hoa cánh bướm màu vàng hoặc trắng sữa. Quả giáp có 1-6 hạt, giữa các hạt quả hơi thắt lại.

Nụ hoa có nhiều rutin, dùng chữa các hội chứng xuất huyết, huyết áp cao, các tai biến mạch máu não. Cây ưa đất phù sa ven sông, đất cát pha, đất đồi thấp. Được trồng nhiều ở huyện Thái Thụy tỉnh Thái Bình.

CHÈ HOA HOÈ BỘT SẮN Cho hoa hòè phơi khô vào xoong nước lã bắc lên bếp đun sôi trong khoảng 15 phút, bắc xuống, lọc bỏ bã.

Bắc xoong nước hoa hòè lên bếp, bỏ đường vào đun sôi lại, cho bột sắn (hoà tan với nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay để bột không bị vón, đun sôi cho bột sắn chín trong, chè đặc sền sệt, bắc xuống. Ăn nguội. Chè hoa hòè bột sắn là món chè giải khát mùa hè rất tốt, có tác dụng phòng ngừa các bệnh viêm nhiễm ngoài da như mụn nhọt, rôm sảy, đổ máu cam...

NƯỚC HOA HOÈ Cho nụ hoa hòè phơi khô vào ấm, rót nước sôi vào tráng qua, rót bỏ nước vừa tráng, cho nước sôi vào, đậy kín nắp, hãm trong 10-15 phút. Dùng ống thay ống nước. Nước hoa hòè có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, giải

nhiệt độc, hạ huyết áp, làm vững bền thành mạch máu. Thường được uống vào mùa hè.

HỒ TIÊU (*Piper nigrum*)

Cây công nghiệp nhiệt đới lâu năm, họ Hồ tiêu (*Piperaceae*). Cây có dạng dây leo, hạt có vị cay, hương thơm. Ở Việt Nam được trồng từ Quảng Trị đến Hà Tiên, nhiều nhất là các tỉnh miền Đông Nam Bộ.

Hạt được dùng làm gia vị trong các món ăn. Có hai loại tùy theo cách chế biến: hạt tiêu đen (để nguyên vỏ), hạt tiêu sọ (xát bỏ vỏ). Với liều thấp hạt tiêu là chất kích thích tiết dịch vị và kích thích thần kinh trung ương, tính kháng khuẩn cao. Liều cao gây độc, co giật, đái ra máu. Hạt tiêu còn có tác dụng chữa đau bụng, lạnh bụng, ăn khó tiêu, nôn mửa.

Bà già đeo bị hồ tiêu

Sống bao nhiêu tuổi nhiều điều đắng cay

MUỐI TIÊU Tiêu hạt còn cả vỏ (tiêu đen) rang thơm, giã nhỏ. Muối rang khô giã nhỏ, trộn đều vào hạt tiêu, cho vào lọ thủy tinh đậy kín. Muối tiêu thường được dùng để ướp thịt, ăn với cơm, chấm thịt gà...

Làm cho cho dạ ngập ngừng

Đã có cà cuống thì đừng hạt tiêu

HƯƠNG NHU (*Ocimum*)

Chi cây thuốc và tinh dầu, họ Hoa môi (*Labiatae*). Có hai loài: hương nhu tím (*Ocimum sanctum*) và hương nhu trắng (*Ocimum gratissimum*). Hương nhu được trồng để lấy tinh dầu. Trong dân gian dùng hương nhu để chữa cảm mạo, gọi đầu...

NƯỚC HƯƠNG NHU Lấy hương nhu, hậu phác rửa sạch, thái nhỏ, hạt đậu cô ve rang vàng, tán nhỏ. Cho cả ba thứ vào ấm hãm uống thay chè. Nước có màu vàng trong. Tác dụng: chống lạnh, giải cảm. Dùng cho người bị cảm mạo mùa hè, sốt nóng, đau nhức đầu, mệt mỏi, đau bụng, miệng nôn tròn thào.

K

KÊ

Cây hạt cốc lương thực sống hằng năm, họ Hoà thảo (*Gramineae*). Gồm các loài: kê ta (*Setaria italica*; tên khác: kê hạt vàng, kê nấu chè, kê đuôi chồn); kê Nga (*Panicum miliaceum*; tên khác: cỏ kê); kê hấu (*Pennisetum glaucum*; tên khác: lúa miêu, kê trăn châu, kê ngọc, kê Xudăng); kê chân vịt (*Eleusine coracana*). Ở Việt Nam được trồng nhiều ở Hoàng Xu Phì (Hà Giang) và Gia Lai, Kon Tum (Tây Nguyên) hạt để ăn và nấu rượu. Giá trị dinh dưỡng của kê gần ngang lúa mì, cao hơn gạo, ngô. Hạt kê giàu canxi, photpho, sắt.

CHÈ KÊ Hạt kê gạo vo sạch, để ráo. Đun nước sôi, cho kê vào khuấy đều tay để kê không bị dính, khi sôi hạ bớt lửa. Kê chín, cho đường vào khuấy tan, đun sôi lại, rưới tinh dầu hoa bưởi vào, bắc xuống. Cho lạc rang chín (xát bỏ vỏ lụa) vào đảo đều, múc ra bát. Ăn nguội.

KÊ BÁNH ĐA Hạt kê gạo vo sạch, để ráo. Đun sôi nước cho kê vào khuấy đều để kê không bị dính, nấu như nấu cơm.

Đỗ xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu như nấu cơm. Đỗ chín đem giã nhỏ, nắm thành nắm to. Lấy kê miết lên mặt bánh đa nướng một lớp vừa, thái đỗ xanh kên trên kê, rắc đường trắng vào, gấp đôi miếng bánh đa lại. Ăn nguội.

*Kê độ ai chộ cũng thêm
Anh đập chi em chỉ vì kê độ*

NHA DA DÂY (rượu kê) Loại rượu làm bằng hạt kê đồ chín, ủ với men lấy từ lá cây lapeng và rễ cây riềch, cây priedieng, ớt, gừng, nước mía và bột gạo. Cho kê vào ché để ít nhất là ba tháng là dùng được. Rượu uống bằng các cần trúc (cần cóc) nhiều ít tùy số người tham dự. Chủ nhà hay chủ rượu được uống trước trong cuộc vui, bên cạnh ché rượu có một phụ nữ hay một trẻ em làm nhiệm vụ cho thêm nước vào rượu. Dụng cụ đựng nước là tacoi ka piêu (chiếc sừng trâu), phía đầu nhọn có đục lỗ nhỏ cho nước chảy qua. Món rượu của người dân tộc Triêng ở tỉnh Quảng Nam - Đà Nẵng.

KHẾ CHUA (*Averrhoa carambola*;
tên khác: khế ta, khế cơm)

Cây ăn quả, họ Chua me đất (*Oxalidaceae*), cây cao 4-6m. Lá kép lông chim mọc cách. Hoa mọc thành chùm xim dài 3-7cm ở kẽ lá, màu hồng hoặc tím nhạt. Quả mọng có 5 cánh, vị chua ngọt, dùng ăn sống, nấu canh, làm mứt, ô mai... Quả khế có: 81,3% nước, 0,5% protein, 2,7% glucit... và 26mg% vitamin C.

Chanh chua thì khế cũng chua

Chanh bán có mùa khế bán quanh năm

MỨT KHẾ Khế tươi gọt bỏ cạnh, xẻ từng miếng dọc theo múi khế, ngâm nước muối một tiếng, vớt ra rửa sạch, để ráo.

Đun sôi nước lã, cho phèn chua vào hoà tan, trút khế vào lược khoảng 10 phút. Vớt ra rửa sạch, ép bớt nước chua. Ướp đường với khế trong một tiếng.

Bắc xoong khế lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều khế, khi đường cạn, nhúng dũa vào đường kéo lên thành tơ là được. Bắc xuống, cho va ni vào đảo đều, để nguội. Ăn mứt khế có tác dụng kích thích ăn uống, lợi tiểu, bổ gan. Hay được làm vào dịp tết Nguyên Đán.

Chanh chua, quýt ngọt đã từng

Còn cây khế chín trên rừng chua ăn

MỨT KHẾ KHÔ Khế khô ngâm nước lã một tiếng, rửa sạch, cho khế vào xoong đổ ngập nước, đun sôi để khế nở đều,

bóp nhẹ miếng khế cho hạt ra, rửa lại, để ráo. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ. Trộn đều khế với gừng giã nhỏ. Ướp khế với đường cứ một lớp khế rắc một lớp đường mỏng, để khế ngấm đường.

Bắc xoong khế lên bếp đun nhỏ lửa tới khi đường sánh keo lại quanh miếng khế. Bắc xuống, để nguội. Mứt khế có tác dụng kích thích ăn uống, lợi tiểu, bổ gan. Thường được làm vào dịp Tết Nguyên Đán và hay được ăn vào mùa lạnh.

Ô MAI KHẾ Chọn khế tươi chín đều, rửa sạch, cắt thành từng múi, bỏ hạt. Xếp khế vào vại, một lớp khế rắc một lớp muối, trên cùng phủ một lớp muối. Dùng vỉ tre cài, nén chặt, để khoảng 15 ngày, vớt ra để ráo, đem phơi khô. Ô mai khế có tác dụng kích thích ăn uống, lợi tiểu, bổ gan, cân bằng sự thẩm thấu giữa tế bào và máu.

Ô MAI KHẾ CAM THẢO Chọn khế tươi chín đều, rửa sạch, cắt thành từng múi, bỏ hạt. Xếp khế vào vại, một lớp khế rắc một lớp muối, trên cùng phủ một lớp muối. Dùng vỉ tre cài, nén chặt, để khoảng 15 ngày, vớt ra để ráo, đem phơi khô.

Lấy khế khô ngâm trong nước nước nóng già cho nhạt bớt, vớt ra để ráo, vắt kiệt nước. Ướp khế với đường một đêm để khế ngấm đường. Bắc xoong khế lên bếp đun nhỏ lửa, khi thấy đường cạn bắc xuống, cho bột gừng, bột cam thảo vào trộn đều, để nguội. Bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín.

KHOAI LANG (*Ipomoea batatas*)

Cây hoa màu lương thực ăn củ và lấy dây lá, trồng hằng năm, họ Khoai lang (*Ipomeaceae*). Lá hình tim, nguyên hay có khía. Hoa trắng, vàng hay tím, hình phễu. Củ hình thành do rễ phình to lên, chứa nhiều tinh bột và đường.

Khoai lang vị ngọt, tính bình có tác dụng nhuận tràng, bổ tì vị, chủ trị táo bón. Khoai lang có thể thái lát phơi khô hoặc xát lấy bột, bột khoai có thể chế biến nhiều món ăn. Khoai lang dùng làm mạch nha, glucozơ, cồn, làm nguyên liệu công nghiệp, thức ăn gia súc, dùng trong công nghiệp dược phẩm, làm mứt, kẹo...

Ăn quả nhớ kẻ trồng cây

Ăn khoai nhớ kẻ cho dây mà trồng

BÁNH KHOAI 1

Lấy khoai lang khô (khoai tươi rửa sạch, thái lát mỏng, phơi khô) xay (hoặc giã) thành bột, rây mịn. Đun sôi nước lã, cho đường vào hoà tan, đun sôi lại, lọc sạch, cho nước đường vào bột khoai nhồi kĩ. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín như nấu cơm, bỏ vào cối giã nhỏ. Cho đường vào đậu đã giã nhỏ trộn đều, bắc lên bếp đun nhỏ lửa để đường ngấm vào đậu để làm nhân bánh.

Về bột thành những nắm tròn, dàn mỏng ra bỏ nhân vào giữa, gói kín lại, cho vào lá chuối khô (đã rửa sạch, lau khô) gói kín lại, bỏ bánh vào luộc chín. Ăn nguội. Món bánh của người dân các tỉnh Miền Trung.

BÁNH KHOAI 2 Khoai lang rửa sạch, gọt vỏ, thái chỉ (hoặc thái lát mỏng), ngâm vào nước (cho một ít muối), vớt ra để ráo. Pha bột mì (hoặc bột gạo) vào nước cùng với đường, trộn đều khoai với bột. Lấy muối mức bột và khoai cho vào chảo mỡ (hoặc dầu) nóng già rán chín vàng đều, vớt ra để ráo. Ăn nóng.

BÁNH ĐA KHOAI Chọn khoai lang ruột trong, vàng nghệ, ít xơ, rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, giã nhuyễn, trút ra lá chuối, lấy ống tre (đã bôi dầu để khoai không dính vào) cán khoai ra thật mỏng. Rắc đều vừng lên khoai, lăn nhẹ ống tre để vừng bám chặt vào khoai. Dùng nẹp tre cuộn tròn, cắt thành từng chiếc bánh tròn. Đem sấy hoặc phơi nắng cho khô bánh. Khi ăn đặt lên bếp than hoa nướng chín. Bánh phổ biến ở vùng trồng nhiều khoai, là thức ăn dự trữ. Một số nơi còn cho thêm gừng giã nhỏ vào bánh, như ở Huế và một số tỉnh Miền Trung.

Củ lang Đống Ngồ

Đổ phụng Đống Đình

Chàng bòn, thiếp mót

Để chung một gùi

CANH KHOAI LANG 1 Chọn khoai lang vàng ruột gọt vỏ, thái con chì, rửa sạch củ, để ráo nước. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho tôm vào xào săn, chế nước và nước (lọc bỏ bã) vào đun sôi, bỏ khoai vào, khi khoai chín ném vừa ăn, cho hành và mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với rau cải non (cải gieo lên mới được bốn lá) hoặc rau cải xanh thái nhỏ. Món ăn của người dân các tỉnh Miền Trung.

*Củ lang mỏng vỏ đỏ da
Ai về long phụng theo ta thì về*

CANH KHOAI LANG (món ăn chay) Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch củ, thái con chì to. Củ cải muối thái mỏng, bóp rửa kĩ để bớt mặn.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho củ cải vào xào cùng ớt bột, nước tương để ngấm, chế nước lã vào đun sôi, cho khoai vào nấu chín, ném vừa ăn, cho rau mùi, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm.

*Thiếu chi hoa lí, hoa lài
Mà anh lại chuộng hoa khoai giữa đồng*

CANH THẬP CẨM (món ăn chay) Khoai lang gọt sạch vỏ, thái con chì. Củ đậu gọt vỏ, thái như khoai lang. Đậu đũa nhặt sạch, bẻ từng khúc ngắn.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, bỏ cà chua (bỏ miếng cau) vào xào mềm, cho tiếp củ đậu, đậu đũa, nước dứa tươi, tương, muối vào nấu để củ đậu và đậu đũa mềm.

Cho tiếp khoai lang, đậu phụ (rán vàng, thái nhỏ) vào, khi khoai chín cho miến (ngâm mềm, cắt khúc ngắn), nước cốt dừa vào, nêm vừa ăn, để canh sôi lại, cho rau ngổ thái nhỏ, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CANH XIM LO Khoai lang ruột vàng gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu. Ngô non bóc vỏ, xát mỏng. Hành, rau ngót, mỏng tươi nhặt rửa sạch, để ráo.

Bắc xoong nước lã lên bếp, cho xương khô cá tra (*Pangasius micronemus*) vào nấu kĩ, lọc lấy nước. Bắc xoong nước đã lọc lên bếp đun sôi, bỏ ngô đã xát vào đun sôi, cho tiếp khoai vào nấu chín. Cho rau mỏng tươi, rau ngót vào đun sôi, nêm vừa ăn, rưới mỡ nước vào, bắc xuống, cho hành thái nhỏ, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân đồng bằng Nam Bộ.

