

## LÚA (*Oryza sativa*;

tên khác: lúa nước, lúa gạo)

Cây hằng năm, họ Lúa (*Poaceae*). Cây lương thực hạt cốc chính của các nước Châu Á. Thân có thể cao tới 1-2m hoặc 5-6m (các giống lúa nổi và nửa nổi). Bông lúa gồm nhiều chén. Vỏ trấu (đôi khi có râu) bao kín hạt thành một quả, thường gọi là hạt thóc. Xát bỏ vỏ trấu là hạt gạo. Ngoài công dụng làm lương thực lúa còn được dùng để nấu rượu, chế biến các loại bún, bánh...

*An quả nhớ kẻ trồng cây*

*An gạo nhớ kẻ đâm xay, gián sàng*

**BÁNH BÈO NGỌT** Cho ba phần bột gạo trộn với hai phần bột năn, cho nước đường đun sôi vào lọc kĩ. Lá dứa giã nhỏ, vắt lấy nước cho vào bột. Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, nấu chín, giã nhão. Cho đường vào đậu bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay để đường ngấm vào đậu, khi đậu ráo tay thì bắc xuống để làm nhân bánh.

Bắc chõ lên bếp để nước sôi già, cho khuôn bánh bèo vào, đổ bột vào khuôn, đậu kín nắp đun chín, lấy bánh ra để nguội, cho nhân đậu xanh vào từng bánh, chan nước cốt dừa vào bánh trước khi ăn. Món bánh của vùng nông thôn Miền Nam.

*Anh đi ghe nổi chín chèo*

*Bởi anh thua bạc nên nghèo nợ treo*

*Nợ treo thì mặc nợ treo*

*Em bán bánh bèo trả nợ cho anh.*

## BÁNH BÈO NHÂN TÔM THỊT

Tôm khô giã nhở,

cho muối và đường vào. Thịt nạc băm nhở. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ thịt vào xào chín, cho tôm vào đảo đều, nêm vừa ăn. Đậu xanh tách vỏ ngâm mềm, nấu chín, giã nhở, trộn đều với tôm và thịt để làm nhân bánh.

Gạo tẻ ngâm mềm, xay bột nước nhỏ, lọc kỹ. Lấy một ít bột hấp gần chín, lấy ra cho vào xoong bột khuấy đều (gọi là lấy trùng). Bắc chảo lên bếp đun sôi nước, đặt khuôn bánh bèo vào, múc bột đổ vào khuôn, đậy nắp đến khi bánh trong có xoáy sâu là bánh đã chín, lấy bánh ra cho vào đĩa (khi hấp bánh luôn thay nước trong chảo để bánh có xoáy sâu) cho nhân bánh vào giữa (chỗ xoáy sâu) cùng một ít hành mỡ.

Chấm nước chấm (nước cốt dừa cô đặc pha nước mắm, giấm, đường, chanh, ớt), hoặc ăn với *mắm thái*. Món bánh phổ biến và được ưa thích ở nông thôn Miền Nam, nhất là vào dịp giỗ, tết.

## BÁNH BÒ NỎ

Lòng trắng trứng gà đánh nổi bông, cho bột gạo tẻ, men rượu giã nhở vào nhồi đều (nếu bột khô cho thêm ít nước nóng vào nhồi kỹ, mịn, đậy kín cho bột nở). Cho đường vào xoong cùng một tí nước đun sôi, để nguội, trộn vào bột đã nở, quấy đều, ủ thêm một đêm nữa. Dùng đũa đánh bột cho đều, múc cho vào khuôn đã xoa mỡ, lấy tăm nhúng nước chanh rạch lên khuôn thành ba phần đều nhau, cho bánh vào hấp chín. Ngâm khuôn bánh vào chậu nước cho chóng nguội, dùng

que tre mỏng lóc xung quanh thành khuôn lấy bánh ra. Món bánh phổ biến ở nông thôn Miền Nam.

**BÁNH BÒ TRONG** Gạo tẻ ngon vo sạch, ngâm một đêm, vớt ra để ráo, cho thêm men rượu (giã nhỏ), xay gạo hai lần cho nhở mịn, lọc sạch, cho nước dừa vào, ủ bột 12 tiếng. Đường trắng hoà với một ít nước lã đun sôi, để nguội trộn chung vào bột, ủ tiếp 2 tiếng nữa. Cho bột vào khuôn (có xoa một lớp dầu mỏng) hấp chín (lấy tăm chọc vào bánh, bột không dính tăm là bánh đã chín), bánh trong, dai, có nhiều “rễ tre”. Món bánh phổ biến ở nông thôn Miền Nam.

**BÁNH BÔNG HỒNG** Cho nước và bột gạo bằng nhau hoà tan, lọc lại cho sạch, trút vào xoong cùng một ít muối và dầu ăn, bắc lên bếp đảo cho bột chín đặc lại, khi sờ vào bột không dính tay, bắc xuống cho vào cối giã nhuyễn.

Măng tươi non luộc chín, thái hạt lựu. Nấm rơm làm sạch, chần qua nước sôi, thái hạt lựu. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái hạt lựu. Cà rốt rửa sạch, thái hạt lựu. Hành lá rửa sạch, thái nhỏ. Đậu phụ rán vàng, thái hạt lựu. Cho các thứ vào chảo dầu đã phi hành kiệu xào chín đều cùng xì dầu, muối, ớt bột, hạt tiêu xay, để nguội để làm nhân.

Vẽ bột thành từng viên bằng quả quất. Dàn từng viên bột mỏng ra cho nhân vào vẽ tròn lại rồi ấn hơi dẹt xuống, lấy kẹp bắt bột ra từng tai như cánh hoa hồng. Làm chừng vài ba lớp mỗi

lớp vài ba cánh. Cho bánh vào chõ hấp chín. Ăn nóng, chấm xì dầu pha chanh ớt. Món bánh của người Huế.

**BÁNH CANH** Bột gạo và bột mì tinh trộn đều, nhồi với nước nóng thành một khối thật dẻo, mịn, ém bột xuống đáy nồi, đợi nước sôi lên mặt bột cho bột chìm trong nước, đậy kín lại. Khi nước nguội, gạn hết ra, lấy đũa cà đánh đều bột cho bột mịn. Lấy muỗi múc bột thấy chảy xuống đều là được, nếu bột rời rùng cục là bột bị đặc, cho thêm nước sôi vào quấy đều; nếu bột xuống nhanh là bột loãng, cho thêm bột khô vào. Dùng muỗi đục lỗ to (chuyên để làm bánh canh) múc bột vào, cho bột rơi xuống từ từ vào chảo nước sôi lăn tăn, dùng đũa cà gõ vào muỗi để bột xuống hết. Khi thấy bột trong, vớt ra bỏ vào nước lã chừng 10 phút, cho lên rổ, để ráo nước. Thường xuyên thay nước nóng để nước luôn được trong.

Cá lọc lấy thịt, băm nhỏ ướp muối, hạt tiêu xay, ớt, nước nghệ. Xương và đầu cá ninh nhừ lọc lấy nước trong đun sôi, cho bột đã làm ở trên vào đun sôi lại, trút cá vào quấy đều, đun sôi để cá chín, nêm vừa ăn, cho hành hoa thái nhỏ, rau mùi, hạt tiêu xay, ớt vào. Ăn nóng. Món ăn của người dân Nam Bộ. Dùng trong bữa phụ.

**BÁNH CUỐN** Gạo tẻ vo sạch, ngâm một đêm, xay hai lần cho bột nhuyễn, lọc lại cho sạch, thêm ít muối. Bắc xoong nước lã lên bếp, căng yết trên miệng xoong, đun cho nước

trong xoong sôi, xoa ít dầu lên mặt vải, múc bột đổ lên vải, tráng đều, dày kín vung, bánh chín, lấy que tre mỏng gạt bánh sang mâm (đã xoa một lớp dầu mỏng), cho nhân cuộn tròn lại. Khi ăn chấm nước mắm pha giấm, đường, ớt, hạt tiêu xay.

**BÁNH CUỐN NHÂN THỊT** Gạo tẻ vo sạch, ngâm vào nước lᾶ khoảng 6 tiếng, vớt ra, vo lại cho sạch, để ráo. Đem xay cùng nước lᾶ thành bột sánh mịn (cứ 1kg gạo thì dùng 2,5 lít nước), lọc qua rây để bỏ bã gạo còn sót lại.

Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy muỗi dùa múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muỗi xoa cho bột dàn mỏng đều. Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh rắn khuôn, phồng lên là bánh đã chín. Dùng que tre (mỏng, vót nhẵn) lấy bánh ra trải lên mâm hoặc khay (đã xoa một lớp mỡ mỏng) cho nhân (thịt nạc vai, mộc nhĩ, hành hoa băm nhỏ, trộn đều, xào chín với nước mắm, hạt tiêu xay) và cuộn tròn lại. Xếp bánh ra đĩa, rắc hành khô xào giòn (phi vàng) lên trên. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt, hạt tiêu xay có pha tinh dầu cà cuống. Thường ăn vào bữa phụ.

**BÁNH CUỐN THANH TRÌ** Gạo tẻ vo sạch, ngâm vào nước lᾶ khoảng 6 tiếng, vớt ra, vo lại cho sạch, để ráo. Đem xay cùng nước lᾶ thành bột sánh mịn (cứ 1kg gạo thì dùng 2,5 lít nước), lọc qua rây để bỏ bã gạo còn sót lại.

Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy muối múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muối xoa cho bột dàn mỏng đều. Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh roc khuôn, phồng lên là bánh đã chín. Dùng que tre (mỏng, vót nhẵn) lấy bánh ra trải lên mâm hoặc khay (đã xoa một lớp mỡ mỏng), lấy hành đã xào (hành hoa thái nhỏ cho vào xoong với một ít nước mắm và mỡ nước, một ít nước lă bắc lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng quấy để hành chín đều và không bén xoong, hành nhuyễn bắc xuống, chắt hết mỡ) xoa lên mặt bánh, cuộn (gấp) bánh lại. Xếp bánh chồng kiểu mái ngói, cứ 20 đến 25 bánh là một tay.

Khi ăn bóc từng chiếc bánh để vào đĩa, lấy kéo cắt đôi. Ăn cùng giò hoặc chả. Chấm nước mắm pha giấm, ớt, hạt tiêu xay có pha tinh dầu cà cuống. Thường được ăn vào bữa phụ. Đặc sản của huyện Thanh Trì, ngoại thành Hà Nội.

*Thanh Trì có bánh cuốn ngon*

*Có gò Ngũ Nhạc, có con sông Hồng*

BÁNH CUỐN TRÚNG

Gạo tẻ vo sạch, ngâm vào nước lă khoảng 6 tiếng, vớt ra, vo lại cho sạch, để ráo. Đem xay cùng nước lă thành bột sánh mịn (cứ 1kg gạo thì dùng 2,5 lít nước), lọc qua rây để bỏ bã gạo còn sót lại.

Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy

muối múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muối xoa cho bột dàn mỏng đều. Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thảy bánh róc khuôn, phồng lên là bánh đã chín, cho nhân thịt (thịt nạc vai, mộc nhĩ, hành hoa băm nhỏ, trộn đều, xào chín với nước mắm, hạt tiêu xay) rồi đập trứng gà vào (để nguyên lòng đỏ và lòng trắng) đậy kín vung. Để vài phút, trứng chín tới. Dùng que tre (mỏng, vót nhọn) gạt mép bánh gấp lại bọc kín trứng, lấy ra đĩa, rắc hành xào giòn lên trên. Hoặc có thể làm cách khác: đập trứng vào bát, bỏ nhân thịt vào đánh lẩn rồi đổ dàn đều lên bánh đã tráng chín, đậy vung lại để trứng chín, gạt mép bánh cuốn tròn lại, cho ra đĩa, rắc hành xào giòn lên trên. Ăn nóng. Chấm nước mắm chanh ớt, hạt tiêu xay có pha tinh dầu cà cuống. Thường được dùng ăn vào bữa phụ.

**BÁNH DỤ**      Bột gạo hoà nước, bắc lên bếp, đun vừa lửa, quấy đều tay, khi bột đặc và dẻo thì bắc xuống. Xúc bột cho lên lá đã rửa sạch, cho nhân (đỗ xanh đãi vỏ, đỗ chín, giã nhuyễn, cho hạt tiêu xay và muối vừa ăn vào trộn đều; mõ phần luộc chín, thái hạt lựu; cà cuống băm nhỏ) vào gói lại, quấn lạt nhiều vòng ra ngoài, cho vào xoong nước sôi luộc chín. Ăn nguội.

**BÁNH ĐÁ**      Gạo tẻ ngon vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng để gạo mềm, vớt ra vo lại cho sạch, đem gạo xay thành bột. Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi

nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy muối dừa múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muối xoa cho bột dàn đều (cho bột nhiều hơn tráng bánh cuốn để bánh dày). Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh rắn khuôn, phồng lên là bánh đã chín, lấy bánh ra, cho lên phên phơi se mặt, thái nhỏ, phơi tiếp cho khô. Dùng nấu với cua, cá...

**BÁNH ĐA NGỌT** Gạo tẻ ngon vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng cho gạo mềm, vớt ra vo lại cho sạch, đem gạo xay thành bột, đường phèn hoà vào với một ít nước, lọc sạch, cho đường vào chậu bột, quấy đều. Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy muối dừa múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muối xoa cho bột dàn đều (cho bột nhiều hơn tráng bánh cuốn để bánh dày). Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh rắn khuôn, phồng lên là bánh đã chín, rắc vừng lên trên mặt bánh đậy vung lại một phút, lấy bánh ra, cho lên phên phơi khô. Khi ăn lấy bánh nướng trên bếp than hoa để bánh chín vàng, giòn

**BÁNH ĐA VÙNG** Gạo tẻ ngon vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng cho gạo mềm, vớt ra vo lại cho sạch, đem gạo xay thành bột, cho một ít muối vào hoà tan. Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy muối dừa múc bột đổ lên khuôn, dùng

đáy muối xoa cho bột dàn đều (cho bột nhiều hơn tráng bánh cuốn để bánh dày). Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh rắn khuân, phồng lên là bánh đã chín, rắc vừng lên trên mặt bánh dậy vung lại một phút, lấy bánh ra, cho lên phên phơi khô. Khi ăn lấy bánh nướng trên bếp than hoa để bánh chín vàng, giòn

**BÁNH ĐÚC** Vo tẻ vo sạch xay thành bột, hòa chung với nước vôi trong. Bắc xoong lên bếp để nóng già, láng một lớp mỡ mỏng ở đáy xoong rồi đổ bột nước vào cùng một ít muối, quấy đều tay. Khi bột sôi bớt lửa, quấy liên tục không để bén xoong, quấy thêm khoảng dăm phút nữa, cho một ít nước hàn the nóng vào xoong bánh quấy đều, bắc xuống. Đổ bánh ra mâm nhôm đã thoa mỡ, hoặc múc bánh ra bát. Ăn nguội, chấm với tương, nước mắm chanh ớt hoặc thái bánh nhỏ ăn với riêu cua.

*Bánh đúc bể ba*

*Mắm tôm quết ngược*

*Cả nhà anh xiêu*

**BÁNH ĐÚC CHAY** Gạo tẻ vo sạch xay thành bột. hòa chung với nước vôi trong. Bắc xoong lên bếp để nóng già, láng một lớp dầu mỏng ở đáy xoong rồi đổ bột nước vào cùng một ít muối, quấy đều tay. Khi bột sôi bớt lửa, quấy liên tục không để bén xoong, quấy thêm khoảng dăm phút nữa, cho một

ít nước hàn the nóng vào xoong bánh quấy đều, bắc xuổng. Đổ bánh ra mâm nhôm đã thoa dầu, hoặc múc bánh ra bát. Ăn nguội, chấm với tương gừng.

**BÁNH ĐÚC HÀNH MỠ** Gạo tẻ vo sạch xay thành bột, hoà chung với nước vôi trong. Bắc xoong lên bếp để nóng già, láng một lớp mỡ mỏng ở đáy xoong rồi đổ bột nước vào cùng một ít muối, quấy đều tay. Khi bột sôi bót lửa, quấy liên tục không để bén xoong, quấy thêm khoảng dăm phút nữa, cho một ít nước hàn the nóng vào xoong bánh quấy đều, bắc xuổng. Đổ bánh ra mâm nhôm đã thoa mỡ, hoặc múc bánh ra bát, rưới hành (hành hoa thái nhỏ cho vào xoong với một ít nước mắm và mỡ nước, một ít nước lã cho lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng quấy cho hành chín đều và không bén xoong, hành nhuyễn bắc xuổng, chắt hết mỡ) lên trên; nếu đổ bánh dày thì cứ một lượt bánh rưới một lượt hành mỡ. Ăn nguội, chấm với tương gừng hoặc nước mắm chanh ớt.

*Bao giờ bánh đúc có xương  
Tơ hồng có rễ thì nường lấy ta*

**BÁNH ĐÚC LẠC** Gạo tẻ vo sạch xay thành bột, hoà chung với nước vôi trong. Lạc luộc chín mềm, bóc vỏ lụa, cho lạc vào bột đã xay. Bắc xoong lên bếp để nóng già, láng một lớp mỡ mỏng ở đáy xoong rồi đổ bột nước vào cùng một ít muối, quấy đều tay. Khi bột sôi bót lửa, quấy liên tục không để bén

xoong, quấy thêm khoảng dăm phút nữa, cho một ít nước hàn the nóng vào xoong bánh quấy đều, bắc xuống. Đổ bánh ra mâm nhôm đã thoa mỡ, hoặc múc bánh ra bát. Ăn nguội, chấm với tương.

**BÁNH GIÒ** Bột gạo tẻ lọc cho thêm ít muối và nước nhào kĩ, đặt lên bếp khuấy đều tay, khi thấy bột nửa sống nửa chín bắc ra, đánh liên tục cho đến khi bột mượt. Mộc nhĩ ngâm rửa sạch, băm nhỏ. Thịt nạc vai băm nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Trộn đều thịt với mộc nhĩ, hành, nước mắm, hạt tiêu xay để làm nhân. Xếp ba lượt lá, múc bột đổ lên, cho nhân vào giữa, gói lại, dùng dây lạt buộc chặt. Xếp bánh vào nồi luộc chín, vớt ra để ráo. Ăn nóng, thường được dùng trong bữa phụ. Là món bánh phở biển ở Miền Bắc.

**BÁNH GÓI** (còn gọi: bánh tẻ) Bột gạo trộn với ít đường (bánh ngọt), cho ít muối (bánh mặn) với nước quấy đều, lọc sạch, bắc lên bếp khuấy đều tay, khi thấy nặng tay, bắc xuống. Trải bột lên lá chuối (rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng), cho nhân đậu xanh (đậu xanh đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhỏ- nếu là bánh ngọt cho thêm một ít đường còn bánh mặn thì cho thêm ít muối), cho lớp bột mỏng lên trên nhân, gói chặt lại, đặt vào chõ hấp chín.

Ăn bánh với nước cốt dừa, vừng rang hoặc nước chấm chanh ớt. Món bánh phở biển ở Miền Nam.

### BÁNH HỎI

Trộn bột gạo tẻ với bột sắn lọc, cho muối vào đảo đều. Đặt nồi bột lên bếp đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy đều tay, khi bột chín đặc lại, bắc xuống, để nguội bớt, nhồi bột với mỡ nước cho mịn. Lấy từng nắm bột nhỏ cho vào khuôn ép thành sợi, bánh ra đến đâu ngắt từng đoạn đặt lên vỉ, hấp khoảng 10 phút cho chín, lấy ra để vào đĩa, rưới hành mỡ lên trên. Ăn cùng thịt quay hay thịt nướng. Món ăn của người Nam Bộ.

### BÁNH KẸP

Bột gạo tẻ nhào với nước cốt dừa cho dẻo, mịn. Trứng gà đánh với đường cho tan rồi trút bột gạo vào dùng tay trộn đều bột và trứng. Chế thêm nước cốt dừa để bột sền sệt, cho thêm sữa, va ni vào trộn đều. Xoa dầu vào khuôn, cho bột vào khuôn thành từng lớp mỏng, đem nướng trên bếp than hoa, bánh chín xé đôi, cuộn bánh thành hình ống, rút bỏ đầu ra. Ăn nguội.

### BÁNH KHOÁI

Cho bột gạo tẻ, trứng gà và một ít muối cùng nước lᾶ đánh đều đến lúc thấy bột sánh là được. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, để ráo ướp muối, hạt tiêu xay, đường để ngấm gia vị. Thịt lợn thái nhỏ hơi dày ướp muối, hạt tiêu xay, đường. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho tôm thịt vào đảo qua, múc bột tráng đầy đáy chảo, rắc giá lên trên, khi bánh vàng mép thì gấp đôi lại, rưới thêm mỡ rán cho bánh vàng đều hai mặt và hơi giòn vỏ là được. Tiếp tục làm như thế cho đến

hết. Ăn nóng cùng rau ghém, chấm nước lèo. Món bánh đặc sản của Nam Trung Bộ.

**BÁNH LỘT** Gạo vo sạch để ráo, ngâm vào nước vôi trong và nước tro hai ngày. Vo lại bằng nước sạch nhiều lần, để ráo, đem xay thành bột. Lá dứa rửa sạch, thái khúc, giã nhỏ. Lá rau ngót rửa sạch, vò nát trong nước lọc sạch. Dừa nạo vắt lấy nước cốt, nước dão. Pha bột với nước lá, nước lá dứa, nước lá rau ngót để bột có màu xanh. Cho bột vào xoong đặt lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều tay để bột chín trong. Cho bột vào rổ tre, đặt trên chậu nước có pha một chút hàn the, lấy muôi chà mạnh bột lọt xuống chậu nước. Khi ăn lấy bánh cho vào bát, chè nước đường và nước cốt dừa lên trên. Có thể ăn nóng hoặc nguội. Món bánh được nhiều người ưa thích của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long, thường làm quà cho trẻ em

**BÁNH QUẾ** Trứng gà cho thêm đường đánh tan trộn với bột gạo tẻ, bột quế và nước cốt dừa khuấy đều khi bột sánh là được. Khuôn bánh rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỏng lên khuôn rồi lau lại thật bóng, láng đều bột vào khuôn, nướng trên than hoa. Khi bánh hơi vàng, lấy ra dùng đũa cuộn bánh lại, rút ra, xếp vào hộp dày kín. Món bánh phổ biến ở các tỉnh Miền Bắc.

**BÁNH TÀM BÌ**

Bột gạo tẻ trộn bột sắn lọc hoà với

nước nóng, lọc lại qua rây, cho muối, ít đường và mỡ nước vào quấy đều. Cho bột vào xoong, đặt lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều, bột chín tới bắc ra đổ sang chậu cho nguội, nhồi bột thật mịn. Xe bột từng sợi bằng chiếc đũa, đem hấp chín, lấy ra xoa mỡ, để nguội, xé thành từng sợi.

Bì lợn cạo rửa sạch, cuộn tròn, lấy dây buộc hai đầu, luộc chín tới, lấy ngâm vào nước lã một lúc, vớt ra để ráo nước, lạng mỏng, thái chỉ. Thịt mông săn thái thỏi to, cho vào chảo mỡ rán chín vàng đều, để nguội, thái chỉ ướp tỏi giã nhỏ, đường, muối, mỡ nước rồi trộn đều với bì và thính gạo.

Khi ăn cho giá, bánh, bì và thịt phủ lên bánh rưới nước cốt dừa và rắc rau thơm lên trên, chan nước mắm, giấm, tỏi, ớt. Món ăn của vùng sông nước đồng bằng Cửu Long.

### BÁNH TÔ CHÂU

Trộn bột gạo, đường, nước lã vào với nhau, khuấy đều, lọc kĩ. Cho bột vào xoong đặt lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay cho đến khi bột đặc, cho mộc nhĩ (ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ), vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ), mỡ khô thái hạt lựu vào trộn đều.

Khuôn bánh rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng, cho bột vào, đặt khuôn vào chõ hấp chín, lấy bánh ra để nguội, cắt miếng. Bánh ăn nguội, chấm nước mắm chua ngọt hoặc xì dầu.

### BÁNH TRÁNG NƯỚC DỪA

Gạo tẻ ngon vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng để gạo mềm, vớt ra vo lại cho sạch,

đem gạo xay thành bột. Cho nước dừa dùa vào bột khuấy đều. Trước khi tráng bánh cho nước cốt dùa vào. Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy muỗi dùa múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muỗi xoa cho bột dàn đều (cho bột nhiều hơn tráng bánh cuốn để bánh dày). Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh róc khuôn, phồng lên là bánh đã chín, rắc dùa nạo, vùng lên trên mặt bánh đậy vung lại một phút cho thêm một lớp bột dày lại để chín, lấy bánh ra, cho lên phên phơi khô. Khi ăn lấy bánh nướng trên bếp than hoa để bánh chín vàng, giòn. Món bánh phổ biến ở xứ dùa Bình Định.

*Cùi dùa kẽo kẹt bánh da  
Cái đĩa thịt gà kẽo kẹt lá chanh.*

**BÁNH UỐT** Gạo tẻ vo sạch, ngâm vào nước lã khoảng 6 tiếng, vớt ra, vo lại cho sạch, để ráo. Đem xay cùng nước lã thành bột sánh mịn (cứ 1kg gạo thì dùng 2,5 lít nước), lọc qua rây để bỏ bã gạo còn sót lại.

Thịt bò lọc bỏ gân, thái miếng mỏng vừa, ngang thở. Mỡ phần thái mỏng vừa như thịt. Đem ướp thịt và mỡ với nước mắm, muối, đường, ớt, hạt tiêu xay, hành và sả băm nhỏ, một ít mỡ nước. Khi gân ăn xếp một miếng thịt, một miếng mỡ cài vào kẹp tre, cứ xếp như thế rồi đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều.

Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy

muối dừa múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muối xoa cho bột dàn mỏng đều. Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh rắn khuôn, phồng lên là bánh đã chín. Dùng que tre (mỏng, vót nhẵn) lấy bánh ra trải lên mâm hoặc khay (đã xoa một lớp mỡ mỏng), cho thịt bò và mỡ đã nướng chín vào, cuộn tròn lại, chấm nước lèo. Món bánh của người dân vùng Thừa Thiên, Huế.

**BÁNH UỐT TÔM CHUA** Gạo tẻ vo sạch, ngâm vào nước lã khoảng 6 tiếng, vớt ra, vo lại cho sạch, để ráo. Đem xay cùng nước lã thành bột sánh mịn (cứ 1kg gạo thì dùng 2,5 lít nước), lọc qua rây để bỏ bã gạo còn sót lại. Khoai lang nghệ rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, thái con chỉ. Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, luộc chín, thái lát.

Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp dầu mỏng lên mặt vải, lấy muối dừa múc bột đổ lên khuôn, dùng đáy muối xoa cho bột dàn mỏng đều. Đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh rắn khuôn, phồng lên là bánh đã chín. Dùng que tre (mỏng, vót nhẵn) lấy bánh ra trải lên mâm hoặc khay (đã xoa một lớp mỡ mỏng), cho một miếng khoai lang, một miếng thịt ba chỉ, một con tôm chua rồi cuộn tròn lại. Ăn cùng rau ghém, chấm nước lèo. Món bánh của người dân Miền Trung.

**BÁNH XÈO** Gạo vo sạch, xay nhở mịn (nên xay hai lần), lấy rây lọc kỹ, cho thêm nước nghệ tươi cho vỏ bánh có

màu vàng. Tôm bạc rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, thái lát mỏng. Bông diên điển, giá đỗ rửa sạch, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho thịt, tôm vào xào chín, múc bột cho vào chảo tráng đều mặt chảo, cho ít giá, bông diên điển vào đậy kín vung để nhỏ lửa cho bánh vàng đều, gấp đôi bánh lại thành hình bán nguyệt. Ăn nóng cùng rau sống, nước mắm chanh ớt. Món bánh quen thuộc của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long vào mùa nước lũ. Nhiều nơi người ta cho đường và không cho tôm thịt vào bột để làm bánh xèo ngọt.

**BÁNH XỐP NƯỚC** Trộn bột gạo tẻ, bột sắn lọc vào với nhau cùng nước ấm, mỡ nước, đường, muối quấy đều, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay để bột không dính xoong, bột đặc lại và chín, bắc xuống để nguội, vê thành viên.

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ ướp nước mắm, hạt tiêu xay, một ít đường để ngấm. Cua biển luộc chín, gỡ lấy thịt. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, thái nhỏ. Trộn đều thịt, cua, nấm hương, hành củ băm nhỏ để làm nhân bánh.

Cán mỏng các viên bột, cho nhân vào giữa, nấm mép bột cho kín, đem bánh hấp chín. Khi ăn cho bánh vào bát, chan nước dùng (nêm vừa ăn) đang sôi vào, rắc hành hoa thái nhỏ, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

**BÌ CUỐN** (món ăn chay) Đầu phụ rán vàng, thái con chì nhỏ. Phù chúc thái chỉ, rán vàng. Củ đậu gọt vỏ, thái chỉ.

Miếng cắt khúc ngắn, cho vào chảo dầu nóng già rán vàng. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho đậu phụ, phù chúc, củ đậu vào xào chín cùng muối, xì dầu, hạt tiêu xay. Cho tiếp miến, khoai lang (gọt vỏ, thái chỉ, rán vàng), riềng (gọt vỏ, thái lát mỏng, giã nhỏ), thính (bánh đa nướng chín, giã nhỏ) vào đảo đều, bắc xuống.

Trải bánh đa nem ra đĩa, múc các thứ vừa xào cho vào rồi gấp hai đầu cuốn tròn lại. Khi ăn chấm xì dầu pha tương, chanh, ớt, đường và kiệu giã nhỏ. Món ăn của người Huế.

**BÓNG GẠO**      Thóc tẻ sàng hết hạt lép, phơi khô. Bắc chảo sâu lòng lên bếp, để chảo nóng già, cho thóc vào rang để nở bung ra. Khi thóc nở hết, trút ra sàng, sảy hết vỏ trấu. Để bong nguội, bảo quản trong túi ni lông.

Ở các vùng nông thôn Miền Bắc, bóng gạo là món quà cho trẻ mồ côi khi người lớn đi chợ về. Vào dịp rằm tháng bảy âm lịch hàng năm, các gia đình đều mua các loại bóng về cúng.

**BÓNG GẠO NGỌT**      Thóc tẻ sàng hết hạt lép, phơi khô. Bắc chảo sâu lòng lên bếp, để chảo nóng già, cho thóc vào rang để nở bung ra. Khi thóc nở hết, trút ra sàng, sảy hết vỏ trấu. Lấy một ít bóng giã thành bột, rây mịn để làm áo bóng.

Cho một ít nước và mật mía vào chảo bắc lên bếp đun sôi, khi mật đặc quánh thì cho bóng vào đảo đều khoảng 5-6 phút để mật trộn đều với bóng. Trút ra mâm nhôm (mâm được láng mịn

lớp mỡ mỏng), san đều thành một lớp dày vừa. Lấy dao sắc cắt bong thành từng miếng hình chữ nhật đều nhau. Rắc bột bông rây mịn lên từng miếng bong. Để nguội, bảo quản trong túi nilong.

Ở các vùng nông thôn Miền Bắc, bong gạo là món quà cho trẻ mỗi khi người lớn đi chợ về. Vào dịp rằm tháng bảy âm lịch hằng năm, các gia đình đều mua các loại bong về cúng.

**BỘT GIÒN**      Bột gạo, lòng trắng trứng gà đánh nổi, hạt tiêu xay, muối, màu bột điều đỏ, giấm, xì dầu, vừng trắng và nước lã quấy đều cho bột sền sệt, để bột nổi (đậy) trong một tiếng. Bột dùng tẩm tôm, trứng vịt lộn... để rán giòn.

**CHÁO CANH**      Bột gạo tẻ nhồi dẻo, mịn đem cán mỏng, thái sợi nhỏ. Cua biển làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt, gạch. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt nạc thái chỉ. Ướp thịt nạc, tôm, cua với muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho ớt bột vào xào qua, trút các thứ đã ướp vào xào săn, trút sang xoong nước dùng đun sôi, cho bột thái sợi vào nấu chín, rót bát nước hoà bột vào quấy đều tay để chín sánh, nêm vừa ăn, cho hành, răm, rau thái nhỏ vào; rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, thường dùng trong bữa phụ. Là món ăn của người Miền Trung.

**CHÁO THẬP CẨM**      Gạo tẻ vo sạch, để ráo, rang với

mỡ rồi cho vào nấu cháo. Thịt nạc, gan lợn rửa sạch, thái mỏng ướp muối, hạt tiêu xay. Bóng bì ngâm mềm, tẩy sạch bằng rượu gừng, rửa sạch, thái con chì. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, chẻ đôi. Mực tươi làm sạch, khía quả trám, thái miếng vuông. Cá quả làm sạch, lọc lấy thịt, giã nhuyễn, vê từng viên nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt nạc, gan, tôm, cá quả, mực tươi, bóng bì vào xào săn, nem vừa ăn. Khi cháo nhừ, trút tất cả vào xoong cháo, đun sôi lại, nem vừa ăn, cho hành mùi thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng trong bữa phụ. Món ăn của người Nam Bộ.

CƠM Gạo tẻ vo sạch (vo nhẹ, nhanh tay để không mất lớp cám bên ngoài), để ráo. Nồi nước đun vừa sôi, cho gạo vào, để nước ngập gạo một đốt tay. Đậy vung kín cho sôi lại, hạ bớt lửa. Sau 30 phút cơm chín dẻo, mềm. Cơm có thể nấu bằng nồi gang, nồi nhôm nhưng ngon nhất vẫn là nấu trong niêu đất

*Cơm ăn mỗi bữa một lượng*

*Uống nước cầm chừng, để dạ chờ ai.*

CƠM NIÊU Gạo tẻ loại ngon (gạo tám thơm, gạo nàng hương...) vo sạch để ráo nước. Niêu (nồi bằng đất, miệng nhỏ) rửa sạch, cho gạo vào niêu, đổ nước ngập gạo hơn một đốt tay, đậy kín đun trên bếp than củi hoặc củi, rạ. Khi cơm sôi hạ bớt lửa, để gạo chín dần. Cơm vừa chín, vùi bên than hoặc vùi vào tro nóng đang đỏ để cơm có lớp cháy vàng. Khi ăn người ta

dập cái niêu để lấy cơm ra. Cơm ăn thơm, dẻo. Ở Huế khi nấu cơm người ta còn cho vào gạo một ít hạt sen, khi cơm chín lấy ra gói vào lá sen gọi là cơm sen.

\* Cơm niêu ăn với cá kho tộ (tộ - bát lô bằng đất nung, đít tròn) rất ngon. Món cơm đặc biệt của người Việt Nam.

*Cơm cha, áo mẹ, công thầy*

*Gắng công mà học có ngày thành danh.*

**CUỐN BÁNH UỐT** (món ăn chay)      Bánh cuốn tráng mỏng, gấp làm đôi (xem thêm: *Bánh cuốn*). Đậu phụ rán vàng, thái lát. Cùi mít mật thái lát mỏng, dắn mềm. Ướp cùi mít và đậu phụ với kiệu giã nhỏ, muối, đường, hạt tiêu xay, dầu ăn, vừng (rang chín, xát bỏ vỏ) để ngấm gia vị. Cho đậu phụ và cùi mít vào kẹp, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng.

Trải bánh cuốn ra đĩa, để xà lách và rau thơm lên, tiếp đó cho mít và đậu phụ vào cuốn tròn lại. Khi ăn chấm với tương kho. Món ăn của người Huế.

**CUỐN BÁNH TRÁNG** (món ăn chay)      Khoai lang rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, thái con chì. Đậu phụ rán vàng, thái con chì. Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, bỏ miếng cau. Bún chần qua nước sôi, để ráo. Rau muống non nhặt bớt lá, rửa sạch, chẻ nhỏ. Các loại rau thơm rửa sạch.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho cà chua và đậu vào xào cùng muối tinh, xì dầu, hạt tiêu xay.

Bánh đa nướng chín, nhúng vào nước lọc, trải bánh lên mâm sạch, để bánh cuốn (tráng mỏng nhưng không gấp đôi) lên trên bánh đa, cho đậu phụ, khoai lang, bún, các loại rau thơm vào cuốn chặt lại, cắt khúc vừa ăn, xếp vào đĩa. Trên mỗi miếng bánh để một miếng cà chua đã xào chín. Lúc ăn chấm với tương kho. Món ăn của người Huế.

**CUỐN RỒI** (món ăn chay) Khoai lang gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ, cho vào chảo dầu nóng già rán vàng, giòn. Miến cắt khúc ngắn rán vàng, giòn. Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng đều, để nguội, thái chỉ. Nấm rơm, su su, cà rốt thái chỉ.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho su su, cà rốt, nấm rơm vào xào qua cùng xì dầu, hạt tiêu xay, muối cho ngấm. Cho tiếp đậu phụ, miến, khoai lang vào đảo đều, bắc xuống.

Trải bánh đa nem ra mâm, cho một ít rau thơm và rau sống vào, xúc các thứ đã xào vào gấp hai đầu lại, cuốn tròn. Xếp ra đĩa. Khi ăn cắt khúc ngắn, chấm xì dầu pha tương, chanh, ớt, đường.

**GIẤM GẠO** Gạo té xay (gạo lứt) cho vào nước đun để nở hết, đổ ngay ra, trút sang vại đong, chế nước dừa và rượu vào. Đậy kín nắp, để trong một tháng. Chắt nước ra, đun sôi, để nguội, đóng vào chai dùng dần. Dùng giấm trộn rau, pha nước chấm.

**TIỆC CƠM MUỐI** (còn gọi: Tết cơm muối) Gạo tẻ loại thơm (gạo de An Cựu) là loại gạo tiến vua hay gạo của các quan lại triều Nguyễn, được giã bằng chày tay còn nguyên vỏ lụa, không bị sứt, vỡ. Cơm nấu trong nồi đất (nồi do làng Phước Tích sản xuất, là nồi đất nhỏ, khi nấu hạt gạo chín nhưng không nứt nở, rất khô mà không sống). Cơm được ăn với các loại muối: muối trắng, muối ớt đỏ, muối riềng, muối khế, muối sả chanh, muối tiêu, muối mè (vừng), muối ruốc, muối sườn... Tuỳ theo khẩu vị từng người mà có các món muối được chế biến khác nhau: rang, kho, om, chiên, trộn... Cơm ăn bằng chén kiểu. Tuỳ lượng khách mà đơm các đĩa to nhỏ khác nhau (nhưng các loại đĩa phải là đĩa sang, đĩa cổ càng quý)

Tiệc cơm muối là bữa tiệc quan trọng của những người trong hoàng cung. Chỉ có các vị quan lớn mới có thể tổ chức những bữa tiệc cơm muối để款待 khách quý.

## LÚA MÌ (*Triticum*; tên khác: tiểu mạch)

Cây hạt cỏ, họ Lúa (*Poaceae*). Lương thực chính ở vùng ôn đới và cận nhiệt đới. Có hai loài chính: 1) Lúa mì mềm (*Triticum vulgare*; *Triticum aestivum*), cây lục bội. Quả (hạt) màu trắng hoặc hung đỏ, hình trứng. Lá có bẹ thia là, tai lá có lông. Chẹn lúa có 12-15 bông nhỏ, đợi khi có râu, mỗi bông có

2-3 hoa, cây tự thụ phấn. Là cây ưa nhiệt độ 15-22°C, thích hợp với đất thịt pha trộn vôi. Hạt dùng làm bột. Nguồn gốc từ Apganistan, Ấn Độ.

2) Lúa mì cứng (*Triticum durum*), cây tứ bội, đẻ nhánh ít, chịu được nóng hơn lúa mì mềm trong thời gian chín. Bột làm mì sợi, bánh ngọt. Cả hai loài lúa mì đều được trồng từ 7 nghìn năm trước Công nguyên.

### BÁNH BAO CHAY

Rây bột mì vào thau cho nước đường, dầu ăn, nước rượu nếp vào trộn đều, nhồi kĩ đến khi bột không dính tay là được. Đậy bột lại để ủ cho bột nở. Cắt bột thành từng miếng, vo tròn, để lên giấy một lúc cho bột nở.

Bắc nồi chõ lên bếp đun sôi nước đáy, chế một ít giấm vào đun sôi lại, xếp bánh vào chõ hấp chín. Bánh chín để nguội hấp lại một lần nữa cho bánh được mềm, xốp. Bánh thường được ăn vào bữa phụ, chấm với xì dầu. Được du nhập vào Việt Nam từ thời Hán.

### BÁNH BAO CHIÊN (món ăn chay)

Khoai tây rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, giã mịn. Trộn đều với muối tinh, bột mì cho dẻo. Rắc lớp bột mì lên thớt, cho bột vừa nhồi lên cán mỏng, cắt từng lát bột tròn bằng miệng bát nước chấm, cho nhân (dậu phụ, phù chúc rán vàng, thái hạt lựu; nấm rơm, cà rốt, su su thái hạt lựu; cho tất cả vào chảo dầu nóng già phi kiệu thơm xào cùng xì dầu, đường, muối, hạt tiêu xay để ngấm) vào giữa, gấp đôi

bánh lại giống hình chiếc gối. Thả bánh vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng cùng với dưa chua. Bánh được ăn vào ngày rằm, mừng một âm lịch hàng tháng của những người ăn chay, tu hành.

**BÁNH BAO MẶN** Thịt lợn nạc băm nhỏ, trộn với hành củ băm nhỏ. Củ đậu gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, băm nhỏ, vắt bỏ nước. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành trút thịt vào xào săn, cho tiếp củ đậu vào đảo đều, nêm nước mắm, muối, hạt tiêu xay vừa ăn, xào chín để làm nhân bánh.

Bột mì rây sạch, trộn với nước, đường, nước rượu nếp nhào kĩ dập bằng khăn ủ ẩm cho bột nở (có thể để ngoài nắng hoặc gần bếp cho bột nở nhanh). Khi bột đã nở, cắt từng miếng cán mỏng, cho nhân vào giữa, đặt lên miếng giấy, để khoảng 30 phút, cho bánh vào chõ hấp chín (khi hấp nhớ để nước đáy sôi già, chẽ ít giấm vào xoong nước đáy để bánh được trắng). hấp hai lần cho bánh xốp, ngon. Ăn nóng. Bánh được du nhập từ Trung Quốc vào Việt Nam từ thời Hán, nay trở thành món ăn quen thuộc của người Việt Nam.

**BÁNH BAO NGỌT** Cho một thìa nước ấm, một thìa đường đánh tan cho bột nở (hoặc nước rượu nếp, quấy đều để cạnh bếp hoặc phơi nắng để bột nở). Rây bột mì xuống bàn, đánh bột ra hai bên cho đường, mỡ, bột nở vào trộn đều, rưới nước lã vào đến khi bột vừa cán. Nhồi bột thật mịn, cho vào thu

dùng khăn đậy lại, để cạnh bếp hoặc phơi ngoài nắng để bột nở nhanh. Chia bột thành từng nắm đều nhau để làm vỏ bánh.

Cho bột mì, đường, nước cốt dừa, trứng vịt vào trộn đều. Đặt bột lên bếp quấy đều tay cho nhân nhuyễn mịn, bắc xuống để nguội để làm nhân.

Cán bột thành hình tròn, cho nhân vào giữa rồi gấp lại, bẻ bột thành hình gối. Để bánh lên giấy, xếp vào vỉ để cạnh bếp cho bánh nở. Bắc nồi chõ lên bếp, đun sôi nước đáy chே một ít giấm vào đun sôi lại, xếp bánh vào chõ hấp chín. Ăn nóng.

**BÁNH BAO NUỐNG** Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Hành tây thái lát mỏng, băm nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt, hành, nấm vào xào chín cùng nước mắm, muối, hạt tiêu xay nêm vừa ăn để làm nhân bánh.

Rây bột mì vào thau, rưới một ít mỡ nước, nước lã dùng tay nhồi bột cho đều cho tới lúc bột cán được, dùng khăn ẩm đậy bột lại để bột nở. Chia bột thành từng viên đều nhau, cán mỏng ra, xoa nước bột năn lên khắp miếng bột, gấp đôi lại rồi cán mỏng ra, cứ làm như vậy khoảng 5, 6 lần bánh sẽ rất xốp và mềm. Cán bột mỏng ra, cho nhân vào giữa, vo tròn lại, cho bánh vào vỉ đã xoa mỡ, đem nướng khoảng 20 phút, khi bánh gần vàng lấy ra. Ăn nóng.

**BÁNH BAO NUỐNG (món ăn chay)**

Đậu phụ ướp

ngũ vị, muối, xì dầu, đường, hạt tiêu xay và hành để ngâm, cho vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, để nguội, thái hạt lựu. Cà rốt, su su gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu. Phù chúc rán vàng, thái hạt lựu. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già phi thơm kiệu cho đậu phụ, phù chúc, cà rốt, su su, nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, thái hạt lựu) vào xào chín cùng xì dầu, hạt tiêu xay, muối để làm nhân bánh.

Trộn đều dầu ăn, muối, đường, nước cà rốt (rửa sạch, nạo nhỏ, vắt lấy nước) với bột mì cho bột dẻo. Để bột lên thớt (có rắc lớp bột khô lên trên) lấy chai cán mỏng, rắc bột khô lên trên, gấp đôi lại cán tiếp cho mỏng làm như vậy nhiều lần. Cán bột mỏng ra, cắt bột thành miếng vuông, bỏ nhân vào giữa, túm bánh lại thành bốn góc (bôi nước vào mép bánh, miết kĩ cho dính). Cho bánh vào lò nướng chín. Ăn nóng. Bánh ngon, thơm, được nhiều người ưa thích. Có thể để ăn dần, khi ăn nướng lại cho nóng.

**BÁNH BÔNG LAN** Đập trứng gà vào liễn, đánh bông, rắc từ từ đường vào đánh đều, rây bột mì vào trộn đều. Lót giấy vào khuôn, xoa dầu lên rồi đổ bột vào khoảng 2/3 khuôn, đem nướng chín. Có thể cho bơ, mứt đặc lên trên mặt bánh. Bánh có màu vàng rơm, nở, xốp. Thường được ăn vào dịp sinh nhật, đầy năm. Bánh phổ biến ở Nam Bộ.

**BÁNH CAVAT NHÚNG ĐƯỜNG** Bột mì rây mịn đổ ra bàn, đánh vũng ở giữa. Đập trứng vào, cho tiếp đường trộn

dều, nhào kĩ cho bột dẻo. Lấy khăn ẩm đập bột lại ủ bột nở. Cán bột mỏng dều, cắt thành từng miếng bằng nhau. Xếp hai miếng chồng lên nhau, lấy mũi dao khía một đường ở giữa, lấy một đầu lọn vào khía hình cái nơ. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng, vớt ra để ráo.

Đường hoà một ít nước lã bắc lên bếp đun sôi kĩ khi thấy đường sánh lại bắc xuống, nhúng từng chiếc bánh vào đường, vớt ra để ráo, cho vào đĩa để bánh khô. Ăn nguội.

**BÁNH DỒI** Trứng, đường, bột nở và mỡ nước trộn đều, đánh kĩ trộn với bột mì (đã được rây mịn), dùng khăn ẩm ủ lại cho bột nở để làm vỏ bánh. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn nấm lại thành nấm to. Đường hoà với một ít nước, dun sôi kĩ đến khi đường sánh lại cho đậu xanh vào đảo đều, đậu mượt, hơi ráo bắc xuống để nguội làm nhân bánh. Mỡ khoái thái hạt lựu ướp đường trộn đều với mứt bí, vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ), đậu xanh đã xào với đường.

Cán mỏng bột làm vỏ bánh, cắt thành từng miếng hình chữ nhật, lấy nước lã xoa lên mặt bột, cho nhân vào, gấp đôi lại cho kín nhân. Dùng hai thanh gỗ ép nhẹ tay để bánh tạo thành thỏi dài, tiết diện hình chữ nhật, đặt bánh vào khay, xoa trứng đánh bông lên trên mặt bánh, cho vào lò nướng cho bánh chín vàng.

Lấy ra để nguội, cắt bánh thành từng miếng. Món bánh của người Miền Bắc.

**BÁNH ĐUÔNG** Cho từ từ đường vào lòng đỏ trứng gà đánh bông. Chế nước cốt dừa, đánh bông lại, cho sữa đặc, bơ vào trộn đều; rây bột mì, bột nǎn, bột nở vào nhồi mịn.

Đặt thùng nướng lên bếp, đế lửa vừa phải cho thùng nóng. Se từng sợi bột lăn trên lược (hoặc khuôn răng lược), cuộn sợi bột lại, bẻ hai đầu nhọn. Đặt bánh lên vỉ, cho vào thùng nướng cho bánh chín vàng, lấy ra để nguội. Bánh giống hình con đuông. Món bánh của người Nam Bộ.

**BÁNH GAI NAM BỘ** Cho từ từ đường vào lòng đỏ trứng gà đánh bông. Chế nước cốt dừa, đánh bông lại, cho sữa đặc, bơ vào trộn đều; rây bột mì, bột nǎn, bột nở vào nhồi mịn.

Đặt thùng nướng lên bếp, đun lửa vừa để thùng nóng. Cho bột vào khuôn bánh gai, ép từng sợi dài, xếp lên vỉ, cho vào thùng nướng bánh nướng chín. Lấy ra để nguội. Bánh có nhiều gai nhỏ nên gọi là bánh gai. Món ăn tráng miệng của người Nam Bộ.

**BÁNH GỐI NUỐNG** Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Hành tây thái lát mỏng, băm nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt, hành, nấm vào xào chín cùng nước mắm, muối, hạt tiêu xay nêm vừa ăn để làm nhân bánh. Rây bột mì vào thau, rưới một ít mỡ nước, nước lã, dùng tay nhồi bột đều

cho tới lúc bột cán được, dùng khăn ẩm đậm bột lại để bột nở. Chia bột thành từng viên đều nhau, cán mỏng ra, xoa nước bột năn lên khắp miếng bột, gấp đôi lại rồi cán mỏng ra, cứ làm như vậy khoảng 5, 6 lần bánh sẽ rất xốp và mềm. Cán bột mỏng, cho nhân vào giữa, gấp lại thành hình bán nguyệt (giống chiếc gối), ấn nhẹ cho mép bánh dính vào nhau, đặt bánh vào vỉ đã xoa mỡ, đem nướng khoảng 20 phút, khi bánh gần vàng lấy ra. Hoà lòng đỏ trứng gà với sữa tươi, dầu ăn quết lên mặt bánh, cho bánh nướng lại đến khi bánh vàng là được. Ăn nóng.

**BÁNH HẠNH NHÂN**      Đánh tan trứng, đường, bột nở rồi trộn với bột mì và mỡ nước, khi thấy bột dẻo thì ngắt thành từng viên đều nhau, vê tròn, xếp vào khay. Phết trứng đánh bông lên mặt bánh, cho hạt hạnh nhân (xát vỏ, giã dập; nếu không có hạnh nhân có thể dùng lạc) lên trên. Cho bánh vào lò nướng chín vàng. Ăn nguội.

**BÁNH MẶT VÕNG**      Lòng đỏ trứng gà đánh tan, cho dầu, một ít bột nở, sữa vào khuấy đều cho tiếp bột mì vào nhồi kĩ đến lúc bột dẻo là được. Cán bột mỏng, cắt theo hình khuôn bánh, để bột vào khuôn, cho mút đặc (dứa, cam, đu đủ...) vào giữa. Cán bột mỏng, cắt thành sợi nhỏ, xếp lên mặt bánh theo hình mặt võng. Xoa lòng đỏ trứng gà lên trên các sợi bột, bỏ vào lò nướng chín vàng. Bánh ăn ngọt, giòn, dùng làm món tráng miệng, khi ăn uống cùng nước chè.

**BÁNH MÌ HẤP** Bột mì rây mịn nhồi với mỡ nước cho dẻo, viên thành viên (một loại to, một loại nhỏ) để làm vỏ bánh.

Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, xào với nước đường đun hơi sánh, đảo kĩ cho dẻo, trộn đều với mứt bí thái hạt lựu để làm nhân bánh.

Lấy viên vỏ bánh to cán mỏng, xoa ít nước lã vào trong, cho viên bột nhỏ hơn vào gói lại, cán mỏng và dài rồi cuộn tròn lại, lấy tay ấn bột dẹt xuống, gấp bột làm ba cán lại thành hình tròn, cho nhân vào giữa, gói tròn lại, xếp bánh vào khay. Xoa nước lên mặt bánh, rắc vừng trắng lên, cho bánh vào lò nướng chín vàng đều.

**BÁNH NUỐNG CẮT** Cho bột mì lên bàn quây hình miếng giếng, cho bột nở, trứng, đường, mỡ nước, một ít nước lã vào nhào đều, dẻo, để bột ủ cho nở. Mứt bí băm nhỏ. Mỡ khoái lược chín, thái hạt lựu, ướp đường. Vừng và lạc rang chín vàng, xát bỏ vỏ. Vỏ quýt (trần bì) băm nhỏ. Trộn đều mứt bí, mỡ khoái, vừng, lạc, vỏ quýt với bột nếp rang để làm nhân bánh.

Cho một lớp bột vào khuôn, dàn mỏng đều, cho tiếp nhân vào, dàn đều khắp khuôn, trên cùng để một lớp bột, dàn đều cho kín nhân. Bỏ bánh vào lò nướng chín, cắt bánh ra thành từng miếng hình chữ nhật, hình vuông, hình tam giác. Ăn nguội.

**BÁNH NUỐNG NGŨ VỊ** Cho bột mì lên bàn quây

hình miệng giếng, cho bột nở, trứng, đường (đường hoà nước lã bắc lên bếp đun sôi, cho lòng trắng trứng vào khuấy đều, vớt bỏ lòng trắng trứng, để nguội), mỡ nước, một ít nước lã vào nhào đều, dẻo, để bột ủ cho nở. Mứt bí thái hạt lựu. Mỡ khổ luộc chín, thái hạt lựu, ướp đường. Vừng và lạc rang chín vàng, xát bỏ vỏ. Vỏ quýt băm nhỏ. Lá chanh thái chỉ. Trộn đều mứt bí, mỡ khổ, vừng, lạc, vỏ quýt với bột nếp rang để làm nhân bánh. Nấm bột thành từng nắm nhỏ đều nhau, dàn mỏng, để nhân vào giữa, nắm kín lại, cho vào khuôn ấn nhẹ.

Cho lòng đỏ trứng vào bát cùng một ít đường, dầu ăn, một ít phẩm màu gạch cua đánh đều, quết lên mặt bánh, bỏ bánh vào lò nướng chín. Bánh thường được làm vào dịp Tết Trung thu.

### BÁNH NUỐNG THẬP CẨM

Cho bột mì lên bàn quây hình miệng giếng, cho bột nở, trứng, nước đường (đường hoà nước lã bắc lên bếp đun sôi, cho lòng trắng trứng vào khuấy đều, vớt bỏ lòng trắng trứng, để nguội), mỡ nước, một ít nước lã vào nhào đều, dẻo, để bột ủ cho nở.

Mứt bí thái hạt lựu. Mỡ khổ luộc chín, thái hạt lựu, ướp đường. Vừng và lạc rang chín vàng, xát bỏ vỏ. Vỏ quýt băm nhỏ. Lá chanh thái chỉ. Lạp xưởng thái lát mỏng. Thịt xa xíu thái hạt lựu. Trộn đều các thứ trên với mứt sen, nhân hạt dưa, bột nếp rang để làm nhân bánh. Nấm nhân thành từng nắm đều nhau, cho lòng đỏ trứng vịt muối vào giữa, nắm tròn lại. Nấm bột thành từng nắm nhỏ đều nhau, dàn mỏng, bỏ nhân vào giữa, nắm

kín lại, cho vào khuôn ấn nhẹ.

Cho lòng đỏ trứng vào bát cùng một ít đường, dầu ăn, một ít phẩm màu gạch cua đánh đều, quết lên mặt bánh, cho bánh vào lò nướng chín. Bánh thường được làm vào dịp Tết Trung thu.

**BÁNH QUẢ**      Bột mì rây mịn trộn đều với trứng, bột nở và một ít nước nhồi dẻo, dùng khăn ẩm ủ bột để bột nở đều, dùng làm vỏ bánh.

Mỡ khổ thái hạt lựu, ướp đường, hong gió cho trong, trộn đều với mứt bí thái hạt lựu, lá chanh thái chỉ, vừng và lạc rang, cùng bột nếp rang nhào cùng nước đường đã dun sánh để làm nhân bánh.

Lấy bột đã nở ra cán mỏng, đặt nhân vào giữa, gói kín, vê tròn lại, bỏ vào khuôn bánh quả ấn nhẹ tay cho bánh dây khuôn, úp ngược khuôn để lấy bánh ra, cho vào khay đem nướng chín. Ăn nguội, dùng ăn sau bữa cơm, khi uống nước trà.

**BÁNH QUAI VẶC**      Bột mì rây sạch trộn đều với dầu ăn, trứng vịt, đường nhồi kỹ cho bột dẻo để làm vỏ bánh. Cho dầu vào bột trộn đều đến lúc bột đặc sệt như bơ để làm bột ruột.

Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, hấp chín, giã nhuyễn. Trộn đậu xanh với đường, mứt bí thái hạt lựu, mứt dừa thái chỉ để làm nhân bánh.

Cán mỏng bột vỏ, phết bột ruột lên, gấp đôi lại cán tiếp, gấp lại cán tiếp một vài lần nữa. Dùng khuôn cắt bột vỏ thành

từng miếng tròn, đặt nhân vào giữa gấp bánh lại, vê mép thành hình lán sóng rồi cho bánh vào lò nướng chín. Món bánh được nhập từ Châu Âu vào, nay đã trở nên phổ biến ở Việt Nam.

### BÁNH QUẤN THÙNG

Bột mì rây sạch nhào cùng bột nở, nước, bột chua cho bột thật dẻo, mịn, phủ khăn ẩm ủ bột nở đều. Cắt bột thành miếng, xe dài như chiếc dùa, chập lại vặn như quấn thùng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, thả bánh vào rán chín vàng, giòn. Cho đường trắng vào một ít nước lã bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều cho tới khi nhỏ giọt đường vào bát nước lã tạo thành giọt tròn, cứng thì cho bánh vào đảo đều, bắc xuống khỏi bếp tiếp tục đảo tới khi đường bám trắng vào bánh. Ăn nguội.

### BÁNH QUẤY

Bột mì rây sạch, quây thành hình miệng giếng, cho nước men, nước bột nở, nước lã, muối vào nhào thật kĩ cho bột mềm, mượt, ủ bột khoảng 4 tiếng để bột nở đều. Cán bột mỏng, cắt từng miếng, cứ hai miếng nhỏ xếp chồng lên nhau, dùng sống dao ấn nhẹ vào giữa theo chiều dọc.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cầm hai đầu thỏi bột b López nhẹ, kéo dài ra hơn một chút, thả vào chảo mỡ rán chín vàng, vớt ra để ráo. Ăn nguội chấm nước mắm chanh ớt hoặc ăn cùng cháo, phở. Món ăn của người Hoa đã du nhập vào Việt Nam từ lâu đời trở thành món ăn quen thuộc không thể thiếu được của người Việt Nam, được nhiều người ưa thích.

**BÁNH QUY BƠ** Bột mì rây mịn, đổ ra mặt bàn, đánh vũng ở giữa. Đập trứng gà trộn với đường, bơ, bột nở cùng một ít nước đánh kĩ cho tan đường rót vào bột trộn đều, dùng khăn ẩm ủ lại một giờ để bột nở đều. Cán mỏng bột. Dùng khuôn cắt thành từng chiếc, xếp vào khay đã xoa một lớp mỡ mỏng đem nướng cho đến khi bánh chín vàng đều hai mặt. Lấy ra để nguội. Bảo quản trong túi ni lông. Nếu không muốn ăn ngọt thì không cho đường mà cho tí muối thành bánh quy mặn. Hoặc thay bơ bằng dầu, ta được bánh quy chay. Bánh giữ được lâu làm lương khô. Thường được dùng ăn sáng, uống với sữa hoặc nước trà. Bánh ăn dễ tiêu, cho trẻ ăn rất tốt.

**BÁNH QUY GAI** Bột mì ngon rây kĩ, đổ ra mặt bàn. Trứng, đường, sữa, mỡ nước, bột nở, nước lã đánh đều cho vào bột nhào bột dẻo, cho vào khuôn thụt thành những thỏi dài, cắt thành khúc dài 10-12cm, bỏ bánh vào lò nướng đến khi bánh vàng đều là được. Trước đây bánh hay được làm vào dịp Tết cổ truyền.

**BÁNH SƯNG BÒ** Dánh tan trứng rồi cho đường, sữa, men, muối với ít nước trộn đều. Cho hỗn hợp trên từ từ vào bột mì (bột ngon, rây sạch), nhào kĩ để bột mềm, mịn, không dính tay. Lấy khăn ẩm ủ bột nở đều. Cán bột mỏng, phết bơ lên trên, gấp lại rồi cán tiếp, rồi gấp lại. Cứ làm như vậy vài lần cho bánh nở đều. Cán bột mỏng, cắt bột thành hình tam giác đều,

quấn từ đáy lên đỉnh, uốn cong hai đầu lại. Xoa dầu vào khay, đặt bánh lên trên, bỏ vào lò nướng chín. Thường được ăn vào bữa phụ khi uống với sữa. Bánh xốp, thơm, ngon.

**BÁNH TAI VOI** Cho bột mì trộn với đường, hoà bột nở vào nước chế từ từ vào bột, nhào thật kĩ thành bột mềm, mịn để làm bột ngoài.

Trộn đều bột và đường cùng vừng trắng. Lấy ít đường đun lên làm nước màu. Trộn nước màu vào bột đã trộn vừng, hoà nước bột nở chế từ từ vào bột nhào kĩ làm lớp bột trong.

Cán lớp bột ngoài cho mỏng. Cán bột trong mỏng. Xoa ít nước lên bột ngoài, chồng lớp bột trong lên, cuộn lớp bột trong lên lớp ngoài, ú lại chừng nửa tiếng. Cắt bột thành lát, rắc vừng vào phía trong, dùng ngón tay cái ấn lõm xuống để miếng bột cong như cái tai. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng, vớt ra để ráo. Cho vào túi, lọ rộng miệng bảo quản, dùng ăn dần. Món ăn tráng miệng.

**BÁNH TRÁNG ĐƯỜNG** Bột mì ngon và đường trộn đều. Trứng đánh nổi đổ vào bột. Rót từ từ nước vào chậu bột, cho đến khi bột loãng sánh là được (dùng muối nhúng vào bột, thấy bột bám đều một lớp mỏng).

Đậu xanh ngâm nước mềm, dai sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ. Đậu xanh và đường trộn đều bắc lên bếp đun nhỏ lửa, vừa đun vừa trộn đều đến khi đậu không dính chảo, cho dừa nạo vào trộn

đều, bắc ra. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già mức bột đồ lên tráng đều. Bột gần chín, rắc nhân lên, gấp bánh lại thành hình rẽ quạt. Khi bánh vàng, gấp ra để ráo mỡ. Món ăn của người Miền Trung.

**BÁNH XẾP** Thịt gà rửa sạch, thái hạt lựu. Thịt lợn thái hạt lựu. Lạp xưởng thái hạt lựu. Củ năn, nấm hương thái chi, băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già phi thơm hành bỗ thịt gà vào xào săn với nước dùng, cho thịt lợn, lạp xưởng, củ năn, nấm hương vào xào lần cùng mắm, muối, hạt tiêu xay cho ngấm, cho thêm dầu vừng vào đảo đều, bắc xuống để làm nhân bánh.

Trộn đều bột mì, bột năn, muối. Rót từ từ nước sôi vào bột, nhào kĩ cho bột dẻo quánh, cho thêm một ít dầu vào nhồi đều, cắt thành từng viên nhỏ, cán tròn, mỏng, đặt nhân vào giữa, vo tròn lại cho vào chõ (chõ xoa một lớp dầu mỏng) hấp chín (để nước đáy sôi già mới đặt chõ bánh lên hấp). Lấy bánh ra xoa lên mặt bánh một lớp dầu mỏng để mặt bánh được bóng. Ăn nóng. Khi ăn chấm nước mắm chanh ớt.

**BÁNH XỐP** Đập trứng đánh tan với đường, mỡ, nước bột nở rồi cho vào bột mì nhồi đều, dẻo. Chia bột thành nhiều phần bằng nhau, vê bột tròn rồi cán dẹt ra, phết lòng đỏ trứng (đã đánh bông) lên mặt bánh, xếp vào khay cho vào nướng chín. Lấy bánh ra để nguội. Ăn nguội.

## BI DON DON

Rây bột mì vào thau cho men, đường, một ít muối, nước lã vào nhào kĩ cho bột dẻo, ủ bột lại vài tiếng để bột nở đều. Cắt bột thành từng viên bé như đầu ngón tay, vê tròn lại bỏ vào chảo dầu nóng già rán chín vàng, khi rán nhớ trở đều và nhanh tay để không bị cháy, vớt ra để ráo dầu.

Đường hòa với một ít nước lã bắc lên bếp đun sôi đến lúc đường sánh (nhỏ giọt đường vào bát nước lã, giọt đường tròn, cứng lại) cho bột đã rán vào lăn đều lên đường, để ra gió cho khô, bảo quản trong lọ thuỷ tinh. Nếu không ăn ngọt thì không cần lăn qua đường. Có thể dùng bột gạo và bột nếp thay cho bột mì. Món ăn của người Hoa du nhập vào Việt Nam từ rất lâu nay đã trở thành món ăn ưa thích, nhất là trẻ em.

## BỘT MÌ

Bột làm từ hạt lúa mì. Tuỳ theo độ khô, độ nở mà có các số khác nhau. Ví dụ: làm hoành thánh cần bột mì số 11, bánh bông lan bột mì thường, bánh bông lan bơ bột mì số 8.

## MÌ SỢI 1

Bột mì rây kĩ, cho trứng, một ít nước lã vào nhồi kĩ và mịn. Cán bột mỏng rồi gấp lại, cán nhiều lần cho bột thật dai và mịn. Cắt bột ra từng khúc, cán lại cho dài và mỏng, cho ít bột khô vào để không dính, gấp tròn bột lại, thái thành sợi. Cho mì vào chǎn trong xoong nước sôi, khi mì nổi lên, vớt ra để ráo. Muốn làm vỏ bánh hoành thánh thì cán bột mỏng hơn làm mì sợi, cắt vuông, xoa bột khô, xếp chồng lên

nhau để không bị dính, ú trong lá chuối để bột không bị khô.

**MÌ SỢI 2** Trứng gà hoặc trứng vịt đánh bông hòa vào nước lã, bột màu vàng (bột màu thực phẩm) cho thật đều, rây bột mì vào nhồi bột mịn, không dính tay là được. Lấy khăn ướt ú lên bột cho bột mềm. Cắt bột thành từng khoanh, cán mỏng, cuộn tròn lại thái sợi. Nếu ăn ngay cho bột vào luộc trong xoong nước sôi, mì nổi lên là được. Nếu để ăn dần thì hấp mì khoảng 10 phút, sau đấy tẩy ra nong đem phơi nắng cho khô giòn.

**MÌ THẬP CẨM** Dun nước thật sôi, cho mì vào dùng đũa khuấy đều để mì không bị vón cục và chín đều, vớt ra, tẩy ra rõ, dội nước nguội để ráo. Cho mì vào chảo mỡ đảo đều.

Thịt gà, thịt vịt luộc chín, gỡ lấy thịt. Cua biển luộc chín, gỡ lấy thịt. Mực tươi luộc chín thái miếng mỏng, to bản. Gan lợn luộc chín thái lát mỏng. Bầu dục cắt bỏ gân hoi, khía hoa thái mỏng to bản. Nước dùng lọc trong, nem vừa ăn.

Khi ăn cho mì vào bát, sắp các loại thịt lên trên, cho hẹ, hạt tiêu xay vào, chan nước dùng sôi già, ăn nóng.

**MÌ THỊT GÀ** Gà mái béo hoặc gà thiến làm sạch, mổ moi, rửa sạch, đổ nước ngập gà cho một ít muối, hành, gừng vào dun sôi, vớt bỏ bọt, dun sôi âm i cho gà chín, vớt ra để gà nguội và ráo nước. Lọc lấy thịt thái miếng mỏng, to bản, ngang

thớ. Xương gà đập dập cho vào xoong nước luộc ninh tiếp để làm nước dùng. Xương lợn rửa sạch, đập dập, cho vào xoong nước lã (đổ nước ngập xương) dun sôi, vớt bỏ bọt, bót lửa để sôi lăn tăn cho xương nhừ, bỏ tôm nõn (nướng qua, gói vào khăn mỏng), hành khô và gừng nướng thơm, đập dập vào xoong xương lợn cùng một ít muối ninh cho tới khi thịt lóc khỏi xương thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong cho lăn vào xoong nước ninh xương gà lọc trong, nêm vừa ăn.

Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi già, cho mì vào chần, khuấy đều tay để mì chín đều, không bị vón cục, vớt mì tāi ra rổ, dội nước nguội, để ráo.

Khi ăn cho mì vào bát to, xếp thịt gà lên trên, rắc dọc hành, rau mùi, lá chanh thái chỉ, hành lá thái nhỏ chan nước dùng sôi già vào. Ăn nóng. Thường được dùng làm bữa phụ. Đặc sản của các thành phố Miền Bắc.

**MÌ THỊT BÒ** Xương bò rửa sạch, chặt khúc (nếu xương ống thì đập dập) cho vào xoong đổ ngập nước, đun sôi, vớt bỏ bọt, hạ bớt lửa đun sôi lăn tăn. Quế chi, thảo quả sấy khô, đập dập gói vào vài mỏng cho vào xoong nước xương cùng muối, hành củ nướng đập dập, gừng nướng đập dập. Ninh đến khi thấy thịt lóc khỏi xương thì lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn. Thịt bò ngâm vào nước lã, vớt ra bóp hết nước đở, cho vào xoong nước dùng luộc chín, lấy ra để nguội, thái lát mỏng, to bản. Bắc xoong nước lã lên bếp đun sôi già, cho mì vào chần, khuấy đều

tay để mì chín đều, không bị vón cục, vớt mì tāi ra rổ, dội nước nguội, để ráo.

Khi ăn cho mì vào bát to, xếp thịt lên trên, rắc dọc hành, rau mùi, hành lá thái nhỏ chan nước dùng sôi già vào. Ăn nóng. Thường được dùng làm bữa phụ. Đặc sản của các thành phố Miền Bắc.

**MÌ XÀO GIÒN**      Bắc xoong nước lᾶ lên bếp đun sôi già, cho mì vào chǎn, khuấy đều tay để mì chín đều, không bị vón cục, vớt mì tāi ra rổ, dội nước nguội, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho một lớp mì mỏng vào chảo, thỉnh thoảng lật mì để không bị cháy, tới khi sợi mì săn, giòn cho hành lá vào đảo đều, xúc mì ra đĩa.

Thịt bò ngon thái lát mỏng to bản ướp gừng, tỏi giã nhỏ. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm hành tỏi xào to lửa, đảo nhanh tay cùng muối để thịt chín tái, cho cần tây, tỏi tây (rửa sạch, cắt khúc) vào xào lẩn, nêm vừa ăn, trút lên đĩa mì đang nóng, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn được nhiều người ưa thích. Hay được ăn vào mùa lạnh.

**MÌ XÀO GIÒN (món ăn chay)**      Mì sợi luộc vừa chín, xả nước lᾶ, để ráo. Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, cho mì vào rán vàng giòn đều, cho mì ra đĩa. Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng đều, thái con chì. Khoai lang gọt bỏ vỏ, thái chỉ, rán vàng giòn. Các thứ: cà rốt, nấm rơm, phù chúc, đậu cô ve, súp lơ, cà

chua đều thái con chì nhỏ, cho vào chảo dầu đã phi thơm kiệu xào chín tới cùng xì dầu, muối tinh, hạt tiêu xay, rót bột đao (hoà một ít bột đao với nước lᾶ) vào khuấy đều tay để bột chín sánh, cho tiếp khoai lang, dưa chuột (thái con chì nhỏ, ngâm nước muối, rửa sạch) vào đảo đều, nêm vừa ăn, Múc các thứ vừa xào lên đĩa mì, cho rau mùi và hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MÌ XÀO NẤM**      Bắc xoong nước lᾶ lên bếp đun sôi già, cho mì vào chần, khuấy đều tay để mì chín đều, không bị vón cục, vớt mì tāi ra rổ, dội nước nguội, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho một lớp mì mỏng vào chảo, thỉnh thoảng lật mì để không bị cháy, tới khi sợi mì săn, giòn cho hành lá vào đảo đều, xúc mì ra đĩa.

Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm. Cà chua rửa sạch thái lát mỏng. Dưa chuột bối đôi, thái lát mỏng. Cải soong rửa sạch, cắt khúc ngắn. Bắc chảo mỡ lên bếp phi thơm hành cho cà chua, nấm, dưa chuột vào đảo đều cùng nước mắm, muối nêm vừa ăn, cho cải soong và hành lá vào đảo đều, nhanh tay, bắc xuống múc lên đĩa mì xào, rắc hạt tiêu xay, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng.

## LÚA NẾP(*Oryza sativa*)

Cây lương thực chính của cư dân các nước Châu Á. Hạt dẻo do chứa 80% tinh bột mạch nhánh. Loại nếp có hạt to là nếp cái; hạt nhỏ là nếp con. Tuỳ theo chất lượng như độ thơm, độ dẻo mà có tên nếp hoa vàng, nếp dẻo... Nếp cẩm cây có ngọn tía, bông đen, hạt gạo tím biếc. Lúa nếp là cây lương thực ngoài việc nấu cơm ăn hàng ngày ở một số vùng dân tộc Thái, người ta còn dùng nếp để đồ xôi, làm bánh như: bánh chưng, bánh tết, bánh dày, bánh trôi...

*Thân em như lúa nếp تو  
Xanh cây tốt rẽ, phồn phوش màu.*

**BÁNH BAO BỘT LỌC**      Bột nếp lọc, bột đậu xanh lọc, bột mì lọc rây mịn, trộn nước, cho vào một ít muối rồi chế nước sôi vào nhồi bột cho thật dẻo, mịn để làm vỏ bánh.

Thịt nạc thăn bỏ gân, chần qua nước sôi, thái nhỏ. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành cho thịt và nấm vào xào cùng nước mắm để ngấm, bắc xuống, cho thêm mứt bí băm nhỏ để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần bằng nhau, dàn mỏng, cho nhân vào giữa, vặn kín lại, đem hấp chín. Ăn nóng.

*Bánh này bánh bẹ bánh trong  
Ngoài tuy xám ủng, trong lòng có nhân.*

**BÁNH BAY LÚA**      Nếp rang chín vàng đều, xay thành bột nhão, rây mịn. Cho đường vào nước lã bắc lên bếp đun

sôi cho tan đường, để nguội, rưới từ từ nước đường vào bột nếp rang, dùng con lăn cán bột vừa cán vừa vẩy ít nước hoa bưởi. Lá chuối rửa sạch, lau khô, xé thành từng miếng. Dùng ống trúc to bằng ngón tay cái để làm cốt, cuộn lá chuối ra bên ngoài, gấp một đầu lại buộc chặt rồi rút ống trúc ra. Cho bột vào khuôn lá chuối, đặt vào chỗ hấp khoảng 5 phút, lấy ra, bóc bỏ lá, xếp bánh ra sàng sấy khô. Lấy ra cắt khúc, nhúng vào nước đường (đường hòa nước lâ dun cho đặc sền sệt, kéo được thành sợi), rồi cho lăn vào vùng (rang chín, xát bỏ vỏ) để vùng bám đều xung quanh. Đem sấy khô, bảo quản trong lọ thủy tinh hoặc trong túi nilong. Bánh của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

**BÁNH BÈ** Bột nếp lọc, bột hoàng tinh, bột đậu xanh lọc ráy mịn, cho vào cối trộn với một ít nước pha muối, rót nước sôi vào nhồi cho bột mịn, dẻo để làm vỏ bánh.

Thịt nạc thăn lọc bỏ gân, chần qua nước sôi, thái nhỏ. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái nhỏ. Vừng rang vàng, xát bỏ vỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt, nấm vào xào lẩn cùng nước mắm vừa ăn, bắc xuống trộn đều với vùng, tinh dầu cà cuống để làm nhân bánh. Chia bột thành những phần đều nhau, dàn mỏng ra, đặt nhân vào giữa, nấm chặt bánh lại cho kín nhân, cho bánh vào khuôn, xếp bánh vào hấp chín. Ăn nóng. Món bánh của người Miền Bắc.

**BÁNH CHAY**

Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, cho

vào xay bột nước cho nhuyễn, trút bột vào túi vải treo lên róc hết nước, dùng đá dàn cho bột dẻo. Lấy bột ra ngắt từng miếng đều nhau, vê tròn lại, dàn mỏng bột ra đặt nhân (đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho đường vào bắc lên bếp đảo đều tay, nhỏ lửa để đường ngấm vào đậu và đậu không bị bén xoong, đảo đậu dẻo hơi khô) vào giữa, vê tròn lại. Bó bánh vào xoong nước sôi già luộc to lửa, khi bánh nổi lên, vớt ra cho vào chậu nước đun sôi để nguội, vớt ra bát, lấy thìa ăn dẹt xuống, rắc vừng rang xát bỏ vỏ lên trên.

Cho đường vào nước bắc lên bếp đun sôi, lọc sạch, hoà bột dao vào nước lã rót từ từ vào xoong nước đường, vừa rót vừa khuấy đều tay cho bột chín sánh, trong. Chan nước vào bát bánh chay, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ), đồ xanh (đồ chín) lên trên. Ăn nóng hoặc nguội. Thường được ăn cùng bánh trôi trong Tết Hàn thực.

**BÁNH CHAY NHÂN THỊT**

Thịt nạc thăn lọc bỏ gân, luộc qua, thái nhỏ. Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân, thái nhỏ. Cho cả hai vào chảo mỡ nóng già xào săn nêm mắm, muối vừa ăn, xúc ra để làm nhân. Mứt bí thái nhỏ trộn đều vào nhân bánh.

Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, cho vào xay bột nước cho nhuyễn, trút bột vào túi vải treo lên để róc hết nước, dàn bột cho dẻo. Lấy bột ra bỏ một ít muối vào trộn đều ngắt từng miếng đều nhau, vê tròn lại, dàn mỏng bột ra đặt nhân vào giữa, vê tròn lại

cho kín nhân.

Đun sôi nước, thả bánh vào luộc, khi bánh nổi lên là bánh đã chín, vớt ra, cho vào chậu nước đun sôi để nguội, vớt bánh ra, bày ra đĩa sâu lòng, chặt kiệt nước, lấy thìa ăn bánh dẹt xuống, rắc vừng rang xát bỏ vỏ lên trên.

Cho đường vào nước lᾶ đun sôi, bắc ra để nguội, cho nước hoa bưởi vào, chan nước đường vào đĩa bánh. Ăn nguội.

**BÁNH CHUNG** Nếp cái hoa vàng vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng, vớt ra vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo nước, rắc một ít muối vào xóc đều.

Thịt nạc vai ướp hành giã nhỏ, muối, hạt tiêu xay, ngũ vị hương. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, cho một ít muối vào, giã nhỏ để làm nhân bánh.

Lá dong (*Phronium paraviflorum*) rửa sạch, rọc bỏ sống lá. Xếp lá theo hình chữ thập, xúc nếp cho vào giữa, cho đậu xanh lên, xếp thịt lên trên đậu xanh, rắc một lớp đậu xanh lên trên thịt, xúc nếp dỗ lên trên đậu xanh. Gói bánh lại vuông thành, lấy lạt buộc chặt bánh theo hình chữ thập. Xếp bánh vào nồi (dưới đáy nồi có lót một lớp cuộng lá dong) đổ ngập nước luộc khoảng 10-12 tiếng cho bánh chín rền. Đun đều lửa để bánh được chín đều, thỉnh thoảng kiểm tra để nước luôn ngập bánh, đun khoảng một nửa thời gian thì trở bánh từ trên xuống dưới. Bánh chín, vớt ra, nhúng bánh vào nước lᾶ rửa sạch, vớt ra để ráo nước, xếp bánh thành hàng, dùng vật nặng nén bánh để

bánh được ráo nước. Ăn nguội. Ăn vào ngày Tết cùng dưa gốp hoặc được ăn vào những ngày rét. Nếu muốn để bánh được lâu người ta thả bánh xuống giếng. Món bánh của người dân Miền Bắc.

