

E. CÁC MÓN CÁ

- Cá kho tộ
- Cá rô kho tộ
- Cá com kho
- Cá chim kho tiêu
- Cá thu kho
- Cá kho thơm
- Cá kho tương
- Cá mè kho riềng
- Cá rim
- Cá khô rim
- Cá luộc nhanh
- Cá com lăn bột
- Cá trê nấu khoai mì
- Cá bóng mú hấp
- Cá nướng trui
- Cá ngừ nướng
- Cá thu sốt cà chua
- Cá nhồi nướng
- Thăn cá bỏ ló
- Cá chiên gừng hành
- Cá chiên giòn nhân tôm
- Cá cuốn dăm-bông
- Cá xào măng hộp
- Cá rút xương
- Cá hồng om đặc biệt
- Cá nấu ảm
- Cá sốt chua ngọt
- Cá chưng cách thủy
- Phi-lê cá sốt chua ngọt
- Cá nục chung
- Cá nấu bung
- Cá bao mỡ chài
- Cá sốt me

CÁ KHO TỘ

VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 2 khúc cá tươi
- + 1 miếng mỡ thịt
- + 1 gói trà lipton
- + Hành, nước màu, ớt
- + Muối, tiêu, nước mắm

CÁCH LÀM:

- Cá trê hay cá rô, cá (ling) vược, cá song (cá bóng mú), cá bông lao... đều kho tộ rất ngon.
- Xát muối, giấm cạo rửa, dội nước nóng lên da cá cho hết chất nhớt, nhòn và tanh.
- Đầu và đuôi cá dùng để nấu canh chua, còn mình cá xắt từng khúc chừng 2 phân ướp muối, tiêu, hành, ớt giã nhỏ.
- Đổ nửa chén nước trà nóng vô soong. Rưới nước mắm, bột ngọt đường. Xong đặt lên bếp đun sôi, nêm nước màu.
- Để cá vô kho, khi sôi trở cá cho thấm đều, rồi tiếp tục đun vừa đủ sôi cho đến khi cá thấm gia vị.
- Nước kho cá trong soong gạn cạn trút qua tộ rắc ớt khô. Đun ảm vài phút thỉnh thoảng lắc tộ cho cá khỏi xát đáy.
- Mỡ thịt xắt hạt lựu nhỏ đảo qua trong chảo, cho rịn mỡ rồi bỏ hành củ xắt lát mỏng vô phi thơm đổ vào tô cá.
- Nước cá kho tộ quánh lại thành màu nâu đậm rất ngon, rắc tiêu. Bắc ra ăn nóng với com, cải bắp tím muối xối.
- Cá kho tộ dùng dĩa nấp. Kho cá trong soong rồi trút vô tộ kho lại, cá thấm đậm ngon hơn.
- Trà tàu pha loãng hoặc trà lipton kho cá rất ngon. Mùi thơm của trà quyện vô khúc cá (bí quyết).

CÁ RÔ KHO TỘ

VẬT LIỆU:

- + Cá rô 6con
- + Mỡ thịt 50g
- + Nước mắm 1 muỗng canh
- + Muối 1/2 muỗng cà-phê

+ Nước màu 1 muỗng cà-phê + Đường, ớt, tiêu...

□ CÁCH LÀM:

- Cá rô đánh vẩy, bỏ đầu và ruột, chặt bỏ vây cá 2 bên.
- Hành tỏi, giã nhỏ ướp vô cá cùng với ớt băm nhỏ, muối và nước màu, ướp cá trước 1 giờ.
- Nước mắm và đường trong tô đun sôi, cho cá vô, kho nhỏ lửa (lửa than) trở cá cho thấm nước mắm. Chế thêm 2 muỗng canh nước sôi vô cá đun cho cạn nước.
- Gân đực, thái mỡ hạt lựu, đảo qua trong chảo cho ra mỡ rồi bỏ hành vào phi thơm, trút vô tộ cá kho, đun thêm vài phút rắc hành lá thái nhỏ. Màu nâu sậm của cá, mỡ trắng hạt lựu, xanh biếc vài cọng hành lá dựng trong tô đất vàng nhạt, ăn ngon và đậm đà.

Chú ý:

Cá kho 2 lửa rất ngon.

CÁ CƠM KHO

□ VẬT LIỆU PHẦN I:

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| + 500g cá com | + 1 muỗng cà-phê ớt hạt khô |
| + 6 muỗng canh nước mắm | + 3 trái ớt tươi |
| + 3 muỗng cà-phê đường | + 2 muỗng canh nước màu kho cá |

□ CÁCH LÀM:

- Cá com rửa sạch, để ráo nước ướp gia vị trên (5 thứ); khoảng 3 giờ.
- Đặt lên bếp kho bằng ván đất hoặc chảo, đun lửa vừa vừa, không đậy nắp, thỉnh thoảng đảo cá cho đều (cá đã ướp đường, nước mắm nên mình cá cứng không bị nát)

□ VẬT LIỆU PHẦN II:

- + 2 muỗng canh dầu ăn
- + 4 cây hành lá
- + 2 tép tỏi băm nhỏ

□ CÁCH LÀM:

Hành lá rửa sạch để ráo, băm nhỏ phần củ trắng. Dầu ăn cho vào chảo đun sôi trút hành vô đảo tiếp, rồi tỏi tỏi. Phi vừa thơm rắc hành lá bắc ra. Trách (nồi) cá kho vừa cạn nước mắm, đổ dầu ăn vào phi hành tỏi vô đun thêm vài phút, tắt lửa.