Tiếng ai như tiếng xứ Đoài

Ăn cơm thì ít, ăn khoai thì nhiều

CHÈ BỘT KHOAI NƯỚC DỪA Bột khoai ngâm nước cho nở. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín mềm. Lạc ngâm nước, bóc bỏ vỏ lụa, hầm mềm.

Cho nước dừa vào xoong, bắc lên bếp, bỏ bột báng và bột khoai vào nấu trước cho chín, cho tiếp lạc, đậu xanh và đường vào nấu để các thứ ngấm đường, chế nước cốt dừa vào đảo đều. Bắc xuống, cho va ni vào. Ăn nóng hoặc ăn nguội với đá.

'Chè gì chè đỗ, chè khoai

Bắt em bậu xay lúa tới canh hai chưa về

“GÂN BÒ” 1 (KHOAI DEO) Chọn khoai lang ruột trong, ít bột, rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, dùng dao sắc thái thành từng lát mỏng vừa.

Trái khoai lên nong (hoặc nia) sạch, đem phơi nắng to ở nơi sạch, thoáng, ít bụi, không có ruồi nhặng. Cứ vài giờ lại dùng đũa sạch đảo đều khoai cho chóng khô. Chiều hết nắng đưa khoai vào cất đậy cẩn thận. Hôm sau lại phơi tiếp. Phơi độ ba nắng liền, miếng khoai khô dẻo đỏ hồng là được. Để nguội. Bảo quản trong vò, hũ sạch đậy kín. Món khoai của người dân vùng trồng nhiều khoai, đặc biệt là Miền Trung. Thường được ăn vào những ngày mưa, hay hấp với cơm.

Cưới em rể lắm em ơi

Để anh cưới lại một nồi khoai lang

“GÂN BÒ” 2 Chọn khoai lang ruột trong, ít bột, gọt sạch vỏ, cắt hai đầu, ngâm vào nước lã cho bớt nhựa để khoai không bị thâm đen. Vớt khoai ra để ráo, thái lát dày, đem đồ chín, dỡ khoai ra trải lên nong (nia) sạch, đem phơi khô, tránh nơi có ruồi, nhặng. Khi ăn đem khoai rửa sạch, hấp chín. “Gân bò” bảo quản được lâu, ăn ngon, dai như gân bò.

Tháng chạp là tháng trồng khoai

Tháng giêng trồng đậu, tháng hai trồng cà

GỎI (món ăn chay) Khoai lang gọt bỏ vỏ, thái chỉ, cho vào chảo dầu nóng già rán vàng giòn. Hoa chuối (chọn phần non, trắng) luộc chín, xé nhỏ, bóp muối, đường, hạt tiêu xay, rau răm thái nhỏ. Hoa chuối sống thái chỉ, trộn đều với rau sống, rau thơm, rau mùi, canh giới, tíu tồ rửa sạch, vẩy kiệt nước. Đậu cô ve nhặt sạch. Súp lơ, cà rốt, củ đậu gọt vỏ, rửa sạch thái chỉ, luộc chín. Nấm rơm, mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm), thái chỉ, cho vào chảo dầu đã phi thơm kiểu xào chín với xì dầu, muối. Miến luộc chín, ngâm vào nước lọc, vớt ra để ráo, cắt khúc vừa.

Cho rau sống vào nửa bát to, để miến lên trên, xếp khoai lang, súp lơ, cà rốt, đậu, củ đậu vào xung quanh, giữa để hoa chuối bóp rau răm, rắc lạc rang và vừng (rang chín, xát vỏ, giã nhỏ) và bánh đa (nướng chín, bóp nhỏ vụn), ớt thái lát lên trên. Chấm tương kho. Ăn cùng với canh chua và cơm. Món ăn của người Huế,

KẸO KHOAI Khoai lang rửa sạch, gọt vỏ, thái lát mỏng, phơi thật khô. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho khoai vào rán vàng, vớt ra để nguội, bỏ vào cối giã mịn.

Cho đường và nước vào xoong, đặt lên bếp đun sôi cho tan đường, trút khoai vào xoong trộn đều, đun nhỏ lửa cho đến khi khoai và đường quánh thành một khối. Bắc xuống, trộn đều và ni, vè kẹo thành từng viên, để nguội, gói vào túi ni lông.

KHOAI LANG LUỘC

Khoai lang rửa sạch, cho

vào xoong cùng nước lã bắc lên bếp luộc chín, đổ ra khoai ra rổ, để nguội. Khi ăn bóc sạch vỏ, ăn cùng với cà muối. Món ăn của người dân Miền Trung.

*Trăng rằm đã tỏ lại tròn
Củ lang đất cát đã ngon lại bùi*

KHOAI XÀO MẬT Chọn khoai lang củ to bằng ngón chân cái, vỏ nhẵn đều, ít khe kẽ, không sâu hà, dập nát. Rửa khoai nhiều lần cho sạch, cho khoai vào nồi, đổ nước xâm xấp, luộc chín vừa, trút ra rổ, để ráo nước.

Đun sôi mật, cho khoai vào đảo với mật, đun nhỏ lửa, đảo luôn tay cho mật không cháy và bám đều vào khoai. Khi mật đặc quánh thì nhắc xuống, đảo tiếp một lúc nữa cho khô là được.

KHOAI XÉO MẶN Khoai lang rửa sạch, cạo vỏ, thái lát mỏng, đem phơi khô giòn. Rửa sạch khoai để ráo. Vo sạch đồ đen và lạc trút vào xoong nước lã đun sôi, hạ bớt lửa để đồ và lạc chín mềm, cho khoai lang và nếp (vo sạch để ráo) vào xoong luộc đồ và lạc đun sôi, hạ bớt lửa nấu cho khoai chín mềm, nêm muối vừa ăn. Bắc xuống, dùng đũa cả xéo tới khi khoai nhỏ mịn. Đom khoai ra bát to, dùng muối nén chặt xuống. Ăn nguội, khi ăn lấy dao cắt lát, chấm muối vừng. Món ăn của người dân Miền Trung. Thường được ăn vào những ngày mưa gió.

KHOAI XÉO NGỌT Khoai lang rửa sạch, cạo vỏ, thái

lát mỏng, đem phơi khô giòn. Rửa sạch khoai để ráo. Vo sạch đồ đen và lạc trút vào xoong nước lã đun sôi, hạ bớt lửa để đồ và lạc chín mềm, cho khoai lang và nếp (vo sạch để ráo) vào xoong luộc đồ và lạc đun sôi, hạ bớt lửa nấu tới khi khoai chín mềm, cho đường lên trên. Bắc xuống, dùng đũa cả xéo (đánh) cho khoai nhỏ tơi, mịn. Đơm khoai ra bát to dùng muối nén chặt xuống. Ăn nguội, khi ăn lấy dao cắt thành từng lát. Món ăn của người dân Miền Trung, thường được ăn vào những ngày mưa gió.

*Người ta thách lợn, thách gà
Nhà em thách cười một nhà khoai lang
Củ to thì để mời làng
Còn như củ nhỏ họ hàng ăn chơi*

MỨT KHOAI LANG 1 Chọn khoai củ trong, ruột vàng nghệ, gọt vỏ, rửa sạch, thái con chì, ngâm vào nước vôi trong trong khoảng ba tiếng, vớt ra rửa sạch. Cho khoai vào nước phèn (phèn chua pha vào nước lã khuấy tan, đun sôi) chần qua, vớt ra rửa sạch phèn, để ráo.

Cho đường và một ít nước vào xoong, đun sôi cho tan đường, cho khoai vào đun sôi, bắc xuống để ngâm 12 tiếng. Bắc lên bếp đun tiếp, đun sôi lại bắc xuống để nguội. Cứ làm như vậy, khi nước đường sánh keo lại, cho va ni vào, bắc xuống, đảo nhẹ tay liên tục đến khi đường khô, bám đều xung quanh miếng khoai.

MỨT KHOAI LANG 2 Chọn khoai củ trong, ruột vàng nghệ, gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông, ngâm vào nước, rửa sạch nhựa, ngâm tiếp vào nước sôi trong khoảng sáu tiếng, vớt ra rửa sạch. Cho khoai vào nước phèn (phèn chua pha vào nước loãng khuấy tan, đun sôi) đun sôi khoảng 15 phút, vớt ra rửa sạch phèn, để ráo.

Cho đường và một ít nước vào xoong, đun sôi tan đường, cho khoai và gừng (gọt vỏ, thái lát mỏng, luộc vài lần cho bớt cay, vắt kĩ) vào ngâm trong nước đường chừng ba tiếng để khoai ngấm đường.

Bắc xoong khoai lên bếp, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay, khi đường dính đũa kéo thành tơ thì bớt lửa, mút gần khô thấy nổi cát trắng thì tắt lửa, đảo nhẹ tay, bao giờ mút thật khô trút ra để nguội.

NEM CUỐN QUẢNG TRỊ Khoai lang bột chọn khoai nghệ, rửa sạch, hấp hoặc luộc chín, để nguội, bóc vỏ, thái dọc củ khoai. Thịt ba chỉ rửa sạch, luộc chín, thái mỏng. Trải bánh đa nem ra cho một lát thịt, một lát khoai lang, cộng hành chân, rau thơm vào cuốn chặt lại. Khi ăn chấm tương ruốc. Món ăn của người dân Quảng Trị.

RAU LANG LUỘC (món ăn chay) Chọn ngọn rau lang non, nhặt rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi già, cho một tí muối vào, để sôi lại thả rau vào luộc mềm. Vớt

rau ra rổ để ráo. Chấm nước tương pha đường, tỏi. Ăn cùng với cơm.

RAU LANG XÀO Chọn ngọn rau lang non nhất rửa sạch, để ráo. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi già, cho một tí muối vào để sôi lại bỏ rau lang vào luộc, khi rau sôi, trở đều, bắc xuống, vớt ra rổ để ráo nước.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho rau vào xào cùng muối, mì chính, đảo đều tay cho rau ngấm. Ăn nóng cùng với cơm.

TƯƠNG RUỐC Khoai lang nướng chín, bóc bỏ vỏ, giã nhuyễn trộn đều với ruốc. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho đường, nước ruốc (ruốc hoà vào nước lã, lọc bỏ bã) và khoai lang vào khuấy đều, đun đến lúc nước còn sền sệt là được. Dùng chấm nem cuốn. Món nước chấm của người dân Quảng Trị.

XÀO THẬP CẨM (món ăn chay) Khoai lang gọt vỏ, thái con chì nhỏ, rửa sạch để ráo. Cà rốt, su su thái như khoai lang. Cà chua bỏ miếng cau, bỏ hạt.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho khoai lang, cà rốt, su su, đậu cô ve (nhặt rửa sạch, bẻ đôi), nước tương, muối vào xào chín. Múc ra đĩa. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ (thái con chì, rán vàng

đều), nấm rơm (làm sạch, chần qua nước sôi, bỏ dôi), tương, muối vào xào ngấm, trút đĩa xào trước vào, bỏ tỏi tây vào xào lẫn, nêm vừa ăn. Cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

XÔI KHOAI KHÔ Khoai khô rửa vài lần cho sạch. Đậu xanh để cả vỏ, vo sạch, nấu chung với khoai, đến khi chín cho nếp vo sạch vào nấu như nấu cơm nếp. Xôi chín cho vài thìa đường vào trộn đều, xới ra đĩa hoặc vào mo cau nén chặt lại. Để nguội. Cắt từng lát, ăn bụi, thơm ngon. Món ăn bình dân.

KHOAI NƯỚC (*Colocasia esculenta*,

tên khác: khoai cao, môn nước)

Cây lấy củ, họ Ráy (*Araceae*). Được thuần hoá sớm ở bán đảo Đông Dương, trước cây lúa nước. Thân dày, mọc đứng, củ hình trứng, lá có 2-3 phiến (hoặc nhiều hơn), dài 20-50cm, đầu lá nhọn, gốc xẻ đôi, cuống lá màu lục hoặc xám, dài 20-90cm. Cụm hoa mọc đơn độc, bông ngắn hơn mo, không sinh sản. Củ và dọc lá (thân) đều ăn được.

BÁNH KHOAI CAO 1 Khoai cao rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, giã nhuyễn thành bột, trộn đều với bột gạo tẻ, nước dấm dứa, đường. Bắc xoong bột lên bếp nấu nhỏ lửa khuấy cho

đặc rồi bắc xuống. Cho đường vào nước lã hoà với bột năn, cho nước cốt dừa vào khuấy đều.

Thoa dầu vào khuôn, cho bột khoai vào dàn' đều, cho lên hấp gần chín, đổ bột năn phủ lên hấp cho bột chín trong. Lấy ra để nguội. Khi ăn thái miếng.

BÁNH KHOAI CAO 2 Khoai cao rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, xay (giã) mịn. Lá dứa thơm giã nhỏ, vắt lấy nước. Trộn đều bột năn, đường, nước cốt dừa, lọc sạch rồi cho vào khoai đã giã để làm nhân. Bột năn hoà với đường, nước lá dứa, nước dảo dừa trộn đều để làm vỏ.

Cho khuôn vào xúng bắc lên nồi nước sôi, thoa một lớp dầu mỏng, đổ một lớp bột vỏ vào hấp khoảng 10 phút rồi cho một lớp nhân khoai cao hấp tiếp 10 phút, thêm một lớp bột vỏ, cứ làm như thế cho đến hết bột và nhân. Bánh chín lấy ra để nguội. Là món bánh phổ biến ở vùng trồng khoai cao ở Nam Bộ.

DUA MÔN Dưa được làm bằng dọc cây khoai nước. Cắt dọc môn rửa sạch bùn, phơi héo mặt, rửa lại từng dọc cho sạch bùn đất. Lấy từng nắm dọc bẻ gập lại xếp vào lu hoặc vại, cứ một lớp môn rắc một lớp muối, đậy kín lại, sau vài hôm mở ra, lấy nước vo gạo đổ ngập rồi đậy lên mặt một lớp lá chuối, đậy kín lại. Sau ba hôm môn chuyển màu vàng, vị chua. Thường được ăn kèm với cá kho chấm mắm ớt, xào, nấu canh cá... Món ăn phổ biến ở nông thôn nhất là vùng Đồng Tháp Mười.

KHOAI SỌ (*Colocasia antiquorum* =

Colocasia esculenta antiquorum;

tên khác: khoai môn)

Cây lấy củ, họ Ráy (*Araceae*), có phần gốc phình thành củ lớn, có nhiều đốt, mỗi đốt có một lá, một vòng rễ và một vòng mắt có thể phát triển thành nhánh (sinh củ con). Lá hình khiên, gốc hình tim, cuống lá mập, mọc đứng, dài 1-2m. Mo có màu vàng nhạt. Trục hoa ngắn hơn mo, có 4 phần, phần hoa cái dưới cùng. Củ có thể dùng để luộc, làm bánh, nấu canh...

BÁNH KHOAI SỌ Khoai sọ gọt sạch vỏ, thái mỏng ngâm vào nước lã, vớt ra rửa kỹ cho sạch nhớt. Mỡ phần chần qua nước sôi, thái hạt lựu. Đổ xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đổ chín, giã nhỏ, cho thêm mắm muối vừa ăn, trộn mỡ phần vào đậu xanh để làm nhân.