### BÁNH CHUNG NHÂN NGỌT

Nếp cái hoa vàng vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng, vớt ra vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo nước, cho một ít muối vào xóc đều. Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ cho đường thè vào xào kĩ để đậu ngấm đường và khô sền sệt, cho bột thảo quả vào đảo đều để làm nhân bánh.

Lá dong (*Phronium paraviflorum*) rửa sạch, rọc bỏ sống lá. Xếp lá theo hình chữ thập, xúc nếp vào giữa, cho đậu xanh lên xúc nếp đổ lên trên đậu xanh. Gói bánh lại cho vuông thành, lấy lạt buộc chặt bánh theo hình chữ thập. Xếp bánh vào nồi (dưới đáy nồi có lót một lớp cuộng lá dong) đổ ngập nước luộc khoảng 10-12 tiếng cho bánh chín rền. Đun đều lửa để bánh được chín đều, thỉnh thoảng kiểm tra để nước luôn ngập bánh, đun khoảng một nửa thời gian thì trở bánh từ trên xuống dưới. Bánh chín, vớt ra, nhúng bánh vào nước lã, vớt ra để ráo nước, xếp bánh thành hàng, dùng vật nặng nén bánh để bánh được ráo nước. Ăn nguội. Món bánh của vùng nông thôn Miền Bắc, để được lâu. Bánh thơm, ngon.

### BÁNH CUỘN

Gạo nếp vo sạch, ngâm khoảng 8

tiếng, vo lại cho sạch, để ráo nước, đồ chín. Trứng luộc chín, lấy lòng đỏ b López tan trong rượu. Xoa mỡ vào mèt sạch, cho xôi đã đồ chín ra, xoa trứng chày (chày rửa sạch, buộc mo cau vào đầu chày), giã mạnh và nhanh tay tới khi xôi thành một khối dẻo. Chia xôi đã giã thành những nắm đều nhau.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho đường vào nấu thành chè kho để làm nhân. Cho nhân vào xôi đã giã mịn nắm thành thỏi dài. Ngoài bọc bằng lá dừa (rửa sạch, lau khô). Ăn nguội, khi ăn bóc lá dừa, cắt bánh thành từng lát.

### BÁNH DÀY

Gạo nếp cái hoa vàng vo sạch, ngâm mềm, vo lại cho sạch, để ráo. Trút gạo vào chõ đồ lửa to và đều, khi xôi bốc hơi lên vẩy một ít nước lã vào xôi, đậy kín, đồ tiếp cho chín. Óc lợn ngâm nước lã, bóc hết màng, hấp chín, lấy ra cho thêm mỡ nước vào đánh nhuyễn. Đổ xôi ra vì buồm sạch (hay vài lượt bao tải sạch). Bôi óc lợn vào đầu chày gỗ đã được bọc vải buồm, giã nhanh tay. Vừa giã vừa đảo xôi, xôi nhuyễn mịn là được. Lấy óc lợn bôi vào tay để không bị dính khi vắt bánh, bánh được vắt thành những hình tròn rồi đè dẹt xuống, đặt lên lá chuối cắt tròn, úp hai cái vào nhau. Ăn nguội, thường ăn cùng giò hoặc chả. Trước đây, bánh thường được làm vào các dịp hội lễ.

### BÁNH DẺO CẮT NHÂN CỐM

Cho đường và nước

vào xoong, đánh nổi lòng trắng trứng cho vào quấy đều. Bắc lên bếp đun sôi, nhắc xuống hớt bỏ bọt váng, lọc nước đường qua khăn vải rồi để nguội. Đun sôi lại lọc lần thứ hai để nước đường được trong suốt, để nguội.

Cốm mộc cho vào chậu, pha phẩm màu thực phẩm vào nước nóng rưới vào cốm trộn đều, đậm kín để vài tiếng. Bỏ một ít đường vào chậu cốm trộn đều. Bắc chảo lên bếp, cho cốm vào đảo đều, đun nhỏ lửa để đường ngấm vào cốm, cho thêm một ít đường nữa, đảo đều đến khi đường tan và ngấm đều vào cốm, lại rắc thêm một ít đường nữa, đảo đều, gạt than ra xung quanh bếp, tắt lửa, đậy vung lại để khoảng 20 phút là được.

Cho bột nếp rang ra khay, đánh vũng ở giữa, rưới nước hoa bưởi vào nước đường rồi rót từ từ vào bột, trộn đều cho bột dẻo mịn, lấy khăn đậy lại, ủ bột khoảng 30 phút. Bột bánh đem cán mỏng và dài, đặt nhân cốm thành thỏi vào giữa theo chiều dọc miếng bột rồi cuộn tròn cùi bánh kín nhân. Dùng hai thanh gỗ ép hai cạnh một để tạo thỏi bánh có góc cạnh hình vuông, tiết diện hình chữ nhật. Dùng lưỡi dao cắt bánh thành từng miếng là được.

**BÁNH DÈO CHAY** Cho đường và nước vào xoong, đánh nổi lòng trắng trứng cho vào quấy đều. Bắc lên bếp đun sôi, nhắc xuống hớt bỏ bọt váng, lọc nước đường qua khăn vải rồi để nguội. Đun sôi lại lọc lần thứ hai để nước đường được trong suốt, để nguội. Cho bột nếp rang ra khay, đánh vũng ở giữa, cho nước hoa bưởi vào nước đường rồi rót từ từ vào bột, trộn đều cho

bột dẻo mịn, lấy khăn đậy lại, ủ bột khoảng 30 phút. Ngắt bột ra từng viên, đóng vào khuôn, lấy ra gói vào giấy bóng kính. Bánh được làm vào dịp Tết Trung thu.

### BÁNH DẺO NHÂN NGŨ VỊ

Cho đường và nước

vào xoong, đánh nổi lòng trắng trứng cho vào quấy đều. Bắc lên bếp đun sôi, nhắc xuống hớt bỏ bọt váng, lọc nước đường qua khăn vải rồi để nguội. Đun sôi lại lọc lần thứ hai để nước đường được trong suốt, để nguội.

Mứt bí, mứt sen, mứt phan (luộc chín, thái hạt lựu, ướp đường), lạc rang xát sạch vỏ giã dập. Trộn đều các thứ trên để làm nhân bánh.

Cho bột nếp rang ra khay, đánh vũng ở giữa, rưới nước hoa bưởi vào nước đường rồi rót từ từ vào bột, trộn đều cho bột dẻo mịn, lấy khăn đậy lại, ủ bột khoảng 30 phút. Ngắt bột ra từng viên, cán mỏng đặt nhân vào rồi bao tròn lại, cho vào khuôn đã rắc bột áo, để phần mép bột lén trên, dùng tay ấn cho bánh đều các góc khuôn. Đậy úp khuôn để lấy ra, thổi bớt bột áo, gói vào giấy bóng kính. Bánh hay được làm vào dịp Tết Trung Thu.

### BÁNH DẺO THẬP CẨM

Cho đường và nước vào

xoong, đánh nổi lòng trắng trứng cho vào quấy đều. Bắc lên bếp đun sôi, nhắc xuống hớt bỏ bọt váng, lọc nước đường qua khăn vải rồi để nguội. Đun sôi lại lọc lần thứ hai để nước đường được trong suốt, để nguội.

Mỡ phán luộc chín, thái hạt lựu, ướp đường. Lạp xưởng thái lát mỏng. Thịt lợn rán chín vàng, thái hạt lựu. Mứt bí băm nhỏ. Vừng rang vàng, xát bỏ vỏ. Trộn đều thịt, mỡ, lạp xưởng, mứt bí và rang với một ít bột nếp rang, tinh dầu hoa bưởi để làm nhân bánh.

Cho bột nếp rang ra khay, đánh vũng ở giữa, rưới nước hoa bưởi vào nước đường rồi rót từ từ vào bột, trộn đều cho bột dẻo mịn, lấy khăn đậy lại, ủ bột khoảng 30 phút. Ngắt bột ra từng viên, cán mỏng đặt nhân vào rồi bao tròn lại, cho vào khuôn đã rắc bột áo, để phần mép bột lên trên, dùng tay ấn cho bánh đều các góc khuôn. Đậy úp khuôn để lấy ra, thổi bớt bột áo, gói vào giấy bóng kính. Bánh được làm vào dịp Tết Trung thu.

**BÁNH GÙNG** Bột nếp lọc vảy nước, b López, rây mịn. Gừng cạo bỏ vỏ, rửa sạch, giã nhão. Lấy bắc đèn (loại dùng để thắp dầu lạc) cho vào xoong với ít nước bắc lên bếp đun sôi. Chắt nước bắc vào gừng, quấy đều, vắt bỏ bã gừng, lấy nước nhào bột.

Lòng trắng trứng gà đánh bông, trộn vào bột cùng nước gừng nhào kĩ cho bột mịn. Nặm bột theo hình củ gừng, bỏ vào chảo mỡ (dầu) nóng già rán chín vàng, vớt ra để ráo mỡ (dầu). Cho đường và một ít nước lã bắc lên bếp đun sôi, đun cho đến khi đường sánh lại kéo được thành sợi thì nhúng bánh đã rán vào cho đường bám đều, để khô, bảo quản trong núi ni lông. Ăn nguội. Bánh được ăn vào mùa lạnh làm ấm người.

**BÁNH GÙNG TIỀN PHƯỚC** Gạo nếp ngon ngâm nước có vài lát củ ráy chừng ba ngày đêm, mỗi ngày thay nước vài lần. Sau ba ngày vớt ra vo sạch gạo để không có mùi chua, để ráo, giã nhô, ráy mịn. Vỏ cây vông nem, gừng củ (hoặc riềng) giã nhô cho vào nước lã, đun kĩ, để nguội, lọc lấy nước hoà vào rượu có nồng độ cao rồi trộn vào bột nếp cho sền sệt, đem bột hấp chín. Dùng dầu ăn xoa đều lên dầu chày, giã bột thật nhuyễn, đặt bột lên lá chuối (rửa sạch, lau khô, có rắc một lớp bột khô) cán mỏng. Đem ra phơi khô, đều, rồi đem vào ủ cho dịu. Cứ một lớp bánh lót một lớp lá ráy, để nơi ẩm. Khi bánh ẩm, cắt bánh thành hình ngôi sao. Khi ăn lấy nồi đất để sỏi sạn sạch, đậy kín vung đặt lên bếp lửa, trên vung để than đỏ, khi sỏi nóng đều, cho bánh vào nướng, bánh chín lấy ra, quết nước đường (đường hoà nước lã bắc lên bếp đun cạn sền sệt) lên bánh, rắc bột gạo cho bám đều vào bánh.

Bánh thường được làm vào dịp Tết cổ truyền ở xã Tiên Phước tỉnh Quảng Nam. Người dân ở đây quan niệm đó là loại bánh nói lên sự hoàn mĩ của các cô gái vì vậy các cô gái con nhà giàu thường phải học và làm được bánh gừng.

**BÁNH LỒNG** Gạo nếp vo sạch, ngâm khoảng 4 tiếng, vo lại cho sạch, để ráo, đem xay. Bỏ bột vào túi vải, treo lên cho ráo nước. Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, nấu chín. Khi đậu chín cho đường vào đun tiếp và đánh nhuyễn, bắc ra để nguội. Nhào bột thật dẻo, chia bột thành những phần bằng nhau,

dàn mỏng, đặt nhân vào vè tròn, bỏ bánh vào xoong nước sôi già luộc chín, vớt ra để ráo.

Cho mật vào xoong cùng một ít nước bắc lên bếp đun sôi, khi mật gần cạn cho bánh vào, đảo nhẹ tay để bánh ngấm mật, lấy bánh ra dĩa, rắc vừng (rang vàng, xát bồ vỏ) lên trên.

### BÁNH ÍT GÂN

Gạo nếp vo sạch, ngâm khoảng 3 tiếng, vo sạch, xay bột mịn, bỏ vào túi vải để ráo bớt nước, dùng đá nén cho bột nhuyễn. Đậu xanh ngâm mềm, dã sạch vỏ, nấu chín nghiền nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho đậu xanh đã nghiền vào cùng một ít muối, nhắc xuống, vo thành những viên đều nhau để làm nhân.

Dừa già nạo sợi to, cho vào luộc trong nước sôi với một ít phèn chua, vớt ra xả lại bằng nước lă, dùng khăn lau khô. Trộn dừa vào bột, nhồi lại cho đều. Chia bột thành những phần đều nhau, dàn bột mỏng ra đặt nhân vào giữa vè tròn lại. Xoa dầu ăn vào lá, cho bánh vào gói kín, đem hấp chín. Bánh có các gân do các sợi dừa tạo nên trông rất đẹp mắt. Bánh hay được làm vào dịp Tết Nguyên đán ở nông thôn vùng đồng bằng sông Cửu Long.

### BÁNH ÍT NHÂN DỪA

Gạo nếp vo sạch, ngâm khoảng 3 tiếng, vo sạch, xay bột mịn, cho vào túi vải để ráo bớt nước, nén bột nhuyễn. Dừa bánh tẻ nạo sợi, cho ít đường vào xào đường ngấm vào dừa, cho ít bột nân (hoà nước lă) vào đảo

đều cho dẻo sánh để làm nhân (cũng có thể cho ít sầu riêng vào để bánh được thơm ngon hơn).

Chia bột ra thành các phần đều nhau, nấm mỏng bột ra, cho nhân vào giữa, vê tròn lại. Xoa dầu ăn vào lá (đã rửa sạch, lau khô) rồi đặt bánh vào, gói lại, đem bánh hấp chín. Bánh được làm vào các dịp tết phổ biến ở vùng đồng bằng sông Cửu Long.

**BÁNH ÍT NHÂN ĐẬU** Bột nếp nhào với nước đường (nước dão dừa đun với đường cho tan đường, lọc sạch), bóp mịn, nhồi dẻo để khoảng 30 phút để bột ngấm.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ. Chế nước cốt dừa vào đun sôi, cho hành lá thái nhỏ vào, trút đậu xanh đã giã vào xào đến khi ráo tay để làm nhân bánh.

Chia bột ra thành những phần bằng nhau, nặn mỏng ra, cho nhân vào giữa, vê tròn lại, xoa dầu vào lá chuối (đã rửa sạch, lau khô) đặt bánh vào gói kín theo hình tam giác, đem hấp chín. Bánh được làm vào dịp tết, phổ biến ở đồng bằng sông Cửu Long.

*Bánh cả thường lại gọi bánh ít  
Chuối non nhót lại gọi chuối già.  
(Chuối già là chuối tiêu)*

**BÁNH NẾP NHÂN ĐỔ XANH MẶN** Bột nếp trộn với ít bột gạo tẻ nhào kĩ với muối và nước sôi, cho vào cối giã kĩ thật

dẻo. Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, nấu chín, giã nhô. Cho muối tinh vào trộn đều để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần đều nhau, dàn mỏng ra cho nhân vào, vê tròn lại gói vào lá chuối (rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng), xếp vào chõ hấp chín. Lấy bánh ra để nguội. Món bánh phổ biến ở các tỉnh Miền Bắc.

**BÁNH NẾP NHÂN ĐẬU XANH NGỌT**      Bột nếp trộn với ít bột gạo tẻ nhào kĩ với muối và nước sôi, cho vào cối giã kĩ thật dẻo. Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, nấu chín, giã nhô. Cho đường vào đậu bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay để đường ngấm vào đậu, khi đậu ráo tay thì bắc xuống để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần đều nhau, dàn mỏng ra cho nhân vào, vê tròn lại gói vào lá chuối (rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng), xếp vào chõ hấp chín. Lấy bánh ra để nguội. Món bánh phổ biến ở các tỉnh Miền Bắc.

**BÁNH NẾP NHÂN THỊT**      Bột nếp trộn với ít bột gạo tẻ nhào kĩ với muối và nước sôi, cho vào cối giã kĩ cho thật dẻo.

Thịt nạc vai băm nhò. Nấm hương và mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, băm nhò. Hành băm nhò. Trộn đều thịt, nấm hương, mộc nhĩ, hành với nước mắm, muối, hạt tiêu xay để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần đều nhau, dàn mỏng ra cho nhân vào, vê tròn lại gói vào lá chuối (rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mõm mỏng), xếp vào chõ hấp chín. Lấy bánh ra để nguội. Món bánh phổ biến ở các tỉnh Miền Bắc.

**BÁNH NGÀO 1** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, cho vào xay bột nước nhuyễn, trút bột vào túi vải treo lên cho róc hết nước, nhào bột thành khối mịn, mượt, dẻo.

Thịt mông lợn rửa sạch, thái miếng con chì nhỏ ướp hành, muối, hạt tiêu xay, húng lùi để cho thịt ngấm gia vị dùng làm nhân bánh.

Ngắt bột thành những nắm nhỏ đều nhau, dàn bột mỏng, cho miếng thịt vào rồi vê lại kín nhân, chiếc bánh hình bầu dục. Cho bánh vào xoong nước sôi già luộc, khi bánh nổi lên thì vớt ra, thả vào nước lã, vớt ra để ráo.

Cho mật mía vào xoong cùng một ít nước lã đun mật sôi đến khi gần đặc, cho bánh vào đun nhỏ lửa sôi ngập bánh, thỉnh thoảng trở bánh để bánh ngấm đều mật. Khi mật đặc sánh, bánh chín mềm thì cho gừng (gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ) vào đảo đều. Bắc xuống, múc bánh và một ít nước mật ra đĩa. Ăn nóng. Món bánh của người dân Nghệ Tĩnh, thường được làm vào dịp Tết nguyên đán.

**BÁNH NGÀO 2** Nếp vo sạch, để ráo cho vào cối giã nhỏ, rây mịn. Lấy bát nước ấm cho một ít muối vào khuấy

tan, rượu nước muối vào bột, nhồi đều, bao giờ bột nấm không dính tay là được, viên tròn từng viên bằng quả nhãn, nặn mỏng, cho nhân đậu xanh (đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhuyễn, cho đường vào bắc lên bếp đun nhỏ lửa để đậu ngâm đường, xào đậu khô) giữa, vê tròn lại, thả bánh vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều, gấp ra để ráo mỡ, nhúng bánh vào nước đường (đường hòa nước lᾶ bắc lên bếp đun cạn sền sệt), lấy ra để nguội. Ăn nguội.

BÁNH PHU THÊ      Lấy hạt dànèh dànèh ngâm vào nước lã rồi bắc lên bếp đun sôi cho hạt phai hết màu vàng.

Bột nếp lọc trộn đều với bột sắn lọc. Lấy nước hạt dànèh dànèh nhào với bột để bột có màu vàng, cho đường vào bột, dùng rây lọc sạch. Bắc xoong bột lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay đến khi bột đặc quánh lại, bắc bột xuống đánh mạnh, đều, khi sờ tay bột không dính tay là được, trộn đều dừa nạo vào với bột.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã mịn, cho đường vào đậu bắc lên bếp đun nhỏ lửa, đảo đều tay khi đậu không dính tay, bắc xuống để làm nhân bánh.

Lấy lá chuối rửa sạch, lau khô cho lớp bột vào, đặt nhân lên trên bột, cho tiếp một lớp bột nữa lên trên nhân bánh, gói kín lại xếp từng cặp 2 cái úp mặt lá vào nhau, đem hấp chín. Món bánh đặc sản của Bắc Ninh, thường dùng vào lễ cưới, lễ hỏi vì theo nhiều người bánh này biểu hiện sự chung thuỷ. Khi làm quà biếu bao giờ cũng biếu cả đôi.

## BÁNH RÁN

Bột nếp trộn với bột tẻ rây mịn, khoai lang luộc (bóc vỏ, giã nhuyễn) nhồi với nước lâ dể khoảng 30 phút. Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, nấu chín, giã nhuyễn, cho đường vào bắc lên bếp dun nhỏ lửa để đậu ngấm đường, xào đậu khô, cho dừa nạo, hạt mứt sen băm nhỏ, va ni vào đảo đều để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần đều nhau, cán mỏng bột, cho nhân vào giữa, vê bánh tròn mịn, lăn bánh vào vừng trắng, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng. Thường được ăn vào những ngày trời lạnh, được nhiều người Miền Bắc ưa thích.

## BÁNH RÁN BAO ĐƯỜNG

Bột nếp trộn với bột tẻ rây mịn. Khoai lang luộc (bóc vỏ, giã nhuyễn) nhồi với nước lâ dể khoảng 30 phút. Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, nấu chín, giã nhuyễn, cho đường vào bắc lên bếp dun nhỏ lửa để đậu ngấm đường, xào đậu khô, cho dừa nạo, mứt sen băm nhỏ, va ni vào đảo đều để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần đều nhau, cán mỏng bột, cho nhân vào giữa, vê bánh tròn mịn, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều.

Cho đường vào xoong cùng một ít nước lâ, bắc lên bếp dun nhỏ lửa đến khi đường kéo thành sợi, bắc xuống, cho bánh đã rán vào đảo đều và nhanh tay để đường bám đều xung quanh bánh. Để nguội, cho vào lọ rộng miệng đậy kín. Ăn nguội.

Thường được ăn vào những ngày trời lạnh, được nhiều người Miền Bắc ưa thích.

**BÁNH RÁN NHÂN MẶN**      Bột nếp trộn với bột tẻ  
rây mịn, khoai lang luộc (bóc vỏ, giã nhuyễn) nhồi với nước lâ  
dể khoảng 30 phút.

Thịt ba chỉ rửa sạch, thái hạt lựu. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu,  
rửa sạch để ráo, thái hạt lựu. Hành khô bóc vỏ băm nhỏ. Hành  
hoa rửa sạch, thái nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi  
thơm hành cho tôm và thịt vào xào chín tới, nêm mắm, muối, hạt  
tiêu xay vừa ăn, đảo các thứ ngấm, cho hành hoa vào đảo đều,  
xúc ra để làm nhân.

Chia bột thành những phần đều nhau, cán mỏng bột, cho  
nhân vào giữa, vê bánh tròn mịn, thả vào chảo mỡ nóng già rán  
chín vàng đều, gấp ra để ráo mỡ. Ăn nóng cùng dưa góp, nước  
chấm chua ngọt. Thường được ăn vào những ngày trời lạnh, được  
nhìu người Miền Bắc ưa thích.

**BÁNH RỘM**      Bột gạo nếp trộn với ít bột gạo, thêm  
muối, nước sôi vào nhào đều, cho bột vào cối lèn kĩ thật dẻo.

Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn,  
trộn đều với ít muối, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, mỡ phân thái  
hạt lựu để làm nhân.

Chia bột ra làm nhiều phần bằng nhau, dàn bột mỏng ra  
cho nhân vào giữa nặn tròn lại, đặt vào lá chuối (rửa sạch, chần

qua nước sôi, xoa một lớp mỡ mỏng) gói kín luộc bằng dây lạt ra ngoài. Xếp bánh vào chõ hấp chín. Lấy ra để nguội. Ăn nguội, món bánh phổ biến ở nông thôn Miền Bắc.

### BÁNH TÀY

Bánh gói bằng nếp, không nhân hoặc có nhân đỗ, hình tròn như bánh tết chay (cách làm cũng giống như bánh tết chay) của Miền Nam, gặp ở vùng dân cư Miền Núi phía Bắc, Thanh Hoá. Bánh được ăn vào dịp Tết, được mang theo khi đi rãy lâu ngày. Khi ăn chấm với đường mật.

### BÁNH TẾT

Nếp cái hoa vàng vo sạch, để ráo. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, cho một ít muối và nước dão dừa vào xào rồi giã nhô. Thịt lợn thái miếng dài ướp hành, muối, hạt tiêu xay để ngấm. Lá dứa rửa sạch, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước. Cho nếp vào chảo nóng đảo qua, rưới nước lá dứa vào xào khoảng 15 phút, bắc xuống. Lá chuối rửa sạch, lau khô.

Trải lá chuối, xúc nếp đổ dài theo lá, cho đậu xanh dọc theo nếp, xếp thịt lên trên đậu xanh, cho tiếp đậu xanh lên trên thịt, xúc nếp rải lên trên kín hết nhân, gói tròn dài (giống như gói giò), lấy cuộng chuối (xé nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm) buộc lại. Xếp bánh vào nồi, đổ ngập nước đun kĩ khoảng 12 tiếng, đun đều lửa. Khi bánh chín rửa sạch, lấy tay lăn cho bánh tròn, treo lên. Tốt nhất là treo nơi có gió nhẹ, để bánh chóng nguội. Bánh phổ biến từ Miền Trung vào đến Nam Bộ. Thường

được gói vào dịp Tết Nguyên đán. Ăn nguội cùng dưa hành hoặc dưa g López.

**BÁNH TẾT CHAY** Gạo nếp ngon vo sạch, để ráo, xóc muối, trộn thêm đậu đen hoặc hạt điều. Trải lá chuối, xúc nếp đồ dài theo lá, gói tròn dài (giống như gói giò), lấy cuộng chuối (xé nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm) buộc lại. Xếp bánh vào nồi, đồ ngập nước dun kĩ khoảng 12 tiếng, dun đều lửa. Nước bị cạn phải cho thêm nước sôi để nhiệt độ trong nồi không bị hạ xuống. Khi bánh chín để trong nồi, đợi nước nguội rồi vớt ra rửa sạch, lấy tay lăn bánh tròn, treo lên. Ăn nguội, khi ăn bóc bánh, thái khoanh. Bánh ăn thơm ngon không ngán, có thể để dành ăn dần đến rằm tháng giêng.

**BÁNH TẾT NHÂN CHUỐI** Gạo nếp ngon vo sạch, ngâm 30 phút, vớt ra vo sạch, để ráo nước cho ít muối xóc đều. Cho vào chảo bắc lên bếp đảo cho hạt nếp săn, khi đảo chẽ thêm nước dừa tươi vào. Lá chuối rửa sạch, để ráo.

Trải lá chuối ra, múc nếp đồ vào lá chuối, cho chuối tây chín (bóc vỏ vỏ) vào, xúc tiếp nếp đồ lên trên chuối, gói tròn dài (giống như gói giò), lấy cuộng chuối (xé nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm) buộc lại. Xếp vào nồi luộc bánh chín. Sau khi chín, rửa sạch, buộc từng đôi treo lên cho ráo nước. Bánh tết nhân chuối ngon, thơm, ngọt, nhân đồ tươi trông rất đẹp mắt. Món bánh ưa thích của người dân Nam Bộ.

## BÁNH TẾT NHÂN CHUỐI NUÔNG

Gạo nếp  
ngon vo sạch, ngâm 30 phút, vớt ra vo sạch, để ráo nước. Cho ít muối vào xóc đều. Cho vào chảo bắc lên bếp đảo cho hạt nếp săn, khi đảo cho thêm nước dừa tươi vào. Lá chuối rửa sạch, để ráo.

Trải lá chuối ra, múc nếp đồ vào lá chuối, cho chuối tay chín (bóc vỏ vỏ) vào, xúc tiếp nếp đồ lên trên chuối, gói tròn dài (giống như gói giò), lấy cuộng chuối (xé nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm) buộc lại. Đem nướng trên bếp than hoa cho chín. Có thể để như vậy ăn hoặc rưới thêm nước cốt dừa lên bánh. Món bánh ưa thích của người dân Nam Bộ.

## BÁNH TRÁI GÁO

Trộn đều bột nếp với bột hoàng tinh, rót nước nóng vào quấy đều, cho bột đặc sánh. Cho một ít nước vào đường bắc lên bếp dun để đường keo sánh lại cho dừa nạo vào xào đều cho dẻo vào khô, cho va ni và lạc luộc vào trộn đều để làm nhân.

Cho bát vào chõ nước đang sôi già, cho bột vào bát hấp khoảng 30 phút cho bột chín. Lấy bánh ra để nguội. Dùng mõ xoa vào tay để không dính, nhồi nhân vào giữa bánh, túm kín lại, lăn vùng (rang vàng, xát bỏ vỏ) ra ngoài, xếp bánh ra đĩa. Ăn nguội. Món bánh của người dân vùng Đồng Tháp Mười.

**BÁNH TRÔI** Gạo nếp trộn lắn gạo tẻ vo sạch, ngâm mềm, vo lại cho sạch đem xay kĩ, trút bột nước vào túi vải treo

lên cho róc hết nước, nhồi bột lại cho dẻo, mịn viên bột thành những viên đều nhau nhỏ bằng viên bi, bỏ một viên đường phèn bé vào giữa để làm nhân.

Cho bánh vào xoong nước đang sôi luộc, khi bánh nổi lên là bánh đã chín, vớt ra, thả vào chậu nước đun sôi để nguội, vớt bánh ra cho vào đĩa, gạn khô nước. Cho vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) lên trên từng chiếc bánh, rắc nước hoa bưởi lên. Ăn nguội. Món bánh của người Việt Nam đón tết Hàn thực (mùng 3 tháng 3 Âm lịch). Theo tục truyền ở Hội Đền Hùng người ta làm 100 chiếc bánh trôi để cúng, sau khi cúng xong, số bánh được chia đôi, đặt 50 chiếc lên lá sen thả xuống sông và 50 chiếc đặt lên núi để nhớ đến sự tích bọc trăm trứng của bà Âu Cơ.

**BÁNH XOÀI** Dừa nạo sợi trộn đường nấu thành mứt khô. Mứt bí ướp mỡ, đường, thái hạt lựu. Vừng rang chín, xát bỏ vỏ. Trộn đều dừa, mứt bí, vừng với đường, một ít bột nếp khô để làm nhân bánh.

Nấu sôi nước đường, rót vào bột nếp vào nhào cho bột dẻo mịn, ngắt bột thành những phần bằng nhau, nặn mỏng, cho nhân vào giữa, gói kín lại, nặn thành hình quả xoài, xoa bột khô ra ngoài, xếp vào chõ hấp chín. Ăn nóng.

**BÁNH XU XÊ** Lấy hạt dànì dành ngâm vào nước lã rồi bắc lên bếp đun sôi cho hạt phai hết màu vàng. Bột nếp lọc trộn đều với bột sắn lọc. Lấy nước hạt dành dành nhào với bột để

bột có màu vàng, cho đường vào bột, dùng rây lọc sạch. Bắc xoong bột lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay cho bột đặc quánh lại, bắc bột xuống đánh mạnh, đều, khi sờ tay bột không dính là được.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã mịn, cho đường vào đậu bắc lên bếp đun nhỏ lửa, đảo đều tay cho đến khi đậu không dính tay để làm nhân bánh.

Dùng lá dừa làm khuôn, lót lá chuối thành hình chữ nhật bên trong, cho lớp bột vào, cho nhân lên trên bột, cho tiếp một lớp bột nữa lên trên nhân bánh, gói kín lại, đem hấp chín. Muốn có nhiều màu có thể pha các màu thực phẩm khác nhau. Thường được dùng trong lễ hỏi vợ.

**BÁNH XUÂN CẦU** Gạo nếp cái vo đãi sạch, nhúng nước ngày hai lần để ráo, sau ba ngày già thành bột. Gừng gọt vỏ, giã nhỏ, đun lấy nước, bỏ bã. Nước gừng nhào với bột cho bột dẻo, chia bột làm ba phần, một phần để trắng, một phần nhào với thịt gác có màu đỏ, phần còn lại nhào với nước hạt dànіh dànіh có màu vàng. Chia bột thành các phần nhỏ đều nhau, đem cán mỏng.

Đặt chảo gang lên bếp đun nóng già bỏ bột đã cán vào chảo cho hơi phồng. Dùng kéo cắt thành từng miếng vuông hay tam giác, đem phơi khô. Khi ăn cho vào chảo mỡ nóng già rán nở phồng, vớt ra để ráo mỡ. Đường cho vào một ít nước đun sôi, đun tiếp để đường sánh keo lại, nhúng bánh vào đường, lấy ra

xếp vào đĩa.

**CHÈ BÀ CỐT** Gạo nếp vo sạch, cho vào nấu như nấu cháo nhưng hạt gạo chỉ chín mềm, không được nát. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy nước. Mật lỏng sạch. Cho mật, gừng vào nồi chè, nấu đặc sền sệt. Múc ra bát, ăn nguội.

**CHÈ CON ONG 1** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo, đồ thành xôi. Đường phèn hoặc mật hoà với một ít nước lã, cho vào nồi dun sôi kĩ, hớt bỏ bọt, lọc sạch. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy nước rót vào nồi mật. Dun đến khi mật sánh lại, cho xôi vào đảo đều, dun cạn. Múc chè ra đĩa, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) lên trên. Ăn nguội.

**CHÈ CON ONG 2** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo. Đỗ đen ngâm nở, luộc mềm, trút ra để ráo nước. Trộn đều đồ đen với nếp, đồ thành xôi. Đường phèn hoặc mật hoà với một ít nước lã, cho vào nồi dun sôi kĩ, hớt bỏ bọt, lọc sạch. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy nước cho vào nồi mật. Dun đến khi mật sánh lại, cho xôi vào đảo đều, dun cạn. Múc chè ra đĩa, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) lên trên. Ăn nguội.

**CHÈ TRÔI NƯỚC** Bột nếp trộn đều với bột sắn lọc

hoặc bột gạo, cho nước sôi vào cùng một ít muối nhão cho bột dẻo, mịn. Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, nấu như nấu cơm, giã nhuyễn. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, trút chảo mỡ vào trộn đều với đậu xanh, vê lại như quả táo nhỏ để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần bằng nhau bằng quả táo, nặn bột mỏng ra, cho nhân vào giữa, vê tròn lại, bỏ bánh vào luộc trong xoong nước sôi già, khi bánh nổi lên là bánh đã chín, vớt ra. Cho đường vào nước bắc lên bếp đun sôi, vớt hết bọt, cho một ít muối, gừng (gọt vỏ, rửa sạch, giã nhô) vào cỗ cho đường hơi đặc thì cho bánh vào, đun nhỏ lửa để bánh không bị vỡ.

Múc bánh ra bát, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) lên trên. Ăn nóng. Hay được ăn vào mùa lạnh, phổi biển ở Hà Nội. Ở Nam Bộ được ăn quanh năm.

**CƠM LAM** gạo nếp nương vo sạch, ngâm mềm, vớt ra để ráo, xóc vào một ít muối, cho gạo vào ống nứa tươi (hoặc ống tre non) nướng chín. Khi ăn, chẻ ống tre (hoặc nứa) ra, bẻ từng miếng cơm chấm với muối lạc. Cơm ngon, thơm và dẻo. Món ăn của người dân tộc Mường ở Hòa Bình.

**CƠM LAM NGHỆ** Gạo nếp vo sạch để ráo. Nghệ tươi cao rửa sạch giã nhô, vắt lấy nước ngâm với gạo nếp khoảng 12 tiếng, cho nếp vào chõ đồ chín, hoặc cho vào ống nứa tươi, ống tre non nướng chín trên lửa.

Khi ăn đom ra đĩa (hoặc dùng dao chè ống tre, ống nứa ra). Món cơm của người dân tộc Mường khi cảm thấy người mệt mỏi, người bị bệnh gan, phụ nữ vừa sinh. Cơm lam nghệ giúp dễ tiêu, bổ máu...

**CƠM NẾP** Gạo nếp mới vo sạch, để ráo, xóc một ít muối. Bắc nồi nước sôi lên bếp, cho nếp vào (nước vừa xâm xấp nếp) đun sôi, hạ bớt lửa, đậy chặt vung, bên trên vung có thể đổ một ít nước), khoảng 30 phút sau cơm chín dẻo, ngon.. Có thể trộn vào nếp đồ xanh, đồ đen, sắn, củ mỡ... cơm cũng rất ngon.

*Bao giờ cho đến tháng mười  
Thôi nồi cơm nếp vừa ngồi vừa ăn.*

**GIÁM BỒNG** Rượu nếp sau khi cất lấy rượu trắng, bã rượu còn lại là bỗng rượu. Bỗng rượu để lâu, chua hòn sẽ thành giám bỗng. Giám bỗng chua, thơm, thường dùng để chế biến các món ăn: vịt om giám bỗng, chim om giám bỗng, bún ốc, bún riêu cua...

**KEO CHÈ LAM** Thóc nếp rang cho nở đều, bỏ hết vỏ trấu, cho bột vào cối giã nhỏ, rây lấy bột. Bột lại một ít bột mịn, còn lại cho vào xoong cùng nước gừng (gừng cao vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy nước), đường và nước trộn nhào thật kĩ.

Bắc xoong bột lên bếp đun sôi nhỏ lửa, vừa đun vừa đảo đều tay tới khi bột dẻo, chín quánh thì rắc từ từ bột mịn vào tiếp tục

nhào đến lúc không dính tay là được. Rắc một lớp mỏng bột khô lên bàn, đổ bột đã nấu chín lên, cán mỏng khoảng 0,5cm, cắt miếng vuông 5x5cm, cho vào lọ đậy kín.

Bánh chè lam là món không thể thiếu được ở các vùng quê Miền Bắc và Miền Trung trong dịp Tết cổ truyền của dân tộc.

**RƯỢU NẾP** Gạo nếp giã (nếp lứt) vo sạch, cho vào xoong cùng nước lᾶ xâm xấp, nấu như nấu cơm. Cơm chín dỡ ra khay, để nguội tới lúc còn hơi ấm ấm tay rắc đều men rượu (tán nhỏ thành bột) vào. Dùng lá sen lót vào rá, cho cơm nếp vào Ủ ba ngày, rượu nếp chín, có thể ăn được. Là món không thể thiếu được trong ngày tết mồng 5 tháng 5 (Tết giết sâu bọ).

**RƯỢU NẾP CẨM** Nếp cẩm vo sạch, cho vào xoong cùng nước lᾶ xâm xấp nấu như nấu cơm, cơm chín dỡ ra khay, để còn ấm ấm tay thì rắc đều men rượu (giã nhỏ thành bột) vào. Cho cơm nếp vào lọ thuỷ tinh, chế thêm một ít rượu trắng vào, đậy thật kín. Để nửa tháng cho rượu lên men. Đem hạ thổ nửa tháng (hoặc ngâm trong nước lᾶ) để rượu lắng trong. Chắt rượu ra, bỏ xác nếp. Rượu nếp cẩm có màu đỏ, trong, thơm và bỗ.

*Rượu nào rượu lại say người  
Bớ người say rượu, chớ cười rượu say.*

*Hoặc:*

*Rượu ngọt chưa uống đã say  
Lưu lan chưa bẻ đã bay mùi nồng.*

**XÔI** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo, xóc đều muối. Bắc nồi chõ lên bếp, đun sôi nước đáy, cho nếp vào, đậy kín vung đun đều lửa, khi xôi lên hơi, dùng dũa cà xối xôi lên cho đều, vẩy một ít nước lã vào cho xôi mềm, đậy kín dun tiếp cho xôi chín. Bắc xuống, đem ra dĩa. Xôi trắng thường được dùng để cúng những người mới mất (trong vòng một năm), dùng để đóng oán xôi. Thường được ăn cùng với muối vừng hoặc ruốc.

*Có chả em phụ tình xôi*

*Có cam phụ quýt, có người phụ ta.*

**XÔI CHIÊN PHỒNG** Nếp ngon vo sạch ngâm một đêm. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, hấp chín. Trộn đều đậu vào nếp, đem hấp 30 phút trên bếp lửa to, rưới nước cốt dừa, đường, va ni vào trộn đều rồi hấp tiếp cho đến khi xôi chín hẳn. Dỡ xôi ra nhào lúc còn nóng, nhồi cho nhuyễn, vê tròn dài, cắt lát dày khoảng nửa phân, dùng ống cán mỏng và đều. Cho vào chảo dầu (hoặc mỡ) nóng già rán từng cái cho vàng giòn, đều, vớt ra để ráo. Ăn nóng cùng gà xối mỡ. Món ăn của người Nam Bộ.

**XÔI LÁ DỨA** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo, xóc đều muối. Lá dứa rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước, vẩy nước lá dứa vào nếp trộn đều. Bắc nồi chõ lên bếp, đun sôi nước đáy, cho nếp vào, đậy kín vung đun đều lửa,

khi xôi lên hơi, dùng đũa cà xối xôi lên cho đều, vẩy một ít nước lã vào để xôi mềm, dày kín đun tiếp cho xôi chín, vẩy nước cốt dừa, cho đường vào đảo đều. Bắc xuổng, đơm ra đĩa.

*Xôi chiêm khéo nắm dẻo dai  
Mẹ dỗng trang điểm hơn người còn tơ.*

**XÔI NÉN** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo, xóc đều muối. Bắc nồi chõ lên bếp, đun sôi nước đáy, cho nếp vào, dày kín vung đun đều lửa, khi xôi lên hơi, dùng đũa cà xối xôi lên cho đều, vẩy một ít nước lã vào để xôi mềm, dày kín đun tiếp cho xôi chín. Bắc xuổng, dỡ xôi vào khuôn có lót lá chuối, nén xôi thật chặt. Để nguội, cắt thành từng miếng vuông hoặc chữ nhật. Ăn cùng giò chả.

*Có oản anh phu tình xôi  
Có cam phu quýt, có người phu ta*

**XÔI THẬP CẨM** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo, xóc đều muối. Bắc nồi chõ lên bếp, đun sôi nước đáy, cho nếp vào, dày kín vung đun đều lửa, khi xôi lên hơi, dùng đũa cà xối xôi lên, vẩy một ít nước lã vào cho xôi mềm, dày kín đun tiếp để xôi chín. Bắc xuổng.

Lạp xường, thịt xa xíu thái chi. Trộn đều xôi với lạp xường, thịt xa xíu, dừa nạo, hạt dưa, đường trắng, vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ, giã nhô). Đem xôi ra đĩa hoặc nén vào khuôn. Ăn nguội.

**XÔI VỊ** Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại nhiều lần cho sạch, để ráo, xóc đều muối. Bắc nồi chõ lên bếp, dun sôi nước đáy, cho nếp vào, đậy kín vung dun đều lửa, khi xôi lên hơi, dùng đũa cà xôi xôi lên, vẩy một ít nước lã vào cho xôi mềm, đậy kín dun tiếp để xôi chín.

Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ mịn, trộn đường, nấu khô sền sệt. Lá dứa giã nhỏ vắt lấy nước. Cho nước lá dứa, nước dừa tươi, đường vào đun tới khi nước sánh đặc, cho xôi vào đảo đều cho ngấm, xôi dẻo quanh thì bắc xuống.

Lót lá chuối vào mâm, trút nửa xôi ra mâm, dàn mỏng khoảng 1cm, cho đậu xanh lên trên dàn đều dày khoảng 2cm, trên cùng cho một lớp xôi dàn đều lên trên đậu xanh. Để xôi nguội, cắt thành miếng. Ăn nguội. Xôi có vị thơm của quế, béo của nước dừa, thơm của lá dứa, dẻo, rất ngon.

## **LUỒI UỐI** (*Scaphium macropodium*; còn gọi: ươi, hương đào)

Cây gỗ nhỏ, rụng lá. Cao 20-25m, họ Trôm (*Sterculiaceae*). Cành non có lông hoe vàng. Lá to, xẻ 3 thùy ở cây cao, đơn nguyên ở cây trưởng thành, cuống lá dài 10-30cm. Hoa nhỏ, quả 5 đại, vách rất mỏng, mỗi đại chứa một hạt màu nâu, nhẵn, gặp nước nở tung ra. Cây mọc nhiều ở rừng rậm Thừa

Thiên Huế, Đắc Lắc, Kiên Giang. Hạt dùng làm nước giải khát.  
Hạt chín phải thu hái ngay, để nơi khô ráo.

**NUỐC LUỒI ƯƠI** Chọn những hạt luối ươi khô, không bị sâu mọt, rửa nhanh tay bằng nước lã. Cho hạt vào nước đun sôi để nguội cho vỏ hạt hút nước trương phồng lên thành thể nhầy, vớt bỏ hạt. Pha nước đường, múc các thể nhầy của luối ươi vào được cốc nước giải khát. Có tác dụng: giải nhiệt, lợi tiểu. Món nước giải khát được nhiều người ưa thích ở Nam Trung Bộ và đồng bằng sông Cửu Long.

## LUƠN (*Fluta alba*)

Loài cá xương, họ Mang liền (*Flutidae = Symbrachidae*). Thân trần hình ống, dài, không có vây ngực và vây bụng, vây lưng và vây hậu môn tiêu giảm, chỉ còn lại dạng nếp da mỏng nối liền vây đuôi. Mặt bụng trắng nhạt, lưng vàng đến nâu sẫm. Da tiết nhày. Trứng không có vỏ dai, dễ trong nước. Mang thoái hoá, hô hấp chủ yếu nhờ khoang họng và ruột có nhiều mạch máu. Là loài lưỡng tính: kích thước dưới 28cm là con cái, lớn hơn nửa đực nửa cái, trên 46 cm là con đực. Thịt lươn ngọt, bổ, chữa bệnh đau thận.

*Bắt lươn, lươn bò xương cở*

*Bắt cờ, cờ bò cờ bay*

*Ôi thôi, hỏng cả hai tay  
Lươn bò xuống cỏ, cỏ bay lên trời.*

**CANH CHUA LUƠN** Lươn làm sạch, mổ bỏ ruột, dùng khăn vải hoặc giấy bán lau khô, để cà con. Hoa chuối thái mỏng, ngâm vào nước muối và giấm cho trắng, rửa sạch để ráo.

Bắc xoong nước lên bếp đun sôi, cho me (hoặc xoài xanh, dọc) vào nấu chín, vớt ra dầm nát, lọc lấy nước chua, bỏ bã. Đun nước me sôi lại, nêm vừa ăn cho lươn, hoa chuối, cà chua (bồ miếng cau, bồ hòn) vào nấu chín, cho mỡ nước, ớt thái khoanh, hành và rau ngổ thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**CANH LUƠN** Cho lươn vào nước nóng ngâm một lúc, lấy lá tre tuốt cho hết nhót, rửa sạch. Đun sôi nước, bỏ lươn vào luộc chín, vớt ra, lọc lấy thịt. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt lươn vào đảo săn cùng ớt thái lát, hạt tiêu xay, muối, nước mắm. Đun cho lươn sôi kĩ, ngâm gia vị để không bị tanh, chế vào ít nước ruốc đun sôi lại, cho chuối tiêu non (gọt bỏ vỏ, ngâm nước muối, thái chỉ, rửa sạch), măng tươi (thái chỉ, luộc kĩ) nấu canh chín, bắc xuồng, cho khế chua thái mỏng, lá lốt thái chỉ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

*Con lươn có tiếng hôi tanh  
Xào nấu sạch sẽ cũng thành món ngon.*

**CANH LUƠN NẤU CHUỐI** Cho lươn vào nước nóng

ngâm một lúc, lấy lá tre tuốt cho hết nhót, rửa sạch. Đun sôi nước, bỏ lươn vào luộc chín, vớt ra, lọc lấy thịt. Thịt nạc vai rửa sạch, thái chỉ. Ướp thịt và lươn với nước nghệ, nước mắm, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để ngâm gia vị. Chuối tiều non gọt bỏ vỏ, ngâm nước muối, thái chỉ, rửa sạch, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt lợn và lươn vào đảo săn. Đun lươn sôi kĩ, ngâm gia vị để không bị tanh, chே vào ít nước ruốc đun sôi lại, cho chuối vào nấu cho canh chín, cho khế chua thái mỏng vào đun sôi lại, lá lốt thái chỉ, hành hoa thái nhỏ vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**CHÀ LUƠN HẤP** Lươn làm sạch, đem hấp với lá sả cho chín, gỡ lấy thịt. Thịt lươn trộn với thịt nạc băm nhỏ, mỡ phần thái hạt lựu, mộc nhĩ và nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, băm nhỏ), lạc rang giã nhỏ, hành tỏi băm nhỏ, trứng vịt. Trộn đều các thứ trên cùng nước mắm, muối, hạt tiêu xay để một lúc cho ngâm gia vị. Nấm lại từng nấm như quả quýt, lấy mỡ chài bọc ra ngoài, đem hấp chín. Bày ra đĩa, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng.

*Lươn ngắn lại chè chạch dài  
Thòn bon méo miệng, chè trai lệch móm.*

**CHÁO LUƠN** Lươn làm sạch, luộc chín tới, gỡ lấy thịt. Xương cho vào nước luộc đun tiếp. Vo sạch gạo đổ vào xoong nước luộc xương (vớt bỏ xương, lồng trong) nấu cháo chín nhừ,

sánh. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho lươn, bột ca ri, ớt bột, hạt tiêu xay, mắm xào sẵn, trút sang xoong cháo đảo đều, nem vừa ăn. Cho hành, rau răm thái nhỏ vào rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, cùng chanh, ớt. Dùng trong bữa phụ.

*Chiều chiều vác cuốc kiếm lươn*

*Nước trộn, lươn trượt, người thương mất rồi.*

**CÙ LAO LUƠN** (còn gọi: lẩu lươn) Lươn làm sạch, bỏ ruột và xương ướp muối. Xương lươn hầm nhừ lọc lấy nước trong làm nước dùng. Hoa chuối thái lát mỏng, ngâm vào nước muối có pha giấm. Đun sôi nước dùng, nêm mắm muối vừa ăn, cho lươn, hoa chuối, ớt thái lát, nước me đun sôi cho lươn chín, trút lươn vào cù lao đặt lên than hoa đỏ cho hành hoa thái nhỏ, rau ngổ và một ít mỡ nước. Ăn nóng cùng với bún. Món ăn được nhiều người ưa thích ở Đồng bằng sông Cửu Long.

**GỎI LUƠN CHIÊN** Lươn to làm sạch, bỏ nội tạng, lọc lấy thịt, thái miếng. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái mỏng. Xương lươn ninh nhừ lọc lấy nước trong làm nước dùng. Lấy 1/3 lươn băm nhỏ với thịt nạc vai ướp nước riêng, nghệ, mè, ớt, hành băm nhỏ, nước mắm viên thành từng viên tròn cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Thịt lươn còn lại ướp riêng, mè, nghệ, nước mắm, sả, ớt, hành.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt

lươn vào xào săn cùng với thịt ba chỉ, nêm vừa ăn. Đun sôi nước dùng cho mẻ, nghệ, nêm mắm muối vừa ăn. Cho lươn chiên (rán), lươn xào với thịt ba chỉ, hành, răm, thia là thái nhỏ vào bát chan nước dùng sôi già vào. Ăn nóng cùng rau sống và các loại rau thơm. Dùng ăn với cơm.

### LUƠN BỎ LÒ

Lươn làm sạch, bột da, lọc lấy thịt băm nhỏ. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Lá xương sòng rửa sạch, thái chỉ. Trộn đều thịt lươn, thịt nạc vai, nước mắm, hành băm nhỏ, nước riềng, nghệ, lá xương sòng, hạt tiêu xay.

Nhồi thịt đã trộn vào da lươn, dùng dây quấn quanh. Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, cho lươn vào rán qua. Đặt lươn vào khay (có xoa một lớp mỡ) cho vào lò nướng, thỉnh thoảng quét lên lươn một lượt mỡ. Lươn chín vàng lấy ra tháo bỏ dây, cắt khoanh. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm.

### LUƠN BỘC MỠ CHÀI HẤP

Lươn to làm sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt. Thịt nạc vai băm nhỏ. Mỡ phán luộc chín, thái chỉ. Trộn đều lươn, thịt, mỡ phán, nấm hương và mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, băm nhỏ), hành, tỏi, sả băm nhỏ, hạt tiêu xay, nước mắm, lạc rang giã nhỏ vo thành viên tròn. Mỡ chài rửa sạch, để ráo, thái miếng vừa gói.

Trải mỡ chài ra đĩa, đặt viên lươn vào gói kín lại, xếp vào đĩa, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên, đem hấp chín. Ăn nóng cùng bánh đa và nước chấm chanh ớt. Thường được làm món

nhậu trong bữa tiệc.

### LUƠN BỘC MỠ CHÀI NUỐNG

Lươn làm sạch, lọc bỏ xương, thái miếng. Thịt nạc vai rửa sạch, thái mỏng và dài rộng hơn lươn. Riêng, nghệ, sả giã nhỏ lọc lấy nước. Ướp thịt, lươn với nước sả, riềng, nghệ, mắm tôm, mè, ớt tươi băm nhỏ, nước mắm, vừng rang xát bỏ vỏ để lươn và thịt ngấm gia vị. Mỡ chài rửa sạch, để ráo, thái miếng vừa gói.

Trải mỡ chài ra, xếp lần lượt lươn, mỡ chài vào gói kín, xếp lên vi đật lên bếp than hoa nướng chín vàng. Cho ra đĩa, ăn nóng, chấm nước mắm pha chanh, ớt hoặc chấm mắm tôm pha chanh ớt. Dùng ăn với cơm hoặc bún.

### LUƠN BUNG

Lươn làm sạch, lấy dao nhọn rạch một đường từ rốn lên đến đầu, bỏ đầu, ruột, cắt khúc, ướp nước mắm, muối, nghệ, mè để ngấm.

Thịt ba chỉ rửa sạch, để ráo, thái miếng mỏng dài bằng khúc lươn, ướp nước mắm. Chuối xanh tước bỏ vỏ, cắt khúc, bỏ tư, ngâm vào nước muối. Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, bỏ miếng cau.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành, cho thịt lợn và lươn vào xào săn, bỏ cà chua vào xào ngấm, xúc ra. Cho chuối vào đảo cùng nước mắm, muối, nước sả, nghệ, mè để chuối ngấm. Chế nước sôi vào đun sôi cho chuối chín mềm, cho tiếp lươn và thịt và đun sôi, hạ bớt lửa để các thứ chín mềm. Cho

dọc mùng (tước bò vở, thái vát, b López muối, rửa sạch, để ráo) vào đảo đều, dun sôi lại, nêm vừa ăn, cho lá lốt thái chỉ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn ưa thích của người Miền Bắc.

### LUƠN CHIÊN

Lươn to béo làm sạch, lọc lấy thịt, băm nhỏ ướp đường, muối cho thêm ít hạt tiêu xay để ngâm.

Hành tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Lạc rang chín, xát bò vở, giã nhô. Tương hạt giã nhô. Trứng gà đánh bông trộn với một ít bột gạo. Cho trứng vào trộn đều với lươn đã ướp, cho thêm một ít đinh hương, hành, tỏi, tương.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho từng miếng lươn vào rán vàng đều. Gắp ra đĩa, rắc lạc rang lên trên. Ăn nóng cùng rau sống và các loại rau thơm. Dùng ăn với cơm.

### LUƠN CHUNG NƯỚC DỪA

Chọn lươn to béo, làm sạch, chặt bỏ đầu, thái khúc ướp đường, mắm, hạt tiêu xay, nước nghệ. Miến ngâm mềm, cắt khúc. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng rồi thái chỉ. Lạc rang chín, xát bò vở, giã nhô.

Sả đập dập bỏ vào đáy bát, cho lươn vào cùng nước cốt và nước dão dừa, nêm hạt tiêu xay, muối vừa ăn đem hấp cách thuỷ cho chín. Ăn nóng, khi ăn rắc thêm lạc rang lên trên.

### LUƠN CUỐN RÁN

Lươn làm sạch, lọc bỏ xương, cắt khúc ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ. Gan lợn thái lát mỏng, nhô. Mỡ khổ luộc chín, thái lát mỏng nhô

bằng gan ướp đường, muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ. Củ đậu gọt vỏ, thái mỏng.

Đặt miếng gan, mỡ khô, củ đậu, lươn gói cuộn lại, lấy lá hành chần buộc lại, nhúng lươn vào bát bột (bột gạo hoà nước, trứng gà, mắm, hạt tiêu xay) rồi cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, vớt ra để ráo mỡ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chần), cà rốt (rửa sạch, tía hoa, thái lát mỏng) vào xào chín, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc vào đảo đều, trút lên đĩa lươn, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng rau sống, các loại rau thơm, chấm nước mắm chanh ớt.

### LUƠN DỒI HẤP

Lươn làm sạch, lột da, bỏ ruột, xát muối, hạt tiêu xay, hành vào bụng. Thịt nạc một nửa băm nhỏ, một nửa thái chỉ. Mộc nhĩ và nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, lấy một ít thái chỉ. Măng khô ngâm nước, luộc mềm, thái chỉ. Trộn đều thịt nạc băm, lươn, nấm, mộc nhĩ, hành băm nhỏ với nước mắm, muối, hạt tiêu xay. Nhồi thịt đã trộn đều vào bụng lươn, lấy dây quấn xung quanh, xếp sả vào đáy liễn, cho lươn lên trên sả.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt thái chỉ, măng, nấm, miến (ngâm mềm, cắt khúc) vào đảo đều, nêm vừa ăn trút phủ lên lươn, cho nước cốt và nước dừa vào đem hấp chín. Ăn nóng, chấm nước mắm pha nước cốt dừa, sả

băm nhỏ, tỏi, ớt, lạc rang giã nhỏ. Dùng ăn với cơm.

**LƯƠN DỒI RÁN** Lươn làm rửa sạch, lột da, xát muối, hạt tiêu xay vào bụng, lọc lấy thịt băm nhỏ. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Hành củ băm nhỏ. Nấm hương và mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, băm nhỏ. Miến ngâm mềm, băm nhỏ. Trộn đều lươn, thịt, hành, miến, mộc nhĩ, nấm hương nước mắm, hạt tiêu xay rồi nhồi vào da lươn, dùng dây buộc kín đầu, quấn đều xung quanh thân, lăn lươn vào bột dao khô, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, gấp ra, bỏ dây, thái khoanh, cho ra đĩa, dội sốt cà chua vào đĩa lươn, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**LƯƠN HẤP CÀ CHUA** Lươn to làm sạch, bỏ ruột, lọc xương, cắt khúc ướp hành băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay để ngâm. Gan lợn thái mỏng, mỡ phần luộc chín, thái mỏng ướp muối tiêu, hành băm nhỏ, đường.

Trải miếng lươn cho gan, mỡ phần vào cuộn lại, lấy lá hành chần qua nước sôi buộc chặt, bỏ vào chảo mỡ nóng già rán qua. Xếp lươn vào liễn, dội sốt cà chua lên lươn đem hấp chín. Lấy ra, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

• **LƯƠN NUỐNG GAN GÀ** Lươn to làm rửa sạch, lọc lấy thịt, cắt khúc ướp muối, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay. Gan

thái mỏng bằng nửa miếng lươn. Mỡ phân luộc chín thái mỏng, ướp muối, đường, hạt tiêu xay, hành củ băm nhỏ.

Đặt gan và mỡ vào miếng lươn, gấp đôi lại, xiên vào que tre vót nhọn (hoặc xép lên vi) nướng chín vàng đều trên bếp than hoa, thỉnh thoảng rưới mỡ nước lên cho lươn không bị khô, xác. Ăn nóng, chấm tương giừng pha lạc rang giã nhỏ, vừa rang xát bỏ vỏ. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

**LUƠN OM** Chọn lươn to, vàng làm sạch, chặt bỏ đầu, nội tạng, rửa sạch. Tương hạt giã nhỏ. Sả đập dập, thái khoanh mỏng, giã nát cùng ớt. Lót sả đập dập thái khúc vào đáy xoong, cho lươn vào, chế nước dão dừa vào đậy vung đun nhỏ lửa cho sôi, hạ bớt lửa.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho sả, ớt, tương, nước mắm, hạt tiêu xay, chanh, đường, nước cốt dừa vào nấu sôi, trút sang xoong lươn đun cho ngấm, khi nước còn sền sệt là được. Cho lươn ra bát vắt thêm ít nước chanh tươi vào nước lươn um làm nước chấm. Ăn nóng cùng bánh da, rau sống.

**LUƠN OM NGẢI CÚU** Lươn làm rửa sạch, thái khúc. Lá ngải cứu (*Artemisia vulgaris*) tươi rửa sạch, thái nhỏ trộn đều với thịt lươn, cho thêm một ít gạo lứt (gạo xay), vài củ hành, bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho chín nhừ. Ăn nóng, ăn nhạt cùng với cơm. Món ăn trị bệnh đau thận. Mỗi tháng ăn ba lần, có

tác dụng bổ thận, cường dương.

### LUƠN OM RIỀNG MĒ

Lươn làm sạch, lọc bỏ xương, cắt khúc ướp riềng, nghệ, nước mắm, muối, mẻ hoặc bỗng rượu, hạt tiêu xay để ngâm. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhò ướp nước mắm, hạt tiêu xay, nước nghệ, riềng, hành khô băm nhò, b López kĩ.

Trải miếng lươn ra cho thịt vào cuộn tròn lại, dùng lá xương sòng cuộn ngoài cùng, lấy lá hành chần buộc chặt. Cho lươn vào chảo mỡ nóng già rán qua, gấp cho vào xoong, cho nước ướp lươn, một ít nước dùng vào vừa ngập lươn, đậy kín om nhỏ lửa tới khi lươn ngấm đều gia vị, chín mềm, nước còn sền sệt là được. Múc ra bát, cho sốt chua cay lên trên, rắc rau răm thái nhỏ lên. Ăn nóng. Thường được dùng trong các bữa tiệc. Món ăn được nhiều người ưa thích.

### LUƠN ỦI

Lươn to làm sạch, luộc chín để nguội, gỡ lấy thịt ướp nước mắm, hạt tiêu xay. Thịt vịt, thịt nạc thái miếng to b López p muối tiêu cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng, để nguội, thái chi. Mộc nhĩ, nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, thái chi.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành trts lươn vào xào săn, cho thịt vịt, thịt lợn, nấm hương, mộc nhĩ vào xào lăn, nêm mắm muối vừa ăn, bỏ củ đậu (gọt vỏ, rửa sạch, thái chi) vào xào đều. Trút sang xoong nước dùng đang sôi đun sôi lại,

nêm vừa ăn. Rót bột dao (hoà nước lă) vào khuấy đều tay để bột chín sánh, rắc lá chanh thái chỉ, vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ), hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng, thường dùng làm món khai vị trong bữa tiệc.

### LUƠN XÀO HÀNH TÂY

Chọn lươn to làm sạch, bỏ đầu, lột da, lọc bỏ xương, thái miếng ướp hành tỏi băm nhỏ, đường, hạt tiêu xay, nước mắm để cho lươn ngấm gia vị. Hành tây bóc bỏ vỏ, bối tư, rửa sạch, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho lươn vào xào chín, chế vào một ít nước dùng, đun sôi lại, bỏ tiếp hành vào đảo đều, nước cạn nêm vừa ăn, cho rau răm thái nhỏ, rau mùi, rắc hạt tiêu lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

### LUƠN XÀO MIẾN

Lươn làm sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt ướp nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm. Miến chần nước sôi, rửa lại bằng nước lă, để ráo, cắt khúc. Nấm hương và mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ ướp nước mắm. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái chỉ ướp nước mắm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành, cho lươn vào xào săn, xúc ra. Phi thơm hành trút thịt ba chỉ vào xào săn, cho tiếp nấm hương, mộc nhĩ vào xào lăn, cho lươn vào trộn đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho miến vào đảo đều tay, rưới một ít nước dùng vào xào cho miến săn, nêm vừa ăn,

trút lươn vào đảo đều, cho hành hoa cắt khúc, rau răm, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**LUƠN XÀO SÀ ỚT** Lươn to làm sạch, lọc lấy thịt, bô xương, thái khúc ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, sả và ớt băm nhỏ, đường, bột ca ri để lươn ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho lươn vào đảo săn, ngấm gia vị và chín, cho hành hoa cắt khúc, rau răm, rắc lạc rang (xát bở vỏ, giã nhỏ ), hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

# M

## MĀNG CĀU XIĒM (*Annona muricata*)

Cây ăn quả, họ Na (*Annonaceae*), cao 4-8m. Lá dài, cuống lá to, lá dài hình tam giác ngắn. Cánh hoa rộng, dày, cánh ngoài màu vàng nhạt. Nhiều nhị đực và nhiều tâm bì. Quả mọng, hơi giống hình quả tim, ngoài mặt có gai mềm, mỗi gai ứng với một múi. Thịt quả thơm, ngọt, hạt màu đen. Quả dùng để ăn, làm thuốc, làm mứt, kẹo... có mùi thơm đặc biệt.

Thường được trồng ghép lên cây bình bát cho năng suất cao. Là cây đặc sản của của Nam Bộ, trồng nhiều ở vùng sông nước Cửu Long.

**KẸO MĀNG CĀU** Māng cầu bỏ vỏ, hạt, xay nhỏ, bỏ bớt nước, ướp đường khoảng 15 phút. Bắc māng cầu lên bếp đun nhỏ lửa. Khi māng cầu đặc sánh, đường kéo thành sợi được thì bắc xuống, cho va ni vào trộn đều. Trút kẹo ra mâm (có lác một lớp mỡ mỏng). Để nguội, cắt từng thỏi vuông dài. Gói trong giấy bóng kính. Đặc sản của đồng bằng sông Cửu Long.

**MÚT MĀNG CĀU** Bóc vỏ māng cāu tách múi, ngâm vào nước phèn chua khoảng 15 phút, vớt māng cāu ra để ráo nước. Trộn đường vào māng cāu, đem phơi 15 phút.

Cho māng cāu vào chảo, dun nhỏ lửa, đảo nhẹ tay đến khi đường gần cạn, múi māng cāu trắng, trong và bóng. Trộn thạch cao phi với māng cāu. Bắc xuống, trộn và ni vào. Gấp từng múi māng cāu ra mâm, phơi nắng qua. Gói mứt trong giấy bóng kính. Đặc sản của đồng bằng sông Cửu Long, thường được dùng vào Tết Nguyên đán.

## **MĀNH CÔNG** (*Clinacanthus nutans*)

Cây gỗ nhỏ, họ Ô rô (*Acanthaceae*). Lóng tròn. Lá có phiến thon, láng, mép răng cưa, đầu thon nhọn. Hoa mọc ở ngọn, màu đỏ. Cây mọc hoang và trồng làm hàng rào, nơi ẩm ướt. Lá khô có mùi thơm như cơm nếp, thường dùng làm bánh, hoặc làm rau ăn.

**BÁNH MĀNH CÔNG** Bột nếp lọc vẩy nước cho ẩm, ráy kĩ. Lá mānh công tước bỏ cuộng, ngâm rửa sạch, cho vào nồi đồ ngập nước, luộc kĩ trong 2 tiếng. Rửa lại bằng nước lã, dùng tay vắt ráo nước. Lấy dao thái nhỏ, bỏ vào cối giã nhuyễn. Cho thêm nước vào trộn đều, xát lấy bột, bỏ xơ. Cho đường vào nước lá mānh công bắc lên bếp nấu, dùng đũa quấy đều tay, khi đường

tan dỗ vào chậu bột nhào kĩ. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhuyễn, cho đường vào để làm nhân bánh. Chia bột ra làm nhiều phần bằng nhau, dàn mỏng bột, bỏ nhân vào giữa, vê bột cho kín nhân, đặt vào lá chuối (rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng). Đem bánh hấp chín. Ăn nóng. Bánh trong, có màu xanh, ăn mềm.

## MĂNG TÂY (*Asparagus officinalis*)

Cây rau ăn chồi non họ Hành (*Liliaceae*). Cây có thân rễ sống lưu niên sinh ra những chồi hình trụ tròn màu trắng, ngọn màu lục, có nhiều lá vảy hình tam giác. Thân khí sinh màu lục, hình trụ tròn mang những vòng cành nhỏ biến thành lá hình kim, lá thật thưa rụng sớm. Hoa đơn tính, khác gốc, màu lục nhạt. Quả mọng màu đỏ. Cây mọc khoẻ, có thể sinh trưởng cả ở vùng lạnh và vùng nóng nhưng tốt nhất là vùng có nhiệt độ 15-20°C, cây chịu hạn tốt, nhưng ở đất ẩm cho năng suất cao hơn. Ở Việt Nam, măng tây mới được nhập vào đầu thế kỷ 20. Hiện nay được trồng nhiều ở Hà Nội, Hải Phòng, Đà Lạt.

**CHÁO MĂNG TÂY** Măng tươi (hoặc măng hộp, không phải luộc) luộc chín với té muối, chọn chồi non, cắt khúc. Gạo vo sạch, trút vào xoong nước lᾶ nấu để hạt gạo nở, múc ra để riêng.

Cua biển luộc chín, gỡ lấy thịt. Tôm tươi bóc vỏ. Thịt nạc

rửa sạch, thái chỉ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành cho thịt, tôm, cua vào xào săn cùng nước mắm, hạt tiêu xay. Bắc nước luộc măng lên bếp đun sôi, cho gạo và măng vào đun sôi lại vài lần trút thịt đã xào vào, đun sôi lại, nêm vừa ăn, rắc hành mùi thái nhỏ lên trên. Ăn nóng.

**SÚP MĂNG TÂY** (món ăn chay) Chọn măng tươi non, cắt khúc ngắn, cho vào nước sôi luộc chín, nêm muối, xì dầu, hạt tiêu xay vừa ăn. Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng, thái chỉ. Nấm rom làm sạch, thái chỉ. Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ, nấm rom vào xào với xì dầu, muối, ớt bột, hạt tiêu xay.

Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, để ráo nước, giã nhỏ và mịn, trộn đều với một ít muối tinh, hạt tiêu xay, đường, tương cà chua. Vẽ đậu xanh thành từng miếng, cho vào chõ hấp chín.

Cho nước dùng chay vào xoong đun sôi, nêm muối, dầu, hạt tiêu xay vừa ăn, rót bột dao (hoà với nước lă) vào quấy đều cho bột chín trong, cho tiếp măng, đậu phụ, nấm, mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ) vào đun sôi, cho đậu xanh hấp thái lát, rau răm, hành, rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Huế.

## MÂN (*Prunus triflora* =

*Prunus salicina)*

Cây ăn quả lâu năm, họ Hoa hồng (*Rosaceae*). Cây nhỡ, lá dài, nhọn hai đầu. Hoa họp từng nhóm 3 hoa, màu trắng. Quả hạch màu đỏ, tím vàng hoặc trắng. Quả mận chín để ăn, làm nước giải khát, ô mai, mứt...

**MÚT MẬN** Mận chín rửa sạch, ngâm nước muối 10% cho đỡ chát, rửa lại sạch, để ráo. Ngâm mận trong nước vôi trong khoảng 5 tiếng, vớt ra, rửa sạch, để ráo. Chần mận trong nước phèn chua (phèn chua hoà nước lᾶ đun sôi) khoảng 7 phút, đổ ra rửa sạch phèn, để ráo.

Cho mận vào xoong ướp với đường trong vài tiếng. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khi nước đường cạn gần hết, lấy mận ra, rửa qua lớp đường bám ngoài quả mận, sấy mận ở nhiệt độ 60°C cho khô. Mứt mận có tác dụng lợi ti, khai vị, bổ gan.

**MÚT MẬN DẺO** Chọn mận đều nhau, vỏ đỏ sẫm. Đem phơi mận thật khô. Cho mận vào nước sôi chần qua, trút ra rổ, để ráo nước.

Cho mận vào nồi bắc lên bếp đun sôi, đổ mận vào, đun nhỏ lửa cho đến khi mận sánh keo lại, bắc xuống, cho va ni vào đảo đều đến khi mật cạn hết. Mật dẻo ướt, màu đen óng. Mứt mận có tác dụng lợi ti, bổ gan.

**Ô MAI MẬN** Chọn mận chín đều nhau, rửa sạch, để ráo.

Cho mận vào vại sành, cứ một lớp mận một lớp muối mỏng, trên cùng rắc một lớp muối dày hơn, cài vỉ, nén chặt, để 12 ngày (sau một ngày nếu muối chưa tan thì vẩy một ít nước vào, sau 4 ngày đảo nhẹ từ trên xuống dưới). Vớt mận ra để ráo, phơi khô, để nguội. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín.

Ô mai mận có tác dụng cân bằng sự thâm thấu giữa tế bào và máu, giảm độ toan trong dịch thể, kích thích ăn uống, lợi ti, bổ gan.

**Ô MAI MẬN CAM THẢO**      Mận muối đã phơi khô đem ngâm qua nước nóng cho nhạt bớt, vớt ra để ráo. Uớp mận với đường ngâm một ngày đêm cho ngấm đường. Bắc xoong mận lên bếp đun nhỏ lửa cho mận sôi khoảng 5 phút. Trộn bột gừng (thái mỏng, phơi khô, già thành bột), đem sấy khô, để nguội. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín.

### ME (*Tamarindus indica*)

Cây gỗ, họ Vang (*Caesalpiniaceae*). Cao 15-20cm, lá kép một lần lông chim, gồm 10-20 đôi lá chét nhỏ mọc đối, lá kèm rụng sớm. Hoa màu vàng có vần đỏ, mọc thành chùm đơn dài 5-10 cm. Quả gần hình trụ tròn, thẳng, dài 7-12 cm, vỏ quả giữa biến thành một lớp cơm, có vị chua, ăn được. Quả chín dùng để

ăn tươi, làm gia vị cho xi rô, bánh, kẹo, kem... Lá, hoa, quả xanh có vị chua làm gia vị các món ăn, quả làm mứt, ô mai. Hạt cứng, màu nâu, ép làm dầu ăn.

**CANH ME GIÒ SỐNG** Quả me rửa sạch bỏ vào xoong nước dùng luộc chín, vớt ra dâm nát, lọc lấy nước chua cho vào xoong nước dùng. Khi nước dùng sôi, thả giò sống (giò sống trộn hạt tiêu xay, vè tùng viên đều bằng quả táo) vào đun sôi, hớt bọt, nêm vừa ăn. Khi giò sống nổi, cho hành thái nhỏ vào. Bắc xuồng. Ăn nóng cùng với cơm.

**MÚT ME** Me chín ngâm nước muối một đêm, vớt ra rửa sạch, nhúng qua nước sôi có pha một ít hàn the, vớt ra ngâm vào nước lạnh. Dùng dao nhọn rạch một đường trên sống quả me, tách vỏ, bỏ hạt, rửa qua, để ráo. Cho hàn the vào xoong nước sun sôi, quấy đều, trút me vào chần qua, vớt bỏ vào chậu nước lã, rửa sạch, để ráo.

Cho me vào xoong, một lớp me lại một lớp đường, trên cùng rắc một lớp đường dày hơn, ướp trong 3 tiếng. Bắc xoong lên bếp, đun nhỏ lửa, đảo nhẹ tay, đun tới khi đường kéo chỉ được, rắc thạch cao đã phi tán nhỏ lên trên, bắc ra, cho va ni vào, đảo đều. Gấp từng quả me ra mâm, phơi nắng khô. Mứt me có tác dụng kích thích ăn uống, lợi ti, bổ gan.

**Ô MAI ME** Me chín bóc vỏ, bỏ hạt. Cho muối và

đường cùng một ít nước vào xoong đun tan đường và muối, nước sôi cho me và gừng (cạo vỏ, rửa sạch, để ráo, giã nhô) vào đảo đều thành một khối, cho bột nếp rang vào trộn đều, bắc xuống. Trút me ra khay phơi cho ráo, viên lại thành viên tròn, lăn vào bột cam thảo (thái lát phơi khô, giã thành bột) để bột cam thảo bọc đều bên ngoài. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín.

## MÍA (*Saccharum officinarum*)

Cây công nghiệp nhiệt đới lấy đường, họ Lúa (*Poaceae*), cao 2-6 m. Thân thẳng đứng, ruột đặc, phân đốt đều, chứa đường. Lá dài, có răng nhỏ, gân giữa trắng, to, lõi ở mặt dưới. Cụm hoa hình chuỳ ở ngọn, mang hoa dày đặc giống bông lau. Mía có nguồn gốc ở vùng nhiệt đới nắng nhiều, chịu được nhiệt độ cao, sợ rét, đòi hỏi nhiều nước trong thời gian sinh trưởng, lúc già chín tích luỹ đường, cần có thời kì khô mát, nắng cho đến lúc thu hoạch.

Ở Việt Nam trồng mía đường thủ công là một nghề truyền thống với những vùng chuyên canh mía đường sớm hình thành từ Bắc đến Nam.

*Anh với em như mía với gừng  
Gừng cay, mía ngọt xin đường quên nhan.*

**KẸO BỘT** Cho đường, nha, nước vào nồi, bắc lên bếp đun sôi. Đun tới lúc đường đặc sánh, nhổ một giọt đường vào bát nước lã thấy giọt đường tròn cứng, bóp giòn là được. Cho nước gừng (gừng rửa sạch, giã nhỏ, cho một ít nước vào vắt kĩ lấy nước, bỏ bã) vào quấy đều, nhắc xuống.

Đổ đường vào chảo (có láng một lớp mỡ mỏng), làm nguội nhanh. Khi đường vừa dẻo, lấy ra quật kĩ cho thật xốp, ủ kẹo cho giữ nhiệt, kéo dài dần ra, cắt từng chiếc dài vừa ăn. Cho kẹo vào bột gạo nếp đã rang chín. Để nguội, bảo quản trong túi ni lông. Ở các vùng quê, kẹo bột là món quà cho trẻ mỗi khi người lớn đi chợ về.

*Cầm tay bát mật chạy quanh  
Hỏi thăm chú kẹo có nhà hay không.*

**KẸO CÀ PHÊ MỀM** Cà phê bột cho vào phin, chế nước sôi vào lọc kĩ, lấy hai chén đặc. Bột sắn lọc hoà với ít nước quấy đều.

Cho đường, mạch nha và một ít nước vào xoong đun sôi, lọc sạch. Đun cho tới khi đường sánh kéo được thành tơ, cho từ từ bột sắn đã hoà nước vào, quấy luân tay, bột chín trong và đặc, cho cà phê vào quấy đều, bắc ra. Cho kẹo ra bàn đã rái bột áo (bột nếp rang), cán kẹo mỏng đều, cắt thành viên vuông vừa ăn, để kẹo nguội. Gói trong giấy bóng kính.

**KẸO GÔM** Lấy đường, nha, nước cho vào nồi đun sôi.

Hoà bột sắn lọc với nước cho tan. Khi đường và nha tan hết, cho một nửa nước bột sắn vào, khuấy đều tay, dun sôi lại. Nếu thấy bột chưa sánh, tiếp tục cho bột tới khi cạnh nồi không còn những đốm trắng nữa. Dùng đũa cả đánh thật đều, dùng hai ngón tay bóp thử kẹo thấy dẻo, kéo dài là được.

Hoà phẩm màu vào một ít nước để tan đều, rồi từ từ vào nồi kẹo quấy đều, vừa nồi màu thì thôi. Cho tinh dầu vừa đủ thơm. Nhắc xuống, đổ ra khay cán mỏng. Để gần nguội rắc đường lên mặt kẹo, úp ngược lại, lấy khay ra, rắc tiếp đường lên mặt kẹo còn lại. Cắt kẹo thành hình vuông vừa ăn. Để nguội, bảo quản trong túi ni lông.

**KẸO KÉO** Cho nước, đường, nha vào xoong, đảo đều, bắc lên bếp dun vừa dun vừa quấy đều tay. Khi nhiệt độ đến khoảng  $125^{\circ}\text{C}$  thì đổ nhanh sang chảo (chảo khô được láng một lớp mỡ mỏng), làm nguội nhanh. Đường vừa dẻo (nhiệt độ khoảng  $80^{\circ}\text{C}$ ) thì đem quật và kéo nhanh tay cho đường trắng, xốp. Quật xong để lên bàn (mặt bàn rắc một lớp bột gạo rang chín cho khỏi dính), dàn mỏng kẹo, cho lạc (rang chín vàng đều, xát bỏ vỏ lụa) vào giữa để làm nhân, lăn tròn lại. Dùng khăn vải ướt hoặc ni lông bọc xung quanh. Khi ăn chỉ việc kéo kẹo dài ra và bẻ thành từng khúc.

**KẸO MÈ XUNG** Cho một ít mỡ vào nồi, bắc lên bếp tráng đều. Khi nồi ráo mỡ cho nước, đường, nha vào dun sôi cho

tan hết. Hoà bột sắn lọc vào nước lã, đổ từ từ vào nồi nước đường, quấy đều tay. Đun sôi lại đến khi bột chín trong, chắc tay, dùng đũa cà đánh đều, cho tiếp lạc (rang chín vàng đều, xát bỏ vỏ lụa) vào, bắc xuống, cho va ni vào quấy đều.