Ngày hôm sau, khi ăn hâm lại vừa nóng rắc tiêu. Cá kho 2 lửa mới ngon.

CÁ CHIM KHO TIÊU

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| + 1 con cá chim 600g | + 2 khúc mía tươi |
| + 1 muỗng cà-phê ớt màu | + Hành khô, riềng, nghệ |
| + 2 muỗng cà-phê mật ong | + Muối, tiêu, nước mắm |

□ CÁCH LÀM:

- Cá chim đánh vẩy, bỏ mang, cắt vây. Rồi mổ ruột, rửa sạch, để ráo.
- Khía chéo trên mình cá, chặt từng miếng vuông 8 phân. Xát muối tiêu ớt bột, hành và nghệ giã nhỏ hoặc nghệ bột, ướp cá nửa giờ. Rồi tắm nước mắm hòa mật ong ướp thêm 30 phút để lên than nướng vàng, hoặc đem chiên.
- Mía chẻ miếng mỏng lót nồi cùng với mấy khoanh riềng, xếp cá vô kho.
- Bắc soong cá lên bếp khi sôi cho nước mắm. Khi nước mắm sôi phải trở cá cho đều thấm mặn, rồi đổ chén nước sôi vừa ngập mặt cá, hoặc nước dừa tươi. Rưới chút nước màu cho cá vàng ánh. Kho nhỏ lửa, nước vừa cạn. Rắc hành phi và tiêu.
- Phải tùy theo loại cá mà kho: mỗi loại kho đều khác nhau. Ví dụ: cá dổi, cá chép, kho vừa phải, gọi là kho dỡ (coi bài: Cá kho thơm). Khi ăn chấm rau diếp thái nhỏ hoặc rau luộc với nước cá kho dở. Nhưng loại cá này thường kho với củ cải, xu hào, thơm (dứa) cà chua.
- Cá bống, cá com, kho thật khô với tiêu. Khi ăn lấy cá đã kho đem chiên. Cá bống cứng đánh lại ăn rất ngon.

- Cá kèo kho rau răm, cá rô (các loại cá nhỏ tít đũa, ao... kho trong nồi đất. Đậy vung thật kín, bện rơm chung quanh đốt lửa rồi phủ trấu để âm ỉ cháy cho tới khi tàn lửa, cá rục xương.

CÁ THU KHO

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 2 khúc cá thu 1/2kg
- + 1 miếng thịt ba chỉ
- + 1 chén nước trà xanh
- + 2 khúc mía tươi¹⁾
- + Hành, riềng, nước màu
- + Gừng, nước mắm, dầu ăn
- + Muối, tiêu, mật ong...

□ CÁCH LÀM:

- Cá thu nướng sẵn cả con, cặp trong que tre, ăn ngon hơn. Vì cá đó được ướp và nướng ngay không để trong tủ đá nhiều ngày, ăn ngọt thịt.

- Dùng nước chè tươi (trà xanh Việt Nam) hoặc nước trà Tàu hay trà lipton pha loãng, rửa cá đã nướng.

- Nếu cá thu tươi, mổ bỏ ruột, cạo hết màng đen trong bụng cá, xát muối cho hết tanh, rửa sạch để ráo. Khứa xéo hai ba đường trên mình cá. Mỗi khúc khứa dày 4cm, dùng giấy ràng lại khi kho khỏi bung ra, hành khô giã nhỏ với muối tiêu ướp cá.

- Đặt cá lên than nướng vàng hay lò nướng cũng ngon hoặc chiên.

- Mía róc vỏ chẻ mỏng lót đáy nồi cùng với bã chè tươi hoặc trà Tàu đã pha rồi, cùng vài miếng riềng tươi hay khô.

- Thịt ba chỉ trụng vô nước giấm sôi (1 chén) để khi kho, thịt trong không nát, thái miếng dày ướp gia vị.

- Thịt heo xếp bên dưới, cá để trên, rưới nước mắm, rắc gừng, nước màu. Đậy vung kho cho sôi lên, đổ chén nước chè tươi (trà lipton hay trà Tàu cũng được) nóng vô ngập cá.

- Dầu ăn và đường hoặc mật ong ngon hơn, rưới vô cá, kho nhỏ lửa 1/2g.

(1) Miến Nam kho cá bằng nước dừa tươi thay đường rất ngon và thơm. Cá kho 2 lửa qua ngày sau hâm lại ngon hơn.

- Cá chín mềm, thịt heo chín nục vàng ánh. Nước kho gần cạn, bắc ra để cạnh bếp cho nóng âm ỉ thêm 30 phút nữa. Cá chắc không nát, màu hơi đậm của nước hàng, vị mặn dịu là ngon.