Hoà bột với nước cùng khoai và một ít muối đặt lên bếp đun vừa lửa, quấy đều tay. Khi bột nửa sống nửa chín và đặc lại bắc xuống, cho bột lên lá, bỏ nhân vào gói kín lại. Xếp bánh vào nồi luộc chín. Lấy ra ăn nguội.

BÁNH KHOAI SỌ CHIÊN Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, cho vào chỗ hấp chín, xay nhỏ. Bột gạo rây kỹ cho nước sôi vào quấy đều với khoai cho dẻo, thêm dầu ăn, đường, muối. Nhồi kỹ, cán mỏng, cho nhân (thịt nạc xào với tôm cùng hành, củ đậu, mắm muối, hạt tiêu xay, bột đao) gói lại, bẻ bìa như bấp

xếp. Cho bánh vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Ăn nóng, chấm nước mắm pha giấm, chanh, ớt, đường.

BÁNH KHOAI SỌ HẤP Khoai sọ rửa sạch, cạo vỏ, thái lát. Cho bột năn, đường quáy đều, lược kĩ. Trộn đều với khoai sọ, cho vào khuôn (đã xoa một lớp dầu mỏng) đem hấp chín. Cho thêm một lớp bột gạo pha nước cốt dừa với muối lên trên bánh, hấp tiếp cho bánh chín. Món ăn phổ biến ở Miền Nam.

CANH KHOAI SỌ (món ăn chay) Khoai sọ gọt vỏ, bổ đôi, rửa sạch, để ráo. Đậu phụ thái con chì, thả vào chảo dầu nóng già rán vàng đều. Nấm rơm làm sạch, chần qua nước sôi, bổ đôi, cho vào chảo dầu đã phi thơm kiệu xào với nước tương, muối, hạt tiêu xay để ngấm; cho tiếp củ cải muối (thái mỏng, bóp rửa kĩ cho bớt mặn) vào xào chung, nêm vừa ăn.

Bắc xoong nước lên đun sôi, cho khoai sọ vào nấu chín mềm, trút chảo nấm, đậu phụ vào đun sôi lại, nêm vừa ăn, bắc xuống, cho rau răm, rau mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CHẠCH KHO (món ăn chay) Búp khoai sọ rửa sạch, xoắn chặt, xếp vào xoong, đổ nước lã xâm xấp cùng một ít muối bắc lên bếp đun sôi, chắt bỏ nước. Cà chua rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, cho vào chảo dầu nóng già xào qua, trút vào xoong búp khoai. Sấu gọt sạch vỏ, đập dập cho vào với khoai. Đun nhỏ lửa,

chế thêm nước tương vào, đun đến khi cạn hết nước tương. Ăn nguội cùng với cơm.

CHÁO KHOAI SỌ Khoai sọ gọt sạch vỏ, thái miếng, ngâm vào nước lã. Gạo vo sạch, cho gạo và khoai vào xoong nước lã bắc lên bếp đun nhỏ lửa nấu nhừ thành cháo.

Lấy tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt nạc băm nhỏ, trộn đều tôm với thịt ướp cùng hành băm nhỏ, nước mắm, muối, hạt tiêu xay để tôm và thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho tôm và thịt vào xào chín. Trút tôm vào thịt đã xào vào xoong cháo, đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho nước cốt dừa vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay, hành và rau mùi thái nhỏ lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Nam Bộ, thường dùng trong bữa phụ.

CHÈ KHOAI SỌ Khoai sọ rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, thái miếng. Gạo nếp vo sạch, cho vào xoong cùng nước dĩa dừa nấu cho gạo nở đều, cho khoai sọ vào, đun nhỏ lửa để gạo và khoai chín nhừ. Cho đường vào khuấy đều, đun nhỏ lửa đến khi đường tan ngấm vào gạo và khoai, chế nước cốt dừa vào đun sôi, khuấy đều. Múc ra bát. Ăn nguội. Món ăn của người dân Nam Bộ.

CHÈ MÔN SÁP VÀNG Khoai sọ rửa sạch, cho vào xoong luộc chín, bóc vỏ, thái lát. Lạc ngâm nước nóng, bóc vỏ

lụa, luộc chín. Nếp vo sạch cho vào xoong cùng nước lã bắc lên bếp nấu sôi, nếp chín cho khoai vào đun nhỏ lửa cho sôi lại, dùng đũa cả đánh cho khoai nhuyễn quyện lẫn với nếp. Đun nhỏ lửa, khi chè đặc lại cho đường vào khuấy đều tay, để sôi lại, cho tiếp lạc vào. Bắc xuống, chế nước gừng tươi (gừng gọt sạch vỏ, giã nát, vắt lấy nước) vào. Ăn nguội.

KHOAI SỌ LUỘC Khoai sọ rửa sạch, cho vào xoong cùng nước lã luộc chín, đổ ra rổ, để ráo nước. Khi ăn bóc sạch vỏ, chấm với đường.

KHOAI SỌ NẤU CHÂN GIÒ Khoai sọ cạo bỏ vỏ, ngâm nước, rửa sạch, vớt ra để ráo, thái miếng. Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to, ướp muối, hạt tiêu xay.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho chân giò vào đảo săn, chế nước sôi xâm xấp. Đun nhỏ lửa để thịt chín mềm, cho khoai vào, nêm vừa ăn, nấu khoai chín nhừ, bắc xuống, cho hành thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

KHOAI SỌ NẤU SƯỜN Khoai sọ cạo bỏ vỏ, ngâm nước, rửa sạch, vớt ra để ráo, thái miếng. Xương sườn rửa sạch, chặt miếng to, ướp muối, hạt tiêu xay.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút sườn vào xào qua, chế nước vào ngập sườn đun sôi, hạ bớt lửa đun cho sườn chín mềm, cho tiếp khoai sọ vào đun để khoai nhừ,

nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho hành thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

KHOAI SỌ XÀO MẬT Khoai sọ chọn củ đều nhau, rửa sạch, luộc chín, để nguội, bóc sạch vỏ. Cho mật vào xoong cùng một ít nước, bắc lên bếp đun sôi, trút khoai sọ vào đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều để khoai ngấm mật, đun cạn mật, cho gừng giã nhỏ vào trộn đều. Bắc xuống, múc khoai ra bát. Ăn nóng. Món ăn của người Miền Trung.

SƯỜN CHIÊN (món ăn chay) Khoai sọ gọt vỏ, thái chỉ. Sắn bóc bỏ vỏ, ngâm nước cho hết độc, nạo nhỏ. Vắt sắn thật khô đem trộn với khoai sọ, hoà ít bột gạo trộn với khoai thật dẻo, cho muối, tiêu và sả băm nhỏ vào trộn đều.

Lấy mía hoặc sả cắt khúc như chiếc dĩa, bọc khoai xung quanh, dè khoai xuống hơi dẹt cho giống miếng sườn, thả vào chảo dầu nóng già chiên (rán) chín vàng đều. Khi ăn chấm nước tương đậm ớt hoặc nước sốt cà chua. Dùng ăn với cơm.

KHOAI TÂY (*Solanum tuberosum*)

Cây lấy củ, thân thảo, họ Cà (*Solanaceae*). Cao 45-50cm. Lá kép lông chim lẻ, mọc cách. Hoa trắng hoặc tím, mọc thành xim hai ngã. Quả mọng màu lục, hình cầu, nhiều hạt. Củ do

những cành địa sinh (tia thân,ngâm) phình lên ở đầu. Mỗi củ có nhiều mắt ngủ, nảy mầm thành cây. Khoai tây dùng làm lương thực, thực phẩm, chế biến bánh, mứt, kẹo...

BÁNH PHỒNG CHAY Khoai tây rửa sạch luộc chín, bóc vỏ, giã mịn. Hành củ thái mỏng, nấu chín, vắt lấy nước. Nang mực nang giã nhỏ, rây mịn (làm bột nở).

Trộn bột nang mực vào khoai tây nhào đều, chế nước hành, muối, đường giã thành bột dẻo vào nhồi đều. Để một lúc cho vào cối giã lại khoảng 15 phút cho bánh xốp. Cuộn tròn lại, bỏ vào lá chuối, hấp chín, để nguội, thái lát mỏng, phơi nắng thật khô. Khi ăn cho vào chảo dầu nóng già rán vàng. Bánh được ăn với các loại gỏi chay.

BÌ CHAY Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, để ráo, bỏ vào chảo dầu nóng già rán vàng đều. Củ đậu gọt sạch vỏ, thái chỉ, cho chảo dầu nóng già xào chín, vớt ra để ráo dầu. Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng đều, thái chỉ. Miến rán vàng. Rau sống, dưa chuột thái chỉ. Cà rốt, củ cải trắng tía hoa, thái mỏng, ngâm giấm, đường, khi ăn cho thêm ớt. Trộn đều khoai tây, củ đậu, đậu phụ, miến với thính gạo nếp (gạo nếp rang chín vàng, giã nhỏ, rây lấy bột mịn), muối nêm vừa ăn. Khi ăn cho cà rốt, củ cải trắng lên, chan tương ớt lên trên. Dùng ăn với cơm.

CAO KHOAI TÂY MẬT ONG Khoai tây gọt vỏ,

rửa sạch, xát thành bột, nấu đặc quánh, cho mật ong vào đun tiếp đến khô đặc, để nguội, cắt vào lọ. Khi uống lấy một thìa bỏ vào cốc nước sôi, khuấy tan. Uống vào lúc đói. Có tác dụng hoà vị điều trung, kiện tì ích khí.

KHOAI TÂY NHỒI (món ăn chay) Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, bỏ đôi, dùng dao nhọn tách bỏ ruột khoai. Cho ruột khoai vào hấp chín, giã nhỏ.

Củ cải muối thái mỏng, bóp trong nước lã để bớt mặn, vắt khô, thái nhỏ. Mọc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái nhỏ. Ngô non thái nhỏ. Trộn đều ngô, mọc nhĩ, củ cải, ruột khoai tây, kiệu băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối rồi đem nhồi vào khoai tây (nhồi đầy khum lên), cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm tương hoặc ớt dầm nước sốt cà chua. Dùng ăn với cơm.

KHOAI TÂY RÁN Khoai tây gọt sạch vỏ, thái con chì, hoặc thái lát mỏng, ngâm vào chậu nước có pha một ít muối, vớt ra để ráo nước. Cho khoai vào chảo mỡ (hoặc dầu) nóng già rán chín giòn, vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm, chanh, ớt. Dùng ăn với cơm, thịt bò bít tết, thịt gà rán, thịt lợn quay.

KHOAI TÂY XÀO Khoai tây gọt sạch vỏ, thái lát mỏng, cho vào chậu nước ngâm, vớt ra để ráo. Cho khoai vào

chảo mỡ (hoặc dầu) nóng già rán vàng. Thịt nạc thái lát mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay. Hành củ tươi bóc vỏ, rửa sạch, chẻ đôi. Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng. Cà chua bổ miếng cau, bỏ hạt.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt vào xào chín, cho tiếp hành, cà rốt vào xào ngấm, bỏ khoai tây, cà chua vào đảo lẫn, nêm vừa ăn. Rưới bột đao (hoà nước lã) vào, đảo đều để bột chín sánh. Bắc xuống, cho rau mùi, hành cắt khúc, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

KHOAI TÂY XÀO (món ăn chay) Khoai tây gọt sạch vỏ, thái lát mỏng, bỏ vào chậu nước, vớt ra để ráo. Cho khoai vào chảo dầu nóng già rán chín vàng. Đậu phụ thái con chì, thả vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng. Hành tây bổ miếng cau. Nấm rơm rửa sạch, chân qua nước sôi. Đậu hà lan nhặt rửa sạch.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho hành tây, đậu Hà Lan vào xào cùng tương, muối để ngấm, cho tiếp cà rốt, khoai tây, đậu phụ vào xào chung, nêm vừa ăn, chế thêm tí nước, cho hành lá cắt khúc, rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

MIẾN KHOAI TÂY Khoai tây rửa sạch, gọt bỏ vỏ, xay thành bột. Dùng bột tráng bánh như tráng bánh đa. Thái nhỏ thành sợi, đem phơi khô. Dùng chế biến các món ăn khác. Miến

khoai tây ăn dai, ngon.

MỨT KHOAI TÂY Chọn khoai củ to, không bị xanh, không mọc mầm, gọt sạch vỏ, thái miếng tròn, mỏng đều nhau, ngâm vào nước lã, rửa sạch. Ngâm khoai trong nước vôi trong khoảng 5 tiếng. Vớt ra rửa sạch, để ráo.

Cho đường và một ít nước lã vào xoong bắc lên bếp đun tan đường, bắc xuống, cho khoai vào ngâm khoảng vài tiếng. Vắt một ít nước chanh vào đảo đều, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi đường sánh keo lại (dính vào tay kéo thành tơ) thì bắc xuống, cho va ni vào đảo đều nhẹ tay cho tới khi đường bám vào khoai trắng đều, để nguội, bảo quản trong lọ đậy kín. Thường được ăn vào dịp Tết Nguyên đán.

NÉM RÁN (món ăn chay) Cà rốt, khoai tây, su hào gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ, rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ. Đậu phụ một phần lạng mỏng, rán vàng, thái chỉ; phần còn lại băm nhỏ. Trộn đều cà rốt, khoai tây, su hào, mộc nhĩ, nấm, cà chua, rau răm, miếng đậu phụ rán, muối để làm nhân.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu trút nhân vào xào qua, rắc hạt tiêu xay, cho đậu phụ băm nhỏ vào trộn đều, bắc xuống. Xúc nhân vào bánh da nem, gấp hai đầu vào, cuốn tròn lại, cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng.

NƯỚC KHOAI TÂY Khoai tây không bị sâu, vỏ không bị xanh rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ, cho vào vải màn vắt lấy nước, uống một thìa vào trước bữa ăn. Tác dụng ấm vị, giảm đau. Dùng cho người bị đau bụng do viêm loét dạ dày, hành tá tràng, đại tiện khó...

NƯỚC KHOAI TÂY, QUÝT Lấy khoai tây rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ. Quýt bỏ vỏ, hạt, cho khoai tây và quýt vào vải xô vắt lấy nước, uống một thìa to trước bữa ăn. Tác dụng ấm vị, kiện tì. Dùng cho người mắc chứng nôn ọe, kém ăn do bệnh về thần kinh chức năng dạ dày.

KIẾN

Côn trùng có hai đôi cánh mỏng, cánh trước lớn hơn và gắn liền với cánh sau. Phụ miệng kiểu nghiền. Đốt bụng một liền với phần ngực và thường thắt nhỏ lại thành cuống, nổi liền ngực bụng. Đuôi bụng con cái có máng đẻ trứng hoặc ngòi đốt. Phát triển có biến thái hoàn toàn. Có đời sống xã hội với tập tính bản năng cao (xây tổ, chăm sóc con cái...). Thường gặp: 1) kiến vàng (*Lasius flavus*) hay sống trên các cây to, thường dùng làm thiên địch trong các vườn cây ăn quả; 2) kiến lửa (*Formica sanguinea*); 3) kiến đen (*Lasius niger*). Trứng các loài kiến vàng,

kiến đen to, béo, có vị cay được nhân dân miền núi phía bắc dùng làm thức ăn, như: làm nhân bánh.

Con kiến mà leo cành đa

Leo phải cành cụt leo ra leo vào

BÁNH TRÚNG KIẾN Trứng kiến vàng lấy từ trong tổ ra rửa nhanh tay cho sạch, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành cho trứng vào xào để làm nhân bánh. Sắn bóc vỏ, rửa sạch, đồ chín, giã nhuyễn cùng một ít muối. Cán bột sắn mỏng ra, cho nhân vào, vò tròn lại, đem hấp chín. Bánh chín xoa ít mỡ ra ngoài cho bánh bóng, béo. Món bánh của người dân miền núi Thái Nguyên.