Xoa một lớp mỏng vào khuôn, rắc vừng (vừng trắng rang chín, xát bỏ vỏ lụa) vào đáy khuôn, đổ kẹo ra dàn đều, rắc tiếp lớp vừng nữa lên mặt kẹo, cán mỏng đều, cắt miếng, để nguội, gói trong giấy ni lông. Là đặc sản của xứ Huế.

**NUỐC MÍA** Chọn mía già, nạo hết vỏ, rửa sạch, để ráo. Chặt mía thành từng đoạn khoảng nửa mét. Cho mía vào máy ép nhiều lần, khi ép cho thêm quả quất hoặc vài lát chanh. Rót nước mía ra cốc, cho thêm một ít đá. Nước mía trong, ngọt, có vị thơm của mía và quất. Là nước giải khát mùa hè rất tốt.

*Tay cầm khẩu mía tiện tư  
Nửa thì nấu mật, nửa dư nấu đường.*

**NUỚC MÍA NGÓ SEN** Chọn mía già, nạo hết vỏ, rửa sạch, để ráo. Chặt mía thành từng đoạn khoảng nửa mét. Cho mía vào máy ép nhiều lần lấy nước. Ngó sen rửa sạch, để ráo, thái nhỏ, ngâm vào nước mía khoảng 5 tiếng, lấy ngó sen ép cho ra hết nước, lọc sạch, ngày uống 3 lần.

Nước có màu đục, thơm mùi mía, vị ngọt. Tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp. Dùng cho người viêm đường tiết niệu, đái dắt, đái ra máu.

## MÍT (*Artocarpus heterophyllus* = *Artocarpus integrifolia*)

Cây gỗ trung bình, họ Dâu tằm (*Moraceae*). Tán lá tròn, rậm, thường xanh. Quả mọc ở thân cây, cành lá. Lá đơn, nguyên, hình trái xoan hay hình trứng ngược; phiến dày. Các bộ phận của cây đều có nhựa mủ trắng. Hoa đơn tính, tập hợp thành cụm hoa dạng chuỳ. Cụm hoa cái gồm nhiều hoa, mỗi gai tương ứng với một hoa cái. Về sau chỉ có một số hoa cái thụ phấn và phát triển thành mui mít. Các hoa cái khác thuỷ đi thành xơ. Quả mít là một cụm quả gồm nhiều quả con (có múi và hạt) đính trên một trục nạc (lõi quả) và được bao kín bởi vỏ quả có gai. Quả mít non có thể dùng chế biến thức ăn (mít luộc, nhút...). Mít chín để ăn tươi hoặc chế biến mít khô, làm mứt, rượu...

*Còn duyên mua thị bán hồng  
Hết duyên buôn mít cho chồng gặm xơ  
Gặm xơ trả lại gặm cùi  
Còn ba bảy cái hột để lùi cho con.*  
(Lùi là nướng trong tro nóng)

**BÁNH MÍT** Gạo nếp vo đãi sạch, ngâm khoảng 4 tiếng, vớt ra vo lại cho sạch, để ráo, giã nhỏ tay lấy bột. Cho mít chín (bỏ hạt), khoai sọ (luộc chín, bóc bỏ vỏ) vào bột giã lại cho nhuyễn. Trái lá chuối (rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng) ra khay, cho bột vừa giã ra lá, dàn đều, đem hấp chín, đem bánh ra phơi đến lúc cứng mặt thì cắt ra từng miếng vừa ăn.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng đều, vớt ra để ráo mỡ. Nhúng bánh vào chảo mật đang sôi, trở đều cho bánh ngấm mật, lấy ra rắc vàng (rang chín vàng, xát bở vỏ lụa) lên mặt bánh. Món bánh của người dân vùng trung du Miền Bắc,

*Ăn mít bở xơ*

*Ăn cá bở lờ, mình nhớ hay quên.*

**BÒ GÓI LÁ LỐT** (món ăn chay)      Mít non hầm chín, cắt miếng vừa ăn. Nấm rơm làm sạch, bở làm hai. Trộn đều mít, nấm rơm với sả và ớt (băm nhỏ), tương, lạc (rang vàng, xát bở vỏ lụa, giã nhỏ), một ít nước cốt dừa để ngấm.

Gói một miếng mít, một miếng nấm rơm vào lá lốt rồi xếp ra đĩa. Mỗi đĩa xếp hai lớp, rưới nước dão dừa lên rồi cho vào chõ hấp chín. Lúc ăn rưới thêm nước cốt dừa lên trên thịt bò gói lá lốt, rắc lạc rang giã nhỏ lên trên. Ăn nóng, chấm tương.

**CANH MÍT** (món ăn chay)      Chọn mít non cắt bỏ cùi, thái mít thành những lát mỏng, hạt non bóc bỏ vỏ. Rửa mít sạch, để ráo. Cho mít vào xoong nước lᾶ nấu chín. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ (rán vàng, thái nhỏ), lạc (bở vỏ lụa, luộc mềm), tương, muối, nước lᾶ vào rim cho đậu và lạc ngấm. Cho tất cả vào xoong mít, bắc lên bếp nấu thêm khoảng 15 phút nữa cho mít sôi lại, ngấm đều, nem vừa ăn. Cho lá lốt thái chỉ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

*Ai về nhẩn với bạn nguồn  
Mít non giã xuống, cá chuồn giã lên.*

**CẠNH MÍT NẤU CÁ QUÀ** Mít non gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng. Cá quả làm sạch, đánh vảy, luộc chín, gỡ lấy thịt ướp nước mắm, muối, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay. Xương cá cho vào nước luộc ninh tiếc để lấy nước.

Bắc xoong mỡ lên bếp dun nóng già, phi thơm hành cho mít, ớt bột, mắm ruốc (lọc bỏ bã) vào xào ngấm, lọc nước xương cá vào dun sôi, hạ bớt lửa để mít chín mềm. Bắc chảo mỡ lên bếp, phi thơm hành, cho cá vào xào nhanh tay, trút cá sang xoong canh, dun sôi lại, nêm vừa ăn, cho lá lốt thái chỉ, hành thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân Miền Trung.

**“GIÒ” XƠ MÍT** Xơ mít mật được gỡ ra, cho một ít muối, tỏi giã nhỏ trộn đều, bóp kĩ để ngấm. Mo cau rửa sạch, lau khô, cho xơ mít đã ngấm vào bó chặt (nếu không có mo cau có thể dùng lá chuối). Sau một tuần xơ mít chua là có thể ăn được, khi ăn thái lát, chấm mắm tôm pha chanh ớt, dùng ăn với cơm. Là món ăn của người dân miền núi Nghệ An, Hà Tĩnh vào mùa mít chín.

**MÍT HẤP** (món ăn chay) Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, nấu mềm. Chọn mít dai già. Xé nửa múi mít để lấy hạt ra.

Hạt mít bóc vỏ, nấu chín, giã nhô cùng đậu xanh. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho đậu xanh và hạt mít giã nhô vào xào cùng muối, hạt tiêu xay vừa ăn. Bắc xoong. Nấm lại từng viên bằng hạt mít, nhồi vào múi mít. Xếp mít vào chõ hấp chín. Ăn nóng, chấm tương, ăn kèm rau sống. Dùng ăn với cơm.

**MÍT KHO** (món ăn chay). Chọn mít non gọt sạch vỏ, cắt bỏ cùi, cắt miếng bằng bao diêm. Đậu phụ cắt bằng bao diêm. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho mít và đậu phụ vào rán vàng đều.

Xếp mít và đậu vào xoong, cho kiệu băm nhỏ, tương, đường, muối, hạt tiêu xay, đổ nước dừa tươi ngập mít và đậu. Kho nhỏ lửa cho mít mềm, cạn nước, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, cùng với cơm.

**MÍT KHÔ** Mít dai vừa chín tới, gỡ ra từng múi, bỏ hạt, bỏ xơ. Xếp từng múi mít lên sàng hoặc rổ thưa, phơi nắng to (lấy vải màn dày lèn tránh ruồi bọ bám vào). Khi mít đã se lại, đem sấy trong lò than củi đến lúc mít khô giòn. Mít khô để dùng ăn dần hoặc dùng làm mứt, kẹo. Thường gặp ở vùng trồng nhiều mít, Quảng Trị...

**MÍT TRỘN TÔM THỊT** Mít non gọt bỏ vỏ, thái mỏng, luộc chín, để nguội, ráo nước. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen, chẻ đôi, rửa sạch. Thịt nạc thái mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm, thịt vào xào chín cùng nước mắm, muối vừa ăn, rắc hạt tiêu xay lên đảo đều, bắc xuống. Cho mít, đường, ớt thái lát, nước chanh vắt vào trộn đều cho ngấm, nem vừa ăn. Rắc lạc rang giã nhỏ vào trộn đều. Ăn nguội, kèm bánh đa nướng. Món ăn của người Huế.

**MÚT MÍT ĐẶC** Mít mật chín, gỡ lấy múi, bỏ hạt và xơ, giã nhuyễn, lọc kĩ. Cho đường vào mít khuấy đều, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khi mít sánh sền sệt thì bắc xuống, để nguội, cho vào lọ thuỷ tinh. Dùng để ăn hoặc làm nhân bánh ngọt.

**NUỐC MÍT** Chọn mít dai chín đều, lấy múi thái hạt lựu, ướp đường để ngấm. Sau khoảng 4 tiếng cho mít vào cốc cùng nước lọc, đường khuấy đều. Nước có màu vàng trong, vị ngọt, thơm. Là nước giải khát dùng trong mùa hè.

**RƯỢU MÍT** Mít dai chín nhừ bỏ hạt, xé tois. Trộn đều đường với mít, cho men rượu (giã nhỏ thành bột mịn) và rượu trắng vào mít đã ngâm đường. Cho vào lọ, ủ kín trong 4 ngày. Lấy nước lọc hoà với đường đổ vào, ngâm tiếp 10 ngày nữa, khi thấy rượu trong thì chắt ra. Rượu thơm, ngon, nồng độ thấp, dễ uống.

*Còn trời, còn nước, còn non  
Còn cõi bán rượu, anh còn say xưa.*

## MOI (*Acetes*;

tên khác: ruốc, tép biển)

Chi tôm biển cỡ nhỏ, họ *Sergestidae*, bộ Giáp xác mười chân (*Decapoda*). Có hai râu. Các chân bò thứ nhất, thứ ba có kìm rất nhỏ; đôi chân thứ tư, thứ năm hoàn toàn thoái hoá. Cuống mắt dài. Đốt đuôi có các chấm màu nhỏ li ti. Chiều dài thân 1,-1,5cm. Sống thành đàn lớn, mật độ cao, ở nơi nước sâu 100-200m, có đáy là bùn cát. Đôi khi sống thành đàn nhỏ ở vùng nước nông đáy cát gần bờ. Ăn thức ăn trôi nổi.

Moi là thức ăn quan trọng của nhiều loài cá, thân mềm, giáp xác khác. Là nguyên liệu quý. Thịt moi có hàm lượng protein cao. Chủ yếu dùng làm mắm và phơi khô.

**MẮM RUỐC HUẾ** Moi tươi (ruốc tươi) rửa sạch bằng nước muối (có độ mặn tương đương nước biển), cho ra rổ, xóc kĩ để ráo nước, để nửa tiếng cho moi khô kiệt nước. Bỏ moi vào xoong, cho muối vào xóc đều (cứ 6 moi cho một muối), để một lúc cho vào khăn to gói lại, dùng bàn ép ép thật kĩ và lâu để chảy hết nước ra (hứng lấy nước cất riêng), chỉ còn lại thân moi khô.

Bỏ moi vào cối giã nhỏ đều, trút sang chậu to, đổ nước đã hứng lúc ép moi vào khuấy đều, cho vào vại hoặc lọ (tuỳ theo làm nhiều hay ít), lấy vật nặng đè xuống. Đậy kín, để nơi thoáng mát, một tháng sau ruốc chín là dùng được. Mắm ruốc được dùng để làm gia vị khi nấu canh, dùng chấm các loại rau luộc, thịt luộc... Món mắm của người Huế.

**MẮM RUỐC MIỀN NAM** Chọn moi (ruốc) tươi nhất, rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước, cho tép vào cối giã chung với muối, cơm nguội (có thể dùng thính thay cơm nguội) cho thật nhuyễn, đều. Múc moi cho ra rá hoặc rây sắt, vun gọn moi thành khối tròn, đặt rá hoặc rây lên thau để hứng gọn nước đáy, lấy khăn vải sạch phủ kín, để như vậy một đêm. Dùng khăn vải khô vắt moi thật khô, bỏ vào cối giã một lần nữa cho nhỏ hơn, lấy ra trộn chung với nước (hứng được ở trong chậu), cho vào lọ đậy kín, phơi ra nắng, mỗi ngày quấy một lần cho mắm chín đều. Sau 10 ngày mắm chín, có thể dùng được. Để mắm nơi thoáng mát, dùng dần. Mắm ruốc được dùng để kho với thịt, hoặc chưng ăn với cơm.

**NUỐC MẮM NHĨ** Moi tươi (ruốc tươi) rửa sạch bằng nước muối (có độ mặn tương đương nước biển), cho ra rổ, xóc kĩ cho ráo nước, để nửa tiếng cho moi khô kiệt nước. Cho moi vào xoong, bỏ muối vào xóc đều (cứ 6 moi cho một muối), để một lúc cho vào khăn to gói lại, dùng bàn ép ép thật kĩ và lâu cho chảy hết nước ra (hứng lấy nước cất riêng), chỉ còn lại thân moi khô.

Cho moi vào cối giã nhỏ đều, trút sang chậu to, đổ nước đã hứng lúc ép moi vào khuấy đều, cho vào vại hoặc lọ (tuỳ theo làm nhiều hay ít), lấy vật nặng đè xuống. Đậy kín, để nơi thoáng mát, để một tháng là mắm chín. Nước ở trên mặt ruốc (nước nổi lên trên vật đè ruốc) chắt ra là nước mắm nhĩ, có màu hổ phách.

Là loại nước chấm ngon. Dùng để chấm các loại thịt luộc.

**RUỐC** Moi tươi rửa sạch bằng nước muối, để ráo. Trộn muối vào moi để một đêm, trải ra phơi nắng. Nước moi chảy ra cho vào lọ dày kín, đem phơi nắng. Phơi vài hôm moi khô đem giã nhão, rây mịn. Chế một ít nước moi vào chõ moi khô cho vào cối giã mịn, đổ tất cả nước moi vào trộn đều, cho vào lọ, dày kín, phơi nắng khoảng 10 ngày là ruốc chín, có thể dùng được. Dùng ăn cùng dưa, khế, rau sống hoặc để kho, nấu canh...

## **MỘC NHĨ** (*Auricularia polytricha*; tên khác: nấm mèo)

Loài Nấm thuộc lớp Nấm đám (*Basidiomycetes*). Nấm hoại sinh, thường sống trên gỗ mục. Có thể trồng trên các loại cây mồi như so đũa, xoài, mít, vông, sung, săn, sồi, ổi, cam, quýt... Mộc nhĩ dùng chế biến các món ăn. Ăn mộc nhĩ có có tác dụng an thần, nhuận tràng, chống lão suy, chữa thiếu máu.

**CANH MỘC NHĨ** (món ăn chay) Mộc nhĩ trắng và mộc nhĩ đen ngâm nở, rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, chế nước dùng, muối, hạt tiêu xay vào quấy đều, đun sôi, cho mộc nhĩ, hành lá thái nhỏ vào, đun sôi lại, nêm vừa ăn, bắc xuống. Ăn nóng cùng

với cơm.

**CANH MỘC NHĨ NẤU THỊT** Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, để ráo; thái lát ướp muối để ngấm. Thịt nạc thái mỏng, ướp hành băm nhỏ, m uối.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành bỏ thịt vào xào săn, cho măng chua (thái lát mỏng) vào xào lắn, cho tiếp mộc nhĩ vào xào chung, chế nước dùng vào đun sôi, nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay, hành thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**CANH MỘC NHĨ NẤU TRÚNG** Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm gừng, hành, chế nước dùng vào đun sôi, cho tiếp mộc nhĩ vào đun sôi lại, nêm vừa ăn, rót bột dao (hoà nước lᾶ) vào, khuấy đều tay cho bột chín sánh, rót trứng đã đánh bông vào, quấy đều cho trứng nổi vân. Bắc xuống, cho hành và mùi thái nhỏ, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỘC NHĨ NHỒI CÁ HẤP** Chọn mộc nhĩ bé vừa, sâu đem rửa sạch, ngâm mềm, để ráo nước. Cá quả làm sạch, lọc bỏ xương, băm nhỏ, trộn cá với giò sống, ướp thì là thái nhỏ, muối tinh, hạt tiêu xay, lòng trắng trứng, để ngấm gia vị.

Nhỏi cá vào mộc nhĩ, đem hấp chín. Lấy ra, rắc hạt tiêu xay lên trên, xếp ra đĩa, cho rau mùi, thì là lên trên. Ăn nóng, chấm nước mắm pha chanh, ớt, tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay. Dùng

ăn với cơm.

**MỘC NHĨ NHỒI SỐT CÀ CHUA** (món ăn chay) Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, để ráo. Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch, giã nhỏ. Bỏ ngô nếp non vào giã lán với đậu xanh. Nấm rơm làm sạch, thái chỉ cho vào với đậu và ngô, kiệu băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, bột đao vào trộn đều nhồi vào mộc nhĩ, cho vào chõ hấp chín.

Cà chua bỏ vỏ, bỏ hạt băm nhỏ. Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho cà vào xào nhừ, nêm muối, hạt tiêu xay vừa ăn, lấy bột đao hòa nước lã vào quấy đều cho chín sánh, bỏ mộc nhĩ vào để sôi vài phút cho ngấm, trút ra đĩa sâu lòng, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỘC NHĨ XÀO CÁ VIÊN** Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, để ráo. Cá quả làm sạch, lọc bỏ xương, băm nhỏ. Trộn đều cá với lòng trắng trứng (luộc chín, thái hạt lựu nhỏ), lá cải xanh (rửa sạch, để ráo, thái chỉ, băm nhỏ), hạt tiêu xay, hành hoa thái nhỏ, lòng trắng trứng sống, để ngấm. Viên cá thành từng viên tròn bé như viên bi, đem hấp chín.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho mộc nhĩ vào xào cùng muối cho ngấm, chế một ít nước dùng vào để mộc nhĩ chín, rót bột đao (hoa nước lã) vào đảo đều cho bột chín sánh, nêm vừa ăn, trút cá vào đảo đều, cho tiếp hành hoa cắt

khúc, thìa là cắt khúc vào đảo đều, cho ra đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

**MỘC NHĨ XÀO CHUA NGỌT** (món ăn chay) Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, để ráo, thái miếng nhỏ. Củ năn gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho mộc nhĩ, củ năn vào xào, chế nước dùng chay, xì dầu, đường, giấm vào đun sôi, rót bột dao (hoà nước lᾶ) vào đảo đều cho bột chín sánh, nem vừa ăn. Múc ra đĩa, cho hành thái khúc, rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỘC NHĨ XÀO GAN LỢN** Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, để ráo. Gan lợn rửa sạch, thái miếng, ướp xì dầu, rượu để ngấm.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho gan vào xào nhanh tay, múc ra. Cho dầu vào chảo, trút mộc nhĩ vào xào ngấm, cho tiếp giá đỗ, muối, xì dầu, một ít nước dùng vào xào, trút gan vào, rót bột dao (hoà nước lᾶ) vào đảo đều cho chín sánh, rắc hạt tiêu xay, cho hành cắt khúc lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỘC NHĨ XÀO ỚT NGỌT** (món ăn chay) Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, chần qua nước sôi, để ráo. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già phi thơm kiệu cho ớt ngọt (rửa sạch, chế tư,

bỏ hạt), mộc nhĩ, nước dùng chay, muối vào xào ngầm, cho hành cắt khúc vào đảo đều, xúc ra đĩa, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỘC NHĨ XÀO THỊT NẠC** Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, chần qua nước sôi, để ráo. Thịt nạc thái lát mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi bỏ thịt vào xào chín, cho tiếp mộc nhĩ, muối vào xào lăn, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào đảo đều, cho ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

## **MỒNG TƠI** (*Basella rubra*)

Cây rau ăn dây leo, họ Mồng tơi (*Basellaceae*), sống hàng năm hay hai năm. Thân mọc quấn, có phân nhánh, màu xanh nhạt hoặc tím nhạt. Lá đơn, nguyên, mọc cách, mọng nước. Hoa mọc thành bông ở kẽ lá, màu trắng hay tím, đỏ nhạt. Quả mọng, nhỏ, hình cầu hoặc hình trứng, màu xanh hay tím đen. Rau mồng tơi mát, có tác dụng nhuận tràng.

**CANH MỒNG TƠI** (món ăn chay) Rau mồng tơi nhặt rửa sạch, để ráo, thái nhỏ. Củ cải muối thái mỏng, rửa vắt nhiều lần cho bớt mặn. Mướp hương gọt vỏ, cắt lát xéo.

Cho dâu ăn vào xoong bắc lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rơm (làm sạch, chần qua nước sôi, bỏ đốt), củ cải muối, tương vào xào ngầm, chế nước dùng chay vào đun sôi, cho tiếp mướp, mồng tơi vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**CANH MỒNG TƠI, MUỐP, RAU ĐAY** Mồng tơi nhặt rửa sạch, để ráo thái nhỏ. Mướp gọt vỏ, rửa sạch, thái vát. Rau đay nhặt lá, rửa sạch, thái nhỏ. Đun sôi nước dùng, nêm vừa ăn cho mồng tơi, rau đay, mướp vào nấu sôi, nêm vừa ăn, bắc xuống. Ăn cùng cà muối, dùng ăn với cơm. Thường được ăn vào những ngày hè nóng bức.

**CANH MỒNG TƠI NẤU TÔM** Rau mồng tơi nhặt rửa sạch, để ráo, thái nhỏ. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, giã nhỏ, ướp muối, hành băm nhỏ để ngầm. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm vào xào săn chế nước dùng sôi vào, đun sôi lại, cho tiếp rau mồng tơi vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống. Ăn cùng với cà pháo muối, dùng ăn với cơm. Thường được ăn vào những ngày hè nóng bức.

**MO** (*Prunus armeniaca* =  
*Armeniaca vulgaris*)

Cây nhỡ, cao 4-5m, họ Hoa hồng (*Rosaceae*). Lá mọc cách, phiến lá hình bầu dục, mép có răng cưa nhỏ. Hoa năm cánh màu trắng hoặc hơi hồng, có hương thơm. Quả hạch hình cầu, màu vàng xanh, nhiều nạc, chứa một hạt cứng. Trong hạt mơ có axit pangamic (B<sub>15</sub>), có tác dụng hồi phục cơ thể, trị bệnh tim phổi. Quả chín dùng để ăn tươi, hoặc chế biến bạch mai, ô mai, chữa ho, trừ đờm...

*Ai đi trẩy hội Chùa Hương*

*Làm ơn gấp khách thập phương hỏi giùm*

*Mơ rau sống, quả mơ non*

*Mơ chua, sống ngọt, biết còn thương chăng?*

**NƯỚC MƠ MUỐI** Chọn mơ chín đều, rửa bằng nước phèn chua, để ráo, cho mơ vào lọ, cứ một lớp mơ, một lớp muối, dày kín. Sau hai tháng có thể dùng được. Khi uống hòa nước đường, múc một ít nước mơ và vài quả mơ vào khuấy đều. Nước trong, vị ngọt hơi chua và mặn. Là nước giải khát rất tốt cho mùa hè, có tác dụng chống mất nước.

*Tay cầm nắm muối, quả mơ*

*Mơ chua, muối mặn, ta chờ đợi nhau.*

**NƯỚC MƠ NGÂM** Chọn mơ chín vàng, rửa sạch bằng nước muối loãng, để ráo. Cho mơ vào lọ thuỷ tinh, cứ một lớp mơ một lớp đường, trên cùng là một lớp đường dày. Đậy kín, sau nửa tháng có thể đem dùng. Khi uống chất nước mơ vào cốc hoà

với nước đường, cho thêm vài quả mơ. Là nước giải khát rất tốt dùng trong mùa hè.

**NUỐC MƠ TƯƠI** Chọn mơ chín vàng rửa sạch, dỗ ngập nước, dun cho mơ chín mềm, đánh tươi, lọc lấy bột. Dun sôi lại, để nguội. Khi uống cho bột mơ vào nước đường khuấy đều. Nước có màu vàng trong. Là nước giải khát trong mùa hè.

**Ô MAI MƠ** Chọn mơ chín vàng đều rửa sạch, để ráo, đem phơi hơi héo, lấy một ít muối trộn đều, cho mơ vào vại sành, cứ một lớp mơ lại rắc một lớp muối mỏng, trên cùng rắc một lớp muối dày hơn. Dùng vỉ tre giài chật, nén nhẹ để ba ngày đêm. Vớt mơ ra phơi nắng tai tái rồi lại cho vào vại muối thêm một ngày đêm nữa. Vớt mơ ra đem phơi lại thật khô, để nguội, bảo quản trong lọ thuỷ tinh dày kín. Ô mai mơ y học dân tộc gọi là bạch mai hay diêm mai, dùng để ngâm ho rất tốt.

Ô mai mơ còn có tác dụng cân bằng sự thâm thấu giữa tế bào và máu, làm giảm độ toan trong dịch thể, kích thích ăn uống, lợi ti, bổ gan.

**Ô MAI MƠ CAM THẢO** Mơ muối ngâm nước nóng cho nhạt bớt, chần qua nước sôi, vớt ra, để ráo, ướp mơ với đường, để một đêm cho ngấm. Bắc nồi mơ lên bếp, đun nhỏ lửa cho mơ sôi khoảng 5 phút, bắc xuống.

Trộn đều mơ với bột gừng (gừng thái lát mỏng, phơi khô,

rang giòn, giã nhô), bột cam thảo (thái lát mỏng, phơi khô, giã thành bột mịn), đem sấy khô, để nguội. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín.

**TRÀ HỒNG MAI** Cây mai (mơ) già đốn xuống, cắt từng khúc ngắn, chẻ nhô, cho vào siêu nước lã đun lấy nước uống. Nước trà hồng mai màu hồng nhạt. Là nước uống ưa thích của người tu hành (các nhà sư).

**RƯỢU MƠ XANH** Mơ xanh rửa sạch, để ráo, ngâm với rượu trắng rồi đem hấp cách thuỷ khoảng 20 phút, uống nóng. Rượu có tác dụng ấm vị tan hàn. Dùng cho người kém ăn, đau bụng do giun đũa, đi lỏng do rối loạn tiêu hoá mạn tính.

## **MỰC** (tên khác: cá mực)

Tên chung để gọi những loài động vật thuộc lớp Chân đầu (*Cephalopoda*), ngành Thân mềm (*Mollusca*), bắt nguồn từ chất dịch đen thường được phun ra từ túi mực khi gặp nguy hiểm, tạo thành màu mù để chạy trốn. Phần đầu có 8 đến 10 tay với nhiều hàng giác bám. Di chuyển theo nguyên lí phản lực, phun nước qua lỗ ở bụng. Mắt có cấu tạo phức tạp, tương đương với mắt động vật có xương sống ở cạn. Có khoảng 600-650 loài, phân bố chủ yếu ở vùng biển nhiệt đới và cận nhiệt đới, ở các tầng nước

khác nhau. Ở Việt Nam đã biết 10 loài, chia thành ba nhóm: mực ống, mực mai và mực tuộc. Quan trọng nhất là mực ống (*Loligo formosana*; *Loligo beka*; *Loligo sinensis*); mực mai (*Sepia pharaonis*; *Sepia latimanus*; *Sepia lycidus*; *Sepia subacuteata*; *Sepia faponica*); mực tuộc (*Octopus vulgaris*; *Octopus ovalum*; *Octopus ocellatus*). Mực là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Nhiều loại mặt hàng chế biến từ mực tươi, mực đông lạnh, mực khô, mực tẩm gia vị có giá trị xuất khẩu cao, được ưa chuộng trên thế giới.

**CANH MỰC** Mực khô ngâm nước lã hai tiếng, lột da, cho vào nước sôda 5% ngâm tiếp 3 tiếng nữa, bỏ vào xoong luộc nhỏ lửa tới sôi. Lấy ra để nguội, làm sạch, rửa vào nước nóng vài lần cho sạch sôđa, ngâm vào nước nóng.

Bầu dục làm rửa sạch, thái lát mỏng, ngâm nước lã khoảng 5 phút, nhúng vào nước sôi, khi thấy chuyển sang màu trắng vớt ra cho vào bát ướp rượu, chắt nước chế vào xoong nước dùng. Mực thái miếng mỏng.

Cho nước dùng, rượu, muối vào xoong bắc lên bếp đun nhỏ lửa tới sôi, bỏ mực vào đun khoảng 5 phút, cho nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) vào đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho bầu dục vào. Bắc xuống, nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**CANH MỰC NẤU BÍ**

Mực làm sạch, thái miếng. Bí

xanh gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già cho mực vào rán qua, chế nước dùng vào đun sôi, cho tiếp bí, gừng đập dập, muối tinh, rượu vào đun sôi, hớt bỏ bọt, nêm vừa ăn. Bắc xuống, vớt gừng ra, cho hành lá thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**CHẢ MỰC** Mực tươi làm sạch, bỏ mai, đầu, lau khô, lạng mỏng cho vào cối giã nhuyễn. Mỡ phần thái nhỏ. Trộn mực với mỡ, hành khô băm nhỏ, lòng trắng trứng, thia là, hạt tiêu xay giã kĩ dẻo quánh. Dàn đều mực lên lá chuối (rửa sạch, lau khô) đem hấp qua.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho mực vào rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

**CHÁO MỰC** Gạo tẻ vo sạch, cho vào xoong nước lᾶ nấu chín nhừ, sánh. Thịt nạc rửa sạch, thái lát mỏng. Mực tươi làm sạch, thái miếng vuông. Đem thịt và mực ướp hành băm nhỏ, nước mắm, muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt và mực vào xào săn, cho tiếp nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái chỉ) vào đảo đều, trút sang xoong cháo, đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành hoa thái nhỏ, rau mùi thái nhỏ, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

**LẨU MỰC** Mực gỡ hết lớp đen mỏng bên ngoài, cắt bỏ mắt, làm sạch, lạng xéo, cắt miếng vừa ăn. Nấm rơm gọt sạch chân, ngâm nước lạnh pha bột năn, cho nấm vào xào qua với muối, hạt tiêu xay. Xương cổ cánh gà chặt nhỏ, rửa sạch hầm cùng xương lợn, vớt bọt, đun nhỏ lửa ninh kĩ, lọc lấy nước dùng trong, nem vừa ăn. Riêng gọt vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng. Các loại rau thơm, hành, sả rửa sạch.

Xếp mực, hành tây, cần, nấm rơm, tỏi phi vàng, riềng, hành lá, sả, hạt tiêu xay, *nước mắm nhĩ* vào lẩu, chể nước dùng ngập, đậy nắp lại cho lẩu sôi, chín. Ăn nóng với mì hoặc bún.

**MỰC CHAO DẦU** Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ. Mực rửa sạch, thái miếng. Bắc xoong nước lên đun sôi, cho mực vào luộc chín, vớt ra.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho mực vào đảo qua, vớt ra, cho tiếp thịt nạc vào đảo tới. Bắc chảo dầu khác lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt nạc, tương, rượu trắng, một ít nước dùng, xì dầu vào đảo ngầm, rót bột dao (hoà nước lã) vào khuấy đều chín sánh, cho tiếp mực vào đảo đều, bỏ hành lá cắt khúc vào, trút ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỰC CHUA NGỌT** Mực tươi làm sạch, thái miếng ướp rượu, muối tinh để mực ngấm gia vị. Nấm hương và mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái miếng. Hành hoa cắt khúc. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho mực vào xào ngấm,

cho tiếp mộc nhĩ, nấm hương vào đảo đều, nêm vừa ăn, rót bột dao (hoà nước lᾶ, pha giấm, đường) vào đảo đều tay để bột chín sánh, cho hành hoa cắt khúc vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỰC HẤP** Cho mực nhúng vào nước sôi, vớt ra làm sạch, cắt khúc, để ráo. Ướp mực với rượu, hạt tiêu xay để ngâm. Mỡ lá rửa sạch, để ráo. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái miếng. Tôm nõn ngâm mềm. Xếp mỡ xuống đáy bát, lần lượt xếp tôm, nấm hương, mực, gừng dập nát, hành củ và một ít nước dùng vào, đem hấp 30 phút, lấy ra nhặt bỏ hành, gừng. Lật úp bát lên, bỏ mỡ lá đi. Cho thêm ít nước dùng đun sôi già, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỰC LUỘC** Mực tươi vừa đánh lên rửa sạch, bỏ túi mực, để ráo, cho vào nồi cùng một ít muối bắc lên bếp đun to lửa luộc mực chín đỏ. Ăn nóng, chấm tương ớt. Món ăn của người dân vùng biển.

**MỰC LUỘC TRỘN GIA VỊ** Mực làm sạch, thái vát chéo, luộc chín tới. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái miếng vừa, để ráo. Dưa chuột thái lát mỏng. Cho mộc nhĩ, dưa chuột chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Xếp dưa chuột, mộc nhĩ vào đĩa, xếp mực lên trên, rắc gừng thái chỉ lên trên mực. Cho muối, giấm, dầu vừng vào. Khi ăn trộn đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỰC NẤU GIÒN** Mực khô ngâm nước cho mềm, bóc bỏ màng đen, rửa sạch, khía vẩy rồng, thái miếng hình quả trám, ngâm nước tro, vớt ra rửa sạch nhiều lần cho hết nước tro. Chân mực trong nước sôi có đập gừng, vớt ra để ráo. Thịt gà thái lát mỏng, to bản ướp nước mắm để ngâm. Xương gà ninh nhừ lọc lấy nước dùng. Đun sôi nước dùng, trút thịt gà, mực, cần tây và tỏi tây cắt khúc vào đun sôi, nêm vừa ăn, vớt bỏ bọt, cho tiếp nấm, dọc hành vào đun sôi lại. Cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỰC NẤU RỐI** Mực khô ngâm nước vài giờ cho mềm, bóc bỏ màng, rửa sạch, thái chỉ, b López kĩ với nước gừng. Thịt nạc thăn luộc chín, thái chỉ. Thịt gà luộc chín, thái chỉ. Trứng tráng mỏng, thái chỉ. Đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch, thái chỉ. Giò lụa thái chỉ. Su hào gọt vỏ, thái chỉ. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút mực vào xào cùng nước mắm, nêm vừa ăn. Bắc chảo mỡ khác lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho su hào, đậu Hà Lan, nấm hương vào xào chín, cho tiếp giò, thịt gà, thịt nạc, mực vào xào lắn nêm vừa ăn, múc ra bát, chan nước dùng (nêm vừa ăn) sôi già vào, bỏ rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Thường được dùng trong các bữa tiệc.

**MỰC NHỒI BỎ LÒ 1** Mực ống to bỏ nội tạng, túi mực,

rửa sạch, thấm khô nước. Thịt nạc rửa sạch, băm nhò cùng rau mực, trộn đều với nấm hương, mộc nhĩ (ngâm mềm, rửa sạch, băm nhò), mỡ phán (luộc chín, thái hạt lựu), hành băm nhò, nước mắm cô, hạt tiêu xay để ngâm gia vị.

Nhồi tất cả vào bụng mực đem hấp chín. Xếp mực vào khay (xoay một lớp mỡ), cho tỏi giã dập vào, rưới mỡ nước lên, phủ một lớp mạch nha (hoà với nước) lên thân mực, bỏ mực vào nướng vàng đều. Ăn nóng cùng khoai tây rán. Là món đặc sản, thường dùng trong bữa tiệc.

**MỰC NHỒI BỎ LÒ 2** Mực ống tươi làm sạch, bỏ túi mực, nội tạng, rửa sạch, để ráo. Tôm nõn ngâm nước mềm, lấy ra thái mỏng. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhò. Đập trứng gà vào bát, cho hạt sen tươi, thịt, tôm nõn, hạt tiêu xay, muối tinh vào trộn đều rồi nhồi vào bụng mực, lấy chỉ khâu kín. Cho mực vào lò nướng chín vàng. Ăn nóng, chấm tương ớt pha chanh. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

**MỰC NHỒI HẤP** Mực ống tươi moi bỏ nội tạng, túi mực, rửa sạch, để ráo. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ, băm nhò. Thịt nạc rửa sạch, băm nhò. Thịt là, hành thái nhò. Đập trứng vào bát đánh tan, cho thịt băm, nấm hương, mộc nhĩ, hành, thịt là, muối tinh, hạt tiêu xay vào trộn đều, nhồi tất cả vào bụng mực, khâu kín lại, xếp mực vào đĩa đem hấp chín. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt.

**MỰC NHỒI RÁN** Mực ống tươi moi bỏ nội tạng, túi mực, rửa sạch, để ráo. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ, băm nhỏ. Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ. Thịt là, hành thái nhỏ. Trộn đều thịt băm, nấm hương, mộc nhĩ, hành, thịt là, muối tinh, hạt tiêu xay rồi nhồi tất cả vào bụng mực, khâu kín lại.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, nhúng mực vào bát trứng (dánh bông) lăn vào bát bột dao, cho vào chảo rán chín vàng đều. Xếp mực ra đĩa, dội sốt cà chua lên, rắc hạt tiêu xay và rau mùi lên trên. Ăn nóng.

**MỰC NHỒI TÔM THỊT RÁN** Mực ống tươi moi bỏ nội tạng, túi mực, rửa sạch, để ráo. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ, băm nhỏ. Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ cùng râu mực. Thịt là, hành thái nhỏ. Tôm tươi bóc vỏ, rút chỉ đen ở lưng, băm nhỏ. Trộn đều tôm, thịt, nấm hương, mộc nhĩ, hành, thịt là, muối tinh, hạt tiêu xay rồi nhồi vào bụng mực, khâu kín lại.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho mực vào rán chín vàng đều. Gắp ra gỡ chỉ. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt.

**MỰC NU MÌ** Mực ống tươi bỏ mắt, túi mực, màng đen, rửa sạch, để nguyên con. Đầu và râu mực băm nhỏ cùng thịt nạc, trộn đều hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, đường, giã lại cho nhuyễn. Nhồi tất cả vào bụng mực, khâu kín lại. Bắc chảo mỡ lên bếp, thả mực vào rán qua, cho đường, muối, hạt tiêu xay, tỏi

giã nhỏ vào đây kín vung đun nhỏ lửa để mực ngấm, khi nước còn sền sệt là được. Lấy ra cắt khoanh, dội nước sốt vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Là món đặc sản.

**MỰC NUỐNG** Mực khô nướng trên bếp than hoa (hoặc nướng cồn) cho chín thơm, lấy ra đập mềm, xé nhỏ, chấm tương ớt. Thường dùng làm món nhậu.

**MỰC RÁN GIÒN** Mực tươi làm sạch, giã nhỏ gừng hoà vào rượu trắng để b López tẩy mực. Thái mực thành từng miếng như bao diêm, ướp muối tinh, hạt tiêu xay, lòng trắng trứng để mực ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gấp mực lăn qua bột dao, cho vào rán chín vàng giòn. Lấy hành hoa, rau mùi, thì là xếp vào đĩa, bày mực lên trên. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt.

**MỰC TRỘN DẦU GIẤM** Mực tươi làm rửa sạch, để ráo, thái miếng, luộc chín tái. Lối rau cải rửa sạch, nhúng tái, ngâm nước lã, cắt khúc ngắn. Bắc chảo nước dùng lên bếp đun sôi, cho rượu, muối vào đun sôi, vớt bỏ bọt, trút mực và rau cải vào đun sôi lại. Múc ra bát. Bắc chảo lên bếp cho dầu vừng vào đun nóng già, cho ớt vào phi thơm, vớt hết ớt, múc nước dâu ớt rưới lên mực. Ăn nóng.

**MỰC XÀO** Mực tươi bỏ túi mực, màng đen, mai, rửa

sạch, khía vảy cá, cắt miếng, ướp muối, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay. Cần tây nhặt rửa sạch, đập dập, cắt khúc. Tỏi tây chẻ đôi, rửa sạch, cắt khúc. Cà chua rửa sạch, bóc miếng cau, bỏ hạt.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, trút mực vào xào săn, xúc ra. Cho cà chua, cần và tỏi tây vào xào lán, nêm vừa ăn, trút mực vào xào chung, nêm vừa ăn, rót bột dao (hoà nước lᾶ) vào đảo đều, cho hành cắt khúc, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

**MỰC XÀO BÔNG CẢI** Mực tươi bỏ mai, túi mực, màng đen, rửa sạch, khía vảy cá, thái miếng ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Nấm hương và mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái miếng. Bông cải (ngồng cải) tước bỏ xơ, cắt khúc, rửa sạch, để ráo. Cà rốt tia hoa, thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi bỏ mực vào xào săn, cho tiếp mộc nhĩ, nấm hương vào đảo đều, xúc ra. Thêm mỡ vào chảo, cho ngồng cải, cà rốt, cần tây (đập dập, cắt khúc) vào xào lán, nêm vừa ăn, trút mực vào đảo đều, rót bột dao (hoà nước lᾶ) vào đảo đều để bột chín sánh, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỰC XÀO DƯA CẢI CHUA** Mực tươi làm sạch, khía vảy cá, thái miếng vuông, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho mực vào xào săn, xúc ra. Cho mỡ vào chảo,

cho dưa chua (vắt sạch nước), cà chua (bỏ miếng cau, bỏ hạt) vào xào ngấm, nêm vừa ăn, khi dưa ngấm gia vị trút mực vào xào lăn, nêm vừa ăn. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỰC XÀO DÚA** Mực tươi làm sạch, khía vảy cá, thái miếng vuông, ướp nước mắm, muối, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Dứa xanh gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ lõi, thái lát.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ mực vào xào săn, múc ra. Cho dứa vào xào tái, trút mực vào xào đều, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc vào. Xúc ra đĩa, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỰC XÀO GIÁ** Mực khô đem ngâm nước nóng cho mềm, bóc sạch màng, lạng mỏng, thái chỉ. Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ mực vào xào săn, múc ra. Cho giá vào xào qua, trút mực vào đảo đều, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc vào đảo đều. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỰC XÀO HÀNH TỎI** Mực làm rửa sạch, khía quả trám, rửa sạch, thái vát, để ráo nước ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để mực ngấm gia vị. Tỏi chẻ đôi, rửa sạch, cắt khúc. Hành hoa rửa sạch, cắt khúc.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho

mực vào đảo qua, vớt ra. Cho hành và tỏi vào xào cùng nước mắm, trút mực vào cùng một ít rượu trắng xào ngấm, nêm vừa ăn. Bắc xuổng, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỰC XÀO MĂNG TƯƠI** Mực tươi làm sạch, khía quả trám, rửa sạch, thái vát, để ráo nước ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để mực ngấm gia vị. Thịt nạc vai thái lát mỏng, ướp hành băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Măng tươi bóc vỏ, thái mỏng, rửa sạch, luộc kỹ nhiều lần, rửa lại cho sạch nước đắng, vắt khô.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ mực vào xào săn, xúc ra. Thêm mỡ vào chảo, cho thịt vào xào chín, bỏ măng vào xào lắn cùng muối, cho tiếp nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) vào xào chung cho ngấm gia vị, trút mực vào đảo đều, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào. Xúc ra đĩa, cho rau mùi lên, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MỰC XÀO NẤM HƯƠNG 1** Mực tươi làm sạch, bỏ màng đen, rửa sạch, để ráo, thái to bản, cho vào cối giã liên tục dẻo quánh, nêm nước mắm, muối vừa ăn. Mỡ phân luộc chín, thái hạt lựu, trộn đều với mực. Thịa là nhặt, rửa sạch, thái nhỏ. Trộn đều thịt là, mực, mỡ phân để ngấm gia vị.

Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, bỏ miếng cau. Cà chua rửa sạch, bỏ miếng cau, bỏ hạt. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, vê mực thành

từng viên tròn cho vào rán chín vàng đều. Cho hành tỏi gừng vào phi thơm trút hành tây, cà chua, nấm vào xào ngâm cùng nước mắm, trút mực vào xào lăn, nêm vừa ăn, chế vào một chút nước dùng, rót bột dao (hoà nước lᾶ) vào đảo đều cho chín sánh, cho hành hoa cắt khúc vào. Bắc xuống, đem ra đĩa cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỤC XÀO NẤM HƯƠNG 2** Mực tươi làm sạch, khía quả trám, rửa sạch, thái vát, để ráo nước ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để mực ngâm gia vị. Thịt nạc băm nhỏ cho vào bát đánh đều cùng lòng trắng trứng, muối tinh. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ thịt vào đảo tơi, thịt trắng xúc ra cho cháy hết mỡ. Bắc chảo lên bếp chế nước dùng, muối, rượu vào đun sôi, cho mực vào đun nhỏ lửa, để 3 phút, vớt ra. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi gừng, cho mực và nấm hương vào xào cùng nước mắm, một ít nước dùng để ngâm, trút thịt vào đảo đều, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào. Đem ra đĩa, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỤC XÀO THỊT** Mực tươi làm sạch, khía dọc thân rửa sạch, thái chỉ ngang, nhúng qua nước sôi, vớt ra để ráo nước ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để mực ngâm gia vị. Thịt nạc rửa sạch, thái chỉ, ướp hành băm nhỏ, nước mắm. Măng

tươi làm sạch, thái chỉ, luộc hết nước đắng, vắt kiệt nước. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho mực và thịt vào xào đều, đun to lửa, bỏ tiếp măng vào đảo đều chế rượu trắng, xì dầu, muối vào xào ngâm gia vị, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc vào. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**MỰC XÀO XU HÀO** Mực tươi làm sạch, khía quả trám, rửa sạch, thái miếng vuông, để ráo nước ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để mực ngấm gia vị. Xu hào gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Cà rốt rửa sạch, thái chỉ. Nấm hương và mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi bỏ mực vào xào săn, xúc ra. Cho xu hào vào xào chín tái, cho tiếp cà rốt, nấm hương, mộc nhĩ vào xào lắn, nêm vừa ăn, trút mực, hành hoa cắt khúc vào đảo đều. Xúc ra đĩa, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**NỘM MỰC** Mực khô ngâm nước khoảng 10 tiếng, rửa sạch, thái chỉ ngang thớ, tẩy gừng rượu, vớt ra để ráo. Ướp mực với muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ. Cho vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm hành xào săn.

Su hào, cà rốt gọt sạch vỏ, thái chỉ, bỏ một ít muối b López, rửa lại bằng nước lã, vắt khô. Thịt nạc ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ để ngấm rồi cho vào chảo mỡ rán chín, thái chỉ.

Lấy hai phần mực trộn với thịt, su hào, cà rốt cùng nước mắm, giấm, nước chanh vắt, tỏi băm nhỏ, đường, vừng và lạc rang giã nhỏ. Đem nêm ra đĩa, cho phần mực còn lại lên trên, rắc rau thơm, ớt tía hoa. Ăn nguội.

**NỘM MỰC BUỒI** Mực khô nướng chín, đập dập, bỏ đầu và râu, xé tai thành sợi nhỏ. Buổi bóc vỏ, gỡ ra từng tép một. Tỏi bóc vỏ giã nhỏ trộn với nước mắm, đường. Trộn đều tép buổi, mực với nước mắm tỏi đường. Đem nêm ra đĩa, cho rau mùi lên trên. Ăn nguội.

**NỘM MỰC KHÔ THANH TRÀ** Mực khô nướng chín, đập dập, xé nhỏ tai. Lấy thanh trà gọt vỏ, tách múi, tách từng tép thanh trà ra để không nát. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, bỏ mực nướng vào đảo qua, cho tiếp thanh trà vào đảo đều, nhanh tay, bắc xuống, chế một ít nước mắm ngon, tỏi giã dập, ớt tươi thái lát vào trộn đều, xúc ra đĩa. Ăn nguội, thường dùng làm món nhậu, uống với rượu Bàn Đá (Bình Định) hoặc rượu làng Chuối ở gần Huế.

Món ăn đặc sản của Huế. Khi làm món này người ta phải chọn thanh trà của làng Lương Quán, Nguyệt Biêu và Kim Long ở bên bờ sông Hương, cạnh chùa Thiên Mụ vì chỉ có thanh trà ở đây mới ngon.

*Cây thanh trà năm lần trổ trái  
Gốc thừa lụu năm lần đã lại trổ hoa*

*Kết từ ngày anh bước đi xa  
Trong trăng trăng khuyết, trông hoa hoa tàn.*

**TRÚNG MỤC OM** Trứng mực rửa sạch, bóc bỏ mỡ, cho vào xoong nước lᾶ, đun sôi to lửa, đổ ra ngâm khoảng 6 tiếng, gỡ từng quả trứng ra, cho vào xoong nước lᾶ đun gần sôi lại thay nước lᾶ khác đun sôi, làm như vậy vài ba lần cho hết tanh.

Bắc xoong nước dùng lên bếp cho trứng mực, xì dầu, rượu trắng, muối tinh, nước gừng vào đun sôi, vớt bỏ bọt, cho bột dao (hoà nước lᾶ) vào quấy đều, cho tiếp giấm, hạt tiêu xay, dầu vừng vào đảo đều. Múc ra bát, cho rau mùi lên. Ăn nóng.

**MUỐP ĐẮNG** (*Momordica charantia*;  
còn gọi: khổ qua)

Cây leo bằng tua cuốn, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Thân có cạnh, lá mọc so le, có 5-7 thùy, gần lá có lông ngắn. Hoa đực và hoa cái mọc riêng lẻ ở kẽ lá, màu vàng nhạt. Quả hình thoi dài, mặt ngoài có nhiều u lõi, khi chín màu vàng hồng. Hạt dẹt, có màng bao quanh. Toàn cây chứa glyoxit đắng. Quả có nhiều vitamin B<sub>1</sub>, C, adenin, betain, protein. Hạt có dầu và chất đắng. Muốp đắng có tính hàn, tác dụng trừ nhiệt, thanh tâm, sáng mắt. Quả có vị đắng, tính mát, giải nhiệt, tiêu đờm, sáng mắt, nhuận

tràng, bổ gan thận, lợi tiểu trừ độc. Lá chữa vết thương nhiễm khuẩn, trị rắn cắn. Quả làm thức ăn, làm thuốc chữa bệnh.

*Trái khổ qua xanh*

*Trái khổ qua đắng*

*Trong trắng ngoài xanh*

*Liều mẹ không đẻ, liều cha không sanh*

*Chém đầu đứa nịnh, cho đàn em.*

**CÁ KHO** (món ăn chay) Muối đắng cắt ngang, rửa sạch, móc bỏ ruột, ép khô. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho muối vào rán vàng, vớt ra xếp vào nồi. Cho thêm riềng giã nhỏ, tương ngọt, đổ nước xâm xấp muối bắc lên bếp đun tới khi nước còn sền sệt, cho thêm một ít đường vào đảo đều. Dùng ăn với cơm.

**CANH MUỐP ĐÁNG** (món ăn chay) Muối đắng bổ đôi, bỏ ruột, thái mỏng, xóc qua một ít muối, rửa sạch, vắt khô. Nấm rom gọt sạch chân, bỏ vào nước lᾶ ngâm một lúc, rửa lại, để ráo, bỏ làm tư. Đậu phụ thái con chì, cho vào chảo dầu rán chín vàng đều.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho đậu phụ, nấm rom, nước tương, muối, hạt tiêu xay và một ít nước vào đảo đều, chế nước lᾶ vào đun sôi, cho tiếp muối đắng vào, nêm vừa ăn. Bắc xuồng, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

*Mướp đắng đã có mạt cưa  
Bổ mày khéo lửa lấy được mẹ hay.*

**DUA MUỐP ĐẮNG** Ngâm mướp đắng trong nước muối 20% trong hai tiếng. Bỏ mướp ra bỏ hạt. Ngâm mướp trong nước phèn và thạch cao, phơi nắng ba ngày, thay nước hàng ngày cho trắng. Vớt mướp ra rửa sạch để ráo. Cho mướp vào ngâm trong nước giấm có pha hàn the một ngày, vớt ra để ráo.

Cho mướp vào lọ nước giấm, đường để một tuần. Dưa trắng, trong, giòn, không đắng. Dùng ăn với cơm.

**MUỐP ĐẮNG HẦM** (món ăn chay) Mướp đắng cắt dôi, bỏ ruột, úp xuống cho ráo nước. Chuối tây ương luộc chín, bóc vỏ, giã nhô. Đậu phụ trắng bóp nát. Trộn đều nấm rơm, chuối, đậu phụ, hành (băm nhỏ), muối, mì chính, hạt tiêu xay rồi nhồi vào ruột mướp đắng, lấy tăm xiên qua miếng mướp để nhân không rơi ra.

Lọc nước hầm củ cải trắng đem đun sôi, nêm vừa ăn, cho mướp đắng vào hầm chín mềm. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay và rau mùi vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**MUỐP ĐẮNG NẤU CUA GẠCH** Mướp đắng thái khoanh tròn, mỏng, bóp muối ngâm một lúc, bóp lại cho bỏ chất đắng, ngâm vào nước lã, khi gần nấu thì rửa sạch, vắt khô. Cua gạch nhúng vào nước nóng cho rụng càng, tách cua làm đôi,

lấy gạch cua ra tán nhỏ. Cho cua vào luộc chín, gỡ lấy thịt để riêng. Thịt lợn rửa sạch, thái chỉ. Tôm tươi bóc vỏ, rửa sạch.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành giã nhỏ cho thịt lợn, cua, tôm vào xào cùng nước mắm, hạt tiêu xay, muối cho ngấm, thêm một ít nước vào đun sôi, cho gạch cua vào đảo đều, chế một ít nước mắm ruốc (ruốc hoà nước lᾶ, lọc bỏ bã) vào đun sôi lại, bỏ muối dắng vào, đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống, cho rau mùi tàu, hành lá thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Huế.

**MƯỚP ĐÁNG NHỒI THỊT** Mướp dắng còn xanh bỏ hết ruột, rửa sạch. Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ trộn đều với hành thái nhỏ, hạt tiêu xay, nước mắm để thịt ngấm gia vị.

Đem nhồi thịt vào ruột mướp dắng, lấy lá hành buộc lại. Cho mướp dắng vào hầm kĩ đến chín mềm, lấy ra thái khúc. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn có tác dụng giải nhiệt, sáng mắt, giảm đau.

**MƯỚP ĐÁNG XÀO TRÚNG** Mướp dắng rửa sạch, để ráo, bỏ đái, bỏ hạt, thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho mướp dắng vào xào cùng nước mắm, khi mướp gần chín rót trứng (đập vào bát, đánh bông) vào đảo trứng chín đều, cho hành cắt khúc, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn tốt cho người bị đau gan.

**MÚT MUỐP ĐÁNG** Chọn muốp non, ngâm nước muối 10% trong hai tiếng, lấy bỏ hạt, cạo lớp ruột trắng bên trong, dùng kim châm xung quanh quả, ngâm tiếp trong nước muối hai tiếng nữa. Vớt muốp ra rửa sạch, để ráo, cho vào chén trong nước phèn (phèn chua hoà vào nước lᾶ, đun sôi) khoảng năm phút. Rửa sạch, để ráo.

Ướp muốp đắng vào đường, vừa ngâm vừa sấy hoặc phơi tới khi muốp khô. Mứt muốp đắng có tác dụng lợi tiểu.

**TRÀ MUỐP ĐÁNG** Muốp đắng rửa sạch, cắt đầu cuống và moi sạch ruột. Chè xanh rửa sạch, nhồi vào muốp đắng đem treo chỗ thoáng, mát. Khi muốp đắng khô teo lại, đem rửa sạch, lau khô, thái nhỏ, hầm uống. Nước trà muốp đắng có màu vàng tươi, thơm, vị hơi đắng. Là nước giải nhiệt, giải khát rất tốt.

## **MUỐP HƯƠNG (*Luffa acutangula*)**

Cây rau ăn quả, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Lá có thuỷ nồng, ít nhọn. Quả có 10 hạt lõi dọc. Hoa màu vàng nhạt. Mép hạt không có cánh. Quả dùng nấu canh, xào...

*Mướp hương đãi ngọt qua rào  
Chờ khi khách quý hái vào nấu canh*

**CANH MUỐP HƯƠNG** (món ăn chay) Muốp hương gọt vỏ, rửa sạch, để ráo, cắt lát xéo. Nấm rom làm sạch, chần qua nước sôi, thái lát. Đậu phụ thái con chì, rán chín vàng đều.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rom, đậu phụ vào xào cùng nước tương, muối cho ngấm, chế nước vào đun sôi, cho tiếp muốp vào đun cho canh sôi lại, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

*Xưa kia anh có lời giao*

*Muốp nở qua rào, anh hái nấu canh*

**CHÁO MUỐP** Muốp gọt vỏ, rửa sạch, để ráo, thái vát vừa. Gạo tẻ vo sạch cho vào xoong nước lă nấu thành cháo. Cho muốp vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống, ăn nóng. Là món cháo có tác dụng nhuận tràng, thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm.

**NUỐC HOA MUỐP MẬT ONG** Lấy hoa muốp rửa sạch, để ráo, cho vào cốc nước sôi già, đậy nắp 10 phút, cho mật ong vào quấy đều, uống nóng. Nước có mùi thơm của mật ong. Tác dụng nhuận phổi, tiêu đờm, giáng hoả trừ nhiệt. Dùng cho người bị viêm phế quản cấp tính do phế nhiệt, ho ra đờm vàng, thở đau ngực, miệng khô rát.

# N

## NA (*Annona squamosa*;

tên khác: măng cầu, sa lê, phan lệ chi)

Cây ăn quả nhiệt đới lâu năm, họ Na (*Annonaceae*). Cây nhỡ, cao 2-6m. Thân nhiều cành, vỏ ráp. Lá mọc cách. Hoa đơn, cánh hoa màu mỡ gà. Quả kép có múi mọng, thịt quả trắng, mềm, ngọt và thơm. Hạt na có chất độc (ancaloit anonain và các glyxerit và các axit có phân tử lớn), có thể dùng để trừ chấy, rận. Quả na điếc và lá dùng làm dược liệu. Cây na có vị đắng, hơi hôi, tính lạnh. Dùng giải nhiệt, tiêu độc, sát trùng. Chữa bệnh sốt rét lâu ngày, chữa mụn nhọt.

*Thân em như trái măng cầu  
Để trên bàn án, quạt chau lọng che.*

KẸO NA Na chín bóc vỏ, bỏ hạt, xay nhuyễn, ướp đường khoảng 30 phút. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy đều tay tới khi đường kéo thành tơ dai bắc xuống. Cho va nì vào trộn đều, dỗ kẹo ra mâm sạch (mâm có xoa một lớp mỡ mỏng), dàn

kẹo dày đều khoảng 1,5cm. Cắt kẹo thành từng miếng vuông vừa ăn. Để nguội, gói bằng giấy ni lông.

### NAI (*Cervus unicolor*)

Loài thú lớn, họ Hươu (*Corvidae*). Da, lông màu nâu thẫm, lông thưa và ngắn. Sừng ba nhánh. Sống ở rừng, có thể kiếm ăn ven làng bản. Ăn lá non, chồi mềm, cây bụi, quả rừng rụng. Ăn nhiều muối và uống nhiều nước khi mọc sừng. Sống đơn độc, chỉ ghép đôi vào mùa sinh dục (xuân - thu). Thịt nai ăn ngon, nhưng làm thuốc bổ.

**NAI KHÔ** Chọn thịt bắp nạc, tươi, lạng mỏng, ướp nhiều sả và ớt băm nhỏ, nước mắm để thịt ngấm gia vị, lăn thịt vào vừng (rang chín, xát bột vỏ lụa) đem phơi nắng hoặc gác trên giàn bếp cho tới khi thịt khô. Là thực phẩm để dành của người các dân tộc ở miền núi.

Khi ăn nướng thịt trên bếp than hoa cho chín, có thể để như vậy ăn hoặc trộn với các loại rau khác.

**NAI NHÚNG GIẤM** Thịt nai chọn chỗ nạc, mềm rửa sạch, thái lát mỏng ngang thớ, to bản. Ướp thịt với hạt tiêu xay, tỏi và hành giã nhỏ, nước mắm để cho thịt ngấm gia vị. Hành tây bóc vỏ, bắc làm bốn. Rau thơm, cải xanh rửa sạch, để ráo nước.

Chuối xanh gọt vỏ, thái lát mỏng ngâm với nước muối. Dưa chuột thái lát mỏng. Khế chua gọt bỏ gân, thái lát mỏng.

Giấm gạo cho một ít đường, bỏ vào cù lao (lẩu) đun sôi. Lúc ăn nhúng thịt nai vào giấm chín tối, cho lên bánh đa nem, cùng rau thơm, rau cải, chuối xanh, dưa chuột, dưa cải muối chua ... cuốn tròn lại, chấm nước mắm chanh ớt hoặc nước mắm nêm. Món ăn của người Miền Đông Nam Bộ, được nhiều người ưa thích.

**NAI NUỐNG** Nai sau khi cắt tiết, thui cho thịt săn. Chọn thịt mông hoặc thịt đùi thái lát mỏng ngang thớ, ướp sả và ớt băm nhỏ, nước mắm để thịt ngấm gia vị.

Xiên từng miếng thịt vào que tre vót nhọn, đặt trên bếp than hoa nướng chín vàng đều, khi nướng xoay đều tay cho thịt chín đều, rưới nước ướp thịt lên nướng tiếp cho thịt thơm. Ăn nóng, chấm muối sả, ớt cùng các loại rau thơm. Dùng làm món nhậu.

**NAI XÀO LĂN** Nai sau khi cắt tiết, thui cho thịt săn lại, chọn thịt mông, thái lát mỏng, ngang thớ ướp sả và ớt băm nhỏ, nước mắm để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi và sả, cho thịt vào xào nhanh tay (đun to lửa) để thịt chín tối. Xúc thịt ra đĩa có lót xà lách ở dưới, rắc vừng rang vàng lên trên. Ăn nóng. Dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

## NẤM ĂN

Các loại nấm thuộc lớp Nấm đảm (*Basidiomycetes*), quả thể ăn được. Nấm có thể thu hái ở tự nhiên hoặc gavage trồng. Phổ biến là các loài: nấm rơm, nấm mồ, nấm sò (nấm bào ngư), nấm hương, nấm mèo. Trong nấm có nhiều chất dinh dưỡng, khó tiêu do màng tế bào nấm có chất kitin. Vì vậy trước khi ăn nên châm qua nước sôi, dội lại nước lă với mới dùng chế biến các món ăn thì mới dễ tiêu.

## NẤM HƯƠNG (*Agaricus rhinozerotis*)

Loài nấm thuộc lớp Nấm đảm (*Basidiomycetes*), nấm hoai sinh được dùng làm thức ăn ở Việt Nam, thường mọc ở những cây gỗ vùng rừng thượng du. Quả có thể gồm một chân dính vào giữa chụp. Mặt trên chụp màu nâu, mặt dưới có nhiều bẩn mảng toả từ chân ra mép chụp, mang bào tầng. Mùi thơm, ăn ngon. Nấm hương có thể dùng chữa tì vị hư nhược, kém ăn, kém ngủ, thiếu máu, tim mạch, mụn nhọt...

**CANH NẤM HƯƠNG** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, vắt khô nước. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu băm nhỏ với thịt trộn muối tinh, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ, gừng (thái chỉ, băm nhỏ). Lấy thịt và tôm nhồi vào nấm, lấy một cái nấm khác úp lên, đem nhúng vào bát bột (bột hòa với trứng gà, nước lă), cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều.

Cho nước dùng, hành, gừng, muối vào xoong bắc lên bếp đun sôi, rưới thêm dầu vừng, chan vào bát nấm. Ăn nóng.

**NẤM HƯƠNG HẦM DẠ DÀY LỢN** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, vắt ráo. Dạ dày lợn làm sạch, chân qua nước sôi, thái miếng, chần lại nước sôi, tráng lại bằng nước lã. Bắc xoong lên bếp đổ nước dùng vào cho dạ dày, nấm hương vào đun sôi, chế tiếp rượu, gừng, hành vào hầm cho dạ dày chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM HƯƠNG NHỒI XÀO THẬP CẨM** (món ăn chay) Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, vắt ráo nước. Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, giã nhô trộn với hành băm nhỏ, xì dầu, muối, hạt tiêu xay. Nhồi đậu xanh vào nấm hương, đem hấp chín. Lấy ra cho vào chảo dầu nóng già rán vàng.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho đậu phụ (thái lát, cho vào chảo dầu rán vàng), phù chúc (thái miếng), măng tươi (thái lát, luộc kĩ, vắt ráo), cà rốt (tỉa hoa, thái lát mỏng), bắp cải (bỏ cuống lá, thái miếng vừa ăn), mướp hương (gọt vỏ, bỏ ruột, thái lát), củ đậu (gọt vỏ, thái lát) vào xào chín với xì dầu, muối, hạt tiêu xay vừa ăn, cho tiếp nấm hương vào đảo đều. Múc ra đĩa sâu lòng, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Huế.

**NẤM HƯƠNG RÁN** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm,

bỏ chân, luộc qua, để ráo. Cá quả làm sạch, lọc bỏ xương băm nhỏ cùng mỡ khổ, cho vào bát cùng hành gừng băm nhỏ, muối tinh, trứng đánh đều thành hổ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, lấy nấm hương nhúng vào bát hổ, cho vào chảo rán chín vàng. Ăn nóng, chấm xì dầu. Dùng ăn với cơm.

**NẤM HƯƠNG XÀO** Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, lấy dao đập太极, cho vào bát nước dùng đem hấp chín. Bắc chảo dầu lên bếp, phi thơm hành gừng, cho nấm vào đảo qua, chế nước hấp nấm, xì dầu, muối vào xào ngấm, nêm vừa ăn. Bắc xuống ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM HƯƠNG XÀO CỦ NIÊNG** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái đỏi. Củ niềng gọt bỏ vỏ, thái lát.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành gừng cho củ niềng vào xào với nấm cùng muối tinh, nước dùng đun nhỏ lửa cho chín đều, cho hành hoa cắt khúc vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM HƯƠNG XÀO DẠ DÀY LỘN** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái miếng, chần qua nước sôi. Măng tươi thái lát, luộc kỹ, vắt khô nước. Dụ dày làm sạch, thái vát.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành gừng cho nấm, dạ dày, măng, muối tinh vào xào đều, chế thêm nước

dùng vào đun sôi khoảng 3 phút, cho hành cắt khúc vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM HƯƠNG XÀO HẠT DẺ** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân. Hạt dẻ bỏ vỏ, màng lụa, hấp mềm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành gừng, cho nấm hương, hạt dẻ vào xào với xì dầu, muối tinh, nước dùng để chín mềm, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM HƯƠNG XÀO MĂNG** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái vát mỏng. Măng tươi thái lát mỏng, luộc kĩ, vắt khô nước. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm gừng, cho măng, nấm vào xào cùng nước mắm, nước dùng đảo đều để ngấm gia vị. Khi chín cho hành cắt khúc vào nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM HƯƠNG XÀO MIẾN** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái lát mỏng. Miến ngâm mềm, cắt khúc. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho nấm, miến vào xào cùng nước mắm, nước dùng. Khi miến sôi lật cho miến chín đều, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào đảo đều. Ăn nóng.

**NẤM HƯƠNG XÀO THỊT GÀ** Nấm hương tươi rửa sạch, thái miếng, chần qua nước sôi, để ráo. Thịt gà lọc bỏ

xương, thái lát mỏng, ướp muối, lòng trắng trứng để ngâm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành gừng, cho thịt gà vào đảo太极, xúc ra. Cho dầu vào chảo phi thơm, phi thơm hành gừng, cho nấm hương, thịt gà và một ít nước dùng; muối vào xào ngâm, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM HƯƠNG XÀO THỊT LỢN** Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân. Củ cải gọt vỏ, thái lát. Thịt ba chỉ thái lát to, ướp muối để ngâm. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành gừng, cho thịt vào đảo săn, cho tiếp củ cải, nấm hương vào đảo đều cùng nước mắm cho ngâm, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**NỘM NẤM HƯƠNG** Nấm hương tươi rửa sạch, vắt khô, chân nước sôi, thái lát mỏng. Thịt gà lọc lấy thịt, luộc chín, thái chỉ. Trộn đều nấm hương, thịt gà, cà rốt (thái chỉ) cùng muối tinh, đường, giấm, tỏi giã nhỏ. Để khoảng nửa tiếng cho ngâm, trộn lạc rang (bỏ vỏ lụa, giã dập) vào, xúc ra đĩa, cho rau mùi, rau thơm, lạc rang giã lên trên. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

## NẤM MỐI

(*Termitomyces*)

*albuminosus*; còn gọi: nấm muối)

Loài nấm khi non mới nhô khỏi mặt đất hình chuỳ hơi gợn ở đỉnh, khi trưởng thành trai ra thành dạng nón, dạng bán cầu dẹp, lồi ở đỉnh. Mặt mũ màu nâu tối, nâu, hơi vàng, đôi khi có những đường hàn phóng xạ. Thịt nấm chắc, dạng thịt sợi màu trắng, thơm, ngon. Nấm mọc trên các tổ mối, tổ kiến ven rừng, trong rừng, đất đồi ven làng, mọc thành đám lớn. Hay mọc nhiều vào mùa mưa. Là loài nấm ngon.

**NẤM MỐI MŨ NHỎ** (*Podabrella microcarpa*; tên khác: nấm tua dua)

Loài nấm ăn. Quả giá có cuống mảnh. Mũ hình nón hay nứt lúc trưởng thành. Mọc ra từ thể hình cầu, sinh trên tổ mối thành các đám lớn. Thể trứng nấm nhỏ, phát triển cho ra mũ và cuống. Mũ lúc mới sinh hình chuông, sau hình nón, nón hẹp, mép rách ra. Mặt mũ nhẵn, mép mũ thẳng, nứt và chia thuỷ không theo quy luật. Ở đỉnh mũ màu hơi đậm. Thịt màu trắng, mỏng, chất thịt sợi mềm, không mùi. Nấm mọc trên đất có liên quan đến tổ mối. Ở Việt Nam thường mọc đầu hè khi sao tua dua mọc (vì vậy có tên nấm tua dua), mọc thành đám lớn, có số lượng nhiều. Là loài nấm quý, ăn ngon.

**NẤM MỐI NUỐNG** Nấm mối cạo lớp đen, rửa sạch, rửa qua nước muối, rửa lại bằng nước lạnh, để ráo. Rau răm rửa sạch, thái chỉ. Bóp nấm rơm với hạt tiêu xay, muối tinh, rau răm, cho vào miếng lá chuối tây (rửa sạch, lau khô) gói lại, xếp lên vi-

đặt lên bếp than hoa nướng chín. Ăn nóng. Món ăn người của dì rừng vào mùa hè.

**CANH NẤM MỐI** Nấm mồi cạo vỏ đen, rửa qua nước muối, rửa lại bằng nước lã, để ráo. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch. Thịt nạc thái chỉ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt và tôm vào xào cùng nước mắm, muối, hạt tiêu xay và một ít nước. Khi thịt và tôm chín cho nấm vào đảo đều cho nấm ngâm gia vị, chế nước vào đun sôi, cho nước ruốc (hoà nước lã, lọc bỏ bã) vào đun sôi lại, cho hành và mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

## NẤM MỐI (*Agaricus bisporus*)

Loài nấm ăn có nguồn gốc từ các nước có khí hậu ôn đới. Quả thể (cây nấm) rắn chắc gồm mũ và cuống, đến giai đoạn phát triển màng bao bị rách, bào tử bắt đầu phát tán từ phiến nấm, nấm nở ra như một chiếc ô. Trong nấm có đậm, photpho, canxi... Dùng chế biến các món ăn như các loại nấm khác, ngoài ra có thể muối để ăn dần.

**NẤM MỐI MUỐI** Nấm mồi cắt cuống, cho vào chậu nước lã rửa sạch. Đun nước sôi kĩ, thả nấm vào chần khoảng 5-7 phút,

vớt ra, cho ngay vào nước lᾶ. Cho nấm vào chum (hoặc vại), cứ 1kg nấm cho 0,2 lít dung dịch muối bão hoà, giài chặt lại cho nấm chìm trong dung dịch muối, đây chặt nắp, sau nửa tháng nấm có màu vàng nhạt, thơm. Dùng chế biến các món ăn.

**NẤM MỠ XÀO** Nấm mỡ rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra cho ngay vào nước lᾶ, để ráo, bỏ dôi. Cần tây nhặt bỏ phần già, đậm đặc, rửa sạch, cắt khúc. Thịt nạc thái lát mỏng, to bản, ướp muối, hành băm nhỏ để ngấm.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành gừng, cho thịt vào đảo săn, cho tiếp nấm mỡ, cần tây vào đảo đều cùng nước mắm cho ngấm, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

## **NẤM RƠM (*Volvaria volvacea*)**

Loài nấm ăn, họ Nấm amani (*Amanitaceae*). Có bọc màu nâu xám, về sau xé rách bọc lộ ô nấm ra ngoài, ô lúc đầu màu xám nhạt, sau trắng dần, chân nấm không có vòng. Thịt nấm dai, thơm, chứa protein, gluxit, xenlulozơ, tro, can xi, photpho, sắt. Được dùng làm thức ăn phổ biến ở Việt Nam, được trồng ở nhiều nơi. Có thể trồng bằng rơm, rạ, bã mía, mùn cưa, bông phế thải... Trồng vào mùa hè, sau khi cấy meo 12-25 ngày nấm bắt đầu mọc. Thu hái trong vòng 25-30 ngày.

**CANH NẤM RƠM** (món ăn chay) Nấm rơm ngâm nước vo gạo, rửa sạch, chần lại nước sôi, thái hạt lựu. Củ cải muối thái lát mỏng, b López rửa nhiều lần, vắt khô. Cà rốt thái lát hơi dày. Su su (hoặc củ cải trắng tươi) thái lát. Củ đậu bỏ vỏ, thái lát. Kiệu và gừng nướng, đập dập.

Cho củ cải muối, cà rốt, su su (hoặc củ cải tươi), củ đậu, gừng và kiệu nướng vào xoong nước lã, bắc lên bếp đun sôi, vớt bọt, đun chín mềm, lọc lấy nước trong. Đun sôi nước dùng vừa lọc cho nấm rơm, phù chúc (ngâm nở, để ráo, thái chỉ) vào đun sôi, nêm vừa ăn, cho bột mì (hoà nước lã) vào khuấy đều cho chín sánh, cho hành, mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM BAO GIÒ** Nấm rơm tươi cắt chân, rửa sạch, để ráo, chân qua nước sôi, để ráo. Lọc thăn gà cho vào cối giã nhỏ, cho muối tinh, hạt tiêu xay vào trộn đều. Đắp thịt gà vừa giã lên bụng nấm cho đều.

Cho xương gà vào xoong nước lã bắc lên bếp ninh nhừ, lọc lấy nước trong làm nước dùng, đun sôi lại, bỏ nấm vào đun nhỏ lửa để sôi lại, cho tiếp hành tây thái khoanh vào, nêm vừa ăn, đun sôi lại, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM MUỐI** Nấm rơm tươi, búp đều nhau đem cắt chân, gọt bỏ chỗ đen, rửa sạch, ngâm nấm vào nước pha giấm để

nấm không bị đen khi gọt. Đun sôi nước cho muối vào, thả nấm chần khoảng 3 phút, vớt ra cho ngay vào nước lă để nấm được giòn, để ráo.

Cho nấm vào lọ, đổ nước muối 3%, đem hấp khử trùng khoảng 30 phút ở 100°C. Làm lạnh trong nước. Bảo quản ở nhiệt độ thường. Có thể giữ nấm được từ 4 đến 6 tháng. Dùng chế biến các món ăn.

**NẤM KHO TỘ** (món ăn chay) Nấm rơm làm rửa sạch, chần qua nước sôi, để ráo. Lấy tô đất (nồi đất) cho nấm, nước tương, đường, muối, hạt tiêu xay, dầu ăn vào, bắc lên bếp kho nhỏ lửa cho nấm ngấm gia vị, khi nấm cạn hết nước là được. Ăn nóng cùng với cơm.

**NẤM SẤY** Các loại nấm ăn rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng, phơi nắng to (khi phơi dậy lên trên nấm lớp vải màn để tránh ruồi bọ) hoặc sấy ở nhiệt độ 50°C cho nấm khô giòn, để nấm nguội, cho vào túi ni lông buộc kín. Khi ăn ngâm nấm vào nước lă cho nấm nở ra. Dùng chế biến các món ăn như nấm tươi.

**NẤM RƠM TẨM BỘT RÁN** Nấm rơm tươi rửa sạch, chần qua nước sôi, để ráo nước, chẻ đôi. Bột gạo, đường, hạt tiêu xay cho thêm một ít nước lă vào đánh đều để bột dẻo, cho nấm vào trộn đều. Bắc chảo mỡ bếp đun nóng già, cho nấm vào rán chín vàng đều. Ăn nóng cùng rau xà lách, dưa chuột; có thể ăn

cùng bánh hỏi chấm nước tương.

**“TRÚNG RÁN”** (món ăn chay) Nấm rơm rửa sạch, chần qua nước sôi, thái lát mỏng. Cà chua rửa sạch, bỗ miếng cau, bỏ hạt. Sắn gọt vỏ, ngâm trong nước muối, vớt ra để ráo, mài thành bột, vắt bỏ bã, hoà thêm bột gạo vào bột sắn cùng muối, hạt tiêu xay, một ít bột nghệ (hoặc bột cari). Cho bột lên lá chuối (rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng) dàn mỏng đều.

Bắc chảo dầu lên, bếp đun nóng già phi thơm kiệu, đun to lửa, cho cà chua và nấm rơm vào xào cùng muối tinh, hạt tiêu xay cho ngấm. Múc cà chua và nấm lên bột, lấy bột dàn một lớp lên cho kín nấm và cà chua, bỏ vào chảo dầu rán chín vàng đều cả hai mặt. Ăn nóng, chấm muối tiêu hoặc nước tương cay. Dùng ăn với cơm.

## NẤM SÒ (*Pleurotus*;

còn gọi: nấm bào ngư)

Chi nấm ăn, có dạng phễu, mặt trên có nhiều màu: trắng-xám, xám-đen tuỳ theo cách trồng và điều kiện chiếu sáng. Mọc thành cụm, mỗi cây nấm gồm: mũ, phiến và cuống. Mọc tự nhiên hoặc nuôi trồng bằng rơm, rạ, bã mía, mùn cưa. Nấm ăn ngon, giòn. Dùng chế biến được nhiều món ăn như các loại nấm khác. Thường gặp các loài: nấm sò xám (*Pleurotus cajou caju*),

nấm sò trắng (*Pleurotus florida*) và *Pleurotus ostreatus*. Không nên ăn nấm quá 200g mỗi người một ngày vì ngoài giá trị dinh dưỡng cao nấm sò còn có khả năng ức chế hoạt động của vi khuẩn Gram dương...

**NẤM SÒ MUỐI** Nấm sò thu hái xong cắt bỏ cuống, thả vào chậu nước lᾶ rửa, dùng đũa đảo đều cho sạch đất bẩn, vớt ra để ráo, bỏ vào nước đun sôi kĩ, đảo đều khoảng 2-3 phút, vớt ra thả vào nước lᾶ ngay để giữ độ giòn. Vớt ra để ráo, cho vào vại hoặc lọ thuỷ tinh, cho dung dịch muối bão hòa vào giài chặt, đậy kín nắp. Sau nửa tháng là ăn được. Dùng chế biến các món ăn như nấm tươi.

## **NGAN** (*Cairina moschata*; tên khác: vịt Xiêm)

Loài thuỷ cầm có mỏ như mỏ vịt nhưng to hơn. Đầu thô, lông xù. Xung quanh vành mắt có lớp màng bao trùm, thường gọi là mào hoa dâu, ngan đực có mào phát triển ở phần trán. Cổ, mình ngắn. Chân thấp, yếu, da màu vàng hoặc xanh đen. Nguồn gốc ở Đông Nam Á và Nam Phi. Ở Việt Nam có hai giống chính: ngan ré và ngan trâu. Thịt ngan ngon, được nhiều người ưa thích.

