

PHẦN III

Các món ăn chế biến

- A. Các món thịt bò
- B. Các món thịt heo
- C. Các món thịt gà
- D. Các món thịt vịt
- E. Các món cá
- F. Các món thủy sản
- G. Các món thịt khác



Khô thu chấm sốt



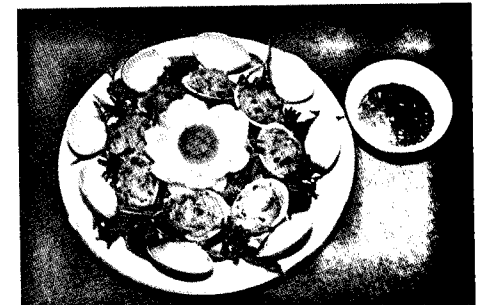
Tom Saté



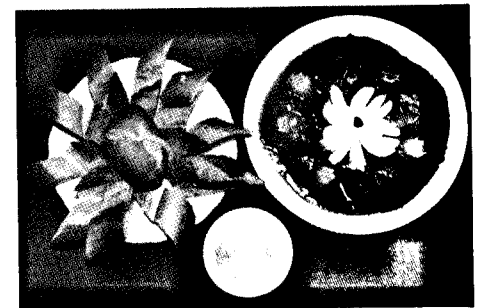
Thịt viên nướng - tôm chiên



Tôm xiên nướng



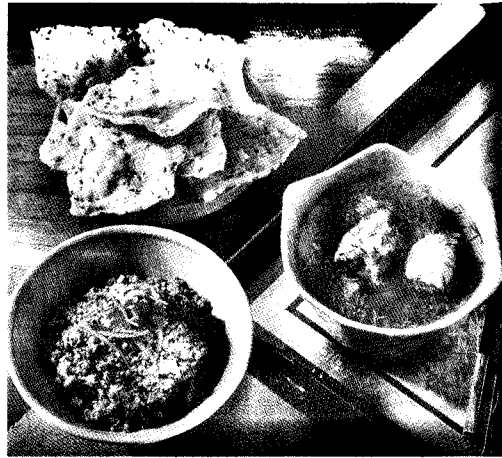
Nghêu nhồi thịt



Bò nấu đốp



Sò bách hoa



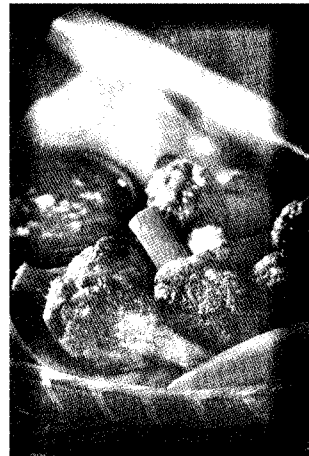
Lươn bằm - cá nẫu ngọt



Cá chung - Cá lóc kho



Lươn nấu bung



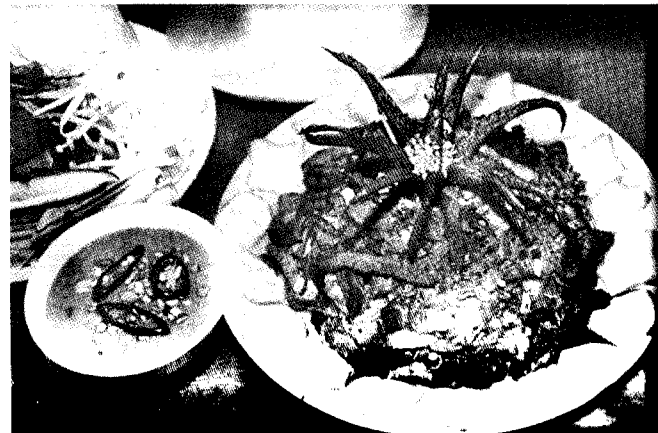
Cháo tôm



Tôm rim đậu hòa Lan



Tôm xào đậu hòa Lan



Thịt bò giả chao đê

A. CÁC MÓN THỊT BÒ

- Bò 7 món: nhúng giấm, bít-tết, đun, lá lốt, cuốn mỡ chài, chả đùm, cháo
- Bò kho
- Bò nướng vỉ
- Bò cuốn nướng
- Bò viên đặc biệt
- Bò viên xốt trái thơm
- Bò viên nấu bia
- Bò viên tẩm mè
- Bò lúc lắc
- Bò om sả
- Bò nấu đốp
- Đuôi bò hầm rau
- Bò tẩm dứa
- Bò xào cải làn
- Bò xào sa-tế
- Bò xào vỏ cam
- Tim bò xào rượu
- Lưỡi bò xốt cá
- Bò xèo xèo

BÒ 7 MÓN

□ CÁCH LỰA THỊT BÒ:

Lựa thịt bò màu đỏ tươi, mỡ vàng, thớ thịt khô và mịn. Lấy ngón tay ấn vào thịt, thấy dính tay, không chảy nước là thịt bò ngon.

1. Bò Nhúng Giấm:

□ VẬT LIỆU:

+ Thịt bò	100g	+ Dầu ăn	1 muỗng canh
+ Giấm	120g	+ Đậu phộng	1 muỗng canh
+ Nước	120g	+ Bánh tráng	
+ Đường	1 muỗng cà-phê	+ Rau xà-lách, rau thơm	
+ Hành lá	5 củ		

□ CÁCH LÀM:

- Phải thái thịt cho thật mỏng, để riêng vào chiếc đĩa. Còn nước giấm phải trộn: giấm 120g + nước 120g + đường 1 muỗng cà-phê, đun sôi. Muốn nước giấm ngon, phi hành với dầu ăn, đậu phộng rang đã giã nhỏ trộn vô, rồi trút vô soong nước giấm. Khi ăn để một hỏa lò than chính giữa bàn, thả từng miếng thịt bò vô soong nước giấm đặc biệt đó. Bánh tráng cắt làm tư, thoa nước hơi mềm, rau sống, rau thơm đặt lên bánh tráng, thịt bò nhúng trong giấm đã chín gấp ra để lên trên rau cuộn lại, chấm với mắm nêm.