KIẾN NẤU ĐẬU PHỤ Kiến đen rửa sạch, để ráo. Đậu phụ thái miếng vừa. Cho kiến và đậu phụ vào nồi cùng muối, rượu, nước dùng, bắc lên bếp đun nhỏ hầm cho kiến nhừ. Chia ra ăn làm nhiều lần. Kiến đen nấu đậu phụ là món ăn lợi sữa.

Con kiến mà kiến củ khoai

Mày chê tao khó lấy ai cho giàu

TRÚNG KIẾN HẤP Trứng kiến rửa sạch, nhúng qua nước sôi, vớt ra để ráo, cho vào bát cùng tỏi giã nhỏ, muối, đường, giấm, xì dầu, dầu ăn, một ít nước dùng. Cho bát trứng kiến vào hấp chín. Lấy ra ăn nóng. Là món ăn giàu chất dinh dưỡng.

TRÚNG KIẾN, TRÚNG GÀ HẤP Trứng kiến rửa sạch, chần qua nước sôi, cho vào bát, đập trứng gà vào đánh đều. Cho hành thái nhỏ, gừng giã nhỏ, muối tinh, hạt tiêu xay, dầu ăn, một ít nước dùng vào đảo đều, hấp chín. Ăn nóng.

L

LÁ CẨM (*Peristrophe tinctoria*)

Cây thân thảo, sống lâu năm, họ Ô rô (*Acanthaceae*). Cao 30-40 cm, không lông, nhánh có cạnh. Lá hình trái xoan, không lông. Hoa nhỏ mọc ở ngọn, màu tím, lá dài bằng nhau, ngắn. Lá có màu tím khi đun sôi, thường được làm phẩm nhuộm thực phẩm, như: xôi lá cẩm.

XÔI LÁ CẨM Lá cẩm rửa sạch, cho vào nồi nước nấu sôi kỹ, vớt bỏ lá. Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại, để ráo. Cho gạo nếp vào nước lá cẩm đang sôi, hoà một ít muối, nấu cho nếp hơi nở và cạn nước thì bỏ bớt lửa như nấu cơm để cho nếp chín. Trộn đường, nước cốt dừa vào xôi đảo đều. Đơm xôi ra đĩa.

LẠC (*Arachis hypogaea*;

tên khác: đậu phộng, đậu nụ)

Cây thảo nhiệt đới hằng năm, họ Đậu (*Fabaceae*). Thân phân nhánh từ gốc, có các cành toả ra. Rễ đâm ra ở các mấu. Lá kép hình lông chim, 4 lá chét mọc đối. Cụm hoa chùm ở nách lá, tự thụ phấn, đâm tia xương đất thành quả (củ). Hạt có nhiều dầu. Là cây luân canh cải tạo đất. Lạc dùng chế biến nhiều món ăn ngon.

CHẢ CHIÊN (món ăn chay) Lạc ngâm nước cho nở, bóc vỏ lụa, bắc lên bếp luộc chín, cho vào cối giã nhỏ, múc ra. Cho ngô nếp non vào giã nhỏ. Trộn đều ngô, lạc, kiệu băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, dùng thìa xúc ngô và lạc cho vào chảo rán vàng. Ăn nóng, chấm tương đậm ớt.

ĐẬU PHỘNG DA CÁ Lạc rửa sạch, để ráo. Cho muối và đường vào trộn đều để một đêm cho thấm muối và đường. Trút lạc ra rổ lắc đều với bột mì. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già cho lạc vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu, để nguội, bảo quản trong lọ kín.

GIÁ LẠC Lạc nhặt bỏ hạt lép và sâu, rửa sạch, ngâm nước lã khoảng 3 tiếng, vớt ra để ráo, cho xương hổ đào sẵn, cứ một lớp lạc một lớp đất mịn hoặc cát cho đến khi được hai phần hổ, tưới nước vừa ẩm, đậy kín nắp lại. Hàng ngày tưới nước 5-6

lần cho đủ độ ẩm. Khoảng 5-7 ngày lạc lên mầm. Đậy thật kín để giá trắng, mập. Giá lạc có thể ăn sống, làm nộm, xào...

GIÁ LẠC XÀO NẤM (món ăn chay) Giá lạc rửa sạch, để ráo. Nấm rửa làm sạch, chần qua nước sôi, bỏ đôi. Đậu phụ thái miếng bằng nửa bao diêm, cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm và đậu phụ vào xào, chế nước tương, muối vào đảo đều, cho giá lạc vào xào chung. Khi giá chín tới, nêm vừa ăn. Bắc xuống rắc tiêu và cho rau mùi vào. Ăn nóng cùng với cơm.

KẸO CU ĐƠ Chọn lạc đều hạt, rang chín. Cho mặt mía, nha, nước vào nồi đun đến khoảng 120°C thì trút lạc vào đảo đều. Bắc xuống. Phết kẹo lên từng chiếc bánh đa tròn (nếu bánh to thì gấp đôi lại), còn bánh bé thì lấy một chiếc khác đặt lên trên. Để kẹo nguội, bảo quản trong túi ni lông. Kẹo cu đơ là món kẹo đặc sản của Nghệ an và Hà Tĩnh. Khi ăn kẹo người ta thường uống nước chè tươi.

KẸO DỒI Nấu bột: lấy đường, nha, nước cho vào nồi đun tới nhiệt độ 150°C. Láng một lớp mỡ mỏng vào chảo, đổ nhanh nước đường vào, làm nguội nhanh. Đường vừa dẻo lấy ra đem quật, kéo cho trắng xốp (quật nhanh tay). Rắc một lớp bột gạo lên mặt bàn (bột gạo đã rang chín), đặt kẹo lên dàn mỏng

đều.

Nấu nhân: lấy đường, nha, nước cho vào nồi đun cho nhiệt độ đường đạt khoảng 120°C, nhúng dũa vào nước đường đưa lên thấy giọt đường nhỏ xuống chậm là được, bắc ra, trút lạc vào (lạc rang chín đều, xát bỏ vỏ lụa) đảo đều. Cho nhân lên bàn, lăn tròn, kéo dài vừa bằng bạt. (Lưu ý cần nấu bạt và nhân cùng một lúc để khi bạt được dần mỏng thì nhân cũng được làm xong).

Cho nhân vào trong bạt, cuộn lại, gấp hai mép bột cho dính chắc vào nhau, lăn dần đều bạt. Dùng vải hoặc ni lông ủ giữ nhiệt rồi rút kẹo ra dần cho đến khi hết. Rút đến đâu lăn tròn đến đấy, dùng dao sắc cắt từng khúc như khúc dổi. Rắc bột vào kẹo. Để kẹo nguội, bảo quản trong túi ni lông. Ở các vùng quê, kẹo dổi là món quà cho trẻ mỗi khi người lớn đi chợ về.

KẸO LẠC Cho đường trắng, nha, nước vào nồi đun sôi tới khi cho một giọt nước đường vào bát nước lã thấy giọt tròn, cứng, bóp giòn là được. Nhấc xuống, đổ lạc vào (lạc rang chín đều, xát bỏ vỏ lụa), đảo cho lạc và đường đều nhau. Rắc một lớp bột (bột gạo đem rang chín) lên mâm hoặc mặt bàn sạch. Kẹo vừa dẻo đổ lên bàn, đổ tiếp lên mặt kẹo một lớp bột, dùng con lăn cán nhanh để kẹo dần mỏng đều. Vừa cán, vừa rắc bột lên mặt kẹo cho khỏi dính. Cán xong cắt kẹo thành từng thanh dài khoảng 10cm. Để nguội, bảo quản trong túi ni lông.

KẸO LẠC CHỢ THƯỢNG

Chợ Thượng thuộc làng

Trường Xuân, huyện Đức Thọ, tỉnh Hà Tĩnh có nghề làm kẹo lạc nổi tiếng. Kẹo được nấu bằng mật mía, muốn kẹo ngon mật phải đặc, lạc phải chắt. Người ta thường nấu kẹo vào buổi tối để sáng mai mang kẹo ra chợ bán, kẹo ăn mới ngon.

Mật được cho vào chảo quay, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, dùng dũa tre già to bần quấy đều. Mật sôi cho lạc vào chảo tiếp tục quấy, mật đặc dần rồi sền sệt, cho gừng giã nhỏ vào, bắc xuống, cho ít vỏ chanh thái chỉ. Kẹo đổ vào khuôn có lót giấy (nếu chỉ để dùng trong gia đình có thể xoa một lớp mỡ mỏng vào đáy khuôn). Khi kẹo đông lại, cắt thành miếng to nhỏ tùy thích. Ngày nay người ta đổ kẹo lên bánh đa có rắc vừng đen đã nướng chín. Món kẹo đặc sản của Hà Tĩnh, uống nước chè xanh, ăn kẹo lạc.

KẸO NU GA Chọn lạc nhân tốt, rang chín vàng, xát sạch vỏ, giã dập. Đường, mạch nha, nước chanh cho vào xoong đặt lên bếp, đun chảy thành nước, cho lạc vào, trộn đều bắc ra. Đổ kẹo vào mâm đã láng một lớp mỡ mỏng, dùng ống cán cán kẹo ra mỏng đều khoảng 1cm, cắt kẹo thành miếng chữ nhật to vừa ăn, gói kẹo lại, bảo quản trong túi ni lông.

MUỐI LẠC Chọn lạc hạt nhỏ, đều, vỏ sạch, để ráo, rang vàng, ủ trong chần, vỏ sạch vỏ lụa. Cho lạc vào cối giã nhỏ. Muối rang khô, giã nhỏ, trộn vào với lạc. Muối lạc dùng ăn với cơm, cơm nắm, chấm xôi lạc, xôi đậu xanh, xôi trắng...

XÔI LẠC Chọn lạc đều hạt, rửa sạch, lược mềm, đổ ra rửa sạch nước đỏ của vỏ lụa, để ráo. Nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại một lần nữa, để ráo. Trộn đều, một ít muối vào với lạc, nếp, cho vào chảo đồ chín. Xôi lạc thường được dùng trong bữa phụ.

LE LE (*Dendrocygna javanica*;

tên khác: le nâu)

Loài chim thuộc họ Vịt (*Anatinae*). Ngón chân sau không có thùy màng, phía trước giò có vảy mắt lưới. Chim trưởng thành có trán và đỉnh đầu nâu, phía trước hơi phớt hung, phía sau hơi thẫm. Lưng và vai nâu, mỗi lông đều có mút viền hung. Hồng đen nhạt. Đuôi nâu. Lông cánh nâu thẫm hay đen tùy chỗ. Mắt nâu thẫm, mí mắt vàng. Mỏ xám chì hay đen. Le le gặp ở các hồ đầm vùng đồng bằng và trung du. Thịt ăn ngon, trứng ăn béo, được dân vùng đồng bằng sông Cửu Long dùng làm thực phẩm.

Thương chống nấu cháo le le

Nấu canh hoa lí, nấu chè hạt sen

LE LE QUAY NƯỚC DỪA Le le làm sạch. Gừng gọt bỏ vỏ, giã nát cho thêm ít rượu trắng rồi xát vào bụng le le để hết mùi tanh. Để rượu bốc hết mùi rồi ướp với hạt tiêu xay, muối, để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho chim vào rán (quay) vàng đều, chế nước dừa tươi vào, đậy kín vung, đun cạn nước.

Khi nước còn sền sệt cho một ít mật ong vào đảo đều, nhắc chảo xuống, gấp chim ra đĩa. Ăn nóng cùng bánh mì. Món đặc sản của vùng sông nước Miền Tây Nam Bộ.

LÈ BẠN (*Rhoeo discolor*;

tên khác: cây sò huyết, sò lẻ bạn, bạng hoa)

Cây thảo sống lâu năm, họ Thài lài (*Commelinaceae*). Cao 40-50cm. Thân ngắn, không phân nhánh. Lá hình kiếm có bẹ ôm thân, phiến lõm hình lòng máng, mặt trên màu lục, mặt dưới tím đỏ. Hoa màu trắng vàng, mọc ở kẽ lá, có tổng bao lá bắc màu tím nhạt, trông giống hình con sò. Quả nang. Dùng lá, hoa làm thuốc. Vị ngọt nhạt, tính mát, tác dụng vào phế, đại tràng, cầm máu. Cây non chữa cảm sốt, ho.

TIM LỢN HẤP SÒ LÈ BẠN Lá sò lẻ bạn rửa sạch, thái chỉ. Tim lợn rửa sạch, thái lát mỏng. Trộn đều tim lợn với lá sò lẻ bạn cùng một ít đường phèn đem hấp cách thủy khoảng một tiếng. Món ăn cho người đau thân, ăn cả nước và cái.

LIỄU SAM (*Cryptomeria fortunei*;

thường gọi: liểu)

Cây gỗ lớn, họ Bút mọc (*Taxodiaceae*), cao tới 40m, đường kính 200cm, thân thẳng. Vỏ màu nâu đỏ, cánh xoè rộng. Lá hình giùi. Nón đơn tính cùng gốc, nón đực gồm nhiều nhị xếp xoắn ốc, nón cái mang nhiều vảy không hoá gỗ hoàn toàn. Hạt có cánh. Ra hoa tháng 3-4, quả chín tháng 10-11. Nguồn gốc ở Nhật Bản, Trung Quốc. Được nhập trồng vào Việt Nam từ Quảng Ninh vào đến Quảng Bình.

NƯỚC LÁ LIỄU THANH MINH Lá liểu non lấy vào dịp thanh minh đem rửa sạch, cho vào nồi có một ít nước lã nấu kĩ, gạn lấy nước trong, cho lên bếp đun lại đến gần cạn, bắc xuống để nguội, cho đường vào thấm hết nước lá liểu rồi đem phơi khô thành bột. Khi uống lấy bột đó pha với nước sôi để nguội, uống thay nước chè. Nước có màu vàng đục, vị ngọt. Tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp. Dùng cho người bị viêm đường tiết niệu, đái dầm, đái đục.

LỢN (*Sus*; còn gọi: heo)

Chi động vật có vú, móng guốc chẵn, không nhai lại. Lợn nhà bắt nguồn từ 3 dạng lợn rừng: lợn lòi Đông Nam Á, lợn lòi Trung Âu và lợn lòi Địa Trung Hải, do quá trình thuần dưỡng và

gây giống lâu dài, ngoại hình và sức sản xuất có nhiều thay đổi. Lợn có thị giác kém, thính giác nhạy, khứu giác tinh. Cơ thể thô, nặng, mõm dài, đầu mõm ngắn. Chân 4 ngón. Có 44 cái răng. Có trên 10 vú, xếp hai hàng. Ăn tạp. Là động vật nuôi thành thực sinh dục sớm và mắn đẻ nhất. Tùy theo yêu cầu con người mà có giống lợn thịt, lợn pha mỡ, lợn mỡ. Thịt, mỡ lợn được chế biến thành thịt muối, thịt xông khói, mỡ, xúc xích... Ở Việt Nam, thịt lợn là thực phẩm chính, dùng chế biến các món ăn khác nhau.

