

Các món ăn Việt Nam truyền thống



MỤC LỤC

Mục lục	1
Thịt kho nước dừa.....	7
Cua rang me chua.....	9
Cá cuộn thịt nấm	10
Gỏi mít tôm thịt	11
Thịt đông.....	12
Cua báy xào gừng, hành.....	13
Nem hải sản	14
Cơm thập cẩm	15
Nem cá	16
Ôc len xào dứa.....	17
Lẩu hải sản.....	18
Cánh gà chiên nước mắm.....	19
Cá bơn tẩm rượu bỏ lò.....	20
Cá nấu dấm	21
Bò cuốn lá cải	22
Canh sườn chua	23
Cá sốt hấp trứng.....	24
Chả cá.....	25
Tổ chim.....	26
Cơm cháy	27

Tôm chiên khoai.....	28
Ngô xào tôm.....	29
Canh hến nấu chua.....	30
Bò sốt gan	31
Kim tiền kê.....	32
Thịt bò xào củ sen	33
Bò ngũ vị.....	34
Chả giò mi ni.....	35
Cá bao xoài tẩm bột rán.....	36
Mực hấp gừng.....	37
Mực chiên giòn.....	38
Khoai tây chiên giòn.....	39
Mực trộn bông cải	40
Cá mú chưng kỳ lân.....	41
Tôm tẩm bột	42
Mực xào sa tế.....	43
Tôm hùm luộc.....	44
Mực ngũ vị.....	44
Cá hồi xốt chua ngọt.....	45
Mực nướng tỏi ớt.....	46
Mực hoa cúc.....	47
Thịt ba rọi cuộn cá hồi nướng.....	48
Trứng cút bao quản	49
Hoa ngũ sắc	50

Cá hồi nhồi khoai tây	51
Gỏi bưởi chay.....	53
Rau xào thập cẩm	54
Cá hồi xào cải thìa	55
Mì xào giòn	56
Sakê chiên giòn	57
Rau sốt cay	58
Chả nướng chay	59
Cà tím chiên	60
Bún xào chay.....	61
Chuối bọc tàu hũ ky.....	62
Lươn chiên giòn.....	63
Lươn xào sả ớt.....	64
Bồ câu quay da giòn.....	65
Chả lươn.....	66
Vằn thắn chiên giòn.....	67
Chuối hấp mật dừa.....	68
xôi nướng cuộn	69
Cá nục hấp.....	70
Dưa chuối chát	71
Tôm kho đánh	72
Cuốn diếp.....	73
Ốc nhồi nấu chuối	74
Chuối sốt caramen.....	75

Thịt luộc giâm tương.....	76
Canh chua bông so đũa cá rô đồng.....	77
Ếch xào lá cách.....	78
Cá tai tượng chiên xù.....	78
Gỏi bầu cá lóc nướng.....	79
Vịt nấu cháo.....	80
Cá sốt hấp trứng.....	81
Cá cuốn bún.....	82
Bún khô xào giòn.....	83
Lưỡi vịt rang muối.....	84
Cút tiềm ngũ quả.....	85
Vịt quay trộn măng.....	86
Tôm rang ngũ vị.....	87
Cá hố kho bồi.....	88
Chân gà nướng ngũ vị.....	89
Bông cải bọc chả.....	90
Mì rưới cà chua sốt.....	91
Mì xào tôm.....	92
Mắm lóc.....	93
Mì xào thịt gà, hạt điều.....	94
Lẩu rau.....	95
Dừa kho cà chua.....	96
Mắm đu đủ.....	97
Lẩu dê.....	98

Nem gà kiểu Trung Hoa.....	99
Cánh gà chiên bơ.....	100
Hoa bí nở.....	101
Cơm thái cực.....	102
Canh măng nấu chân giò.....	103
Gà nấu đông	104
Mướp đắng nhồi thịt.....	105
Tai lợn ngâm giấm.....	106
Bún riêu cua	107
Gà chiên lá dứa	108
Lẩu thịt bò	109
Hoa kim châm xào	110
Chả giò uyên ương	111
Bò nướng chanh và bơ	112
Hoa cải xào nấm, chao.....	113
Bông hẹ xào sò lụa	114
Lẩu cá quả	115
Mắm Huế xào thịt.....	116
Nộm mướp đắng.....	117
Đậu phụ mắm tôm.....	118
Mắm cá cơm trộn dứa.....	119
Lẩu mắm.....	120
Hoa lý xào thịt bò.....	121
Hoa bí xào nghêu	122