2. Bò Bít Tết:

□ VẬT LIỆU:

+ Thịt bò	100g	+ Tiêu	1 chút
+ Muối	1 chút	+ Bột ngọt	1 chút
+ Tỏi	2 tép	+ Xà-lách	1 cây

□ CÁCH LÀM:

Lấy sống dao dầm cho mềm thịt, ướp muối, tỏi, tiêu, bột ngọt, để chừng 20 phút. Chảo nóng, chế một chút dầu ăn. Khi dầu nóng bốc khói, cho thịt bò vô lấy sạng ấn mạnh lên thịt, chà trên mặt chảo. Thấy chín vàng một mặt, trở qua bên kia cũng làm như vậy. Khi ăn, xăn thịt còn huyết chảy ra mới ngọt và bổ.

Nhớ dùng để bẻ chảo, thịt hết ngon và rau xà-lách phải rửa sạch cho vào đĩa, chờ Bít-Tết nguội xắt từng miếng bày lên trên.

3. Bò Đun:

□ VẬT LIỆU:

+ Thịt bò	100g	+ Muối	1 chút
+ Mỡ thịt	50g	+ Bột ngọt	1 chút
+ Đường	1 chút	+ Đậu phộng	1 muỗng canh
+ Nước mắm	1 chút	+ Tỏi	4 tép
+ Dầu ăn	1 muỗng canh		

□ CÁCH LÀM:

Thịt bò thái mỏng độ 2 ngón tay. Mỡ thịt luộc cắt miếng cỡ ngón tay. Đường, nước mắm, dầu ăn, muối, đậu phộng rang giã nhỏ, tỏi băm nhuyễn, một chút bột ngọt. Trộn đều ướp với thịt bò. Nửa giờ sau cho miếng mỡ vô giữa thịt bò cuộn lại đem nướng, nhỏ lửa khoảng 10 phút.

Thịt chín xoa nước cốt dừa, rắc đậu phộng, món này ăn nóng mới ngon. Nếu không ăn được mỡ có thể băm nhỏ thịt bò trộn với gia vị trên cho vô giữa miếng thịt bò cuộn lại đem nướng ăn cũng ngon.

4. Bò Lá Lốt:

□ VẬT LIỆU:

+ Thịt Bò	100g	+ Nước mắm	1 chút
+ Tỏi	4 tép	+ Bột ngọt	1 chút
+ Đường	1 chút	+ Tiêu	1 chút

□ CÁCH LÀM:

Chính thực món này phải làm bằng lá cách mới ngon, trong trường hợp không có lá cách mới dùng lá lốt.

Băm nhỏ thịt, ướp tỏi, đường, tiêu, bột ngọt, nước mắm để một lát cho thấm. Trải bề mặt của lá màu xanh đậm xuống dưới cho thịt bò vô giữa, gấp hai mép lá cuộn lại, nấn dẹp thành hình chữ nhật. Kẹp vô que tre đem nướng, than nhỏ lửa. Khi gần chín thoa chút dầu ăn lên cho lá láng. Món này chấm với mắm nêm kèm đồ chua bằng cà-rốt, củ sắn tĩa hoa ngâm giấm cùng mấy trái chuối chát xắt mỏng.

Muốn cho chuối chát được trắng, ngâm với chút muối và vắt miếng chanh.

5. Bò Cuốn Mỡ Chài:

□ VẬT LIỆU:

+ Thịt bò	100g	+ Muối	1 chút
+ Mỡ chài	100g	+ Bột ngọt	1 chút
+ Nước mắm	1 chút	+ Đậu phộng	1 muỗng canh
+ Bột cà-ry	1/4 muỗng cà-phê	+ Nước cốt dừa	1 muỗng canh

□ CÁCH LÀM:

Thịt bò băm nhỏ, nêm gia vị, viên tròn bằng trái quất. Mỡ chài cắt miếng nhỏ bằng nửa bàn tay, đặt viên thịt bò chính giữa, bọc mỡ chài chung quanh, xiên vô cây dứa tre đặt lên bếp than nướng nhỏ lửa 10 phút. Món này ăn vừa béo vừa bùi.

6. Chả Đùm:

□ VẬT LIỆU:

+ Thịt bò	100g	+ Đường	1 chút
+ Hạt vệt	1 hạt	+ Nước cốt dừa	2 muỗng canh
+ Nấm mèo	3 cái	+ Nước mắm	1/2 muỗng cà-phê
+ Bún tàu	1 chút	+ Muối	1 chút
+ Bột ngọt	1 chút	+ Đậu phộng	1 muỗng canh

□ CÁCH LÀM:

Thịt bò băm nhỏ trộn với các thứ kể trên. Cho vào chén chung cách thủy 15 hay 20 phút. Lấy ra xâm vài chỗ, cho nước cốt dừa vào. Lấy ra lật úp xuống, bày trên đĩa. Ăn với bánh phồng tôm hoặc bánh đa nước dừa nướng vàng.

- Nhớ ngâm bún tàu, nấm mèo rửa thật sạch, cả hai đều xắt nhỏ. Rồi mới trộn vô thịt.

7. Cháo Bò:

□ VẬT LIỆU:

+ Gạo	100g	+ Hành lá	2 cây
+ Thịt bò	100g	+ Tỏi	2 tép

+ Tiêu	1 chút	+ Đậu phộng	1 muỗng canh
+ Nước mắm	1 muỗng canh		

□ CÁCH LÀM:

Gạo sống rang sơ cho vô nước sôi nấu cháo. Hành tỏi phi thơm cho thịt bò băm nhỏ vô xào tái đem ra bỏ vào nồi cháo, bắc xuống liễn nêm gia vị vừa ăn.