Con gà cục tác lá chanh

Con lợn ùn ùn mua hành cho tôi

BẦU DỤC XÀO THẬP CẨM Bầu dục lợn bỏ đôi, lọc bỏ gân bên trong, rửa sạch, khía ô vuông sâu, thái ngang ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, gừng băm nhỏ. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nở, thái miếng. Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng. Cần tây rửa sạch, đập dập, cắt khúc. Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng. Đậu Hà Lan nhặt rửa sạch.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho bầu dục vào đảo nhanh tay, xúc ra. Thêm mỡ vào chảo, phi thơm hành tỏi, cho đậu, cà rốt, mộc nhĩ vào xào ngấm cùng muối, nước mắm khi gần chín trút bầu dục vào, rót bột năn (hoà nước lã) vào khuấy đều tay cho bột chín sánh, nêm vừa ăn, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

BÌ CUỐN Thịt mỏng săn cắt miếng to, rán vàng đều

hai mặt, để nguội, thái chỉ, ướp tỏi giã nhỏ, đường, muối, mỡ rán thịt, thính, bì lợn (luộc chín, thái chỉ) trộn đều, để ngấm. Khi ăn dùng bánh đa nem trải ra đĩa cho xà lách, rau thơm, thịt vào gấp hai đầu cuộn tròn lại. Chấm nước mắm pha đường, giấm, ớt ăn kèm dưa góp, dưa kiệu. Món đặc sản của người dân đồng bằng sông Cửu Long, được nhiều người ưa thích.

CANH BẠCH TUYẾT Thịt nạc thái chỉ. Đánh lòng trắng trứng cho bông, cho từ từ bột đao và muối vào khuấy đều tay. Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi. Cho thịt vào nấu chín, rót bát trứng vào xoong canh qua muôi đục lỗ, đun sôi lại, nêm vừa ăn. Cho hành, mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CHẢ CHÌA Sườn lợn chọn miếng nhiều sụn, nhiều thịt, chặt khúc. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành cho sườn vào xào săn, nêm vừa ăn, chế nước dùng vào đun sôi âm ỉ để sườn chín nhừ, cho một ít đường vào đun đến khi cạn nước. Rắc hạt tiêu xay lên trên, ăn nguội cùng dưa góp. Dùng ăn với cơm.

CHẢ GAN LỢN RÁN Gan và thịt lợn rửa sạch, để ráo băm nhỏ. Mỡ gáy luộc chín thái chỉ. Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, bổ miếng cau rán vàng. Trộn đều gan, thịt, mỡ gáy, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay, nước mắm. Mỡ chà rửa sạch, trải ra cho nhân vào gói kín lại, đem hấp chín, lấy ra thả vào chảo mỡ nóng già

rán chín vàng đều cho thơm. Ăn nóng, kèm với khoai tây rán.

CHẢ GIÒ THỊT HEO Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ.

Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, để ráo, băm nhỏ. Củ đậu gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, vắt bớt nước. Hành lá thái nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.

Trộn đều thịt với các thứ trên cùng trứng, hạt tiêu xay, một ít đường. Cho vào bánh đa nem gấp hai đầu, cuốn tròn lại, bỏ vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng với rau sống, xà lách, rau thơm và bún cùng nước chấm nem.

CHẢ LÁ LỐT Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ ướp nước mắm, hành lá thái nhỏ, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt gói vào lá lốt (nhặt rửa sạch, để ráo) xếp vào vỉ đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều hai mặt, khi nướng quét lên một lớp mỡ nước để chả không bị khô xác. Hoặc cho chả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều hai mặt. Xếp chả ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm hoặc bún.

CHẢ THỊT LỢN Giò sống trộn đều mỡ khố luộc chín thái hạt lựu, nước mắm rưới cho vào lá chuối (rửa sạch, lau khô) dàn mỏng đều, vuông, mịn đem hấp chín, lấy ra, bóc bỏ lá chuối. Cho chả vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều hai mặt. Ăn nguội, thái lát mỏng. Dùng ăn với cơm.

CHẢ THỊT LỢN RIÊNG, GIẤM Thịt nạc vai rửa sạch, thái miếng to bản, ngang thớ. Riêng nghệ già nhỏ vắt lấy nước. Mắm tôm, giấm bỗng nghiền nhỏ lọc lấy nước, bỏ bã. Đem thịt ướp với nước riêng, nghệ, nước mắm tôm giấm bỗng, hành tỏi băm nhỏ, mỡ nước để thịt ngấm gia vị.

Cặp thịt vào cặp tre đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Gỡ chả ra đĩa. Ăn nóng cùng rau thơm, rau ngổ, chấm nước mắm tỏi, ớt.

CHẢ THỊT LỢN RIÊNG, MẸ Thịt nạc vai rửa sạch, thái lát mỏng to bản. Mắm tôm, mẻ hoà nước lã lọc lấy nước, Hành tỏi bóc vỏ, băm nhỏ. Ướp thịt lợn với nước mẻ và nước mắm tôm, hành tỏi băm nhỏ, đường, nước mắm, mỡ nước để thịt ngấm gia vị.

Xếp thịt lên vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm tỏi, chanh ớt kèm rau thơm, rau ngổ.

CHẢ QUẾ Thịt nạc mông tươi già nhuyển như già giò. Quế chi xay thành bột. Lấy một nửa giò sống trộn với đường trắng, quế chi, nước mắm rồi già thêm một lúc nữa, trộn thêm mỡ khở băm nhỏ. Đắp một lượt giò sống lên ống bương. Lấy giò còn lại đắp phủ lên lớp giò vừa đắp, lấy tay thấm nước lã vuốt lên mặt cho chả mượt đều rồi đặt lên bếp than hoa nướng, vừa nướng vừa xoay ống bương cho chả chín đều. Nếu thấy chả phồng thì lấy tăm chọc vào chỗ phồng. Lấy tay ấn thấy chả rắn,

lớp chả ở hai đầu ống buong long ra là chả đã chín, lấy mỡ nước xoa đều lên mặt chả.

Món chả đặc sản của Hà Nội, không thể thiếu được trong mâm cỗ cưới, cỗ hỏi cỗ truyền. Chả thường được ăn với bánh dày, bánh cuốn, cơm...

Làng Vĩng bán lợn, bán gà

Làng Thụy nấu rượu la cà cả đêm

(Làng thuộc quận Tây Hồ, Hà Nội)

CHẢ THÌA LÀ Lấy giò sống trộn đều với mỡ phân (luộc chín, thái hạt lựu), thì là (rửa sạch, thái nhỏ). Miết giò lên lá chuối (rửa sạch, lau khô) mỏng đều, đem hấp chín tới, bỏ ra, cho giò vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều hai mặt. Ăn nguội, chấm xì dầu hoặc nước mắm pha chanh ớt hạt tiêu xay. Dùng ăn với cơm.

Cơm ăn với chả với nem

Ăn tuy mát ruột, không bằng em gắp chàng

CHẢ Ú Thịt nạc mỡ lọc sạch, thái lát cho vào cối giã nhuyễn, đem trộn đều với lòng trắng trứng, hàn the (một ít hàn the phi lên giã nhỏ), nước mắm cô, mỡ phân (luộc chín, thái chỉ), hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay.

Cho thịt gói vào trong lá chuối (rửa sạch, lau khô) theo hình chóp nón, đem hấp chín. Ăn nóng cùng với cơm hoặc bánh cuốn. Món ăn của người dân Miền Trung.

CHÁ XƯƠNG XÔNG Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ cùng hành củ ướp nước mắm, đường, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Lá xương xông rửa sạch, cho thịt băm vào gói lại. Xếp thịt vào vỉ, nướng lên bếp than hoa cho chín vàng đều hai mặt. Ăn nóng cùng với cơm, bún.

*Chồng ăn chả, vợ ăn nem
Đứa ở có thêm mua thịt mà ăn*

CHÁO BẦU DỤC Bầu dục xẻ đôi, lọc bỏ gân hoi ở giữa, rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay.

Gạo tẻ pha lẫn gạo nếp vo sạch, bỏ vào xoong nước dùng nấu nhừ, nêm vừa ăn. Cho bầu dục vào bát, múc cháo đang sôi vào, rắc hành, rau mùi, tíu tó thái nhỏ lên trên đảo đều, rắc thêm hạt tiêu xay, vắt chanh lên. Ăn nóng. Thường được dùng làm bữa phụ.

*Sáng ngày bầu dục chấm chanh
Trưa gói cá chép, tối canh cá chày*

CHÁO DẠ DÀY LỢN Dạ dày lợn làm sạch, luộc chín tái, bỏ ra thái chỉ. Gạo tẻ trộn lẫn với gạo nếp vo sạch, giã dập. Cho gạo, dạ dày vào xoong nước dùng nấu nhừ, cho gừng giã nhỏ vào, nêm vừa ăn. Ăn thay cơm. Món cháo có tác dụng kiện tì, trừ thấp. Dùng cho người tì hư, khí yếu, kém ăn, rối loạn tiêu hoá...

Chẳng đi nhớ cháo làng Nghệ

Nhớ cơm phố Mía, nhớ chè Đông Viên

(Ghê thuộc xã Yên Kì, huyện Bát Bạt, tỉnh Hà Tây; Mía thuộc xã Đường Lâm, Sơn Tây, tỉnh Hà Tây; Đông Viên thuộc xã Đông Quang, huyện Ba Vì, tỉnh Hà Tây)

CHÁO GAN LỢN, ĐẬU XANH Gan lợn rửa sạch, thái lát mỏng ướp nước mắm, hành băm nhỏ để ngấm gia vị.

Gạo nếp, gạo tẻ, đậu xanh tách vỏ đem vo sạch cho vào xoong nấu nhừ thành cháo, khi cháo nhừ cho gan lợn vào đun cháo sôi lại, gan chín tới, nêm vừa ăn, múc cháo ra ăn nóng. Món cháo có tác dụng kiện tì, trừ thấp. Dùng cho người mắc bệnh phù nề, suy nhược cơ thể.

CHÁO LÒNG LỢN Lòng non, lòng già làm sạch, ngâm phèn, cho vào chậu nước lã rửa sạch. Lấy tiết, mỡ cơm xôi cùng hành và rau thơm thái nhỏ cho vào lòng già làm dổi. Lòng non bỏ vào xoong nước lã luộc chín, vớt ra. Luộc chín tim gan và dổi, vớt ra. Thái lòng, dổi, tim, gan bày ra đĩa.

Gạo nếp trộn gạo tẻ vo sạch, giã nhỏ, cho vào xoong nước luộc lòng nấu thành cháo, khi cháo chín nhừ nêm vừa ăn, múc cháo ra bát cho hành hoa rau mùi, rau răm thái nhỏ vào, ăn nóng cùng với lòng. Thường dùng trong bữa phụ.

Vị chi một bát cháo lòng

Làm cho thiên hạ bỏ chống mà đi

CHÁO ÓC HEO Óc lợn rửa sạch, luộc chín, nghiền nhỏ. Lấy thịt nạc, gan, lòng non làm rửa sạch, luộc chín, thái chỉ. Gạo nếp trộn lẫn gạo tẻ vo sạch cho vào xoong nước luộc cùng tôm nõn khô, mực khô (thái miếng hình quả trám) nấu chín nhừ, cho lòng đỏ trứng vịt muối vào xoong cháo đánh nhuyễn, đều; cho tiếp óc lợn vào, nêm vừa ăn. Múc cháo ra bát, cho thịt, gan, lòng non lên trên, rắc gừng giã nhỏ, rau mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

CHÁO PHỐI LỢN Lấy phổi lợn rửa sạch, để ráo nước, luộc chín, thái nhỏ. Gạo tẻ trộn lẫn gạo nếp, ý dĩ vo sạch cho vào xoong nước luộc phổi (đã lọc trong), cho phổi vào nấu thành cháo, khi cháo chín nhừ nêm vừa ăn, dùng ăn thay cơm. Có tác dụng nhuận phổi, giảm ho, tan đờm. Dùng cho người phế hư, ho lâu ngày.

CHÁO SƯỜN Xương sườn chặt miếng, rửa sạch, ninh nhừ, gỡ lấy thịt, lọc trong nước ninh xương. Cho thịt đã gỡ vào nước ninh xương bắc lên bếp đun sôi, cho gạo (vo sạch, ngâm nước cho mềm, để ráo, giã dập hoặc xay thành bột nước) vào nấu thành cháo. Khi ăn cho hành, mùi thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên, ăn cùng quẩy. Thường được dùng trong bữa phụ.

CHÁO THỊT LỢN Thịt nạc rửa sạch, để ráo, băm nhỏ

ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Gạo tẻ trộn lẫn gạo nếp vo sạch cho vào xoong nước dùng nấu cháo. Khi cháo chín nhừ, sánh bỏ thịt vào quấy đều đun sôi lại để thịt chín, nêm vừa ăn, cho hành mùi thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, thường dùng trong bữa phụ.

Con gà cục tác lá chanh

Con heo ỉ ị đòi hành đòi tiêu

CHÁO THỊT, TRÚNG Thịt nạc rửa sạch, để ráo, băm nhỏ ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị.

Gạo tẻ trộn lẫn gạo nếp vo sạch, trút vào nước dùng nấu cháo, khi cháo chín nhừ cho thịt nạc vào quấy đều, đun cho cháo sôi lại để thịt chín. Múc cháo ra bát, cho lòng đỏ trứng gà vào đảo đều, rắc hành, tía tô và mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Dùng trong bữa phụ hoặc cho người bị ốm, mệt, bị cảm gió.

CHÁO TIẾT Tiết lợn để đông, thái miếng. Gạo tẻ trộn gạo nếp vo sạch cho vào xoong nước dùng nấu cháo, khi cháo nhừ cho một ít tiết động vào khuấy đều, cho tiết tiếp tiết đông thái miếng vào nấu chín.

Cho hành, rau răm, rau mùi thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng lòng lợn luộc. Thường dùng trong bữa phụ.

CHÁO TIM GAN Tim gan rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Gạo tẻ trộn gạo nếp vo sạch, trút vào xoong nước dùng nấu cháo. Khi cháo chín nhừ, sánh cho tim gan vào đảo đều, đun cho cháo sôi lại để tim gan chín tới, nêm vừa ăn. Cho tíia tồ, hành lá, rau mùi thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, thường được dùng trong bữa phụ.

CHÂN GIÒ BÓ SỐ Chân giò cạo rửa sạch, rút xương, lọc lấy thịt nạc, thái mỏng to bản ướp nước mắm, hạt tiêu xay. Thịt thủ cạo rửa sạch, thái mỏng to bản ướp cùng thịt chân giò. Nhồi toàn bộ thịt thủ và thịt chân giò vào chân giò đã rút xương, lấy kim khâu kín lại, dùng dây gai quấn chặt xung quanh, cho vào xoong nước sôi luộc chín, vớt ra, rửa sạch bằng nước sôi để nguội, để thật nguội, tháo dây gai. Khi ăn thái khoanh tròn, ăn cùng dưa góp. Dùng ăn với cơm.

CHÂN GIÒ HẨM CHỘT NƯA Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng, ướp mắm ruốc, muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ. Chột nưa lột vỏ, rửa sạch dầm mềm, thái khúc, luộc chín. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen, chà rửa sạch, để ráo, giã nhuyễn ướp với hành băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, viên thành từng viên nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho ớt bột vào chung làm ớt màu.

Cho chân giò vào xoong đổ ngập nước, đặt lên bếp đun sôi, vớt bỏ bọt, hạ bớt lửa để sôi lăn tăn, bỏ chột nưa vào hầm lẫn, nêm mắm muối vừa ăn. Chân giò nhừ, nước cạn bớt cho các viên tôm vào, để sôi lại cho tôm chín, rắc ớt màu, lá lốt rửa sạch thái chỉ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Huế.