Canh chua hoa so đũa	123
Hoa cải xào nấm, chao.....	124
Đậu phụ ngũ vị.....	125
Tràng lợn hấp gừng	126
Hến trộn vừng	127
Rau càng cua trộn cua.....	128
Bầu luộc trứng.....	129
Cá hấp mía	130
Nộm phổ tai.....	131
Cá nướng chanh	132
Cá quả nướng ống tre.....	133
Cần tây xào hạt điều	134
Chuối đốt rượu	135
Sò huyết sốt chua cay.....	136
Chim cút nướng tỏi ớt.....	137
Bò nướng bơ.....	138
Bò nướng mù tạt	138
Phở gà.....	139
Cơm gà.....	140
Cá mèi sốt.....	141
Cá ngừ hấp cải rổ.....	142
Bún tôm - thịt luộc.....	143
Bún hoa.....	144
Thịt gà chiên xù	145

Nem rau	146
Khoai tây bọc thịt bò	147
Mì ngũ sắc.....	149
Bò trái dừa.....	150
Gà chiên sốt cam.....	151
Tôm bách hoa	152
Nghêu nướng mỡ hành.....	153
Chả trứng hấp.....	154
Cơm tôm.....	155
Gà nướng ớt	156
Gà ác tiềm thuốc bắc	157
Cá ướp xì dầu bỏ lò	158
Tôm bó ngó sen.....	159

THỊT KHO NƯỚC DỪA

Công thức dưới đây dành để chế biến cho 6 người ăn. Món này ăn với cơm nóng, dưa chua và rất thích hợp với những ngày thời tiết mát mẻ.

Nguyên liệu:

- 1/2 kg thịt mỡ hoặc thịt đùi heo
- 1 trái dưa tươi
- 1 chén nước sôi
- Nước mắm ngon
- 4 tép tỏi
- 1 cục đường thẻ
- Gia vị

Thực hiện:

Thịt cắt thành 8 hoặc 10 miếng vuông. Ướp thịt với tỏi giã nhuyễn và đường thẻ, gia vị nước mắm chừng 1 giờ cho thấm gia vị. Trứng luộc chín, bóc vỏ.

Nấu thịt và trứng vịt cho nước sệt lại (thịt sần), đổ nước dưa vào cùng với một chén nước sôi, cho lửa to. Khi nước dưa sôi thì vớt bỏ bọt, hạ lửa nhỏ liu riu, đậy vung lại và hầm cho chín như. Ném cho vừa ăn. Dọn ra đĩa. Miếng thịt lớn có thể cắt bé vừa miệng, trứng bỏ làm đôi hoặc cắt thành bốn miếng.

CUA RANG ME CHUA



Đây là món hải sản được nhiều người ưa thích, tuy cách chế biến hơi cầu kỳ nhưng lại đem đến một hương vị khá hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- Cua thịt 2 con: 0,5 - 0,6kg/con
- Nước me chua: 1/2 chén ăn cơm
- Hành tây: 1 củ bổ múi cam
- Hành hoa băm nhỏ: 2 muỗng
- Bột gà: 1 muỗng nhỏ
- Đường: 2 muỗng nhỏ
- Tiêu bột, muối, ớt tươi, gừng (thái chỉ)

Thực hiện:

Cọ sạch cua, cho cả con vào mỡ chiên rồi mới bóc bỏ mai, phổi. Cắt cua làm bốn, để lại mai để trang trí. Hoà nước me chua với đường, bột gà, tiêu, muối, nếm thấy chua dịu vừa ăn là được.

Phi hành khô, xào hành tây (đảo nhanh tay) rồi cho cua vào đảo đều. Cho nước me đã hoà vào đảo đều, rắc một chút bột đao. Nêm gia vị, cho hành hoa băm nhỏ, gừng, ớt vào đảo đều.

Xếp cua lại thành hình nguyên con, úp mai lên, bày cùng rau, củ tía hoa, ngổ, thơm.

CÁ CUỘN THỊT NẤM



Đây là món ăn ngon và nhiều chất dinh dưỡng. Thơm mùi cá, nấm, vị đậm đà của các gia vị. Món này phải ăn lúc nóng kèm với rau sống, bánh tráng.

Nguyên liệu:

- Cá fillet: 500 gr.
- Thịt lợn: 350 gr.
- Nấm hương: 100 gr.
- Trứng gà: 3 quả.
- Bột mì: 100 gr.
- Sốt chua: 100 ml.
- Nước mắm, tiêu, hành hoa.