**CHÁO NGAN** Chọn ngan béo, làm sạch, luộc chín, chặt miếng. Gạo nếp trộn lẫn gạo tẻ vo sạch, bỏ vào xoong nước luộc ngan nấu thành cháo. Cháo chìn nhừ cho hành hoa thái nhỏ vào, nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng thịt ngan, hoa chuối thái nhỏ, chấm nước mắm (pha chanh, ớt, gừng và tỏi băm nhỏ).

**MIẾN NGAN** Ngan ré béo làm sạch, lấy muối xát ngoài da ngan, rửa sạch, để ráo. Cho ngan vào xoong nước lă bắc lên bếp luộc chín, vớt ra, 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 ngâm. Trút măng sang xoong nước luộc ngan đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành và mùi tàu thái nhỏ vào.

Miến ngâm mềm, cắt khúc, chần qua nước sôi. Cho miến vào bát to, chan canh măng vào. Ăn nóng cùng với thịt ngan, rau thơm, chấm nước mắm pha chanh, tỏi, ớt.

**NGAN HẤP** Chọn ngan béo, lườn dày, làm sạch, xát ít muối vào da rửa sạch. Cho ngan vào nồi hấp cách thuỷ, thỉnh thoảng lấy tăm chích vào đùi và lườn ngan nếu thấy nước chảy ra không còn đỏ nữa là ngan vừa chín tới. Đậy nắp, bớt lửa. Lấy ra chặt miếng. Ăn nóng, chấm muối tỏi hoặc nước mắm tỏi, ớt.

**NGAN LUỘC** Ngan ré béo làm sạch, lấy muối xát ngoài

da ngan, rửa sạch, để ráo. Cho ngan vào xoong nước lᾶ bắc lên bếp luộc chín, vớt ra, chặt miếng. Ăn nóng với rau thơm, chấm nước mắm pha chanh, tỏi, ớt. Dùng ăn với bún hoặc cơm.

**NGAN QUAY OM** Ngan làm sạch chặt lấy hai đùi, xát rượu, gừng để khoảng 15 phút, sau đó rắc húng lìu, tỏi giã nhỏ, muối, xì dầu vào b López kĩ để ngan ngấm gia vị.

Bắc chảo gang lên bếp cho mỡ vào đun nóng già, bỏ đùi ngan vào rán vàng đều, gấp ra xoa xì dầu (xì dầu hoà với đường) lên khắp đùi ngan, cho lại vào chảo gang, đậy kín vung, đun đều lửa khoảng mươi phút nữa, trở ngan, đậy vung om tiếp cho đùi ngan có màu vàng sẫm.

Để nguội, chặt miếng, xếp vào đĩa sâu lòng, rưới nước trong chảo gang lên, rắc húng lìu, hạt tiêu xay lên trên. Ăn cùng kiệu muối chua, hành chè mỏng ngâm giấm.

**TIẾT CANH NGAN** Cho một ít nước mắm pha nước sôi để nguội (tỉ lệ 1: 2), cắt tiết ngan vào, quấy đều.

Ngan làm sạch lông, mổ lấy lồng, làm sạch, băm nhỏ (trừ gan lại). Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho lồng vào xào chín, để nguội. Cho lồng vào đĩa. Lấy nước luộc ngan để nguội chan vào bát tiết, quấy đều chan vào đĩa lồng, để yên cho tiết đông lại. Rắc lạc rang (xát bỏ vỏ lụa, giã nhỏ), gan (luộc chín, thái lát hoặc thái hạt lựu) lên trên, rắc hạt tiêu xay, rau húng chó, mùi tàu lên trên.

## NGHÊU (tên khác: ngao)

Tên gọi chung chỉ các động vật thân mềm, hai mảnh vỏ, họ Ngao (*Verenidae*). Vỏ dày, hình tam giác; mặt ngoài có lớp sừng mỏng trong suốt; mặt trong màu trắng, có lớp xà cừ mỏng. Phân bố ở vùng triều giữa đến cuối tuyến triều thấp, nơi đáy cát hoặc cát bùn, nước có độ mặn trên 16%. Sống vùi mình trong đáy. Ở Việt Nam, những loài nghêu có giá trị hơn cả là nghêu dâu (*Meretrix meretrix*), nghêu mật (*Meretrix lusoria*) và nghêu vân (*Meretrix venerupis*). Nơi có sản lượng là các bãi vùng triều ven biển Nam Hà, Ninh Bình, Thanh Hoá, Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế, Bến Tre. Nghêu được dùng làm thực phẩm.

**NGHÊU CHIÊN GIÒN** Nghêu ngâm nước, rửa sạch, cho vào chảo rang qua, tách vỏ lấy thịt ướp với muối, hạt tiêu xay, dâu vừng, tỏi băm nhỏ để ngấm gia vị. Bột mì hoà nước, muối tinh, hạt tiêu xay, một ít đường, trứng quấy cho tan đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gấp từng con nghêu nhúng vào bát bột cho vào chảo mỡ rán chín vàng, giòn đều, vớt ra, để ráo mỡ. Ăn nóng cùng dưa kiệu, dưa cải. Dùng làm món nhậu hoặc ăn với cơm.

**NGHÊU NẤU CÁ BIỂN** Nghêu rửa sạch, cạy ra lấy thịt, rửa lại cho sạch, để ráo. Bắc xoong nước lên bếp đun sôi, cho hạt tiêu xay, muối và nghêu vào nấu chín, gấp nghêu ra đĩa. Bơ hơ nóng, vắt nước chanh tươi vào bơ trộn đều trút lên đĩa

nghêu, rắc một ít muối tinh và hạt tiêu xay lên trên. Cá bon tươi làm sạch, cắt miếng, ngâm nước muối, vớt ra để ráo, lau khô. Cho cá vào đĩa nhôm bỏ vào lò nướng chín vàng cả hai mặt.

Nấm rơm rửa sạch, chần qua nước sôi, bỗn làm ba. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho nấm rơm vào xào chín cùng nước mắm. Bắc chảo lên bếp bỏ bơ và bột mì vào xào vàng, chế một ít nước vào đun sôi, khi nước đặc sền sệt nêm vừa ăn để làm nước sốt. Xếp nghêu và nấm rơm vào đĩa cá đã nướng chín, dội nước sốt lên, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

## NGÔ (*Zea mays*; tên khác: bắp)

Cây hàng năm, họ Lúa (*Poaceae*). Sinh trưởng mạnh, thường có một thân, cao 1-4m. Lá hình mũi mác. Hoa đơn tính. Hoa cái nằm ở nách lá được bao trong lớp lá bắc. Hoa đực nhóm thành chuỳ (cờ) ở ngọn cây. Tự thụ phấn nhưng thường giao phấn chéo. Ngô là thức ăn chủ yếu của nhiều dân tộc Châu Á, Bắc Phi và một số vùng Châu Mỹ. Râu ngô chứa nhiều muối kali, tinh dầu, vitamin C có tác dụng chống bệnh hoại huyết, tăng sức đề kháng, chống nhiễm khuẩn, làm tăng bài tiết mật, giảm lượng bilirubin trong máu, lợi tiểu. Trong ngô ngoài đạm, mỡ, đường còn chứa nhiều vitamin E. Vitamin E giúp tăng lượng tinh trùng, phát triển phôi, chống oxy hoá, chống già do đó có

thể kéo dài tuổi thọ. Có khả năng điều hòa tuyến giáp. Ngô được dùng để chế biến nhiều món ăn: ngô bung, bánh tét ngô...

**BÁNH BỘT NGÔ** Đun sữa bò tươi cho sôi, bắc ra, rắc bột ngô, đường vào trộn đều, cho thêm mỡ nước và trứng gà đánh bông. Xoa mỡ vào khuôn, đổ bột vào, đem nướng chín. Lấy ra để nguội, cắt thành miếng. Bánh dẻo, có lỗ tổ ong, mùi thơm, ăn dẻo.

**BÁNH ĐÚC NGÔ** Ngô tươi xay với nước lã thành bột sánh mượt, lọc bột nước qua rây để bỏ bã ngô. Cho nước bột ngô nước vào xoong bắc lên bếp nấu như nấu bánh đúc chay (xem thêm: *Bánh đúc chay*). Có thể cho thêm lạc xay nhỏ vào ăn sẽ ngon hơn. Ăn nguội, thái lát chấm với tương hoặc nước mắm pha đường, chanh, ớt.

**BÁNH TẾT BẮP TUỔI** Ngô non (bắp) bóc vỏ rửa sạch, xát nhuyễn. Đậu xanh ngâm mềm, dãi sạch vỏ, để ráo, cho nước vào ngập đậu nấu chín, cho một ít muối vào giã nhuyễn. Lá chuối rửa sạch, phơi héo.

Trộn ngô đã xát với muối, nước cốt dừa cùng hành củ giã nhỏ và một ít đường vào trộn đều. Trải lá chuối ra, rải một lớp ngô, cho nhân vào giữa, rải một lớp ngô nữa lên trên nhân gói chặt lại, buộc bằng dây cuộng chuối, đem luộc chín. Ăn nóng thơm mùi ngô. Bánh phổ biến ở Miền Đông Nam Bộ, được nhiều

người ưa thích.

**BẮP CHIÊN** Bắp (ngô) tươi bóc vỏ, rửa sạch, xát nhuyễn, trộn với nước cốt dừa, mỡ, bột gạo (hoặc bột mì), bột nở và một ít muối. Trứng gà đánh bông trộn vào với bột.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, múc từng muỗi bột ngô cho vào chảo chiên (rán), vớt ra để ráo mỡ. Ăn nóng. Món ăn của người Miền Đông Nam Bộ.

**BẮP NON XÀO MỰC** Bắp non (ngô bao tử) bóc vỏ, chần qua nước sôi, để ráo. Đậu vàng tước xơ, thái khúc, chần qua nước sôi. Mực tươi làm sạch, khía vảy cá, thái lát vừa. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, chẻ đôi. Thịt nạc thái mỏng to bản. Nấm rom gọt chân chần qua nước sôi, rửa lại bằng nước lã. Cà rốt tia hoa, thái mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho mực, tôm, thịt nạc vào xào săn với nước mắm, muối, cho tiếp bắp, đậu, cà rốt vào đảo đều khi gần chín bỏ nấm rom, hành tây (thái lát mỏng) vào, rưới bột năn (hoà nước lã) vào đảo đều để bột chín sánh, nêm vừa ăn, cho rau mùi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**BẮP RAM** (món ăn chay) Ngô bánh tẻ bóc vỏ, rửa sạch, lấy dao thái mỏng (như thái để nấu chè), bỏ vào cối giã nhỏ mịn cùng hành khô thái lát mỏng, nêm hạt tiêu xay, đường,

muối tinh vừa ăn. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, vê ngô thành từng viên tròn, ăn dẹt xuống cho vào chảo rán chín vàng đều. Ăn nóng cùng rau sống và các loại rau thơm, chấm với tương kho. Món ăn của người Huế.

**BÓNG NGÔ** Cho cát sạch (đãi sạch đất, phơi khô) vào chảo sâu lòng rang thật nóng. Cho ngô già phơi khô vào đảo đều với cát nóng tới khi tất cả các hạt ngô đều nở bung ra, có mùi thơm thì nhắc xuống. Trút ngô ra, rây sạch cát, ủ vào khăn vải sạch. Ngô nguội, bảo quản trong túi ni lông. Bóng ngô ăn béo, ngọt. Ở các vùng quê bóng ngô là món quà cho trẻ mỗi khi người lớn đi chợ về. Vào dịp rằm tháng bảy âm lịch hằng năm, các gia đình đều mua các loại bóng về cúng.

**BÓNG NGÔ NGỌT** Cho cát sạch (đãi sạch đất, phơi khô) vào chảo sâu lòng rang thật nóng. Cho ngô vào đảo đều với cát nóng tới khi tất cả các hạt ngô đều nở bung ra, có mùi thơm thì nhắc xuống. Trút ngô ra, rây sạch cát, ủ vào khăn vải sạch. Mật đường đem hoà với một ít nước lã đun sôi đến khi mật đặc quánh thì cho bóng ngô vào đảo đều khoảng 5-10 phút cho mật quyện vào bóng. Trút bóng ngô vào mâm (mâm sạch, có láng một lớp mỡ mỏng), san đều bóng thành một lớp dày vừa. Dùng dao sắc cắt bóng ngô thành miếng hình chữ nhật (hoặc nắm thành từng nắm), bảo quản trong túi ni lông.

Ở các vùng quê bóng ngô ngọt là món quà cho trẻ mỗi khi

người lớn đi chợ về. Vào dịp rằm tháng bảy âm lịch hàng năm, các gia đình đều mua các loại bánh về cúng.

**CANH CHUA** (món ăn chay) Bắp ngọt bánh tẻ bóc vỏ, dùng dao thái mỏng, cho vào xoong nước lã nấu chín cùng cà chua (thái lát), muối, xì dầu, hạt tiêu xay vừa ăn. Cho đậu phụ trắng thái miếng vuông vừa, nấm rơm (gọt chân, chân qua nước sôi, rửa lại nước lã, thái lát), đậu phụ rán (rán chín vàng, thái con chì), đun sôi để đậu ngấm gia vị, cho hành lá, rau răm, rau mùi thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng *gỏi* và cơm.

**CHÈ NGÔ NON** (cũng gọi: chè bắp non) Ngô non bóc hết vỏ áo, thái lấy hạt ngọt, giã nhỏ, lọc bỏ bã. Bột dao pha vào nước lã lọc sạch. Trộn đều nước bột ngọt và nước bột dao, cho đường vào quấy tan. Bắc lên bếp vừa đun vừa quấy đều tay, để sôi kĩ, đến khi bột trong có màu vàng óng của ngọt là chè chín, cho tinh dầu hoa bưởi (hoặc va ni) vào. Ăn nguội.

**MẠCH NHA** Ngô ú này mầm dài 5-6cm, đem phơi khô, xay cả hạt lẫn mầm để lấy bột. Bột săn rây bỏ hết xơ, bã.

Hoà bột săn vào nước lã (với tỉ lệ 3 : 1), cho bột mầm ngọt vào đem đun cho nhiệt độ tăng từ từ đến 70°C, quấy đều tay để bột không bén nồi. Giữ ở nhiệt độ này khoảng nửa tiếng.

Cho tiếp bột mầm ngọt vào quấy đều và giữ ở nhiệt độ 70°C khoảng ba tiếng. Trút nồi bột vào bao vải, buộc chặt miệng,

đem treo lên và hứng lấy nước trong. Lấy nước vừa hứng được đem cô đặc thành kẹo mạch nha. Trong khi cô nấu nước cạn còn một nửa thì bới lửa, để sôi lăn tăn, quấy luôn tay để nha không bén nồi. Nước sánh lấy đưa quấy nha nhỏ một giọt nha vào bát nước lᾶ, giọt nha không tan vào nước lᾶ được.

Nha có thể dùng như một loại kẹo dẻo, nhưng phần lớn nha thường được dùng làm nguyên liệu quan trọng để sản xuất các loại kẹo khác: kẹo lạc, kẹo vừng...

**NGÔ BUNG** Ngô già khô đem tê lấy hạt, vo sạch, cho thêm ít vôi tỏi ngâm qua một đêm (sở dĩ phải ngâm ngô cùng vôi vì ngô có lớp vỏ hạt rất khó bong và trong hạt ngô có lượng vitamin rất khó giải phóng ra, nhờ vôi mới tách được lượng vitamin ở dạng tự do cơ thể người mới sử dụng được). Đem đun kĩ cho đến lúc thấy mày ngô bung ra, xắt hoặc giã để loại bỏ vỏ. Đem ngô nấu với các loại đậu. Ăn cùng muối vừng. Ở các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long cho thêm dừa nạo, nước cốt dừa và đường vào ngô. Lúc ăn người ta dùng lá thơm cắt thành thia để xúc. Là món ăn sáng được nhiều người ưa thích.

**NGÔ DÙNG GÀ** (món ăn chay) Ngô non rửa sạch, để ráo nước, nạo lấy bột. Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng đều, băm nhò. Bắp cải, cà rốt thái chỉ. Cho bắp cải, cà rốt, giá vào xoong nước lᾶ bắc lên bếp đun kĩ làm nước dùng, cho ngô (b López kĩ, lọc bỏ bã) vào khuấy đều tay, ngô sôi rót bột dao (bột dao hoà nước

lã) quấy để bột chín sánh, rắc đậu phụ lên trên. Ăn nóng. Thường dùng làm món khai vị trong các bữa tiệc chay.

**NGÔ LUỘC** Ngô nếp non rửa sạch, bỏ bớt lớp áo già bên ngoài, xếp vào nồi cho ngập nước. Luộc trên lửa to khoảng hai tiếng cho ngô chín, cho một ít muối (cho thêm một tí muối ngô sẽ ngọt hơn) vào đậy vung lại để khoảng 10 phút rồi mới vớt ngô ra. Nước ngô luộc có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu. Những người bị sỏi thận thường xuyên dùng nước ngô luộc giúp tăng cường bài tiết cặn bã nước tiểu ra ngoài. Ngô luộc ngọt, ngon được nhiều người ưa thích. Thường được ăn chơi.

**NGÔ NON DÙNG GÀ** Thịt gà luộc chín, lọc thịt thái hạt lựu. Ngô non xát lấy bột hoà vào nước dùng, rây lọc kĩ bắc lên bếp đun sôi cho chín, vừa đun vừa quấy đều để không bị bén nồi. Cho thịt gà vào đun sôi lại, nếu thấy chưa sánh thì cho thêm bột đao (hoà nước lã) vào quấy đều để bột chín sánh, rót lòng đỏ trứng đánh tan vào khuấy đều cho nổi vân, nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay lên trên. Thường dùng làm món khai vị trong bữa tiệc.

**NGÔ NUỐNG** Ngô vừa độ chín sáp, bóc bỏ lớp áo ngoài (lá bắc) đem nướng trên bếp than hoa, vừa nướng vừa trở đều tay để ngô được chín đều. Ăn nóng. Món ăn ưa thích của học sinh Hà Nội vào mùa đông. Ở Nam Bộ người ta còn rưới một ít hành mỡ hay nước cốt dừa lên trên bắp ngô trong khi

nướng, ăn béo và ngo hơn.

*Bắp non mà nướng lửa lò  
Đó ai ve được con dò Thủ Thiêm.*

**NUỐC RÂU NGÔ** Râu ngô tươi hoặc đã phơi khô rửa sạch, cho vào xoong đổ nước vừa phải, đun một tiếng, bỏ bã, lọc sạch. Nếu thích uống ngọt cho đường vào khuấy tan. Dùng uống thay nước. Nước râu ngô màu nâu trong. Uống nước ngô có tác dụng kiện tì, lợi thấp, giải nhiệt. Dùng cho người bị phù nề, sỏi thận... Người ta thường cho thêm rễ tranh, mía đỗ để nước ngô dịu, thơm.

**SÚP NGÔ NON** (món ăn chay) Ngô non lấy dao thái mỏng. Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, để ráo, giã nhỏ. Nấm rơm gọt sạch chân, chần qua nước sôi, cho vào nước lă, thái chi. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ ngắn. Trộn đều đậu xanh, nấm rơm, mộc nhĩ với kiệu băm nhỏ, muối và một ít bột lọc; viên lại thành từng viên như hạt sen, cho vào chõ hấp chín.

Bỏ ngô vào cối giã nhỏ, chế nước dừa tươi vào lọc bỏ bã. Bắc xoong nước ngô lên bếp, đun nhỏ lửa quấy đều tay cho muối, dâu vừng vào đun tới khi ngô chín, cho những viên đậu vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người ăn chay và người tu hành.

**XÔI LÚA** (cũng gọi: xôi ngô, xôi báp) Cho ngô nếp

vào nước vôi luộc kĩ, đổ ra để sạch mày ngô. Cho ngô vào nước lã ninh mềm, đổ ra vo sạch, luộc lại một lần nữa cho mềm và sạch hết nước vôi. Đổ ra rá, vo lại, để ráo nước.

Gạo nếp vo sạch ngâm mềm, đổ ra rá vo lại lần nữa cho sạch, để ráo. Trộn ngô và một ít muối vào gạo nếp, trút vào chõ đồ chín.

Đỗ xanh ngâm mềm, để sạch vỏ, nấu chín như nấu cơm, cho đỗ vào cối giã nhỏ, nấm thành nấm lớn. Hành khô thái mỏng, cho vàng, vớt ra cho vào bát. Đem xôi vào bát, lấy dao mỏng và sắc thái đỗ lên trên, sau đó rắc hành khô lên. Ăn nóng. Thường được dùng làm quà sáng.

## NGÔNG (*Anser*)

Chi động vật họ Vịt (*Anatidae*), bộ Ngỗng (*Anseriformes*), có các loài: 1) Ngỗng trời (*Anser cinereus*) sống tùng bầy ở các vùng đầm lầy có tập quán di chuyển theo mùa. Mùa đông, ngỗng trời di chuyển xuống phía nam để tránh rét và kiếm mồi vì ở phía bắc nước đã đóng băng. Ngỗng trời có cấu tạo cơ thể rất thích hợp với cuộc sống dưới nước. Lông có nhiều màu khác nhau, thường lưng màu xám đá, bụng màu trắng. Độ to nhỏ cũng tùy theo giống khoảng 2-3,5kg một con. 2) Ngỗng nhà có nguồn gốc từ ngỗng trời, được thuần hoá từ lâu đời. Ngỗng nhà mết khả năng bay xa. Ngỗng có khả năng ăn cỏ và tiêu hoá được cỏ. Để

4-8 tháng trong một năm thường vào vụ đông xuân. Sản lượng trung 30-40 quả trong một năm. Có giống 100 quả trong một năm. Lượng trứng đẻ trong các năm sau nhiều hơn. Ngỗng nhà nuôi chủ yếu để lấy thịt, lông.

**NGỖNG NẤU GIẤM** Cho giấm vào bát, cắt tiết ngỗng chảy vào, dùng đũa đánh tan đều. Đem ngỗng làm, rửa sạch. Chặt thịt ngỗng thành miếng bằng nửa bao diêm, bóp kĩ với rượu, gừng để ngâm. Cho nước mắm, một ít muối, tỏi giã nhỏ, đường và một ít bột vào ướp với thịt để ngâm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vào rán vàng đều, gấp bỏ sang nồi, chế nước sôi ngập thịt, nêm mắm muối vừa ăn, bắc lên bếp đun thịt chín mềm. Cho tiết và một ít bột đao (hoặc nước lă) vào quấy đều để bột chín sánh, nêm vừa ăn, cho hành củ, hành lá thái nhỏ, hạt tiêu xay và rau thơm lên trên. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm.

**NGỖNG NẤU BÓP TIẾT** Ngỗng làm sạch, lấy hai đùi, chặt miếng to ướp rượu, gừng để ngâm. Cho tiếp nước mắm, muối, tỏi giã nhỏ, tiết vào bóp kĩ với thịt, để thịt ngâm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vào rán chín vàng đều, gấp vào xoong trộn với rượu trắng, nước mắm, muối, chế nước sôi ngập thịt, bắc lên bếp đun nhỏ lửa để thịt chín nhừ, rắc hạt tiêu xay, rau mùi, hành ngâm giấm lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**NGỒNG QUAY** Chọn ngồng béo làm sạch, mổ moi, xát muối tiêu vào bụng ngồng để ngâm. Phết mạch nha pha loãng lên da ngồng, bỏ vào chảo mỡ nóng già rán vàng. Cho ngồng 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.

## NHÃN (*Euphorbia longana*)

Cây ăn quả lâu năm, họ Bồ hòn (*Sapindaceae*), thân nhiều cành, lá um tùm, xanh quanh năm. Hoa màu vàng nhạt, thành chùm ở đầu cành hay kẽ lá. Quả tròn có vỏ ngoài màu vàng xám. Hạt đen nhánh, có áo hạt màu trắng trong (còn gọi là cùi nhãn). Ra hoa tháng 2-3, mùa quả tháng 7-8. Cùi nhãn khô còn là vị thuốc bổ tì, nuôι huyết, an thần, ích trí. Dùng chữa huyết hư sinh hay quên, hối hộp, mất ngủ. Những người bị tích nước không nên dùng nhãn.

**CHÈ LONG NHÃN** Long nhãn rửa sạch, ngâm trong nước lã cho nở. Vớt long nhãn ra bát. Cho đường vào nước đã ngâm long nhãn bắc lên bếp đun sôi. Bỏ long nhãn vào đun sôi lại, bắc xuống. Ăn nguội.

**LONG NHÃN** Nhãn lồng chín buộc thành chùm, nhúng

cả chùm nhăn vào nước sôi để chừng vài phút (không được để lâu sẽ bị nứt vỏ), đem nhăn ra treo phơi nắng. Ngày phơi, đêm đem vào sấy đến khi lắc quả nhăn thấy thịt quả tách khỏi vỏ kêu lóc cóc thì bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi sấy ở nhiệt độ 50-60°C. Khi cầm cùi nhăn thấy không dính tay là được, lấy ra để nguội.

Long nhăn không nên làm bằng nhăn trơ vì cùi rất mỏng. Nhăn nước vì nhiều nước nên làm tổn nhiều công nhưng chất lượng lại kém. Tốt nhất là nên làm bằng nhăn lồng. Long nhăn là mặt hàng xuất khẩu có giá trị.

**NUỐC LONG NHĂN, GÙNG, MẬT ONG** Long nhăn rửa sạch, cho vào xoong nước đun sôi, hạ bớt lửa, chế nước gừng, mật ong vào nấu kĩ, nước có màu nâu. Bắc xuống để nguội, cho vào lọ dùng dần, uống nước và ăn cả cái. Uống nước long nhăn, gừng, mật ong có tác dụng bổ tỳ vị, bổ tâm huyết. Dùng cho người kém ăn, xanh xao, tim đập nhanh, thiếu máu.

**NUỐC NHĂN** Chọn nhăn lồng chín, bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi trộn với đường, cho vào lọ đậy kín. Sau 5 ngày dùng được. Khi uống pha nước đường, chắt ít nước nhăn và một ít cùi nhăn vào cốc, quấy đều. Nước trong, ngọt mát. Làm nước giải khát cho mùa hè rất tốt.

**RƯỢU CÙI NHĂN** Nhăn chín bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi cho vào rượu có nồng độ cao, đậy nút kín, mỗi ngày lắc chai một

lần, ngâm trong nửa tháng là dùng được. Uống ngày hai lần, mỗi lần một chén nhỏ. Uống rượu cùi nhẵn có tác dụng bồi tâm tì, lợi khí huyết. Dùng cho người suy nhược, mệt mỏi, mất ngủ, tim đập nhanh.

## NHÓT (*Elaeagnus latifolia*)

Cây ăn quả lâu năm, họ Nhót (*Elaeagnaceae*). Cây nhỡ, cành dài và mềm, có khi có gai. Lá màu lục bóng ở mặt trên, mặt dưới trắng bạc có nhiều lông. Quả hơi chua, ngoài vỏ có nhiều lông hình sao, trong có một hạt cứng. Quả nhót dùng để ăn tươi, nấu canh chua, làm mứt...

**CANH CHUA THỊT NẠC, QUẢ NHÓT** Nhót xanh hoặc chín lau sạch lông, b López mềm. Thịt nạc vai băm nhỏ với hành, cho vào xoong nước lă đun sôi, khi thịt chín bỏ nhót vào đun sôi lại để nhót chín, vớt ra dầm lấy nước, bỏ hạt, cho lại vào canh, nêm vừa ăn, cho hành thái nhỏ, rau mùi vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**MÚT NHÓT ĐẶC** Chọn nhót quả to, chín đều, xát nhót vào vải ráp cho bay hết lông (phấn) bên ngoài. Bỏ nhót vào xoong, đổ xâm xấp nước, đun sôi khoảng 15 phút để nhót chín mềm. Vớt nhót ra, chà nhẹ nhàng, bỏ hạt. Cho đường và nhót vào

xoong (cứ 1kg nhót chà cho 1kg đường) ướp một tiếng. Bắc xoong nhót lên bếp đun nhỏ lửa, đảo nhẹ tay đến khi nhót đặc sệt lại, cho va ni vào đảo đều, bắc xuống, để nguội. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh, dây kín. Thường dùng để ăn tráng miệng. Mứt nhót có tác dụng kích thích ăn uống, lợi ti, bổ gan.

## NUỐC CHẤM

Dung dịch đậm đặc tan (axit amin, peptit, polypeptit) có hương vị thơm ngon, dễ hấp thụ, dùng để chấm, làm gia vị trong các bữa ăn. Nước chấm thường dùng: nước mắm, tương, xì dầu, magi, tàu vị...).

**CHÈO** Loại nước chấm làm bằng lạc rang giã nhô trộn với nước mắm, giấm bỗng đun sôi để nguội và vừng (rang vàng, giã nhô), đường. Dùng chấm xôi trắng, thịt luộc ăn cùng nêm hoa chuối, các loại rau luộc... Món nước chấm của người dân Nghệ An. Người ăn chay thì chèo không cho nước mắm mà chèo tương.

**CHÈO ỚT** Ớt chín nướng trên lửa bếp than hoa, giã nhô trộn với sả (băm nhô). Dùng chấm xôi. Món ăn của người dân tộc Khơ Mú.

**DẦU GIẤM** Cho dầu ăn, giấm (tỉ lệ 1 : 2), hạt tiêu xay, muối tinh, hành tỏi băm nhỏ, đường vào bát đánh tan, nêm vừa chua ngọt. Dùng chấm *thịt bò đút lò, tôm cuộn mỡ chài*.

**NUỐC BÙI CHIA** *Chanh muối* bỏ vỏ, bỏ hạt hoà với nước đường, giấm, rượu, muối. Lấy bột dao hoà nước lă, quấy chín hơi lỏng hoà với nước chanh thành nước chấm sền sệt, vị chua ngọt. Món nước chấm của người Nam Bộ, dùng chấm *thịt phá lấu, chả*.

**NUỚC CHẤM BÁNH CUỐN** Nước mắm đun sôi, thêm nước sôi để nguội, tỏi và ớt giã nhỏ, nước chanh vắt, đường, hạt tiêu xay, hành phi (hành củ khô thái lát mỏng, cho vào chảo mỡ nóng già phi vàng, giòn). Dùng chấm *bánh cuốn*.

**NUỚC CHẤM CÁ NUÔNG** Gạo nếp vo sạch, nấu thành cơm, cho tương, đường, mỡ, nước mắm vào quấy đều, đun sôi cho thêm lạc rang giã nhỏ, ớt tươi băm nhỏ. Dùng chấm *cá nướng*.

**NUỚC CHẤM CHUA NGỌT** Kiệu thái mỏng, phi vàng. Cà rốt thái chỉ. Dưa kiệu thái lát. Ớt thái chỉ. Nấm rơm làm sạch, chần qua nước sôi, cho vào nước lă, vớt ra để ráo, thái hạt lựu.

Trộn đều kiệu phi, dưa kiệu, cà rốt, ớt, nấm rơm, nước sốt cà chua, nước dùng, nước dừa tươi, đường, hạt tiêu xay, muối

cho lên bếp đun sôi, rót bột dao (hoà nước lă) vào quấy đều cho chín sánh.

**NUỚC CHẤM GỎI CÁ** Lòng cá gỡ bỏ mêt, rửa sạch, băm nhuyễn với dầu cá. Bắc chảo mỡ lên bếp, cho hành khô (bóc vỏ, thái lát) vào phi vàng với mỡ, trút lòng và dầu cá vào xào săn, nêm mắm muối vừa ăn rồi chia làm hai phần, một phần cho giấm bỗng vào chung kĩ làm nước chấm chua. Phần còn lại đun với đường làm nước chấm ngọt. Dùng chấm *gỏi cá*.

**NUỚC CHẤM RAU** Thịt nạc băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành ớt, cho thịt nạc vào xào săn, chế nước tương vào đun sôi để thịt chín. Bắc xuống, cho tỏi và ớt băm nhỏ vào. Dùng chấm rau. Món nước chấm của người Huế.

**NUỚC LÈO** Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho gan lợn băm nhỏ vào xào kĩ, săn, bỏ ớt bột, tương, đường, nước mắm vào xào lă, chế một ít nước sôi đun cho sền sệt. Múc ra bát, cho vừng và lạc (rang chín vàng, giã nhỏ) lên trên. Dùng chấm nem lui.

**NUỚC LÈO CHAY** Lọc riêng xác tương (lọc bã của tương hạt) giã nhỏ, cho vào xào trong chảo dầu đã phi thơm kiệu cùng cà chua băm nhỏ, ớt bột, đường cùng một ít nước dùng chay, đun sôi, cho tiếp lạc (luộc chín, bóc vỏ, giã mịn), vừng

(rang vàng, xát bỏ vỏ, giã nhô) vào đảo đều để nước lèo đặc sánh. Dùng để chấm *cuốn cải*. Món nước chấm của người Huế.

**NUỚC LÈO KHOAI LANG** Khoai lang chọn củ héo (hoặc đã lên mầm) luộc chín, giã nhuyễn. Trộn đều khoai với nước tương hoặc nước mắm, giấm, tỏi và ớt băm nhỏ, cho lạc rang giã nhô vào thành nước chấm sền sệt. Dùng chấm *nem cuốn*. Món nước chấm của người dân Quảng Trị.

**NUỚC MẮM** Loại nước chấm giàu đạm, làm từ cá muối. Có thể làm nước mắm từ nhiều loại cá khác nhau: *cá linh, cá cơm, cá trích, cá thu...* Là sản phẩm phân giải protein của cá thành các axit amin dưới tác dụng của men và vi sinh vật sống trong môi trường có nồng độ muối cao. Nước mắm ngon có màu vàng rơm hoặc cánh gián, thơm, vị ngọt. Là món nước chấm cổ truyền. Tuỳ theo các món ăn mà người ta dùng nước mắm để pha các loại nước chấm khác nhau: nước mắm chanh ớt, nước mắm gừng...

Cá đem rửa sạch bằng nước muối có độ mặn như nước biển, để cá ráo, bỏ cá vào vại (hoặc vào lu) để một ngày, cho muối vào trộn đều với cá, rái một lớp trên mặt cá, sau ba ngày lại cho thêm một ít muối để cá thâm đều. Sau một tuần cho thêm đường (hoà với một ít nước, bắc lên bếp nấu kéo thành chì), lấy vỉ tre già chặt, vót bỏ váng nổi lên trên. Để một tháng, nấu nước muối với thính để nguội đổ vào cá, để thêm hai tháng nữa nước

mắm chín, chất lấy nước trong.

*Nước mắm ngon ăn cùng cá liệt  
Em có chồng rồi bảo thiệt với anh.*

**NUỐC MẮM CHANH ỚT** Nước mắm pha nước sôi để nguội, nước chanh vắt, tỏi và ớt giã nhô, đường. Dùng chấm với rau ghém, **bánh xèo, bánh hỏi thịt nướng...**

*Nước mắm chanh dành ăn bánh hỏi  
Qua thương nàng theo dõi mấy năm.*

**NUỐC MẮM CÔ** Nước mắm ngon bắc lên bếp đun cho đặc lại để tiện việc vận chuyển. Nước mắm cô giảm bớt mùi tanh, thường dùng để chế biến một số món ăn như : giò, chả ...

**NUỐC MẮM CỐT** (còn gọi: nước mắm đầu nõ) Nước mắm nguyên chất được rút ra từ chọp chín, hàm lượng axit amin cao, hương thơm đặc biệt, vị ngọt dịu. Nước mắm cốt để lâu năm có tác dụng tốt đến tuần hoàn máu, thường dùng làm nóng cơ thể (lúc lặn), bồi bổ thể trạng. Là loại nước chấm ngon.

*Nước mắm ngon đậm con cá dồi  
Nhắn với nàng đợi tối anh qua.*

**NUỐC MẮM KHO QUẸT** Nước mắm ngon cô đặc lại, cho thêm hạt tiêu xay. Thường dùng cho phụ nữ mới sinh ăn với cơm. Có tác dụng dễ tiêu hoá, bổ sung lượng muối đã mất trong

khi sinh.

**NUỐC MẮM NẤU**      Nước mắm có được qua việc nấu bã chọp với nước muối. Là nước chấm có lượng đậm thấp.

**NUỚC THẤM**      Lấy nước tương hạt trộn lạc rang giã dập, tỏi và sả (băm nhỏ), nước mắm, nước cốt dừa. Cho tất cả vào xoong bắc lên bếp đun sôi. Khi ăn cho thêm tương bột, lạc rang giã dập. Dùng làm nước chấm lươn dồi.

**NUỚC TƯƠNG CAY**      Tương xay hoặc tương hột (gan bỗ nước, lấy hạt tương giã nhuyễn) trộn với sả và ớt băm nhỏ, đường, muối bột, nước cốt dừa, nước lọc, lạc rang hoặc đậu xanh rang (giã nhỏ). Dùng chấm các món ăn chay.

*Sáng ra xách chén mua tương*

*Anh học trong trường, cầm bút ngó ra.*

**NUỚC TƯƠNG CAY NGỌT**      Gạo nếp vo sạch, nấu nhừ thành cháo đem trộn đều với *nước tương cay*, đường, dừa chua, ớt băm nhỏ. Dùng chấm *bò bli*, *chạo tôm chay*, “trứng” rán...

**NUỚC TƯƠNG CHUA NGỌT**      Gạo nếp vo sạch, cho vào nấu nhừ thành cháo, trộn đều với tương xay, tỏi băm nhỏ, đường, giấm đun sôi lại, nêm vừa ăn, đun nước tương sền sệt. Dùng chấm *nem nướng*.

**NUỐC TƯƠNG GÙNG** Tương Bán trộn đều với gừng (gọt vỏ, rửa sạch, giã nhò), ớt giã nhò, tỏi giã nhò. Dùng chấm: *thịt bò tái, thịt dê, rau muống luộc...*

*Muốn ăn đậu phụ, nướng tàu  
Mài dao đánh kéo gọt đậu đi tu.*

**TƯƠNG HẠT** Ngâm đậu nành (đậu tương) một đêm cho nở, vo sạch. Cho vào hấp (hoặc nấu) chín (không để hạt đậu nhũn, nát). Lấy bột gạo (hoặc bột mì) rang vàng và thơm để nguội trộn đều với mốc tương (giã nhuyễn). Lăn đậu nành vào bột cho bám đều vào hạt đậu, rải đậu ra nia, lấy khăn thưa che lên trên đậu, lấy một cái nia khác che lên, ủ như vậy khoảng 3 ngày (nếu không có mốc thì ủ lá nhăn). Mỗi ngày đảo đậu một lần. Khi đậu lên mốc đều đem sấy khô. Cho đậu vào chum, cho nước muối (nước lᾶ hoà muối, cứ một lít nước cho 250g muối, đun sôi, để nguội) ngập đậu, dây kín, phơi nắng. Sau chừng một tháng đun một ít đường thè cho vào tương và tiếp tục phơi nắng. Để thêm khoảng 1-2 tháng là tương chín, có thể ăn được. Dùng chấm các loại rau luộc, kho cá...

*Đừng khinh đậu, muối, tương, cà  
Tuy rằng ít bồ nhưng mà có luôn.*

**TƯƠNG KHO** Tương hạt lọc lấy xác (hạt đồ tương) giã nhò. Bắc chảo đậu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho xác tương, ớt bột, đường, chao (giã nhò) vào đảo qua, cho tiếp lạc và

vừng (rang chín, xát bỏ vỏ lụa, giã nhô), nước tương cùng một ít nước vào dun sôi, khi thấy tương sền sệt là được. Dùng để chấm *cuốn bánh tráng, bắp ram, đậu xanh ram*. Món nước chấm chay của người Huế.

## NUỚC DÙNG

Xương lợn, xương bò... rửa sạch, cho vào xoong nước lᾶ dun sôi, cho hành và gừng nướng chín vào, hớt bỏ bọt, hạ bớt lửa để sôi lăn tăn khoảng 2-3 tiếng, lọc lấy nước trong. Dùng nấu canh, làm nước phở, bún, chế biến các món dùng: gà, cua, lươn...

**NUỚC DÙNG CHAY** Củ cải muối thái lát, b López rửa nhiều lần với nước lᾶ cho bớt mặn, vắt khô. Cà rốt gọt vỏ, thái lát. Su su (hoặc củ đậu) thái lát. Củ cải trắng thái lát. Bắp cải thái miếng. Kiệu nướng thái lát. Gừng nướng đập dập.

Cho củ cải muối, cà rốt, su su, củ cải trắng, bắp cải, kiệu, gừng vào xoong nước lᾶ, bắc lên bếp dun sôi, hạ bớt lửa để sôi lăn tăn, dun sôi kĩ, lọc lấy nước trong. Nước dùng chay là nguyên liệu để nấu các món ăn chay khác.

## NUỚC SỐT

**SỐT CÀ CHUA** Cà chua chín rửa sạch cho vào luộc chín, bóc vỏ, bỏ hạt, giã nhuyễn. Cho bột cà chua, muối vừa ăn xào kĩ với dầu đến khi khô. Cho vào chai, đổ lên trên một lớp dầu ăn. Dùng ăn dần.

**SỐT CHUA NGỌT** Cà chua chín rửa sạch, bỏ hạt, băm nhỏ. Bột năn pha với nước lă, rây lại. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi cho cà chua, cà hộp, màu điếu đỏ, đường, giấm, muối, tương xí muội, xì dầu, nước lă vào đun sôi, nêm vừa ăn, cho tiếp bột năn vào quấy đều để chín sánh. Dùng để sốt cá, chấm rau sống...

**SỐT DẦU HÀU** Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho dầu hào trộn nước lă, giấm, tương, muối, đường vào đun sôi, rót bột dao (hoà nước lă) vào quấy đều để chín sánh, nêm vừa ăn.

Cho nấm rom hộp (hoặc nấm tươi làm sạch, chần qua nước sôi, bỏ ngay sang nước lă) vào đảo đều, đun sôi lại. Dùng ăn với *trứng cút bá hoa*.

**SỐT TIÊU** Cho nước sốt lấy từ *vịt quay tiêu*, dầu ăn, rượu trắng, bột dao rang vàng, nước lă vào chảo đun sôi, quấy đều, chế thêm giấm, muối, đường vừa ăn. Khi thấy chín sánh cho thêm ít hạt tiêu xanh từ bụng vịt vào đảo đều. Dùng ăn với vịt quay tiêu.

# Ô - Ố

## ỐC

Tên gọi chung chỉ các động vật không xương sống, thuộc lớp Chân bụng (*Gastropoda*), ngành Thân mềm (*Mollusca*). Đặc điểm chung là có vỏ cứng bằng đá vôi, tạo thành ống rỗng, cuộn vòng quanh một trục chính thành các vòng xoắn đặc trưng. Vỏ cấu tạo đa dạng, kích thước miệng vỏ, hình dạng và kích thước tháp ốc là những đặc điểm quan trọng để định loại. Cơ thể mềm, gồm ba phần: chân, thân và đầu có thể co vào giấu kín trong vỏ. Để trứng hoặc con.

Ăn thực vật và mùn bã hữu cơ. Có khoảng 90 nghìn loại, phân thành ba phân lớp: ốc mang trước (*Prosobranchia*), ốc mang sau (*Opishobranchia*) và ốc có phổi (*Pulmonata*).

Phân bố rộng khắp các môi trường nước (nước mặn, nước ngọt, nước lợ), cạn và kí sinh. Là nguồn lợi lớn, có giá trị kinh tế: phần mềm làm thực phẩm, vỏ đẹp dùng làm đồ mĩ nghệ.

## ỐC NHỒI (*Pila polita*; tên khác: ốc bươu)

Loài ốc nước ngọt thuộc họ Ốc nhồi (*Pilidae*). Chiều cao vỏ tương đối lớn. Mặt vỏ bóng, màu xanh vàng hoặc nâu đen, mặt trong hơi tím. Lỗ miệng dài, hẹp, tháp ốc vuốt nhọn, có 5-6 vòng xoắn, các vòng xoắn trên nhỏ, vòng xoắn cuối rất lớn, chiếm 5/6 chiều cao. Vành miệng sắc, không lộn trái, lớp sứ bờ trụ dày. Lỗ rốn dạng rãnh hẹp. Nắp che miệng dài. Ăn mùn bã hữu cơ. Thường gặp ở các nước Đông Dương, Indônêxia, Trung Quốc. Sống trong ao, ruộng. Là loại thực phẩm được ưa chuộng.

*Muốn ăn cua rốc, ốc nhồi*

*Có con thì gả cho người đồng chiêm.*

**BÚN ỐC** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phần, rửa lại bằng nước lã, b López muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nghệ giã nhô, mỡ nước, giấm bỗng để ngâm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho ốc vào xào chín, xúc ra để riêng.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, cho cà chua vào xào chín, chế giấm bỗng, nước sôi, nước ốc xào, nêm vừa ăn. Khi ăn cho bún (chân qua nước sôi, để ráo) vào bát to, bày ốc lên trên, cho hành hoa và tía tô thái nhỏ vào, chan nước giấm bỗng sôi già vào. Ăn nóng cùng rau sống, các loại rau thơm, ớt chưng, mắm tôm. Món ăn ưa thích của người Hà Nội.

**ỐC BUNG** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nước nghệ (nghệ giã nhỏ, lọc lấy nước), mè, mắm tôm (hoà vào nước lã, lọc lấy nước) để ốc ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút ốc vào xào qua, xúc ra để riêng. Thêm mỡ vào chảo, cho thịt ba chỉ (thái miếng dày vừa) vào xào săn, bỏ chuối xanh (gọt vỏ, cắt lát mỏng vừa hoặc cắt khúc bở làm bốn, ngâm nước muối, rửa sạch), đậu phụ (tán vàng, thái con chì), cà chua bỗng cau vào xào đều để ngấm gia vị. Trút chảo chuối sang xoong, chế nước ngập chuối, cho dọc (nướng chín, bóc vỏ), bỗng rượu, vào nấu chín, trút ốc, dọc mùng (tước vỏ, thái vát, ướp muối, rửa sạch) vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Cho hành hoa, tía tô, ớt tươi thái nhỏ vào, vớt dọc ra dầm nát, bỏ hạt, trút cùi dọc vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC HẤP** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Băm ốc nhỏ cùng nấm hương và mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân). Trộn đều ốc, nấm hương, mộc nhĩ, vỏ quýt (băm nhỏ), lá gừng (băm nhỏ), giò sống, hạt tiêu xay, nước mắm để ngấm gia vị.

Xoa mỡ vào đĩa, dàn ốc vào đĩa đem hấp chín. Thái miếng, ăn nóng. Dùng ăn với cơm.

**ỐC HẤP LÁ GÙNG** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lᾶ, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Băm ốc nhỏ cùng nấm hương và mộc nhĩ (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chần). Trộn đều ốc, nấm hương, mộc nhĩ, giò sống, hạt tiêu xay, nước mắm, gừng thái chỉ băm nhỏ để làm nhân.

Lá gừng rửa sạch lót vào miệng ốc, nhồi đầy nhân vào miệng ốc, đem hấp chín. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt.

**ỐC HƯƠNG NUỐNG** Cho ốc hương ngâm vào nước gạo một đêm, cạy lấy thịt, bỏ nội tạng, rửa sạch, băm nhỏ. Thịt lợn nạc băm cùng hành củ. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho ốc, thịt, mộc nhĩ vào xào chín cùng nước mắm, hạt tiêu xay. Đem thịt và ốc nhồi vào miệng vỏ ốc, bỏ vào đĩa nhôm nướng khoảng 15 phút. Ăn nóng, dùng làm món nhậu trong các bữa tiệc. Là món ưa thích của người dân Miền Nam.

**ỐC LUỘC** Các loại ốc nước ngọt hoặc ốc hương rửa sạch, ngâm vào nước gạo khoảng 8 tiếng cho sạch nhớt, rửa lại nhiều lần bằng nước lᾶ, ngâm vào nước muối khoảng 10 phút,

vớt ra rửa lại, để ráo. Lót một lớp lá bưởi xuống đáy nồi, cho ốc và một ít muối vào, đặt lên bếp luộc to lửa để ốc sôi đều, chín. Ăn nóng, dùng gai bưởi nhể ốc, chấm nước mắm pha nước luộc ốc, gừng giã nhỏ, ớt, tỏi băm nhỏ, giấm. Món ăn được nhiều người ưa thích.

**ỐC NẤU CANH** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, bỏ lưỡi rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ để ngấm. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái đũi.

Bắc nước dùng lên bếp đun sôi, cho rươi trắng, mộc nhĩ, muối vào đun sôi lại, nêm vừa ăn, cho tiếp ốc vào đun sôi để ốc chín, rươi dâu ăn vào đun sôi lại. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC NẤU ĐẬU PHỤ CHUỐI XANH** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ, mẻ để ngấm. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái lát ướp nước mắm, hành băm nhỏ, nước nghệ. Đậu phụ thái con chì, rán vàng đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành trút ốc vào xào nhanh, múc ra. Thêm mỡ vào chảo, trút thịt vào xào săn,

cho tiếp chuối xanh vào xào lắn, rót nước nghệ, mẻ vào xào ngâm, chế nước ngập chuối dun nhỏ lửa để chuối và thịt chín mềm, trút đậu phụ vào nấu lắn, cho ốc vào đảo đều, dun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành hoa và tía tô thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC NẤU GIÀ BA BA** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, bỏ vào xoong luộc chín, nhể lấy ruột, bỏ phân, rửa sạch, ướp nước nghệ, nước mắm để ngâm. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, phi thơm hành cho ốc vào xào nhanh, múc ra. Thêm mỡ vào chảo, trút thịt (thịt ba chỉ rửa sạch, thái con chì nhỏ) vào xào săn, cho tiếp chuối xanh (gọt bỏ vỏ, thái lát vừa, ngâm nước muối) vào xào lắn, rót nước nghệ, bỗng rượu, mắm tôm vào xào ngâm, chế nước luộc ốc vào ngập chuối dun nhỏ lửa cho chuối và thịt chín mềm, trút đậu phụ (thái miếng bằng nửa bao diêm, rán vàng đều) vào nấu lᾶn, cho ốc vào đảo đều, dun sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành hoa và tía tô thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC NẤU THẢ** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cay miệng, chặt trộn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, b López muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Thịt nạc rửa sạch, thái lát, băm nhỏ trộn đều với nước mắm, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ, cho vào cối giã nhuyễn, viên lại thành từng viên,

nhồi vào túi ốc, đem hấp chín. Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi cho gừng, hành nướng, nước mắm, muối vào đun sôi kĩ, nêm vừa ăn, thả ốc vào đun sôi lại. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay, lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng.

**ỐC XÀO** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành bỏ ốc vào xào ngấm, đảo đều cho chín cho hành lá cắt khúc, tía tô thái nhỏ vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC XÀO BỒNG RƯỢU** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Thái lát ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi bỏ ốc vào đảo qua, cho tiếp bồng rượu, nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân) vào xào lẩn, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc, tía tô thái chỉ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC XÀO GỪNG** Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm

cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước với 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp to lửa đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho ớt bột vào đảo qua, trút ốc vào xào săn, cho tiếp gừng thái chi vào đảo đều để ngấm, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc, tía tô thái chi. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC XÀO HÀNH**      Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước với 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, bỏ lưỡi rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp lửa to đun nóng già, phi thơm hành cho ớt bột vào đảo qua, trút ốc vào xào săn, cho tiếp gừng thái chi, hành củ chẻ đôi vào xào lần, nêm vừa ăn, cho hành lá cắt khúc, tía tô thái nhỏ vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**ỐC XÀO KHẾ**      Ốc nhồi to ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, rửa sạch, cạy miệng, chặt tròn, ngâm nước với 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, rửa lại bằng nước lã, bóp muối nhiều lần cho hết nhớt và trắng, để ráo. Ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ. Thịt nạc vai rửa sạch, thái lát mỏng, ướp hành băm nhỏ, nước mắm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành trút ốc vào đảo săn, cho tiếp thịt vào xào lẩn đun để thịt và ốc ngấm, bỏ khế chua thái lát vào đảo đều, cho ớt thái lát, hành lá cắt khúc, tía tô thái nhỏ, hạt tiêu xay vào đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

*Khế chua mà nấu ốc nhồi  
Cái mước ốc xám nhưng mùi nó ngon.*

## ỔI (*Psidium guajava*)

Cây ăn quả lâu năm, họ Sim (*Myrtaceae*). Cây nhỡ, cao 3-5m. Cành non vuông cạnh. Lá mọc đối, có cuống ngắn, hình bầu dục, phiến nguyên, mặt dưới có lông mịn. Hoa trắng, mọc đơn độc ở kẽ lá. Quả mọng, đầu quả có sẹo của đài còn lại, có nhiều hạt cứng, hình thận, không đều.

Lá non và búp ổi là vị thuốc chữa đau bụng đi ngoài, là gia vị để làm *nem chua*. Vỏ và rễ ổi dùng sắc uống chữa đi ngoài, rửa vết thương, vết loét rất tốt. Quả ổi ăn tươi có vị ngọt mát, hàm lượng vitamin cao, có thể chế biến mứt quả, đóng hộp.

*Chim quyền ăn trái ổi tàu  
Thương nhau bất luận khó giàu mà chi.*

CAO MẬT ONG VỎ ỔI      Vỏ ổi rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi đổ nước lᾶ vào sắc hai lần, gạn lấy nước cô đặc, rót mật

ong vào quấy đều, đun sôi, bắc xuống để nguội, cho vào lọ. Khi uống lấy một thìa cho vào cốc nước sôi khuấy tan có cốc nước màu vàng nhạt, vị ngọt. Có tác dụng ấm vị tan hàn. Dùng cho người bị rối loạn tiêu hoá.

**MÚT ỐI ĐÔNG** Chọn ổi chín hoặc ương. Cắt ổi thành từng miếng nhỏ, ngâm vào nước axit citric 2%. Vớt ra rửa sạch, cho ổi vào xoong cùng với nước ngập ổi, bắc lên bếp đun sôi ối 30 phút, lọc lấy nước. Cho tiếp nước ngập bã ổi đun sôi 30 phút nữa, lọc lấy nước. Hoà nước của hai lần chắt bắc lên bếp cô đặc (nhỏ giọt nước ối vào bát nước lã, giọt nước tròn là được). Cho axit sorbic và hàn the vào đảo đều. Trút ối vào khuôn đã láng một lớp mỏng, để nguội cho đông đặc. Cắt miếng, gói vào giấy bóng.

## ỚT (*Capsicum annuum*;

tên khác: ớt cựa gà, ớt tàu, lạc tiêu, phiên tiêu)

Cây nhỏ, họ Cà (*Solanaceae*). Cao 0,5-1m. Thân nhẵn, phân cành nhiều, cành khúc khuỷu, có cạnh, có rãnh. Lá mọc so le, hình trái xoan hẹp, gốc và đầu thuôn nhọn. Hoa trắng, mọc riêng lẻ ở kẽ lá. Quả tròn hoặc dài, khi chín màu vàng hoặc đỏ. Cây trồng phổ biến ở nhiều nơi để làm gia vị, rau ăn (ớt ngọt); nhiều loài mọc hoang. Quả ớt chứa nhiều caroten, vị cay, tính

nóng. Có tác dụng sát khuẩn, kích thích tiêu hoá, hạ khí, tiêu đờm...

*Thân ẻm như ớt chín cay  
Càng tươi ngoài vỏ, càng cay trong lòng.*

**DƯA ỚT** Chọn ớt quả to, vừa chín tới, để cả quả rửa sạch, dùng kim xâm đều, bỏ cuống. Đun sôi giấm, để nguội, ngâm ớt khoảng 3 ngày, thay giấm khác, bảo quản ở nhiệt độ thường. Nếu ớt thái sợi bỏ hạt chỉ cần ngâm giấm trong hai ngày là ăn được.

*Chim chuyền nhành ớt lưu lo  
Sầu ai nên nỗi ấm o gáy mòn.*

**TƯƠNG ỚT** Chọn ớt chín rửa sạch, xếp vào hũ một lớp dày khoảng 10cm, đổ nước muối 50% xâm xấp ớt, sau đó tiếp tục xếp cứ một lớp ớt lại một lớp muối (cứ 10kg ớt thì cho 2kg muối) trên cùng rắc một lớp muối rồi gài vỉ tre, nén chặt, đậy kín. Một tháng sau vớt ra, bỏ cuống, giã nhỏ (cho vào cối xay nhỏ; chế giấm vào cùng xay với ớt, 10 kg ớt thì cho 15 lít giấm). Bắc lên đun sôi, để nguội, đóng vào chai.

# P - Q

## PHẬT THỦ (*Citrus medica digitata*)

Cây gỗ nhỡ, họ Cam quýt (*Rutaceae*). Thân có gai ngắn. Lá hình bầu dục. Quả có hình dáng một nắm tay nhiều ngón, dùng để bày bàn thờ trong dịp Tết Nguyên đán, làm mứt. Vỏ có nhiều túi tinh dầu, dùng ngâm rượu.

MÚT PHẬT THỦ      Phật thủ gọt vỏ, thái mỏng to bản, ngâm vào nước vôi trong hai tiếng, vớt ra rửa sạch. Cho phật thủ vào ngâm trong nước phèn (phèn chua hoà tan trong nước lᾶ) một đêm. Lấy ra rửa sạch, chần qua nước sôi. Vớt bỏ vào nước lᾶ, đổ ra rổ, dội lại vài lần nước lᾶ, rồi phơi nắng cho trắng. Bỏ vào nước lᾶ ngâm một đêm, vớt ra rửa sạch, để ráo.

Cho phật thủ vào xoong, cứ một lớp phật thủ một lớp đường ướp kĩ cho ra nước rồi mới đem nấu, đun nhỏ lửa, nước đường còn ít và sánh thì bắc xuống. Để nghiêng cho nước đường dồn về một bên, gấp từng miếng phật thủ nhúng vào nước đường, đặt lên sàng, để khô.

**RƯỢU PHẬT THỦ** Quả phật thủ rửa sạch, thái lát, phơi nắng nửa ngày, cho vào lọ ngâm với rượu trắng,密封. Cứ 5 ngày lắc lọ một lần, ngâm nửa tháng thì dùng được, lọc lấy nước bỏ bã. Rượu có màu vàng nhạt. Uống rượu phật thủ có tác dụng điều hoà chức năng gan, điều hoà khí, tì, ấm vị. Dùng cho người vị khí hư, đau bụng do lạnh, dạ dày, viêm dạ dày mạn tính.

## PHỞ

Món ăn quen thuộc của nhiều người, gồm bánh phở thái nhỏ, thịt và *nước dùng*. Nguồn gốc từ tiếng Quảng Đông là ngầu nhục phẩn (thịt bò, bánh). Phở được di nhập vào Việt Nam hơn 100 năm nay, lúc đầu chỉ có phở bò chín, sau này mới có nhiều loại phở khác và đã trở thành món ăn ngon, quen thuộc và được nhiều người ưa thích.

**PHỞ BÒ CHÍN** Xương bò rửa sạch, chặt khúc, cho vào thùng, đổ nước ngập xương, đun sôi, để sôi lăn tăn, vớt bọt sạch. Quế chi, thảo quả đập hơi đập, bọc vào miếng vải mỏng, cho vào nước dùng cùng muối, hành nướng, gừng nướng. Để ninh khoảng 5-6 tiếng khi trên mặt nước dùng nổi váng mỡ vàng, xương nhù đã róc hết thịt thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong,

nêm vừa ăn. Thịt bò lọc bỏ bạc nhạc, bóp qua cho bớt đỏ, pha thành miếng bò vào thùng nước dùng luộc chín mềm, vớt bò ra nước lọc, rửa sạch váng mỡ, để ráo. Thái thịt thành những lát mỏng, to bản.

Bánh phở đã thái chần qua nước sôi, vẩy ráo. Cho bánh phở vào bát to, xếp thịt lên trên bánh, rắc hành hoa, rau mùi thái nhỏ vào, cho hành củ chần lên trên, chan nước dùng sôi già vào. Ăn nóng cùng chanh, ớt. Thường ăn vào bữa phụ. Là món ăn được nhiều người ưa thích.

**PHỞ CHAY** Củ cải gọt sạch, bỏ con chì. Đậu cô ve nhặt rửa sạch. Củ đậu gọt vỏ, thái con chì. Cà rốt thái con chì. Su su gọt vỏ, thái con chì. Cho tất cả vào xoong nước lă, bắc lên bếp ninh nhừ, lọc lấy nước trong, nêm muối vừa ăn.

Đậu phụ cho vào chảo dầu nóng già rán vàng đều, ướp xì dầu, hạt tiêu xay, muối, đường, ngũ vị hương để ngấm gia vị. Trước khi ăn cho vào chảo dầu rán lại, thái lát mỏng. Nấm rom làm sạch, chần qua nước sôi, vớt bò vào nước lă, để ráo, bổ đôi, cho vào chảo dầu xào cùng muối, xì dầu, hạt tiêu xay. Bánh phở chần qua nước sôi, vẩy ráo, cho bánh vào bát to, bày nấm, đậu phụ lên trên, cho hành và mùi thái nhỏ vào. Chan nước dùng đang sôi vào bát phở. Ăn nóng cùng hạt tiêu xay, chanh, ớt.

### PHỞ CHUA CAO BẰNG, LẠNG SƠN

Bánh phở

được phơi se, vừa dẻo vừa dai. Miến dong cho chảo mỡ nóng già rán vàng giòn. Khoai thái chi, rán giòn. Gan lợn thái lát mỏng, rán sém mặt. Dụ dày lợn luộc qua. Thịt ba chỉ rán giòn bì có màu vàng sậm. Vịt Thát Khê quay.

Bánh phở trộn đều với các loại thịt trên cùng lạc rang, rau thơm, dưa chuột và xứng xáng (nếu không có thể thay bằng lạp xưởng thái mỏng). Chan lên bánh phở nước tỏi chua ngọt mùi từ bụng vịt quay cho thêm giấm, đường, bột dong riêng cho sền sệt. Tuỳ theo khẩu vị từng người có thể thêm hạt tiêu xay, ớt. Ăn nguội. Món ăn được người dân Cao Bằng, Lạng Sơn ưa thích. Hay được ăn vào dịp có cỗ, đám cưới vào mùa hè và mùa thu.

**PHỞ GÀ** Gà mái béo làm sạch, mổ moi, rửa lại hết nước đỷ, bỏ gà vào xoong, đổ nước ngập gà, cho một ít muối, hành, gừng vào đun sôi, vớt sạch bọt, tiếp tục đun sôi âm i. Khi nào gà nổi lên và màng mỡ trên mặt gà là gà đã chín, vớt ra treo lên cho ráo nước. Để gà nguội, lọc lấy thịt, thái lát mỏng. Xương gà đập dập, cho vào xoong nước luộc đun tiếp lọc lấy nước trong làm nước dùng, nêm vừa ăn.

Xương lợn chặt nhỏ, rửa sạch thả vào xoong nước lã ninh nhừ, tôm nõn nướng qua gói vào khăn mỏng, hành khô nướng qua, gừng nướng cho vào xoong xương lợn. Ninh đến lúc nước dùng nổi váng mỡ, xương rốc hết thịt thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong, trút sang xoong nước luộc gà, nêm vừa ăn.

Khi ăn cho bánh phở (chần qua nước sôi, vẩy ráo) vào bát

to, xếp thịt lên trên bánh, cho hành lá, rau mùi thái nhỏ, hành củ chần lên trên, chan nước dùng sôi già vào. Ăn nóng cùng chanh, tương ớt. Món ăn ưa thích của người Hà Nội, thường dùng làm bữa phụ.

**PHỞ GÀ XÀO MỀM** Bánh phở gỡ太极, rắc muối bột vào trộn đều. Thịt bò thái lát mỏng to bản, ướp muối, hạt tiêu xay, hành tỏi và gừng băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho một ít bánh vào chảo xào mềm, đảo đều, gấp ra đĩa. Thêm mỡ vào chảo bắc lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi cho thịt gà (thái lát mỏng to bản, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ) vào đảo săn, xúc ra, cho cần và tỏi tây vào xào chín, nêm vừa ăn, trút thịt bò, hành lá cắt khúc vào đảo đều, xúc lên đĩa bánh, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**PHỞ SỐT VANG** Thịt bò rửa sạch để ráo, thái miếng vuông, ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vào xào săn, trút thịt vào xoong, đổ ngập nước, đun sôi, đậy kín vung đun âm ỉ, thịt chín nhừ thì cho rượu vang, bột dao, phẩm hoa hiên vào khuấy đều để nước sánh.

Khi ăn cho bánh phở (chần qua nước sôi để ráo) vào bát to, rắc hành thái nhỏ vào, chan thịt và nước sốt đang sôi già vào. Ăn nóng, dùng trong bữa phụ.

**PHỞ TÁI CHẦN** Xương bò rửa sạch, chặt khúc, bỏ

vào xoong, đổ nước ngập đun sôi, vớt bọt, để sôi lăn tăn, vớt bọt thật sạch. Quế chi, thảo quả đập hơi dập, bọc vào miếng vải mỏng, cho vào thùng nước dùng cùng muối, hành nướng, gừng nướng. Để ninh khoảng 5-6 tiếng khi trên mặt nước dùng nổi váng mỡ vàng, xương nhừ đã róc hết thịt thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn.

Chân bánh phở vào nước sôi già, vẩy ráo, bỏ vào bát to, cho thịt bò (thịt ngon thái lát mỏng, ướp gia vị, cho vào muối mực nước dùng sôi già dùng đũa khuấy đều cho thịt chín tái) vào bát cùng hành, mùi thái nhỏ, chan nước dùng sôi già vào. Ăn nóng cùng chanh, ớt. Dùng làm bữa phụ, món ăn được nhiều người ưa thích.

**PHỞ TÁI GẦU** Xương bò rửa sạch, chặt khúc, bỏ vào xoong, đổ nước ngập đun sôi, vớt bọt, để sôi lăn tăn, vớt sạch bọt. Quế chi, thảo quả đập hơi dập, bọc vào miếng vải mỏng, cho vào nước dùng cùng muối, hành nướng, gừng nướng. Để ninh khoảng 5-6 tiếng khi trên mặt nước dùng nổi váng mỡ vàng, xương nhừ đã róc hết thịt thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn. Mỡ gầu cho vào nước dùng luộc chín, để nguội, thái mỏng.

Chân bánh phở vào nước sôi già, vẩy ráo, bỏ vào bát to, cho mỡ gầu và thịt vào (thịt bò ngon thái mỏng, ướp gia vị, cho vào muối, mực nước dùng sôi già vào chân chín tái), rắc hành và mùi thái nhỏ lên trên, chan nước dùng nóng già. Ăn nóng cùng

chanh, ớt. Dùng trong bữa phụ, món ăn được nhiều người ưa thích.

**PHỞ TÁI LĂN** Xương bò rửa sạch, chặt khúc, bỏ vào xoong, đổ nước ngập đun sôi, vớt bọt, để sôi lăn tăn, vớt sạch bọt. Quế chi, thảo quả đập hơi dập, bọc vào miếng vải mỏng, cho vào nước dùng cùng muối, hành nướng, gừng nướng. Để ninh khoảng 5-6 tiếng khi trên mặt nước dùng nổi váng mỡ vàng, xương nhừ đã róc hết thịt thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn.

Thịt bò nõn thái lát mỏng to bản ướp gia vị, hạt tiêu xay, gừng giã nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vào xào lăn (đun to lửa) để miếng thịt bò cong lên, chín tối, trút thịt bò vào bát bánh phở (bánh phở chần nước sôi, vẩy ráo nước), cho hành chần, hành lá và mùi thái nhỏ lên trên, chan nước dùng nóng già vào. Ăn nóng cùng chanh, ớt. Dùng trong bữa phụ, món ăn được nhiều người ưa thích.

**PHỞ TÁI SÁCH** Xương bò rửa sạch, chặt khúc, bỏ vào xoong, đổ nước ngập đun sôi, vớt bọt, để sôi lăn tăn, vớt sạch bọt. Quế chi, thảo quả đập hơi dập, bọc vào miếng vải mỏng, cho vào nước dùng cùng muối, hành nướng, gừng nướng. Để ninh khoảng 5-6 tiếng khi trên mặt nước dùng nổi váng mỡ vàng, xương nhừ đã róc hết thịt thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn.

Sách bò làm và ngâm rửa sạch, ngâm vào nước phèn chua pha loãng, trước khi ăn vớt ra để ráo, thái mỏng ngang thở, cho sách cùng thịt thái lát mỏng vào muối múc nước dùng chần chín tái, trút sách bò và thịt vào bát bánh phở (bánh phở chần qua nước sôi già, vẩy ráo), cho hành chần, hành lá và rau mùi thái nhỏ lên trên, chan nước dùng nóng già vào. Ăn nóng cùng chanh, ớt.

**PHỞ TÁI SỤN** Xương bò rửa sạch, chặt khúc, bỏ vào xoong, đổ nước ngập đun sôi, vớt bọt, để sôi lăn tăn, vớt sạch bọt. Quế chi, thảo quả đập hơi dập, bọc vào miếng vải mỏng, cho vào nước dùng cùng muối, hành nướng, gừng nướng. Để ninh khoảng 5-6 tiếng khi trên mặt nước dùng nổi váng mỡ vàng, xương nhừ đã róc hết thịt thì vớt xương ra, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn. Thịt sụn bò cho vào nước dùng luộc chín mềm, để nguội, thái lát mỏng.

Chần bánh phở vào nước sôi già, vẩy ráo, cho vào bát to, cho thịt sụn bò và thịt bò vào (thịt bò ngon thái mỏng, ướp gia vị, cho vào muối, múc nước dùng sôi già vào chần chín tái), rắc hành và mùi thái nhỏ lên trên, chan nước dùng nóng già. Ăn nóng cùng chanh, ớt. Dùng trong bữa phụ, món ăn được nhiều người ưa thích.

**PHỞ XÀO GIÒN** Bánh phở gỡ太极, rắc muối bột vào trộn đều. Bột dao nghiền mịn, cho vào nước lâ lọc sạch. Thịt bò

thái lát mỏng to bản, ướp muối, hạt tiêu xay, hành tỏi và gừng băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho một ít bánh vào chảo rán giòn đều hai mặt, gấp ra đĩa. Thêm mỡ vào chảo bắc lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi cho thịt bò vào đảo săn, xúc ra, bỏ cần và tỏi tây vào xào chín, nêm vừa ăn, trút thịt bò vào đảo đều, rót một ít bột dao hoà nước lã vào đảo đều để bột chín sánh, múc thịt bò và rau lên đĩa bánh phở, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**PHỞ XÀO MỀM**      Bánh phở gỡ太极, rắc muối bột vào trộn đều. Thịt bò thái lát mỏng to bản, ướp muối, hạt tiêu xay, hành tỏi và gừng băm nhỏ.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho một ít bánh vào chảo xào mềm, đảo đều, gấp ra cho vào đĩa. Cho thêm mỡ vào chảo bắc lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi cho thịt bò vào đảo săn, xúc ra, bỏ cần và tỏi tây vào xào chín, nêm vừa ăn, trút thịt bò, hành lá cắt khúc vào đảo đều, xúc lên đĩa bánh, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

## **QUẤT** (*Citrus japonica* *madurensis* = *Fortunella marginata*)

Cây nhỡ, họ Cam quýt (*Rutaceae*). Lá nhỏ, xanh thẫm, cành mềm. Quả nhỏ, tròn dài hoặc tròn dẹt, vỏ màu vàng thẫm khi chín, da mịn bóng, ruột màu vàng sẫm, chua ngọt. Quả dùng để làm mứt, gia vị, nước uống, ô mai. Cay có quả chín là cây cảnh đẹp nhân dịp Tết nguyên đán.

**MÚT QUẤT 1** Chọn quất loại vừa, chín đều, mỏng vỏ, cắt cuống để cách quả khoảng 1cm. Dùng dao răng cưa cạo nhẹ quanh vỏ quả cho các túi dầu vỡ hết (làm khéo để không tạo thành cách vết xước sâu), rửa lại bằng nước sạch, để ráo.

Dùng dao nhọn khía 5-6 mũi dọc theo quả hay xiên chéo như mắt dứa, ép ra hạt và bỏ bớt nước chua. Ngâm quất vào nước vôi trong 6 tiếng, rửa sạch vôi để ráo. Cho quất vào chǎn trong nước phèn sôi già 4 phút, rửa sạch, ép nhẹ quất thành hình bông hoa, để ráo nước. Cho quất vào ngâm với đường một đêm để quất ngấm đường.

Bắc xoong quất ngâm đường lên bếp đun vừa lửa cho sôi đều, thỉnh thoảng gấp đảo lớp quất ở dưới đáy lên trên. Khi đường sánh, kéo thành tơ thì bớt lửa, chờ khi cạn hết đường (nghiêng xoong không còn nước đường) thì gấp quất ra đĩa, xếp các quả cách xa nhau, để nguội hẳn, cho vào lọ đậy nắp kín.

**MÚT QUẤT 2** Chọn quất chín, quả đều nhau, dùng dao sắc gọt sạch vỏ quất (gọt mỏng để còn nhiều vỏ vàng), cắt chũ thập ở dưới đáy quả.

Ngâm quất một đêm trong nước vôi trong. Vớt quất ra rửa kĩ hết nước vôi, đem chần qua nước sôi, thấy quất nổi thì vớt ra ngâm vào nước lã, nặn hết hạt quất ra, rửa kĩ.

Cho quất và đường vào xoong bắc lên bếp đun sôi nhỏ lửa, bắc xuống ngâm một đêm, ngày hôm sau đun lại đun nhỏ lửa cho sôi, bỏ xuống ngâm tiếp. Sau đó đun sôi lại, đun nhỏ lửa, khi thấy đường cạn gần hết, lấy đũa nhỏ một giọt đường vào bát nước lã, thấy giọt đường tròn thì bắc chảo xuống, nghiêng để đường chảy về một bên, múc nước đường dội lên quất, đến khi đường khô là được.

Ăn mứt quất lợi ti, bổ gan. Có tác dụng nâng cao tỉ lệ hấp thụ canxi, giải độc, diệt khuẩn.

**MÚT QUẤT NGUYÊN QUẢ** Chọn quất to chín vàng đều, vỏ mỏng và láng bóng. Ngâm quất trong nước muối 2% từ 12 đến 15 ngày. Thay nước muối hàng ngày để loại bỏ hết chất he (cay, đắng). Cho thêm vào nước muối một ít canxi clorua nồng độ 1% để vỏ quất không bị mềm nhũn. Dùng mũi dao nhọn khoét đáy quả quất để lấy bỏ hạt. Nhúng quất vào nước nóng già trong 6 phút để diệt khuẩn rồi ngâm quất vào nước lã để thịt quả rắn chắc lại.

Cho đường vào ngâm với quất để quất rút bớt nước và loại bớt nước chua trong quả. Thêm đường từ từ (mỗi ngày cho thêm một ít), duy trì nhiệt độ ngâm khoảng 50-60°C để thời gian thẩm thấu được rút ngắn. Khi lượng đường trong quả đạt đủ độ cần

thiết thì đem phơi hoặc sấy khô để đạt vị ngọt đậm và dễ bảo quản.

Quả quất căng tròn, có màu vàng trong, bóng, trông hấp dẫn, ăn có vị vừa ngọt vừa chua, vẫn giữ được tinh dầu ở vỏ quất.

**Ô MAI QUẤT** Quất tươi rửa sạch, cắt đôi, vắt bột nước, cho vào ngâm trong nước muối khoảng 5 tiếng. Vớt ra để ráo, chần qua nước sôi, để ráo. Chò đường và một ít nước vào xoong, đun nhỏ lửa đến khi nước đường hơi sền sệt, bắc xuống, cho quất vào ngâm một ngày đêm. Vớt quất ra để ráo nước đường.

Trộn quất với bột gừng (gừng thái khoanh mỏng, phơi khô, rang giòn, giã thành bột mịn), bột cam thảo (thái lát mỏng, phơi khô, giã thành bột), đem sấy khô, để nguội. Bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín.

**QUẤT MUỐI** Chọn quất tươi chín đều, rửa sạch, cho quất vào chần trong nước phèn (phèn chua cho vào nước lã, đun sôi) vài phút, tẩy ra nong để chống nguội. Xếp quất vào vại sành đặt vỉ tre già chéo. Đun nước sôi, cho muối và phèn chua vào hoà tan, để nguội, đổ nước muối vào vại ngập vỉ tre. Đậy kín, sau một tháng có thể dùng được.

Cho quất muối vào cốc dầm nát, cho đường, một ít nước quất, nước lọc vào quấy tan đường, có thể uống cùng với đá. Là nước giải khát trong mùa hè rất tốt.

**QUẤT DẦM ĐƯỜNG** Chọn quất chín đều, rửa sạch, để ráo nước. Đun sôi nước, cho phèn vào đun tan, trút quất vào chần qua, đổ ra để nguội. Cho một lớp đường xuống đáy lọ, tiếp đó xếp một lớp quất rắc một lớp đường. Trên cùng đổ một lớp đường dày. Khi đường tan hết đổ một chén rượu vào.

Khi uống lấy một vài quả quất, một ít nước quất vào cốc, cho nước lọc vào cùng một ít đường, khuấy tan. Nước quất ngâm là nước giải khát dùng trong mùa hè rất tốt, nó còn có tác dụng chữa ho.

**RƯỢU QUẤT** Chọn quất chín đều rửa sạch, để ráo. Cho quất vào bình rượu trắng, để một tháng là uống được. Rượu quất thơm, dịu, ngọt, ngon hơn các loại rượu chanh, cam.

# R

## RẠM

Tên chung chỉ các loại cua biển cỡ nhỏ, thuộc phân họ *Varuninae*, bộ Giáp xác mười chân (*Decapoda*). Thân nhỏ. Vỏ giáp đầu - ngực rộng 20-25mm, giáp đầu - ngực rắn chắc, hình bốn cạnh. Chân bò thứ năm có dạng vuốt. Rạm ua sống ở vùng giữa triều nơi có đáy bùn. Dùng làm thức ăn cho người dân ở vùng duyên hải.

**RẠM NẤU RIÊU** Rạm rửa sạch, bóc bỏ mai, yếm, để ráo, bỏ vào cối giã nhô, cho nước lã vào b López kĩ, lọc lấy nước. Dùng tăm khêu gạch rạm ở mai vào bát. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ gạch rạm vào xào qua, cho tiếp cà chua (rửa sạch, thái lát) vào xào nhừ, trút sang xoong nước rạm, bắc lên bếp đun sôi. Khi canh sôi nhớ bớt lửa để thịt rạm đóng tảng không bị vỡ, nêm vừa ăn, cho hành và mùi tàu thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm hoặc bún.

**RẠM RÁN** Rạm rửa sạch, nạy bỏ mai, bóc bỏ yếm, cắt bớt chân, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, đường để ngâm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, vớt bỏ hành ra ngoài, cho rạm vào rán chín vàng đều. Ăn nóng. Chấm nước mắm chanh ớt. Là món ăn của người dân ven biển, dùng ăn với cơm.

**RẠM RANG** Rạm rửa sạch, nạy bỏ mai, yếm, cắt bớt chân, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, nước mắm, hạt tiêu xay, đường để ngâm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho rạm vào đảo đều, dậy kín vung, đun nhỏ lửa cho rạm chín đều, nêm vừa ăn, cho lá chanh thái chỉ vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**RẠM TẮM BỘT RÁN** Rạm rửa sạch, cạy bỏ mai, yếm, cắt bớt chân ướp nước mắm, muối, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay để ngâm gia vị. Bột gạo trộn với bột gạo hoà nước lᾶ sền sệt, đập trứng vịt vào đánh đều. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, gấp rạm nhúng vào bát bột, thả vào chảo rán chín vàng giòn đều. Ăn nóng, chấm muối tiêu chanh. Dùng ăn với cơm.

## **RAU CÀNG CUA (*Peperomia*)**

*leptostachya*; còn gọi: rau tiêu)

Cây thảo, họ Hồ tiêu (*Piperaceae*). Gốc mọc bò có thân vươn lên. Lá mọc đối, phiến lá hai mặt đều phủ lông. Cụm hoa hình bông mảnh, ra hoa vào tháng 5. Quả thịt hình cầu. Mọc ở nhiều nơi. Thân lá có thể ăn sống.

**RAU CÀNG CUA TRỘN DẦU GIẤM** Rau càng cua nhặt bỏ rễ, hoa, rửa sạch, vớt ra để ráo. Trứng luộc chín bóc vỏ, thái khoanh tròn. Hành củ bóc vỏ, thái mỏng, ngâm giấm. Cà chua rửa sạch, thái khoanh.