CHÂN GIÒ HẦM ĐẬU ĐEN Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm để ngấm, cho chân giò vào xào qua trong chảo mỡ nóng già. Đậu đen vo sạch, ngâm nước một đêm cho mềm, vớt ra vo sạch, để ráo. Bỏ chân giò và đậu đen vào xoong nước lã đun sôi, hạ bớt lửa để đậu và chân giò chín mềm, nêm vừa ăn, cho rau mùi, hành lá thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CHÂN GIÒ HẦM KHOAI MÔN Chân giò rửa sạch, chặt miếng ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm để ngấm gia vị. Khoai môn gọt sạch vỏ, củ to bổ đôi, rửa sạch.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho chân giò vào xào săn, chế nước vào nấu mềm, cho tiếp khoai môn vào nấu cùng, khi khoai môn chín nêm vừa ăn, cho mùi tàu, hành lá thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CHÂN GIÒ HẦM MĂNG TƯƠI Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to, ướp nước mắm, hành băm nhỏ để ngấm gia vị. Măng tươi thái mỏng, luộc kĩ, rửa nhiều lần cho bớt đắng.

Cho chân giò vào xoong nước lã đun sôi, vớt bỏ bọt, bớt lửa ninh cho chân giò nhừ. Cho măng vào chảo mỡ nóng già xào cùng muối để măng ngấm. Khi chân giò chín mềm cho măng vào đun sôi, nêm vừa ăn. Cho hành, mùi tàu thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

CHÂN GIÒ HON Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to ướp hành băm nhỏ, nước mắm, nước riêng, rượu để ngấm. Hạt sen khô luộc chín. Lạc luộc chín, bóc vỏ lụa. Hạt dẻ rang chín, bóc vỏ. Cà rốt thái hạt lựu. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, vắt ráo, bỏ chân. Cho Lạc, hạt sen, hạt dẻ, cà rốt, nấm ướp với muối, đường, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho chân giò vào rán qua, gấp sang xoong nước lã bắc lên bếp đun chín nhừ, cho các thứ đã ướp vào đây kín vung đun chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

CHÂN GIÒ LUỘC Thịt chân giò cạo rửa sạch, cho vào xoong nước lã đun sôi, vớt bỏ bọt, hạ bớt lửa luộc cho thịt chín mềm. Vớt ra để nguội, thái lát mỏng. Ăn cùng chuối xanh (gọt bỏ vỏ, ngâm nước muối, thái lát mỏng), khế chua (rửa sạch, thái lát mỏng), gừng (gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ), vỏ quýt (rửa sạch, thái chỉ), các loại rau thơm, chấm mắm tôm (hoặc mắm tép, mắm rươi, tôm chua). Dùng ăn với bún hoặc cơm. Món ăn được nhiều người ưa thích.

*Bao giờ cho lúa trở bông
Chị đi lấy chồng, em gặm giò heo*

CHÂN GIÒ NẤU GIÀ CÂY (Miền Bắc) Chân giò dùng giấy quấn kín đốt hoặc thui bằng rơm để có màu vàng sẫm, cạo hết phần cháy đen, rửa sạch, chặt miếng. Ướp thịt chân giò với nước riềng, mè (lọc lấy nước, bỏ bã), nghệ (giã nhỏ, lọc lấy nước), mắm tôm (lọc lấy nước, bỏ bã), hành khô băm nhỏ để thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành cho thịt chân giò vào đảo săn, chế nước xâm xấp mặt thịt, đậy kín vung đun nhỏ lửa cho chân giò chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng cơm hoặc bún.

CHÂN GIÒ NẤU TƯƠNG Chân giò trước cạo rửa sạch, chặt miếng to ướp hành tỏi giã nhỏ, tương ngon, đường, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho chân giò vào rán vàng, gắp vào xoong đổ ngập nước, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo để chân giò chín đều. Khi nước cạn, chân giò vừa mềm là được. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

CHÂN GIÒ NINH MĂNG KHÔ Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to, cho vào xoong nước lã ninh. Măng khô

ngâm nước gạo khoảng 10 tiếng, rửa sạch, luộc kĩ nhiều lần cho măng trắng, rửa sạch, thái lát mỏng vừa. Cho măng vào chảo mỡ xào cùng mắm muối để măng ngấm. Trút măng sang xoong chân giò ninh măng và chân giò chín mềm, bỏ mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm nở) vào đun sôi, cho miến cắt khúc vào, nêm vừa ăn. Cho hành củ vào chân qua. Ăn nóng. Là món không thể thiếu được trong mâm cỗ ngày tết, mâm cỗ cưới cỗ truyền.

CHÂN GIÒ NỤ MÌ Chân giò trước cạo rửa sạch, rút xương, lấy thịt bằm nhỏ cùng thịt nạc vai ướp hành khô bằm nhỏ, muối, hạt tiêu xay để thịt ngấm rồi nhồi vào chân giò khâu lại. Trứng luộc chín, bóc vỏ, để nguyên quả.

Bắc xoong nước lã lên bếp đun, cho hoa hồi, thảo quả, quế chi, gừng đập dập, hạt tiêu xay, đường, một ít nước hàng vào đun sôi, bỏ chân giò vào đun nhỏ lửa, cho tiếp gan lợn, trứng, cổ hũ vào. Trong khi đun lấy xiên nhọn chọc vào chân giò để chân giò không bị nứt, khi chân giò và các thứ chín mềm, vớt chân giò, gan, cổ hũ, trứng ra để nguội. Thái mỏng thịt chân giò, gan, cổ hũ xếp vào đĩa, bày trứng bỏ miếng cau lên xung quanh, múc nước sốt dội lên. Ăn nóng cùng dưa góp, dưa chuột muối.

CHÂN GIÒ XÀO LĂN Chân giò cạo rửa sạch, chẻ làm đôi, lọc bỏ xương. Thịt đem nướng vàng, thái miếng. Bắc chảo mỡ lên bếp phi thơm hành, tỏi, ớt, sả, cho thịt chân giò vào xào cùng tương, đường để ngấm gia vị, chế nước cốt dừa và hành

vào đun to lửa cho thịt chín, cho lạc rang giã dập vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân đồng bằng sông Cửu Long.

CHÈ BÌ LỘN, HỒNG TÁO Bì lợn cạo sạch lông, rửa sạch, cho vào nồi đổ nước vừa ninh kĩ thành keo đặc, bỏ hồng táo vào đun nhỏ lửa, cho đường phèn vào khuấy đều. Chè sánh keo, nước trong, vị ngọt. Có tác dụng bổ khí sinh huyết. Dùng cho người bị chảy máu cam, máu lợi.

CUỐN Thịt nạc vai rửa sạch, luộc chín, thái lát mỏng. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, ướp nước mắm, hạt tiêu để ngấm rồi xào chín. Thịt bò thăn thái mỏng, ướp muối tinh, hạt tiêu xay, gừng băm nhỏ để ngấm, bỏ vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm hành tỏi xào nhanh tay cho chín đều. Trứng trắng mỏng, thái chỉ. Giò lụa thái chỉ. Lạc rang chín, xát bỏ vỏ lụa.

Trái bánh đa nem ra đĩa, cho rau sống, rau thơm, thịt nạc, thịt bò, giò, trứng, tôm, lạc rang, bún, giá sống vào cuốn tròn lại. Ăn nguội, chấm nước mắm, giấm, đường, tỏi, ớt, hạt tiêu xay. Món ăn ưa thích của nhiều người.

DẠ DÀY GIÃ VOI Cho dạ dày ngấm vào nước hàn the, lộn ra, rửa sạch, chần qua nước sôi. Trộn đều giò sống, miến, hạt sen, nước mắm, hạt tiêu, hành băm nhỏ, nấm. Dạ dày lộn phía trong ra ngoài, nhồi nhân vào, dùng kim khâu kín phần hở lại. Cưỡng dạ dày làm vôi voi. Đun sôi nước, bỏ vào một chút

muối, cho dạ dày vào luộc (đun nhỏ lửa, nước luôn ngập dạ dày). Lấy nước dùng hoà bột đao. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, rót từ từ bột đao vào, quấy đều tay cho chín, nêm vừa ăn, cho hành hoa cắt khúc vào. Dạ dày chín vớt ra đặt vào đĩa tạo hình voi ngồi, lấy đậu đen làm mắt, củi dừa vót làm ngà, mọc nhĩ làm tai voi. Dội nước sôi lên voi. Khi ăn lấy dao cắt. Dùng ăn trong bữa tiệc.

DẠ DÀY KHỈA Dạ dày bóp muối, cạo rửa sạch, ngâm nước tro pha loãng, vớt ra rửa sạch. Tỏi bóc vỏ, giã nhỏ, trộn đường, húng liu, muối rồi ướp vào dạ dày để ngấm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho dạ dày vào rán qua, lấy nước dừa tươi đổ vào đậy vung lại đun nhỏ lửa cho đến khi dạ dày chín mềm, nước còn sền sệt, nêm vừa ăn, vớt ra để nguội, thái mỏng, dội nước sôi lên. Ăn cùng dưa góp.

DẠ DÀY XÀO GIÒN Lợn trái dạ dày lợn, rửa sạch bằng nước lã. Hoà vôi và nước tro cho dạ dày vào ngâm khoảng 3 tiếng, vớt ra rửa sạch nhiều lần rồi chần tiếp bằng nước hàn the đun sôi, rửa lại nước lã, thái vát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ dạ dày vào đảo nhanh cùng muối, nước mắm, xúc ra. Bắc chảo mỡ lên bếp phi thơm hành cho thịt lợn thái mỏng, tôm bóc vỏ bỏ đầu vào xào chín, nêm vừa ăn, xúc ra. Cho củ đậu (bóc vỏ, thái lát), cà rốt (tía hoa, thái lát mỏng), ớt vào đảo đều, nêm vừa ăn, trút

dạ dày, tôm và thịt vào xào lẫn, nêm vừa ăn, rót bột đao (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa quấy đều tay để bột chín sánh, cho hành hoa, rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

DÔI HEO HẤP RƯỢU Ruột già làm, rửa sạch, xát muối, để ráo, lấy dây buộc chặt một đầu. Thịt nạc băm nhỏ ướp hành tỏi băm nhỏ, hành lá thái nhỏ, muối, hạt tiêu xay vừa ăn để ngấm. Nhồi thịt vào ruột đã làm sạch, buộc kín lại. Cho dôi vào chảo mỡ nóng già rán, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng chích để dôi không bị vỡ, rán vàng đều. Cho dôi vào đĩa sâu lòng, chế ít rượu trắng, đem hấp chín, lấy ra, cắt khúc. Ăn nóng cùng bánh mì cắt lát, rán vàng đều.

DƯA ĐẬU HEO Thịt thủ lợn cạo rửa sạch, luộc trong nước phèn, vớt ra, thả ngay vào nước nguội pha phèn ngâm thêm vài phút, vớt ra rửa sạch, để ráo, cho vào lọ rộng miệng. Pha giấm, đường, muối bắc lên bếp đun sôi, cho một ít hàn the vào để nguội, dội vào thủ lợn, đậy kín để một ngày là có thể ăn được. Khi ăn thái mỏng trộn với dưa hành, tỏi, ớt. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

GAN LỢN RÁN TÁI Gan rửa sạch, thái miếng to bản ướp muối, tỏi, gừng băm nhỏ, đường, ngũ vị hương để gan ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho gan vào rán sém

hai mặt. Ăn nóng cùng với cơm.

GIÒ HEO GIÃ CÂY (Miền Nam) Giò heo thui trên lửa than đỏ, cạo rửa sạch, chặt miếng ướp gừng giã nhỏ, tỏi băm nhỏ muối để ngấm. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già cho sả, hành, tỏi, gừng, ớt vào xào thơm chế tương và ca ri xào lẫn cho sôi, bỏ giò heo đã ướp vào xào ngấm, cho nước dấm dứa vào đun nhỏ lửa cho thịt chín mềm. Nêm vừa ăn, cho nước cốt dứa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng cùng muối tiêu chanh. Dùng ăn với cơm, bún hoặc bánh mì.

GIÒ HEO NẤU LẠC, MỰC Giò heo làm sạch, chặt khúc cho vào nước sôi luộc qua, để ráo. Mực khô ngâm nước muối trong 10 phút, lột da, rửa sạch. Lạc ngâm nước, rửa sạch.

Đun sôi nước cho giò heo, mực, lạc vào nấu khoảng 20 phút, hạ bớt lửa đun liu riu để chân giò và mực chín nhừ, cho vài lát gừng tươi vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm. Có tác dụng kích thích tuyến sữa, dùng cho phụ nữ mới sinh.

GIÒ LỤA Thịt nạc mỡ tươi lọc bỏ gân, mỡ thái miếng vuông cho vào cối đá giã đều tay, nhanh để giò dẻo, chế nước mắm vào giã đều. Cho giò vào lá chuối (đã rửa sạch, lau khô), lăn tròn, gói kín hai đầu thành một hình trụ tròn, dùng lạt buộc chặt. Cho vào nồi nước sôi luộc chín. Là món không thể thiếu được trong mâm cỗ ngày tết và mâm cỗ cưới cổ truyền.

*Muốn ăn cơm nắm với giò
Lại đây mà đẩy xe bò cùng anh*

GIÒ LỤA, CHẢ QUẾ LÀNG NỮA Làng Nũa thuộc huyện Thạch Thất, tỉnh Hà Tây là làng làm giò lụa, chả quế có truyền nổi tiếng. Màu sắc, hương vị thơm ngon, những nơi khác không thể làm được.

Giò chả được làm bằng thịt lợn chọn kĩ, thịt nạc nhiều, chắc. Lợn được mổ lấy cặn tiết, không để tiết đọng ở phổi, tim. Pha thịt, chọn thịt ngon nhất để làm giò chả. Dùng cối đá trắng loại nhỏ để giã, mỗi lần chỉ giã được khoảng 1-1,5kg thịt. Phải giã qua 3 khâu: đại giã, trung giã và tiểu giã tức là lúc đầu phải giã nhanh, mạnh, giã dần dập rồi chậm dần, thông thả và đến khi thịt mịn dần, nhỏ như bột là được.

Dùng lá chuối tiêu non còn cuộn trên cây chưa xoè tán, lá còn màu vàng nhạt như mỡ gà để gói giò. Thịt giã mịn chế nước mắm vừa ăn rồi gói lại, đem hấp hoặc luộc chín. Giò làm xong phải thơm, ngon, giòn, không bã, có màu vàng như lụa của lá chuối non.

GIÒ MỠ Thịt mỡ sẵn nguyên bì khía theo chiều dọc miếng thịt (không làm đứt bì), ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Cuộn tròn phần bì vào trong gói kín bằng lá dong, dùng lạt buộc chặt, đem luộc, khi chín vớt ra dùng nẹp kẹp chặt để ép và treo lên cho nguội. Khi ăn thái khoanh, ăn

cùng dưa hành, dưa kiệu. Thường được ăn với cơm hoặc bánh chung.

GIÒ NÂY Thịt ba chỉ cao rửa sạch. Giò lụa sống chia làm hai phần, một phần đặt lên lá chuối (rửa sạch, lau khô) sau đó đặt thịt lên; phần giò còn lại trộn với mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm), hạt tiêu xay, phủ lên trên thịt, sau đó cuộn tròn như gói giò. Cho giò vào luộc chín, vớt ra để nguội. Khi ăn cắt thành khoanh tròn. Ăn nguội, cùng với cơm.