- Cháo nấu bằng gạo hay nui ngò sao cũng được.

CÁCH PHA MẮM NÊM:

□ VẬT LIỆU:

+ Tỏi băm nhuyễn	4 tép	+ Khóm băm nhỏ	1 miếng
+ Chanh	2 trái	+ Giấm	1 muỗng canh
+Ớt	1 trái	+ Đường	1 muỗng canh

Những thứ trên hòa chung với mắm nêm cho vừa ăn.

- Sả xắt khoanh, củ sắn cắt bằng ngón tay, ngâm giấm đường, cà-rốt tĩa hoa, chuối chát, khế, dưa leo, rau thơm, bánh tráng, xà-lách...

BÒ KHO

□ VẬT LIỆU:

+ Thịt bò	1/2kg	+ Cà hộp	1 muỗng canh
+ Húng liu	1/4 muỗng cà-phê	+ Tỏi	6 tép
+ Hành ta	4 củ	+ Dầu ăn	1 muỗng canh
+ Hành tây	1 củ	+ Sả	4 củ
+ Tiêu, bột ngọt, rau quế, chanh, ớt xi dầu		+ Cà-rốt	2 củ

□ CÁCH LÀM:

- Thịt bò dùng để kho, lựa thịt bắp đùi nhiều gân, xắt miếng vuông lớn, ướp gia vị: tiêu, muối, húng liu, bột ngọt, xì dầu, hành ta (nửa giờ).

- Phi hành tỏi với dầu cho thơm, trút thịt bò vô xào, thịt xăn lại chế 2 tô nước, dưới nồi để sả và cà-rốt xắt khúc dài 2cm. Nấu nhỏ lửa cho mềm thịt (kho thịt bằng lửa than).

- Khi thịt gần nhừ, xào cà hộp với hành tây (cà trái cũng được nhưng cho thêm vài giọt màu đỏ).

- Cà mềm, trút vô nồi bò kho, mấu thêm vài phút hòa chút bột mì cho nước hơi sánh (ăn bánh mì). Nếu ăn bún nấu lỏng hơn.

- Múc bò kho ra đĩa, rắc lên trên vài lá rau quế, mấy miếng ớt.

BÒ NƯỚNG VỊ

▣ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 1 miếng thịt bò 1/2kg
- + 1 muỗng canh dầu hào
- + 1 chút ớt bột
- + 1 chút ngũ vị hương
- + 3 muỗng canh dầu ăn
- + Sả, tỏi, hành tây, gừng.
- + Nước mắm, tiêu, đường...

▣ CÁCH LÀM:

- Thịt bò bấp trắng xắt mỏng to bản.

- Sả, tỏi, hành tây băm thật nhỏ. Trộn chung với thịt bò cùng với dầu hào, ớt bột, ngũ vị hương hoặc rượu thơm rưới dầu ăn. Nêm nước mắm, bột ngọt, gừng cho thơm. Ướp 1 giờ cho ngấm gia vị.

- Trải từng lát thịt bò lên vỉ miếng nọ cạnh miếng cạnh kia, để lên than nướng vừa chín, gắp ra đĩa rắc mè rang.

- Nếu các bạn muốn tự nướng thịt bò từng miếng; để giữa bàn một bếp điện hoặc bếp gaz, trên để vỉ nướng bằng nhôm, nướng rất tiện. Ăn đến đâu nướng đến đó, vừa nóng lại ngon, đặc biệt nước mỡ ở thịt bò không rót xuống bàn (vỉ này có bán tại các chợ).

- Bò nướng vỉ cuốn bánh trang rau sống, chuối chát, giá, dưa leo, đồ chua dưa, táo xanh xắt miếng... chấm mắm nêm.

BÒ CUỐN NƯỚNG

▣ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 1 miếng thịt bò
- + 2 cặp lạp xưởng
- + 1 miếng gan heo 100g
- + 1 miếng mỡ chài lớn

- + 2 muỗng canh mè rang
- + 2 muỗng canh đậu phộng rang

- + Sả, tỏi, hành tây...
- + Muối, tiêu, đường...

▣ CÁCH LÀM:

- Lạp xưởng nướng hoặc chiên sơ, để nguội thái vát dài thành lát mỏng.

- Gan heo, rửa thật ráo, thái mỏng từng miếng nhỏ nêm gia vị.

- Thịt bò lựa mua chỗ mềm, để vô tủ lạnh vài giờ cho dễ cắt. Muốn ngon hơn nhờ tiêm thịt cắt máy mỏng và đều, dễ cuốn hơn, dùng búa nhỏ bằng nhôm dần cho dập thớ thịt khi nướng sẽ mềm và ngấm gia vị: sả, tỏi, đường, nước mắm, hành, muối, tiêu.

- Mỡ chài rửa sạch vắt khô, trải ra cắt từng miếng vuông 4 phân, đặt miếng thịt vô giữa, tỏi miếng gan, lạp xưởng rắc đậu phộng rang rồi cuốn tròn lại đem nướng.

- Nướng than: thịt để trên vỉ lưới gác trên khuôn nhôm gió không lùa vô khuôn làm phụt lửa, thịt không bị tấp cháy đen, 2 mặt chả chín vàng đều.

- Phi hành tỏi và lá hành xanh rưới lên đĩa thịt bò nướng, rắc mè rang.

- + 2 khoanh thơm hộp băm nhỏ
- + 1 chén nước thơm
- + 4 muỗng canh nước mắm
- + Tỏi, chanh, ớt...

- Món này ăn nóng, chấm nước mắm chua ngọt làm bằng thơm (dứa).