Trộn đều dầu ăn với giấm, nước chanh, muối tinh, đường, hạt tiêu xay. Cho rau càng cua ra đĩa, rải hành ngâm giấm lên trên, xếp trứng và cà chua xen kẽ lên xung quanh đĩa. Rưới dầu giấm đã trộn lên trên. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân nông thôn Miền Đông Nam Bộ.

## **RAU CÂN** (*Oenanthe stoloniera*)

Cây rau ăn thân lá, họ Hoa tán (*Umbelliferae*). Cây lưu niên. Lá hai lần xẻ lông chim. Tán hoa kép, cánh hoa trắng, chẻ hai. Dùng nấu canh, xào hoặc muối làm dưa.

*Cuối thu trồng cải, trồng cần  
Ăn ròng sáu tháng, cuối xuân thì tàn.*

**RAU CẦN MUỐI XỐI** Rau cần bánh tẻ nhặt sạch, để ráo, cắt khúc vừa ăn.

Cho muối vào nước lã đun sôi, lọc sạch, để nước ấm tay, cho nước muối vào vại, cho tiếp rau cần, rau răm và hành lá cắt khúc, đường, lấy đĩa men nén cho ngập dưa, một ngày sau là ăn được. Dùng ăn với cơm, chấm nước mắm hoặc nước thịt kho, nước cá kho.

**RAU CẦN NẤU CANH** Rau cần non nhặt bỏ lá, rễ, rửa sạch, để ráo, cắt khúc vừa ăn. Cà chua rửa sạch, thái lát mỏng, bỏ hạt.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho cà chua vào xào chín nhừ cùng muối, chế nước dùng vào đun sôi, nêm vừa ăn, cho rau cần vào đun to lửa để sôi lại, bắc xuống nhanh. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

*Cưới em có cánh con gà  
Có dăm sợi bún, có vài hạt xôi  
Cưới em còn nữa anh ơi !  
Có một đĩa đậu, hai mồi rau cần*

**RAU CẦN XÀO** Rau cần non nhặt bỏ lá, rễ, rửa sạch, để ráo, cắt khúc vừa ăn. Thịt bò thái lát mỏng, to bản, ướp muối, hạt tiêu xay, hành và gừng băm nhỏ để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào xào săn, xúc ra. Thêm mỡ vào chảo, cho rau cần vào

xào tái cùng muối, nước mắm, nêm vừa ăn, trút thịt bò vào đảo đều. Bắc xuống nhanh, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

*Muốn ăn cơm tám canh cần*

*Thì về Trinh Tiết chăn tằm với anh.*

(Trinh Tiết thuộc Đại Hưng, tỉnh Hà Tây)

**RAU CẦN XÀO** (món ăn chay) Rau cần non nhặt bỏ lá, rễ, rửa sạch, để ráo, cắt khúc vừa ăn. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho rau cần vào xào nhanh tay cùng muối, nước tương, nêm vừa ăn. Khi cần chín tái bắc xuống. Ăn nóng cùng với cơm.

**RAU CÂU** (*Gracilaria*; tên khác:

rau câu chi vàng, rong câu)

Chi tảo biển, ngành Tảo đỏ (*Rhodophyta*), gồm nhiều loài có hình dạng khác nhau: trụ tròn, phiến, bản dẹp, chia nhánh theo kiểu mọc chuyền, chạc đôi hoặc chùm. Gốc tản có bàn bám dạng đĩa. Câu tạo trong gồm lõi là sợi trục chính được hình thành bởi những tế bào tương đối lớn hơn, chung quanh có một hay vài hàng tế bào vây trụ. Phân biếu bì gồm 2-4 hàng tế bào liên kết chặt với nhau, càng về phía ngoài càng nhỏ dần. Bào quả màu đỏ tươi.

Rau câu là nguồn nguyên liệu để chế biến các sản phẩm quý: aga, agarosa... Ngoài ra còn được dùng như một loại thực phẩm: làm nộm, làm mứt, kẹo, nấu chè...

**CHÈ HẠNH NHÂN** Rau câu khô ngâm nước 10 phút, để ráo. Cho rau câu vào xoong nước, bắc lên bếp đun sôi, rau câu tan, đem lồng sạch, cho đường vào khuấy đều, đường tan, hớt bỏ bọt, bắc xuống bỏ hạnh nhân vào quấy đều, đổ vào khuôn, để nguội cho đông đặc. Khi ăn cắt thành miếng nhỏ, cho vào cốc nước đường. Chè có màu trắng trong, đông đặc, thơm, vị ngọt, mát. Món chè của người Nam Bộ.

**CHÈ THẠCH** Ngâm rau câu khô trong nước cho nở, vớt ra để ráo. Bỏ rau câu vào xoong nước lã, bắc lên bếp đun sôi để rau câu tan hết, cho đường vào khuấy đều, rưới nước hoa bưởi vào, bắc xuống, đổ thạch vào khuôn, để nguội.

Đậu xanh ngâm mềm, dai sạch vỏ, bỏ vào xoong cùng nước cốt dừa, bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho đậu chín mềm, dùng đũa cà đánh nhừ, cho đường vào, khuấy tan đường. Đậu đặc, bắc xuống, múc ra để nguội.

Cho đậu xanh, thạch thái chỉ, cho đá đập nhỏ vào cốc trộn đều. Dùng ăn vào mùa hè rất mát và bổ.

**KẸO DẺO** Thạch sợi cắt ngắn, ngâm nước khoảng 30 phút cho nở, vớt ra rổ, để ráo nước. Cho thạch vào xoong nước

lã, bắc lên bếp đun sôi, quấy đều tay để thạch tan và không bén xoong. Cho đường, nha, nước lã bắc lên bếp đun sôi, hớt bỏ bọt, đun nhỏ lửa, quấy nhanh và đều tay.

Trộn thạch vào nước đường, đun nhỏ lửa, quấy đều tới khi hỗn hợp khô còn 85% (nếu không dính răng) thì nhắc xuống, để gần nguội thì chờ va ni vào, đổ vào khuôn kẹo và để nguội. Khi kẹo nguội có thể phủ lên mặt kẹo một lớp đường đã rang khô. Nếu muốn để kẹo được lâu cần sấy khô bề mặt, để nguội, gói kín.

**MÚT RAU CÂU** Ngâm rau câu khô vào nước lã cho mềm, rửa sạch, vớt ra ngâm tiếp vào nước vo gạo (có vắt khẽ chua) một đêm, rửa sạch, để ráo. Cho rau câu vào xoong, đổ ngập nước (một rau câu ba nước) hầm thật nhừ, lấy đũa cẩn đánh nhuyễn, lọc lấy nước, bỏ đường vào, đun sôi kĩ, quấy đều, hớt bỏ bọt. Bắc xuống, cho một ít hàn the, va ni vào đảo đều, đổ rau câu ra khuôn, để đông lại. Khi nguội cắt ra thành từng miếng đều nhau, phơi nắng cho teo lại. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh.

**NỘM RAU CÂU** Rau câu khô ngâm nước một đêm, nhặt rửa nhiều lần cho sạch, ngâm nước phèn chua. Cho gừng đập dập vào xoong nước lã bắc lên bếp đun sôi, bỏ rau câu vào chần qua, vớt ra để ráo nước. Giá đỗ nhặt bỏ rễ, mủ, rửa sạch, chần qua. Thịt gà làm sạch, luộc chín, lọc lấy thịt, thái chỉ. Vừng và lạc rang chín vàng, xát bỏ vỏ, giã dập.

Trộn đều rau câu với thịt gà, giá, nước mắm, nước chanh, đường, ớt tươi băm nhỏ, vừng, lạc, tỏi băm nhỏ. Đem nêm ra đĩa, cho trứng (tráng mỏng, thái chỉ), giò lụa (thái chỉ) lên trên, rắc rau mùi lên. Ăn nguội. Thường ăn kèm bánh phồng tôm.

**NỘM RAU CÂU CHAY** Rau câu ngâm khô nước, vớt ra cắt khúc, để ráo. Dưa chuột, cà rốt gọt vỏ, thái chỉ. Phù chúc thái sợi, rán qua; ớt thái chỉ, bỏ hạt. Lạc rang vàng, xát bỏ vỏ lụa, giã nhỏ.

Trộn đều cà rốt, dưa chuột với đường, nhồi cho ra nước, vắt khô. Trộn rau câu, cà rốt, dưa chuột, phù chúc, ớt cùng đường, nước cốt chanh, nêm vừa ăn. Bày nêm ra đĩa, rắc lạc rang lên trên, trên cùng bày rau mùi, ớt tía hoa. Dùng ăn với cơm.

**THẠCH SẦU RIÊNG** Rau câu khô ngâm nước cho mềm, bỏ rau câu và nước lã vào xoong bắc lên bếp đun sôi, hớt bỏ bọt. Sầu riêng gọt vỏ, bỏ hạt, cho vào cối xay nhừ, trộn sầu riêng vào một nửa rau câu, nửa rau câu còn lại đem nấu với đường.

Múc rau câu đổ vào khuôn (khuôn để trong thau nước đá), khi lớp thạch ráo mặt thì múc rau câu sầu riêng đổ lên, cứ làm như vậy cho đến hết. Cho khuôn thạch vào tủ lạnh để thạch đông cứng lại. Khi ăn cắt lát.

**XU XOA BÔNG CÚC** Rau câu khô ngâm nước khoảng

20 phút, vớt ra để ráo, chia làm hai phần. Một phần làm màu thạch đục, một phần làm hoa vàng. Cho một bát rau câu và một bát nước bắc lên bếp đun sôi để rau câu tan hết, vớt bỏ bọt, nhắc xuống, cho một ít hàn the vào đảo đều. Rót sữa đặc vào nước cốt dừa, quấy đều tan sữa, trộn rau câu vào (chưa nấu với đường), đun sôi lại, cho đường vào, bắc xuống rắc va ni (hoặc tinh dầu hoa bưởi) vào.

Lấy một nửa rau câu chưa nấu bỏ vào nước bắc lên bếp đun tan, cho đường vào quấy đều, bắc xuống, rót sữa đặc vào khuấy đều, để hơi nguội, cho lòng đỏ trứng gà đánh nhẹ tay cho tan chế từ từ vào rau câu còn ấm ấm, vừa rót vừa khuấy đều, lấy rây lọc lại cho kĩ, chế thêm vài giọt nước dành dành vào quấy đều để có màu vàng.

Đổ rau câu màu trắng đục vào khuôn (khuôn để trong thau nước đá) khi thấy rau câu se mặt, múc tiếp rau câu màu vàng đổ chồng lên, cứ làm như vậy đến hết. Cho khay rau câu vào tủ lạnh để đông đặc lại. Khi ăn lấy ra thái mỏng.

**XU XOA HỘT GÀ** Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, nấu chín cho vào một ít muối, giã nhô mịn. Xào đậu xanh với mỡ, để nguội, viên thành viên bé giả làm lòng đỏ trứng gà.

Rau câu khô ngâm nước cho mềm, vớt ra bỏ vào xoong nước lᾶ nấu sôi để tan hết, cho đường vào khuấy đều cho tan hết đường, bắc xuống, cho một ít hàn the vào để nguội giả làm lòng trắng trứng.

Cho nước rau câu già làm lòng trắng vào một nửa vỏ trứng, để hơi đặc, bỏ lòng đỏ vào, cho tiếp lòng trắng vào đầy quả trứng, để xu xoа hơi đặc, lấy bỏ vỏ. Cho vào tủ lạnh cho đông đặc lại. Ăn nguội.

**XU XOA HẠT LỤU** Cho bột nǎn vào nước lᾶ khuấy tan bột sền sệt vừa mức. Dùng rây có lót một lớp vải mỏng, mức bột nǎn đổ vào, để ráo nước, bột ráo mịn, quết một lớp màu đỏ lên trên mặt bột, đem bột ra thái hạt lựu nhỏ, cho vào xoong nước sôi luộc chín, trút ra rổ, dội nước lᾶ vào để ráo.

Xu xoа trong làm như xu xoа sơn thuỷ (xem thêm: *Xu xoа sơn thuỷ*), trút vào khuôn dày khoảng 1cm, để nguội, cho vào tủ lạnh. Để nguội thái thành miếng gọn sóng. Khi ăn cho rau câu (xua xoа trong) và hạt lựu vào bát, chế nước cốt dừa vào, ăn nguội.

**XU XOA CỦ HÀNH** Lá diếp rửa sạch, đun lấy màu tím, lọc kĩ. Rau câu khô ngâm nước cho mềm, bỏ vào xoong nước lᾶ bắc lên bếp đun tan, cho một ít hàn the vào khuấy đều, chia ra làm hai phần, một phần cho nước lá diếp vào để có màu tím, một phần để nguyên màu trắng đục.

Cho một nửa bát nước lá diếp vào hai phần rau câu không đường, bắc lên bếp đun sôi, cho đường vào khuấy tan, bắc xuống cho va ni vào, đổ ra thau nhỏ. Lấy nước cốt dừa pha với sữa đặc, khuấy tan sữa, cho một nửa rau câu không đường trộn với nước

cốt dừa. Bắc lên bếp đun sôi, cho đường vừa ăn, bắc xuống, đổ vào thau nhỏ.

Dùng muỗi quấy đều cho hai thau nguội bàng nhau, múc màu tím vào chén uống nước, múc màu trắng đục lên trên, nếu hai loại không hoà lẫn vào nhau thì múc đồ vào khuôn. Dùng muỗi múc rau câu tím đồ từ từ vào đáy khuôn, đồ tiếp rau câu màu trắng đục lên trên, cứ làm như vậy cho đến hết. Khi rau câu đặc, cho vào tủ lạnh. Lúc ăn lấy ra thái mỏng, xếp vào nhau giống như củ hành. Ăn nguội.

**XU XOA SƠN THỦY** Rau câu khô ngâm nước khoảng 20 phút, vớt ra để ráo. Cứ một bát rau câu cho một bát nước, bắc lên bếp đun sôi, vớt bỏ bọt, nhắc xuống cho một lát. Múc rau câu trong ra 3 bát, mỗi bát độ một nửa dùng để múc màu. Nước rau câu còn lại cho thêm nước lâ nấu sôi, bỏ đường vào khuấy tan, nhắc xuống, để đông lại.

Lá dứa rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước xanh, thêm sữa đặc vào nước dứa, khuấy tan. Cho sữa đặc vào nước cốt dừa, khuấy tan sữa. Bỏ sôcôla vào bát giã nhão mịn, trộn với sữa đặc pha ấm, vừa ngọt.

Cho các màu vào bát rau câu, bắc lên bếp đun sôi, cho đường vừa ăn. Dùng muỗi quấy đều cả 4 màu để cùng nguội như nhau. Múc một muỗi rau câu xanh vào bát, cho rau câu trắng đục lên trên, khi thấy hai màu không hoà lẫn nhau thì bắt đầu cho vào khuôn.

Cho rau câu trắng vào đáy khuôn, múc màu xanh đổ lên trên, múc màu sôcôla, màu trắng đục đổ lên trên, cứ làm tuần tự như vậy cho đến hết, để nguội, cho vào tủ lạnh. Khi ăn lấy ra thái lát. Ăn nguội.

**XU XOA LONG NHÃN** Long nhãn tách ra mỗi cái năm cánh như ngôi sao. Rau câu khô ngâm nước khoảng 20 phút, vớt ra để ráo.

Lấy một bát rau câu cho vào một bát ruối nước lã bắc lên bếp đun sôi cho tan hết rau câu, vớt bỏ bọt, cho đường vừa ăn, nhắc xuống cho một ít hàn the vào khuấy đều. Cho rau câu vào khuôn để hơi đặc lại, xếp long nhãn vào, cứ tiếp tục làm như vậy cho đến hết. Để đặc lại, cho vào tủ lạnh. Khi ăn lấy ra thái lát. Ăn nguội.

**XU XOA KẸO NHO** Rau câu khô ngâm nước lã khoảng 20 phút, vớt ra để ráo. Lấy một bát rau câu và một bát ruối nước đổ vào xoong bắc lên bếp đun sôi cho rau câu tan, vớt bỏ bọt.

Đường thè cạo nhỏ, cho vào nước lã, bắc lên bếp đun cho hơi đặc, lọc sạch. Trộn đều nước rau câu và đường, bắc lên bếp đun lửa liu riu cho sôi lại, cho một ít hàn the, dầu hoa bưởi, bắc xuống. Đổ rau câu vào khuôn, để thật nguội, cắt từng miếng, đem phơi khô cho tới khi bong đường lên. Dùng giấy bóng gói lại.

## RAU DÊN (*Amaran*)

Chi cây thảo, đối khi cây bụi, họ Rau dền (*Amaranthaceae*). Lá mọc đối hay mọc cách, không có lá kèm. Hoa mọc thành cụm hình bông hay hình đầu. Hoa đực, lưỡng tính, ít khi đơn tính. Bao hoa đơn, có màu hơi đỏ hay màu lục. Quả khô. Phân bố ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới. Ở Việt Nam có đến 26 loài, dùng làm cảnh, làm rau ăn. Gồm: rau dền tía (*Amaran gangeticus*), dền cỏ (*Amaran viridis*). Dùng nấu canh hoặc luộc, có tác dụng nhuận tràng.

*Anh về Bình Định thăm cha*

*Bỏ cây rau sộp lá già ai ăn.*

(Rau dền sộp)

CANH RAU DÊN (món ăn chay) Rau dền non nhặt sạch, để ráo. Củ cải muối thái lát mỏng, vắt rửa kĩ cho bớt mặn.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rơm (làm sạch, chần qua nước sôi, bỏ đối), đậu phụ (rán vàng, thái nhỏ), củ cải, nước tương, muối vào xào ngấm gia vị. Chế nước vào đun sôi, cho rau dền vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống, ăn nóng, dùng ăn với cơm.

RAU DÊN LUỘC Rau dền non nhặt rửa sạch. Bắc nồi nước lên bếp đun sôi, bỏ rau vào luộc chín, cho một tí muối vào. Vớt rau ra rổ để ráo. Chấm rau với nước tương cho thêm đường và lạc rang giã dập. Ăn cùng với cơm.

**RAU DỀN TRỘN DẦU GIẤM** Rau dền non nhặt rửa sạch, nhặt lá để riêng, cuộng ngắt khúc, chẻ đôi, cà chua rửa sạch, thái mỏng. Hành củ bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng, ngâm giấm.

Cho một ít muối vào nước lᾶ, bắc lên bếp đun sôi, bỏ trứng vịt và cuộng rau dền vào luộc chín, vớt ra để ráo. Trứng vịt bóc vỏ, thái khoanh tròn. Trộn đều dầu, giấm, muối, hạt tiêu xay, đường, nem vừa ăn. Xếp cuộng rau dền vào đĩa, cho cà chua và trứng xem kẽ nhau, cho hành lên trên, rưới dầu giấm vào. Lúc ăn trộn đều.

## **RAU DIẾP** (*Lactuca sativa*;

tên khác: rau xà lách)

Cây rau ăn lá hàng năm, họ Cúc (*Asteraceae*). Lá phía gốc tụ lại thành hình hoa thị, mép lá nguyên hoặc có răng cưa tròn hay lượn sóng, màu lá từ lục sáng đến lục sẫm. Cùm hoa hình đầu màu vàng hay lục vàng, vàng nhạt, nâu đen.

Rau diếp có 4 giống khác nhau: xà lách cuộn (*Lactuca sativa capitata*) lá mỡ màng, cuộn chặt; xà lách giòn (*Lactuca sativa romana*; còn gọi: xà lách ô mèn) lá cuộn thành bắp dài; rau diếp ta (*Lactuca sativa acephala*) không cuộn, lá mềm nhẵn, mọc gân sát đất; rau diếp xoăn (*Lactuca sativa augustana*) thân dài, dày, nhiều nước.

**CUỐN DIẾP** Tôm bạc tươi bóc vỏ, bỏ đầu đuôi, bỏ đốt, luộc chín. Thịt nạc mỏng và thịt ba chỉ luộc chín, thái lát mỏng. Rau diếp và rau húng rửa sạch, để ráo.

Trải lá rau diếp cho tôm, thịt nạc, thịt ba chỉ, rau húng, bún vào cuộn tròn lại. Ăn nguội, chấm với *nước lèo*. Món ăn của người Huế.

**CUỐN CÀI (món ăn chay)** Rau diếp non rửa sạch, vớt nhọn cuống lá. Khoai lang gọt vỏ, thái lát, rửa sạch, rán chín vàng giòn. Đậu phụ thái lát mỏng, rán vàng đều. Nấm rơm làm sạch, chần qua nước sôi, xào chín với dầu, muối, xì dầu, hạt tiêu xay. Cà chua bỗ miếng cau. Bún chần qua nước sôi, để ráo.

Trải lá rau diếp ra cho một ít rau thơm, một miếng đậu phụ, một cái nấm, một miếng khoai lang, một miếng cà chua, một ít bún vào rồi cuộn tròn lại. Lấy que nhọn dùi xiên qua cuộn rồi xâu cuống rau lá diếp non vào (làm như cách tém trâu). Ăn nguội, chấm với *nước lèo chay*. Món ăn của người Huế.

**RAU DIẾP BẮP RAM (món ăn chay)** Lấy ngô nếp non già nhuyễn. Sắn bóc vỏ, ngâm nước, mài nhỏ, vắt bột nhạt. Đem trộn đều ngô, sắn với kiệu thái nhỏ, hạt tiêu xay, muối, đường.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, múc từng muỗn bột ngô và sắn cho vào chảo rán chín vàng. Rau diếp rửa sạch, để ráo trộn dầu, giấm lót vào đĩa, cho ram lên trên. Ăn nóng, chấm nước tương, ớt.

**XÀ LÁCH THẬP CẨM** Khoai tây gọt sạch vỏ, thái lát mỏng, rán chín vàng. Đậu phụ, phù chúc rán vàng, thái như khoai tây.

Khoai tây, đậu cô ve, củ cải, cà rốt, su su, súp lơ, hành tây đều thái lát mỏng, luộc chín tối trong nước muối, vớt ra để ráo.

Cho khoai tây, đậu cô ve, củ cải, cà rốt, su su, súp lơ, hành tây đã luộc vào xoong cùng khoai tây rán, đậu phụ và phù chúc rán, xà lách rửa sạch, cà chua (rửa sạch, thái lát dày), dầu, giấm, muối tinh, đường, hạt tiêu xay, xì dầu để ngâm. Dùng ăn với cơm.

## **RAU ĐAY** (*Corchorus olitorius*; tên khác: đay quả dài)

Cây rau ăn thân thảo, họ Đay (*Tiliaceae*). Cao 1-2m. Thân màu đỏ nâu, ít phân cành. Lá hình trứng dài nhọn, mép có răng cưa. Hoa nhỏ màu vàng ở kẽ lá, chụm 3 hoa trên một cuống ngắn. Quả hình trụ, nhẵn, có sống dọc. Hạt hình lê. Rau đay mát, có tác dụng nhuận tràng. Dầu hạt rau đay giống dầu hướng dương, là thuốc chữa bệnh tim.

**CANH RAU ĐAY.**(món ăn chay) Rau đay nhặt rửa sạch, để ráo. Củ cải muối thái mỏng, b López rửa nhiều lần cho đỡ mặn.

Bắc xoong dầu lên bếp, phi thơm kiệu, cho củ cải muối, đậu phụ (thái con chì nhỏ, rán vàng đều), nước tương, muối vào xào ngấm, chế nước vào đun sôi. Vò rau đay cho dập, thả vào nồi canh đun sôi lại, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng cà muối hoặc cà dầm tương. Dùng ăn với cơm.

## RAU KHÚC (*Gnaphalium indicum*)

Cây thảo hàng năm, họ Cúc (*Asteraceae*). Thân có lông trắng như bông ở ngọn. Lá nguyên, mặt dưới có lông trắng. Hoa kép hình đầu, mọc thành bông, màu xám. Ngọn non dùng làm bánh. Rau khúc té có thể dùng làm rau ăn. Khúc nếp thường dùng làm bánh.

**BÁNH KHÚC** Gạo nếp xay nhở thành bột, ráy kĩ. Ngọn khúc nếp rửa sạch, luộc mềm, giã nhuyễn. Trộn rau khúc vào với bột, cho một ít muối tinh vào trộn đều. Rưới từ từ nước nóng vào bột, nhồi kĩ cho bột dẻo vừa nấm được thành bánh.

Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại cho sạch, để ráo. Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, nấu chín, giã nhão mịn. Mỡ kho thái hạt lụu, cho vào chảo đảo qua cho chảy bớt mỡ đem trộn đều với đậu xanh cùng hạt tiêu xay, một ít muối để làm nhân bánh. Chia bột nếp thành những nấm đều nhau, dàn mỏng bột, đặt nhân vào giữa, vén tròn lại cho kín nhân, lăn vào gạo nếp, xếp

vào chõ hấp chín. Ăn nóng. Là món bánh của người dân đồng bằng sông Hồng, hay được làm vào mùa đông, là mùa của rau khúc. Món bánh được nhiều người ưa thích.

## RAU MÁ (*Centella asiatica*;

tên khác: tích tuyết thảo, liên tiền thảo)

Cây thảo, họ Hoa tán (*Apiaceae*). Thân bò, lá có cuống dài, phiến lá tròn, khía tai bèo. Cụm hoa hình tán, mang 1-5 hoa màu đỏ. Quả dẹt màu đen, có cạnh.

Được dùng làm rau ăn hoặc xay hoà với nước đường làm nước giải khát. Rau má có tác dụng: giải nhiệt, lợi tiểu, tiêu viêm, giải độc, tiêu thũng, hạ sốt...

*Anh tới nhà em ăn cơm với cá,  
Em tới nhà anh ăn rau má với cua đồng.*

CANH RAU MÁ (món ăn chay) Rau má rửa sạch, thái nhỏ. Đậu phụ rán chín vàng, thái nhỏ. Củ cải muối thái lát mỏng, b López rửa kĩ cho bớt mặn.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ, củ cải muối, nước tương, muối vào xào ngấm. Chế nước vào đun sôi, cho tiếp rau má vào, nêm vừa ăn, bắc xuống ngay. Ăn nóng cùng với cơm. Mùa hè ăn canh rau má rất mát, có tác dụng giải nhiệt, giải khát tốt.

*Rau má lá lan dây  
Đã trót dan díu ở đây dừng về.*

**NUỐC RAU MÁ** Rau má để că rẽ, rửa sạch, giã hoặc xay lấy nước uống. Hoặc cho rau má vào xoong cùng nước lã bắc lên bếp đun sôi, bớt lửa ninh cho rau mềm, lấy nước uống.

Nước rau má có tác dụng chữa sốt, nôn ra máu, chảy máu cam, lị, táo bón, vàng da, dài buốt, rôm sảy...

**RAU GHÉM TẬP TÀNG** Rau má, mảnh cộng, rau dền, rau dệu... hái từ ruộng về nhặt rửa sạch, đem đồ chín. Cho rau ra mạt hoặc lá chuối, rắc muối cùng riềng giã nhỏ, hành, mùi tàu, lấy tay bóp nhuyễn, ú lại khoảng 20 phút cho ngấm. Ăn cùng với cơm. Món ăn ưa thích của người dân tộc Mường, dân tộc Thái.

## **RAU MUỐNG** (*Ipomea aquatica*)

Cây thảo sống lưu niên, họ Khoai lang (*Ipomeaceae*), bò trên đất hay trên mặt nước, có rễ mắt. Thân rỗng, không lông. Lá hình tam giác hay đầu mũi tên. Hoa trắng hay tím. Quả nang tròn 8-9mm, chứa 4 hạt có lông màu hung. Cây rau ăn thân, lá. Tác dụng: mát da thịt, giải độc, thông ruột, chữa kiết lỵ...

*Ngọt ngọt hoa muống, hoa dưa  
Mặt trời đã xế, hoa dừa hoa cau.*

**CANH RAU MUỐNG TƯƠNG GÙNG** Rau muống non nhặt rửa sạch, để ráo, ngắt khúc. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, đập dập.

Bắc xoong nước lên bếp đun sôi, chế tương, muối vào đun sôi lại, cho rau muống vào đây vung, đun to lửa để sôi khoảng 4 phút, trở đều, rau chín mềm, cho gừng vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Hồng.

*Anh đi anh nhớ quê nhà  
Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương.*

**DUA RAU MUỐNG** Rau muống nhặt bỏ lá, ngắt khúc, đập dập, rửa sạch, ngâm trong nước muối khoảng 4 tiếng, vớt ra rửa sạch, ngâm trong nước vôi 6 tiếng, vớt ra rửa sạch, để ráo. Cho rau muống vào muối trong nước muối (nước muối đun sôi, lọc sạch, pha thêm đường, để ấm tay), lấy vỉ tre già chặt. Sau ba ngày đưa chua có thể ăn được. Lúc ăn trộn đường, ớt. Dùng ăn với cơm.

*Thân em như rau muống thả hổ  
Nay chìm, mai nổi, biết ngày mò cho thành.*

**GỎI MAU MUỐNG** Rau muống nhặt bỏ lá, cuộng già, cắt khúc, chẻ nhỏ ngâm nước. Tôm rửa sạch. Thịt ba chỉ rửa sạch, luộc chín, để nguội, thái mỏng. Cho tôm vào luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu, chẻ đôi. Hành củ bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng, ngâm vào nước cho bớt cay. Lạc rang chín vàng, giã nhão.

Rau muống vớt ra để ráo, trộn đều rau muống với hành, bày ra đĩa, sắp thịt, tôm lên trên. Giã nhỏ tỏi và ớt vào bát, vắt chanh tươi, cho đường vào quấy đều cùng nước mắm, nêm vừa ăn. Chan nước mắm vừa pha lên đĩa rau muống. Khi ăn trộn đều, rắc lạc rang lên trên. Ăn cùng với cơm. Món ăn phổ biến ở vùng Đồng Tháp Mười.

**RAU MUỐNG LUỘC CHẤM TƯƠNG** Rau muống non nhặt rửa sạch. Đun sôi nước, bỏ một ít muối vào đun sôi lại, cho tiếp rau muống vào, đun to lửa, đậy kín vung. Rau sôi, đảo vài lần cho rau chín đều. Bắc xuồng, gấp rau ra rổ, để ráo.

Lúc ăn chấm rau vào nước tương ngon đậm ớt. Nước rau muống vắt chanh vào, ăn cùng cà muối. Dùng ăn với cơm.

*Chiều chiều ra đứng cửa sau*

*Thấy em kho mắm, luộc rau anh thèm.*

**RAU MUỐNG NẤU MẮM TÔM** Rau muống non nhặt rửa sạch, để ráo nước. Mắm tôm hoà vào nước lᾶ, lọc bỏ bã.

Bắc xoong nước mắm tôm lên bếp (cho mắm tôm vào nước lᾶ khi nấu, nhiệt độ tăng dần làm cho mùi mắm tôm bay theo hơi nước nên canh không có mùi mắm tôm) đun sôi già, cho rau muống vào nấu chín, nêm vừa ăn. Bắc xuồng. Ăn nóng cùng với cơm.

**RAU MUỐNG TRỘN** Rau muống non nhặt rửa sạch.

Đun sôi nước, bỏ một ít muối vào đun sôi lại, cho rau muống vào, đun to lửa, đậy kín vung. Rau sôi, đảo vài lần cho rau chín tới. Bắc xuổng, gấp rau ra rõ, để ráo.

Tỏi bóc vỏ, giã nhô trộn đều với nước mắm, đường, nước chanh tươi, nêm vừa ăn. Cho rau muống vào đĩa, rưới nước mắm vừa pha lên đảo đều, cho rau canh giới (rửa sạch, thái nhỏ) lên trên. Dùng ăn với cơm.

**RAU MUỐNG XÀO** Rau muống non nhất rửa sạch. Đun sôi nước, bỏ một ít muối vào sôi lại, cho tiếp rau muống vào, đun to lửa, đậy kín vung. Rau sôi, đảo vài lần cho rau chín đều. Bắc xuổng, gấp rau ra rõ, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho rau vào xào cùng muối, nước mắm, đảo qua rau ngấm gia vị. Ăn nóng cùng với cơm.

**RAU MUỐNG XÀO** (món ăn chay) Rau muống non nhất rửa sạch, cắt thành từng khúc vừa ăn, để lá và cuộng riêng.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho nấm rơm (làm sạch, chần qua nước sôi, bỏ đồi), đậu phụ (thái con chì, rán vàng), tương, muối, hạt tiêu xay và một ít nước lᾶ vào xào chín, đun cạn nước.

Bắc chảo dầu khác lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu (đun to lửa), bỏ cuộng rau vào xào nhanh tay, cho tiếp lá vào, nêm tương vào đảo đều cho rau chín, xúc ra đĩa, múc nấm, đậu

phụ đã xào lên trên rau muống, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**RAU MUỐNG XÀO CHAO TRẮNG** Rau muống nhất rửa sạch, cắt ngắn vừa ăn, để ráo. Cho rau muống vào xoong nước sôi có một ít muối luộc chín tới, vớt ra, dội lại nước lă, để ráo.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho chao đã đánh nhuyễn vào cùng một ít đường, cho tiếp rau muống vào đảo đều để rau ngấm, nêm vừa ăn. Ăn nóng, dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

## **RAU NGÓT** (*Sauropus androgynus*;

tên khác: bồ ngót, bù ngót)

Cây rau ăn lá và làm thuốc, họ Thầu dầu (*Euphorbiaceae*). Cây nhỏ, nhẵn, có thể cao 1,5-2m, có nhiều cành mọc thẳng đứng. Vỏ thân màu xanh lục, sau màu nâu nhạt. Lá mọc cách, cuống rất ngắn, có hai lá kèm nhỏ, phiến lá nguyên, hình trứng dài hoặc bầu dục có mép nguyên. Cụm hoa hình xim. Quả nang hình cầu. Hạt có vân mỏng.

Rau ngọt có nhiều axit amin và các nguyên tố vi lượng. Lá rau ngọt dùng nấu canh, chữa sốt rau, tưa lưỡi.

**CÀNH RAU NGÓT** (món ăn chay) Rau ngọt nhặt rửa sạch, vò mềm, để ráo. Bắc xoong dầu lên bếp dun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ (thái con chì, rán vàng), nấm rơm (làm rửa sạch, chần qua nước sôi, xé nhỏ), tương, muối dun một lúc cho ngấm gia vị. Chế nước lᾶ vào dun sôi, cho rau ngọt vào dun sôi lại, để chừng vài phút, cho tiếp mướp hương (gọt vỏ, thái vát) vào đảo đều, dun sôi lại, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**CÀNH RAU NGÓT, GIÒ SỐNG** Rau ngọt tuốt lá, rửa sạch, vò nhẹ cho rau mềm. Đun sôi nước dùng, thả giò sống về viên vào đun cho sôi lại, hớt sạch bọt, nêm vừa ăn, khi giò sống nổi, cho tiếp rau ngọt vào nấu chín. Ăn nóng cùng với cơm.

## RAU TẬP TÀNG

Loại rau mọc tự nhiên trong vườn, ngoài đồng như: *rau đèn cơm, lá lốt, mã đề, rau sam, rau dêu, rau đắng, mồng tai, rau má, lục bình...* và các loại rau được trồng phổ biến như: *mướp, rau lang*. Là loại rau được nhiều người ưa thích.

*Cái bống còn ở trong hang*

*Cái rau tập tang còn ở nương dây*

*Ta vể ta săm cần câu*

*Câu lấy cá bống, nấu rau tập tang.*

**CANH RAU TẬP TÀNG** Rau tập tàng nhặt rửa sạch, để ráo. Cá quả làm rửa sạch, cho vào xoong nước luộc chín, lấy ra để nguội, gỡ lấy thịt.

Dùn sôi nước luộc cá, cho rau vào dùn sôi, nêm vừa ăn, cho cá vào dùn sôi lại. Bắc xuồng, ăn nóng cùng với cơm. Có thể nấu rau tập tàng với tôm tươi, thịt nạc.

**RAU DÊU** (*Alternanthera sessilis*; tên khác: rau diếp bò, kê trường thọ) Cây thân thảo, bò trên mặt đất họ Rau giền (*Amaranthaceae*), dài 40-50cm, phân nhánh nhiều, màu hồng tím, có lông. Lá mọc đối, mép nguyên. Cụm hoa mọc ở nách lá, mang hoa màu trắng, không cuống. Quả nang ngắn. Cây mọc hoang quanh năm ở bãi sông, bờ ao, ruộng lúa, ven đường nơi ẩm ướt. Ngọn non làm rau ăn. Có tác dụng chữa viêm đường hô hấp, viêm họng, chảy máu cam.

**RAU ĐÁNG** (*Polygonum aviculare*; tên khác: biền súc, cây càng tôm, cây xương cá) Cây thảo nhỏ, mọc bò, họ Rau răm (*Polygonaceae*). Thân và cành mọc toả tròn gần sát đất. Lá nhỏ, hẹp, mọc so le, có bẹ chìa. Cây mọc hoang ở nơi ẩm ướt; ruộng bò hoang, một số nơi trồng làm rau ăn, làm thuốc. Rau đắng có tác dụng tăng cường hô hấp, tăng co bóp tử cung, lợi tiểu.

**RAU SAM** (*Portulaca oleracea*)

Cây thảo, sống

hàng năm, họ Rau sam (*Portulacaceae*). Có nhiều cành, sǎm nhẵn. Thân đỏ nhạt. Lá hình bầu dục dài, không cuống, phiến dày, mặt bóng. Hoa mọc đầu cành, màu vàng, không cuống. Quả hình cầu, chứa nhiều hạt đen. Thường dùng làm rau ăn. Gần đây có một số giống rau sam hoa to được dùng làm cảnh như hoa mười giờ.

## RAU SẮNG (*Meliantha suavis*)

Loài dây leo thân gỗ, họ Rau sáng. Cây đặc sản vùng Chùa Hương ~~phát triển~~ nơi miền núi phía bắc. Lá đơn nguyên, mọc cách. Hoa nhỏ. Lá rau sáng dùng nấu canh rất ngon.

*Ai đi trẩy hội Chùa Hương  
Làm ơn gấp khách thập phương hỏi giùm  
Mớ rau sáng, quả mơ non  
Mơ chua, sáng ngọt, biết còn thương chăng?*

**CANH RAU SẮNG** Lá rau sáng bánh tẻ nhặt rửa sạch, để ráo. Thịt lợn nạc băm nhỏ (hoặc thái lát mỏng). Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt vào đảo săn cùng mắm muối, chế nước lă vào đun sôi, cho rau sáng vào đun sôi lại để rau chín. Dùng ăn với cơm. Món canh đặc sản của vùng Chùa Hương ở Hà Tây, hay được ăn vào dịp lễ hội Chùa Hương, tháng 2-3 âm lịch hàng năm.

## **RAU TRAI** (*Tradescantia zebrina*;

tên khác: thài lài tía, hồng trai)

Cây thân thảo, mọc bò, họ Thài lài (*Commeliaceae*). Thân có đốm tía. Rễ mọc ở các mấu. Lá so le, hình bầu dục, mặt trên màu lục, có vân dọc màu trắng, mặt dưới tía, bẹ lá có lông mịn, gân hình cung. Hoa màu hồng. Quả nang. Cây dùng làm thuốc, làm rau ăn. Cây có vị ngọt, tính mát. Có tác dụng thanh nhiệt, tiêu độc, cầm máu, sát khuẩn.

**CANH RAU TRAI**      Rau trai nhặt rửa sạch, đẽ ráo. Thịt lợn nạc thái lát mỏng (hoặc băm nhỏ), ướp với nước mắm, hành băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt vào đảo săn, chế nước lã vào đun sôi cho thịt chín mềm, cho tiếp rau trai vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Dùng ăn với cơm. Ăn canh rau trai có tác dụng thông tiểu tiện, chữa sốt, giải độc...

## **RẮN** (*Ophidia*)

Nhóm bò sát không có chân. Thân dài, phủ vảy nhỏ ở mình, vảy lớn ở bụng. Đẻ 3-80 trứng. Trứng có vỏ dai. Có tới 3000 loài rắn khác nhau, đa dạng nhất ở vùng nhiệt đới. Rắn có giá trị kinh tế cao, da thuộc là mặt hàng xuất khẩu có giá trị, thịt là món ăn ngon, nọc rắn là dược liệu quý.

*Con rắn không chân chạy năm rừng, bay rú  
Con gà không vú nuôi chín mươi con.*

**CANH THỊT RẮN** Thịt rắn thái chỉ, thịt gà lọc lấy thịt, thái chỉ, ướp thịt rắn, thịt gà với nước mắm, hành băm nhỏ, để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, gừng chế *nước dùng* vào đun sôi. Vớt bỏ hành và gừng ra, cho thịt gà và thịt rắn vào đun sôi, nêm vừa ăn. Bắc xuống, ăn nóng. Là món đặc sản.

**CHÁO RẮN** Rắn cắt tiết, chặt đầu, thui qua, cạo rửa sạch, mổ lấy gan. Chặt rắn ra từng khúc, cho vào nước dão dùa luộc chín, gỡ lấy thịt xé nhỏ đem trộn đều với muối, hạt tiêu xay, hành tây thái mỏng, rau thơm.

Đậu xanh đãi sạch vỏ cho vào nồi nước luộc thịt rắn cùng với gạo vo sạch, cho gan rắn vào nấu cho cháo chín nhừ, vớt gan ra. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, trút sang xoong cháo đảo đều, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng thịt rắn chấm muối tiêu chanh. Là món đặc sản của người Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

**RẮN HẦM** Thịt rắn lọc bỏ xương, băm nhỏ. Đập trứng vào bát đánh tan, cho thịt rắn, muối tinh, hạt tiêu xay vào trộn đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, viên thịt rắn thành từng viên tròn thả vào chảo mỡ rán qua. Bắc chảo mỡ khác lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, chế nước gừng vào đun sôi, cho thịt rắn vào đun sôi, hạ bớt lửa để khoảng mười phút cho chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng.

**RẮM HẦM THỊT GÀ** Thịt rắn lọc bỏ xương cho vào xoong nước lã đun sôi. Lấy thịt rắn ra, để nguội, thái chỉ. Cho quế chỉ, gừng thái lát vào nước luộc rắn đun một tiếng. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già trút thịt rắn và rượu vào xào. Thịt gà làm sạch nhúng vào nước sôi rồi cho vào xoong nước luộc rắn cùng với thịt rắn. Đun nhỏ lửa, ninh khoảng 3 tiếng.

Lấy thịt gà ra, gỡ bỏ xương, bỏ thịt gà trở lại xoong, nêm muối, rượu vào đun tiếp khoảng 30 phút nữa, rắc hạt tiêu xay, lá chanh thái chỉ, rau mùi vào. Ăn nóng. Ăn thịt rắn hầm thịt gà có tác dụng trừ phong thấp.

**RẮN HÚN KHÓI** Thịt rắn lọc bỏ xương, thái miếng dài, nhúng qua nước sôi, ướp rượu để ngâm. Cho thịt rắn vào lò nướng chín. Lấy chè mạn, trầu, mùn cưa cho vào xoong, bắc vỉ sắt lên trên, xếp thịt rắn lên vỉ sắt, đậy kín vung xoong. Đặt xoong lên bếp đun nhỏ lửa khoảng 20 phút, lấy ra, ăn nóng. Là món đặc sản.

**RẮN NHÚNG** Thịt rắn làm sạch, lọc bỏ xương, thái

thành miếng dài. Đun sôi nước dùng, cho thịt rắn vào nhúng chín. Ăn nóng, chấm nước mắm pha giấm, gừng giã nhỏ, hạt tiêu xay. Ăn cùng rau cải, cải cúc...

**RẮN OM** Thịt rắn làm sạch, cắt khúc. Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt rắn vào xào qua, bắc xuống để nguội. Cho khoai sọ vào xào, đổ thịt rắn vào xào chung cùng xì dầu, hành, gừng, muối, rượu trắng, đường và một ít nước đun sôi, hạ bớt lửa om cho khoai sọ và thịt rắn chín mềm, đun cạn nước. Ăn nóng.

**RẮN XÀO** Thịt rắn làm sạch, lọc bỏ xương, thái chỉ. Thịt gà lọc bỏ xương, thái chỉ. Đem thịt gà và thịt rắn ướp với muối tinh, rượu trắng, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Củ đậu gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Nấm rom làm sạch, chần qua nước sôi, chẻ đôi.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút thịt gà và thịt rắn vào xào săn, múc ra. Phi thơm hành, cho nấm rom, củ đậu vào xào cùng muối, một ít nước dùng cho ngấm, trút thịt gà và thịt rắn vào xào chung, nêm vừa ăn, cho lá chanh thái chỉ, hạt tiêu xay vào đảo đều. Ăn nóng.

**RẮN XÀO BÀO NGƯ, DIÊM BA BA** Thịt rắn làm sạch, lọc lấy thịt, thái chỉ. Gà làm sạch, lọc lấy thịt lườn, thái chỉ. Diêm ba ba thái chỉ. Bào ngư làm sạch, thái chỉ. Đem thịt

rắn, bào ngư, diêm ba ba, thịt gà ướp với muối tinh, rượu trắng, lòng trắng trứng để ngâm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho các loại thịt vào xào săn, nêm vừa ăn, cho hành cắt khúc vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản.

**RẮN XÀO GAN** Thịt rắn làm sạch, lọc bỏ xương, thái lát mỏng ướp với muối, lá chanh thái chỉ. Gan lợn và gan gà rửa sạch, thái lát mỏng. Cần tây rửa sạch, đập dập, cắt khúc. Hành tây bóc vỏ, chẻ mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt rắn và gan vào xào chín tới cùng nước mắm vừa ăn, xúc ra. Bắc chảo mỡ khác lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho cần tây và hành tây vào xào chín tái cùng nước mắm, trút thịt rắn và gan vào đảo đều, nêm vừa ăn, cho hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Là món đặc sản.

**RƯỢU RẮN** Rượu ngâm với các loại rắn: rắn hổ mang, cạp nong, rắn ráo (gọi là rượu tam xà) thêm thiên niên kiệu, cầu tích, huyết giác, ngũ gia bì, hà thủ ô đỏ, huyết dâng, trần bì, tiểu hối, đường. Nếu muốn có 100 lít rượu thì cần 10 bộ rắn, mỗi bộ 1kg; thiên niên kiệu, cầu tích, huyết giác, ngũ gia bì, hà thủ ô đỏ mỗi thứ 1kg; huyết dâng 1,5kg, trần bì 0,3kg và 0,2kg tiểu hối. Ngâm ít nhất 100 ngày. Sau đó chiết dần đóng vào chai. Mỗi ngày dùng một cốc trước khi đi ngủ. Rượu rắn

chữa nhức mỏi chân tay, sưng khớp, dùng làm thuốc bổ. Phụ nữ có thai không được uống. Không nên uống rượu rắn trước tuổi 40. Người trẻ dùng rượu rắn dễ bị lở.

*Con thì đói khóc như ri*

*Chỗng thì uống rượu li bì cả ngày*

*Đem tiền mua láy cái say*

*Hơi men dở giọng, bẩy nhảy bên tai.*

## RẮN HỒ ĐẤT (*Naja naja*;

còn gọi: rắn hổ mang,

rắn mang bành, rắn đeo kính,)

Loài rắn cỡ lớn, đâu không phân biệt với cổ, không có vảy má. Khi bị kích thích cổ bành ra. Lưng màu nâu thẫm, vàng lục hay đen. Có thể dài đến 2m. Ăn lưỡng cư, chuột. Thường sống trong hang ở đồng ruộng, làng mạc, vườn tược. Kiếm ăn về đêm, rắn con thường kiếm ăn vào ban ngày. Là loài rắn độc. Nọc rắn dùng làm thuốc chữa đau khớp, té thấp, làm thuốc tê. Rắn hổ đất ngâm rượu cùng với các loài rắn khác: cắp nong, rắn ráo... là loại rượu thuốc chữa té thấp rất tốt. Thịt rắn được chế biến thành các món ăn ngon. Vì bị săn bắt nhiều nên cổ nguy cơ bị tuyệt chủng.

**CHÁO RẮN HỒ ĐẤT** Rắn hổ đất đập đầu cho chết hẳn,

đem nhúng vào nước sôi cao sạch vảy, mổ bỏ nội tạng, chặt khúc, bỏ vào nồi hầm nhừ, vớt ra. Gạo té trộn với gạo nếp vo sạch, cho vào xoong nước hầm rắn nấu chín nhừ thành cháo, nêm mắm muối vừa ăn.

Thịt rắn gỡ ra trộn với rau răm, nước chanh, hạt tiêu xay. Múc cháo ra bát, cho thịt rắn lên trên, rắc hạt tiêu xay, hành lá và rau mùi thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng chanh, ớt. Món ăn phổ biến ở vùng Đồng Tháp Mười. Đùng trong bữa phụ.

## RÙA (*Testudinata*)

Phân lớp bò sát, có thân bọc trong vỏ giáp, gồm tấm giáp lưng lõi và tấm giáp bụng phẳng, hai tấm được liên kết cứng với nhau bằng tấm hông hoặc liên kết mềm bằng màng da. Rùa không có răng, hàm có các phiến sừng nhọn. Cố linh động, có thể tụt hẳn vào trong mai. Chân rùa nước ngọt có ngón nối với nhau bằng màng bơi. Chân rùa biển biến thành vây chèo, chân trước dài hơn chân sau.

Rùa thường ghép đôi trên cạn, con cái đẻ mỗi lần vài trăm trứng hình cầu hoặc bầu dục. Trứng nở sau 2-3 tháng. Rùa lớn không hạn chế nhưng tốc độ lớn chậm, sống đến 100 năm. Rùa có giá trị kinh tế cao.

*Thân ai khổ như thân rùa  
Xuống sông đội đá, lên chùa đội bia.*

**CANH RÙA THỊT DÊ** Thịt rùa làm sạch. Cho thịt rùa và thịt dê vào xoong nước sôi luộc qua, rửa lại bằng nước lã, để nguội, thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt rùa và thịt dê vào xào cùng với rượu trắng, để ngọt và cạn nước, trút thịt sang nồi đất. Cho muối, đường, hành và gừng đập dập, hạt tiêu xay, nước dùng vào nồi, bắc lên bếp đun nhỏ lửa để thịt chín nhừ. Ăn nóng. Là món đặc sản.

*Rù nhau xuống biển bắt cua  
Bắt cua cua kẹp, bắt rùa rùa bơi.*

**RÙA CÁCH THUỶ** Chọn rùa có yếm vàng rửa sạch, lấy dây tơ hồng (*Cuscuta chinensis*) rửa sạch quấn quanh con rùa, cho rùa vào bát ô tô to, chế nước dùng tươi vào ngập rùa, đem chưng cách thuỷ. Cứ hai tháng ăn một con sẽ khỏi bệnh tim to.

**RÙA HẦM** Thịt rùa làm sạch, thái miếng vừa. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành và gừng cho thịt rùa vào cùng muối xào ngọt, chế nước dùng vào, đun nhỏ lửa hầm khoảng 2 tiếng cho nước cạn, nêm vừa ăn. Ăn nóng.

**RÙA HẦM DẠ DÀY LỢN** Thịt rùa làm sạch, chân qua nước sôi, thái miếng nhỏ. Dạ dày lợn làm rùa sạch, rán qua, rửa lại bằng nước nóng, luộc chín, thái chi.

Cho thịt rùa, dạ dày lợn, rượu, hành, gừng, muối tinh vào

xoong ướp khoảng 30 phút. Bắc lên bếp, chế nước dùng vào ngập thịt, đun sôi, hạ bớt lửa, hớt sạch bọt nhín cho thịt rùa chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng.

**RÙA HẦM GÀ** Thịt rùa làm sạch, chần qua nước sôi, để ráo, thái miếng vừa. Thịt gà làm sạch, chặt miếng vừa. Ướp thịt gà và thịt rùa với nước mắm, muối, hạt tiêu xay để ngấm.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt gà và thịt rùa vào đảo săn cùng rượu, chế nước dùng vào ngập thịt, đun nhỏ lửa để thịt chín nhừ. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**RÙA HẤP** Thịt rùa làm sạch, chần qua nước sôi, vớt ra cho ngay vào nước lᾶ, cạo bỏ màng da bên ngoài, rửa sạch, chặt làm bốn, xếp vào bát theo hình con rùa. Rải thịt lợn quay (thái miếng) lên trên mình rùa, cho gừng đập dập, rượu trắng, muối, đường vào để cho rùa ngấm gia vị. Chan nước dùng vào ngập rùa, đem hấp chín. Lấy ra ăn nóng.

**RÙA HẤP LONG NHÂN HẠT SEN** Thịt rùa làm sạch, chần qua nước sôi, thái miếng nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành gừng, cho thịt rùa vào xào qua cùng rượu, muối. Trút thịt rùa vào bát, cho đường phèn, nước dùng vào đem hấp chín, bỏ long nhãn, hạt sen (thông tâm, luộc mềm), hạt tiêu xay vào hấp thêm một tiếng nữa. Lấy ra ăn nóng. Là

món ăn mát, bổ.

**RÙA HẤP MUỐI** Rùa rửa sạch, để ráo. Nồi đất rửa sạch, rắc một lớp muối dày xuống đáy nồi đất, để rùa nằm ngửa lên trên muối, rải một lớp muối lên bụng rùa. Đậy kín nồi đất, bắc lên bếp than hoa đỏ, khi muối trong nồi nở hết thành bột thì rùa chín. Lấy ra để nguội, gỡ lấy thịt cho vào đĩa..

Trải bánh đa nem ra, cho thịt rùa, rau sống, rau thơm, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (gọt vỏ, ngâm nước muối, thái lát mỏng), dưa vào rồi cuốn tròn lại, chấm nước mắm chanh ớt tỏi, đường. Ăn nóng.

**RÙA HẤP RAU RÂM** Rùa rửa sạch, chần nước sôi, lọc lấy thịt thái miếng vừa, ướp với rượu, dầu ăn, gừng, hạt tiêu xay, muối tinh, tỏi băm nhỏ để thịt rùa ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt rùa vào xào săn, trút sang bát, đem hấp cách thuỷ khoảng nửa tiếng, cho hành lá, rau râm vào, hấp tiếp khoảng 15 phút nữa. Ăn nóng cùng rau ngổ, mùi tàu, chuối xanh (gọt vỏ, ngâm nước muối, thái lát mỏng), khế chua (thái lát mỏng), chấm nước mắm pha sả, ớt.

**RÙA KHÀ NUỐC DỪA** Rùa rửa sạch, để ráo nước, nướng chín, gỡ lấy thịt, thái miếng ướp nước mắm, muối tinh, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, bột ca ri để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, bỏ thịt rùa vào rán vàng đều, chế nước dão dừa vào chảo thịt rùa đun sôi, hạ bớt lửa cho thịt rùa ngấm, khi nước cạn chế nước cốt dừa vào đun sôi lại, nêm vừa ăn. Múc ra bát, cho húng chó và tía tô thái nhỏ lèn trên. Ăn nóng. Món đặc sản của người Nam Bộ

**RÙA KHO** Thịt rùa làm sạch, thái miếng vuông, nhúng qua nước sôi, để ráo. Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt rùa vào xào săn cùng muối, xì dầu, gừng thái lát, ớt thái miếng. Chế nước dùng vào đun sôi, hạ bớt lửa cho thịt chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng.

**RÙA XÀO LĂN** Rùa rửa sạch, nướng chín, gỡ lấy thịt, thái mỏng, ướp nước mắm, muối tinh, hạt tiêu xay, đường, bột cà ri để ngấm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt rùa vào xào cùng sả băm nhỏ, lạc rang giã nhỏ, hành tỏi, đảo đều cho thịt săn, chế nước cốt dừa vào đun sôi. Múc ra đĩa, rắc lá lốt thái nhỏ, lạc rang giã nhỏ lèn trên. Ăn nóng.

**RÙA XÉ PHAY** Rùa rửa sạch, nướng chín, gỡ lấy thịt, xé thành miếng nhỏ, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành củ băm nhỏ, kiệu thái lát mỏng, giấm, ớt thái lát trộn đều để thịt ngấm gia vị. Cho lạc rang giã nhỏ, rau răm thái nhỏ, ớt băm nhỏ vào trộn đều. Đem ra đĩa, rưới mỡ nước phi hành vào. Chấm nước mắm, tỏi, chanh, ớt. Món ăn ưa thích của người Nam Bộ.

## RƯƠI

Nhóm giun nhiều tơ, họ *Nereidae*. Cơ thể chia thành hai phần: phần đầu có thuỷ trước miệng, cơ quan xúc giác ở đầu; phần thân gồm nhiều đốt, mỗi đốt có hai chi bên, mỗi chi gồm hai nhánh, mỗi nhánh có hai thuỷ. Chi bên hoạt động như mái chèo. Sống trong hang vùng nước lợ ven biển, một số loài có khả năng chuyển vào nước ngọt. Đến mùa sinh dục, nhiều loài có biến đổi hình thái, nổi lên mặt nước để sinh sản. Nhiều loài rươi làm thức ăn cho người, cá.

Việt Nam gặp loài rươi *Tylorrhynchus heterochaetus*, cơ thể có 50 đốt, dài 60-70 mm, màu hồng, nâu nhạt hoặc xanh lá cây. Phần sau thân đốt dài hơn, đầu nhỏ. Mắt khá to. Sống ở hang ven sông có ảnh hưởng của thuỷ triều như Hải Dương, Hưng Yên, Nam Hà.

Mùa thành thục sinh dục vào cuối tháng 9 đầu tháng 10 âm lịch. Rươi bò khỏi hang, thân sau chứa đầy trứng, đứt lìa khỏi thân trước, trôi nhanh lên khỏi mặt nước, vừa bơi vừa phóng tinh trùng vào trứng, khiến nước vùng đó trắng đục như sữa (nước rươi). Các sản phẩm sinh dục này kết hợp thành thế hệ mới. Phần thân trước tiếp tục sống trong hang lại mọc ra phần thân sau cho đến mùa sinh sản năm sau. Rươi không có độc tố, là nguồn thực phẩm có giá trị. Cần chế biến ngay sau khi bắt vì rươi phân huỷ nhanh. Dùng làm chả hoặc làm mắm.

*Tháng chín đồi muối*

*Tháng mười mồng năm.*

[Con nước rươi (rươi có trong dịp đó) từ mồng 10 tháng 9 đến  
mồng 5 tháng 10 âm lịch hàng năm]

**CHÀ RUỐI**      **Rươi rửa sạch, vảy ráo nước, giã nhuyễn.**

Lá chanh rửa sạch, thái chỉ. Hành củ thái mỏng, băm nhỏ. Trộn đều rươi với nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành, lá chanh, lòng trắng trứng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho rươi vào rán, khi rươi đông cứng, trở rươi cho vàng đều cả hai mặt. Ăn nóng, khi ăn cắt ra từng miếng. Đặc sản của Nam Hà, Thái Bình.

*Ăn rươi chịu bão cho cam*

*Muốn đi xuống biển sợ hà ăn chân.*

**MẮM RUỐI**      Cho rươi vào ngâm trong nước lã có pha giấm và muối, đậy nắp kín, để khoảng 5 phút. Đổ nhẹ tay ra rây lớn, để ráo nước.

Cho muối vào trộn đều với rươi cùng vỏ quýt, đảo nhẹ tay. Cho tất cả vào hũ sành. Lấy vải màn bít kín miệng hũ làm nhiều lớp. Đem phơi nắng đều trong 3 tháng thì rươi chín, có màu hồng nhạt. Khi ăn cho đường, hạt tiêu xay, tỏi giã nhỏ, ớt thái chỉ vào trộn đều. Ăn cùng rau sống, các loại rau thơm, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (gọt bỏ vỏ, ngâm nước muối, thái lát mỏng). Ăn cùng với cơm.

# S

## SAM (tên khác: con đuôi kiếm)

Nhóm động vật cổ, thuộc bộ Đuôi kiếm (*Xiphosura*), lớp Giáp cổ (*Palaeostraca* = *Merostomata*), ngành Chân khớp (*Arthropoda*), phân ngành Cỏ kìm (*Chelicerata*). Thân có giáp đầu - ngực, bụng và gai đuôi dài nối liền nhau bằng các khớp động. Giáp ngực cứng, có bờ mép sắc. Một đôi mắt đơn và một đôi mắt kép phía lưng. Giáp bụng cứng, Gai đuôi dài khoẻ như một chiếc kiếm dùng để tự vệ và di chuyển trên cát. Lỗ miệng nằm ở mặt bụng của giáp đầu - ngực, có đôi kìm phía trước và 5 đôi chân bao quanh, kìm ngắn, chân dài, trừ đôi chân thứ năm còn các đôi chân khác đều có kìm nhỏ. Chân sam vừa là cơ quan di chuyển, vừa dùng để bắt và nghiên mồi. Sam đực nhỏ hơn sam cái, đến mùa sinh sản sam đực bám vào phần lưng của sam cái.

Sam chủ yếu dùng làm thực phẩm (thịt và trứng). Gần đây, đã phát hiện thấy máu sam có tác dụng trong chẩn đoán huyết học lâm sàng.

*Yêu nhau như vợ chồng sam.*

**GỎI SAM** Chọn sam cái lớn, bụng có nhiều trứng, rửa sạch, nướng trên bếp than hoa cho cháy vỏ. Để nguội, tách bỏ vỏ, lấy trứng.

Bưởi gọt vỏ, tách đôi, một phần bóc lấy múi, xé rời từng tép. Thịt ba chỉ rửa sạch, luộc chín, thái mỏng. Xếp bưởi, thịt lợn, trứng sam lên trên. Rắc lạc rang giã nhỏ, rau răm, hạt tiêu xay. Khi ăn chan nước mắm pha chanh, tỏi, đường, giấm lên trên. Món ăn của người dân vùng biển.

**SAM HẤP** Thịt sam băm nhỏ ướp với hành băm nhỏ, nước ớt ngâm, rượu, muối, lòng trắng trứng trộn đều, để ngấm gia vị. Cho vào chõ hấp chín. Ăn nóng cùng với cơm.

**SAM LUỘC** Lấy nước lã rửa sạch sam, lột lấy thịt, trứng. Cho trứng vào đĩa, lấy tay dè cho dẹt xuống, đem hấp chín. Bắc xoong nước lên bếp đun sôi, xếp thịt sam vào, khi sôi lại lấy đũa trở thịt sam, dè phẳng. Khi ăn thái lát mỏng, chấm xì dầu pha tương ớt, gừng và tỏi giã nhỏ. Món ăn rất mát, dùng trong mùa hè.

**SAM RÁN** Thịt sam thái lát mỏng ướp với muối, rượu, lòng trắng trứng để ngấm. Củ cải, củ nielsing, măng tươi thái mỏng, luộc chín tỏi, vớt ra để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt sam vào, trở đều tay cho sam chín. Xúc sam ra đĩa có bày củ cải, măng, củ nielsing. Ăn

nóng, chấm xì dầu pha tương ớt, gừng tỏi giã nhô.

**SAM XÀO DUA GANG MUỐI** Thịt sam thái miếng dài. Dưa gang muối rửa kĩ cho bớt mặn, thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt sam vào đảo qua, cho tiếp dưa vào đảo đều, chế một tí nước dùng vào để thịt sam chín đều. Xào cạn nước. Cho hành cắt khúc, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân miền biển Nam Bộ.

## SẮN (*Manihot esculenta*;

tên khác: khoai mì)

Cây lương thực nhiệt đới hàng năm, họ Thầu dầu (*Euphorbiaceae*). Cây cao khoảng 3 m, lá khía thành nhiều thùy, rễ ngang phát triển thành củ, tích luỹ tinh bột. Là lương thực phụ của người Việt Nam.

*Cáy lúa lúa trồ ra năn  
Kẻ trộm gặt hết, con ăn bằng gì  
Con ăn lọc săn, lọc si.*

**BÁNH BỘT LỌC** Bột săn lọc nhào kĩ với nước lã, nấm thành từng nắm thả vào nồi nước sôi luộc qua, khi thấy lớp bột ngoài trong thì vớt ra, nhồi lại thật dẻo, ngắt từng miếng

nhỏ, dàn mỏng làm vỏ bánh. Tôm làm sạch, bỏ đuôi, đầu, chân, bóc vỏ rút chỉ đen ở lưng. Cho tôm vào chảo mỡ đã phi thơm hành xào chín, nêm vừa ăn.

Đặt tôm vào giữa vỏ bánh, gấp bột lại, miết kín mép để tôm không bị rơi ra. Cho bánh vào xoong nước sôi luộc chín, khi thấy bánh trong thì vớt ra, cho ngay vào bát nước lọc (nước sôi để nguội) để một lúc, vớt ra để ráo. Ăn nguội, chấm nước mắm pha chanh, ớt. Đặc sản của Huế

**BÁNH BỘT LỌC BỌC THỊT** Bột sắn lọc nhào kĩ với nước lã, nặm thành từng nắm thả vào nồi nước sôi luộc qua, khi thấy lớp bột ngoài trong thì vớt ra, nhồi lại thật dẻo, ngắt từng miếng nhỏ, dàn mỏng làm vỏ bánh.

Tôm tươi cắt bỏ đầu đuôi, bóc bỏ vỏ, thái hạt lựu. Thịt nạc vai rửa sạch, thái hạt lựu. Cho tôm và thịt vào chảo mỡ đã phi thơm hành xào chín, nêm vừa ăn để làm nhân bánh.

Xúc tôm và thịt cho vào vỏ bánh, gấp đôi lại, miết kín mép bánh để nhân không bị rơi ra, thả bánh vào xoong nước sôi luộc chín, khi thấy bánh chín trong thì vớt ra, xếp vào đĩa, rưới mỡ nước đã phi thơm hành lên. Ăn nóng cùng nước mắm pha chanh ớt. Món ăn ưa thích của người Miền Nam.

**BÁNH BỘT LỌC BỌC TÔM THỊT** Bột sắn rây mịn cho vào xoong. Đun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy để bột thấm đều, dày

kín vung. Nửa tiếng sau đổ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật dẻo và mịn.

Tôm rửa sạch, hấp chín, bóc vỏ, thái hạt lựu. Thịt nạc vai rửa sạch, chần qua nước sôi, thái hạt lựu. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ ngắn. Trộn đều tôm, thịt, mộc nhĩ với nước mắm, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay để làm nhân bánh. Hành lá rửa sạch, thái nhỏ, xào với mỡ.

Ngắt từng miếng bột nhỏ đều nhau, vo tròn, đặt lên lá chuối (có xoa một lớp mỡ mỏng), dàn bột mỏng ra, xúc nhân cho vào, gấp đôi bột lại, miết mép bột kín lại theo hình quấn thường, cho vào xoong nước sôi luộc, khi thấy bánh nổi lên chín trong là được, gấp ra, cho hành lá xào với mỡ lên trên. Ăn nóng, chấm nước mắm pha nhạt cùng giấm, ớt.

**BÁNH CAY RÁN** Sắn bóc vỏ rửa sạch, nạo nhỏ, vắt ráo nước. Trộn thêm bột gạo, bột nghệ, đường, muối, ớt, hành hoa thái nhỏ vào trộn đều. Viên bột thành từng viên dài như ngón tay, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, vớt ra để ráo mỡ. Ăn nóng. Món ăn của người dân vùng trung du Miền Bắc.

**BÁNH DA LỢN** Bột sắn lọc hoà với nước đường, nước cốt dừa lọc qua rây cho mịn. Chia bột làm hai phần, một phần chế nước hoa bưởi vào, phần kia cho nước lá dứa hoặc nước gác vào để có màu xanh hoặc đỏ.

Đậu xanh ngâm mềm, dãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhô trộn với đường, đun nhô lửa cho bột vừa khô.

Cho khuôn vào chỗ (khuôn đã láng một lớp dầu), khi khuôn nóng múc bột màu trắng vào, khi gần chín cho đậu xanh lên hấp chừng vài phút, cho tiếp một lớp bột màu đỏ (hoặc màu xanh) lên trên đậu xanh hấp tiếp đến khi chín, cứ làm như vậy đến khi bột đầy kín khuôn. Bánh phổ biến ở Nam Trung Bộ và Nam Bộ. Thường được làm vào dịp ngày giỗ, ngày tết.

**BÁNH ĐA SÁN** Bột sắn lọc hoà với nước lă, muối, quấy tan đều Cho nước lă vào xoong đun sôi, đặt khuôn vải lên trên miệng xoong để tráng bánh. Khi nước sôi già, múc bột láng lên mặt khuôn, đậy kín vung để chừng vài phút, rắc vừng lên mặt bánh rồi cho tiếp một lớp bột nữa, đậy kín vung, để một tí bánh chín, lấy ra cho lên phên tre phơi khô. Khi ăn nướng bánh trên bếp than hoa.

**BÁNH GỐI** Bột sắn pha bột khoai lang rây mịn, nhào kĩ, cho một ít muối và mỡ nước vào trộn đều. Lấy khăn ẩm phủ lên bột, ủ khoảng một tiếng.

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhò. Củ đậu gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ ngắn, vắt bớt nước. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ. Trộn đều thịt với củ đậu, mộc nhĩ cùng nước mắm, hạt tiêu xay, hành củ băm nhò để làm nhân bánh.

Cán bột mỏng ra, cắt thành từng miếng tròn, xúc nhân cho

vào giữa rồi gấp đôi bánh lại, miết kĩ mép bánh để nhân không bị bung ra. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, bỏ bánh vào rán chín vàng đều, gấp ra để ráo mỡ. Ăn nóng cùng với rau sống cung nước mắm pha giấm, ớt, tỏi, đường và xu hào hoặc du dù ngâm giấm.

**BÁNH KHOAI MÌ** Sắn tươi bóc vỏ ngâm vào nước lã một đêm, mài nhuyễn, vắt bỏ nước vàng. Đậu xanh ngâm nở, dải sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ, xén với đường đến khi ráo thì cho nước cốt dừa vào đảo đều để làm nhân bánh.

Sắn trộn với một ít đường, muối, nước dão dừa để làm vỏ bánh. Nặn mỏng vỏ bánh, cho nhân vào giữa, vê tròn lại, đẽ hơi dẹt xuống, xếp bánh vào chõ hấp chín. Ăn nóng. Món bánh của người dân vùng Đông Nam Bộ.

**BÁNH KHOAI MÌ HẤP** Chọn sắn (khoai mì) củ to, ít bột (sắn dẻo), bóc vỏ, ngâm rửa sạch. Dùng nạo nạo dọc củ, vắt bỏ nước vàng. Cho lên vi hấp chín. Khi ăn trộn thêm dừa non nạo chỉ, muối vừng, muối lạc. Món ăn phụ của người dân vùng Đông Nam Bộ.

**BÁNH SẮN GÓI NHÂN ĐỎ** Bột sắn rây mịn cho vào xoong. Dun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy để bột thấm đều, dày kín vung. Nửa tiếng sau dỗ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật

dẻo và mịn. Đậu xanh ngâm mềm, dái sạch vỏ, nấu chín, giã nhô trộn với đường, đun nhỏ lửa để bột vừa khô. Näm đậu thành từng nắm nhỏ làm nhân bánh.

Ngắt bột ra từng nắm to như nhân, nặn mỏng, bỏ nhân vào trong rồi bao kín lại. Cho bánh vào lá chuối gói lại như gói *bánh giò*, đem hấp khoảng 40 phút là bánh chín. Ăn nguội.

**BÁNH SẮN GÓI NHÂN THỊT** Bột sắn rây mịn cho vào xoong. Đun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy để bột thấm đều, dày kín vung. Nửa tiếng sau đổ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật dẻo và mịn.

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhò. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ. Trộn đều thịt với mộc nhĩ cùng nước mắm, hạt tiêu xay, hành củ băm nhò để làm nhân bánh. Đậu xanh ngâm mềm, dái sạch vỏ, nấu chín, giã nhô trộn với một ít muối. Näm đậu thành từng nắm nhỏ để làm nhân bánh.

Ngắt bột ra từng nắm to như nhân, nặn mỏng, bỏ đậu và thịt vào trong rồi bao kín lại. Cho bánh vào lá chuối gói lại như gói *bánh giò*, đem hấp khoảng 40 phút là bánh chín. Ăn nóng.

**BÁNH SẮN NHÂN THỊT HẤP** Bột sắn rây mịn cho vào xoong. Đun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy để bột thấm đều, dày kín vung. Nửa tiếng sau đổ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật

dẻo và mịn. Thịt nạc vại rửa sạch, băm nhò. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ. Miến ngâm mềm, cắt ngắn. Trộn đều thịt với mộc nhĩ, miến cùng nước mắm, hạt tiêu xay, hành củ băm nhò để làm nhân bánh.

Ngắt bột ra từng nắm to hơn nhân, nặn mỏng, bỏ nhân vào trong rồi bao kín lại. Cho bánh vào chõ, đem hấp khoảng 40 phút là bánh chín. Ăn nóng.

**BÁNH SẮN NHÂN THỊT RÁN**      Bột săn rây mịn, cho vào xoong. Dun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy để bột thẩm đều, dày kín vung. Nửa tiếng sau đổ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật dẻo và mịn.

Thịt nạc chân chín tối, thái nhò. Củ đậu nạo sợi nhỏ, b López muối, vắt ráo, rã rời. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, băm nhò cùng hành khô. Trộn đều thịt với củ đậu, hành khô, mộc nhĩ, hạt tiêu xay để làm nhân bánh.

Chia bột ra thành từng miếng nhỏ đều nhau, cán bột mỏng, tròn, xúc nhân để vào một bên, gấp miếng bột lại cho kín nhân tạo thành hình bán nguyệt, miết mép bánh theo hình quấn thửng. Cho bánh vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm nước mắm pha nhạt cùng giấm, đường, tỏi, ớt.

**BÁNH SẮN NUỐNG**      Sắn tươi bóc vỏ, ngâm nước một đêm, rửa sạch, mài nhuyễn, cho vào rổ để chảy hết nước

vàng. Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, nấu chín, giã nhão trộn với một ít muối. Trộn đều đậu xanh vào với sắn, đập thêm trứng vào đánh đều. Cho bột vào khuôn (đã láng một lớp dầu mỏng, lót giấy xung quanh), ém bột phẳng, bỏ vào lò (hoặc nồi gang) nướng chín. Để nguội, cho ra đĩa, khi ăn thái lát. Món ăn được nhiều người dân miền Đông Nam Bộ ưa thích.

**BÁNH SẮN XÔI**      Bột sắn rây mịn cho vào xoong. Đun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy để bột thấm đều, dày kín vung. Nửa tiếng sau đổ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật dẻo và mịn.

Đậu xanh ngâm mềm, dải sạch vỏ, nấu chín, giã nhão trộn với một ít muối. Trộn đều với hành băm nhỏ, mỡ phân thái hạt lựu. Nấm thành từng nắm nhỏ để làm nhân bánh.

Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vo lại vài lần cho sạch nước chua, để ráo, rắc một ít muối vào xóc đều.

Ngắt bột ra từng nắm to hơn nhân, nặn mỏng, cho nhân vào trong rồi bao kín lại. Xếp bánh vào chõ, cứ một lượt gạo nếp lại một lượt bánh. Trên cùng phủ một lớp gạo nếp kín bánh rồi đem hấp (đỗ). Khi hạt gạo chín mọng thành xôi là bánh đã chín. Lấy ra ăn nóng.

**BÁNH VÀ**      Bột lọc đã gan sạch, cứ một bát bột một bát đường, cho nước vào quấy đều. Bắc nước bột lên bếp khuấy đều tay đến khi bột dính đũa, hơi sền sệt thì nhắc xuống, tiếp tục

khuấy đến khi bột đặc sánh, cho lạc rang (giã nhỏ thành bột) vào quấy đều. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ trộn với một ít đường. Nấm thành từng nấm nhỏ để làm nhân bánh.

Cho bột vào lá chuối, bỏ đậu xanh vào rồi vo tròn lại, xếp vào chỗ hấp chín, lấy ra để nguội. Lá dùng rửa sạch, lau khô, cắt bỏ đầu đuôi, để nguyên sống lá, cho bánh vào lá dung gói kín lại. Ăn nguội. Thường được ăn vào mùa hè.

**BỘT LỌC** Chọn củ sắn da đỏ, nhiều bột, không bị chạy chì xanh, bóc vỏ, rửa sạch, dùng bàn mài mài thành bột (hoặc giã nhỏ), nhào kĩ, lấy nước bột để lắng, gạn bỏ nước trong ở trên, hoà bột vào nước lă, lọc qua khăn vải, để bột lắng xuống, gạn bỏ nước, lấy bột ra phơi khô. Bột trắng, mịn. Dùng chế biến các loại bánh.

**CHÀ SẮN** (món ăn chay) Sắn tươi bóc vỏ, ngâm nước lă, nạo nhỏ. Nấm rơm gọt sạch, ngâm nước muối, rửa sạch, chần qua nước sôi, cho vào nước lă, vớt ra để ráo, thái nhỏ. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ. Sắn vắt ráo nước trộn đều với kiệu băm nhỏ, mộc nhĩ, nấm rơm, muối, hạt tiêu xay. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, múc từng thia sắn cho vào chảo rán chín vàng giòn. Ăn nóng, chấm nước tương, dùng ăn cùng với cơm.

**CHÈ THỊT QUAY** Bột sắn lọc nhào kĩ với nước lă,

nấm thành từng nắm thả vào nồi nước sôi luộc qua, khi thấy lớp bột ngoài trong thì vớt ra, nhồi lại cho thật dẻo, ngắt bột thành từng miếng nhỏ bằng đầu ngón tay, dàn mỏng.

Thịt quay chọn miếng bì giòn, thái hạt lựu, xào qua với đường. Cho thịt vào bột đã dàn mỏng rồi vê tròn lại, thả vào xoong nước sôi luộc, khi thấy nổi lên, bột trong là đã chín. Vớt bánh ra cho vào xoong nước đường (đường hoà nước lá, bắc lên bếp đun sôi, hớt sạch bọt) đun sôi khoảng dăm phút. Bắc xuống, ăn nóng.

**NHA DONG (RUỘU SẴN)** Sắn tươi bóc vỏ, rửa sạch, đỗ chín, ủ cùng men (chế từ lá cây lapeng, rễ cây riêch, rễ pruariêng, ớt, gừng, nước mía, bột gạo). Sau đó cho vào ché, ủ từ ba tháng đến vài năm. Rượu được uống bằng cốc (căn cốc). Số căn cốc tùy theo số lượng người tham dự. Chủ nhà hay chủ tiệc rượu được uống trước rồi mới đến những người tham dự. Bên cạnh mỗi ché rượu có một phụ nữ hoặc một đứa trẻ cầm tacoi kapiêu (sừng trâu) phía đầu nhọn có đục một lỗ để đổ nước vào ché rượu. Loại rượu của người dân tộc Triêng vùng Quảng Nam - Đà Nẵng.

**RUỘU BÃ NHA DONG** Nha dong (rượu sắn) sau nhiều lần chế thêm nước lá, rượu đã nhạt, lấy bã sắn ở trong ché trộn thêm men (chế từ lá cây lapeng, rễ cây riêch, rễ pruariêng, ớt, gừng, nước mía, bột gạo), ủ vài ngày đêm. bỏ bã sắn đã ủ men

vào nồi, chế thêm nước lᾶ vào. Để ngừa một chiếc chậu nhỏ vào trong nồi, trên miệng để ngừa một chiếc chậu to làm vung rồi cho đầy nước lᾶ vào, bắc nồi lên bếp đun sôi, khi sôi nước trong nồi bốc hơi lên, gấp chậu nước lᾶ hơi nước đọng lại, rồi vào chiếc chậu nhỏ trong nồi, đó là rượu thu được. Rượu có nồng độ nhẹ, uống có vị ngọt, không gây đau đầu. Loại rượu của người dân tộc Triêng vùng Quảng Nam - Đà Nẵng, được dùng trong các tối vui, ngày tết.

**XÔI SÁN 1**      Sắn tươi bóc vỏ, rửa sạch, ngâm nước vài tiếng, nạo thành sợi, bỏ xơ, vắt bỏ nước mủ (màu vàng). Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại vài lần cho sạch, xóc muối, để ráo. Trộn đều sắn với nếp, cho vào chõ đồ chín. Phi thơm hành mỡ, rưới vào xôi trộn đều. Ăn nóng.