Thực hiện;

Cá lạng lát mỏng. Thịt lợn xay nhỏ, nấm hương, hành khô băm nhỏ. Trộn đều thịt lợn, nấm hương, hành khô, gia vị.

Cuộn lại tấm trứng và bột mỳ.

Chiên vàng đều và chấm với nước sốt chua ngọt

GỎI MÍT TÔM THỊT



Món này thường dùng để khai vị, và cũng có tác dụng xoa đi cảm giác ngấy của những món ăn chính giàu chất mỡ, đạm. Chúc bạn thành công với công thức chế biến sau đây.

Nguyên liệu:

- 500g mít non luộc
- 300g tôm đất tươi
- 200g thịt ba rọi
- 2 trái chanh
- 2 trái ớt
- 2 muỗng súp nước mắm
- 100 g đường cát
- 50 g lạc rang
- 20 cái bánh phồng tôm chiên vàng
- 50 g rau răm
- 50 g tỏi

Thực hiện:

Mít luộc rửa sạch bằng nước lạnh, bỏ hạt, cắt lát mỏng.

Tôm luộc bóc bỏ vỏ

Thịt ba rọi luộc cắt sợi

Rau răm cắt nhỏ

Nước chanh vắt pha với 3 muỗng đường

Nước mắm, đường, tỏi băm và ớt băm quấy đều

Cho 4 muỗng súp dầu ăn vào chảo rồi cho 2 muỗng súp tỏi băm vào phi thơm.

Cách trộn gói: Cho các hỗn hợp trên vào trộn đều cùng nước mắm, chanh đường, tỏi phi, nêm vừa ăn. Cho ra đĩa, rắc lạc, trang trí ớt tía hoa và ngò lên. Dọn ăn chung với bánh phồng tôm và nước mắm chua ngọt.

THỊT ĐÔNG



Món ăn này thích hợp cho những ngày thời tiết mát mẻ. Yêu cầu thành phẩm thịt phải mềm nhưng không nát sau khi chế biến, không bị vữa nước.

Nguyên liệu:

- 1 giò heo trước chùng 1 kg
- 200 gr da heo
- 50 gr đậu Hà Lan trái
- 50 gr mộc nhĩ
- 15 ml nước mắm ngon
- Gia vị
- Cà rốt
- Củ kiệu trang trí

Thực hiện:

Giò heo, da heo cạo và rửa sạch. Cho vào nồi, đổ nước ngập, luộc qua, vớt ra để nguội. Cắt thành những miếng mỏng vừa. Đổ nồi nước cũ, cho hết thịt vào một nồi nước mới luộc lại, nêm nước mắm, muối, mì chính. Khi thấy thịt sôi, vớt bỏ sạch bọt, nấu đến khi dùng đũa xăm thấy thịt chín mềm như là đạt. Nhấc xuống, nêm nếm lần nữa cho vừa ăn. Đậu Hà Lan cắt ngắn, chẻ đôi, mọc nhĩ thái nhỏ, cà rốt tía hoa lá tùy thích. Tất cả nhúng chín trong nước sôi có bỏ chút muối, để ráo.

Xếp đậu cà rốt, mọc nhĩ vào đáy khuôn hoặc vào chén, múc ra bát để nguội. Cho vào ngăn lạnh, khi dùng lấy mũi dao tách thịt ra, úp ngược xuống đĩa.

CUA BẤY XÀO GỪNG, HÀNH



Với những món hải sản nếu không cẩn thận khi chế biến sẽ bị tanh, mất mùi vị. Nhưng với công thức dưới đây bạn sẽ dễ dàng có một món ăn ngon để cải thiện bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu:

- 2 con cua bấy, 0,3-0,5 kg/con
- Trứng gà: 1 quả
- Hành tây: 1 củ bổ múi cam
- Hành khô: 2 muống băm nhỏ
- Hành hoa cắt khúc, gừng tươi tía hoa, thái mỏng.
- Bột mỳ, tiêu bột, muối, ớt tươi...
- Nước sốt: hoà một chút nước với một muống đường, 1 muống bột gà, 2 muống dầu hào.

Thực hiện:

Cua báy làm sạch bóc bỏ phổi, mai để ráo, ướp hành khô băm, tiêu bột, muối và một chút đường để ngấm (15 phút), sau đó cho trứng đánh tan vào ướp cùng. Tẩm cua vào bột mì khô rồi chiên vàng. Cua to nên cắt đôi còn cua nhỏ để nguyên con.