BÒ VIÊN ĐẶC BIỆT

▣ VẬT LIỆU: 20 tô

- + 1kg thịt bò bấp gân
- + 1 muỗng canh bột năng
- + 1 muỗng cà-phê bột ngọt
- + 2 muỗng cà-phê bột ướp thịt (alsa)
- + 1 muỗng cà-phê muối

▣ CÁCH LÀM BÒ VIÊN HẤP:

- Thịt bò bấp gân xay 2 lần (nhờ tiêm thịt xay mới ngon, những sợi thịt tuôn ra khỏi máy như thịt bò hamburger).

- Thịt phải làm ngay trong vòng 1/2 giờ kể từ lúc mua. (Máy nhà xay bằng lưỡi dao, thịt bò không giòn).

- Muối, bột năng, bột ngọt, bột alsa (hoặc calumet), nhồi trộn thật nhuyễn quánh chừng 20 phút với thịt bò đã xay.

- Cát vô tử lạnh ngăn đá 1 đêm hoặc khi nào muốn ăn đem ra làm: để thịt vừa mềm quay thịt 15 phút xoay tròn thau cho đều, màu thịt hồng đỏ là ngon (thịt mịn như bột mới giòn).

- Đổ 2/3 nước vô nồi đun thật sôi đặt xúng hấp lên trên, thoa láng chút dầu ăn, cho khỏi dính thịt viên.

- Hòa chút muối, trong tô nước có vài cục đá lạnh để vớt thịt, nhúng muống không bị dính tay.

- Tay trái nắm bột thịt bò, thịt sẽ trôi lên thành 1 viên tròn qua kẽ hở của ngón tay trở và ngón cái.

- Tay phải cầm muống nhôm (phải luôn nhúng nước lạnh cho khỏi dính thịt) hót từng viên thịt bò tròn gạt vô xúng hấp đang sôi (lửa lớn bò viên mới giòn).

- Hấp 20 phút là chín, đổ vô thau nước đá cục (làm như vậy bò viên trắng đẹp).

Bò viên thật nguội, vớt ra để ráo nước, bao túi nylon cất vô tủ lạnh.

□ NƯỚC LÈO:

- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| + 3kg xương ống bò | + 2 muống cà-phê dầu mè |
| + 3kg xương ống heo | + 3 muống cần tàu |
| + 2 củ hành tây lớn | + 2 muống cà-phê cải bắp thảo khô |
| + 2 con mực khô | + Muối, tiêu, đường phèn |
| + 5 củ hành lá | |

□ CÁCH NẤU:

- Xương bò và heo, rắc 1/2 chén muối thịnh thoảng xóc đều để ướp 1 đêm tới sáng xả cho hết mặn.

- Đun soong nước sôi, thả xương vô trung vớt ra liền, rửa lại nhiều nước.

- Đổ 4 lít nước vô nồi, đặt lên bếp đun thật sôi, cho xương bò vô trước, kể tới xương heo (lửa lớn) khi sôi lại lần nữa vớt bọt nổi lên, hót bỏ.

- Vặn nhỏ lửa, đun âm ỉ 3 giờ, tuyệt đối không đậy nắp (mở hé vung) vì xương vẫn tiết ra chất ngọt nhưng không như làm vẩn đục nước lèo. Cho hành, mực nướng vô.

- Nêm nếm gia vị vừa ăn: muối, tiêu, bột ngọt và đường phèn...

- Khi ăn, đun sôi nước lèo trong soong nhỏ (1 hoặc 2 tô) thả 10 viên vô, mỗi viên cắt làm đôi hoặc khía dọc, ngang 3 lần, khi cho vô nước lèo đang sôi, nở xòe như bông hoa.

- Khi múc bò viên ra tô, rắc cải bắp thảo khô, vài giọt dầu mè, ngò, hành lá, cần tàu... thái nhỏ.

□ CÁCH LÀM BÒ VIÊN LUỘC:

- Xắt nhỏ thịt bò bấp gân, ướp tất cả các thứ gia vị: bột năng, bột ngọt alsa và muối (nếu bò viên luộc phải dùng 2 muống cà-phê muối) để tủ lạnh 1 đêm, khi nào làm, xay nhuyễn như bột.

- Đun 2 lít nước thật nóng trong soong thả những viên thịt bò vớt tròn vô, từ từ bò viên chín nổi lên mặt nước.

- Kế bên một cái soong thứ 2 cũng chứa 2 lít nước thật nóng⁽¹⁾. Dùng vá lưới múc bò viên soong thứ nhất sang soong này.

- Sau khi vớt hết bò viên, nước trong soong thứ nhất, đổ chung với soong thứ 2 nêm muối, bột ngọt... dùng nước này làm nước lèo, khỏi cần nấu xương heo + bò.

Chú ý:

Sau khi làm bò viên, đừng ngâm thịt trong nước lèo sẽ bị bã. Viên thịt để riêng khi ăn mới cho vô nước lèo nóng.

BÒ VIÊN XỐT TRÁI THƠM

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | | |
|------------------------|-------|------------------------|
| + 1 đĩa thịt bò xay | 1/2kg | + 1 muống canh giấm |
| + 1 lòng trắng hạt gà | | + Hành, ngò, nước mắm |
| + 4 muống canh bột bắp | | + Muối, tiêu, đường... |
| + 1 hộp thơm | | |

(1) Tuyệt đối không được nấu bò viên bằng nước sôi, thịt viên sẽ bung ra.

□ CÁCH LÀM:

- Hành lá phần củ trắng và thịt xay chung với nhau, rồi cho bột gà trộn đều nêm gia vị. Viên thịt tròn, lăn qua 1 lớp bột bắp, xong chiên những viên thịt chín vàng (nhỏ lửa).

- Thom hộp bấm nhỏ, nước thom hòa chút bột nêm gia vị nấu sôi rồi trút những viên thịt vô, đảo đều, bắc ra.

BÒ VIÊN NẤU BIA

□ VẬT LIỆU: 2 phần ăn

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| + 1 đĩa thịt bò xay 300g | + 1 chút ớt bột |
| + 1 củ hành tây | + 1 muỗng canh bột năng |
| + 1 lòng đỏ hạt gà | + Muối, tiêu, đường |

□ CÁCH LÀM:

- Hành tây xay nhỏ, vắt bỏ nước.