**XÔI SÁN 2**      Sắn tươi bóc vỏ, rửa sạch, ngâm nước vài tiếng, rửa sạch, thái từng miếng nhỏ bằng ngón chân cái. Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, vớt ra vo lại vài lần cho sạch, xóc muối, để ráo. Trộn đều sắn với nếp, cho vào chõ đồ chín. Phi thơm hành mỡ, rưới vào xôi trộn đều. Ăn nóng.

## SẮN DÂY (*Pueraria thomsonii*)

Loài cây leo, họ Đậu (*Fabaceae*), có thể dài đến 10 m, rễ phát triển to thành củ. Thân hơi có lông. Lá kép có ba lá chét hình trứng, có lông nằm rạp trên hai mặt lá. Hoa màu xanh, mọc thành chùm ở kẽ lá. Quả giáp dài 9-10cm, màu vàng nhạt, nhiều lông. Củ săn dây có 60% nước, 28% gluxit (có 12 - 13% tinh bột), 1,6% protein... Bột săn dây được dùng để pha làm nước uống giải nhiệt, chế thuốc viên. Cát căn (củ săn thái miếng, xông diêm sinh, phơi hoặc sấy khô) là vị thuốc dùng trong đông y.

**BỘT SÁN DÂY** Sắn dây cao rửa sạch dùng bàn nạo nạo hoặc xay củ săn ra ngâm vào nước, hàng ngày thay nước trong cho đến khi tinh bột trong xơ đã ra hết, vớt bỏ bã, lọc bột qua vài nhiêu lần cho hết bã, để bột lắng xuống, thay nước nhiều lần trong ngày để bột không bị chua. Đổ nước khác vào trộn đều bột lên, khi bột lắng xuống lại thay nước để bột được trắng. Khi bột trắng, chắt hết nước, bẻ bột thành từng miếng rồi đem phơi, khi phơi phải lấy vải che lên bột để tránh ruồi muỗi và bụi rơi vào. Phơi khô, bảo quản nơi khô thoáng. Muốn bột thơm ủ bột bằng cánh hoa bưởi.

Ở vùng Đồng Nai người ta chặt các đoạn sắn dây đem ngâm xuống suối nước chảy, sau một thời gian các đoạn sắn mềm ra, vớt lên, dùng tay bóp nát các đoạn sắn ấy, lấy bột ngâm vào nước để lắng, hàng ngày thay nước nhiều lần cho bột không bị chua. Đem phơi bột ở nơi thoáng, sạch, lấy vải phủ lên tránh ruồi muỗi và bụi. Bột làm theo cách này ăn ngon hơn.

**CÁ CHIÊN SẮN** (món ăn chay)      Sắn dây rửa sạch, luộc chín, thái thành từng lát mỏng đều nhau, đập hơi bẹp khoanh sắn, cho sắn vào bát ướp với nước tương, sả băm nhỏ, kiệu băm nhỏ, bột nghệ, muối, một ít đường để cho sắn ngấm gia vị.

Gắp từng lát sắn đã ướp cho vào chảo dầu nóng già rán (chiên) chín vàng đều. Ăn nóng cùng với cơm, chấm nước tương pha chua ngọt.

**NUỐC BỘT SẮN**      Bột sắn dây (bột lọc) pha vào nước sôi để nguội cùng đường (có thể cho thêm chanh), quấy đều cho tan đường và bột. Nước bột sắn dây là nước giải khát rất tốt, có tác dụng chữa trị cơ thể nóng nực, nôn mửa, chữa cảm nắng nóng, rôm sảy, mụn nhọt, các bệnh ở dạ dày, ruột (lị, thương hàn, viêm ruột...)...

## SÂU ĐÂU (*Azadirachta indica*;

tên khác: sâu đồng)

Loài cây gỗ, họ Xoan (*Meliaceae*). Lá kép một lần. Hoa màu trắng. Lá và hoa ăn được. Mọc nhiều ở Tây Nam Bộ.

*Sâu đồng trong héo ngoài tươi*

*Vui là vui gượng, cười là cười khuây.*

**GỎI SÂU ĐÂU**      Vào mùa xuân khi lá và nụ sâu đâu non

vừa nhú, cắt lấy đoạn non, nhúng qua nước sôi cho bớt đắng, để ráo. Xoài xanh thái chỉ nhỏ. Thịt ba chỉ luộc chín tới, thái chỉ. Tôm he (hoặc tôm càng) luộc chín, bóc vỏ, chẻ đôi. Cá sặc rán khô nướng chín, xé nhỏ. Cá lóc (cá quả) nướng trui, xé lấy thịt, giữ lại bộ lòng cá.

Trộn đều hoa và lá sầu đâu với thịt ba chỉ, tôm, cá lóc, cá sặc cùng cà chua, dưa chuột, nước mắm nhũ. Bày gỏi ra đĩa, rắc rau thơm, mùi tàu, ớt tươi lên trên. Để bộ lòng cá lên trên rau thơm. Món ăn ưa thích của người dân vùng miền Tây Nam Bộ. Ăn gỏi sầu đâu có tác dụng chữa táo bón, giải độc.

## SẤU (*Dracontomelum duperreamum*)

Cây gỗ lớn họ Đ管理条例 (Anacardiaceae), cao trên 30m. Thân có bánh vè lớn, vỏ nâu, tán lá tròn rậm rạp, lá kép lông chim lẻ. Vỏ, lá, quả có tinh dầu thơm. Cụm hoa chuỳ ở ngọn hay gần ngọn. Hoa nhỏ, lưỡng tính. Quả hạch hình cầu, có vị chua ngọt. Quả sấu chín có: 86% nước, 1,3% protein, 1% axit hữu cơ, 8,2% glucoxit... và nhiều vitamin. Gỗ sấu được dùng trong xây dựng. Quả được dùng để nấu canh chua, làm nước giải khát, làm ô mai, mút...

**MÚT SẤU** Chọn sấu vừa chín, gọt vỏ, rửa sạch, khía mỗi quả 4-6 múi, ngâm vào nước vôi trong 5 tiếng, vớt ra rửa

nhiều lần cho sạch. Cho sấu vào nước phèn (phèn chua v.hào vào nước lã, đun sôi) luộc qua, vớt ra cho vào chậu nước lã rửa lại, để ráo nước. Xếp sấu vào xoong, cứ một lớp sấu một lớp đường, trên cùng rắc một lớp đường dày hơn. Đậy vung để một đêm cho sấu ngâm đường.

Bắc xoong sấu lên bếp đun nhỏ lửa, khi sôi đảo đều, đường tan hết bắc xuống để nguội. Lại bắc lên bếp đun tiếp cho sôi lại rồi bắc xuống để nguội. Cứ làm như vậy cho đến khi nước đường còn lại ít, sánh là được. Gắp sấu để vào sàng hong khô, trở sấu cho khô đều. Ăn mứt sấu có tác dụng lợi ti, bổ gan.

**Ô MAI SẤU (SẤU MUỐI)** Chọn sấu già (sấu xanh) rửa sạch, để ráo. Xếp sấu vào lọ, cứ một lớp sấu rắc một lớp muối mỏng, trên cùng rắc một lớp muối, dùng vỉ tre gài chặt, sau 3 ngày nếu thấy nước của sấu ra chưa ngập thì cho thêm nước vào ngập sấu, ngâm 12 ngày.

Vớt sấu ra để ráo, phơi nắng cho khô. Ăn ô mai sấu có tác dụng cân bằng sự thâm thấu giữa tế bào và máu, kích thích ăn uống, lợi ti, bổ gan.

**Ô MAI SẤU CAM THẢO** Lấy sấu muối phơi khô ngâm trong nước nóng 50°C cho nhạt bớt, vớt ra để ráo. Ướp sấu với đường một đêm. Bắc xoong sấu lên bếp, đun nhỏ lửa, khi đường cạn hết thì bắc xuống, cho bột gừng, bột cam thảo vào trộn đều, để nguội. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín.

**NUỐC SẤU NGÂM** Chọn sấu xanh già cạo sạch vỏ, rửa sạch, để ráo, lấy dao gọt vòng tròn xung quanh quả (hoặc lấy dao cắt xung quanh thành hình chữ thập), xếp sấu vào lọ, cứ một lớp sấu một lớp đường, trên cùng rắc một lớp đường dày hơn. Đậy kín lọ, để 10 ngày cho sấu ra hết nước. Khi uống cho một ít nước sấu và vài quả sấu vào cốc nước lọc (nước lã đun sôi để nguội) cùng với vài thìa đường. Khuấy tan đường. Dùng làm nước giải khát trong mùa hè,

## **SEN** (*Nelumbo nucifera*)

Loài cây họ Sen (*Nelumbonaceae*), có thân rễ hình trụ mọc trong bùn (gọi là ngó sen). Lá mọc lên khỏi mặt nước, có cuống dài, cuống có gai nhỏ. Hoa to màu trắng hay đỏ hồng, lưỡng tính, nhiều nhị, nhị có phần phụ (gạo sen) có hương thơm (dùng ướp chè). Nhiều tâm bì rời đựng trong đế hoa loe thành gương sen. Quả bế (hạt sen) chứa một hạt, không nội nhũ, có hai lá mầm dày, một chồi mầm (tâm sen) gồm bốn lá non gấp vào bên trong.

Tâm sen có asparagin và 0,06% ancaloit nelumbin đắng, dùng chữa các chứng: tim hối hộp, mất ngủ, di mộng tinh. Ngó sen làm thực phẩm và thuốc cầm máu. Hạt sen làm thuốc bổ, chữa mất ngủ, suy nhược thần kinh, di tinh. Gương sen chữa kiết lỵ lâu ngày, làm thuốc cầm máu, chữa ú huyết, tiểu tiện ra máu.

*Sen xa hố sen khô, hố cạn  
Lưu xa đào, lưu ngả đào nghiêng.*

**BÁNH HẠT SEN TUỔI** Hạt sen tươi luộc chín nhừ, vớt ra để ráo, giã nhuyễn. Bột hoàng tinh sao cách thuỷ cho chín. Cho đường vào với một ít nước dun sôi kĩ, keo sánh lại, cho bột hoàng tinh, bột hạt sen vào đánh đều. Khi bột đặc và dẻo chế nước hoa bưởi vào đảo đều. Ngắt bột thành từng viên cho vào sàng đã lót giấy sấy khô. Gói bánh vào giấy bóng kính. Người mất ngủ ăn rất tốt.

*Trong đám gì đẹp bằng sen  
Lá xanh, bóng trắng, lại chen nhị vàng  
Nhị vàng, bóng trắng, lá xanh  
Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn.*

**BÁNH SEN CHẤY** Hạt sen nấu chín mềm, xay mịn trộn với đường trắng, đặt xoong bột sen lên bếp đun nhỏ lửa, đảo đều nhẹ tay, đến khi bột khô mịn, sờ tay vào không dính là được. Lấy khuôn bánh, rẩy một lớp bột mỏng vào khuôn bánh, cho bột vào nướng bánh trên bếp than hoa cho bột vừa khô nhưng còn mềm thì nhanh tay cuộn tròn bánh lại, sấy bánh khô. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh, cứ một lớp bánh lại rải một lớp giấy ngũ sắc cắt cọng rơm. Món bánh của người Huế.

*Đó ai mà được như sen  
Chung quanh cánh đỏ, giữa chen nhị vàng.*

**BÁNH SEN TÁNG** Hạt sen nấu mềm, xay mịn, trộn đều đường trắng vào đặt xoong bột sen lên bếp đun nhỏ lửa, đảo đều nhẹ tay, đến khi bột khô mịn, sờ tay vào không dính thì bắc xuống táng qua chày (lấy chày giã qua) rồi in khuôn (đóng bánh vào khuôn). Gói bánh bằng giấy bóng kính, sắp bánh theo hình tháp nên còn gọi là bánh oán. Thường được làm trong dịp tết, các ngày lễ. Món bánh của người Huế.

**CANH NGÓ SEN** Ngó sen tươi rửa sạch, thái mỏng, nấu chín. Trứng gà đập vào bát, đánh đều, rót từ từ vào nồi canh, khuấy đều tay cho trứng chín, nêm vừa ăn. Món ăn cho phụ nữ sau khi sinh khoảng nửa tháng. Có tác dụng thông tiểu, bồi bổ sức khoẻ, lợi sữa.

**CANH NGÓ SEN CHÂN GIÒ** Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng bằng nửa bao diêm, ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, muối, hạt tiêu xay để chân giò ngấm gia vị.

Cho chân giò vào xoong bắc lên bếp đảo kĩ, chế nước vào ngập thịt, đun sôi, hớt bỏ bọt, đun nhỏ lửa đến khi chân giò chín nhừ, cho tiếp ngó sen (tước hết xơ, thái vát mỏng, ngâm vào nước muối nhạt, vớt ra để ráo) vào đun sôi cho chín mềm, nêm vừa ăn, cho hành thái nhô vào. Ăn nóng cùng với cơm. Dùng cho phụ nữ trong thời gian cho con bú rất tốt, có tác dụng lợi sữa.

**CANH NGÓ SEN NẤU ĐẬU** (món ăn chay) Đậu đen

ngâm nở, vo sạch, cho vào xoong nước lᾶ hâm mềm cùng một ít muối. Ngó sen cạo rửa sạch, dùng chày đập dập, cắt ra từng đoạn ngắn vừa ăn.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho đậu phụ rán vàng (thái miếng vừa ăn) vào cùng nước tương, muối vào đảo đều, cho tiếp đậu đen vào đun ngấm gia vị.

Bỏ ngó sen vào xoong nước lᾶ ninh mềm, cho vào một tí muối, trút chảo đậu xào vào ninh tiếp khoảng 30 phút nữa, nêm vừa ăn. Cho hạt tiêu xay và rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**CAO NGÓ SEN, NHO, MẬT ONG** Lấy sinh địa ngâm nở, cho vào nồi sắc nhiều lần chắt lấy nước sắc. Cô đặc nước sắc, cho nước ngó sen tươi và nước nho vào đun đặc lại, rót mật ong vào quấy đều, để nguội, cho vào lọ. Khi uống cho một thìa nước cao ngó sen vào cốc nước sôi khuấy đều. Nước có màu nâu trong, ngọt mát. Có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu. Dùng cho người bị viêm đường tiết niệu rất tốt.

**CHÁO LÁ SEN** Lấy cọng lá sen sao lên ép lấy nước, lọc kĩ, nấu với gạo tẻ thành cháo. Ăn cháo lá sen có tác dụng giải nhiệt, chống lạnh, ấm tỳ, giảm huyết áp. Cháo ăn dễ tiêu, dùng trong mùa hè rất tốt.

**CHÁO NGÓ SEN TƯƠI** Ngó sen tươi rửa sạch, thái

mỏng nấu cùng gạo nếp, khi cháo chín nhừ cho thêm một ít đường trắng. Ăn nóng. Tác dụng bồi tà, tiêu hoá tốt, chữa mất ngủ.

**CHÈ HẠT SEN** Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, rửa sạch, bóc bỏ vỏ lụa, bỏ vào nồi nước lãnh ninh mềm, cho đường trắng vào khuấy tan, đun sôi lại, nhắc xuống. Ăn nguội. Chè sen ăn mát, chữa chứng mất ngủ.

(3)

**CHÈ HẠT SEN BỘT LỌC** Hạt sen bóc bỏ vỏ cứng, vỏ lụa, thông tâm, rửa sạch, luộc chín mềm, vớt ra để ráo. Nước luộc hạt sen để lắng, lọc lấy nước trong.

Vẩy nước vào bột lọc cho ẩm, bóp bột vỡ vụn, rót từ từ nước sôi vào, nhào bột dẻo mịn, nắm thành nắm to, đem luộc cho tới khi lớp bột ngoài chín trong thì vớt ra. Nhồi bột lại cho dẻo mịn. Ngắt bột thành từng viên nhỏ đều nhau, dàn bột dẹt và mỏng, cho hạt sen vào giữa, bao tròn lại. Đun sôi nước, thả viên sen bọc vào luộc, khi viên sen nổi lên vớt ra, thả vào bát nước đun sôi để nguội ngâm khoảng 5 phút, lấy ra để ráo.

Cho đường trắng vào nước luộc sen đun sôi, hớt bỏ bọt, bỏ các viên sen vào, đun sôi lại. Bắc xuống, cho nước hoa bưởi vào. Ăn nguội. Ăn chè hạt sen bột lọc có tác dụng thanh nhiệt, dễ ngủ.

**CHÈ SEN LONG NHÃN** Hạt sen bóc bỏ vỏ cứng, vỏ

lụa, thông tâm, luộc chín mềm (chú ý không được hạt sen vỡ hoặc nát). Nước luộc sen để lắng, lọc lấy nước trong. Nhăn lồng bóc vỏ, lột lấy nguyên cùi (không được để rách). Cho hạt sen vào giữa cùi nhăn (chỗ vừa bỏ hạt nhăn ra), xếp vào bát.

Cho đường vào nước luộc sen bắc lên bếp đun sôi, vớt bỏ bọt, để nguội, cho nước hoa bưởi vào, múc nước đường vào bát đã xếp sen và nhăn. Ăn nguội.

**GỎI NGÓ SEN** Ngó sen tước sợi, thái khúc, bào mỏng, ngâm trong nước lã, dùng đũa quấy cho các sợi ngó sen dính vào đũa, vuốt bỏ các sợi này, thay nước và làm như vậy nhiều lần, vớt ra để ráo. Pha giấm, đường với nước lọc thành dung dịch vừa chua vừa ngọt, cho ngó sen vào trong dung dịch này, khi gần ăn thì vớt ra để ráo.

Tôm tươi hấp chín, bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt chân giò luộc chín, rán vàng, thái lát mỏng. Trộn đều ngó sen, thịt, tôm cùng nước mắm, đường, giấm, tỏi giã nhỏ, nem vừa ăn. Đem gói ra đĩa, trên để rau mùi, mùi tàu, ớt tía hoa, rắc lạc rang giã nhỏ lên trên cùng. Ăn cùng bánh phồng tôm, chấm nước mắm chanh, ớt, tỏi. Món ăn của người dân vùng đồng bằng Nam Bộ.

**MÚT SEN TRẦN** Cho hạt sen khô vào ngâm trong nước lã cho nở, xát bong vỏ lụa, đái, rửa sạch. Bỏ hạt sen vào xoong, đổ ngập nước, bắc lên bếp đun sôi, đổ ra rổ, xát nhẹ tay, đái lại sạch màng. Cho hạt sen vào xoong, đổ ngập nước, luộc

trong hai tiếng để hạt sen chín bở (không được nát), bắc xuống để nguội, vớt ra, rửa lại, để ráo nước.

Cho đường vào xoong với một ít nước đun sôi, hớt hết bọt, tiếp tục đun sôi kĩ, khi thấy đường keo lại thì cho hạt sen vào đun sôi chừng 5 phút, bắc xuống để nguội, vớt hạt sen ra rổ, cho va ni vào nước đường còn lại, bắc lên bếp đun cho keo lại, cho tiếp hạt sen vào đun sôi, bắc xuống để khoảng 3 tiếng, vớt hạt sen ra, bắc nước đường lên đun sôi, lại cho hạt sen vào.

Cứ làm như vậy vài ba lần đến khi đến khi đường cạn hết và sánh thì bắc xuống, vớt mứt sen tã ra sàng cho ráo và khô là được.

Ăn mứt sen có tác dụng an thần, chữa mất ngủ. Thường được dùng trong ngày Tết cổ truyền. Mứt sen là món không thể thiếu được trong lễ ăn hỏi ở Hà Nội.

**NƯỚC SEN DỪA** Hạt sen khô luộc chín, bóc vỏ lụa, đun mềm, vớt ra, cho đường vào nước luộc sen quấy đều. Khi uống cho hạt sen, dừa nạo, rót nước sen vào. Nước có màu trắng đục. Là nước giải khát trong mùa hè rất tốt.

**NƯỚC TÂM SEN** Tâm sen tươi đem phơi nắng (hoặc sấy) khô. Tráng ấm bằng nước sôi, cho tâm sen vào, rót nước sôi vào tráng qua, chế nước sôi vào để khoảng 10 phút cho nước ngâm, uống thay nước. Uống nước tâm sen có tác dụng an thần, chữa bệnh mất ngủ.

## **SO ĐŪA (*Sebania grandiflora*)**

Cây gỗ, họ Đậu (*Fabaceae*), cao 8 - 10m. Lá kép lông chim chǎn, có đến 30 đồi lá chét hình trái xoan thuôn. Hoa to, trắng hay hồng, xếp thành xim ở nách, thông xuống. Quả dài, thắt lại ở khoảng cách các hạt nhưng không có vách ngăn. Hạt rất nhiều, hình bầu dục, dẹt, màu nâu. Cây có nguồn gốc ở Đông Nam Á nhiệt đới ẩm. Việt Nam trồng nhiều ở Nam Bộ, thường trồng xen với khoai lang, khoai từ, đậu rựa. Có 2 giống phổ biến: giống hoa trắng và giống hoa đỏ tím.

**CẠNH CHUA BÔNG SO ĐŪA** Chọn bông không bị dập, còn tươi, ngọt bù nhì, rửa nhẹ tay để không bị nát. bắc xoong nước lên bếp đun sôi, cho cá sặc hoặc cá quả (làm rửa sạch) cùng vài quả me hoặc quả xoài đun sôi, nêm vừa ăn, bỏ bông so đūa vào đun sôi lại, cho ớt thái lát, ngò om (rau ngổ) ngọt ngắn, một ít đường. Món ăn của người đồng bằng sông Cửu Long, được nhiều người ưa thích. Ăn nóng cùng với cơm.

## **SÒ HUYẾT (*Arcia granosa*; tên khác: sò gạo)**

Loài thân mềm hai mảnh vỏ, họ Sò (*Arcidae*). Hai mảnh vỏ hình bầu dục, đỉnh nhô cao ngà về phía trước. Da vỏ phủ lông. Có 18 -21 đường gờ, do những hạt nhỏ như hạt gạo xếp

liên tiếp nhau tạo thành (nên có tên gọi là sò gạo). Trứng thụ tinh và phát triển ngoài cơ thể. Phân bố ở vùng triều có đáy bùn. Gặp nhiều ở vùng ven biển Quảng Ninh, Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Ngãi, Bình Định, Thuận Hải, Minh Hải. Thịt sò huyết rất ngọt, thơm. Là nguồn thực phẩm có giá trị, được coi là đặc sản. Thường ăn tươi, nướng chín trên lửa than.

**CHÀ SÒ 1** Sò huyết rửa sạch cho vào nồi cùng vài thìa rượu trắng, xóc đều, bắc lên bếp đun cho sò há miệng, cạy lấy thịt, thái hạt lựu. Thịt nạc băm nhỏ. Củ năn gọt vỏ, thái hạt lựu. Nấm thông ngâm mềm, rửa sạch, thái hạt lựu, để ráo.

Trộn đều thịt, giò sống, sò, nấm, củ năn, lạc, dầu vừng, gia vị, hạt tiêu xay, trứng vịt. Lá dọc mùng rửa sạch, lót vào bát to, lẳng một ít dầu, cho các thứ vừa trộn vào nén chặt. Lấy lá dọc mùng sạch đậy lên trên, đem hấp chín. Khi ăn lấy ra úp ngược xuống đĩa, lấy dao cắt ra. Ăn nóng cùng bánh đa nướng giòn. Món ăn được nhiều người Miền Trung ưa thích.

**CHÀ SÒ 2** Sò huyết rửa sạch, cạy lấy thịt và huyết. Thịt nạc rửa sạch, thái lát mỏng, băm nhỏ với sò ướp hạt tiêu xay, muối, hành củ băm nhỏ. Củ năn gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông nhỏ. Nấm rơm ngâm nước muối một lúc, rửa sạch, để ráo, chần qua nước sôi, ngâm vào nước lã, để ráo, thái nhỏ.

Trộn đều thịt nạc, sò huyết, củ năn, nấm rơm, trứng, lạc rang giã nhỏ, gói sò vào lá dọc mùng (còn gọi: bạc hà) (rửa

sạch, lau khô) rồi xếp lên vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Ăn nóng.

**CHÁO SÒ HUYẾT** Sò huyết chà rửa sạch, lấy dao rạch vỏ cạy lấy thịt và huyết. Bắc xoong mỡ lên bếp, phi thơm hành, trút gạo (vo sạch) vào xào săn cùng đậu xanh (ngâm mềm, dải sạch vỏ), trút nước lã vào đun cho gạo chín nhừ, cháo sánh, trút thịt nạc băm nhỏ và sò huyết vào nấu chín. Nêm vừa ăn, cho hành lá và mùi tàu thái nhỏ, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người dân ven biển Miền Nam.

**SÒ HUYẾT LẠNH** Sò rửa sạch, đun sôi nước, cho sò vào đảo đều, trút ra cho ráo nước. Bóc một mặt vỏ úp xuống bát hoặc đĩa. Cho bột cà chua, tỏi, điêu, muối, giấm, nước chanh, đường, ớt, dầu vừng, dầu hào, gừng băm nhỏ vào quấy đều, bắc lên bếp đun nhỏ lửa đến khi thành nước đặc sền sệt làm nước sốt. Khi ăn dội nước sốt lên trên sò.

**SÒ HUYẾT NUỐNG** Sò huyết chà rửa sạch, cậy lấy huyết, cắt bỏ phần chân. Lấy ruột bánh mì ngâm vào huyết sò, bóp nhuyễn cùng với hành thái nhỏ, rau mùi thái nhỏ.

Bắc xoong lên bếp đun nóng già, cho bơ vào đun chảy, cho sò huyết vào nấu chín. Múc sò huyết cho vào vỏ sò, rắc bánh mì khô giã nát lên mặt. Đặt sò lên bếp than hoa nướng chín. Ăn nóng.

**SÒ UỐP RUỘU** Sò huyết rửa sạch, bỏ vào xoong đậy kín vung bắc lên bếp đun cho sò há miệng, bắc xuống gỡ lấy thịt. Bỏ bơ vào xoong bắc lên bếp dung nóng chảy, cho rau mùi thái khúc, rượu trắng, hạt tiêu xay, ruột sò vào xào cho ngấm đều. Lấy sò ra, nước sò dun gần cạn, bắc xuống làm nước sốt. Cho sò vào vỏ, chể nước sốt cho đầy vỏ. Lúc ăn đặt sò lên bếp than hoa. Ăn nóng.

### **SƠRI (*Malpighia glabra*)**

Loài cây bụi, nhánh xám đậm, có nhiều lỗ nhỏ. Lá có phiến không lông, mép nguyên. Hoa mọc ở nách, màu hồng, dài có 5 tuyền to. Cánh hoa có cuống dài. Quả hạch cứng màu gạch tôm hay đỏ, nạc chua.

Quả có nhiều vitamin C (4g/100 g nạc). Được trồng để lấy quả ăn, làm nước giải khát. Cây có nguồn gốc từ Châu Mĩ, được di thực vào Việt Nam hơn 40 năm nay, trở thành cây ăn quả được trồng nhiều ở Gò Công, Nam Bộ.

**CHÈ TRÁI CÂY** Cho đường vào nước lã dun sôi, hớt bọt. Cho quả sori (rửa sạch), chôm chôm (bóc vỏ, bỏ hạt), mít, dứa và roi đỏ (thái hạt lựu) vào xoong nước đường dun sôi lại. Để nguội. Khi ăn múc ra cốc. Nước chè trong, thơm mùi hoa quả, vị ngọt mát. Là món chè dùng trong mùa hè rất tốt.

**RƯỢU SƠI** Quả sori chín rửa sạch, để ráo, dùng chày giã dập, cho vào lọ có miệng rộng không dây nắp, để 3 ngày cho lên men. Rót rượu trắng 40°, bột quế, thảo quả vào ngâm 10 ngày, đậy kín nắp lọ. Lọc rượu qua giấy lọc, pha rượu vào xiro 32° ngọt (đường nấu thành xiro), hoà đều. Rượu có màu đỏ của sori, trong suốt, độ rượu nhẹ, vị ngọt có mùi thơm của sori và thảo quả.

## **SU HÀO** (*Brassica oleracea cauorapa*) = *Brassica cauorapa*)

Cây rau, họ Cải (*Cruciferae*). Thân phình to thành củ hình cầu, vỏ củ xanh nhạt hoặc xanh tía. Lá tròn, phẳng, màu lục đậm, cuống lá dài. Trong củ su hào có protein, gluxit, canxi, xenlulozoa, vitamin...

**DƯA GÓP** Su hào, củ cải trắng, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch tia hoa, thái lát vừa, rải ra mâm hoặc rổ rá phơi cho se lại, hơi dẻo. Rửa sạch, để ráo, cho vào lọ thuỷ tinh rộng miệng cùng tỏi già nhô, cài chặt. Nước mắm ngon pha thêm một ít đường, rót vào lọ cho ngập dưa, đậy kín nắp. Để khoảng một tuần. Dùng ăn với cơm hoặc bánh tét. Món ăn ưa thích của người Nam Bộ.

**MÚT SU HÀO** Chọn su hào non, gọt vỏ, rửa sạch, thái

miếng vuông hoặc chữ nhật dày vừa. Ngâm su hào vào trong nước vôi trong khoảng 4 tiếng, vớt ra rửa nhiều lần cho sạch, để ráo. Cho su hào vào luộc qua trong nước phèn (phèn cho vào xoong nước lᾶ đun sôi), vớt ra rửa sạch, để ráo.

Üớp su hào với đường trong 4 tiếng, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi nước đường còn ít, sánh (đường dính dũa kéo thành tơ) thì bắc xuống, cho vani vào, dùng dũa cả đảo liên tục, khi đường khô và trắng, bám đều xung quanh miếng đu đủ thì đổ ra, tāi mỏng cho chóng nguội.

**NỘM CHUA CAY** Su hào, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, nạo thành sợi, bóp qua muối, rửa sạch, vắt kiệt nước. Vừng, lạc rang chín, xát bỏ vỏ, giã dập; ớt bỏ hạt, băm nhỏ; tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ. Trộn đều su hào, cà rốt với nước mắm, giấm, chanh, tỏi, ớt và một nửa vừng và lạc. Bày nêm ra đĩa, rắc vừng lạc và rau mùi lên trên. Món ăn được nhiều người ưa thích.

**NỘM SU HÀO** Chọn su hào, cà rốt non gọt sạch vỏ, thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo. Tôm he khô bóc bỏ vỏ, chần qua nước sôi, để ráo, giã太极. Thịt nạc vai luộc chín, thái chỉ. Lạc, vừng rang chín vàng, xát bỏ vỏ, giã dập. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ; ớt chẻ đôi, bỏ hạt, băm nhỏ. Trộn đều ớt, tỏi, giấm, đường, nước mắm.

Cho su hào, thịt vào liền, rưới bát nước tỏi giấm đã pha ở trên vào trộn đều, cho thêm một nửa lạc và vừng vào trộn lẫn.

Đem nộm ra đĩa, rắc vừng lạc lên trên và xung quanh, rắc tôm lên trên vừng, cho rau mùi, rau thơm lên trên cùng. Ăn nguội.

**SU HÀO NẤU NẤM** (món ăn chay) Su hào, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng. Măng khô ngâm kĩ với nước gạo, rửa sạch, luộc mềm, thái miếng như su hào. Đậu phụ rán vàng, thái như su hào. Đậu Hà Lan bóc xơ hai đầu, thái miếng. Cho su hào, cà rốt, đậu Hà Lan, măng vào xào kĩ cùng dầu và muối, đổ nước ngập, đun sôi, cho nấm rơm vào, nêm vừa ăn. Ăn nóng.

**SU HÀO XÀO CÁ QUÀ** Chọn su hào non gọt bỏ vỏ, rửa sạch, để ráo, thái miếng mỏng. Cá quả đánh vảy, làm và rửa sạch, lọc lấy thịt, thái lát mỏng vừa, ướp nước mắm, gừng đập dập, hạt tiêu xay, một ít bột đao để cá ngấm gia vị. Cần, tỏi tây bỏ gốc, rửa sạch, nhặt bỏ bớt lá, chẻ đôi, đập dập, cắt khúc vừa ăn. Cà rốt gọt sạch vỏ, tỉa hoa, rửa sạch, thái mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho cá vào xào chín, xúc ra. Thêm mỡ vào chảo, bỏ su hào vào xào qua, cho tiếp cà rốt, cần và tỏi tây vào xào chín, trút cá vào đảo đều, nêm vừa ăn. Bắc xuồng, cho hạt tiêu xay và rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

## **SU LO** (*Brassica oleracea* var *botrytis*;

tên khác: cải bông, súp lơ)

Cây rau hàng năm, họ Cải (*Cruciferae*). Thân cao khoảng 30 cm. Hoa mọc dày đặc trên một cuống nạc, tạo thành một khôi. Hạt nhỏ hơn hạt cải bắp. Cây thích hợp ở nhiệt độ 8 - 18°C. Có hai loại su lơ. Su lơ đơn: lá nhọn và dài, mặt lá có phấn trắng, ngù hoa trắng, ăn mềm. Gieo trồng sớm, tháng 7-8. Su lơ kép (còn gọi: su lơ cứng): lá mỏng, mọc sát vào nhau, nõn tía, hoa dày, nặng. Gieo muộn tháng 10 -11, trồng tháng 11 - 12. Trong su lơ có nước, protein, gluxit, xenlulôzơ, canxi, caroten.

**CANH SU LƠ THỊT GÀ** Su lơ cắt miếng, rửa sạch, để ráo. Gà làm sạch, lọc bỏ xương, thái mỏng to bản, ướp nước mắm để cho thịt gà ngấm gia vị. Cho xương gà vào ninh cùng nước lã, lọc lấy nước trong làm nước dùng. Cho thịt gà vào nước dùng, bắc lên bếp đun sôi, hớt bỏ bọt, cho tiếp su lơ vào đun cho chín mềm, nem vừa ăn, cho hành hoa cắt khúc vào. Bắc xuồng. Ăn nóng cùng với cơm.

**SU LƠ HẤP THỊT LỢN** Su lơ cắt bỏ gốc, lá, để nguyên cuống cà cái, rửa sạch, để ráo. Nấm hương, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, đem băm nhỏ cùng thịt nạc, hành khô, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Lấy thịt nhét vào khoảng cách giữa các cuộng của su lơ, cho vào bát đem hấp chín. Bỏ ra đĩa, ăn nóng, chấm nước mắm, tỏi, ớt. Dùng ăn với cơm.

## SU SU (*Sechium edule*;

(tên khác: su le)

Cây rau ăn quả, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Thân leo, tua cuồn phân thành 3 - 5 nhánh. Lá to, láng. Hoa nhỏ màu kem, hoa đực họp thành chùm, hoa cái đơn độc, nhị đực dính nhau bằng chì nhì, bao phấn không dính nhau. Quả mọng, hình quả lê, có cạnh lồi dọc, có u lồi hình gai, một hạt lớn có vỏ mỏng. Quả su su có nước, protein, gluxit, vitamin...

CANH SU SU (món ăn chay) Su su gọt vỏ, bỏ ruột, thái lát mỏng, rửa sạch, để ráo. Bắc xoong dầu lên bếp, cho kiệu vào phi thơm, cho nấm rơm (làm sạch, bỏ 4), cà chua (cắt múi, bỏ hạt), đậu phụ (thái con chì, rán vàng), nước tương, muối, hạt tiêu xay, một ít nước lã vào xào chín. Chế nước lã vào đun sôi, cho su su vào nấu chín, nêm vừa ăn. Cho rau mùi, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm.

SU SU MUỐI NÉN Chọn những quả su su bánh tẻ rửa sạch, gọt vỏ (nếu để lâu không gọt vỏ), bỏ đốt dọc quả, bỏ hạt và bao hạt, rửa lại sạch mủ. Rắc muối để một đêm cho muối ngấm và nước trong quả rút bớt, vớt su su ra phơi nắng cho héo. Rửa lại, để ráo, xếp su su vào vại, gài hoặc lấy đá lèn chặt. Pha nước muối vừa mặn, đổ ngập su su. Để chừng 10 ngày là ăn được, để càng lâu càng ngon (để lâu phải muối mặn). Có thể thái mỏng trộn với tỏi, giấm, đường để ăn cùng với cơm hoặc thái mỏng

xào với thịt bò...

**SU SU XÀO TRÚNG** Chọn su su non gọt sạch vỏ, bỏ đái, bỏ hạt, rửa sạch, thái chỉ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho su su vào cùng nước mắm, muối vừa ăn, xào chín tới, cho hành lá cắt khúc vào. Đập trứng vào bát đánh tan, rót trứng vào chảo su su, vừa rót vừa đảo đều cho trứng chín. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

### **SUNG** (*Ficus glomerata* var *chinagonga*)

Cây lâu năm họ Dâu tằm (*Melvaceae*). Cây to, lá hình mũi giáo, lá non có lông cả hai mặt, lá già cứng, nhẵn, trên lá thường có mụn nhỏ do sâu kí sinh gọi là vú sung. Quả già, hình quả lê, mặt quả phủ lông mịn, cuống ngắn, mọc thành nhóm trên thân cây và trên các cành không mang lá. Quả chín màu đỏ nâu. Cây mọc hoang và được trồng khắp nơi ở Việt Nam. Lá non ăn như rau, gói nem. Quả ăn được. Nhựa sung là vị thuốc chữa nhức đầu, chữa hen, chốc, nhọt, tụ máu, sưng vú...

**SUNG MUỐI** Chọn những quả sung non rửa sạch, quả to bỏ đái xóc muối, phơi nắng héo. Xếp sung vào vại, rắc thêm ít

muối, dùng đá nén chặt, để ngập nước. Sau 4 - 5 ngày sung ngâm muối, chua, dùng ăn thay cà hoặc kho với cá. Món ăn của những người dân sống hai bên bờ Sông Gâm. Ăn ngon, vị chua, hơi chát.

## SÚA (*Scyphozoa*)

Lớp động vật, ngành Ruột khoang (*Coelenterata*). Cơ thể hình dù, trong suốt, có nhiều xúc tu hay tay để bắt mồi. Kích thước thay đổi tùy theo từng loài. Là động vật ăn thịt, sống trôi nổi ở vùng nhiệt đới. Có khoảng 200 loài. Ven biển, cửa sông Việt Nam thường gặp các sứa tai, sứa chỉ, doi biển, sứa hồng. Nhiều địa phương dùng sứa tai (*Aurelia aurita*) làm thực phẩm. Doi biển, sứa chỉ, sứa hồng có thể làm ngứa vì xúc tu có chất độc.

**NỘM SÚA I**      Sứa khô ngâm nước lã từ 6 đến 10 tiếng cho mềm, rửa kĩ hết cát, sạn, vắt khô, thái chỉ, cho nước gừng vào trộn đều, để ngâm. Chân sứa trong nước sôi. Để sứa nguội, vắt khô, ướp nước mắm, tỏi, đường.

Su hào, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, vắt khô. Thịt lợn lạng mỏng, ướp hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối rồi rán chín vàng, thái chỉ.

Trộn đều sữa, thịt lợn, su hào, cà rốt với tỏi băm nhỏ, đường, giấm, ớt thái chi, nêm vừa ăn. Đem nêm ra đĩa, rắc lạc rang giã dập, rau mùi lên trên. Dùng ăn với cơm. Món ăn của người dân ven biển.

**NỘM SÚA 2.** Sữa khô ngâm nước gạo, rửa sạch cát, sạn, chần qua nước sôi, để ráo, thái chi. Thịt nạc vai ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ, đem rán chín vàng, thái chi. Tôm he khô bóc vỏ, ngâm mềm, giã bông, sao khô.

Dưa chuột bỏ ruột, thái chi, bóp muối, rửa sạch, vắt khô, trộn với một ít đường. Cà rốt, đu đủ gọt vỏ, nạo nhỏ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, trộn với một ít đường. Lạc rang chín vàng, bỏ vỏ lụa, giã dập. Trứng tráng mỏng, thái chi.

Lấy một nửa thịt, tôm, trứng trộn đều với sữa, dưa chuột, đu đủ, cà rốt, ớt, nước chanh, nước mắm, tỏi, tinh dầu cà cuống, rau thơm, lạc. Đem ra đĩa, trên cùng rắc thịt, tôm, trứng. Ăn nguội, dùng ăn với cơm. Là đặc sản của vùng biển.

**SÚA MUỐI PHÈN** Sữa tươi ngâm vào nước phèn, thái sợi, rửa sạch phèn, chần qua nước nóng khoảng 80° C, vớt ra để ráo, ăn cùng với các loại rau thơm.

Ở vùng biển hay làm cách lấy sữa tươi cạo rửa sạch nhót, thái miếng sau đó cho vào nước lá sung (hoặc lá đinh lăng, vỏ vẹt băm nhỏ) đun sôi để nguội muối khoảng 4-5 ngày. Ăn cùng với các loại rau thơm, đậu phụ.

## SƯƠNG SÁO (*Merona chinensis*)

Cây cỏ hàng năm, họ Hoa môi (*Labiatae*). Lá có phiến bầu dục thon, đáy tù, bìa có răng cưa. Hoa mọc ở nách lá, dài có lông dài, tràng trắng. Quả bế, tròn dài. Mọc hoang ở miền núi, có nơi trồng để làm nước giải khát. Lá khi vò ra có chất pectic đen, dùng làm thạch đen, ăn mát.

**CHÈ THẠCH** Thạch đen làng mỏng, thái hạt lựu. Đun sôi nước đường, lọc sạch, để nguội. Khi ăn cho thạch vào các, múc nước đường vào, rưới một ít tinh dầu hoa bưởi vào. Ăn nguội, có thể ăn cùng với đá cho mát. Là món chè giải khát trong mùa hè rất tốt.

**THẠCH ĐEN** Chọn lá sương sáo loại tốt rửa sạch, cho vào nồi đổ ngập nước, thêm một ít nước tro tàu đun sôi, hạ bớt lửa để liu riu hầm nhừ, khi đun nhớ vớt bỏ bọt. Bắc xuống để nguội, vò cho lá nhuyễn, lọc lấy nước trong, bỏ bã. Đổ nước đã lọc vào nồi đun sôi, hoà bột dao vào nước lã, rót từ từ vào nồi nước sương sáo, quấy đều tay, đun sôi để bột chín sánh. Đổ thạch ra khay hoặc chậu men, vớt bỏ bọt, để nguội cho thạch đông cứng lại.

# T

## TÁO (*Zizyphus jujuba*)

Cây ăn quả phổ biến ở Việt Nam, họ Táo ta (*Rhamnaceae*).

Cây nhỡ có gai, cành buông xuống. Hoa trắng mọc thành xim ở kẽ lá. Quả hạch, vỏ ngoài nhẵn, màu vàng xanh, thịt dày, hạch vỏ cứng xù xì, có nhân ở trong.

Quả táo có nước, gluxit, protein, vitamin C... Có thể dùng quả để chế biến: mứt, táo khô, xirô táo, rượu vang táo. Nhân hạt phơi khô, sao đèn dùng chữa bệnh mất ngủ, thần kinh suy nhược.

*Anh như táo rụng sân đình  
Em như gái rờ dì rình cửa chua.*

**CHÁO NHÂN TÁO** Lấy nhân của hạt táo ta cho vào chảo gang có cát nóng rang chín vàng, lấy nhân táo ra rửa sạch, cho vào xoong nước lã ninh lấy nước, cho gạo tẻ vo sạch vào nước ninh nhân táo nấu thành cháo. Ngày ăn 3 lần, mỗi lần một bát. Ăn cháo nhân táo có tác dụng dưỡng âm, bổ tâm, an thần. Dùng cho người mất ngủ do tì hư.

**KEO TÁO** Táo sấy khô đem rửa nước nóng cho mềm và sạch, rạch một đường dọc quả, moi bỏ hạt, để ráo nước. Lạc rang chín, xát bỏ vỏ lụa, lấy chai cán vỡ. Cho đường vào xoong, bắc lên bếp đun đường chảy lỏng, cho lạc vào trộn đều, bắc ra. Gắp lạc nhét vào giữa quả táo (làm nhanh tay để đường không bị nguội cứng, nếu bị cứng bắc lên bếp cho nóng và bỏ xuống làm tiếp, không nên nấu nhiều lần vì nấu nhiều lần đường bị cháy).

Cho đường vào xoong cùng với một ít nước lã bắc lên bếp đun vừa lửa (không quấy đũa vào), khi đường tan hết và gần sánh vắt vào vài giọt chanh, chấm giọt nước đường cho vào bát nước lã, giọt đường tròn, cứng thì bắc xuống, cho va ni vào, gấp táo nhúng vào nước đường, nhúng kĩ để đường bám đều. Để táo nguội, gói vào giấy bóng kính.

**MÚT TÁO** Chọn táo vừa chín màu vàng chanh, quả to đều. Rửa sạch, để ráo nước, dùng dao cắt dọc và cắt ngang nửa quả. Trút táo vào ngâm trong nước vôi trong một đêm cho cứng, vớt ra rửa sạch. Đun nước sôi, bỏ phèn vào, phèn tan cho táo vào đun sôi khoảng vài phút thì bắc xuống, vớt táo ra rửa sạch, để ráo.

Cho một ít nước vào đường, khoắng tan đường, cho táo vào trộn với nước đường, ngâm qua đêm để táo ngâm. Bắc xoong táo lên bếp đun nhỏ lửa, để sôi một lúc thì bắc xuống để nguội, lại bắc lên đun tiếp đến khi nước đường còn ít và sánh thì bắc

xuống. Dùng đũa gấp táo ra, uốn hai đầu quả táo cho giồng cánh hoa, để lên sàng sấy khô.

**MÚT TÁO ĐẶC** Chọn táo chín đều, cùi dày, hạt nhỏ, ngọt bùi cuống, rửa sạch, để ráo.

Đun nước sôi, bỏ phèn vào đun tan hết, cho táo vào đun khoảng một phút thì bắc xuống, ngâm táo trong nước phèn đến khi táo mềm, vớt ra rửa sạch, để ráo nước.

Cho đường vào xoong cùng một ít nước, bắc lên bếp đun nhỏ lửa thành xi-rô hơi đặc. Cho táo vào nước đường, đun nhỏ lửa để sôi lăn tăn một lúc. Dùng muỗi nghiên nát táo ra và đun tiếp đến khi nước đường sánh lại và trong thì bắc xuống, nhặt hết hạt táo ra.

**TÁO KHÔ 1** Táo tươi rửa sạch, để ráo, phơi nắng hoặc sấy tới khi vỏ táo hơi nhăn. Đun nước đường đặc sánh, bỏ táo vào ngâm trong 6 tiếng, vừa ngâm vừa sấy, cho đường ngấm đều, táo nhanh khô.

Rửa qua táo bằng nước nóng, để ráo, sấy tới khi cầm quả táo không dính tay, ăn dẻo, vỏ táo nhăn đều. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín. Dùng ăn tráng miệng.

**TÁO KHÔ 2** Táo tươi rửa sạch, để ráo nước, dùng kim châm xung quanh quả táo. Luộc táo trong nước vôi trong, khi sôi lăn tăn thì bắc xuống, vớt táo ra rửa sạch bằng nước lã. Quy thái

lát, bỏ vào bốn chén nước lã sắc lấy một chén. Cho táo và đường vào xoong trộn đều, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khi đường và táo sền sệt có màu cánh gián thì rót nước quy vào. Bắc xuống, gấp táo để lên mâm sấy, thỉnh thoảng trở để táo khô đều, khi cầm táo không dính tay là được. Táo khô ăn ngọt, hơi chua có mùi thơm của quy.

## TẮC KÈ (*Gecko gecko*)

Loài bò sát cỡ trung bình, họ Tắc kè (*Geckonidae*). Thân dài khoảng 20cm, toàn thân phủ vảy nhỏ. Lưỡi rộng, ngắn. Ngón chân có màng da mỏng làm thành giác bám. Con ngươi của mắt có thể mở rộng trong bóng tối. Đẻ một năm hai lứa, mỗi lứa hai trứng. Sống trong hốc cây. Ăn sâu bọ. Phân bố khắp Châu Á. Ở Việt Nam có từ trung du tới miền núi. Được dùng làm rượu bồ, dược liệu...

**TẮC KÈ XÀO LĀN** Tắc kè chặt đầu, nhúng nước sôi, cao sач vảy, chặt từng miếng, ướp hạt tiêu xay, ngũ vị hương, nước mắm, muối để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho thịt tắc kè vào xào săn, chế nước cốt dừa vào xâm xấp thịt, đun nhỏ lửa để thịt ngấm gia vị và nước cốt dừa. Khi nước cạn bắc xuống, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng. Món ăn phổ biến của

người dân vùng Đồng Tháp Mười, từ giắc Long Xuyên, Kiên Giang, Hà Tiên. Là món đặc sản có tác dụng bồi bổ sức khỏe, tăng cường thể lực.

## TÉP

Tên gọi chung các loài tôm nước ngọt, nước lợ có kích thước nhỏ. Là thức ăn của các loài cá ăn động vật. Thường được chế biến thành các món ăn ngon.

*Bà công đi chợ trời mưa*

*Cái tôm, cái tép đi đưa bà công.*

**MẮM TÉP** Tép rửa sạch, nhặt bỏ sạn, rác bẩn, để ráo nước. Cho tép vào hũ sạch, rắc muối vào trộn đều cùng với rượu, thính (gạo nếp rang chín vàng, xay thành bột mịn). Đậy kín nắp hũ, để nơi thoáng mát khoảng 20 ngày mắm chín, có thể dùng được. Mắm ngon là mắm màu gạch, thơm. Đặc sản của vùng Thanh Hoá, Hà Nam, Ninh Bình. Thường dùng ăn cùng với các loại thịt luộc hoặc ăn với cơm.

**MẮM TÉP XÀO** Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt (thịt ba chỉ rửa sạch, thái lát mỏng rồi thái chỉ), mắm tép vào xào chung để thịt ngấm mắm, cho một ít

đường vào đảo đều. Đun sôi kĩ cho thịt chín. Nêm vừa ăn. Ăn cùng dưa chuột thái lát mỏng, rau sống, các loại rau thơm. Dùng ăn với cơm.

**TÉP NẤU CHUA ME ĐẤT** Tép rửa sạch, để ráo nước. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho tép, ớt, hạt tiêu xay vào xào chín cùng muối, nước mắm. Khi tép chín, cho nước sôi vào, nêm vừa ăn đun sôi lại, bắc xuống, cho rau chua me đất (nhặt rửa sạch) vào đảo đều để rau chín. Ăn nóng cùng với cơm. Thường ăn vào mùa hè. Có tác dụng giải nhiệt tốt.

**TÉP RAM NUỐC CỐT DỪA** Tép nhặt rửa sạch, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho tép vào đảo đều, khi tép đỏ săm cho muối, một ít đường và rưới từ từ nước cốt dừa vào tép.

Khi tép bóng và cạn nước, nêm vừa ăn. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân đồng bằng Miền Nam.

**TÉP CHIÊN** Tép nhặt rửa sạch để ráo. Giá nhặt rửa sạch, để ráo. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho tép vào xào chín cùng nước mắm, muối vừa ăn, khi tép chín cho tiếp giá vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân đồng bằng Nam Bộ.

## THẢO QUYẾT MINH (*Cassia*)

tên khác: muồng ngũ, muồng hoè, đậu ma)

Chi cây gỗ, cây bụi, một số thân thảo, sống hàng năm, họ Đậu (*Fabaceae*). Lá kép lông chim chẵn, mọc so le. Hoa trắng vàng. Cây mọc hoang. Bộ phận được dùng là hạt. Thảo quyết minh vị ngọt, hơi đắng, tính mát, có tác dụng nhuận tràng, thanh nhiệt, sáng mắt, chữa mất ngủ, hạ huyết áp, đau mắt đỏ. Lá tươi giã nhò ngâm rượu chữa hắc lào, chàm.

**CHÁO THẢO QUYẾT MINH HOA CÚC** Quả thảo quyết minh rang đến khi có mùi thơm, bắc xuống để nguội. Cho quả thảo quyết minh đã rang và hoa cúc vào xoong nước lă nấu kĩ, lọc lấy nước trong. Vo sạch gạo tẻ, cho vào xoong nước vừa lọc nấu thành cháo, khi ăn cho thêm một ít đường trắng.

Ăn cháo thảo quyết minh có tác dụng mát gan, sáng mắt, nhuận tràng. Dùng cho người đau mắt đỏ, cao huyết áp.

## THỎ (*Oryctolagus*)

Chi động vật có vú, bộ Gặm nhấm (*Rodentia*), họ Thỏ (*Leporidae*). Lông dày. Mắn đẻ. Thỏ nhà được thuần hoá từ thỏ rừng *Oryctolagus cuniculus* ở Tây Ban Nha vào những thế kỷ 6 - 3 trước Công nguyên. Ngày nay thỏ được nuôi ở khắp các nước trên thế giới để lấy thịt, da và lông. Thịt thỏ có nước, protein,

lipit, canxi, sắt... Ăn bổ, ngon, được nhiều người ưa chuộng.

*Nhát như thỏ đέ*

**SỐT VANG THỎ** Thỏ lột da, chặt miếng to ướp hạt tiêu xay, muối, rượu vang đỏ để ngâm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt thỏ vào xào săn, chế một ít nước sôi vào xâm xấp thịt, đậy kín vung đun để thịt chín nhừ.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, nấu kĩ cho nhuyễn. Bột mì rang vàng, chế nước cà chua vào đun kĩ, nêm đường, nước mắm rồi trút vào xoong thịt thỏ cùng một ít rượu vang đỏ, đảo đều, đun sôi lại. Ăn nóng cùng với bún, cơm hoặc bánh mì.

**THỎ CUỐN NÓNG** Thịt thỏ lọc lấy thịt, thái mỏng to bản. Thịt ba chỉ bở bì, thái con chỉ bằng ngón tay út. Gan lợn thái như thịt ba chỉ. Đem ướp thịt thỏ, thịt ba chỉ, gan với nước mắm, muối, đường, riêng và sả băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Trải miếng thịt thỏ lấy một miếng thịt ba chỉ, một miếng gan vào rồi cuộn lại đặt vào vỉ, để lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Cho thịt ra đĩa, rắc lạc rang giã nhỏ, lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng, chấm nước mắm, tỏi, chanh, ớt.

**THỎ ÉP LÁ CHANH** Thịt thỏ lọc bỏ xương, thái miếng đem ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, rượu trắng, gừng giã nhỏ để thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào đĩa nhôm hấp cách thuỷ cho chín. Trải miếng vải sạch lên thớt, rắc lá chanh thái chỉ

vào, để thịt lên trên lá chanh rồi gói kín lại, lấy thớt (hoặc vật nặng đè lên) ép ráo nước. Khi ăn chấm tương gừng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**THỎ NẤU** Thịt thỏ chặt miếng to ướp muối, hạt tiêu xay, rượu để thịt ngấm gia vị. Cho thịt thỏ vào chảo mỡ nóng già xào săn, chế một ít nước vào đun nhỏ lửa để thịt chín nhừ, cho cà chua (băm nhỏ, xào nhuyễn) vào, rót một ít bột dao (hoà với nước lâ) vào đảo đều để bột chín sánh, chế thêm một ít rượu vào đun sôi, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

**THỎ NẤU CHANH** Thịt thỏ lau khô, chặt miếng, ướp nước mắm, đường, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị. Cho thịt thỏ vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều, chế nước vào đun cho thịt chín nhừ, khi nước cạn vắt chanh vào, chế một ít rượu (có ngâm vỏ chanh) vào đun sôi, rắc lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng cùng chanh thái lát mỏng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**THỎ NẤU NẤM** Thịt thỏ lau khô, chặt miếng vuông, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, rượu để cho thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già xào săn, chế nước vào xâm xấp thịt, đun nhỏ lửa để thịt chín mềm, cho tiếp nấm hương hoặc nấm rơm (ngâm mềm, bỏ chân) vào đun cạn nước, rắc hạt tiêu xay lên trên. Là món ăn ngon, được nhiều

người ưa thích.

**THỎ NẤU RUỘU 1** Thịt thỏ lau sạch, chặt miếng ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay, rượu để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt thỏ vào rán chín vàng đều, xếp thịt vào nồi cùng hành củ, tỏi thái mỏng, lá thơm, rượu màu cho ngập thịt, đậy kín vung, nấu nhừ, nêm vừa ăn rưới bột dao (hoặc nước lᾶ) từ từ vào đảo đều để thịt chín săn. Rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm hoặc bánh mì.

**THỎ NẤU RUỘU 2** Thịt thỏ lau khô, chặt miếng to cho vào chảo mỡ nóng già rán qua, ướp hạt tiêu xay, lá thơm, muối, rượu chát để thịt ngấm gia vị. Bắc xoong thịt thỏ lên bếp đun nhỏ lửa, cho hành khô nướng thơm vào, gạn nước nấu thỏ vào bát tiết thỏ. Cho tiết thỏ, gan thỏ thái lát vào xào qua rồi trút vào xoong thịt, đun nhỏ lửa để thịt chín mềm. Nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng cơm hoặc bánh mì.

**THỎ NẤU RUỘU VANG** Thịt thỏ lau khô, chặt miếng vuông, ướp rượu, nước tương, muối, gừng giã nhỏ, hành tỏi băm nhỏ để cho thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già xào săn, chế rượu vang vào đun sôi, cho tiếp nước vào đun nhỏ lửa để thịt chín mềm, chế tiếp sốt cà chua, nấm rom (rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra dội nước lᾶ, để ráo) vào đảo đều, đun tiếp để nấm chín, nêm vừa ăn. Ăn nóng, chấm muối tiêu

chanh. Món ăn của người Nam Bộ, là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**THỎ NUÔNG MỎ GÁY** Thịt đùi thỏ lau khô, lọc bỏ xương, thái lát mỏng. Thịt gáy lợn thái lát mỏng. Ướp thịt thỏ và thịt gáy lợn với muối, đường, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Lấy xiên xiên xen kẽ một miếng thịt thỏ một miếng thịt gáy lợn rồi đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng. Ăn nóng chấm xì dầu ớt. Ăn cùng cà chua thái mỏng, các loại rau thơm. Dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

**THỎ RÁN** Thịt thỏ chặt miếng to, ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, đường để cho thịt ngấm gia vị. Ngâm thịt thỏ trong bát trứng (trứng đánh tan trộn với lạc rang giã nhão). Gắp thịt thỏ bỏ vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Xếp thịt ra đĩa, rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**THỎ RÁN TẨM VÙNG** Thịt thỏ lau khô, lọc bỏ xương, thái miếng vuông ướp nước sả, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, muối, rượu để cho thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, gắp ra lăn vào bát vừng (rang vàng, xát bở vỏ lụa) trộn lạc rang giã nhão. Ăn nóng cùng rau mùi, rau thơm, rau ngổ; chấm nước mắm chanh ớt. Là món ăn ngon, bổ. Thường dùng làm món nhậu.

**THỎ THẤU** Thịt thỏ làm sạch, lọc bỏ xương, thái miếng to, dày ướp với rượu. Cho thịt thỏ vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Lấy ra để nguội, thái lát mỏng.

Trộn đều thịt thỏ với mỡ phán (luộc chín, thái lát mỏng), nước riêng (giã nhỏ, vắt lấy nước), tỏi băm nhỏ, ớt thái lát mỏng, vừng (rang chín, xát bỏ vỏ lụa, giã nhỏ), nước chanh vắt, nước mắm, giấm. Bóp đều cho thịt ngấm gia vị. Bày ra đĩa. Ăn nguội cùng bánh đa nướng.

**THỎ TRỘN THÍNH** Thịt thỏ lau khô, lọc bỏ xương, lạng từng miếng dày, to ướp hành tỏi băm nhỏ, nước mắm, muối, hạt tiêu xay, rượu trắng để thịt ngấm gia vị.

Xếp thịt vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Để nguội, thái lát mỏng, trộn với mỡ phán (luộc chín, thái chì), nước mắm, vừng rang giã nhỏ, thính gạo. Bày ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, lá chanh thái chì lên trên. Chấm nước tương gừng, ăn cùng các loại rau thơm. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu.

## **THÔNG THẢO** (*Tetrapanax papyferus*; tên khác: thông thoát)

Cây nhỡ, cao 3 - 5m, họ Nhân sâm (*Araliaceae*). Thân có lõi to, xốp. Cành non có lông mịn màu vàng nâu. Lá mọc so le,

chia 5 - 7 thuỳ, mỗi thuỳ lại chia thành nhiều thuỳ nhỏ, mép có răng cưa thô, mặt dưới có lông mịn. Hoa hình tán. Mọc hoang ở ven rừng, sườn đồi. Lõi thân dùng làm thuốc có vị ngọt, tính lạnh. Có tác dụng tiết sữa ở phụ nữ mới sinh và đang cho con bú. Ngoài ra thông thảo còn có tác dụng lợi tiểu, hạ nhiệt, chữa phù thũng, đái dắt...

**CHÂN GIÒ HẦM THÔNG THẢO** Móng giò làm sạch, chặt miếng, cho vào xoong nước lã cùng gạo và thông thảo thái mỏng hầm mềm nhừ, nấu tới khi cháo chín sánh, nêm vừa ăn. Mỗi lần nấu ăn trong một ngày, ăn liên tục trong ba ngày. Dùng cho phụ nữ sau khi sinh 10 ngày và có thể ăn trong suốt thời kì nuôi con bú. Có tác dụng lợi sữa, lợi tiểu, hạ nhiệt...

## **THỐT NỐT** (*Borassus flabellifer*; tên khác: thốt lốt)

Cây lâu năm lấy đường, họ Cau (*Areaceae*). Cây gỗ lớn. Thân thẳng đứng. Cao trên 20m. Lá mọc tập trung ở ngọn, hình quạt, xẻ chân vịt, rộng đến 3m. Cụm hoa to, hoa đơn tính khác gốc. Mo có cuống mở rộng. Quả hạch hình cầu, màu nâu sẫm, có 3 hạt, hạt thuôn chia ba thuỳ ở đỉnh. Cây mọc nhiều ở Campuchia và Nam Bộ.

**NƯỚC THỐT NỐT Ủ CHUA** Cho nước thốt nốt vào cà om (loại lu bằng đất nung của người dân tộc Khơme Nam Bộ) có chứa các loại dược thảo như ch'ph'lơn, tà phu ph'lơn, sāngke ph'lơn đã chặt nhỏ phơi khô, dây kĩ, ủ kín để như vậy vài ngày thì cà om có bọt sủi lăn tăn, khoảng một tuần thì bọt sủi giảm dần, nước trong, chất nước ra có thể uống được. Nước có vị chua hơi ngọt đặc trưng của thốt nốt. Là loại nước uống đặc sản của người dân tộc Khơme vùng Bảy Núi. Nước thốt nốt ủ chua (tiếng Khơme: tuk thnót chu) có tác dụng giải độc, thông huyết. Người Khơme thường uống khi ăn thịt bò nướng.

### TÊ TÊ (*Manis tricuspidata*;

tên khác: xuyên sơn giáp, trút)

Loài thú, họ Tê tê (*Manidae*). Toàn thân và đuôi phủ vảy sừng, trừ mặt và bụng. Màu nâu xám. Thân dài 44 - 48cm. Đuôi dài 35 - 80cm. Sống ở rừng núi đất. Đào hang để ở và kiếm ăn. Khi gặp nguy hiểm tê tê cuộn tròn người lại. Ăn ong, kiến, mối. Đẻ một con vào mùa xuân. Tê tê sơ sinh vảy mềm, 9 - 10 ngày sau mới mở mắt. Thịt tê tê ngon, thịt dùng chữa bệnh hen suyễn, vảy chữa mụn nhọt và làm thuốc thông sữa.

**TÊ TÊ HẦM CỦ MÀI** Thịt tê tê làm sạch, chặt miếng

vuông vừa. Cho thịt tê tê, thịt lợn thái miếng vuông vừa vào xoong cùng củ mài thái con chì to, muối tinh, hạt tiêu xay, rượu đế, nước dùng rồi đem hầm cách thuỷ khoảng 3 tiếng. Ăn nóng. Món ăn có tác dụng thanh nhiệt tán kết. Món ăn của người vùng miền núi phía Bắc Việt Nam.

**TÊ TÊ HẦM RƯỢU** Tê tê làm sạch, cắt miếng. Măng tươi thái miếng vừa. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, phi thơm hành gừng, cho thịt tê tê vào xào săn, chế rượu vào đảo qua, chế nước dùng, một ít đường vào dun sôi. Cho tiếp măng vào, dun sôi lại, trút tất cả sang nồi đất dun nhỏ lửa cho chín nhừ. Ăn nóng. Ăn tê tê hầm có tác dụng bổ dương, ích âm, bổ tì...

**TÊ TÊ HẦM THỊT NẠC** Thịt tê tê làm sạch, cắt thành miếng vuông. Thịt lợn nạc thái miếng vừa. Chân hai thứ thịt qua nước sôi, cho vào nồi đất cùng muối tinh, rượu trắng, gừng thái lát, lè cẩm rồi đem hầm cách thuỷ khoảng 3 tiếng cho chín mềm. Ăn nóng. Món ăn có tác dụng bổ dương.

**TÊ TÊ NẤU LỆ CẨM** Thịt tê tê làm sạch thái miếng vuông, ướp muối tinh, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, bỏ tê tê vào rán vàng đều, gấp sang nồi đất, cho lè cẩm, nước dùng, muối, rượu trắng, hành và gừng đập dập vào. Đặt lên bếp dun nhỏ lửa ninh đến khi chín nhừ, nhặt bỏ

hành và gừng, nêm vừa ăn. Ăn nóng. Là món ăn ích thận, bổ tì.

**TÊ TÊ NẤM RƠM** Tê tê làm sạch, chặt làm bốn ướp xì dầu để cho thịt ngấm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho té tê vào rán qua. Bỏ hành vào chảo phi thơm, cho thịt té tê, rượu trắng, xì dầu, đường, tỏi, nước dùng vào đun sôi, khi thịt té tê chín tới vớt ra để nguội, lọc lấy thịt, thái miếng nhỏ cho vào bát cùng một ít nước vừa nấu thịt. Nấm rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt dội lại nước lâ, để ráo, cho vào nồi nước vừa nấu té tê đun sôi cho nấm chín. Xếp nấm rơm lên trên thịt té tê, rắc rau thơm lên trên.

Đun sôi nước dùng, nêm vừa ăn, rót bột đao (hoà nước lâ) vào quấy đều tay để bột chín sánh, múc chan vào bát té tê, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

## TỎI (*Allium sativum*)

Cây lấy củ làm gia vị, làm thuốc họ Hành tỏi (*Liliaceae*). Cây thảo, cao khoảng 60cm. Thân hành, gồm nhiều hành con (múi tỏi, tép tỏi). Lá phẳng, mọng. Hoa trắng hoặc hồng. Trong tỏi có ít iot và tinh dầu. Thành phần chủ yếu là alixin - chất kháng khuẩn mạnh. Dùng tỏi chữa cảm, cúm, lị, sát khuẩn. Là cây gia vị rất thông dụng ở Việt Nam, có mùi đặc trưng. Lá tỏi còn được dùng trộn với rau sống để ăn ghém.

**DUA TỎI** Tách từng múi tỏi ra, cho vào chậu nước lᾶ  
ngâm một ngày đêm, vớt tỏi ra cho vào nước sạch, bóc vỏ, ngâm  
ngập tỏi vào nước muối, đem phơi nắng, mỗi sáng thay nước một  
lần, phơi như vậy chừng ba ngày.

Phèn chua giã nát cho vào nước lᾶ quấy đều. Tỏi rửa sạch,  
để ráo ngâm vào nước phèn chua 10 tiếng. Rửa lại tỏi cho sạch,  
để ráo, cho vào lọ. Đổ nước muối, giấm, đường đun sôi để  
nguội vào ngập tỏi. Sau một tháng là ăn được. Ăn cùng các loại  
dưa khác. Có tác dụng tiêu độc, dễ tiêu khi ăn nhiều chất mỡ.

## TÔM

Nhóm giáp xác bậc cao, gồm nhiều họ, phân hoá cao về tổ  
chức, cấu tạo cơ thể. Phần đầu ngực có 14 đốt, được bọc trong  
giáp đầu - ngực (thường gọi đầu tôm). Ba đôi chân hàm để thâu  
tôm thức ăn, 5 đôi chân bò để bắt thức ăn và di chuyển. Kích  
thước thay đổi tuỳ theo loài và tuổi. Sinh sản hữu tính, đa số ôm  
trứng thụ tinh ở bụng.

Là đối tượng kinh tế quan trọng. Việt Nam có những loài  
tôm ngon, có giá trị kinh tế lớn là: tôm he (*Penaeus*), tôm rào  
(*Metapenaeus*), tôm rồng (*Palinurus*), tôm hùm (*Nephrops*), bê  
bê (*Ibacus*), tôm càng (*Macrobrachium*), tôm bọ ngựa (*Squilla*),  
tôm bẹp (*Metapenaeus*; tên khác: tôm chì), tôm sú (*Penaeus*

*monodon*). Thịt tôm ngon, giàu chất dinh dưỡng, chế biến được nhiều dạng thực phẩm khác nhau.

*Nồi cơm kẹo với nồi canh  
Quả bí trên cành, kẹo với tôm he.*

**BÁNH PHỒNG TÔM** Tôm làm sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, b López muối rồi rửa lại nước lõ, vắt kĩ, rửa lại bằng nước phèn, vắt ráo, rửa bằng nước riêng, vắt thật ráo nước, giã nhuyễn. Cho lần lượt bột dao, bột nở, nang mực, đường, thạch cao phi vào trộn đều. Gói hỗn hợp trên vào lá chuối vo tròn và chắc đem hấp 30 phút cho bánh chín. Để nguội, bóc bỏ lá, thái thành khoanh tròn mỏng, đem phơi khô. Khi ăn đun sôi dầu hoặc mỡ, cho từng cái vào rán phồng, vàng đều. Thường ăn cùng các loại nộm. Đặc sản của Sa Đéc, Đồng Tháp.

**BÁNH TÔM** Tôm rửa sạch, để ráo. Khoai lang gọt vỏ, thái chỉ, ngâm vào nước muối loãng. Bột gạo, một ít bột nghệ và một ít thuốc muối bỏ vào liễn hoà đều với nước cho mượt. Đậy vung liễn để khoảng một tiếng. Vớt khoai lang rửa sạch, vảy ráo nước trộn vào với bột. Đun chảy một ít phèn chua cho vào bột khuấy đều trước khi rán bánh.

Cho nhiều mỡ (hoặc dầu) vào chảo đun nóng già, thả khuôn tròn vào chảo mỡ để cho khuôn nóng, nhắc ra xúc bột và khoai đổ đầy khuôn, dàn đều, cho vài con tôm to lên trên, thả khuôn vào chảo mỡ rán, khi bánh rốc khuôn và nổi lên, lấy

khuôn ra làm tiếp, rán cho bánh chín vàng đều. Vớt ra để ráo mỡ. Khi ăn cắt bánh thành từng miếng vừa ăn. Ăn nóng kèm rau ghém và nước chấm dưa gop. Đặc sản của Hồ Tây, Hà Nội

*Chè tôm lại phải ăn tôm*

*Chè rau muống héo lại ôm dưa già.*

**CANH BÓNG THẬP CẨM** Cho tôm he khô vào xoong nước dùng đun nhỏ lửa, để sôi một lúc rồi vớt ra, bóc vỏ, thái mỏng.

Bóng bì ngâm nước gạo cho mềm, trắng, rửa sạch bằng rượu gừng để lấy mùi hôi, rửa lại bằng nước lã, ép ráo nước, cắt miếng hình quả trám. Thịt gà lọc bỏ xương, thái miếng mỏng. Đầu dục bồ đôi, bồ hoi, khía rồi thái miếng. Thịt nạc thăn, tim lợn thái lát mỏng. Ướp tất cả các thứ trên với nước mắm, muối, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Su hào, cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, thái lát mỏng vừa. Su lơ thái miếng. Đậu Hà Lan tước bỏ xơ. Nấm rom rửa sạch, ngâm nở, bỏ châm.

Cho bóng bì vào nước dùng, nêm vừa ăn, nấu chín. Các loại thịt xào săn, ngấm gia vị, cho hành hoa cắt khúc vào, bắc xuống. Các loại rau, nấm xào chín tới, nêm vừa ăn, bắc xuống.

Cho các loại rau củ vào bát, xếp tôm và thịt lên trên rồi đến bóng, nấm và đậu Hà Lan, rau mùi lên trên. Chan nước dùng sôi già vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, là món không thể thiếu được trong tiệc cưới cổ truyền ở Hà Nội.

**CANH TÔM NẤM** Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, bóp qua muối, rửa sạch, ngâm vào nước phèn chua, rửa lại cho sạch, thấm khô nước, giã nhuyễn, cho nước mắm cô, hạt tiêu xay, đường vào trộn đều.

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, cắt bỏ chân, lấy tôm dấp lên tai nấm, phết một lớp trứng đánh tan lên trên, cho vào xoong nước dùng luộc chín, vớt ra. Trứng trắng mỏng, phết một lớp tôm giã lên trên trứng, cuộn tròn lại, đem hấp chín, để nguội, thái hình quả trám. Khi ăn cho nấm bọc tôm, trứng, miến (cắt khúc, chân qua nước sôi) vào bát chan nước dùng sôi già vào, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

*Bỗng bỗng mà nấu canh tôm  
Ăn vào mát ruột, đến hôm lại bỗng.*

**CHẢ TÔM** Tôm tươi to bóc vỏ, bỏ đầu, ngâm nước muối, rửa sạch, ngâm vào nước phèn chua, vớt ra rửa sạch, thấm khô, giã nhuyễn. Mỡ phần thái hạt lựu. Cho mỡ phần, nước mắm cô, một ít hàn the (nấu sôi), hạt tiêu xay, lòng trắng trứng gà vào trộn đều. Dàn tôm vào lá chuối (rửa sạch, xoa một lớp mỡ mỏng) đem hấp chín tối, cho chả vào chảo mỡ nóng già, rán nhanh cho vàng đều hai mặt, lấy ra thái miếng. Ăn nóng cùng rau ghém, chấm nước mắm chanh ớt.

**CHẢ TÔM CỦ Cải** Tôm rửa sạch, bỏ đầu, bóc vỏ, rút chỉ đen ở lưng cho vào cối giã nhỏ cùng một ít đường, mỡ nước,

hạt tiêu xay, nước mắm. Cà rốt, củ cải gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng, thái chỉ ngâm giấm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, lấy thìa xúc tôm cho vào chảo rán chín vàng đều, gấp ra đĩa. Khi ăn trải bánh đa nem ra đĩa, gấp chả tôm, củ cải, cà rốt cho vào cuộn lại, chấm nước mắm chanh, ớt, tỏi. Món ăn ngon, được nhiều người ưa thích.

**CHẢ TÔM HUẾ** Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, ngâm trong nước muối ấm, rửa sạch, để ráo nước. Mực nang tươi thái lát nhỏ, ngâm nước muối, rửa lại, để ráo. Cho tôm và mực vào cối giã nhuyễn cùng tỏi, hành băm nhỏ, muối, một ít đường phèn. Trộn đều tôm, mực với mỡ phần (luộc chín, thái hạt lựu).

Láng một lớp mỡ mỏng vào khay nhôm, dàn đều mực và tôm lên khay, bỏ chả vào hấp, cứ 5 phút mở vung một lần cho thoát hơi nước (để không bị khai) rồi dây kín lại, hấp chả chín (cắm tăm vào chả rút lên chả không dính vào tăm là đã chín). Lòng đỏ trứng gà đánh tan hoà với một ít bột gạch tôm đánh đều, rưới đều lên mặt chả, sau khi rưới trứng không đay vung nữa hấp cho trứng chín. Món ăn của người Huế, thường ăn với các loại bánh: bánh bèo, bánh nậm, bánh bột lọc, bánh ít... hoặc ăn với cơm.

**CHẢ TÔM NUỐNG MÍA** Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, ngâm trong nước muối ấm, rửa sạch, để ráo

nước. Mực nang tươi thái lát nhỏ, ngâm nước muối, rửa lại, để ráo. Cho tôm và mực vào cối giã nhuyễn cùng tỏi, hành băm nhỏ, muối, một ít đường phèn. Trộn đều tôm, mực với mỡ phán (luộc chín, thái hạt lựu).

Mía loại bỏ mắt, chặt từng đốt khoảng 14 cm, phần trên vớt tròng nhỏ như chiếc đũa để bao tôm xung quanh. Lấy tôm bao xung quanh mía rồi đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều, trở đều tay để tôm không bị cháy. Ăn nóng. Dùng làm món nhậu.

**CHÁO TÔM** Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, ngâm trong nước muối ấm, rửa sạch, để ráo nước. Cho tôm vào cối giã nhuyễn cùng hành băm nhỏ, muối, một ít đường phèn, hạt tiêu xay, vê tôm thành từng viên trong nhỏ.

Gạo tẻ và gạo nếp vo sạch cho vào xoong nước dùng nấu thành cháo chín sánh, khi cháo chín nhừ cho tôm vào đun sôi lại, quấy nhẹ đều tay để tôm chín, nem vừa ăn. Cho hành mùi thái nhỏ, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng trong bữa phụ.

**CHÁO TÔM CUA** Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, ngâm trong nước muối ấm, rửa sạch, để ráo nước. Cho tôm vào cối giã nhuyễn cùng tỏi, hành băm nhỏ, muối, trộn đều tôm với lòng trắng trứng, dầu ăn (khi giã thỉnh thoảng phải nhúng dầu chày vào dầu hoặc mỡ để không bị dính). Cua hấp chín gỡ lấy thịt trộn đều vào tôm, giã lại cho dẻo. Vẽ tôm và cua

thành những viên tròn nhỏ như viên bi ve, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho gạo (gạo nếp và gạo tẻ yo sạch) vào xào săn, trút gạo vào xoong nước dùng nấu chín nhừ thành cháo, bỏ viên tôm cua vào, nêm vừa ăn, cho hành mùi thái nhỏ, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng nước mắm, chanh ớt. Món ăn của người dân vùng sông nước Cửu Long, thường được ăn vào ban đêm.

**CHÁO TÔM GIÒ HEO** Tôm bạc tươi bóc vỏ, chẻ đôi, ướp nước mắm, hạt tiêu xay. Chân giò làm sạch luộc chín, thái lát mỏng. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt, tôm, nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái chỉ) vào xào săn cùng một ít nước mắm.

Gạo vo sạch, bỏ vào chảo mỡ nóng già rang cho hạt gạo se lại, trút gạo vào xoong nước luộc chân giò nấu cháo, khi cháo chín nhừ trút chảo tôm, thịt sang quấy đều, nêm vừa ăn, cho hành mùi thái nhỏ vào; rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Món đặc sản của người dân Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

**CUỐN TÔM** Tôm tươi bỏ đầu, chân rửa sạch, để ráo ướp muối tinh, hạt tiêu xay rồi hấp chín. Trứng tráng mỏng. Thịt ba chỉ luộc chín, thái lát mỏng. Giò lụa thái mỏng. Lạc rang vàng, bỏ vỏ lụa, giã dập. Xà lách, rau thơm, rau mùi, húng láng, kinh giới rửa sạch, vẩy khô. Bún cắt ngắn.

Trải bánh da nem ra đĩa, lấy lá rau xà lách, một ít bún, một miếng trứng, tôm, giò, thịt, các loại rau thơm, lạc cho vào rồi cuốn tròn lại. Ăn nguội, chấm nước chấm (giấm bỗng hoà đường, lạc rang quấy đều).

**DÙNG TÔM** Tôm tươi rửa sạch, đảo chín với một ít giấm và muối. Bóc vỏ, bỏ đầu, thái hạt lựu. Vỏ và đầu tôm cho vào nước dùng dun kĩ, lọc lấy nước trong. Giò lụa thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nở, thái chỉ.

Bắc chảo lên bếp cho một ít mỡ, phi thơm hành, trút tôm và giò vào đảo qua, trút sang xoong nước dùng đang sôi, cho tiếp nấm hương và mộc nhĩ vào dun sôi, hớt bọt, nêm vừa ăn.

Bột đao hoà với nước lã rót từ từ vào xoong nước dùng, vừa rót vừa khuấy đều tay để bột chín sánh. Đập trứng vào bát đánh tan, rót trứng vào xoong dùng, khuấy đều tay cho trứng nổi vân. Múc ra bát, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng. Là món khai vị, được dùng trong các bữa tiệc.