Dun chảo nóng, cho dầu vào phi hành khô thơm, cho hành tây vào đảo nhanh, cho ớt thái lát, cua báy vào đảo nhanh tay sau đó cho nước sốt, hành hoa cắt khúc đảo đều.

Trình bày với rau, củ tía hoa.

NEM HẢI SẢN



Những ngày cuối tuần bạn có thể rảnh rỗi để tính chuyện làm một vài món ăn cầu kỳ thiết đãi bạn bè. Với công thức dưới đây bạn có thể đem lại một bữa ăn ngon miệng cho người thân.

Nguyên liệu:

- Bánh đa nem: 2 thếp
- Thịt cua: 200 g
- Tôm tươi: 200 g
- Miến: 100 g
- Dừa nạo: 30 g
- Trứng vịt: 2 quả
- Thịt nạc vai: 200 g
- Mộc nhĩ + nấm hương, rau sống

- Cà rốt, hành hoa, rau sống
- Dấm, ớt, tỏi hạt tiêu, dầu rán

Thực hiện:

Mộc nhĩ, nấm hương, miến ngâm nở, cắt nhỏ. Thịt cua ngâm cho tan đá rồi nhặt hết sạn cứng. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đuôi, băm nhỏ. Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái chỉ. Hành hoa nhặt sạch rễ và lá thái nhỏ. Thịt lợn băm nhỏ. Trộn thịt cua, tôm, thịt lợn, mộc nhĩ, nấm hương, hành, miến, cà rốt, dưa nạo và 2 lòng trứng cho thật đều.

Mở rộng bánh đa nem, cho một chút nhân vào rồi cuộn tròn lại sao cho nhân không hở ra ngoài. Khi dầu nóng già thì cho nem vào rán: (Chú ý để cho nhỏ lửa trở thật đều để nem không cháy mà vẫn vàng đều).

Rau sống nhặt rửa sạch, ngâm nước muối khoảng 15 phút vớt ra vẩy ráo nước. Tỏi bóc vỏ, đập dập, ớt tách bỏ hạt thái mỏng. Pha một thìa đường vào 1/3 bát nước lọc đun sôi, rồi cho tiếp vào đó 3 thìa to dấm, 2 thìa to nước nắm ớt, hạt tiêu, để làm nước chấm.

COM THẬP CẨM

Bạn muốn một bữa ăn thật phong phú và mới lạ, hãy thử làm món ăn này. Không mất quá nhiều công sức, các nguyên liệu cũng dễ kiếm mà com thập cẩm lại đem lại sự hấp dẫn đến bất ngờ.

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ: 600 g
- Nấm hương: 30 g
- Thịt nạc vai: 100 g
- Cà rốt, đậu đũa, ngô bao tử: 300 g
- Giò lụa: 100 g

- Dưa chuột, gia vị, chanh

Thực hiện:

Đậu nhặt bỏ xơ, ngâm rửa sạch thái khúc thật nhỏ. Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái hạt lựu. Ngô bao tử rửa sạch, thái hạt lựu. Đun nước thật sôi cho đậu, cà rốt, ngô vào trần chín rồi để ráo nước. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Thịt luộc chín vừa, xắt hạt lựu. Không nên luộc chín thịt quá vì khi nấu cùng cơm thịt sẽ bị khô, ăn bã. Nếu thịt nạc hơn thì ta có thể thay bằng thịt xá xíu vừa thơm lại mềm.

Gạo vo sạch cho vào nước luộc thịt để nấu cơm. Khi cơm sôi thì trộn đều tất cả các thứ đã chuẩn bị vào tiếp tục nấu cơm cho đến chín.

Dưa chuột rửa sạch, thái miếng vừa rồi ngâm chanh ới, đường, gia vị để ăn kèm cùng với cơm cho đỡ ngán. Cơm chín, rưới nước xì dầu có dầu ớt lên trên ăn nóng.

NEM CÁ



Đây là món ăn có nguồn gốc từ nước Nhật. Khéo léo trở tài chế biến bạn sẽ đem lại sự bất ngờ cho mọi người.