- Trộn đều thịt bò xay với gia vị muối, tiêu, hành, trứng, ớt, bột năng nhồi kỹ để tủ lạnh nửa giờ.

- Tay trái nắm bột thịt bò bóp nhẹ, thịt sẽ trôi lên thành viên tròn to qua kẽ hở: ngón trỏ và ngón cái. Tay phải cầm dao nhỏ (phía sống dao) gạt từng viên thịt xuống đĩa có thoa dầu. Tay thoa chút nước mắm loãng, viên tròn ấn dẹp những viên thịt bò.

- Láng dầu ăn trong chảo, chiên những viên thịt cho vàng cạnh.

□ NƯỚC XỐT BIA:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| + 1 lon bia | + 2 muỗng canh sữa tươi |
| + 1 chút bột thảo quả | + Muối, tiêu... |
| + 1 muỗng cà-phê xốt cà chua | |

- Rót bia vô song và xốt cà chua hòa với bột thảo quả⁽¹⁾. Đun sôi, rồi cho viên bò đã chiên vàng, nấu lửa nhỏ vài phút, nêm nếm gia vị vừa ăn.

(1) Ấn Độ = Nutmeg. Trung Hoa = Nhục dẫu khấu. Việt Nam = Thảo quả: đã tán sẵn thành bột đựng trong bao nylon nhỏ.

- Rưới sữa tươi vô song thịt, nấu sôi lại lần nữa (dùng đậy vung), bắc ra.

MÁI

BÒ VIÊN TẮM MÈ

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| + 1 đĩa thịt bò xay 500g | + 1 chén hạt mè |
| + 6 cái nấm hương xắt nhỏ | + Muối, tiêu, tỏi... |
| + 1 củ hành tây xay, vắt nước | |

□ CÁCH LÀM:

- Thịt bò xay, hành, tỏi, nấm, muối tiêu trộn đều. Viên tròn cỡ trái mận lăn vô mè. Thả vô chảo ít dầu, lửa nhỏ, chiên chín. Vài phút, vớt ra rổ lưới.

□ NƯỚC XỐT:

- | | |
|----------------------------|--|
| + 2 trái cà chua băm nhỏ | + 2 muỗng canh đường |
| + 1 muỗng canh dầu ăn | + 1 muỗng canh xốt worcestershire ⁽¹⁾ |
| + 1 muỗng canh xốt cà chua | + 1 muỗng canh rượu sherry |
| + 1 muỗng canh nước mắm | + 1 muỗng canh bột năng |

- Rót dầu ăn vào song nhỏ, nấu sôi. Rồi cho cà chua đã bóc vỏ, bỏ hạt, băm nhỏ vô xào nhừ. Xốt cà chua, nước mắm, đường, xốt worcestershire, rượu, thêm vào và đảo đều thành một thứ nước xốt sánh, chua và ngọt. Để chấm thịt bò viên tẩm mè.

BÒ LÚC LẮC

□ VẬT LIỆU: 2 phần ăn

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| + 1 miếng thịt bò 300g | + 1 muỗng canh rượu sherry |
| + 1 muỗng canh dầu hào | + 1 chút bột alsa ⁽²⁾ |

(1) Mua tại siêu thị đựng trong chai thủy tinh, là một loại nước xốt màu nâu đậm, có vị hơi chua.

(2) Bột sisa, calumet, baking powder: dùng để ướp thịt cho mềm.

+ Bột năng, húng lĩu⁽¹⁾

+ Muối, tiêu, đường...

□ CÁCH LÀM:

- Thịt bò bắp trắng xắt miếng vuông như quân cờ, ướp những gia vị trên.

- Dầu ăn trong chảo gang⁽²⁾ thật nóng già, cho tỏi băm vô phi thơm. Trút thịt bò vô đảo thật nhanh, dùng bàn sạng vừa xào vừa ép những cục thịt bò áp sát trên lòng chảo cho chín tới bên trong. Luôn lắc chảo cho thịt chín đều, lửa thật lớn, thịt chín tấp, không chảy nước trong thịt ra, ăn mới ngon, không dai nhưng cục thịt vừa săn, cháy cạnh cho bơ vô, rắc tiêu, trút ngay lên đĩa.

□ BÍ QUYẾT:

- Tiêm ăn ướp chút gia vị trộn đều thịt.

- Dầu ăn thật nhiều đun sôi. Cho thịt bò vô trung sơ, vớt ra liền.

- Hành tây xắt miếng lớn phi thơm với tỏi, cho thịt bò vô đảo lẹ rắc chút xì dầu.

□ TRÌNH BÀY:

- 1 tô com xào với bột cà chua đổ ém vô khuôn bầu đục, vài lá rau xà lách xanh, mấy miếng cà tròn. Mỗi thứ bày một góc cùng với thịt bò lúc lắc.

BÒ OM SÁ

□ VẬT LIỆU:

+ 1 miếng thịt bắp gân 500g
+ 1 trái đu đủ xanh
+ 2 củ sả băm vụn

+ Hành, tỏi, dầu ăn
+ Nước mắm, muối tiêu

□ CÁCH LÀM:

- Thịt bò rửa sạch, nhúng qua nước sôi cho bớt mùi bò và dễ xắt miếng. Cắt miếng cỡ hộp quẹt.

(1) Ngũ vị hương (five spices) mua thứ đựng trong chai thủy tinh nhỏ mới thơm.

(2) Chảo gang sâu lòng, chiên bò lúc lắc.

- Sả bóc bỏ nang cứng bên ngoài rửa sạch đập dập, băm nhỏ, ướp vô thịt cùng mắm muối chừng 1 giờ.

- Đu đủ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng cỡ hai đốt tay.