**MẮM TÔM CHÀ** Tôm cắt đầu, bỏ chân, ngâm nước phèn khoảng 5 phút, rửa sạch, để ráo nước, cho rượu trắng với một ít muối vào tôm trộn đều, để lại khoảng một tiếng, vớt tôm ra để ráo nước. Nếp ngon nấu cháo đặc, giã nhuyễn cùng mật ong. Trộn muối, tỏi, Ớt, riềng giã nhỏ với muối diêm, cháo nếp. Cho tôm vào cối giã từ từ cho nhuyễn, trộn đều tôm với cháo nếp. Trút cháo và tôm vào rây, dùng muối chà nhuyễn, khi chà

rươi nước ướp tôm vào để bột tôm loãng ra. Cho bột tôm vào lọ thuỷ tinh đậy kín, phơi nắng khoảng mười ngày là ăn được. Nếu muốn ăn nhanh, khi chà tôm xong trộn thêm một ít thính gạo rang vào trước khi cho vào lọ.

**MỌC TÔM** Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, giã nhuyễn với nước mắm, hạt tiêu xay. Nấm hương, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nở, thái chỉ. Miến ngâm mềm, cắt khúc ngắn. Trộn đều tôm với giò sống, mộc nhĩ, nấm hương, miến, hành củ băm nhỏ, viên thành từng viên tròn, cho vào nước dùng sôi già nấu chín, nêm vừa ăn, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

**RUỐC TÔM** Tôm he tươi bóc vỏ, cho vào xoong cùng nước mắm rim chín. Cho tôm vào cối giã太极. Trút tôm sang chảo cùng với nước rim tôm dun nhỏ lửa, đảo đều tay cho ruốc khô, rắc hạt tiêu xay vào trộn đều.

**TÔM BAO BỘT TRÚNG RÁN** Tôm làm sạch, bóc vỏ, bỏ đầu ướp hạt tiêu xay, muối, nước mắm, hành củ băm nhỏ. Lòng trắng trứng đánh bông trộn với một ít bột gạo, cho lòng đỏ trứng, muối vào trộn đều để bột sánh dẻo.

Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, gấp tôm nhúng vào bát bột, thả vào chảo mỡ rán vàng đều, vớt ra để ráo. Ăn nóng cùng rau ghém, chấm nước mắm pha giấm, tỏi, ớt.

**TÔM BAO NẤM RƠM** Tôm tươi bóc vỏ, rút chỉ đen ở lưng, ngâm nước phèn chua và nước muối rồi rửa sạch, để ráo, cho vào cối giã nhuyễn cùng hành hoa (phần củ trắng), mỡ phần (thái chỉ, ướp muối và đường để nơi thoảng gió cho miếng mỡ trong). Trộn đều tôm vừa giã với hạt tiêu xay, đường, dầu vừng, lòng trắng trứng gà rồi viên tôm thành từng viên giống hình con ve. Lấy bột dao thấm vào phía trong miếng nấm (nấm rơm làm sạch, ngâm nước muối, bỏ đốt theo chiều dọc) rồi gắn viên tôm vào nấm, lấy cà rốt già làm mắt và rau gân vào viên tôm, thoa lòng trắng trứng và mỡ nước vào, đem tôm hấp chín. Cho tôm ra đĩa, rưới nước lèo nóng lên đĩa tôm, rắc hạt tiêu xay và rau mùi vào. Ăn nóng. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**TÔM BÓP THẤU** Tôm tươi bóc vỏ, rút chỉ đen ở lưng, ngâm nước phèn chua và nước muối rồi rửa sạch, để ráo. Lấy nước dừa xiêm hoà đường, muối bỏ tôm vào ngâm trong 30 phút, vớt ra để ráo, cho tôm vào nước chanh (nước cốt chanh pha đường, muối, hành tỏi phi thơm) ngâm 15 phút. Cho xà lách, cà chua thái mỏng ra đĩa, ớt ngọt thái chỉ để lên trên cà chua, cho hành tây thái mỏng lên trên ớt, bày tôm lên trên, rắc tỏi phi, ớt, mùi tàu, lạc rang xát vỏ lên trên. Chấm nước mắm chanh ớt. Món ăn của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu.

**TÔM CÀNG KHO** Tôm càng xanh bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, để nguyên con ướp hành tỏi băm nhỏ, muối để

cho tôm ngâm gia vị. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm vào xào, khi cạn nước cho mỡ khử thái hạt lựu vào đảo đều, lấy gạch tôm (phi hành mỡ) đổ vào chảo tôm, đảo đều, nêm vừa ăn, đun tới khi cạn sền sệt là được. Món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm.

**TÔM CÀNG XÀO HẸ** Tôm càng xanh rửa sạch, cho tôm vào chảo dầu nóng già đảo đều, chế rượu, xì dầu, giấm, gừng (giã nhỏ), hẹ (cắt khúc) vào nấu cho tôm chín. Dùng ăn với cơm. Tác dụng bổ dương trợ dưỡng, dùng cho người bị liệt dương, phụ nữ vô sinh do lạnh dạ con.

**TÔM CHÁY** Tôm rửa sạch, cắt râu, chân, bóc bỏ vỏ dầu ướp muối, đường, hạt tiêu xay để ngâm. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho tôm vào đảo đều tay, hạ bớt lửa để tôm chín vàng đều, cho hành lá thái nhỏ vào đảo đều. Dùng ăn với cơm và canh. Món ăn của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

**TÔM CHIÊN BÁT TRẬN** Tôm he bóc vỏ, bỏ đầu (để đuôi) ướp với hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, muối, dầu vừng, đường để tôm ngấm gia vị.

Thịt nạc băm nhỏ trộn đều với nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân, thái chỉ), thịt cua, lòng đỏ trứng, hành tỏi băm nhỏ, bột dao, hạt tiêu xay, muối, đường. Lấy thịt băm bao tôm, để thò

đuôi ra ngoài, lấy mỡ chài bọc lấy con tôm đã bao thịt, đem lăn qua bột dao, thả tôm vào chảo dầu nóng già rán chín vàng đều, gấp ra để ráo dầu. Ăn nóng cùng dưa góp, chấm nước sốt chua ngọt. Là món đặc sản dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

**TÔM CHUA** Chọn tôm rắn tươi, đều con, cắt bỏ đầu, đuôi, rửa sạch, để ráo. Cho tôm vào ướp muối, phèn chua, để qua đêm. Trộn đều tôm với riềng (thái chỉ), tỏi và ớt giã nhỏ, rượu trắng, đường. Cho tôm đã trộn vào lọ thuỷ tinh rộng miệng, đậy kín bằng lá riềng, để nơi thoáng mát, khoảng 15 ngày sau thì tôm chín. Món đặc sản của người Huế. Dùng ăn cùng thịt lợn luộc, khế chua (thái lát mỏng), chuối xanh (bỏ vỏ, thái lát mỏng, rửa qua nước muối), quả vả xanh và các loại rau thơm. Ăn với cơm hoặc bún.

**TÔM CUA CUỐN MỠ CHÀI** Cua hấp chín, gỡ lấy thịt. Tôm bạc thẻ làm sạch giã nhuyễn với hành và tỏi. Mỡ phân luộc qua, thái chỉ, ướp một ít đường rồi để mỡ ra gió cho mỡ trong.

Trộn thịt cua, tôm giã nhỏ, mỡ cùng muối, hạt tiêu xay. Trải mỡ chài ra cho tôm và cua vừa trộn vào rồi cuộn lại, thả vào chảo mỡ rán chín vàng đều. Ăn nóng cùng xà lách, và các loại rau thơm. Món ăn của người Nam Bộ.

**TÔM KẸP THỊT NUỐNG** Tôm tươi bóc vỏ trộn cùng

thịt nạc thăn thái lát mỏng to bản, ướp nước mắm, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay, đường để cho tôm và thịt ngấm gia vị. Lấy miếng thịt quấn lấy con tôm cho vào ví đặt lên bếp than hoa nướng chín (trong khi nướng rưới một ít mỡ nước lên thịt để thịt không bị khô). Ăn nóng, chấm nước mắm tỏi, ớt, chanh. Món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm hoặc bún.

**TÔM KHO** Tôm he rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, dùng dao nhọn xé tôm ra làm đôi, ướp nước mắm, hành băm nhỏ. Gạch tôm lấy ra để riêng. Cho tôm vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều. Đun sôi nước mắm với một ít đường, cho tôm vào rim cho cạn nước. Gạch tôm chưng với mỡ cho có màu vàng, trước khi ăn trút gạch tôm lên trên tôm rim. Dùng ăn với cơm cùng với dưa chua.

**TÔM KHO ĐÁNH** Tôm he tươi bóc vỏ, rửa sạch, bỏ đôi ướp nước mắm, muối, đường, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để tôm ngấm gia vị. Cho tôm vào chảo mỡ đảo đều, nêm vừa ăn, chế một ít nước sôi vào đun nhỏ lửa để tôm chín đều. Cho tôm ra đĩa, nước kho tôm rót ra bát cho thêm ớt vào. Ăn cùng rau ghém, dưa giá. Món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm.

**TÔM KHÔ** Tôm tươi rửa sạch với nước phèn, để ráo. Nấu nước muối cho tôm vào luộc chín, vớt ra để ráo, trải ra nia phơi khô, trong khi phơi trở luân để tôm khô đều. Cho tôm vào

bao tải, buộc kín miệng lại dùng chày đập tróc hết vỏ, bóc sạch.  
Lấy nõn tôm phơi lại cho khô. Cho vào lọ thuỷ tinh đậy kín.

**TÔM LĂN MÈ** Tôm tươi bóc vỏ, rửa nước muối, xả sạch, để ráo, cho vào cối giã nhuyễn, trộn đều với dầu vừng, dầu hào, đường, hạt tiêu xay, muối, mõ phàn (luộc qua, thái chỉ, cắt ngắn), lòng đỏ trứng gà, nấm lại từng viên như quả quất, lấy viên tôm lăn vào vừng, thả vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Cho ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, chấm muối tiêu chanh. Món đặc sản của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

**TÔM LỤI** Tôm bạc tươi bóc vỏ, ướp muối, rửa sạch, để ráo, cho vào cối giã nhuyễn trộn đều với mõ phàn (luộc chín, thái hạt lựu), nước mắm, đường, hạt tiêu xay, lòng trắng trứng để tôm ngấm gia vị, nấm tôm lại từng viên bằng quả táo, hấp se mặt, xiên vào que tre, nướng trên bếp than hoa. Lấy bánh đa nem cho rau sống, rau thơm và một viên tôm vào gói lại, chấm nước mắm, tỏi, chanh, ớt. Món ăn của người Huế, dùng trong bữa tiệc.

**TÔM NẤU GIẤM** Tôm càng bóc vỏ, rút chỉ đèn ở lưng ướp hạt tiêu xay, muối để tôm ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già bỏ tôm vào rán chín vàng đều, chế nước vào ngập tôm đun gần cạn cho một ít giấm vào đun nhỏ lửa để tôm ngấm, cho hành lá cắt khúc vào, nhắc xuống đậy kín vung. Ăn nóng cùng với cơm.

**TÔM NGƯ SOÁI KÌNH LÂN** Tôm bạc tươi bóc vỏ để đuôi lại, bỏ chỉ đèn ở lưng, rửa qua nước muối, rồi xả sạch để ráo, ướp muối, đường, tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, dầu vừng để ngâm gia vị.

Lấy cá thát lát băm nhỏ cùng với thịt nạc, trộn đều với giò sống, trứng (rán mỏng, thái chỉ, cắt ngắn), hành tỏi băm nhỏ, muối tinh, dầu hào, dầu vừng, hạt tiêu xay để làm nhân. Lấy nhân bao ra ngoài tôm (trừ đuôi lại), lấy mỡ chài bọc ra ngoài, đem hấp qua rồi cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Ăn nóng cùng các loại rau thơm, dưa chuột thái mỏng, chấm tương ớt. Là món đặc sản, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

**TÔM NHÚNG GIẤM** Tôm càng tươi bóc vỏ, rửa sạch, bỏ đuôi ướp với tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay. Cho đường, giấm vào nước dừa tươi đun sôi, gấp tôm nhúng vào bỏ chín, cho tôm vào bánh đa nem cùng khế chua (thái mỏng), chuối xanh (bỏ vỏ, thái mỏng, rửa qua nước muối), rau thơm, rau mùi rồi cuốn tròn lại chấm nước mắm nem. Món ăn của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu.

**TÔM NUỐNG** Tôm tươi rửa sạch, để ráo nước, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, vừa nướng vừa rưới một ít mỡ nước lên mình tôm để tôm không bị khô, xác. Tôm chín, bóc bỏ vỏ, thái lát (hoặc chẻ đôi) cho ra đĩa. Ăn cùng *bánh hỏi*, chấm nước mắm, chanh, ớt, tỏi.

**TÔM RÁN CHUA NGỌT** Tôm he to rửa sạch bóc vỏ, rút chỉ đen ở lưng, chẻ đôi, ướp muối, hạt tiêu xay, hành củ băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho tôm vào rán vàng đều, gấp ra. Phi thơm hành tỏi, cho cà chua bỏ hạt băm nhỏ vào xào nát, chế nước dùng vào đun sôi, nêm mắm muối vừa ăn, chế vào một ít giấm, rót bột dao (hoà nước lᾶ) vào quấy đều để chín sánh, trút tôm vào đun sôi lại. Bắc xuống, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng các loại rau thơm, rau xà lách. Dùng ăn với cơm.

**TÔM RIM** Tôm he tươi bóc vỏ, bỏ chỉ đen, nướng chín vàng ướp hành, hạt tiêu xay để ngấm gia vị. Cho đường vào xoong đun đến gần cháy khi đường có màu cánh gián cho thêm nước mắm rồi trút tôm vào cùng nước dùng, đậy kín vung đun nhỏ lửa tới khi cạn còn một ít nước, bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Dùng ăn với cơm.

**TÔM RIM NƯỚC CỐT DỪA** Tôm làm rửa sạch, để ráo ướp tôm với hành tỏi băm nhỏ để ngấm. Cho nước dão dừa vào chảo đun sôi, cho thêm đường và muối vào, trút tôm vào đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng dùng đũa đảo nhẹ tay, khi nước còn ít hơi sánh chế nước cốt dừa vào đun nhỏ lửa, khi nước dừa còn ít, đặc sánh, bắc xuống. Dùng ăn với cơm. Tôm rim nước cốt dừa có giá trị dinh dưỡng cao, giàu đạm, chất béo, canxi. Là món ăn thích hợp cho trẻ và phụ nữ giai đoạn tiền mãn kinh.

**TÔM SÚ UM** Tôm sú tươi bóc vỏ, bỏ chỉ đen ở lưng, rửa sạch, để ráo nước ướp hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, nước mắm, muối, đường, mỡ nước để tôm ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp phi thơm hành, cho tôm vào đảo đều, đậy kín vung đun nhỏ lửa để tôm chín đều. Món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm.

**TÔM SỐT CHAO** Tôm rửa sạch, cho vào một ít muối, rang khô, tôm chín bỏ xuống bóc vỏ. Chao tán nhuyễn. Trứng chim cút luộc chín, bóc vỏ, chẻ đôi, lấy tăm tre ghim vào trứng. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, cắt ngang, dùng dao khoét lỗ ở giữa để bỏ lõi.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi cho chao vào cùng một ít nước dùng, muối đảo đều, nêm vừa ăn, rót bột dao (hoà nước lă) vào quấy đều tay để bột chín sánh. Cho tôm vào giữa khoanh dứa, xung quanh ghim những quả trứng chim cút vào, đổ sốt chao lên đĩa dứa, rắc hạt tiêu xay, rau mùi, ớt tía hoa lên trên. Ăn nóng. Món ăn của người Nam Bộ.

**TÔM TÁI CHANH** Tôm càng tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút bỏ chỉ đen trên lưng, rửa sạch bằng nước muối, chẻ làm đôi. Lá chanh non thái chỉ, băm nhỏ, chế một ít nước lọc vào lọc lấy nước cốt cho vào ướp tôm cùng muối để cho tôm ngấm gia vị. Rưới nước cốt chanh (vắt từ quả chanh) vào tôm, lấy đũa đảo đều, để ngấm, khi thấy tôm có màu trắng tươi là được. Ăn ghém

cùng dưa chuột, cà chua thái mỏng, rau tía tô, kinh giới, mùi tàu, rau mùi, diếp cá; chấm nước mắm, chanh, ớt.

### TÔM XÀO HÀNH NẤM

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút bỏ chỉ đen trên lưng, rửa sạch bằng nước muối, chè làm đôi, để ráo nước ướp muối, hạt tiêu xay, lòng trắng trứng, bột dao để tôm ngấm gia vị. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, để ráo. Hành tây rửa sạch, bỏ miếng cau. Cà chua rửa sạch, bỏ núm, bỏ miếng cau. Cần, tỏi tây rửa sạch, đập dập, cắt khúc.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già bỏ tôm vào rán chín (nhưng không để tôm bị vàng), gấp ra bát. Cho mỡ vào chảo, phi thơm hành, cho nấm hương, cần, tỏi tây, hành, cà chua vào xào chín, nêm vừa ăn, trút tôm vào đảo đều. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng cơm.

### TÔM XÀO SU LO

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút bỏ chỉ đen trên lưng, rửa sạch bằng nước muối, chè làm đôi ướp hạt tiêu xay, muối, hành tỏi băm nhỏ, bột dao để tôm ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, bỏ tôm vào rán chín tới, gấp ra để riêng. Thêm mỡ vào chảo, phi thơm hành tỏi, cho su lơ (thái miếng vừa, chần qua nước muối), cà rốt (tỉa hoa, thái mỏng), cần tỏi tây cắt khúc vào xào chín, nêm vừa ăn, trút tôm vào đảo đều, rưới bột dao (hoà nước lă) vào đảo đều để bột chín sánh. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay, cho rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**TÔM XÀO THẬP CẨM** Tôm càng tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút bò chỉ đen trên lưng, rửa sạch bằng nước muối, chẻ làm đôi ướp muối, hạt tiêu xay, lòng trắng trứng, bột dao. Nấm rửa sạch, cắt miếng. Cà rốt tia hoa, thái mỏng. Cà chua bỗ miếng cau. Hành tây bóc vỏ, bỗ miếng cau. Cần tỏi cắt khúc.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm hành tỏi cho tôm vào xào chín. Múc tôm ra. Thêm mỡ vào chảo, cho nấm, cà chua, hành, cần tỏi vào xào chín, nêm vừa ăn, trút tôm và một ít rượu vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

## TRAI

Động vật thân mềm hai mảnh vỏ, chủ yếu sống ở nước ngọt, thuộc các họ *Unionidae*, *Amblemidae*... Hay gặp ở ao, sông, hồ các loại: trai sông (*Sinanodonta jourdyi*), trai cánh (*Cristaria bialata*), trai điệp (*Sinohyriopsis bialatis*), trùng trực (*Lanceolaria grayi*)... Một số loài ở biển như ngao ngô, phì, trai tai bò, vẹp... Thịt trai ăn ngon, mát, bổ. Nhiều nước đã nuôi trai để làm thức ăn, vỏ để nung vôi, làm đồ mĩ nghệ.

**CANH CHUA TRAI** Trai rửa sạch đất (ngâm nước gạo) cho vào xoong nước lã luộc chín, gỡ lấy thịt, nhặt rửa sạch. Cắt nhỏ, ướp nước mắm, hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun già, phi thơm hành, cho trai vào xào săn cùng cà chua bồ miếng cau, dọc nướng (hoặc me) chே nước luộc trai (lọc trong) vào đun sôi, nêm vừa ăn, cho hành, thìa là, rau răm thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn bình dân, hay ăn vào ngày hè nóng bức. Phụ nữ có thai ăn rất tốt, cung cấp nhiều muối khoáng, canxi cho sự phát triển của thai nhi.

**CANH TRAI NẤU HÀNH RĂM** Trai rửa sạch kĩ, luộc chín, gỡ lấy thịt làm sạch, thái nhỏ ướp nước mắm, muối để ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút trai vào xào săn, xúc ra để riêng. Bắc xoong nước luộc trai (lòng trong) lên bếp vào đun sôi, nêm vừa ăn, trút trai đã xào vào, cho hành và răm thái nhỏ vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**CHẨA TRAI** Chọn trai to, đều con rửa sạch, cạy miệng, làm rửa sạch ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành củ băm nhỏ. Thịt ba chỉ thái mỏng ướp muối, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ. Lá xương xông rửa sạch, để ráo.

Cho một miếng thịt, một miếng trai vào lá xương xông gói lại, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều, trong khi nướng thỉnh thoảng rưới mỡ nước vào để chả không bị khô. Ăn nóng cùng rau thìa là, xà lách, rau thơm và dưa góp chấm nước mắm, chanh, ớt.

**CHÁO TRAI** Trai ngâm rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt làm sạch, thái nhỏ ướp nước mắm, hạt tiêu xay để ngâm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho trai vào xào nhanh tay.

Gạo nếp, gạo tẻ vo sạch, giã nhỏ cho vào nước luộc trai (đã lọc trong) nấu cháo. Khi cháo chín nhừ, sánh trút chảo trai sang, quấy đều, nêm vừa ăn. Cho hành, răm thái nhỏ vào, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng làm bữa phụ. Cho trẻ em ăn mát, bổ, không đồ mồ hôi trộm (nếu cho trẻ ăn thì không cho răm mà cho lá dâu non thái nhỏ).

**TRAI HẤP** Trai to ngâm rửa sạch, lấy dao cạy miệng lấy thịt, rửa sạch để ráo, băm nhỏ. Thịt nạc vai băm nhò cùng hành củ. Trộn đều trai, thịt nạc với hạt tiêu xay, nước mắm rồi nấm lại thành từng nắm nhồi vào vỏ trai, đem hấp chín. Ăn nóng, chấm nước mắm, chanh, ớt.

**TRAI NUỐNG** Trai to ngâm rửa sạch, lấy dao cạy miệng lấy thịt, rửa sạch để ráo, băm nhò. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chi, băm nhò. Trộn đều trai, giò sống, mộc nhĩ, hành củ băm nhò, thia là thái nhỏ với hạt tiêu xay, mỡ nước, nước mắm rồi nấm lại thành từng nắm nhồi vào vỏ trai, đặt lên bếp than hoa nướng chín. Ăn nóng, chấm nước mắm, chanh, ớt.

**TRAI NUỐNG CHÀ** Trai rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy

thịt, làm sạch, băm nhò. Thịt nạc vai băm nhò. Trộn đều trai, thịt với hành củ băm nhò, nước mắm; hạt tiêu xay để ngấm gia vị.

Lá xương xông rửa sạch, để ráo. Viên tùng viên trai và thịt cho vào lá xương xông gói kín lại, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng, vừa nướng vừa rưới mỡ nước lên chả để chả không bị xác, khô, nướng cho chả chín đều. Ăn nóng cùng rau sống, các loại rau thơm, chấm nước mắm, chanh, ớt. Ăn với cơm hoặc bún.

## TRÁM ĐEN (*Canarium nigrum*)

Cây gỗ lớn, họ Trám (*Burseraceae*), cao 25 - 30m, đường kính tới 90 cm. Thân thẳng, phân cành cao. Vỏ màu nâu nhạt, khi đẽo có nhựa màu đen, thân có mùi thơm hắc. Gỗ nhẹ, mềm, màu xám trắng. Lá kép lông chim một lần lẻ, không có lá kèm. Cụm hoa hình chuỳ, hoa màu vàng nhạt. Quả hạch, hình trứng dài, khi chín màu tím đen. Quả dùng để ăn, hạt ép dầu và làm nhân bánh. Trong quả trám có nước, protéin, lipit, gluxit... và vitamin.

*Yêu Phụ buôn trám dưới thuyền  
Xuống đò phố Mới bán than quạt trà.*

**TRÁM OM** Trám đen chọn quả đều, rửa sạch, để ráo nước. Đun nước sôi, để nguội đến 70°C cho trám vào om, đậy nắp kín khoảng 20 phút cho trám chín, vớt ra để ráo, lấy dao bô

dọc quả, bỏ hạt. Khi ăn chấm trám với muối vừng hoặc nước thịt kho tàu. Dùng ăn với cơm. Món ăn ưa thích của người dân Bắc Ninh, Lạng Sơn.

## TRÁM TRẮNG (*Canarium album*;

tên khác: trám xanh, trám chua)

Cây gỗ lớn, thuộc họ Trám (*Burseraceae*), cao 25- 30m. Thân thẳng, tròn, phân cành cao. Vỏ trắng, lúc già thường bong vảy nhỏ, khi đẽo vỏ có nhựa trắng. Gỗ màu nâu xám nhạt, nhẹ, mềm. Lá kép lông chìm một lần lẻ. Cụm hoa chùm, màu vàng nhạt. Quả thịt. Nhựa dùng làm hương liệu. Hạt ép lấy dầu dùng trong công nghiệp sơn và in. Quả dùng để ăn, làm ô mai, làm thuốc. Thịt quả trám có vị chua ngọt, chát; có tác dụng giải độc, tiêu viêm, trị đại tiện rã máu, nứt nẻ.

**MÚT TRÁM** Chọn trám trắng quả đều rửa sạch, chần qua nước phèn, vớt ra rửa sạch, để ráo. Ướp trám với đường một ngày đêm để trám ngấm đường, bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho trám sôi, bắc xuống để nguội, cứ làm như vậy đến khi đường keo sánh lại kéo thành tơ thì bắc xuống, dùng dũa cà đảo nhanh tay đến khi trám khô bám trắng xung quanh quả trám là được.

**Ô MAI TRÁM** Chọn trám trắng đều quả rửa sạch, ngâm

trong nước muối, dùng vỉ tre nén chặt, ngâm 20 ngày cho trám ngấm muối. Vớt trám ra để ráo, đem phơi gần khô. Rửa lại trám, cho sạch, để ráo nước, ướp trám với đường một đêm để ngấm đường. Bắc xoong trám lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều tay, khi đường cạn gần hết bắc xuống để nguội trộn với bột gừng và bột cam thảo. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín.

**TRÁM KHO** Chọn trám trắng quả đều rửa sạch, lấy dao bỗ dọc quả, bỏ hạt, lấy chày dập dập miếng trám. Xếp trám vào nồi đất, xếp lên trên một lượt dày cá rô Đàm Sét, đổ ngập tương Cự Đà hoặc tương Bần. Bắc lên bếp kho nhỏ lửa cho các chín nhừ. Dùng ăn với cơm. Trám có vị ngọt đậm đà của tương, chất béo thơm của cá.

**TRÁM MUỐI** Trám trắng chọn quả tròn rửa sạch, luộc cho bớt nước chát, dùng dao mũi nhọn tách đôi bỏ hạt. Nước mắm ngon thêm một ít đường. Cho trám vào lọ thuỷ tinh rộng miệng, trút nước mắm ngập trám, đậy kín để khoảng 5 hôm là ăn được. Dùng ăn với cơm.

## **TRÂU (*Bubalus bubalis*)**

Loài thú nhai lại, sừng rỗng thuộc bộ Guốc chẵn (*Actiodactyla*), thuộc nhóm trâu đầm lầy. Lông màu xám, xám

đen. Thân hình vạm vỡ, thấp ngắn, bụng to, mông dốc, bầu vú nhỏ, sừng hình luối liêm. Có hai dai màu trắng ở dưới cổ và chỗ đầu xương ức. Nặng trung bình 350 - 400kg. Trâu được nuôi chủ yếu để kéo cày và lấy thịt.

**DA TRÂU NẤU CANH BON** Da trâu thui sạch lông, gác trên gác bếp cho khô. Lấy da khô đốt cho lớp da ngoài cháy sùi ra, cao sạch. Bé nhỏ từng miếng da cho vào nồi bon dun nhỏ lửa cho nhừ (không được dùng đũa quấy khi nồi bon chưa nhừ), cho mắc khén, sả giã nhỏ, cà đắng vào. Món ăn của người dân tộc Thái vùng Sơn La. Món ăn có hương vị đặc biệt, có tác dụng dễ tiêu hoá.

**NĂM PIA** Lòng trâu (hoặc bò) non (phèo hay vèo) vừa mổ còn nóng, buộc túm chặt hai đầu, thái miếng, cho vào chảo to, bắc lên bếp dun sôi, cho riềng, sả, ớt, tỏi, mắc khén (tiêu rừng) giã nhỏ vào dun nhừ, khi sắp chín rắc một ít lá chanh thái chỉ vào, dun tiếp cho chín. Ăn nóng. Dùng để chấm các loại: gan, lách, lá sách và thịt luộc của trâu hoặc bò. Món ăn ưa thích của người dân tộc Thái ở Sơn La. Là món không thể thiếu được trong các lễ hội có mổ trâu bò.

**THỊT TRÂU KHÔ** Thịt trâu giết mổ không ăn hết, người miền núi thường làm khô để ăn dần. Thịt nạc thái mỏng ướp muối và gia vị để thịt ngấm, xâu thịt vào các đũa tre, treo

lên gác bếp, sau vài ngày thịt khô. Khi thịt khô cắt vào ống bương hay gói lại để trên gác bếp để dùng dần.

**TRÂU KHÔ VÙI TRO** Thịt trâu khô để gác bếp lấy xuống vùi vào tro bếp đang nóng ít phút, lấy ra đập mạnh cho thịt rời ra, xé thật nhỏ, vắt nước chanh vào trộn đều (khi đập thịt có tiếng kêu pùm pùm từ đó có tên gọi: “pùm pùm”). Món ăn của người dân tộc Thái ở Sơn La. Rất thích hợp với người đi làm rã, đi đường mang theo để ăn.

## TRE (*Bambusa*)

Cây cỡ vừa cao 10 - 15 m, họ Lúa (*Poaceae*). Thân hình ống, có đốt, thân ngầm trong đất. Lá có cuống, gân lá song song. Cành phát triển từ các mắt bên đốt. Cây chỉ ra hoa một lần trong đời.

Ở Việt Nam thường gặp các loài: tre nhà (*Bambusa vulgaris*), tre gai (*Bambusa stenostachya*), tre lồ ô (*Bambusa procer*), tre là ngà (*Bambusa multiplex form alphonsa*). Cây tre non (măng) là món ăn ngon, dùng làm rau được nhiều người ưa thích: luộc, xào...

*Ai về nhẩn với bạn nguồn  
Măng non già xuống, cá chuồn gửi lên.*

BÁNH MĂNG TUỐI Măng tươi bóc bẹ, gọt bỏ lớp da ngoài, nạo thành sợi, ngâm vào nước phèn một lúc, vớt ra rửa sạch, vắt khô. Luộc chín măng, vớt ra rửa lại vắt thật khô.

Đường hoà một ít nước đun đến khi đường đặc sánh, cho măng vào rimus đường, măng dẻo bắc ra.

Bột sắn lọc sao cách thuỷ cho chín, rắc vào khay. Cho bột nếp vào xoong nhào với nước đường đun sôi, cho mõi, hàn the đặt lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay tới khi bột đặc, sờ không dính tay, trút măng vào trộn đều, tiếp tục quấy cho bột thật chín, bắc xuống trút vào khay bột sắn, dàn đều, để nguội, cắt thành từng miếng, gói lại bằng giấy bóng.

*Miêng ăn măng trúc, măng mai*

*Những giang, cùng nứa lấy ai bạn cùng.*

CANH MĂNG CHUA (món ăn chay) Măng chua rửa sạch, vắt ráo. Nấm rơm làm sạch, bỗ dổi. Mẹ cho vào nước nóng, vắt bỏ hạt.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho cà chua vào xào cùng ớt bột, nấm rơm, đậu phụ (cắt miếng bằng nửa bao diêm) vào xào lẩn với tương, muối, nêm vừa ăn, chế nước lâ vào đun sôi, cho nước me, măng vào, canh chín bắc xuống. Cho rau ngổ, mùi tàu thái nhỏ, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng cùng với cơm.

*Muốn ăn măng trúc, măng giang*

*Măng tre, măng nứa, cơm lam thì trèo.*

**GỎI MĂNG CHUA CÁ LÓC** Măng tươi thái mỏng cho vào nước măng chua (nếu không có nước măng chua thì cho giấm) luộc chín, vắt khô. Thịt ba chỉ luộc hoặc hấp chín, thái mỏng. Cá lóc làm sạch, lạng lấy thịt, thái lát ướp muối.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già phi thơm tỏi cho cá vào xào chín. Trộn đều cá, thịt ba chỉ, đường, nước mắm, gia vị, chanh, tỏi già nhỏ để ngấm sau đó trộn đều với măng chua, cho thêm một ít ớt thái chỉ. Đem gỏi ra đĩa, rắc rau mùi, rau ngổ lên trên. Ăn cùng bánh đa vùng hoặc bánh phồng tôm. Món ăn được nhiều người dân Nam Bộ ưa thích.

**LẨU MĂNG CHUA** Măng chua thái lát mỏng, rửa sạch, để ráo. Xương lợn rửa sạch cho vào nồi đun sôi, vớt bỏ bọt, ninh nhừ, lọc lấy nước trong.

Cá bông lau làm sạch, khứa dày, để ráo. Cho me vào nước dùng sôi già dầm lấy nước me đặc. Trút nước dùng vào lẩu đun sôi, cho cá vào khi cá vừa chín cho tiếp măng chua, nước me, đường, muối, nước mắm ngọt, nem vừa ăn. Cho tỏi và hành phi thơm lên trên. Ăn nóng cùng với bún và nước mắm ớt.

**MĂNG BÓP** Măng tươi non thái sợi nhỏ, luộc kỹ cho hết nước đắng, rửa sạch, vắt khô. Trộn măng với nước mắm pha đường, tỏi, chanh để cho măng ngấm gia vị.

Tôm he tươi bóc vỏ, cho vào xoong cùng nước mắm rim chín. Cho tôm vào cối giã太极. Trút tôm sang chảo cùng với nước

rim tôm dun nhở lửa, đảo đều tay để ruốc khô, rắc hạt tiêu xay vào trộn đều. Đem măng ra đĩa, rắc ruốc tôm, ớt thái lát, rau mùi, rau thơm lên trên. Dùng ăn với cơm.

**MĂNG CHUA NẤU CÁ HÚ** Măng muối chua xả qua nước, vắt ráo, thái nhỏ. Cá hú làm sạch, cao nhốt, bỏ mang và ruột, rửa sạch để ráo, cắt ra từng khúc vừa ăn. Bắc xoong mỡ lên bếp dun nóng già, phi thơm hành cho cà chua bỗ miếng cau vào xào chín, múc ra. Chế nước vào xoong dun sôi, trút cá vào cùng nước mắm ngon, muối vừa ăn, khi cá chín cho măng chua vào dun sôi lại, trút cà chua đã xào vào, cho rau ngổ, hành thái nhỏ, ớt thái lát, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người dân Nam Bộ.

*Măng chua nấu cá ngạnh nguồn  
Sự đổi đắp đổi khi buồn khi vui.*

**MĂNG CHUA XÀO THỊT LỢN** Măng nứa chua xé sợi nhỏ, rửa sạch, luộc kĩ, vắt ráo nước. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, phi thơm hành cho thịt nạc thái lát mỏng vào xào săn cùng nước mắm, cho tiếp măng vào xào lần, nêm mắm muối vừa ăn, chế một tí nước dùng vào để măng ngấm gia vị. Cho hành hoa cắt khúc vào trộn đều, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, dùng ăn với cơm.

**MĂNG CHUA XÀO TÔM TƯƠI** Măng nứa hoặc

măng giang chua xé nhỏ, rửa sạch, luộc kĩ, vắt ráo nước. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, ướp muối, hạt tiêu xay.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho tôm vào xào chín, múc ra. Thêm mỡ vào chảo, trút măng vào xào chín, nêm vừa ăn, bỏ tôm vào đảo đều, cho tỏi đập dập, hành lá cắt khúc vào trộn đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**MĂNG KHO CỦ CÀI** (món ăn chay) Củ cải trắng gọt vỏ, cắt miếng vừa ăn, luộc qua. Đậu phụ thái con chì, cho vào chảo dầu rán vàng đều. Măng chua thái lát mỏng, rửa sạch, để ráo.

Bắc xoong dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu, cho măng chua, củ cải, nước tương, đường, muối, hạt tiêu xay và một ít nước vào đun nhỏ lửa để măng ngấm gia vị, cho tiếp đậu phụ vào kho chung. Khi nước cạn, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng với cơm.

**MĂNG NẤU GÂN BÒ** Măng tre tươi luộc kĩ, thái lát mỏng. Gân bò hầm kĩ cho mềm, vớt ra rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho gân bò, thịt lợn thái nhỏ, tôm tươi bóc vỏ vào xào chung cùng nước mắm, muối, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị, cho tiếp măng vào đảo đều, chế một ít nước dùng vào, đun nhỏ lửa tới khi cạn nước, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MĂNG NUỐNG** Măng tươi gỡ bỏ lá già, cho lên bếp than hoa nướng hoặc vùi vào tro nóng cạnh bếp. Khi măng chín, tước sợi nhỏ chấm muối riêng. Món ăn quen thuộc của người dân tộc Mường. Thường ăn cùng với cơm, xôi.

**MĂNG TRỘN** Măng tre tươi thái chỉ, luộc kỹ, vắt khô nước. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già cho thịt nạc vai thái chỉ, tôm tươi bóc vỏ bỏ đầu vào xào chín với nước mắm, hạt tiêu xay, ớt, hành và một tí nước dùng. Nước cạn, cho măng vào trộn đều, nêm vừa ăn. Bắc xuống, rắc lạc rang (bỏ vỏ, giã dập) vào trộn đều. Rắc rau mùi lên trên. Ăn kèm với bánh đa nướng.

*Măng non luộc với gà đồng*

*Chơi nhau một trận xem chống về ai.*

**MĂNG TƯƠI NẤU DÙNG GÀ** (món ăn chay) Nấu nước dùng gà bằng cách lọc nước ninh của xu hào, cải bắp, giá đỗ. Măng tươi luộc chín kỹ, thái lát mỏng..

Bắc xoong nước dùng lên bếp đun sôi, cho măng, đậu phụ (lạng mỏng, rán vàng, cắt miếng chữ nhật) vào đun chín, nêm vừa ăn, rắc hành, rau mùi tàu thái nhỏ lên. Ăn nóng cùng với cơm.

**MĂNG TƯƠI XÀO NHỌNG** Măng tươi thái chỉ, luộc kỹ, vắt ráo nước. Nhọng rửa sạch, cho vào chảo mỡ rang khô với nước mắm.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ thịt ba chỉ thái chỉ (ướp nước mắm, lá chanh thái chỉ, hành) vào đảo săn, cho nhộng vào đảo đều, xúc ra. Bò mảng vào xào cùng nước mắm, muối cho chín, trút nhộng và thịt vào đảo đều, nêm vừa ăn. Cho hành lá cắt khúc, lá chanh thái chỉ vào đảo đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**MĂNG XÀO THẬP GẦM** (món ăn chay) Măng tươi luộc kĩ, thái chỉ, vắt kiệt nước. Cà rốt, củ đậu cũng thái chỉ. Đậu cô ve thái vát mỏng. Đậu phụ rán vàng, thái con chỉ.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, phi thơm kiệu cho đậu phụ, nấm rơm (làm sạch, chần qua nước sôi, vớt ngâm vào nước lã, để ráo), tương, muối và một ít nước xào chín. Bắc chảo khác lên bếp xào chín cà rốt, củ đậu, đậu cô ve, trút chảo đậu phụ và nấm sang trộn đều, nêm vừa ăn. Cho rau mùi, hạt tiêu vào. Ăn nóng cùng với cơm.

**MĂNG TƯƠI XÀO TRỨNG** Măng tươi non thái sợi nhỏ, ngâm vào nước lã, luộc kĩ cho hết nước đắng, rửa sạch, vắt khô. Thịt ba chỉ chần qua, vớt ra thái chỉ ướp nước mắm, hạt tiêu xay để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành bỏ thịt vào xào săn, cho tiếp măng vào nêm mắm muối vừa ăn, xào cho thịt và măng chín, ngấm gia vị. Rót trứng (dập ra bát, đánh tan) từ từ vào chảo măng, vừa rót vừa đảo đều để trứng chín, cho lá

lốt (rửa sạch, thái chỉ), hành lá (rửa sạch, cắt khúc) vào đảo đều. Bắc xuổng, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**NỘM MĂNG** Măng tươi non thái sợi nhỏ, luộc kĩ cho hết nước đắng, rửa sạch, vắt khô. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, bỏ măng vào đảo với một ít muối cho ngâm, xúc măng ra đĩa, chế giấm pha đường, tỏi, ớt vào trộn đều, nêm vừa ăn, cho ớt thái chỉ, rau mùi lên trên. Ăn cùng với cơm.

## TRE MẠNH TÔNG (*Dendrocalamus asper*)

Loài tre to, họ *Bambuseae*. Thân có lông sát như nhung, hoe vàng. Măng to, bẹ dày, phiến nhỏ, hẹp, trĩu xuổng hoe vàng. Lá có phiến dài 20 - 30 cm. Phát hoa toàn cây, với nhiều nhánh dài đến hàng mét, thông; gié dài 6 - 8mm. Quả như hạt gạo. Được trồng nhiều ở Đông Nam Bộ để lấy tre, măng. Măng thường được dùng ăn sống, muối dưa, luộc...

**MĂNG CHUA I** Măng mạnh tông lột bỏ vỏ, chẻ dọc, bào mỏng, rửa sạch, để ráo. Cho măng vào vại, nấu nước muối vừa mặn đổ ngập măng, đậy vại bằng lá chuối, để 3 - 5 ngày măng chua. Muốn măng thơm, ngon hơn thì sau khi ngâm 3 ngày vớt ra vắt thật ráo, dùng nước dừa khô đổ ngập măng, làm cho măng chua dịu, không có mùi hăng. Măng chua thường

dùng nấu canh cá, cù lao cá, xào với tôm... Là món ăn của người dân Đông Nam Bộ.

**MĂNG CHUA 2** Măng tươi bóc bỏ vỏ, chẻ dọc, bào mỏng, rửa sạch, cho măng vào vại, cho nước vo gạo ngập măng, đậy lá chuối lên trên, sau 3 - 5 ngày măng chua. Nếu ăn sống thì vớt măng ra để ráo, vắt khô, giã tỏi, ớt, ướp gia vị để ngâm khoảng vài tiếng là ăn được. Muốn để ăn dần thì cho vào lọ, cho thêm muối, 5 - 7 quả mốc mèt, ớt chín, cho nước đun sôi để nguội ngập măng, đậy kín. Đặc sản của Lạng Sơn.

## TRÚNG

Trứng là tế bào khi được phôi giống phôi phát triển thành gia cầm con, là nguồn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Lòng đỏ trứng giàu chất hữu cơ (70%): lipit, protein, vitamin A, D, K, muối khoáng, canxi, photpho, mangan, natri, sắt.

Trứng của các loại gia cầm khác nhau thì có trọng lượng, màu sắc vỏ khác nhau.

**CHÁO TRÚNG** Gạo tẻ và gạo nếp vo sạch cho vào nước dùng (nước ninh xương lợn, bò, gà lọc trong) nấu cháo, khi cháo nhừ nêm vừa ăn, cho lòng đỏ trứng gà đánh tan vào, rắc hạt tiêu xay lên trên, đảo đều. Ăn nóng. Dùng cho người ốm hoặc mệt.

**CHÈ TRÚNG** Trứng gà luộc chín, bóc vỏ, bắc làm bốn. Bột năn hoà với nước đường, lọc sạch, bắc lên bếp khuấy đều tay, thả trứng gà vào, khi bột sánh, chín trong cho đậu xanh (ngâm mềm, dái sạch vỏ, hấp chín) và vani vào khuấy đều. Múc ra bát, ăn nóng. Chè sánh trong, thơm, ngọt. Món ăn của người Nam Bộ. Có khi người ta không luộc trứng mà đập trứng gà lấy lòng đỏ cho vào nồi nước đường.

**HỘT VỊT LỘN CHIÊN GIÒN** Hột vịt lộn (trứng vịt lộn) luộc vừa chín tới, bóc vỏ, để ráo. Nhúng trứng vào bột giòn, cho vào chảo mỡ nóng già chiên (rán) đến lúc trứng vàng đều, vớt ra để ráo. Ăn nóng cùng rau răm, kiệu, muối, chanh, hạt tiêu xay.

**MỘC TRÚNG** Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhò cùng hành khô. Miến ngâm mềm, cắt ngắn. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ, băm nhò. Đập trứng vào bát trộn đều với thịt, hành, miến, mộc nhĩ, nước mắm, mỡ nước, hạt tiêu xay.

Xoa mỡ vào vào khay, đổ mộc trứng vào san đều, đem hấp cách thuỷ cho chín. Mộc chín lấy lòng đỏ trứng đánh tan quết lên mặt mộc trứng, hấp lại cho chín trứng. Lấy ra thái vát, xếp ra đĩa. Ăn nóng cùng cơm.

**TRÚNG CHIÊN BỌC TÔM BĂM** Tôm tươi bắc vỏ, bóc đầu băm nhò cùng mỡ khổ trộn đều với hạt tiêu xay, muối, dầu vừng, lòng trắng trứng.

Trứng gà đánh tan trộn với một ít bột năn pha loãng, đem trứng tráng mỏng như bánh đa nem, lấy ra trát một lớp tôm lên mặt trứng rồi cuộn tròn, hấp chín. Khi ăn thái khoanh tròn, mỏng vừa. Dùng ăn với cơm.

**TRÚNG CHUNG**      Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành đậm trứng, cho gia vị vừa ăn vào chảo, khuấy đều tay để trứng chín, khi trứng sền sệt cho hành lá thái nhỏ vào. Rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG CUỘN CÀ CHUA**      Trứng đập ra bát đánh tan, nem nước mắm, hạt tiêu xay. Cà chua bỏ hạt, thái mỏng, bỏ vào chảo mỡ xào qua, cho muối, hạt tiêu xay, hành hoa thái nhỏ vào.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, đổ trứng vào quấy nhanh, lắc trứng đều, khi trứng đông, cho và chua vào cuộn tròn lại, lật cho vàng đều. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG CUỘN THỊT**      Thịt nạc băm nhỏ, xào chín cùng nước mắm, nem vừa ăn, xúc ra để riêng. Trứng đánh bông cùng nước mắm, muối, hạt tiêu xay.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, trút trứng vào chảo rán, khi trứng khô, cho thịt đã xào vào, cuộn tròn lại, trở vàng đều hai mặt, cắt khoanh. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG CUỘN TÔM THỊT**      Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu

băm nhỏ cùng thịt nạc, mộc nhĩ (ngâm mềm, rửa sạch), hành củ. Trộn đều với hạt tiêu xay, muối, dầu vùng. Cho tôm, thịt, mộc nhĩ vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm hành xào chín, nêm vừa ăn.

Trứng đánh bông cho vào chảo mỡ nóng già rán chín, khi trứng khô cho tôm và thịt đã xào vào rồi cuộn tròn lại, rán vàng đều hai mặt, khi ăn cắt khoanh. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG ĐÔNG** Trứng đập ra bát, cho vào xoong nước sôi có pha giấm, muối đun trứng chín tới, vớt trứng vào bát, mỗi bát một quả, để úp lòng đỏ xuống dưới.

Bì lợn, xương lợn cùng cổ cánh gà cho vào xoong nước lă đun kĩ, lọc lấy nước dùng trong, sánh, nêm vừa ăn. Múc nước dùng vào bát trứng, rắc hạt tiêu xay lên trên. Cho bát trứng vào tủ lạnh để đông lại. Khi ăn lật úp bát trứng ra đĩa. Dùng ăn với cơm.

**TRÚNG ĐÚC CUA BÊ** Cua bể rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt và gạch. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Mộc nhĩ, nấm rom rửa sạch, thái chỉ. Hành củ bóc vỏ, băm nhỏ. Miến ngâm mềm, cắt khúc. Đập trứng vào bát, cho thịt, cua, hành, miến, nấm, mộc nhĩ, hạt tiêu xay, nước mắm vào quấy đều.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho trứng vào dàn đều, rán chín vàng đều cả hai mặt. Khi ăn thái miếng. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG ĐÚC RUỘI** Rươi nhặt kĩ, rửa sạch, để ráo, băm nhỏ. Trứng đánh bông trộn đều cùng rươi, nước mắm, hạt tiêu xay.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho trứng và rươi vào rán chín vàng đều cả hai mặt, khi ăn cắt miếng. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người đồng bằng Bắc Bộ.

**TRÚNG ĐÚC TÔM** Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu băm nhỏ cùng thịt nạc, mộc nhĩ ngâm nở. Trứng đánh bông, cho tôm, thịt, mộc nhĩ đã băm nhỏ vào đánh đều cùng nước mắm, hạt tiêu xay.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho trứng vừa trộn vào rán chín vàng đều cả hai mặt, khi ăn cắt miếng. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG HẤP** Chọn trứng vịt tươi đánh bông cùng nước mắm, gia vị, cho vào bát to (có láng một lớp mỡ mỏng). Trên rắc hành lá thái nhỏ, cho bát vào nồi nước đun cách thuỷ (hoặc có thể cho bát trứng vào nồi cơm). Sau 10 phút trứng phồng lên, lấy tăm thử thấy trứng không dính tăm là được. Dùng ăn với cơm.

**TRÚNG HẤP BẮP** Bắp (ngô) bánh té bóc vỏ, rửa sạch, xát nhuyễn. Dừa nạo, vắt lấy nước cốt. Đập trứng gà vào bát, đánh bông, cho ngô vào đánh đều cùng một ít đường, nước cốt dừa, muối.

Cho đường vào khuôn cùng một ít nước dun cho đến khi ngả vàng, tráng đều khuôn. Trút trứng trộn nghệ vào khuôn, hấp cách thuỷ khoảng một tiếng cho chín. Ăn nóng cùng với cơm. Món ăn của người Nam Bộ.

**TRÚNG HẤP CUA BIỂN** Cua biển rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt và gạch. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Mộc nhĩ, nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, thái chỉ. Hành củ bóc vỏ, băm nhỏ. Đập trứng vào bát, cho thịt, cua, hành, nấm, mộc nhĩ, hạt tiêu xay, nước mắm, mỡ nước vào quấy đều. Đem hấp cách thuỷ. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG HẤP NẤM RƠM** Cho nấm rơm (rửa sạch, chẻ làm đôi, để ráo nước) vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm hành xào chín, nêm vừa ăn. Xúc ra. Đập trứng vào bát đánh bông cùng một ít nước, trút nấm vào cùng hạt tiêu xay, hành lá thái nhỏ trộn đều. Đem trứng hấp cách thuỷ tới chín. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG HẤP NUỐC CƠM** Đập trứng vào bát đánh tan, cho tôm khô (ngâm nước, bóc vỏ, bỏ đầu, giã dập, xé太极), cà chua (bỏ hạt, thái chỉ), hành lá thái nhỏ, một ít đường, mỡ nước, hạt tiêu xay, nước mắm, nước cơm vào quấy đều. Đem hấp cách thuỷ cho chín. Rắc hạt tiêu cay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG HẤP TÔM THỊT** Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu  
băm nhỏ cùng thịt nạc. Nấm rửa sạch, thái chỉ. Đập trứng ra bát  
dánh bông, cho tôm, thịt, nấm, nước mắm, hạt tiêu xay vào trộn  
đều, đem hấp cách thuỷ tới chín. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG HẤP VÂN** Trứng đập ra bát, để riêng lòng  
trắng và lòng đỏ, đánh bông, tráng mỏng thành hai màu trắng và  
vàng. Lấy giò sống dàn lên trên mặt trứng màu trắng, xếp mộc  
nhĩ ngâm nở lên trên giò sống, đặt lòng đỏ trứng lên trên mộc  
nhĩ, tiếp tục dàn giò sống lên trên lòng đỏ trứng, rồi lại cho mộc  
nhĩ lên. Đem cuộn tròn trứng lại như khúc giò, lấy lá chuối bọc  
ra ngoài, dùng dây quấn quanh, đem hấp chín. Khi ăn cắt  
khoanh. Khoanh trứng có màu trắng, hồng, đen, vàng trông như  
những áng mây (vân). Ăn cùng với cơm.

**TRÚNG KHO** Trứng luộc chín, bóc bỏ vỏ, đem rán  
vàng đều mặt ngoài quả trứng. Cho trứng vào xoong nước có  
nước mắm, muối, đường, nước hàng bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho  
trứng ngấm gia vị. Khi ăn cắt miếng, rắc hạt tiêu xay lên trên.  
Ăn cùng với cơm.

**TRÚNG MUỐI 1** Lấy vôi sống bỏ vào nước lã quấy đều  
cho vôi tan hết, để nước vôi lắng trong. Rót nước vôi vào khay  
có xếp sẵn trứng và nước muối (rót ngập trứng), lấy vỉ đe cho

trứng chìm xuống. Ngâm một tháng rưỡi thì có thể dùng được. Dùng chế biến các món ăn, làm nhân bánh.

**TRÚNG MUỐI 2** Lấy muối hoà với nước lᾶ đun sôi để nguội, đổ nước muối vào vại đã xếp sẵn trứng, lấy vỉ đè cho trứng ngập chìm xuống. Để sau một tháng rưỡi là có thể dùng được. Dùng chế biến các món ăn, làm nhân bánh, luộc ăn cùng với cháo hoa. Món ăn của người Hoa ở Nam Bộ.

**TRÚNG NHỒI 1** Trứng chọc thủng vỏ một lỗ tròn bằng đồng xu, đổ trứng ra bát, rửa sạch vỏ trứng, phơi khô. Thịt nạc vai, thịt chim bồ câu băm nhò mịn trộn đều với nấm hương (rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, băm nhò), hành củ băm nhò, mỡ phần thái hạt lựu nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, trứng, để ngâm gia vị.

Nhồi nhân vào vỏ trứng (làm khéo để nhân đầy mà vỏ trứng không bị vỡ dập), xếp trứng vào chõ hấp chín. Bày ra đĩa, ăn nóng, khi ăn bóc vỏ trứng ra, chấm nước mắm chanh ớt. Dùng ăn với cơm.

**TRÚNG NHỒI 2** Thịt nạc băm nhò cùng nấm hương, mộc nhĩ, hành củ, hạt tiêu xay, nước mắm, đánh thật dẻo.

Trứng rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, bỏ đeo, lấy lòng đỏ ra để riêng, nhồi thịt vào lòng trắng. Cà chua băm nhò, bỏ hạt. Hoà bột dao sền sệt phết lên mặt thịt đã nhồi vào trứng. Cho

trứng vào chảo mỡ nóng già rán vàng, gấp trứng ra đĩa. Cà chua băm nhỏ làm nước sốt (xem thêm: *Sốt cà chua*). Dội nước sốt cà chua lên trứng, bóp nhão lòng đỏ rắc lên trên, cho rau mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng cùng với cơm.

**TRÚNG NƯỚC MÌ** Trứng rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ. Đường, xì dầu, húng lùu, hành tỏi băm nhỏ trộn đều bắc lên bếp đun sôi, cho trứng vào đun nhỏ lửa tới khi cạn hết nước, rưới mỡ nước vào trộn đều. Khi ăn bổ đôi quả trứng, trứng chắc không nát. Dùng ăn với cơm..

**TRÚNG ỐP LA** Chọn trứng gà tươi, rán từng quả một, để nguyên từng quả không đánh太极, khi rán cho vào chảo dầu (hoặc mỡ) nóng già rán cho lòng đỏ vàng đều, lòng trắng chín phồng, lấy ra, rắc hạt tiêu xay, chấm với muối tinh. Ăn nóng. Thường được ăn cùng với bánh mì trong bữa phụ.

**TRÚNG RÁN CHẢ** Thịt nạc băm nhỏ đem trộn với trứng đã đánh bông, nêm vừa nước mắm, muối, hạt tiêu xay đánh đều. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, lấy thìa xúc từng thìa trứng cho vào chảo rán chín vàng đều cả hai mặt. Ăn nóng cùng với cơm.

# V

## VÀI (*Litchi chinensis* = *Nephelium litchi*)

Cây ăn quả lâu năm, loại cây nhỏ, họ Bồ hòn (*Sapindaceae*). Hoa lưỡng tính, mọc thành chùm, gồm 5 lá dài dính nhau, không có cánh hoa.

Quả có vỏ mỏng, màu nâu đỏ, cùi (áo hạt) ăn được. Quả vải có 54% nước, 0,4% protein, 0,3% axit hữu cơ... Quả vải có vị ngọt, tính ấm. Có tác dụng tiêu hàn, tiêu thấp, thông khí, tiêu các chứng đau bụng.

**LỆ CẨM** Vải chín, cài dày, buộc thành chùm. Nhúng cả chùm nhẵn vào nước sôi khoảng vài phút, lấy ra đem treo phơi nắng. Ngày phơi, đêm sấy cho đến khi quả khô lắc thấy thịt (cùi) quả tách khỏi vỏ kêu lóc cóc thì bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi đem sấy ở nhiệt độ 50 - 60°C. Cầm cùi vải thấy không dính tay là được. Lấy ra để nguội. Bảo quản trong lọ thuỷ tinh hoặc túi ni

lông. Lộ cẩm là món ăn ngon, bổ, giá trị dinh dưỡng cao và là mặt hàng xuất khẩu có giá trị.

## VỊT (*Anatidae*)

Họ gia cầm, bộ Ngỗng (*Anseriformes*). Cấu tạo cơ thể thích nghi với tập tính sống ở dưới nước, bộ lông vũ dày, không thấm nước, xương sọ cấu tạo xốp bên trong nên rất nhẹ, xoang bụng có nhiều túi khí, giữa các ngón chân có màng nối với nhau như hai mái chèo, xung quanh mỏ có răng cưa có tác dụng lọc thức ăn dưới nước. Trong thịt vịt có protein, lipit, canxi, photpho. Trứng vịt có protein, lipit, gluxit, canxi... Vịt có giá trị kinh tế lớn.

*Chiều chiều vịt lội bùn sen  
Để anh lên xuống làm quen ít ngày.*

**BÚN XÁO VỊT** Chọn vịt béo làm sạch, lấy cổ cánh và xương sống cùng một ít thịt băm nhỏ, vê viên. Thịt vịt đem luộc chín, chặt miếng.

Măng tươi thái mỏng, xào cho ngấm gia vị, trút nước luộc vịt vào nấu, khi sôi thả viên thịt vào, nêm vừa ăn, cho hành và mùi tàu thái nhỏ vào.

Khi ăn cho bún vào bát, chan canh măng ăn cùng thịt vịt luộc chấm nước ớt, chanh, ớt, gừng. Ăn nóng.

**CHÁO VỊT** Chọn vịt béo làm sạch, luộc chín, chặt miếng. Lấy gạo tẻ, gạo nếp vo sạch cho vào nước luộc vịt (đã lọc trong) nấu cháo, nêm vừa ăn. Ăn nóng cùng hoa chuối (thái nhỏ, ngâm nước phèn pha loãng), thịt vịt chấm nước mắm pha chanh, ớt, gừng. Món ăn của người Nam Bộ, dùng trong bữa phụ.

**SỐT VANG VỊT** Chọn vịt béo làm sạch, chặt thành miếng, ướp rượu trắng, muối, tỏi giã nhỏ, xì dầu, ngũ vị hương để cho thịt ngấm gia vị. Cho nước hàng vào thịt đã ướp đảo đều.

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch thái lát dày, ngâm nước rồi rửa sạch, để ráo, rán chín vàng đều. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán sém cạnh.

Cà chua xào chín nhuyễn, bỏ bột mì hoà nước lă quấy đều, cho thịt đã ướp vào đảo lăn, đun sôi, chế nước sôi ngập thịt nấu cho thịt chín mềm thì cho khoai tây, hành phi vào đảo đều đun để khoai ngấm gia vị, rắc hành hoa thái nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng cơm hoặc bánh mì.

**TIẾT CANH VỊT** Cho một ít nước mắm pha nước sôi để nguội (tỉ lệ 1:2), cắt tiết vịt vào, quấy đều.

Vịt làm sạch lồng, mổ lấy lồng, làm sạch, băm nhỏ (trừ gan lại). Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành tỏi cho lồng vào xào chín, để nguội. Xúc lồng vào đĩa.

Lấy nước luộc vịt để nguội chan vào bát tiết, quấy đều chan vào đĩa lồng, để yên cho tiết đông lại. Rắc lạc rang (xát bò

vỏ lụa, giã nhò), gan (luộc chín, thái lát hoặc thái hạt lựu) lên trên, rắc hạt tiêu xay, rau húng chó, mùi tàu lên trên.

**VỊT CÁCH THUỶ** Vịt tơ làm sạch, mổ moi. Gừng giã nhò, cho rượu vào, bóp kĩ lấy nước ướp vào vịt. Hạt sen bóc vỏ, bỏ tâm, luộc chín, thái hạt lựu. Táo ngâm nở, bạch quả (*Gingo gingo*) đập vỏ, luộc mềm, bỏ nhuỵ. Nấm hương, nấm rom rửa sạch, thái hạt lựu. Lòng vịt thái hạt lựu.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho lòng vịt, hạt sen, táo, bạch quả, nấm vào xào đều, nêm vừa ăn. Nhồi tất cả các thứ trên vào bụng vịt, khâu kín lại. Cho vịt vào chảo mỡ nóng già rán vàng. Xếp mía chè nhỏ xuống đáy nồi để vịt lèn trên, chè nước sôi, nước dừa tươi và muối vào rồi đặt trong một chiếc nồi to hơn hấp cách thuỷ. Ăn nóng cùng cơm hoặc bún. Món ăn bồi bổ sức khoẻ cho người mới ốm dậy, nhưng phải ăn làm nhiều lần, mỗi lần một ít. Không dùng cho phụ nữ mới sinh.

**VỊT HẦM CỐM** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, xát muối vào bụng và da, rửa sạch. Đem nhồi thịt nạc băm nhò (ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành củ băm nhò), hạt sen (thông tâm, luộc mềm), miến (ngâm mềm, cắt vụn), mộc nhĩ và nấm hương (ngâm mềm, băm nhò), cốm vào bụng vịt rồi khâu kín lại. Cho vịt vào chảo mỡ nóng già rán qua rồi cho vào xoong nước dùng hầm nhừ, cho muối miến cắt khúc và hành hoa thái nhô vào nước

dùng. Cho vịt vào đĩa bâu dục, lấy kéo cắt nhung vẫn còn nguyên hình con vịt. Ăn nóng, là món đặc sản trong bữa tiệc.

**VỊT HẦM HẢI SÂM** Chọn vịt béo làm sạch, tẩy bằng rượu gừng, để ráo, chặt miếng ướp với hành tỏi và gừng băm nhỏ, muối, đường, xì dầu để thịt ngấm gia vị.

Cho thịt vịt vào chảo mỡ nóng già xào săn, chế nước dừa vào ngập thịt đun nhỏ lửa để thịt chín mềm; cho hải sâm (ngâm kĩ, luộc nước gừng, rượu; rửa sạch, cắt làm 3, xào chín) vào nấu chín, rót bột nǎn (hoà nước lᾶ) vào quấy đều tay để bột chín sánh, nem vừa ăn, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

**VỊT HẦM TRẦN BÌ** Chọn vịt béo làm sạch, tẩy bằng rượu và gừng để ráo. Chặt chân, cổ, cánh nấu nước dùng. Thịt vịt chặt miếng vuông, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, rượu trắng, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vào rán vàng, gấp thịt vịt sang xoong nước dừa tươi và nước dùng (để nước ngập thịt), cho trần bì vào đun nhỏ lửa để thịt chín nhừ, cho tiếp nấm rơm vào đun chín, nem vừa ăn. Cho rau mùi lên trên. Là món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm hoặc bún.

**VỊT HẤP** Vịt làm sạch, mổ moi, cắt bỏ chân, phao cầu, ướp với xì dầu, rượu để ngấm. Thả vịt vào chảo mỡ nóng già

rán vàng đều. Đem vịt ướp với muối, đường, dầu vừng, rượu, tỏi băm nhỏ sau đó hấp chín. Để nguội, chặt miếng, xếp vào đĩa.

Cà rốt, khoai tây luộc qua rồi thái hạt lựu; ớt ngọt thái hạt lựu cho vào chảo mỡ đảo đều cùng tỏi, gừng giã nhỏ, chế nước hấp vịt vào nêm vừa ăn, rót bột năn (hoà nước lâ) vào quấy đều tay để bột chín sánh, múc rưới lên đĩa thịt vịt, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng, là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**VỊT HẤP BÓNG BÌ** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi, xát hành tỏi băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay vào bụng vịt để ngâm.

Cho vịt vào liễn, phủ kín nấm hương (ngâm nở, bỏ chân), chế một ít nước dùng, nước mắm, hành khô (bóc vỏ, bỏ đòn) vào đem hấp chín, cho tiếp bóng bì (ngâm mềm, cắt miếng quả trám vừa, b López gừng rượu, chần nước sôi, vắt khô) lên trên nấm hương hấp tiếp đến chín. Ăn nóng, là món đặc sản dùng trong các bữa tiệc.

**VỊT HẤP HẠT DẺ** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi. Lấy hành, gừng băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay xát vào bụng vịt để vịt ngấm gia vị.

Cho vịt vào liễn cùng hạt dẻ (luộc chín mềm, bóc vỏ cứng và vỏ lụa), lạc (luộc mềm, bóc vỏ lụa), hạt sen (luộc mềm, thông tâm), nấm hương (ngâm mềm, bỏ chân), củ đậu (thái hạt lựu), hành khô (bóc vỏ, bỏ đòn), một ít nước mắm và nước dùng đem

hấp chín. Dùng kéo cắt vịt ra nhưng vẫn xếp nguyên hình con vịt. Là món đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**VỊT HẤP HẠT SEN** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi. Lấy hành, gừng băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay xát vào bụng vịt để cho vịt ngấm gia vị. Cho vịt vào chảo mỡ nóng già rán qua rồi cho vào liễn sứ cùng nấm hương (ngâm nở, bỏ chân), gừng (gọt vỏ, đập dập), hạt sen (bỏ tâm, luộc mềm), một ít nước mắm và nước dùng, bỏ liễn vịt vào hấp chín mềm. Ăn nóng, là món đặc sản trong bữa tiệc.

**VỊT HƠN** Vịt bầu làm sạch, chặt miếng to, ướp nước mắm, hạt tiêu xay, đường, húng lìu, nước nghệ tươi, rượu để cho thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm tỏi, cho thịt vịt vào xào cùng ít bột, sả băm nhỏ để thịt săn, chế nước dùng vào xâm xấp thịt, đun nhỏ lửa, khi thịt chín mềm cho măng (măng khô ngâm kĩ, luộc mềm, thái miếng vuông), hạt sen (luộc mềm, thông tâm), mộc nhĩ (ngâm mềm, thái miếng to) vào đun tới khi thịt chín nhừ, cho lạc rang, vừng rang vào. Ăn nóng. Món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm.

**VỊT KHÀ** Vịt làm sạch, chặt miếng ướp nước nước mắm, gừng băm nhỏ, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vịt vào rán

chín vàng đều, chế nước dùng vào xâm xấp thịt dun nhỏ lửa cho thịt chín mềm. Múc thịt ra đĩa, rưới nước sốt lên trên. Ăn nóng, là món đặc sản trong bữa tiệc.

**VỊT KHO GÙNG** Vịt làm sạch, chặt miếng ướp nước mắm, gừng băm nhỏ, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để cho thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, cho thịt vịt vào xào săn, chế một ít nước dùng, gừng thái chỉ vào dun nhỏ lửa cho thịt chín mềm. Ăn nóng cùng với cơm.

**VỊT KHO MĂNG** Vịt bầu làm sạch, chặt miếng ướp nước mắm, gừng băm nhỏ, hạt tiêu xay, hành băm nhỏ để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, cho thịt vịt vào xào săn, cho tiếp sả (cắt khúc ngắn, đập dập), măng khô (ngâm nở, luộc kĩ, thái miếng) vào xào kĩ, đổ nước ngập thịt dun sôi nhỏ lửa để thịt chín nhừ, bắc xuống rắc hạt tiêu xay lên trên. Món ăn của người Huế, dùng ăn với cơm.

**VỊT LÀM DẤM GHÉM** Vịt làm sạch, cho vào nồi luộc chung với xương lợn và thịt ba chỉ. Vịt chín vớt ra lọc lấy thịt thái chỉ. Thịt ba chỉ, giò lụa, trứng tráng mỏng tất cả thái chỉ. Miến ngâm mềm, vớt ra để ráo, cắt khúc vừa ăn. Rau thơm thái nhỏ.

Khi ăn bắc nồi nước dùng lên bếp (nêm vừa ăn) dun sôi

già. Cho miến vào bát, xung quanh xếp thịt vịt, thịt ba chỉ, giò lụa, trứng, lạc rang, rau thơm rồi chan nước dùng sôi già vào. Ăn nóng cùng mắm tôm, củ cải dầm nước mắm, tinh dầu cà cuống, dưa hành. Món ăn của người Nam Bộ.

**VỊT LỘNG** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi. Vịt rút xương, giữ nguyên da. Lòng vịt làm sạch, băm nhỏ ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành củ băm nhỏ.

Nhồi lòng vịt vào bụng vịt rồi khâu kín lại. Cho vịt vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Khi ăn thái lát mỏng bày ra đĩa, chấm muối chanh, hạt tiêu xay. Món ăn của người Huế, dùng trong các bữa tiệc.

**VỊT LUỘC** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, xát muối vào da và bụng vịt, rửa sạch. Đun sôi nước hoà tan muối, cho vịt vào ngập nước, đun sôi, hớt bỏ bọt, đun nhỏ lửa, khi vịt vừa chín bắc xuống. Vớt vịt ra để nguội, chặt miếng vuông bày ra đĩa, chấm nước mắm pha gừng, chanh, ớt. Ăn cùng với cơm hoặc bún.

**VỊT LUỘC RÁN GIÒN** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, xát muối vào da và bụng vịt, rửa sạch. Đun sôi nước hoà tan muối, cho tiếp vịt vào ngập nước, đun sôi, hớt bỏ bọt, đun nhỏ lửa, khi vịt chín tới vớt ra, lọc lấy thịt thái con chỉ, ướp nước mắm, hạt tiêu xay để ngâm. Nhúng miếng thịt vào bát

trứng gà đánh bông rồi lăn qua bột gạo khô, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Ăn nóng, chấm với xì dầu. Dùng ăn với cơm hoặc làm món nhậu.

**VỊT NẤU CAM** Chọn vịt tơ làm sạch, chặt miếng to ướp hành tỏi băm nhỏ, muối để cho thịt ngấm gia vị. Cho thịt vịt vào chảo mỡ nóng già đã phi thơm hành tỏi rán hơi vàng, vớt ra để ráo mỡ. Cam sành gọt lấy vỏ thái chỉ cho vào nước lã khoảng 10 phút, vớt ra rửa sạch, bỏ vào nước nóng luộc hết đắng, vớt ra để ráo, xào với đường đến khi khô.

Cho vịt đã rán vào nồi cùng vỏ cam chế thêm ít rượu trắng, vắt nước cam tươi vào cùng một ít nước dùng cho ngập thịt, bắc lên bếp đun nhỏ lửa đến khi thịt chín mềm, nêm vừa ăn. Cho bột dao (hoặc nước lã) vào quấy đều tay cho bột chín sánh. Ăn nóng cùng với cơm, bún hoặc bánh mì.

**VỊT NẤU CHANH MUỐI** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo, chặt miếng vuông đem ướp nước tương, hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ để ngấm.

Cho thịt vịt và nước ướp vào xoong đun sôi, cho tiếp chanh, muối vào đun nhỏ lửa đến khi thịt chín mềm, vớt bỏ chanh, cho nấm rơm vào đun tiếp đến khi chín. Rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Ăn nóng cùng với cơm hoặc bún.

**VỊT NẤU CHAO** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi,

tẩy bằng rượu, gừng, đế ráo. Chặt cổ, cánh, chân đem ninh lấy nước dùng. Minh vịt chặt miếng vuông đem ướp hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ, chao để ngấm.

Bắc chảo mỡ lên bếp dun nóng già, cho thịt vịt vào đảo săn, chế nước dừa tươi, nước dùng vào nấu để thịt chín mềm, cho khoai sọ vào nấu chín, nêm vừa ăn. Món ăn của người Nam Bộ, ăn nóng cùng với bún hoặc cơm.

**VỊT NẤU CỦ CÁI** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, đế ráo, chặt miếng vuông đem ướp hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ. Cho thịt vịt vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng. Trộn đều thịt với hành củ xào chín, hạt tiêu xay, muối, đổ nước vào ngập thịt, bắc lên bếp dun nhỏ lửa.

Củ cải trắng gọt vỏ, cắt miếng to bỏ vào chảo mỡ rán vàng, khi thịt vịt chín mềm, cho củ cải vào nấu lắn. Khi cả thịt và củ cải đều chín mềm, nước cạn gần hết là được. Món ăn của người Huế, thường được ăn vào mùa hè, ăn nóng cùng bánh mì hoặc với cơm.

**VỊT NẤU DƯA CẢI CHUA** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, đế ráo, chặt cổ cánh, chân để nấu lấy nước dùng. Minh vịt chặt làm bốn đem ướp nước tương, hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ để ngấm.

Cho vịt vào chảo mỡ nóng già rán qua, gấp vịt sang xoong nước dừa tươi, nước dùng (để ngập thịt) nấu mềm, bỏ dưa cải

chua (xào qua mỡ) vào đun tiếp cho ngấm, rưới nước bột nǎn vào quấy đều tay để bột chín sánh, cho ớt ngọt đã xào chín, hạt tiêu xay vào. Ăn nóng, dùng ăn với cơm hoặc bún.

**VỊT NẤU ĐỒNG ĐANH** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi, thui vàng, lọc lấy thịt. Lấy cổ, chân, cánh, xương nấu nước dùng. Thịt vịt đã lọc thái lát mỏng ướp hành tỏi gừng băm nhỏ, tương xay, rượu để thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vịt cùng sả ớt băm nhỏ vào xào săn, chế nước cốt dừa và nước dùng vào ngập thịt đun cho thịt chín mềm, hoà bột dao rót vào, quấy đều tay để bột chín sánh. Khi ăn chế thêm nước cốt dừa, rắc lạc rang giã nhỏ lên trên. Món ăn của người Nam Bộ. Ăn nóng, dùng ăn với với cơm hoặc bún.

**VỊT NẤU GIẢ CÂY** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo. Chặt cổ, cánh, chân đem ninh lấy nước dùng. Mình vịt chặt miếng vuông đem ướp sả, riềng băm nhỏ, nghệ, hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ, mè, mắm tôm, nước mắm để khoảng một tiếng cho thịt ngấm gia vị.

Bắc xoong mỡ lên bếp đun nóng già, trút thịt vào xào săn, chế nước dừa tươi, nước dão dừa, nước dùng vào ngập thịt, nấu chín mềm. Cho khoai tây (nướng chín, giã nhuyễn) vào quấy đều cho nước sánh, nem vừa ăn. Rắc lạc rang giã dập lên trên. Ăn nóng với cơm hoặc bún.

**VỊT NẤU MĂNG KHÔ** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo. Chặt cổ, cánh, chân đem ninh lấy nước dùng. Mình vịt chặt miếng vuông đem ướp hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ, gừng giã nhỏ để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vịt vào đảo săn, chế nước dừa tươi, nước dùng vào ngập thịt nấu thịt chín mềm, cho tiếp măng khô (ngâm mềm, luộc kĩ, thái miếng, xào mỡ cho ngấm) vào đun tiếp để măng và thịt chín nhừ, nêm vừa ăn. Ăn nóng, chấm với xì dầu. Món ăn của người Nam Bộ, dùng ăn với cơm hoặc bún.

**VỊT NẤU ME** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo, ướp hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ, để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vịt vào rán chín vàng, để nguội, chặt miếng ướp nước mắm, hạt tiêu xay, đường. Cho vịt vào xoong, chế nước dừa vào ngập thịt, bắc lên bếp đun chín mềm, cho nước me, nấm thơm, hành tỏi phi thơm, tương hạt vào đun kĩ. Hoà bột đao vào nước me rồi cho vào xoong vịt, quấy đều tay cho bột chín sánh. Ăn nóng. Món ăn cùng người Nam Bộ.

**VỊT NẤU NƯỚC DỪA TUỐI** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo. Chặt cổ, cánh, chân đem ninh lấy nước dùng. Mình vịt chặt miếng vuông đem

ướp hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ, nước tương để thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho thịt vịt vào xào săn, chế nước dừa tươi và nước dùng vào đun cho thịt chín mềm, hoà bột năn, giấm rồi rót vào xoong thịt vịt, quấy đều tay để bột chín sánh, rắc rau mùi lên trên. Món ăn của người Nam Bộ. Ăn nóng kèm khoai tây rán, là món đặc sản trong bữa tiệc.

**VỊT NẤU THƠM** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo. Chặt miếng vuông đem ướp hạt tiêu xay, rượu, hành tỏi băm nhỏ, để thịt ngấm gia vị. Cho thịt vào chảo mỡ nóng già rán vàng, gấp ra để ráo.

Thơm (dứa) gọt vỏ, bỏ mắt, thái khoanh tròn mỏng ướp đường và muối, cho vào chảo mỡ nóng già rán vàng. Lấy một ít thơm băm nhỏ, vắt bớt nước. Cho vịt, thơm đã rán vào nồi, chế nước thơm, một ít rượu, nước sôi ngập thịt, bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho vịt chín nhừ, nêm vừa ăn. Rót một ít bột dao (hoà nước lᾶ) vào quấy đều tay để bột chín sánh. Món ăn của người Nam Bộ, ăn nóng cùng với bún.

**VỊT NON HẦM** Chọn vịt bầu non làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo. Cho đậu đỏ, thảo quả, lòng vịt (làm sạch, băm nhỏ) vào bụng vịt và khâu kín lại. Cho vịt vào nồi đất cùng một ít nước dùng hầm chín nhừ. Khi ăn chặt miếng. Ăn vịt non hầm có tác dụng kiện tì, lợi tiêu hoá, lợi tiểu. Dùng

cho người bị phù nề do tì hưu.

**VỊT NUỐNG** Chọn vịt béo làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng đem ướp với nước mắm, hạt tiêu xay, đường, hành gừng băm nhỏ, mỡ nước để thịt ngấm gia vị. Lấy dọc mùng tước bỏ xương, cắt khúc, bỏ thịt vào gói lại đặt lên vỉ nướng trên bếp than hoa cho chín vàng đều. Bày thịt ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng chấm với mắm nêm pha chanh. Là đặc sản của người Nam Bộ, thường dùng trong bữa tiệc.

**VỊT NUỐNG CHAO** Chọn vịt béo làm sạch, mổ moi, để ráo, cho vào bụng vịt mấy miếng chao b López nhừ, rượu trắng, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, đường rồi khâu kín lại. Đem phết nước chanh pha với mạch nha, bột nắn lén minh vịt, để ráo. Nướng vịt trên bếp than hoa đỏ, vừa nướng vừa phết dầu ăn (hoặc mỡ nước) lên minh vịt để thịt không bị khô. Chặt miếng bày ra đĩa, ăn cùng dưa góp, chấm xì dầu pha ớt. Đặc sản của người Nam Bộ, dùng làm món nhậu trong bữa tiệc.

**VỊT NUỐNG LÁ DÂU** Chọn vịt béo làm sạch, lọc lấy thịt thái mỏng đem ướp cùng mỡ khổ thái lát mỏng, nước mắm, hạt tiêu xay, hành tỏi gừng băm nhỏ, đường để thịt ngấm gia vị. Lá dâu non rửa sạch, cho một miếng thịt vịt, một miếng thịt mỡ vào lá dâu, gói kín lại, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín, bày ra đĩa, rắc hạt tiêu xay lên trên, chấm với nước

mắm chanh tỏi, ớt. Đặc sản của người Huế, dùng trong các bữa tiệc.

**VỊT OM DẤM CÁI** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo. Thịt nạc băm nhỏ ướp nước mắm, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, đường, trộn đều với mộc nhĩ và nấm hương (ngâm mềm, rửa sạch, băm nhỏ), củ đậu thái hạt lựu. Đem nhồi tất cả vào bụng vịt rồi khâu kín lại. Cho vịt vào xoong đổ giấm cáy, nước riêng rồi bắc lên bếp nấu chín mềm, cho hành răm thái nhỏ vào. Cho vịt ra đĩa bầu dục sâu lòng, để nguyên con, dùng kéo cắt ra từng miếng. Là đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**VỊT PHÁ LÂU** Chọn vịt bầu béo làm sạch, chặt làm bốn, tẩy rượu gừng, để ráo, ướp tương xay, rượu trắng, đường, hành tỏi băm nhỏ để thịt ngấm gia vị. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho vịt vào rán sém vàng. Xếp vịt vào xoong nước dừa tươi, nước dùng, nấu chín mềm.