GIÒ QUẢ ĐÀO Lá chuối luộc qua nước sôi, lau khô xếp chồng lên nhau 3 lớp. Trứng trắng mỏng to bản. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, cắt bỏ chân, vắt khô. Giò sống chia làm 3 phần. Trải lá chuối ra cho một lớp giò sống, một lớp trứng trắng, lớp giò sống, lớp nấm, lớp giò sống và lòng đỏ trứng muối luộc chín đặt theo chiều dọc. Cuộn tròn, chặt, luộc chín, vớt ra nẹp ép chặt để nguội. Khi ăn bóc lá thái khoanh. Thường được dùng trong các bữa tiệc.

GIÒ THÙ (GIÒ XÀO) Thịt thù, chân giò lọc bỏ hết xương, rửa sạch, luộc chín tới, vớt ra để nguội, thái mỏng to bản. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch. Bắc chảo mỡ lên bếp, cho thịt vào xào săn, sờ thấy thịt dính tay, bỏ mộc nhĩ vào xào lẫn, nêm vừa, rắc hạt tiêu xay vào đảo đều, để nguội, xúc thịt ra lá chuối (rửa sạch, lau khô) cuộn tròn lại như gói giò. Dùng dây gai quấn chặt

lại, để giò nguội, chác. Món ăn nguội, khi ăn thái khoanh tròn. Thường được gói vào dịp tết cổ truyền, ăn cùng dưa hành, dưa góp.

GỎI CUỐN Đun sôi nước cho thịt, tôm vào luộc chín tới, vớt ra, để nguội. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành tỏi cho ớt tươi băm nhỏ, tương, đường vào nếm vừa miệng ngọt, chế thêm một chút nước vào đun sôi, để nguội, cho lạc rang giã nhỏ vào để làm nước chấm.

Thịt thái mỏng, tôm bóc vỏ, bỏ đầu. Khi ăn lấy bánh đa nem trải ra, cho tôm, thịt, xà lách, rau thơm, giá sống, một ít bún, lá hẹ cắt khúc vào cuộn tròn lại, chấm nước tương đã chung ở trên. Món ăn nguội, rất nhiều người ưa thích.

GỎI BAO TỬ Bao tử (dạ dày) làm sạch, cho vào nước luộc với một ít hàn the, vớt ra cho vào nước lọc rửa sạch, thái mỏng. Tôm bạc tươi hấp chín, bóc vỏ, chẻ đôi. Thịt chân giò luộc chín, thả vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều, thái lát mỏng. Dưa chuột rửa sạch, để nguyên vỏ chẻ đôi, bỏ ruột, tía xéo. Cà rốt tía hoa, thái theo chiều dài củ. Củ cải trắng tía hoa, thái theo chiều dài củ, bóp muối, rửa sạch, vắt kĩ. Cho củ cải, dưa chuột và đường nhỏ cho ra nước, dùng khăn vắt ráo.

Trộn đều dưa chuột, củ cải, cà rốt, ớt, rau cần tây (rửa sạch, đập dập, cắt khúc), tôm, thịt và bao tử với hành củ thái nhỏ, mỡ nước, đường, giấm, nước mắm vừa ăn. Đơm ra đĩa, cho

rau mùi, ớt tía hoa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn cùng bánh phồng tôm, chấm nước mắm chanh ớt tỏi. Món ăn của người dân Nam Bộ.

HOA THỊ NẤU THẢ Lòng lợn làm sạch lột bỏ lớp màng bên ngoài, phần còn lại lợn trái cho muối vào xát sạch nhót, lợn lại để ráo. Thịt lợn nạc lọc bỏ gân, giã nhuyễn, cho hàng sa tán nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, đường vào giã đều, xúc thịt ra đem nhồi vào lòng lợn, dùng dây gai thắt từng viên bằng trái táo.

Đập trứng ra bát để lòng trắng và lòng đỏ riêng, đánh bông lên. Nhồi riêng từng thứ vào lòng lợn, thắt từng viên giống viên thịt rồi đem hấp chín. Khi thịt và trứng chín lấy ra nhúng qua nước có phèn chua, vớt ra để ráo, cắt rời từng viên, dùng dao chẻ dọc đứt chừng 2/3 viên. Đem nhúng vào xoong nước dùng đang sôi, thấy viên nở như hoa thì vớt ra ngay. Nấm rửa sạch, ngâm mềm, cắt bỏ chân, để ráo. Tôm bóc vỏ, rửa sạch. Tôm bóc vỏ, rửa sạch, giã nhuyễn, cho hành tỏi, hạt tiêu xay, nước mắm, hàng sa vào giã lẫn, lấy ra đắp lên nấm, hấp chín.

Lọc trong nước dùng, nêm vừa ăn, đun sôi. Xếp hoa thị, nấm đắp tôm vào bát, chan nước dùng sôi vào, rắc rau mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Dùng làm món khai vị trong bữa tiệc của người Huế.

KHẤU DỤC Thịt lợn quay hoặc thịt lợn rán vàng thái

miếng hơi dày. Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, thái lát như thịt. Cải cúc nhặt rửa sạch, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho thịt và khoai vào xào với xì dầu, muối, hạt tiêu xay, đường, một ít nước chao, khi thịt ngấm cho thịt và khoai ra bát, cho cải củ lên trên, đem hấp cách thủy tới chín.

Khi ăn úp ngược bát xuống để rau cải cúc xuống phía dưới. Ăn nóng cùng với cơm.

LẠP (tiếng Thái: lap; tiếng Mường: táp; tiếng Việt: tái)

Thịt nạc của lợn, trâu, bò có dính một ít da đã thui vàng, đem luộc hoặc chần cho chín tới, thái mỏng trộn với nước quả me, quả nhót, quả dọc, lá vón vén (những ngon nhất là trộn với nước măng chua cô đặc), tỏi, gừng, ớt, hạt tiêu xay, muối vừa ăn. Ăn nguội. Món ăn không thể thiếu trong ngày lễ, ngày tết của người dân tộc Thái, dân tộc Mường ở Sơn La, Tây Bắc.

LÒNG LỢN THUÔN HÀNH RẪM Ruột già lợn làm sạch, bóp muối, rửa vài lần cho sạch. Ruột non ken kĩ cho hết nước vàng, rửa kĩ, để ráo.

Cắt ruột thành từng khúc, ướp mắm muối để ngấm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành cho lòng lợn vào vào (đun to lửa), đảo nhanh tay cho ngấm, xúc ra.

Đun sôi nước dùng, bóp tiết nhỏ bỏ vào. Khi tiết chín trút lòng đã xào vào, để sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành và rau răm thái nhỏ vào, bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

LỢN ÁP CHẢO Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, cho vào nước đang sôi luộc chín tới, vớt ra để ráo nước, xát muối tiêu cho ngấm đều. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vào rán cho bì vàng giòn, vàng đều các mặt. Lấy thịt ra ướp với hạt tiêu xay, bột quế chi rồi thái lát mỏng. Ăn kèm dưa chua, dưa chuột. Dùng ăn với cơm.

LỢN KHO Thịt vai sấn cạo rửa sạch, thả vào nước đang sôi luộc qua, vớt ra để nguội, thái miếng vuông, hơi to. Cho nước mắm, nước lã, một ít nước hành đun sôi, bỏ thịt vào đun sôi lại, vớt bọt, đun nhỏ lửa đến khi thịt chín như, cho thêm một ít đường, đun khi nước còn xâm xấp là được. Ăn với cơm và các loại dưa giá, dưa cải.

LỢN KHO TƯỜNG Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, thái miếng vừa. Đun sôi thịt, hớt bỏ bọt, cho tương đã lọc, nước hàng, đường vào đầy kín vung đun cho thịt chín như, nêm vừa ăn. Khi nước cạn còn xấp xấp là được. Ăn với cơm cùng giá luộc.

LỢN KHO NƯỚC DỪA Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, cho vào nước sôi luộc qua, lấy ra thái miếng vuông. Cho nước dứa tươi vào xoong cùng mắm, muối, nước hàng vào đun sôi rồi cho thịt vào đun sôi lại, hớt bỏ bọt, hạ bớt lửa kho thịt chín mềm, cho đường, nêm vừa ăn. Ăn với cơm cùng các loại dưa. Món ăn ưa thích của người dân đồng bằng sông Cửu Long.

LỢN LUỘC Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, cắt miếng to, cho vào xoong nước đun sôi, bỏ vào một tí muối, thịt chín vớt ra để ráo, thái lát mỏng to bản. Khi ăn chấm với mắm rươi (hoặc mắm tép, mắm cá, mắm tôm, tôm chua) ăn cùng gừng, khế, ớt, chuối xanh và các loại rau thơm. Dùng ăn với cơm.

LỢN NẤU ĐÔNG Thịt chân giò cạo rửa sạch, cho vào nước sôi luộc qua, vớt ra để nguội, thái miếng vừa. Cho thịt vào nước vừa luộc, nêm mắm muối vừa ăn, đun sôi, vớt bỏ bọt. Đậy kín vung, đun nhỏ lửa tới khi thịt chín nhừ, nước còn xấp xáp là được, cho thêm hạt tiêu xay. Múc ra bát, để chỗ thoáng mát (hoặc cho vào tủ lạnh). Món ăn nguội, hay ăn vào dịp tết, mùa đông. Ăn kèm dưa hành, dưa cải. Món ăn của người Miền Bắc.

LỢN RANG Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, thái mỏng. Hành củ băm nhỏ. Hành hoa rửa sạch, thái khúc. Phi thơm hành mỡ, cho thịt vào đảo săn, nêm nước mắm, muối vừa ăn, nước hàng, hạt tiêu xay đảo cho thịt chín, cho hành cắt khúc vào đảo đều. Ăn cùng cơm, kèm dưa cải.

LỢN SỮA Lợn con mới sinh được nuôi cùng lợn mẹ. Sữa mẹ là nguồn thức ăn chính của lợn con. Tuỳ theo yêu cầu tiêu thụ lợn sữa để làm thức ăn mà có thời gian nuôi khác nhau nhưng không quá 30 ngày bú mẹ và phải đạt 5-6kg mỗi con.

LỢN SỮA QUAY Lợn sữa cạo sạch lông, mổ bỏ ruột, để cả con. Cắt đôi quả chanh xát lên mình lợn, dội nước rửa sạch, dùng xiên sắt xiên dọc thân con lợn. Hành, tỏi, sả giã nhỏ trộn với muối, bột quế xát vào trong bụng lợn để ngấm. Lấy khăn lau khô. Hoà loãng mạch nha hoặc mật ong vào nước nóng, phết đều lên thân lợn, cho lên bếp than hoa quay cho chín đều. Món ăn được nhiều người ưa thích.

LỢN XÀO GIÁ MƯỚP Thịt nạc rửa sạch, thái lát mỏng to bản, ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Mướp gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng hơi dày. Giá đỗ rửa sạch, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành trút thịt vào xào chín, xúc ra. Cho tiếp mỡ vào chảo, bỏ mướp vào đảo đều nêm mắm muối vừa ăn, cho giá đỗ vào đảo nhanh, trút thịt vào đảo đều, cho hành hoa cắt khúc vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

LỢN XÀO RAU CẢI Thịt nạc rửa sạch thái lát mỏng to bản, ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ, bột đao để thịt ngấm. Rau cải rửa sạch, cuống trắng đập dập, thái dài, lá xanh cắt khúc để riêng. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành cho thịt vào xào săn, bỏ cuống cải vào đảo đều, cho tiếp lá vào xào lần, nêm vừa ăn, rót bột đao (một ít bột đao hoà nước lã) vào đảo đều cho chín sánh, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng với cơm.

LUỐI LỌN KHÌA Lưỡi lợn làm sạch, luộc chín, cạo bỏ màng trắng. Tỏi bóc vỏ, giã nhỏ trộn đường, muối, húng liu ướp vào lưỡi để ngấm, cho vào chảo mỡ nóng già rán qua, chế nước dừa tươi vào đun tới khi lưỡi mềm, nước còn sền sệt, vớt ra để nguội, thái mỏng. Khi ăn dội nước sốt lên. Ăn kèm dưa góp. Thường được dùng làm món nhậu.

MỘC ĐÔNG Bì lợn làm sạch, luộc chín, thái chỉ, băm nhỏ, trộn đều với giò sống, hạt tiêu xay viên thành những viên tròn, thả vào xoong nước đang sôi luộc chín, vớt ra bỏ vào nước nguội cho rắn và trắng.

Lấy bì lợn thái miếng nhỏ cho vào xoong nước luộc thịt đun sôi, vớt bỏ bọt, hạ bớt lửa, ninh kỹ khoảng 2 tiếng, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn. Cho các viên thịt vào bát, chan nước hầm bì vào, để chỗ thoáng cho đông lại. Ăn nguội cùng với cơm. Món ăn của người dân các thành phố phía bắc, được nhiều người ưa thích, thường được ăn vào mùa đông.

MỘC NƯỚC Thịt nạc rửa sạch, băm thật nhỏ. Miến ngâm mềm, băm nhỏ. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, băm nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Trộn đều nấm hương với thịt giò sống, miến, hành, nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm gia vị rồi viên thành những viên tròn bằng nhau, đem hấp chín. Cho thịt vào bát, mức nước dùng đang sôi chan vào, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay vào. Ăn nóng.

NẤU BÓNG BÌ Ngâm bóng bì vào nước nóng cho mềm, vớt ra thái vuông, bỏ vào ngâm trong nước phèn chua, bóp nhẹ, xả lại cho sạch. Gừng tươi giã nhỏ cho thêm một ít rượu trắng vào, cho bóng vào bóp nhẹ, rửa lại cho sạch. Thịt nạc, su su, cà rốt, hành tây thái mỏng, tia hoa. Tôm khô ngâm nước, rửa sạch. Nấm hương rửa sạch. Đậu Hà Lan tước vỏ, rửa sạch.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành, cho thịt nạc vào xào săn, chế nước dùng vào đun sôi, cho tôm khô, nấm hương và các loại rau củ vào đun sôi, cho tiếp bóng vào, nêm vừa ăn, đun sôi lại. Ăn nóng. Thường được dùng trong các bữa tiệc. Là món không thể thiếu được trong cỗ cưới cỗ truyến.

NEM CHẠO Bì lợn cao rửa sạch, luộc chín tới, để nguội, thái chỉ. Mỡ phân luộc chín, thái chỉ ướp muối, đường, rượu để ngấm cho mỡ trong và giòn. Trộn đều mỡ phân, bì, hạt tiêu xay, muối tinh, một ít đường, nước chanh, thính, lá chanh thái chỉ, ớt thái lát mỏng. Cho ra đĩa, rắc rau mùi lên trên. Ăn nguội, thường được dùng làm món nhậu.

NEM CHUA Thịt nạc mỏng rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng, ướp đường, giã nhuyễn trộn với diêm tiêu, vắt bỏ bớt nước, ướp nước mắm khô cho vào cối giã nhuyễn. Cho một ít hàn the, tỏi băm nhỏ, mỡ nước, mỡ khở thái hạt lựu, bì (luộc chín, ngâm phèn, lạng mỏng, thái chỉ) vào trộn đều, vè từng viên to bằng quả quýt.

Lá vông, lá chuối rửa sạch, lau khô đặt thịt vào giữa lá vông gói kín lại, gói lá chuối ra ngoài thành hình hộp vuông, lạt buộc chặt, treo chỗ thoáng khoảng 3-4 ngày nem chua là ăn được. Có thể ăn sống hoặc nướng, rán tùy thích. Thường dùng làm món nhậu. Món ăn của người Miền Nam.