- Hành, tỏi bóc vỏ, thái miếng nhỏ phi thơm. Bỏ thịt đã ướp vô xào, khi miếng thịt thâm màu và bốc mùi thơm đã ngấm gia vị. Chè nước sôi vừa sâm sập dậy vung, đun nhỏ lửa, om nửa giờ thịt vừa mềm cho đu đủ vô nấu.

- Thịt chín, đu đủ nhừ. Bắc ra, rắc hành, ngò. Ăn với com.

BÒ NẤU ĐÓP

□ VẬT LIỆU:

+ Bò bắp hoa 1kg
+ Cá mèi hộp 2 hộp
+ Bơ tươi 100g
+ Cà-rốt 2 củ
+ Lá nguyệt quế khô 2 lá
+ Rau cần tây 3 nhánh
+ Tỏi tây 2 củ

+ Viên xúp bò 2 viên
+ Cà chua hộp 1 hộp
+ Hành tây 2 củ
+ Bột mì 2 muỗng xúp
+ Rượu Cô-nhắc 2 muỗng xúp
+ Muối, tiêu, đường, nước tương

□ CÁCH LÀM:

- Thịt bò: rửa sạch bằng nước ấm, để ráo, cắt khoanh dày độ 1 phân.

Ướp vào thịt bò: 1 muỗng xúp rượu Cô-nhắc, 2 muỗng xúp nước tương

- Chiên vàng từng miếng thịt bò với bơ tươi.

- Cà-rốt cắt hình tròn răng cưa, chiên sơ.

- Cá mèi dầm nát

- Hành tây xắt làm 8 khúc.

- Cho 2 viên xúp bò vào 3 lít nước sôi, 2 lá nguyệt quế khô, rau cần tây, tỏi tây và thịt bò đã chiên vàng. Hầm cho thịt mềm, bỏ cà-rốt vào.

- Bắc chảo dầu phi tỏi cho thơm đổ hành tây, cà chua hộp và

cá mèi đã dấm nát vào. Xào lên cho đều rồi đổ vào nồi thịt bò. Nêm lại gia vị rồi quậy 2 muống xúp bột mì cho vào để nước bò được sánh sánh. Cho 1 muống xúp rượu cô-nhắc vào cho thơm khi bắc ra khỏi bếp.

Múc ra đĩa rồi rắc chút tiêu và bày ngò lên trên.

ĐUÔI BÒ HẦM RAU

□ VẬT LIỆU: 6 phần ăn

- | | |
|------------------|------------------------|
| + 2kg đuôi bò | + 2 củ cà-rốt |
| + 2 củ hành tây | + 1 củ su hào |
| + 1 củ cải trắng | + 3 lít nước lã |
| + 2 trái su su | + Muối, tiêu, đường... |
| + 1 cây tỏi tây | |

□ CÁCH LÀM:

- Hành tây bóc vỏ, nướng trên bếp lã qua trở lại cho hành khỏi cháy xém.

- Su su, tỏi tây, củ cải, cà-rốt, su hào gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng to.

- Xương đuôi bò đã cưa sẵn từng khúc, rửa sạch bằng nước ấm có pha muối.

- Nấu một soong nước thật sôi vó vài lát gừng đập dập, thả xương đuôi bò vô rồi vớt ra luồn, trung như vậy nước xúp mới trong và không còn hôi mùi bò, rửa lại thêm lần nước nữa.

- Đun nước sôi, cho xương vô nấu trước, nêm chút muối (hầm xương heo, bò, gà; nấu phở: không bao giờ đậy nắp vung, đậy nắp thịt hoặc xương quá nhừ vì độ nóng sẽ làm vẩn đục nước lèo).

- Khi nước hầm sôi, bọt nổi nhiều phải hớt hết, nước mới trong, Hầm liên tục (nhỏ lửa), 2 giờ xương bò mới tiết hết chất ngọt, cho hành tây nướng vô.

- Thịt xương đuôi bò vừa mềm cho cà rốt, tỏi tây, su su, củ cải, su hào vô hầm chung vừa chín mềm, nêm gia vị.

BÒ TẮM DỪA

□ VẬT LIỆU:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| + 1 đĩa thịt nạm bò 500g | + 1 muống canh rượu thơm |
| + 1 muống canh nước cốt dừa | + 1 muống cà-phê bột nở |
| + 1 muống canh dầu hào | + Sả, tỏi, tiêu, bột năng |

□ CÁCH LÀM:

- Thịt nạm bò, sau khi ướp gia vị đem xào lên ăn vừa mềm lại sụn sứt rất ngon. Chỉ những đầu bếp sành dùng loại thịt này nó dai và thớ thịt to, nhưng biết cách pha chế lại ngon, khi xào miếng thịt không bị quắt. Thái từng miếng thịt, ướp gia vị: nước cốt dừa, dầu hào rượu, bột nở (baking powder), bột bắp, hạt tiêu, bột ngọt, sả, tỏi đã băm nhỏ, đường (tuyệt đối không ướp muối, nước mắm vì dầu hào đã mặn. Ướp vài giờ cho thấm, đổ thịt bò vô rổ lưới để ráo.

- Đổ nửa chén bột năng lên khay lã từng miếng thịt bò thật đều cho có lớp áo bột, khi chiên mới giòn.

- Dầu ăn trong chảo thật nhiều, khi dầu sôi đổ 1/2 phần thịt bò vô trung vừa chín vớt ra liền, lại tiếp tục chiên nốt nửa mẻ còn lại.

- Món này ăn nóng, chung quanh đĩa bày những khoanh chanh tròn mỏng (dùng dao khía vòng trái chanh) rồi uốn xéo cho lát chanh xòe ra.

- Món này ăn với hành tây ngâm giấm và muối, tiêu, chanh.