Chặt miếng xếp vào đĩa, ruồi nước sốt (phi thơm hành tỏi cho nước tương, đường, giấm vào đun sôi), rắc lạc rang giã nhỏ lên trên. Ăn nóng cùng dưa chuột, cà chua thái mỏng. Đặc sản của Nam Bộ, dùng trong bữa tiệc.

**VỊT QUAY** Chọn vịt bầu béo làm sạch, mổ moi, tẩy bằng rượu, gừng, để ráo. Xát muối, hạt tiêu xay, hành tỏi băm

nhỏ vào bụng vịt để ngấm. Phết mạch nha pha loãng vào da vịt để khô lại phết tiếp vài ba lần như vậy. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho vịt vào rán vàng đều, vịt chín chế một ít nước dùng, nước mắm, muối, đường vừa ăn vào đun nhỏ lửa để vịt ngấm gia vị. Để nguội, chặt miếng, xếp ra đĩa. Ăn với cơm, chấm nước chấm chua ngọt.

**VỊT QUAY CHAO** Chọn vịt bầu béo làm sạch để ráo, ướp vào bụng vịt hai miếng chao trắng và hai miếng chao đỏ b López nhuyễn, rượu mùi, hạt tiêu xay, đường, mì chính, hành tỏi băm nhỏ. Lấy nước cốt chanh, mật gà, bột đao thoa lên da gà, đem phơi ráo. Khi vịt đã ráo đặt lên bếp than hoa nướng vàng đều, khi gần chín thoa thêm một lớp dầu vùng lên da vịt cho thơm và bóng, nướng tiếp cho chín. Vịt chín chặt miếng, bày ra đĩa. Ăn cùng cơm nếp và dưa góp, dưa chua. Món ăn của người Nam Bộ.

**VỊT QUAY TIÊU** Chọn vịt non làm sạch, mổ moi, để ráo, gan và mề vịt làm sạch, băm nhỏ trộn đều với quả hổ tiêu xanh, lá thơm rồi cho vào bụng vịt, khâu kín lại. Dùng dây buộc cánh và đùi lại. Thoa muối, hạt tiêu xay lên da vịt. Cho vịt vào khay nhôm, cà rốt tía hoa, hành tây thái nhỏ, dâu ăn, lá thơm lèn mình vịt. Đút khay vào lò nướng chín, khi vịt vàng rưới rượu trắng lên trên mình vịt và nướng tiếp một lúc nữa. Chặt miếng bày ra đĩa, rưới nước sốt tiêu lên trên, xung quanh bày khoai tây rán, cà rốt tía hoa, rưới nước vịt quay lên trên. Ăn nóng cùng với

bánh mì.

**VỊT RÁN GIÒN** Vịt làm sạch, mổ moi, ướp xì dầu, rượu trắng, hành và gừng giã nhỏ để ngâm. Luộc vịt chín mềm, để ráo nước, lăn vịt qua bột nắn khô rồi cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều. Chặt miếng vừa ăn bày ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, rau mùi lên trên. Khi ăn chấm nước mắm, chanh, ớt, gừng giã nhỏ. Là đặc sản dùng trong bữa tiệc.

**VỊT RÚT XƯƠNG HẤP** Chọn vịt béo làm sạch, rút xương, xát muối, hạt tiêu xay, gừng giã nhỏ vào bụng vịt để ngâm. Thịt vịt dính ở xương lọc ra thái hạt lựu trộn đều với hạt sen (luộc mềm, thông tâm), nấm hương và mộc nhĩ (ngâm mềm, băm nhỏ), lòng vịt băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu xay, đường. Đem nhồi tất cả vào bụng vịt đã rút xương, khâu kín lại, lấy dây buộc cổ cánh, cho vào chảo mỡ nóng già rán qua rồi bỏ sang liễn sứ chế nước dùng, nước mắm vào đem hấp chín. Đặc sản dùng trong bữa tiệc.

## **VÙNG** (*Sesamum indicum*; tên khác: mè, hổ ma)

Cây thảo sống hàng năm, họ Vùng (*Pedaliaceae*). Thân nhiều lông, cao 60cm. Lá đơn, mọc đối, có lá kèm. Hoa trắng

hay hơi hồng, mọc đơn độc ở kẽ lá, không đều, có cuống ngắn. Có hai chủng: vùng đen, vùng trắng. Vùng có vị ngọt, béo, tính bình, nhuận táo, có tác dụng làm mạnh gân cốt, thuốc lợi sữa, trị bỏng, trị nhọt, lở.

*Lối làm vì cá trích ve  
Vì rau muống luộc, vì mè trộn măng.*

**CHÈ VÙNG 1** Vùng đen dai, vo sạch, giã nhỏ bỏ vào nồi cùng nước lă nấu chín, cho đường trắng vào khuấy tan. Bột dao (hoặc bột sắn lọc) hoà vào nước lă, lọc sạch, rót từ từ vào nồi chè, vừa rót vừa khuấy đều tay để bột chín sánh, không loãng cũng không đặc quá. Múc chè ra bát. Có thể ăn nóng hoặc nguội. Chè vùng là món ăn giải nhiệt.

**KẸO VÙNG** Cho đường trắng, nha, nước lă vào nồi, bắc lên bếp đun sôi, đun tới lúc nhỏ một giọt nước đường vào bát nước lă thấy giọt tròn, cứng, bóp giòn là được). Bắc ra đổ vào chảo (có láng một lớp mỡ mỏng), làm nguội nhanh, khi nhiệt độ còn khoảng  $85^{\circ}\text{C}$  (án nhẹ thấy khói đường dẻo là được) đem ra quạt, kéo nhiều lần cho trắng, xốp (làm nhanh tay để chống mất nhiệt). Vẽ khói đường thành hình ống, ú để giữ nhiệt, đồng thời dùng tay kéo dần ra cắt hình tròn, dày vừa.

Đặt chảo rang lên bếp, chảo nóng già cho vùng trắng (đã xát sạch vỏ) vào rang chín vàng đều, bắc xuống, đổ kẹo đã cắt vào chảo vùng, đảo đều tay để vùng bám khắp mặt kẹo là được.

Cho kẹo ra giỗn, lắc nhẹ tay để vùng còn lại rơi xuống mặt bàn sạch, dàn kẹo lên trên vùng. Lấy con lăn lăn nhẹ tay để mặt kẹo phẳng đều nhau. Để nguội, bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín hoặc trong túi ni lông. Ở các vùng quê, kẹo vùng là món quà cho trẻ mỗi khi người lớn đi chợ về.

**KẸO VÙNG THANH**      Lấy đường trắng, nha, nước lã vào nồi, bắc lên bếp đun sôi. Tiếp tục đun đến khi nhiệt độ khoảng  $130^{\circ}\text{C}$ , bắc xuống cho trứng (đập vào bát, đánh kĩ cho xốp) vào, đánh cho đến khi đường ngả màu trắng sữa, ta có kem sữa. Cho đường, nha, nước vào nồi khác bắc lên bếp đun, khi nhỏ một giọt đường vào bát nước lã thấy giọt tròn, cứng, bóp giòn là được. Bắc ra cho kem sữa vào quấy thật mạnh, vừa quấy vừa rắc vùng đã rang (vùng trắng xát sạch vỏ, rang chín vàng đều) vào. Nếu đường đã dẻo khó quấy, lấy ra quật nhiều lần. Khi nhiệt độ kẹo còn khoảng  $70^{\circ}\text{C}$  đem ra cán mỏng, cắt thành từng thanh dài vừa. Đổ vùng đã rang vào kẹo đảo đều cho vùng bám ngoài mặt kẹo. Để nguội, bảo quản trong túi ni lông hoặc trong lọ thuỷ tinh đậy kín.

**MUỐI VÙNG**      Vùng trắng hoặc vùng đen dải sạch cát và sạn, để ráo, rang vàng, xát bỏ vỏ (hoặc không), giã nhỏ. Muối rang giòn, giã nhỏ, trộn đều muối với vùng. Dùng ăn với cơm, xôi.

# X - Y

## XOÀI (*Mangifera*)

Cây ăn quả nhiệt đới lâu năm, họ Đào (Anacardiaceae). Cây to, cao 10 - 25m. Lá đơn, nguyên, mọc cách, phiến lá hình thuôn mũi mác. Hoa họp thành chùm kép ở ngọn cành, hoa có năm cánh, màu vàng hơi đỏ. Qua hạch to hình thận, vỏ dai, khi chín màu vàng xanh, thịt mọng nước, thơm, ngọt. Hạch rắn, dẹt, chưa một hạt.

Trong quả xoài có đường, canxi, photpho, nhiều vitamin C, caroten. Xoài dùng để ăn tươi, làm mứt... Vỏ quả dùng chữa kiết lỵ, hoại huyết, thanh nhiệt, giải độc, tiêu thực, sát khuẩn. Vỏ cây già có vị chát đắng dùng chữa sốt, đau răng, bệnh bạch đới, rong kinh. Lá có nhiều tanin có thể sắc uống chữa ho, sưng họng. Rễ có thể dùng làm thuốc nhuộm.

*Má ơi đừng đánh con đau  
Để con bắt cá nấu xoài má ăn.*

**MÚT XOÀI ĐẶC** Chọn xoài chín đều rửa sạch, gọt vỏ, xát lấy thịt quả. Cho đường và thịt quả xoài vào xoong (cứ 1kg quả thì cho 0,7kg đường), bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay, khi xoài đặc sánh thì bắc xuống, để nguội, bảo quản trong lọ thuỷ tinh đậy kín. Dùng làm nhân bánh ngọt, hoặc để tráng miệng.

**NUỚC XOÀI** Chọn xoài chín, rửa sạch, gọt bỏ vỏ, ngâm nước lọc, cắt miếng, nghiền thành bột mịn. Khi uống pha nước đường, cho bột xoài vào khuấy đều. Nước xoài trong, thơm, là nước giải khát trong mùa hè rất tốt.

## Ý ĐĨ (*Coix lachryma-jobi*;

tên khác: cây bo bo)

Cây thức ăn và làm thuốc nhiệt đới, cây thảo hàng năm, họ Hoa thảo (*Poaceae*). Cây cao 1 - 2m, thân nhẵn bóng, không lông, có vạch dọc. Lá hình mác, to, gân nổi rõ, gân giữa to. Hoa đơn tính cùng gốc, mọc ở kẽ lá thành bông, hoa đực ở trên, hoa cái ở dưới, quả đinh, có bẹ lá bắc bao bọc. Ưa đất phù sa, đất cát nhiều mùn, không đọng nước ở vùng nhiệt đới.

Hạt ý đĩ có gluxit, protein, lipit. Chất coixin là protein đặc biệt của ý đĩ. Là thuốc bồi bổ cơ thể, chữa lao lực, tê thấp.

**CHÁO Ý DĨ** Lấy ý dĩ dái sạch, cho vào xoong nước lᾶ nấu như nấu cháo gạo, khi cháo nhừ cho đường trắng vào quấy đều, ăn nóng, dùng ăn thay cơm. Tác dụng kiện tỳ, trừ thấp. Dùng cho người tì vị suy nhược, viêm khớp xương, phù thũng, mề đay.

## **YÊN SÀO**

Tổ của loài chim yến hàng, một loại thực phẩm cao cấp rất quý. Tổ yến hình chiếc nôi nhỏ, dài 8cm, rộng khoảng 5cm. Tổ được kết bằng nhiều sợi nước dãi do chim yến mẹ tiết ra đóng lại.

**CHÈ YẾN** Tổ yến ngâm tươi, nhặt sạch, hấp cách thuỷ cho chín. Đường kính hoà nước đun sôi, cho lòng trắng trứng gà vào đun cho mọi chất bẩn trong đường bám vào lòng trắng trứng, lấy muối hớt sạch lòng trắng trứng ra. Dùng khăn xô lọc sạch nước đường. Bắc nước đường lên bếp đun sôi lại, múc vào bát đã cho các sợi yến. Chè yến là món ăn tráng miệng rất mát và bổ.

**YẾN HẤP ĐƯỜNG PHÈN** Tổ yến ngâm tươi, nhặt sạch, kéo ra từng sợi. Cho đường phèn vào lòng chén, rắc sợi yến

lên trên. Đem hấp khoảng 30 phút là được. Là món ăn bổ thận kinh, bổ gan cốt.

**YẾN THẢ** Tỗ yến ngâm vào nước lã một tiếng, khi tổ yến tươi thì vớt lên, nhặt sạch, chọn kéo ra từng sợi. Gà giò ri luộc vừa chín tới, xé từng miếng nhỏ. Cho yến vào bát con, hấp cách thuỷ cho chín, bỏ ra, rắc thịt gà lên trên. Khi ăn múc nước dùng trong đang sôi chan vào. Yến thả thường được dùng làm món khai vị trước khi ăn tiệc.

**YẾN TÂN** Tỗ yến ngâm vào nước lã một tiếng, khi tổ yến tươi thì vớt lên, nhặt sạch, chọn kéo ra từng sợi. Chim bồ câu vặt sạch lông, thui hết lông tơ, mổ moi bỏ ruột. Cho sợi yến vào cùng đậu xanh dải sạch vỏ, một ít nếp hoa vàng, vài cái mộc nhĩ. Nhồi xong, lấy kim chỉ trắng khâu kín kại, cho vào bát to hầm cách thuỷ chín nhừ. Yến tân là món ăn bổ dưỡng dùng cho người mới ốm dậy, cơ thể suy nhược, kém ăn, ít ngủ.

# BẢNG MỤC TỪ VÀ MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
<b>PHẦN I</b>	
Một số lệ tục văn hoá ẩm thực	
Việt Nam	7
Cỗ chay	
Cỗ chính kị	
Cỗ cưới	
Cỗ tiên thường	
Cỗ cúng ông Công, ông Táo ở Miền Bắc	
Cỗ cúng ông Công, ông Táo ở Miền Nam	
Cốm làng Vòng	
Lễ lục tùng	
Mâm cơm ngày Tết	
Tết Đoan ngọ	
Tết trùng thập	
Thi bày cỗ ở Thị Cầu	
Thi dọn cỗ chay ở Lũng Giang và Lũng Sơn	
Thi đưa h้าu ở làng Thổ Tang	
Thi làm bánh dày ở làng Trực Chính	
Thi làm bánh ở làng Hạc Đình	
Thi làm cỗ ở Hạ Kì	
Thi làm cỗ ở làng Lào	
Thi làm cỗ ở Vũ Lao	
Thi luộc gà ở làng Chuông	
Thi nấu thịt	
Thi ông đồ	
Thi uống rượu của người dân tộc Triêng	
Thổi cơm thi	
Thổi cơm thi ở Cảnh Dương	
Thổi cơm thi ở Cảnh Thuy	

Thổi cơm thi ở làng Cao Đài  
Thổi cơm thi ở làng Chuông  
Thổi cơm thi ở làng Đào Xá  
Thổi cơm thi ở làng Tích Sơn  
Thổi cơm thi ở làng Trầm  
Thổi cơm thi ở làng Trì Trọng  
Thổi cơm thi ở Trường Yên  
Thường tân

## PHẦN II Bách khoa ẩm thực

### B

#### Ba ba

Ba ba dùng gà  
Ba ba hầm đường phèn  
Ba ba hầm hạt sen  
Ba ba hầm thịt quay  
Ba ba hấp  
Ba ba hấp long nhãnh, lè cẩm  
Ba ba hấp nấm hương  
Ba ba kho  
Ba ba nấu chân giò  
Ba ba nấu đậu phụ chuối xanh  
Ba ba nấu vịt  
Ba ba nhồi thịt nạc  
Ba ba nướng chả  
Ba ba sốt cà chua  
Ba ba xào hải sâm  
Diêm ba ba kho  
Diêm ba ba nấu bào ngư

#### Ba khía

Ba khía chiên  
Ba khía muối  
Nước mắm ba khía

33

34

34

41

**Bạc hà**

Cháo bạc hà

**Bào ngư**

Bào ngư dùng gà

Bào ngư xào thịt gà

Cháo bào ngư 1

Cháo bào ngư 2

**Bầu**

Bầu chần

Bầu luộc

Bầu nấu bún

Bầu nấu cá trê

Bầu nấu canh

Bầu nấu canh chua

Bầu ướp

Bầu xào tôm thịt

**Bí đao**

Bí đao hầm thịt lợn

bí đao luộc

Bí đao nấu đậu đỏ

Bí đao nấu cổ cánh gà

Bí đao tiềm

Bí đao xào tôm thịt

Cháo bí đao

Canh bí đao

Canh bí đao tôm khô

Mứt bí

**Bí ngô**

Bí ngô hầm dừa

Bí ngô hầm thịt bò

Bí ngô luộc

Bí ngô xào

Bí ngô xào (món ăn chay)

Bí ngô xào tôm

Bông bí bọc tôm thịt rán

46

49

53

Bông bí luộc  
Canh bí ngô  
Canh bí ngô (món ăn chay)  
Canh bí ngô đậu xanh (món ăn chay)  
Canh nước dừa  
Cháo bí ngô bột báng  
Chè bí ngô  
Kiểm  
Mứt bí ngô đặc  
Nước bí ngô

### Bò

Bò nướng cục  
Bò áp chảo nước  
Bò b López thấu  
Bò cuộn mỡ chài  
Bò cuốn nhân  
Bò giả dê  
Bò gói lá cách  
Bò gói lá lốt  
Bò hầm bắp cải  
Bò hầm cà chua  
Bò hầm khoai tây  
Bò hấp 1  
Bò hấp 2  
Bò kho gừng  
Bò kho ninh  
Bò kho quế  
Bò kho rỉm  
Bò kho sả  
Bò kho sả 2  
Bò lúc lắc  
Bò nấu cà rốt  
Bò nấu canh dứa  
Bò nấu đốp  
Bò nấu rượu

59

Bò nhồi sò huyết  
Bò nhúng giấm  
Bò nướng  
Bò nướng chanh  
Bò nướng kim tiền  
Bò nướng lá lốt  
Bò nướng mía  
Bò nướng ngói  
Bò nướng sả ớt  
Bò rán giòn  
Bò rán tái  
Bò tái  
Bò tái quấn  
Bò tái tương gừng  
Bò thuộn hành rầm  
Bò thung  
Bò trộn rau càng cua  
Bò viên  
Bò viên nướng  
Bò xào cà chua  
Bò xào cải  
Bò xào cần tỏi  
Bò xào dứa  
Bò xào lá lốt  
Bò xào lăn  
Bò xào ớt ngọt  
Bò xào sả  
Bò xào sả ớt  
Bò xào tái  
Bò xiên nướng  
Ca ri thịt bò  
Cháo thịt bò  
Chạo bò  
Da bò cuốn phi lê  
Đuôi bò hầm

69

79

873

Gan bê rán  
Gan bò nướng  
Gân bò nấu  
Gân bò xào nước dừa  
Lòng bò chưng nấm  
Lưỡi bò sốt cà chua  
Nước thịt bò nấu đông  
Óc bò chiên nướng  
Óc bò nấu rượu chát  
Súp óc bò  
Súp tim bò  
Thịt bò bảy món  
Thịt bò sốt vang  
Thịt giăm  
Tim bò hầm nước dừa  
Tré bò

### Bồ câu

87

Bồ câu cách thuỷ  
Bồ câu cuốn mỡ chà  
Bồ câu hầm cốt  
Bồ câu nấu hoài sơn  
Bồ câu nấu rượu  
Bồ câu nhồi  
Bồ câu nướng  
Bồ câu nướng chả  
Bồ câu nướng chao  
Bồ câu nướng hành  
Bồ câu om nấm  
Bồ câu sốt cua bể  
Bồ câu thuộn hành răm  
Bồ câu tiêm  
Bồ câu xào lá lốt  
Bồ câu xào sả ớt  
Cháo bồ câu

<b>Bò công anh</b>	<b>94</b>
Canh bò công anh	
<b>Bún</b>	<b>95</b>
Bún bò Huế	
Bún bò khô	
Bún bò nước	
Bún bò thuộn hành răm	
Bún cá quả	
Bún chả	
Bún mọc	
Bún ngan	
Bún riêu	
Bún suông cua gạch	
Bún suông giò heo	
Bún thang	
Bún xào lòng lợn nghệ hẹ	
Bún xào thịt bò	
Bún xáo vịt	
<b>Bưởi</b>	<b>104</b>
Bưởi ngâm rượu ướp mật ong	
Chè bưởi	
Gỏi bưởi	
Nem chay	
Nước hoa bưởi	
<b>C</b>	<b>108</b>
<b>Cà</b>	<b>109</b>
Cà bát muối nén	
Cà bát muối xỗi	
Cà bung	
Cà kho	
Cà luộc	
Cà nướng	
Cà rán	

Cà sốt chua ngọt  
Cà tẩm bột rán  
Cà xào thịt  
Cà um

**Cà chua**

113

Cà chua nhồi  
Cà chua nhồi thịt rán (món ăn chay)  
Canh cà chua (món ăn chay)  
Canh cà chua nấu trứng  
Com cà chua  
Mứt cà chua  
Mứt cà chua đặc  
Mứt cà chua miếng

**Cà niêng**

117

Cà niêng rang

**Cà pháo**

118

Cà dầm giấm tỏi  
Cà mắm  
Cà pháo muối dầm tương  
Cà pháo muối nén  
Cà pháo muối xổi

**Cà rốt**

Mứt cà rốt

**Cá**

120

Bánh clộp hông  
Cá suối đỗ  
Cá ướp chua  
Com Clộp hông

**Cá bống**

123

Cá bống kho  
Cá bống kho tiêu  
Cá bống nấu thơm  
Cá bống nấu canh  
Cá chưng tương

<b>Cá bỗng</b>	<b>125</b>
Cá bỗng rán	
<b>Cá bơn</b>	
Cá bơn chưng tương gừng	
<b>Cá chạch</b>	<b>127</b>
Cá chạch kho đậu phộng	
Cá chạch kho tiêu	
Cá chạch rán	
Cá chạch tẩm bột rán	
<b>Cá cháy</b>	<b>129</b>
Cá cháy kho mắm	
Cá cháy rán	
Cá cháy rim	
<b>Cá chẽm</b>	<b>130</b>
Canh mắm	
<b>Cá chép</b>	<b>131</b>
Cá châm	
Cá chép kho khô	
Cá chép nấu giấm	
Cá chép nướng lá chuối	
Cá chép rán sốt cà chua	
Cá chép xào cần tỏi	
Gỏi cá	
<b>Cá chiên</b>	<b>134</b>
Chả cá Thăng Long	
<b>Cá chim</b>	<b>135</b>
Cá chim kho	
Cá khô rim	
Ruốc cá	
<b>Cá chình</b>	<b>137</b>
Cá chình nướng	
Cá chình um	
<b>Cá cơm</b>	<b>138</b>
Cá cơm lăn bột rán	

Cá cơm nấu chua ne đất	
Cách pha mắm nêm	
Chả cá cơm rán	
Mắm nêm	
<b>Cá dâu</b>	<b>140</b>
Cá dâu tẩm bột rán	
Chả cá dâu	
<b>Cá dưa</b>	<b>141</b>
Bong bóng cá dưa nhồi giò sống	
Cá nấu súng	
<b>Cá đồi</b>	<b>143</b>
Cá đồi kho	
Cá đồi nấu giấm	
Cá đồi rán	
Cá kho măng	
Cháo cá đồi	
<b>Cá đuối</b>	<b>144</b>
Canh chua cá đuối	
Khô cá đuối	
<b>Cá giếc</b>	<b>146</b>
Cá giếc kho tương	
Cá giếc rán giòn	
Canh cá giếc	
<b>Cá kèo</b>	<b>147</b>
Cá kèo kho rồ	
<b>Cá lành canh</b>	<b>148</b>
Cá lành canh nấu riêu	
Chả cá lành canh	
<b>Cá lăng</b>	<b>149</b>
Chả cá áp chảo	
Chả cá xào	
<b>Cá linh</b>	<b>150</b>
Mắm cá linh	
<b>Cá mại</b>	<b>151</b>

Gỏi cá mại	
<b>Cá mè</b>	<b>152</b>
Gỏi cá mè	
<b>Cá mòi</b>	<b>153</b>
Mắm mòi hấp	
<b>Cá mú</b>	<b>154</b>
Cá mú bọc trứng	
Cá mú hấp	
<b>Cá ngạnh</b>	<b>156</b>
Ca ngạnh nấu măng chua	
Cá ngạnh kho cà chua	
<b>Cá ngát</b>	<b>157</b>
Cá ngát nấu măng chua	
<b>Cá ngàn</b>	<b>158</b>
Bong bóng cá ngàn nấu cua	
<b>Cá ngừ</b>	<b>159</b>
Mắm bột	
<b>Cá nheo</b>	
Cá nheo um	
<b>Cá nục</b>	<b>160</b>
Cá nục kho khô	
Cá nục hấp	
Cuốn cá nục	
Kho giả rươi	
Mắm nục	
Thính cá nục, cá dìa	
<b>Cá quả</b>	<b>163</b>
Cá au	
Cá bọc mỡ chài nướng	
Cá hấp	
Cá hấp chua ngọt	
Cá hấp gan gà	
Cá hấp gan lợn	
Cá hấp gừng hành	

Cá kho củ cải	
Cá kho dứa	
Cá kho nước dừa	
Cá kho tiêu	
Cá kho tương	168
Cá lóc rút xương	
Cá nấu ám	
Cá nấu bánh đa	
Cá nhúng giấm, nước dừa	
Cá nướng	
Cá nướng ngũ hành	
Cá nướng trui	171
Cá quả ướp sả ớt	
Cá rút xương bỏ lò	
Cá xào bông cải	
Canh cá nấu dứa	
Canh chua cá lóc	
Cháo cá	
Cháo cá ám	
Cháo cá giò heo	
Cháo cá lóc	
Cháo cá quả khoai môn	
Dùng cá	
Đầu cá hấp gừng	
Gỏi cá lóc	176
Mắm cá lóc	
Mắm lóc chưng gừng	
Mắm thái	
<b>Cá rô</b>	179
Cá rô kho khô	
Cá rô nấu canh rau ngót	
Cá rô nấu miến	
Cá rô rán giòn	
Cá rô thuộn hành răm	
Canh cá rô, cải cúc	

Cá rô mo	181
Cá rô mo nướng	
Cá sặc rắn	182
Cù lao mắm	
Gỏi khô cá sặc dưa leo	
Mắm sặc	
Mắm và rau	
Cá thát lát	186
Canh chua cá thát lát	
Chả cá thát lát	
Cá thu	187
Cá thu hấp	
Cá thu kho	
Cá thu kho nước chè	
Cá thu nướng	
Cá thu rán	
Cá thu rút xương	
Cá thu viên rán	
Chả cá Bình Định 1	
Chả cá Bình Định 2	
Cá trắm đen	191
Cá trắm hấp hoa cúc	
Cá trắm kho rim	
Cá trắm nấu giấm	
Cá viên xào hành nấm	
Cá trê	193
Cá trê băm viên rán	
Cá trê kho nhừ	
Cá trê kho tiêu	
Cá trê nấu dưa	
Cá trê nấu đậu phụ	
Cá trê nướng	
Cá trê om riêng mẻ	
Cá trích	

Cá khô hấp		
Cá khô hấp thịt		
<b>Cá vược</b>		<b>198</b>
Cá hấp gan lợn		
Cá vược nấu măng chua		
Chả cá vược hấp		
Chả cá vược rán		
<b>Cải bắp</b>		<b>200</b>
Cải bắp cuộn thịt		
Cải bắp muối nén		
Cải bắp muối xổi		
Cải bắp, rau cần muối xổi		
Cải bắp tẩm bột rán (món ăn chay)		
Canh cải bắp		
Canh cải bắp cà chua (món ăn chay)		
Canh cải bắp nấu tôm		
Canh chua cải bắp		
Dưa chua (món ăn chay)		
<b>Cải bẹ</b>		<b>203</b>
Dưa cải bẹ muối nén		
Dưa cải bẹ muối xổi		
Dưa cải hầm chân giò		
Dưa cải hầm sườn		
Dưa chua kho		
Dưa chua kho cá quả		
Ngỗng cải luộc		
Ngỗng cải xào		
<b>Cải củ</b>		<b>207</b>
Bánh củ cải mặn		
Bánh củ cải ngọt		
Cải củ muối xổi		
Canh cải củ		
Củ cải hấp thịt lợn		
Củ cải kho xì dầu		
Củ cải mật ong		

Củ cải muối mặn	
Củ cải muối nước mắm	
Củ cải xào thịt	
Củ cải xào trứng	
Nộm củ cải	
<b>Cải cúc</b>	<b>213</b>
Canh cải cúc nấu cá rô 1	
Canh cải cúc nấu cá rô 2	
Canh cải cúc nấu giò sống	
Cải cúc trộn dầu giấm	
<b>Cải xanh</b>	<b>214</b>
Cải xanh xào thập cẩm	
Canh cải	
Canh cải nấu cá rô	
Canh cải nấu cua	
Canh cải nấu thăn lợn trứng gà	
Canh cải nấu thịt	
<b>Cải xoong</b>	<b>217</b>
Cải xoong trộn dầu giấm	
Canh cải xoong	
Canh cải xoong nấu thịt nạc	
<b>Cam</b>	<b>219</b>
Bánh bò mứt	
Mứt cam	
Mứt cam đặc	
Nước cam	
Rượu cam	
<b>Cáy</b>	<b>222</b>
Canh cáy rau đay	
Nước mắm cáy	
<b>Cân tây</b>	
Canh cân tây	
<b>cây Chè</b>	<b>223</b>
Chè giấm	

Chè khô	
Chè mạn	
Chè mặn	
Chè mật ong	
Chè móc câu	
Chè ngọt	
Chè nụ	
Chè tươi	
Chè xanh	
<b>Cây cúc</b>	<b>227</b>
Gỏi trái cúc	
Nước vỏ cúc	
<b>Cây củ ấu</b>	<b>228</b>
Cháo củ ấu	
Chè củ ấu	
Củ ấu xào nấm	
Củ ấu xào thịt gà	
<b>Chanh</b>	<b>230</b>
Chanh khô	
Kẹo chanh	
Mứt chanh	
Nước chanh	
Nước chanh muối	
Ô mai chanh	
Rượu chanh	
<b>Chim cút</b>	<b>234</b>
Cháo chim cút	
Chè trứng cút	
Trứng cút bá hoa	
<b>Chim sẻ</b>	<b>235</b>
Chim sẻ nướng hành hương	
Chim sẻ rán mỡ chà	
<b>Chó</b>	<b>236</b>
Chả chó	
Chả chó lá na	

Chạo chó	
Chân chó hầm	
Chó hấp	
Chó nấu xáo măng	
Chó xào lăn	
Dồi chó	
Dưa mận	
Óc chó hầm lá bí	
Sườn chó nướng	
Tiết canh chó	
Xáo chó	
	<b>Chùm ruột</b>
Mứt chùm ruột	<b>241</b>
	<b>Chuối</b>
Bánh chuối chiên	
Bánh chuối hấp	
Bánh chuối lạc	
Bắp chuối ram	
Canh chua chuối chát, khế	
Canh chuối	
Chuối chưng	
Chuối khô	
Chuối luộc	
Chuối sùng	<b>246</b>
Dưa chuối chát	
Kẹo chuối	
Kẹo chuối khô	
Lươn nấu đậu phụ chuối xanh (món ăn chay)	
Mắm lốc chay (món ăn chay)	
Mứt chuối đặc	
Nem nướng (món ăn chay)	
Néch dở	<b>250</b>
Nộm hoa chuối	
Nộm hoa chuối lá đu đủ	

Rượu chuối	
<b>Chuột đồng</b>	<b>252</b>
Chuột xào sả ớt	
<b>Cỏ tranh</b>	<b>253</b>
Cháo rẽ cỏ tranh, đậu đỗ	
Nước rẽ cỏ tranh	
<b>Cóc</b>	<b>254</b>
Cóc hấp	
Cóc hun khói	
Cóc kho	
Cóc luồng vị	
Cóc rán mềm	
Cóc sốt cà chua	
Cóc tẩm bột	
Cóc xào ớt	
Cóc xào tái	
Cóc xào vỏ quýt	
<b>Cốm</b>	<b>258</b>
Bánh cốm	
Chả cốm	
Chè cốm	
Cốm dỗ	
Cốm xào 1	
Cốm xào 2	
<b>Củ đậu</b>	<b>260</b>
Bò bía	
<b>Củ kiệu</b>	<b>261</b>
Kiệu muối	
<b>Củ mài</b>	
Chè củ mài	
Xôi củ mài	
<b>Củ mỡ</b>	<b>262</b>
Canh củ mỡ	
Canh củ mỡ 1	

Canh củ mõ 2	
Chè củ mõ	
Chè củ tía	
Xôi củ mõ	
<b>Củ năn</b>	<b>264</b>
Chè củ năn	
Củ năn hầm long nhãnh	
Củ năn kẹp thịt băm rán	
Củ năn sốt thịt gà	
Củ năn xào chua cay	
Củ năn xào chua ngọt	
Củ năn xào dạ dày lợn	
Nộm củ năn	
Nước củ năn	
<b>Củ niềng</b>	<b>268</b>
Củ niềng xào rươi	
Củ niềng xào thịt bò	
<b>Củ từ</b>	<b>269</b>
Canh củ từ	
<b>Cua biển</b>	<b>270</b>
Bánh há cảo	
Càng cua chiên tôm	
Canh chua cua biển	
Chả cua củ năn	
Cua biển dùng gà	
Cua biển nấu bóng	
Cua biển xào miến	
Cua biển chiên giòn	
Cua chiên phù dung	
Cua chiên tiêu	
Cua chua ngọt	
Cua kho	
Cua làm thấu	
Cua lột chiên giòn	
Cua lột tẩm bột	
	<b>274</b>
	<b>887</b>

Cua quấn mỡ chài	
Cua rán sốt cà chua	
Cua rang me	278
Cua rang muối	
Cua rút xương	
Cua xào giấm	
Lẩu cua	281
Mọc cua biển	
Nem cua biển thịt gà	
Nem cua biển thịt lợn	
Óc đậu chiên giòn	
<b>Cua đồng</b>	283
Bún riêu	
Cua rán	
Cua tẩm bột rán	
<b>Cúc</b>	286
Cháo cúc, đậu vàng	
Nước hoa cúc	
Rượu hoa cúc	
Trà hoa cúc	
<b>Cúc tần</b>	288
Canh cúc tần	
<b>D</b>	289
<b>Dành dành</b>	289
Cháo hạt dành dành	
<b>Dâu</b>	290
Cao dâu mật ong	
Mứt dâu	
Nước dâu ngâm	
Nước dâu tươi	
Rượu dâu	
<b>Dê</b>	291
Chạo dê	

Dê bọc mỡ chài nướng	
Dê hầm hạt sen	
Dê hấp	
Dê nấu	
Dê nấu dựa mận	
Dê nấu kiểu thịt rừng	
Dê nướng chả ba lớp	
Dê sốt tiêu	
Dê tái	
Dê úi	
Dê xào lăn	
Sườn dê nướng ngũ vị	
<b>Dê</b>	<b>297</b>
Dế mèn chao dầu	
Dế mèn tắm trứng rán	
Dế mèn ve sầu rán giòn	
<b>Dọc mùng</b>	<b>299</b>
Canh dọc mùng muối chua nấu cá ngạnh	
Canh dọc mùng nấu cá	
Canh dọc mùng nấu sườn	
Canh dọc mùng nấu tôm	
Dọc mùng muối chua	
<b>Dong riêng</b>	<b>301</b>
Bánh lá chả tôm	
Bánh nem	
Miến dong	
Miến gà	
Miến lươn	
Miến xào chay	
<b>Dưa chuột</b>	<b>305</b>
Dưa b López xối	
Mắm chay	
Mắm ruột chay	
<b>Dưa gang</b>	<b>308</b>
Dưa gang muối	

Dưa mắm		
<b>Dưa hấu</b>		<b>309</b>
Cháo dưa hấu		
Mứt cùi dưa		
Nước dưa hấu cà chua		
Nước giải nhiệt		
<b>Dưa hướng</b>		<b>310</b>
Canh chua dưa hướng		
Dưa hướng muối chua		
Dưa hướng muối xổi		
Dưa hướng ướp		
<b>Dừa</b>		<b>311</b>
Bánh tai yến		
Cơm nước dừa tươi		
Kẹo dừa		
Mứt dừa		
Nước cốt dừa		
Nước dừa		
Xôi dừa		
<b>Dứa</b>		<b>316</b>
Canh dứa		
Dứa kho		
Kẹo dứa		
Mứt dứa		
Mứt dứa đặc		
Mứt dứa đông		
Nước dứa		
Nước dứa tươi		
Rượu dứa		
<b>Đ</b>		<b>321</b>
<b>Đào</b>		<b>321</b>
Cháo nhân hạt đào		
<b>Đậu đen</b>		<b>322</b>

Cháo đậu đen	
Chè đặc	
Chè đậu đen	
Đậu đen sống	
Đậu xị	
Xôi đậu đen	
<b>Đậu đũa</b>	<b>324</b>
Đậu đũa kho	
<b>Đậu nành</b>	<b>325</b>
Bào ngư chay	
Bì cuốn	
Canh đậu phụ	
Chả phù chúc (món ăn chay)	
Chao	
Cháo sữa đậu nành	
Đồi phù chúc	
Đậu phụ chưng	
Đậu phụ dưa chua	
Đậu phụ hấp	
Đậu phụ kho	
Đậu phụ kho gừng	<b>329</b>
Đậu phụ kho vỏ quýt	
Đậu phụ nấu hạt sen (món ăn chay)	
Đậu phụ nhồi chua ngọt	
Đậu phụ nước dừa	
Đậu phụ rán	
Đậu phụ rán sả	
Đậu phụ rim	
Đậu phụ rim cà chua	
Đậu phụ sốt chua ngọt	
Đậu phụ xào giá	
Nem chạo	
Nước đậu nành	
Phù chúc	
Phù chúc quay (món ăn chay)	<b>335</b>
	<b>891</b>

Riêu cua (món ăn chay)	
Ruốc chay	
Tàu hũ, nước đường	
Thịt kho tàu (món ăn chay)	
Thịt kho tương (món ăn chay)	
Thịt ruốc (món ăn chay)	
<b>Đậu ngự</b>	<b>338</b>
Đậu ngự trộn	
<b>Đậu que</b>	<b>339</b>
Đậu que hộp	
Gỏi đậu que	
<b>Đậu trắng</b>	<b>340</b>
Canh đậu trắng nấu thịt gà	
Chè đậu trắng	
Đậu trắng kho nước dừa	
<b>Đậu ván</b>	<b>341</b>
Chè đậu ván	
Nước đậu ván	
<b>Đậu xanh</b>	<b>343</b>
Bánh đậu xanh	
Bánh đậu xanh hấp	
Bánh đậu xanh lọc	
Bánh gương sen	
Bánh mặt dâ	
Bánh ổi đậu xanh	
Canh đậu xanh	
Chả chìa (món ăn chay)	
Chả cua rán (món ăn chay)	
Chả đậu xanh (món ăn chay)	
Chả quýt rim (món ăn chay)	
Cháo đậu xanh	
Chè bà ba	
<b>348</b>	
Chè đậu đài	
Chè đậu xanh trứng gà	
Chè kho	

Chè thường	
Dưa giá	
Đậu xanh ram	
Giá đỗ luộc	
Giá đỗ xanh	
Kẹo pháo	
Miến đậu xanh	352
Mọc chay	
Nước giá đỗ	
Xôi đậu xanh	
Xôi vò	
Xôi xéo	
<b>Địa hoàng</b>	354
Cháo địa hoàng lá tre	
<b>Điên điển</b>	355
Bông điên điển xào	
Dưa bông điên điển	
<b>Điều</b>	356
Rượu điều	
<b>Đu đủ</b>	357
Canh đu đủ	
Đu đủ kho	
Mứt đu đủ	
Mứt đu đủ đặc	
<b>E - G</b>	360
<b>Ếch</b>	360
Ếch bọc mỡ chài nướng	
Ếch hấp gan gà	
Ếch hấp hành	
Ếch hấp rau răm	
Ếch nhồi	
Ếch nướng chao	

Ếch rán	
Ếch tẩm bột rán	
Ếch xào	
Ếch xào lăn	364
Ếch xào miến	
Ếch xào dứa	
Ếch xào khế	
Ếch xào sả ớt	
<b>Gà</b>	
Ba ba dùng gà	366
Canh chua lá vang thịt gà	
Cánh gà rang me	
Cháo gà	
Cơm gà	
Dùng gà	
Dùng thập cẩm	
Gà ấp trứng	
Gà b López răm	
Gà chi lan	
Gà chưng nước dừa tươi	
Gà cuốn hấp	
Gà dội mỡ giòn da	
Gà dồn gan	
Gà gói lá muối	
Gà hầm gừng	
Gà hấp	
Gà hấp bống bì	
Gà hấp cải xanh	373
Gà hấp đònг	
Gà hấp hành	
Gà hấp muối	
Gà hấp mực	
Gà hấp nấm	

Gà hấp rau răm	
Gà hấp vây cá	
Gà kho gừng	
Gà kho sả	
Gà kim tiền	
Gà luộc	
Gà nấu cam sành	
Gà nấu đông	
Gà nấu hải sâm	
Gà nấu hạt sen	
Gà nấu nấm rơm	
Gà nấu rượu	379
Gà nấu tiêu	
Gà nấu trần bì	
Gà nhồi hình quy	
Gà nhồi hình voi	
Gà um nước dừa	
Gà quay	
Gà quay nước dừa	
Gà rán ngũ vị	
Gà rán sốt chanh	
Gà rang muối	386
Gà rút xương hầm	
Gà sốt mè	
Gà xào lăn	
Gà xào măng	
Gà xào nước cốt dừa	
Gà xào sả ớt	
Gà xào sốt	
Gà xào súp lơ	
Gà xào thập cẩm	
Gà xé phay	
Gà xối mỡ	390
Gỏi chân gà	
Lẩu sống	

Lòng gà rim

Nem gà

Nộm gà xé

**Gà ác**

Gà ác băm viên rán

Gà ác nấu bỗng rượu

Gà ác hấp lá sen

Gà ác hấp nghệ bao tử

Gà ác nướng

Gà ác tẩm bột rán

Gà ác tẩm bột trộn

Gà ác trộn

Gà ác trộn ớt

**Gai**

Bánh gai

**Gác**

Xôi gác

**Gia vị**

Cây cơm nếp

Đinh lăng

Hồ tiêu

Húng chanh

Húng quế

Kim châm

Kinh giới

Lá diển

Lá lốt

Mùi

Mùi tàu

Ngải cứu

Nghệ

Ngò om

Ngũ vị hương

Rau răm

Rau thơm

393

396

397

398

Riêng	
Sả	
Thà là	
Tía tô	
Tiểu hối	
Tỏi	
Tỏi tây	
Võng nem	
Xương sống	
<b>Giông</b>	<b>409</b>
Chả giông	
Cháo giông	
<b>Gừng</b>	<b>410</b>
Kẹo gừng đinh hương	
Mứt gừng 1	
Mứt gừng 2	
Mứt gừng dẻo	
Mứt gừng nguyên củ	
Nước gừng	
Nước gừng, giấm	
Nước mật ong, nho, gừng	
Trà gừng	

<b>H</b>	<b>415</b>
<b>Hải sâm</b>	<b>415</b>
<b>Hải sâm đen</b>	<b>415</b>
Canh hải sâm đen	
Chè hải sâm	
Dùng hải sâm đen	
Hải sâm đen hầm dùi gà	
Hải sâm đen hấp	
Hải sâm đen hấp chim	
Hải sâm đen hấp móng giò	
Hải sâm đen nấu độn	
	<b>419</b>

Hải sâm đen trộn dâu rừng  
Hải sâm đen xào giá  
Hải sâm đen xào hành  
Hải sâm đen xào thịt gà  
Hải sâm đen xào thịt nạc  
Hải sâm đen xào trứng  
Nộm hải sâm đen

**Hải sâm trắng**

Canh hải sâm trắng đậu phụ  
Canh hải sâm trắng đậu xanh  
Canh hải sâm trắng, trai  
Canh hải sâm trắng, ý dĩ  
Chả hải sâm trắng  
Hải sâm trắng hầm đậu phụ  
Hải sâm trắng kho  
Hải sâm trắng nấu thịt gà  
Hải sâm trắng ninh sườn và đậu trắng  
Hải sâm trắng tẩm bột  
Hải sâm trắng ướp chua cay  
Hải sâm trắng xào thập cẩm  
Nộm hải sâm trắng

423

**Hành**

Cháo giải cảm (cháo hành)  
Dưa hành  
Hành ngâm giấm  
Hành rán

428

**Hẹ**

Canh hẹ  
Canh hẹ nấu nghêu  
Canh hẹ nấu thịt

430

**Hến**

Canh chua hến  
Cháo hến  
Gỏi hến dưa leo  
Hến nấu bắp

431

Hến nấu rau ngọt  
Hến thuộn hành răm  
Hến xào  
Hến xào miến  
Nộm hến

**Hoa lí**

Canh hoa lí  
Canh hoa lí (món ăn chay)  
Canh hoa lí giò sống  
Hoa lí xào  
Hoa lí xào (món ăn chay)

**Hoè**

Chè hoa hoè bột sắn  
Nước hoa hoè

**Hồ tiêu**

Muối tiêu

**Hương nhu**

Nước hương nhu

**437**

**440**

**441**

**442**

**443**

**443**

Chè kê  
Kê bánh đa  
Nha da dây (rượu kê)

**Khế chua**

Mứt khế  
Mứt khế khô  
Ô mai khế  
Ô mai khế cam thảo

**Khoai lang**

Bánh khoai 1  
Bánh khoai 2  
Bánh đa khoai  
Canh khoai lang

**444**

**447**

Canh khoai lang (món ăn chay)	
Canh thập cẩm	
Canh xim lo	
Chè bột khoai nước dừa	
“Gân bò” 1 (khoai deo)	
“Gân bò” 2	
Gỏi (món ăn chay)	
Khoai lang luộc	453
Kéo khoai	
Khoai xào mật	
Khoai xéo mặn	
Khoai xéo ngọt	
Mút khoai lang 1	
Mút khoai lang 2	
Rau lang luộc	
Rau lang xào	
Tương ruốc	
Xào thập cẩm	
Xôi khoai lang	
<b>Khoai nước</b>	457
Bánh khoai cao 1	
Bánh khoai cao 2	
Dưa môn	
<b>Khoai sọ</b>	459
Bánh khoai sọ	
Bánh khoai sọ chiên	
Bánh khoai sọ hấp	
Canh khoai sọ	
Chạch kho (món ăn chay)	
Cháo khoai sọ	
Chè khoai sọ	
Chè môn sáp vàng	
Khoai sọ luộc	
Khoai sọ nấu chén giò	
Khoai sọ xào mật	

Sườn chiên (món ăn chay)

**Khoai tây**

463

Bánh phồng chay

Bì chay

Cao khoai tây mật ong

Khoai tây nhồi

Khoai tây rán

Khoai tây xào

Khoai tây xào (món ăn chay)

Mứt khoai tây

Nem rán (món ăn chay)

Nước khoai tây

Nước khoai tây, quýt

**Kiến**

468

Bánh kiến

Kiến đen nấu đậu phụ

Trứng kiến hấp

Trứng kiến, trứng gà hấp

**L**

471

**Lá cẩm**

471

Xôi lá cẩm

**Lạc**

471

Chả chiên (món ăn chay)

Đậu phộng da cá

Giá lạc

Giá lạc xào nấm

Kẹo cu đơ

Kẹo dồi

Kẹo lạc

Kẹo lạc chợ thượng

Kẹo nu ga

Xôi lạc

**Le le**

476

Le le quay nước dừa	
Lè bạn	477
Tím lợn hấp sò lè bạn	
Liễu sam	478
Nước lá liễu thanh minh	
Lợn	478
Bầu dục xào thập cẩm	
Bì cuốn	
Canh bạch tuyết	
Chả chìa	
Chả gan lợn rán	
Chả giò thịt heo	
Chả lá lốt	
Chả thịt lợn	
Chả thịt lợn riêng giấm	
Chả thịt lợn riêng mẻ	
Chả quế	482
Chả thia là	
Chả ú	
Chả xương xông	
Cháo bầu dục	
Cháo dạ dày lợn	
Cháo gan lợn đậu xanh	
Cháo lòng lợn	
Cháo óc heo	
Cháo phổi lợn	486
Cháo sườn	
Cháo thịt lợn	
Cháo thịt trứng	
Cháo tiết	
Cháo tim gan	
Chân giò bò sổ	
Chân giò hầm chột nưa	
Chân giò hầm đậu đen	
Chân giò hầm khoai môn	

Chân giò hầm măng tươi		
Chân giò hon	490	
Chân giò luộc		
Chân giò nấu giả cây (Miền Bắc)		
Chân giò nấu tương		
Chân giò ninh măng khô		
Chân giò nụ mi		
Chân giò xào lăn		
Chè bì lợn hồng táo		
Cuốn		
Dạ dày giả voi		
Dạ dày khà	494	
Dạ dày xào giòn		
Dồi heo hấp rượu		
Dưa đâm heo		
Gan lợn rán tái		
Giò heo giả cây		
Giò heo nấu lạc, mực		
Giò lụa		
Giò lụa, chả quế làng nũa		
Giò mỡ		
Giò nây		
Giò quả đào	498	
Giò thủ (giò xào)		
Gỏi cuốn		
Gỏi bao tử		
Hoa thị nấu thả		
Khẩu dục		
Lạp	501	
Lòng lợn thuôn hành răm		
Lợn áp chảo		
Lợn kho		
Lợn kho tương		
Lợn kho nước dừa		
Lợn luộc		

Lợn nấu đồng	
Lợn rang	
Lợn sữa	
Lợn sữa quay	
Lợn xào giá muối	
Lợn xào rau cải	
Lưỡi lợn khìa	
Mộc đồng	
Mộc nước	
Nấu bống bì	
Nem chạo	
Nem chua 1	
Nem chua 2	
Nem cuộn	
Nem lui	508
Nem nướng	
Nộm cổ hũ	
Óc lợn chưng	
Óc lợn hầm thuốc	
Óc lợn nấu thả	
Óc lợn rán	
Óc lợn rán giòn	
Ruốc bông	
Sườn bung	
Sườn nướng	
Sườn ướp sả	
Sườn xào chua ngọt	
Thăn lợn thui bẹ chuối	512
Thận lợn chưng	
Thịt kho nước dừa	
Thịt lợn bò số	
Thịt lợn khô	
Thịt nướng	
Thịt xiên	

Tím gan nụ mị

Tré heo 1

Tré heo 2

Xúc xích

Lúa

516

Bánh bèo ngọt

Bánh bèo nhân tôm thịt

Bánh bò nở

Bánh bò trong

Bánh bông hồng

Bánh canh

519

Bánh cuộn

Bánh cuộn nhân thịt

Bánh cuộn Thanh Trì

Bánh cuộn trứng

Bánh dứ

Bánh đa

Bánh đa ngọt

Bánh đa vừng

Bánh đúc

524

Bánh đúc chay

Bánh đúc hành mỡ

Bánh đúc lạc

Bánh giò

Bánh gói

Bánh hỏi

527

Bánh kẹp

Bánh khoái

Bánh lợt

Bánh quế

Bánh tằm bì

Bánh tráng nước dừa

Bánh ướt

Bánh ướt tôm chua

Bánh xèo

531

Bánh xốp nước	
Bì cuốn	
Bóng gạo	
Bóng gạo ngọt	
Bột giòn	
Cháo canh	
Cháo thập cẩm	
Cơm	535
Cơm niêu	
Cuốn bánh ướt (món ăn chay)	
Cuốn bánh tráng (món ăn chay)	
Cuốn rổi (món ăn chay)	
Giấm gạo	
Tiệc cơm muối	
Lúa mì	538
Bánh bao chay	
Bánh bao chiên (món ăn chay)	
Bánh bao mặn	
Bánh bao ngọt	
Bánh bao nướng	541
Bánh bao nướng (món ăn chay)	
Bánh bông lan	
Bánh ca vát nhúng đường	
Bánh dồi	
Bánh đuông	
Bánh gai Nam Bộ	
Bánh gói nướng	
Bánh hạnh nhân	
Bánh mặt võng	
Bánh mì hấp	
Bánh nướng cắt	546
Bánh nướng ngũ vị	
Bánh nướng thập cẩm	
Bánh quả	
Bánh quai vạc	

Bánh quấn thùng	
Bánh quẩy	549
Bánh quy bơ	
Bánh quy gai	
Bánh sừng bò	
Bánh tai voi	
Bánh tráng đường	551
Bánh xếp	
Bánh xốp	
Bì don don	
Bột mì	
Mì sợi 1	
Mì sợi 2	
Mì thập cẩm	
Mì thịt gà	
Mì thịt bò	
Mì xào giòn	556
Mì xào giòn (món ăn chay)	
Mì xào nấm	
<b>Lúa nếp</b>	557
Bánh bao bột lọc	
Bánh bay lửa	558
Bánh bẻ	
Bánh chay	
Bánh chay nhân thịt	
Bánh chưng	561
Bánh chưng nhân ngọt	
Bánh cuộn	
Bánh dày	
Bánh dẻo cắt nhân cốm	
Bánh dẻo chay	
Bánh dẻo nhân ngũ vị	
Bánh dẻo thập cẩm	
Bánh gừng	566

Bánh gừng Tiên Phước	
Bánh lồng	
Banh ít gân	
Bánh ít nhân dừa	
Bánh ít nhân đậu	
Bánh nếp nhân đậu xanh mặn	
Bánh nếp nhân đậu xanh ngọt	
Bánh nếp nhân thịt	
Bánh ngào 1	571
Bánh ngào 2	
Bánh phu thê	
Bánh rán	
Bánh rán bao đường	
Bánh rán nhân mặn	
Bánh rợm	
Bánh tày	575
Bánh té	
Bánh té chay	
Bánh té nhân chuối	
Bánh té nhân chuối nướng	
Bánh trái gáo	
Bánh trôi	
Bánh xoài	
Bánh xu xê	
Bánh xuân câu	
Chè bà cốt	
Chè con ong 1	580
Chè con ong 2	
Chè trôi nước	
Cơm lam	
Cơm lam nghệ	
Cơm nếp	
Giấm bỗng	
Kẹo chè lam	
Rượu nếp	

Rượu nếp cẩm	
Xôi	584
Xôi chiên phồng	
Xôi lá dứa	
Xôi nén	
Xôi thập cẩm	
Xôi vị	
Lười ươi	586
Nước lười ươi	
Lươn	587
Bún lươn xào	
Canh chua lươn	
Canh lươn	
Canh lươn nấu chuối	
Chả lươn hấp	
Cháo lươn	
Cù lao lươn	
Gỏi lươn chiên	
Lươn bỏ lò	591
Lươn bọc mỡ chàи hấp	
Lươn bọc mỡ chàи nướng	
Lươn bụng	
Lươn chiên	
Lươn chưng nước dừa	
Lươn cuộn rán	
Lươn dồi hấp	
Lươn dồi rán	595
Lươn hấp cà chua	
Lươn nấu miến	
Lươn nướng gan gà	
Lươn om	
Lươn om ngải cứu	
Lươn om riềng me	
Lươn ùi	
Lươn xào hành tây	

Lươn xào miến  
Lươn xào sả ớt

<b>M</b>	<b>600</b>
Măng cầu xiêm	600
Kẹo măng cầu	
Mứt măng cầu	
Mảnh cộng	601
Bánh mảnh cộng	
Măng tây	602
Cháo măng tây	
Súp măng tây	
Mận	603
Mứt mận	
Mứt mận dẻo	
Ô mai mận	
Ô mai mận cam thảo	
Me	605
Mứt me	
Ô mai me	
Mía	607
Kẹo bột	
Kẹo cà phê mềm	
Kẹo gôm	
Kẹo kéo	
Kẹo mè xứng	
Nước mía	
Nước mía ngó sen	
Mít	611
Bánh mít	
Bò gói lá lốt (món ăn chay)	
Canh mít	
Canh mít nấu cá quâ	
“Giò” xơ mít	

Mít hấp (món ăn chay)

Mít kho (món ăn chay)

Mít khô

Mít trộn tôm thịt

Mứt mít đặc

Nước mít

Rượu mít

**Moi**

**616**

Mắm ruốc Huế

Mắm ruốc Miền Nam

Nước mắm nhĩ

Ruốc

**Mộc nhĩ**

**618**

Canh mộc nhĩ

Canh mộc nhĩ nấu thịt

Canh mộc nhĩ nấu trứng

Mộc nhĩ nhồi cá hấp

Mộc nhĩ nhồi sốt cà chua (món ăn chay)

Mộc nhĩ xào cá viên

Mộc nhĩ xào chua ngọt (món ăn chay)

Mộc nhĩ xào gan lợn

Mộc nhĩ xào ớt ngọt (món ăn chay)

Mộc nhĩ xào thịt nạc

**Mồng tơi**

**622**

Canh mồng tơi (món ăn chay)

Canh mồng tơi, mướp, rau đay

Canh mồng tơi nấu tôm

**Mơ**

**623**

Nước mơ muối

Nước mơ ngâm

Nước mơ tươi

Ô mai mơ

Ô mai mơ cam thảo

Trà hồng mai

Rượu mơ xanh

**911**

## Mục

626

- Canh mực  
Canh mực nấu bí  
Chả mực  
Cháo mực  
Lẩu mực  
Mực chao dầu  
Mực chua ngọt  
Mực hấp  
Mực luộc  
Mực luộc trộn gia vị  
Mực nấu giòn  
Mực nấu rối  
Mực nhồi bò lò 1  
Mực nhồi bò lò 2  
Mực nhồi hấp  
Mực nhồi rán  
Mực nhồi tôm thịt rán  
Mực nụ mị  
Mực nướng  
Mực rán giòn  
Mực trộn dầu dấm  
Mực xào  
Mực xào bông cải  
Mực xào dưa cải chua  
Mực xào dứa  
Mực xào giá  
Mực xào hành tỏi  
Mực xào măng tươi  
Mực xào nấm hương 1  
Mực xào nấm hương 2  
Mực xào thịt  
Mực xào xu hào  
Nộm mực  
Nộm mực bưởi

633

639

Nộm mực khô thanh trà	
Trứng mực om	
<b>Mướp đắng</b>	<b>642</b>
Cá kho (món ăn chay)	
Canh mướp đắng	
Dưa mướp đắng	
Mướp đắng hầm	
Mướp đắng nấu cua gạch	
Mướp đắng nhồi thịt	
Mướp đắng xào trứng	
Mứt mướp đắng	
Trà mướp đắng	
<b>Mướp hương</b>	<b>645</b>
Canh mướp hương	
Cháo mướp	
Nước hoa mướp mật ong	
<b>N</b>	<b>647</b>
<b>Na</b>	<b>647</b>
Kẹo na	
<b>Nai</b>	<b>648</b>
Nai khô	
Nai nhúng giấm	
Nai nướng	
Nai xào lăn	
<b>Nấm ăn</b>	<b>650</b>
<b>Nấm hương</b>	<b>650</b>
Canh nấm hương	
Nấm hương hầm dạ dày lợn	
Nấm hương nhồi xào thập cẩm (món ăn chay)	
Nấm hương rán	
Nấm hương xào	
Nấm hương xào củ niềng	
Nấm hương xào dạ dày lợn	

Nấm hương xào hạt dẻ		
Nấm hương xào măng		
Nấm hương xào miến		
Nấm hương xào thịt gà		
Nấm hương xào thịt lợn		
Nộm nấm hương		
<b>Nấm mối</b>		<b>654</b>
Nấm mối mủ nhỏ		
Nấm mối nướng		
Canh nấm mối		
<b>Nấm mồ</b>		<b>656</b>
Nấm mồ muối		
Nấm mồ xào		
<b>Nấm rơm</b>		<b>657</b>
Canh nấm rơm		
Nấm bao giờ		
Nấm muối		
Nấm kho tộ		
Nấm sấy		
Nấm xào lòng		
Nấm rơm tẩm bột rán		
“Trứng rán” (món ăn chay)		
<b>Nấm sò</b>		<b>660</b>
Nấm sò muối		
<b>Ngan</b>		<b>661</b>
Cháo ngan		
Ngan hấp		
Ngan luộc		
Ngan quay om		
Tiết canh ngan		
<b>Nghêu</b>		<b>664</b>
Nghêu chiên giòn		
Nghêu nấu cá biển		
<b>Ngô</b>		<b>665</b>

Bánh bột ngọt	
Bánh đúc ngọt	
Bánh tết bắp tươi	
Bắp chiên	
Bắp non xào mực	
Bắp ram	
Bóng ngọt	
Bóng ngọt ngọt	
Canh chua (món ăn chay)	
Chè ngọt non	
Mạch nha	
Ngô bung	670
Ngô dùng gà (món ăn chay)	
Ngô luộc	
Ngô non dùng gà	
Ngô nướng	
Nước râu ngọt	
Súp ngọt non	
Xôi lúa	
<b>Ngỗng</b>	673
Ngỗng nấu giấm	
Ngỗng nấu b López tiết	
Ngỗng quay	
<b>Nhãn</b>	675
Chè long nhãn	
Long nhãn	
Nước long nhãn, gừng, mật ong	
Nước nhãn	
Rượu cùi nhãn	
<b>Nhót</b>	677
Canh chua thịt nạc quả nhót	
Mứt nhót đặc	
<b>Nước chấm</b>	678
Chèo	
Chèo ớt	
	915

Dầu giấm	
Nước bùi chà	
Nước chấm bánh cuốn	
Nước chấm cá nướng	
Nước chấm chua ngọt	
Nước chấm gỏi cá	
Nước chấm rau	
Nước lèo	
Nước lèo chay	
Nước lèo khoai lang	
Nước mắm	
Nước mắm chanh ớt	
Nước mắm cộ	
Nước mắm cốt	
Nước mắm kho quẹt	
Nước mắm nấu	
Nước thấm	683
Nước tương cay	
Nước tương cay ngọt	
Nước tương chua ngọt	
Nước tương gừng	
Tương hạt	
Tương kho	
Nước dùng	685
Nước dùng chay	
Nước sốt	685
Sốt cà chua	
Sốt chua ngọt	
Sốt dâu hấu	
Sốt tiêu	
O - O	687
Ớt	687
Ớt nhồi	688

Bún ốc	
Ốc bung	
Ốc hấp	
Ốc hấp lá gừng	
Ốc hương nướng	
Ốc luộc	
Ốc nấu canh	
Ốc nấu đậu phụ chuối xanh	
Ốc nấu giả ba ba	
Ốc nấu thả	692
Ốc xào	
Ốc xào bỗng rượu	
Ốc xào gừng	
Ốc xào hành	
Ốc xào khế	
Ới	695
Cao mật ong vỏ ổi	
Mứt ổi dông	
Ớt	696
Dưa ớt	
 P - Q	698
Phật thủ	698
Mứt phật thủ	
Rượu phật thủ	
Phở	699
Phở bò chín	
Phở chay	
Phở chua Cao Bằng, Lạng Sơn	
Phở gà	
Phở xào mềm	

Phở sốt vang	
Phở tái chần	
Phở tái gầu	703
Phở tái lăn	
Phở tái sạch	
Phở tái sụn	
Phở xào giòn	
Phở xào mềm	
<b>Quất</b>	706
Mứt quất 1	
Mứt quất 2	
Mứt quất nguyên quả	
Ô mai quất	
Quất muối	
Quất dầm đường	
Rượu quất	
<b>R</b>	711
<b>Ram</b>	711
Ram nấu riêu	
Ram rán	
Ram rang	
Ram tẩm bột rán	
<b>Rau càng cua</b>	712
Rau càng cua trộn dầu giấm	
<b>Rau cần</b>	713
Rau cần muối xổi	
Rau cần nấu canh	
Rau cần xào	
Rau cần xào (món ăn chay)	
<b>Rau câu</b>	715
Chè hạnh nhân	
Chè thạch	
Kẹo dẻo	

Mứt rau câu	
Nộm rau câu	
Nộm rau câu chay	
Thạch sầu riêng	
Xu xoa bông cúc	719
Xu xoa hột gà	
Xu xoa hạt lựu	
Xu xoa củ hành	
Xu xoa sơn thuỷ	
Xu xoa long nhãn	
Xu xoa kẹo nho	
<b>Rau dền</b>	723
Canh rau dền	
Rau dền luộc	
Rau dền trộn dầu giấm	
<b>Rau diếp</b>	724
Cuốn diếp	
Cuốn cải	
Rau diếp bắp ram	
Xa lát thập cẩm	
<b>Rau đay</b>	725
Canh rau đay	
<b>Rau khúc</b>	727
Bánh khúc	
<b>Rau má</b>	728
Canh rau má	
Nước rau má	
Rau ghém tập tàng	
<b>Rau muống</b>	729
Canh rau muống tương gừng	
Dưa rau muống	
Gỏi rau muống	
Rau muống luộc chấm tương	
Rau muống nấu mắm tôm	

Rau muống trộn	
Rau muống xào	
Rau muống xào (món ăn chay)	
Rau muống xào chao trắng	
<b>Rau ngót</b>	<b>733</b>
Canh rau ngót	
Canh rau ngót giò sống	
<b>Rau sắng</b>	<b>736</b>
Canh rau sắng	
<b>Rau tập tàng</b>	<b>734</b>
Canh rau tập tàng	
Rau dêu	
Rau đắng	
Rau sam	
<b>Rau trai</b>	<b>737</b>
Canh rau trai	
<b>Rắn</b>	<b>737</b>
Canh thịt rắn	
Cháo rắn	
Rắn hầm	
Rắn hầm thịt gà	
Rắn hun khói	
Rắn nhúng	
Rắn om	
Rắn xào	
Rắn xào bào ngư, diêm ba ba	
Rắn xào gan	
<b>Rắn hổ đất</b>	<b>742</b>
Cháo rắn hổ đất	
<b>Rùa</b>	<b>743</b>
Canh rùa thịt dê	
Rùa cách thuỷ	
Rùa hầm	
Rùa hầm dạ dày lợn	

Rùa hầm gà  
Rùa hấp  
Rùa hấp long nhãn hạt sen  
Rùa hấp muối  
Rùa hấp rau răm  
Rùa khìa nước dừa  
Rùa kho  
Rùa xào lăn  
Rùa xé phay

**Rươi**

**748**

Chả rươi  
Mắm rươi

**S**

**750**

**Sam**

**750**

Gỏi sam  
Sam hấp  
Sam luộc  
Sam rán  
Sam xào dưa gang muối

**Sắn**

**752**

Bánh bột lọc  
Bánh bột lọc bọc thịt  
Bánh bột lọc bọc tôm thịt  
Bánh cay rán  
Bánh da lợn  
Bánh đa sắn  
Bánh gối  
Bánh khoai mì  
Bánh khoai mì hấp  
Bánh sắn gói nhân dỗ  
Bánh sắn gói nhân thịt  
Bánh sắn nhân thịt hấp  
Bánh sắn nhân thịt rán

**755**

Bánh săn nướng		
Bánh săn xôi		759
Bánh vả		
Chả săn		
Chè thịt quay		
Nha dong (rượu săn)		
Rượu bã nha dong		
Xôi săn 1		
Xôi săn 2		
	<b>Sắn dây</b>	762
Bột săn dây		
Cá chiên sả		
Nước bột săn		
	<b>Sâu đậu</b>	764
Gỏi sâu đậu		
	<b>Sấu</b>	765
Mứt sấu		
Ô mai sấu		
Ô mai sấu cam thảo		
Nước sấu ngâm		
	<b>Sen</b>	767
Bánh hạt sen tươi		
Bánh sen chay		
Bánh sen táng		
Canh ngó sen		
Canh ngó sen chân giò		
Canh ngó sen nấu đậu		
Cao ngó sen nho mật ong		
Cháo lá sen		
Cháo ngó sen tươi		
Chè hạt sen		
Chè hạt sen bột lọc		
Chè sen long nhãn		
Gỏi ngó sen		
Mứt sen trần		
	<b>770</b>	
922		

Nước sen dừa	
Nước tôm sen	
<b>So dũa</b>	<b>774</b>
Canh chua bông so dũa	
<b>Sò huyết</b>	<b>774</b>
Chả sò 1	
Chả sò 2	
Cháo sò huyết	
Sò huyết lạnh	
Sò huyết nướng	
Sò ướp rượu	
<b>Sori</b>	<b>777</b>
Chè trái cây	
Rượu sori	
<b>Su hào</b>	<b>778</b>
Dưa góp	
Mứt su hào	
Nộm chua cay	
Nộm su hào	
Su hào nấu nấm	
Su hào xào cá quả	
<b>Su lơ</b>	<b>780</b>
Canh su lơ thịt gà	
Su lơ hấp thịt lợn	
<b>Su su</b>	<b>782</b>
Canh su su	
Su su muối nén	
Su su xào trứng	
<b>Sung</b>	<b>783</b>
Sung muối	
<b>Súa</b>	<b>784</b>
Nộm sữa 1	
Nộm sữa 2	
Súa muối phèn	

**Sương sáo**

786

**Chè thạch****Thạch đen****T**

787

**Táo**

787

Cháo nhân táo

Kẹo táo

Mứt táo

Mứt táo đặc

Táo khô 1

Táo khô 2

**Tắc kè**

790

Tắc kè xào lăn

**Tép**

791

Mắm tép

Mắm tép xào

Tép nấu chua me đất

Tép ram nước cốt dừa

Tép chiên

**Thảo quyết minh**

793

Cháo thảo quyết minh hoa cúc

**Thỏ**

793

Sốt vang thỏ

Thỏ cuốn nóng

Thỏ ép lá chanh

Thỏ nấu

Thỏ nấu chanh

Thỏ nấu nấm

Thỏ nấu rượu 1

Thỏ nấu rượu 2

Thỏ nấu rượu vang

Thỏ nướng mỡ gáy

Thỏ rán

Thỏ rán tẩm vừng	
Thỏ thấu	798
Thỏ trộn thính	
<b>Thông thảo</b>	798
Chân giò hầm thông thảo	
<b>Thốt nốt</b>	799
Nước thốt nốt ủ chua	
<b>Tê tê</b>	800
Tê tê hầm củ mài	
Tê tê hầm rượu	
Tê tê hầm thịt nạc	
Tê tê nấu lè cẩm	
Tê tê nấu nấm rơm	
<b>Tỏi</b>	802
Dưa tỏi	
<b>Tôm</b>	803
Bánh phồng tôm	
Bánh tôm	
Canh bóng thập cẩm	
Canh tôm nấm	
Chả tôm	
Chả tôm củ cải	
Chả tôm Huế	
Chả tôm nướng mía	
Cháo tôm	808
Cháo tôm cua	
Cháo tôm giò heo	
Cuốn tôm	
Dùng tôm	
Mắm tôm chà	
Mọc tôm	811
Ruốc tôm	
Tôm bao bột trứng rán	
Tôm bao nấm rơm	

Tôm b López thấu	
Tôm càng kho	
Tôm càng xào hẹ	
Tôm cháy	
Tôm chiên bát trận	
Tôm chua	
Tôm cua cuốn mỡ chài	
Tôm kẹp thịt nướng	
Tôm kho	
Tôm kho đánh	816
Tôm khô	
Tôm lăn mè	
Tôm lụi	
Tôm nấu giấm	
Tôm ngự soái kình lân	
Tôm nhúng giấm	
Tôm nướng	
Tôm rán chua ngọt	
Tôm rim	
Tôm rim nước cốt dừa	
Tôm sú um	
Tôm sốt chao	819
Tôm tái chanh	
Tôm xào hành nấm	
Tôm xào su lơ	
Tôm xào thập cẩm	
Trai	821
Canh chua trai	
Canh trai nấu hành răm	
Chả trai	
Cháo trai	
Trai hấp	
Trai nướng	
Trai nướng chả	
Trám đen	824

Trám om		
<b>Trám tráng</b>		<b>825</b>
Mứt trám		
Ô mai trám		
Trám kho		
Trám muối		
<b>Trâu</b>		<b>826</b>
Da trâu nấu canh bon		
Näm pia		
Thịt trâu khô		
Trâu khô vùi tro		
<b>Tre</b>		<b>828</b>
Bánh măng tươi		
Canh măng chua		
Gỏi măng chua cá lóc		
Lẩu măng chua		
Măng b López		
Măng chua nấu cá hú		<b>831</b>
Măng chua xào thịt lợn		
Măng chua xào tôm tươi		
Măng kho củ cải		
Măng nấu gân bò		
Măng nướng		
Măng trộn		
Măng tươi nấu dùng gà		
Măng tươi xào nhộng		
Măng xào thập cẩm		
Măng tươi xào trứng		
Nộm măng		
<b>Tre mạnh tông</b>		<b>835</b>
Măng chua 1		
Măng chua 2		
<b>Trứng</b>		<b>836</b>
Cháo trứng		
Chè trứng		
		<b>927</b>

Hột vịt lộn chiên giòn	
Mộc trứng	
Trứng chiên bọc tôm băm	
Trứng chưng	
Trứng cuộn cà chua	
Trứng cuộn thịt	
Trứng cuộn tôm thịt	
Trứng đỗ đông	839
Trứng đúc cua bể	
Trứng đúc rươi	
Trứng đúc tôm	
Trứng hấp	
Trứng hấp bắp	
Trứng hấp cua biển	
Trứng hấp nấm rơm	
Trứng hấp nước cöm	
Trứng hấp tôm thịt	
Trứng hấp vân	
Trứng kho	
Trứng muối 1	
Trứng muối 2	843
Trứng nhồi 1	
Trứng nhồi 2	
Trứng nụ mị	
Trứng ốp la	
Trứng rán chả	
V	845
Vải	845
Lệ cầm	
Vịt	846
Bún xáo vịt	
Cháo vịt	
Sốt vang vịt	

Tết canh vịt	
Vịt cách thuỷ	
Vịt hầm cốt	
Vịt hầm hải sâm	
Vịt hầm trân bì	
Vịt hấp	849
Vịt hấp bóng bì	
Vịt hấp hạt dẻ	
Vịt hấp hạt sen	
Vịt hon	
Vịt khìa	
Vịt kho gừng	
Vịt kho măng	
Vịt làm dấm ghém	
Vịt lợng	853
Vịt luộc	
Vịt luộc rán giòn	
Vịt nấu cam	
Vịt nấu chanh muối	
Vịt nấu chao	
Vịt nấu củ cải	
Vịt nấu dưa cải chua	
Vịt nấu đồng danh	
Vịt nấu giả cây	
Vịt nấu măng khô	
Vịt nấu me	857
Vịt nấu nước nước dừa tươi	
Vịt nấu thơm	
Vịt non hầm	
Vịt nướng	
Vịt nướng chao	
Vịt nướng lá dâu	
Vịt om dấm cái	
Vịt phá lẩu	
Vịt quay	

Vịt quay chao	861
Vịt quay tiêu	
Vịt rán giòn	
Vịt rút xương hấp	
Vừng	862
Chè vừng	
Kẹo vừng	
Kẹo vừng thanh	
Muối vừng	
 <b>X - Y</b>	
<b>Xoài</b>	865
Mứt xoài đặc	
Nước xoài	
<b>Ý dĩ</b>	866
Cháo ý dĩ	
<b>Yến sào</b>	867
Chè yến	
Yến hấp đường phèn	
Yến thả	
Yến tân	
<b>Bảng mục từ và mục lục</b>	869
<b>Tài liệu tham khảo</b>	931

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 550 món ăn Việt Nam - NXB Thống kê, 1994
2. Món ăn Việt Nam - NXB Phụ nữ, 1984
3. Các món bánh Việt Nam - Báo và tạp chí nội thương, 1989
4. Cây cỏ Việt Nam - Phạm Hoàng Hộ, 1991
5. Từ điển bách khoa dược học - NXBTĐBK, 1999
6. Phân loại thực vật học bậc cao - NXB Đại học và Trung học chuyên nghiệp, 1978
7. Phân loại thực vật học bậc thấp - NXB Đại học và Trung học chuyên nghiệp, 1978
8. Kho tàng ca dao người Việt 4 tập - NXB Văn hóa Thông tin, 1995
9. Cây thuốc vị thuốc Việt Nam - NXB Khoa học và Kỹ thuật, 1986
10. Nghệ thuật nấu món ăn Huế (120 món ăn chay) - NXB Đà Nẵng, 1999
11. Nghệ thuật nấu món ăn Huế (300 món ăn mặn) - NXB Đà Nẵng, 1999
12. Kỹ thuật nấu nướng - Sở giáo dục Thành phố Hồ Chí Minh, 1983
13. Cẩm nang các món ăn thay thuốc - NXB Thuận Hoá, 1999
14. Các món nhấm tuyệt vời - NXB Thanh niên, 1999
15. Việt Nam phong tục - NXB Hà Nội, 1999
16. Phong tục Việt Nam nếp cũ gia đình - NXB Thanh niên, 1992
17. Một trăm điều nên biết về phong tục Việt Nam - NXB Văn hoá Dân tộc, 1999
18. Món ăn chay - NXB Trẻ - 1999

19. Từ điển bách khoa nông nghiệp - TTBSTĐBKVN, 1992
20. Từ điển hội lễ Việt Nam - NXB Văn hoá - Thông tin, 1993
21. Từ điển lễ tục Việt Nam - NXB Văn hoá - Thông tin, 1996
22. Đặc sản quê hương - NXB Đà Nẵng, 1996
23. Thực ăn chữa bệnh - NXB Thanh niên, 1998
24. Từ điển món ăn Việt Nam - NXB Văn hoá - Thông tin, 1998
25. Tạp chí văn hoá nghệ thuật ăn uống - Hội văn hoá dân gian
26. 500 món ăn Á - Âu - NXB Khoa học và kỹ thuật, 1989
27. Kỹ thuật nấu ăn ngày thường và ngày lễ tết - Báo và tạp chí Nội thương, 1989
28. Cách làm bánh, mứt, kẹo và pha chế rượu - NXB Phụ nữ, 1991
29. Nấu ăn gia đình - NXB Trẻ, 1996
30. Sổ tay người nội trợ giỏi - NXB Phụ nữ, 1999
31. Nghệ thuật nấu ăn - NXB Hà Nội, 1992
32. Món ăn bài thuốc - Ban khoa học tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, 1993
33. 150 món ăn chay - NXB Thành phố Hồ Chí Minh, 1998
34. Các làm các loại ô mai - TĐH Thương nghiệp
35. Kỹ thuật làm các món bánh Á - Âu - NXB Phụ nữ, 1996

## LỜI GIỚI THIỆU

**“Từ điển văn hóa ẩm thực Việt Nam”** được soạn thảo với mong muốn góp phần hoàn thiện hơn cái nhìn, cái hiểu toàn vẹn về các món ăn và văn hóa ăn uống. Mong muốn đó được thể hiện trong cách viết về từng món ăn, từng mục từ; đại thể cố gắng trả lời cho một loạt những câu hỏi nhỏ nhặt, vui vui nhưng nghiêm túc về tính chính xác khoa học, như “ai ăn”, “ăn gì”, “ăn thế nào”, “ăn lúc nào”... Hi vọng rằng với cách trình bày đó, bạn đọc không chỉ hiểu món ăn như một thành phẩm, mà hơn thế, còn biết nhiều điều có liên quan đến món ăn.

Từ điển cũng không quên giới thiệu những công thức cổ truyền cho các mâm cúng ông bà ngày lễ, ngày Tết, khi ăn hỏi hay buổi cưới xin. Đặc biệt còn có phần mô tả các cuộc thi nấu ăn theo lệ xưa của dân tộc như thi luộc gà, thi nấu nước, thi nấu cơm, thi gói bánh chưng, thi giã bánh dày...

Hi vọng rằng những thông tin đa dạng của “**Từ điển văn hóa ẩm thực Việt Nam**” sẽ có ích cho bạn đọc

Giáo sư, tiến sĩ khoa học  
Tô Ngọc Thanh