Ai về Bình Định ăn nem

Ghé qua Hưng Thạnh mà xem Tháp Chàm

NEM CHUA 2 Thịt nạc mỡ rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng, ướp đường, giã nhuyễn trộn với diêm tiêu, vắt bỏ bớt nước, ướp nước mắm khô cho vào cối giã nhuyễn. Cho một ít hàn the, tỏi băm nhỏ, mỡ nước, mỡ khở thái hạt lựu, bì (luộc chín, ngâm phen, lạng mỏng, thái chỉ) vào trộn đều, vè thành từng cái như ngón tay trở.

Lá đinh lăng hoặc lá ổi non rửa sạch để ráo. Lá chuối rửa sạch, lau khô. Trải lá chuối ra, cho lá ổi (hoặc lá đinh lăng) vào, đặt thịt vào, cuốn tròn lại. Dùng lạt buộc chặt, treo chỗ thoáng, khoảng 3-4 ngày nem chua là có thể ăn được. Ăn nguội, thường được dùng làm món nhậu. Món ăn của người Miền Bắc.

Chiều chiều rọc lá gói nem

Con chị gói khéo, con em cột dùm

NEM CUỐN Thịt nạc vai rửa sạch, lạng mỏng to bản, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng, thái lát mỏng (hoặc thịt ba chỉ,

tai lợn rửa sạch, luộc chín, thái mỏng). Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, ướp hạt tiêu xay, muối, xào chín. Trãi bánh đa nem ra đĩa cho thịt, tôm, ít rau thơm, cuộn hệ sống (hoặc hành lá chần), xà lách (hoặc có thể cho thêm ít bún) cuộn tròn lại. Ăn nguội, chấm nước mắm pha chanh ớt hoặc chấm tương gừng. Món ăn của người Nam Bộ.

NEM LỤI Bì lợn cạo rửa sạch, luộc chín, lạng mỏng, thái chỉ. Ướp mỡ lợn, bì với với ít muối, hạt tiêu xay, đường, tỏi hành băm nhỏ trộn đều với thính gạo, giò sống. Viên thành viên xâu vào xiên tre, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Chuối xanh gọt vỏ, thái mỏng, ngâm vào nước có pha ít giấm để chuối không bị thâm. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, thái mỏng. Khế gọt vỏ sống, rửa sạch, thái mỏng. Hành hoa chần chín, để ráo. Lấy các loại rau cuộn cùng nem, chấm nước lèo. Là món đặc sản của người Huế.

NEM NƯỚNG Thịt nạc rửa bằng nước dừa tươi, lấy khăn lau khô, thái mỏng, giã nhuyễn. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu và gach, xát muối cho trắng rồi rửa sạch bằng nước dừa tươi, lau khô, giã nhuyễn, cho thêm vài tép tỏi băm nhỏ, nêm muối tinh, hạt tiêu xay vừa ăn. Mỡ phần thái sợi, chần nước sôi, để ráo, ướp đường để nơi thoáng mát cho mỡ trong.

Trộn đều tôm, thịt, mỡ nêm muối, đường, hạt tiêu rồi vo viên, ghim vào xiên, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng. Trãi

bánh đa nem ra đĩa cho nem vào cùng xà lách, rau thơm, chuối xanh, khế cuốn tròn lại, chấm nước tương. Món ăn của người dân Nam Bộ.

NỘM CỔ HŨ Cổ hũ xát muối, cạo rửa nhiều lần cho sạch, lột bỏ màng, cho vào nước phèn chua luộc chín, vớt ra, rửa lại trong nước lọc, để ráo, thái lát mỏng. Hành khô thái lát, cho vào chảo mỡ nóng già phi vàng. Tôm luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu. Lạc rang vàng, xát bỏ vỏ, giã nhỏ. Dưa chuột bỏ ruột, thái lát mỏng rắc muối, bóp nhẹ, rửa sạch, vắt ráo. Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái chỉ, bóp muối để một lúc rồi rửa sạch. Cho đường vào cà rốt và dưa chuột trộn đều. Trút cổ hũ vào trộn với các loại rau trên với đường, chanh, nước mắm, ớt băm nhỏ, lạc, nem vừa ăn, bày ra đĩa, rắc hành phi, rau thơm, rau mùi lên trên. Món ăn của người dân Miền Nam.

ÓC LỘN CHUNG Óc lộn ngâm nước, bóc bỏ màng ướp nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm rồi cho vào bát chung cách thủy. Khi óc chín cho hành hoa thái nhỏ vào. Ăn nóng. Món ăn dành cho người làm việc trí óc, mệt mỏi.

ÓC LỘN HẦM THUỐC Óc lộn làm sạch, cho vào chậu nước lã, dùng đũa tre vớt nhọn nhẹ nhàng khêu hết sợi gân. Cho óc lộn, hoài sơn (củ mài), kí tử, gừng, long nhãn, nước mắm, muối, rượu trắng vào đun nhỏ lửa. Ăn nóng. Món ăn bồi

dưỡng cho người ốm dậy, người mới phẫu thuật.

ỐC LỌN NẤU THẢ Óc lợn bóc bỏ màng ngoài, thả vào nước sôi có gừng, lá chanh luộc chín, vớt ra để nguội, cắt miếng nhỏ. Thịt lợn rửa sạch, ướp nước mắm, rán vàng, thái chỉ. Xương lợn nấu nước dùng. Lọc trong nước dùng, đun sôi, rót lòng trắng trứng vào khuấy đều, cho óc lợn vào. Nêm vừa ăn, rắc rau mùi lên trên. Ăn nóng.

ỐC LỌN RÁN Óc lợn bỏ màng, rửa sạch để ráo. Đánh óc cùng trứng cho kỹ, thêm ít bột gạo, hành thái nhỏ, hạt tiêu xay, nước mắm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho óc vào rán chín vàng. Ăn nóng cùng với cơm.

ỐC LỌN RÁN GIÒN Óc lợn gỡ bỏ màng, cho vào bát cùng hạt tiêu xay, muối tinh, đường, đem hấp chín, tán nhuyễn. Trứng vịt đánh tan trộn đều với óc, cho vào chảo mỡ nóng già rán vàng cả hai mặt. Ăn nóng, cùng với cơm, chấm xì dầu. Món ăn bồi bổ sức khoẻ cho người mới ốm dậy.

RUỐC BÔNG (tên khác: ruốc thịt, ruốc, thịt chà bông) Thịt nạc thăn thái miếng vuông to, cho vào xoong nước mắm rim chín, khi còn một ít nước thì bắc xuống, xé nhỏ, giã tơi, cho vào chảo, đổ nước thịt vào rim, đun nhỏ lửa, đảo đều tay cho thịt khô, tơi, bông. Dùng ăn với xôi, cơm, bánh mì, cháo.

SƯỜN BUNG Sườn rửa sạch, chặt miếng bằng bao diêm. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, cho hành vào phi thơm, trút sườn vào đảo săn, bỏ cà chua (thái miếng), giấm bỗng và nước nghệ tươi (giã nhỏ vắt lấy nước cốt) vào om. Cho nước vào đun nhỏ lửa để sườn mềm. Cho dọc mùng (tước bỏ xơ, thái lát, bóp muối, rửa sạch) vào đun chín tới, bắc xuống, cho hành và mùi tàu thái nhỏ vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với bún hoặc cơm.

SƯỜN NƯỚNG Sườn thăn rửa sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng ướp nước mắm, đường, hành, tỏi và sả băm nhỏ, hạt tiêu xay để cho thịt ngấm gia vị. Xếp thịt vào vỉ sắt, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều hai mặt, vừa nướng vừa phết mỡ nước lên cho thịt mềm, không bị khô xác. Ăn nóng cùng rau sống, các loại rau thơm: rau mùi, thơm, húng, canh giời. Chấm nước mắm pha giấm, đường, chanh, ớt. Ăn nóng với bún hoặc cơm.

SƯỜN ƯỚP SẢ Sườn sụn rửa sạch, chặt miếng. Sả, tỏi, ớt giã nhỏ ướp vào sườn cùng một ít đường để ngấm. Xếp sườn vào vỉ đặt lên bếp than hoa nướng nhỏ lửa cho sườn chín đều (cũng có thể cho sườn vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều). Ăn nóng cùng với cơm hoặc bún.

SƯỜN XÀO CHUA NGỌT Sườn thăn rửa sạch, rọc hai

dè một, chặt khúc ngắn ướp muối, hạt tiêu xay để cho sườn ngấm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho sườn vào rán vàng. Phi thơm hành tỏi cho sườn đã rán vào đảo đều. Hoà giấm, đường, tương ớt, nước mắm đổ vào sườn sau đó xướng bột đao (bột đao hoà nước lã, rưới vào sườn) đảo cho bột chín đều, nêm vừa mặn, ngọt, chua; cho hành lá cắt khúc vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

THÂN LỢN THUI BÈ CHUỐI Thịt thân thái miếng dày vừa, rửa sạch để ráo nước ướp tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, lá chanh non băm nhỏ mịn, muối để cho thịt ngấm gia vị.

Cho tất cả vào bẹ chuối, áp bẹ chuối vào thân cây chuối, buộc kĩ hai đầu, đem nướng trên bếp than hoa, khi bẹ chuối cháy hết khoảng 2/3 thì thịt đã chín đều. Ăn nóng cùng rau sống, rau mùi, mùi tàu, dưa (gọt vỏ, bỏ mắt, thái mỏng), khế chua (thái mỏng). Chấm nước mắm chanh. Món ăn của người Nam Bộ.

THẬN LỢN CHUNG Thận lợn (bầu dục) rửa sạch, để cả quả không moi bỏ gân hôi, thái miếng, cho vào bát hấp cách thủy. Ăn nóng. Ăn thường xuyên có tác dụng chữa bệnh đau thận.

THỊT KHO NƯỚC DỪA Thịt mỏng liền da mỏng rửa sạch, thái miếng vuông ướp tỏi giã nhỏ, đường, muối, nước

mắm để thịt ngấm gia vị. Bắc thịt lên bếp đảo cho miếng thịt săn lại, chế nước dừa tươi vào đun sôi, vớt bọt, hạ bớt lửa kho cho thịt mềm, nêm vừa ăn. Khi nước cạn còn sền sệt cho hạt tiêu xay lên. Dùng ăn với cơm.

Cách khác: Thịt mỏng liến, da mỏng rửa sạch, thái miếng vuông, dùng chanh xát vào chỗ cho mỡ trong, ướp thịt với tỏi giã nhuyễn, muối để thịt ngấm gia vị. Hoà nước dừa tươi với một ít nước sôi, nước mắm bắc lên bếp đun sôi, cho thịt vào, đun sôi lại, vớt bỏ bọt, bớt lửa kho cho thịt chín nhừ.

THỊT LỘN BÓ SỐ Thịt ba chỉ chọn khổ mỏng, rửa sạch để ráo, trải ra thớt cuộn tròn lại, dùng dây gai quấn xung quanh cho thật chặt. Bắc xoong nước lên bếp đun sôi, bỏ muối và hành củ vào đun sôi lại, cho tiếp thịt vào luộc chín mềm, vớt ra để nguội. Khi ăn tháo dây, thái lát mỏng. Ăn cùng dưa giá, rau thơm, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (gọt vỏ, ngâm nước, muối, thái lát mỏng); chấm cùng tôm chua. Dùng ăn với cơm hoặc bún.

THỊT LỘN KHÔ Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng mỏng dài ướp hành tỏi băm nhỏ khoảng 10 phút. Ướp đường phen giã nhỏ, để cho mỡ trong. Cho thịt ướp với muối, muối diêm, rượu trắng, hàn the để vài giờ, thường xuyên trở cho thịt ngấm đều gia vị. Cho thịt lên bếp than sấy khô, bảo quản ở nhiệt độ bình thường. Khi ăn hấp chín, thái lát mỏng, ăn với cơm.

THỊT NƯỚNG Thịt lợn nạc, gan lợn rửa sạch, thái lát mỏng to bản. Mỡ phần rửa sạch, chần qua nước sôi, thái giống như thịt. Cho tất cả ướp với nước mắm, muối, hạt tiêu xay, đường, hành tỏi giã nhỏ, lạc rang giã nhỏ để ngấm gia vị. Lấy một miếng gan, một miếng thịt, cuộn ngoài một miếng mỡ, cho vào kẹp, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Bày ra đĩa, ăn nóng cùng bánh hỏi, chấm nước mắm chanh ớt.

THỊT XIÊN Thái nạc vai rửa sạch, để ráo, thái miếng to bản đều nhau ướp tỏi, ớt và sả băm nhỏ cùng đường, muối, hạt tiêu xay, một ít mỡ nước để cho thịt ngấm gia vị. Xiên thịt vào que tre vót nhọn (hoặc xếp lên vỉ) đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng với rau sống, rau thơm, dưa góp, chấm nước mắm pha tỏi, ớt, đường, giấm. Dùng ăn với bún hoặc cơm.

TIM GAN NỤ MỊ Gan, tim rửa sạch, thái miếng to bản ướp tỏi giã dập, xì dầu, đường, húng lủi để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho tim và gan vào rán vàng, bỏ sang xoong nước lã đun sôi, hạ nhỏ lửa, nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

TRÉ HEO 1 Thịt ba chỉ rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng to bản, ướp muối để thịt ngấm. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, thái chỉ, trộn đều với thính, vừng rang (xát bỏ vỏ), riềng và tỏi (giã nhỏ). Lấy lá đinh lăng (hoặc lá ổi non) bọc

lại, ngoài gói bằng lá chuối (giống như làm nem chua), buộc lại, để nơi thoáng mát, sau 4 ngày thì ăn được. Món ăn của người Huế, dùng làm món nhậu.

TRÉ HEO 2 Thịt thủ lợn làm rửa sạch, luộc chín, cho vào chảo mỡ rán cho săn thịt, lớp da vàng đều, thái chỉ (muốn tré giòn nên thái tai, mũi, mõm), ướp với riêng giã nhỏ, tỏi đập dập, mè (vừng), thính, hạt tiêu xay, muối rang giã nhỏ (nếu trời lạnh thì cho nhiều gia vị cay) để cho thịt ngấm gia vị. Nắm thịt thành từng nắm, bọc bên ngoài bằng lá đinh lăng hoặc lá ổi, ngoài gói bằng lá chuối sứt, bọc ngoài cùng là lá cỏ tranh, buộc túm hai đầu. Treo tré lên dàn bếp hoặc nơi thoáng gió để tré chóng chua. Là món ăn ngày tết của người Huế.

XÚC XÍCH Ruột non lợn lợn trái, cạo rửa sạch, ngâm nước muối cho hết mùi hôi, treo lên để ráo nước. Thịt nạc rửa sạch, để ráo, xay nhỏ ướp tỏi giã nhỏ, muối, đường, diêm tiêu, hạt tiêu xay, một ít phẩm đỏ thực phẩm bóp kĩ cho thịt ngấm gia vị, trộn với bì lợn (luộc chín, thái hạt lựu). Mỡ gáy luộc chín, thái hạt lựu ướp hàn the, để ráo, trộn với thịt.

Nhồi thịt đã trộn vào ruột non, lấy dây gai buộc lại thành từng đoạn. Đem hấp chín, thỉnh thoảng dùng kim châm xung quanh cho khỏi nứt. Khi chín để ráo nước, nướng trên bếp than hoa cho thơm, để nguội, bảo quản ở nhiệt độ lạnh. Món ăn nguội.