BÒ XÀO CẢI LÀN

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|---|--|
| + Thịt nạm bò 500g | + 1 muống cà-phê bột nở ⁽²⁾ |
| + 1 bó cải làn (cải rổ) | + 1 muống cà-phê dầu mè |
| + 1 muống canh dầu hào | + 2 muống cà-phê bột năng |
| + 1 muống canh rượu thơm ⁽¹⁾ | + 1 nhánh gừng non |

(1) Rượu thơm: húng liu hoặc ngũ vị hương pha với rượu trắng hoặc mua pha sẵn ở tiệm bán gia vị tại các chợ.

(2) Bột nở dùng để ướp thịt cho mềm.

□ CÁCH LÀM:

- Lựa thịt: nạm bò (khi ăn vừa mềm, sừn sực rất ngon) thái từng miếng.

- Ướp gia vị: dầu hào (mặn dùng ướp muối), dầu ăn, đường, rượu thơm, bột nở gừng thái chỉ, bột năng, tiêu, tỏi...

- Chảo ngập dầu ăn thật nhiều, đun sôi nhúng thịt bò đã ướp vô, vớt ra ngay, thịt bò vừa chín tái là được.

- Cải làn (cải rổ) lựa những cây tươi xanh bỏ bớt lá, tước hết xơ cứng bên ngoài, xắt xéo hoặc đập dập cắt khúc. Nước thật sôi cho cải vô trung rắc vô muống cà-phê dầu ăn, nêm chút muối, chùng vài phút cải hơi chín tái, vớt ra ngâm ngay vô thau nước lạnh (làm như vậy để giữ màu tươi xanh của rau).

- Phi tỏi với dầu ăn (dùng chảo gang xào mới ngon) cho cải làn vô, lửa thật to mới xanh rau, nêm chút dầu hào, dầu mè, xào qua đảo lại chế vô chén nước leo có hòa chút bột năng, rồi đổ thịt bò vô trộn chung, xúc ra ngay, dom lên đĩa.

BÒ XÀO SA-TÉ

□ VẬT LIỆU: 2 phần ăn

- + 1 miếng thịt bò 300g
- + 1 muỗng cà-phê bột bắp
- + 1 muỗng cà-phê xi dầu
- + Dầu mè, bột alsa

□ CÁCH LÀM:

- Mua thịt bò phi lê, cuốn tròn thật chặt, cắt miếng tròn cỡ 5 ly.

- Dùng búa bằng nhôm nhỏ, dấn nhẹ từng lát thịt. Bỏ vô tô nêm xì dầu, tiêu, muối, bột ướp thịt, dầu mè, bột bắp, dầu ăn trộn bóp đều, ướp 1 giờ.

- Cho dầu vô chảo đun nóng, bỏ thịt từng miếng một, chiên vàng 2 mặt miếng thịt, gắp ra, rửa sạch chảo.

□ NƯỚC XỐT SA-TÉ:

- + 2 muỗng cà-phê xốt sa-té
- + 2 muỗng cà-phê rượu Sherry
- + 1 chút bột cà-ry
- + 2 muỗng canh nước cốt dừa

- + 3 tép tỏi băm nhỏ
- + Muối, tiêu, đường...
- + 1 củ hành tây chế 8

- Bỏ tỏi, và hành đã tách ra từng cánh phi thơm với dầu ăn rồi cho xốt sa-té bột cà-ry, đường, rượu, muối và nước cốt dừa đảo đều cho sôi, xong cho thịt bò vô đảo 1 chút là được.

- Dom ra đĩa, rắc đậu phộng giã vụn lên trên, bày vài cọng ngò và rau húng.

BÒ XÀO VỎ CAM

Phần I

□ VẬT LIỆU: 2 phần ăn

- + 1 miếng thịt bò 300g
- + 1 muỗng canh dầu hào
- + 1 muỗng canh rượu brandy
- + 1 muỗng cà-phê đường
- + 1 muỗng cà-phê xi dầu
- + 1 muỗng cà-phê bột năng
- + 2 muỗng canh dầu ăn

□ CÁCH LÀM:

- Nạm bò thái miếng mỏng, ướp những hỗn hợp gia vị trên.

Phần II

□ VẬT LIỆU:

- + 2 trái cam
- + 6 măng tươi
- + 3 tép tỏi băm nhỏ
- + 1 muỗng cà-phê bột mì
- + 1 củ hành tây
- + Muối, tiêu, đường...
- + 1 trái ớt đỏ

□ CÁCH LÀM:

- Gọt vỏ trái cam hết lớp cùi trắng rồi tách ra từng múi bóc bỏ lớp màng cam và hạt, bày những múi cam quanh đĩa hoặc khía răng của trái cam: xẻ đôi xắt miếng.

- Trái thứ 2, vắt lấy nước hòa với bột mì quậy đều.

- Vỏ cam thái chỉ, bóp với chút muối, cho vô nước sôi chần (trung) sơ qua, rửa lại rồi vắt ráo nước.

- Hành tây bổ làm 8, tách rời.
- Ớt tây đỏ và xanh, xắt miếng.
- Măng tươi, rửa sạch thái miếng mỏng.

- Để chảo nóng cho dầu thật sôi phi tỏi chừng 1 phút để lấy hương thơm (đừng để cháy tỏi). Tiếp theo cho thịt bò vô xào lửa thật lớn trong 2, 3 phút (thịt còn nửa chín nửa sống) trút ra đĩa.

- Hành tây xào với dầu ăn vừa chín cho ớt đỏ, ớt xanh, vỏ cam thái chỉ, măng tươi đảo qua vừa chín tới. Chế nước cốt trái cam đã hòa tan với bột mì... rắc gia vị: muối, bột ngọt, đường. Nêm vừa miệng, rồi đổ thịt bò đã xào vô đảo thật nhanh tay, trút lên đĩa bầu dục đã bày sẵn múi cam, rắc tiêu, bày ngò.