Nguyên liệu:

- Một khúc cá biển to, nạc thịt khoảng 300 g
- 50 g miến
- 1/2 mớ rau cải (50 g)
- 8 bánh đa nem
- Bột mì

- Dầu rán
- Rau sống

Thực hiện:

Cá thái lạng thành miếng cỡ 2,5 x 4 cm, dày 1cm. Tẩm ướp với gia vị, hạt tiêu. Miến ngâm trong nước ấm 3-5 phút, vớt ra để thật ráo nước, cắt ngắn. Rau cải rửa sạch, cắt đôi, chần qua nước sôi.

Cuốn nem: Đặt bánh đa nem đã làm ẩm lên thớt khô, xếp lần lượt một chút rau, miến và miếng cá rồi cuộn lại. Rắc chút bột mì quanh miếng nem giúp cho nem khô, giòn và màu vàng đẹp.

Khi dầu trong chảo được đun nóng già, cho nem vào rán, vặn nhỏ lửa rán đến khi nem vàng đều thì vớt ra xếp lên đĩa. Khi ăn chỉ cần cắt đôi cái nem và ăn kèm với rau xà lách, nước mắm giấm, đường tỏi.

Dùng một đĩa to bày rau sống vào một bên, xếp nem vào một bên đĩa, sẽ làm nổi bật màu vàng rộm của nem.

ỐC LEN XÀO DỨA



Đôi khi món ăn chay lại đem đến một khẩu vị mới không kém phần hấp dẫn mà vẫn đảm bảo đủ chất dinh dưỡng. Ốc len xào là một món ăn như vậy.

Nguyên liệu:

- 200 gr bột năng
- 200 gr đậu nành

- 200 gr dừa bào vắt nước cốt, một ít bột khoai môn tím, phẩm màu thực phẩm vàng nhạt, rau răm, ớt, ngò...

Thực hiện:

Đậu nành ngâm nước cho mềm xay nhuyễn, lọc lấy nước sữa đậu nành sồng trộn với bột năng và một ít dầu ăn.

Số bột trên chia ra làm 3 phần bằng nhau. Một phần để nguyên, một phần trộn với một ít bột môn tím, một phần cho vào ít phẩm vàng nhạt.

Nặn bột thành ruột ốc len có 3 màu: tím môn, trắng và vàng nhạt. Nước cốt dừa cho thêm đường, muối, đun sôi thả ốc len vào nấu lại 7 phút.

LẨU HẢI SẢN

Trong tiết trời se lạnh, cả nhà cùng quây quần bên nồi lẩu nóng hổi, vừa ăn vừa xuyết xoa trong câu chuyện rôm rả thì còn gì tuyệt hơn nữa.

Nguyên liệu:

- 100 gr bột năng
- 200 gr bột đậu nành
- 100 gr tàu hủ ky
- 50 gr nấm rơm
- Một ít muối, chanh, sa tế, riềng, sả...
- Bông cải, mía lau, củ sắn đủ nấu 1 lít nước dùng
- Rau tần ô, thiên lý, so đũa, bông bí

Thực hiện:

Lấy bông cải, mía lau, củ sắn rửa sạch nấu lấy 1 lit nước dùng cho thêm chanh, ớt sa tế, bột ngọt, đường muối.

Đậu nành ngâm nước cho nở mềm, xay nhuyễn. Lấy một nửa lọc lấy nước sữa đậu nành sống trộn với 50 gr bột năng và một ít dầu ăn để nặn thành những con mực, điểm thêm hạt tiêu làm mắt mực. Số bột còn lại thêm ít bột môn tím và một ít phẩm vàng nhạt để nặn ra những ruột ốc len.

Phần đậu nành xay nhuyễn còn lại để nguyên không lọc trộn với bột năng, thêm một ít phẩm đỏ (thực phẩm) để nặn ra những con tôm. Tàu hủ ky, nấm rơm xào vàng, đổ nước dùng đem đun sôi.

Khi ăn thả tôm, mực, ốc và rau tần ô, bông bí, thiên lý, so đũa, ăn nóng.

CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM



Khi gia đình có khách, bạn muốn dành nhiều thời gian trò chuyện đồng thời vẫn chiêu đãi bạn bè món ngon, thì đây là gợi ý cho bạn.

Nguyên liệu:

- Cánh gà: 4 cái;
- Bột năng: 100 g;
- Tỏi băm: 2 muỗng;
- Nước mắm: 2 muỗng;
- Tiêu, đường.

Thực hiện:

Cánh gà làm sạch, để ráo, ướp tỏi + nước mắm + đường + 1/2 muỗng tiêu trong khoảng 15 - 30 phút.