TIM BÒ XÀO RƯỢU

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| + 1 trái tim bò | + 3 muỗng canh nước hầm gà |
| + 1 muỗng canh nước mắm | + Hành lá, tỏi, gừng |
| + 1 muỗng canh rượu Sherry | + Muối, tiêu, đường... |
| + 2 muỗng cà-phê bột bắp | |

□ CÁCH LÀM:

- Rửa sạch, bỏ những màng, mạch bao ngoài quả tim. Bỏ tim làm 4 rồi thái mỏng vừa ăn, ngâm trong nước lạnh nửa giờ. Vớt ra, để ráo nước.

- Ướp, trộn đều tim với các gia vị nước mắm, rượu, đường, muối. Hòa bột bắp với nước lèo cho sánh sệt cho chung vô tim đã ướp, trộn đều. Phi thơm tỏi với dầu ăn trong chảo xào tim với lửa lớn đảo đều tới khi tim ngả màu nâu là được, cho hành, gừng xắt nhỏ đảo đều bắc ra.

LƯỠI BÒ XỐT CÁ

□ VẬT LIỆU:

- | | | | |
|-----------|------|----------|-------|
| + Lưỡi bò | 1kg | + Bơ lạt | 100g |
| + Cà rốt | 2 củ | + Cá mè | 2 hộp |

- | | | | |
|------------------|--------------|---------------------------------|---------|
| + Rượu đế | 1 chén | + Rau cần tàu | 3 nhánh |
| + Rượu Cô-nhắc | 2 muỗng canh | + Hành tây | 2 củ |
| + Cà chua hộp | 1 hộp | + Ớt đỏ | 2 trái |
| + Trứng cút luộc | 20 cái | + Lá nguyệt quế | 3 lá |
| + Viên xúp bò | 2 viên | + Muối, tiêu, đường, nước tương | |
| + Nước lèo | 2 lít | | |

□ CÁCH LÀM:

- Lưỡi bò thả vô nước sôi, vớt ra cạo sạch màng trắng. Cắt miếng dày 1 phân, ngâm vào rượu đế với gừng giã nhỏ khoảng 10 phút. Rửa lại bằng nước ấm cho sạch, để ráo.

- Ướp gia vị vào lưỡi bò: muối, tiêu, đường, nước tương, bột ngọt và 1 muỗng canh rượu Cô-nhắc. Ướp 30 phút cho thấm, rồi đem chiên từng miếng với bơ.

- Cà-rốt cắt nhỏ, chiên sơ.

- Cá mè dầm nát, gấp bỏ xương.

- Nước lèo: nước nấu sôi rồi bỏ 2 viên xúp bò vào.

- Cho vào nồi 2 lít nước lèo, 1 muỗng xúp rượu Cô-nhắc, 3 lá nguyệt quế, cần tây, lưỡi bò đã chiên, và tỏi tây. Hầm cho lưỡi bò mềm.

- Bắc chảo lên bếp, cho 1 muỗng xúp bơ, phi tỏi cho thơm. Cho cà hành xắt hạt lựu, cà chua hộp, cá mè, cà-rốt, và ớt trái vào xào lớn cho đều. Đổ vào nồi lưỡi bò cùng với trứng cút.

- Bắc nồi lưỡi bò lên bếp, quậy 1 chút bột bắp với nước, đổ vào để nước được sánh sệt, nêm lại gia vị cho vừa. Múc ra đĩa, bày ngò và rắc tiêu lên. Ăn nóng với bánh mì.

BÒ XÈO XÈO

□ VẬT LIỆU: 2 phần ăn

- | | | |
|------------------------------|------|-----------------------------------|
| + 1 miếng thịt bò | 300g | + 2 muỗng canh xốt worcestershire |
| + 1 chút bột ướp thịt (alsa) | | + 1 muỗng canh rượu brandy |
| + 2 củ hành tây | | + Muối, tiêu, đường... |
| + 3 muỗng canh xốt cà chua | | |

□ CÁCH LÀM:

- Thái thịt bò thành miếng mỏng rắc bột alsa vô tô thịt bò cùng với dầu ăn, trộn đều nêm gia vị.

- Rưới 1 muống dầu ăn vô chảo đun sôi, đổ thịt vô (lửa thật lớn) đảo đều để nước trong thịt bốc đi, xúc thịt ra rửa sạch chảo. Đổ 2 muống dầu ăn khác vô chảo đun sôi, đảo lại (lửa lớn) thịt bò tới khi thịt ngả màu chín nâu, xúc ra.

- Hành tây: mỗi củ xắt 8, tách rời từng cánh, chiên hành với dầu.

- Đặt đĩa gang (hình con bò) vô lò.

- Đổ thịt bò vào chảo, đảo lại cho nóng, trút hỗn hợp: sốt worcestershire, sốt cà chua và đường, đun sôi vài phút.

□ TRÌNH BÀY:

- Lấy đĩa gang ra, đặt trên khay gỗ, xếp hành chiên vàng rồi bày thịt bò, nước sốt đổ lên trên, xong tưới rượu vang, khói bốc và vang lên những tiếng xèo... xèo... xèo...

B. CÁC MÓN THỊT HEO

- Chân giò rút xương xếp thành chim bồ câu
- Chân giò nấu giả cày
- Bao tử giả voi
- Thịt thăn bao bột
- Sườn nướng ngũ vị
- Dăm-bông Việt Nam
- Pa-tê gan
- Thịt heo luộc để dành
- Thịt heo muối
- Bí ngô nhồi thịt
- Sườn xào chua ngọt
- Thịt viên xào bông cải
- Thịt heo chiên bún tàu
- Thịt heo, cua xào bông cải
- Nấm tươi nhồi thịt
- Giò heo ninh củ sen
- Heo, gà xào đậu bi
- Heo xào nấm tươi
- Heo chiên đặc biệt
- Heo sốt trái vải
- Sườn heo rim nấm
- Heo kho trứng
- Bắp dòn thịt
- Đậu phụ nhồi giò
- Đậu phụ viên
- Heo rim hạt dẻ