CÁ KHO THƠM

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 2 miếng cá bông lau
- + 1 hộp thơm nhỏ
- + 2 trái cà chua
- + Hành, ớt, nước màu
- + Muối, tiêu, nước mắm

□ CÁCH LÀM:

- Cá bông lau hoặc cá hồng, cá chẻm... sau khi đánh vẩy, tuốt sạch nhớt, móc bỏ mang, chặt vẩy, mổ bỏ ruột rửa sạch để ráo. Ướp muối trong ngoài cho săn mình cá. Chặt ra từng khúc, để chiên hoặc kho (đầu cá và đuôi nấu canh).

- Chiên mấy lát cá vàng đều 2 mặt.

- Phi thơm hành, cho cà chua đã xắt miếng vô đảo vừa mềm trút thơm hộp đã thái miếng vô xếp cá lên trên. Nêm gia vị đun một lát, chế nước thơm trong hộp vô vừa ngập cá, rưới nước màu và rắc ớt bột. Đun âm ỉ chừng 20 phút là được, không đậy nắp.

- Kho dở nửa chừng còn sẫm sấp nước để chấm rau luộc hoặc nhá lách thái nhỏ vì vậy gọi là cá kho dở: dở nước, dở cái.

CÁ KHO TƯƠNG

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 2 con cá dơi
- + 4 muỗng canh tương t¹⁾
- + 2 muỗng cà-phê nước màu
- + Gừng, nước mắm, dầu ăn
- + Muối, tiêu, đường ớt.

(1) Nếu tương ngọt không phải cho đường.

□ CÁCH LÀM:

- Cá chày, cá trôi, cá diếc... cũng kho tương như cá đối móc bỏ mang; chặt vây và đuôi, mổ bỏ ruột, rửa sạch. Để ráo, ướp muối, đường, nước mắm.

- Gừng rửa sạch thái lát mỏng.

- Đáy nồi lót gừng, xếp cá lên, đổ tương (tương hột) và nước màu vô. Đậy nắp đun cho cá ngấm tương, rồi đổ nước sôi ngập cá, vặn nhỏ lửa. Khi nào cá nhừ xương, nước sanh sánh là được. Rưới dầu ăn vô. Bắc ra ăn nóng.

CÁ MÈ KHO RIỀNG

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

+ 1 con cá mè 600g

+ 1 nhánh riềng nhỏ

+ 1 miếng mỡ thịt

+ Hành, ớt, nước màu

+ Muối, tiêu, nước mắm

□ CÁCH LÀM:

- Cá đánh vẩy, móc bỏ mang, mổ bỏ ruột. Cạo hết màng đen trong bụng cá, rửa sạch, rồi cắt khúc, ướp: ớt, nước mắm, muối, tiêu, nước màu, đường...

- Đáy nồi lót riềng, xếp cá lên 1 lớp cá 1 lớp riềng, đun một lát cho cá ngấm mắm muối. Chế nước sôi vô ngập mặt cá (lửa nhỏ). Cá nhừ xương, nước cạn sánh.

- Mỡ thịt xắt hạt lựu nhỏ, phi thơm với hành, rưới vô nồi cá, rắc tiêu.

CÁ RIM

□ VẬT LIỆU: 5 phần ăn

+ 5 con cá vẩy trắng (cá chép, cá đối...)

+ 1 tách nước sôi

+ 2 muỗng canh nước mắm

+ Hành lá, nước màu

+ Muối, tiêu, đường...

□ CÁCH LÀM:

- Rửa cá thật sạch, bỏ đầu, để ráo. Cho dầu vô chảo đun nóng già, chiên cá vàng đều 2 mặt rồi gấp ra.

- Hành củ băm nhỏ phi thơm với 2 muỗng dầu ăn. Rồi cho vào cá đã chiên: nước mắm, muối, nước sôi, đường, nước màu, tiêu. Rim lửa nhỏ.

- Khi các chín mềm, ngấm mắm muối. Nước cạn còn 1/2, cho dầu hành bắc ra.

CÁ KHÔ RIM

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

+ 2 miếng cá khô 500g

+ 1 đĩa thịt ba chỉ 200g

+ 1 muỗng canh nước màu

+ Hành, tỏi, gừng, đường

+ Muối, tiêu, nước mắm

□ CÁCH LÀM:

- Thịt ba chỉ rửa sạch, xắt miếng ướp gia vị: muối, tiêu và hành.

- Cá khô ngâm nước vo gạo hoặc nước ấm vài giờ, sả nhiều nước cho bớt mặn. Cạo vẩy, rửa sạch, chặt miếng, thấm khô. Chảo dầu ăn nóng già, cho cá vô chiên.

- Hành, tỏi phi thơm, đổ nước mắm, nước màu. Kho cá với chế nước sôi, bỏ thịt ba chỉ vô kho một lát, cho thấm mắm muối.

- Cho tiếp cá vô, vặn nhỏ lửa, để sôi âm ỉ, khi cá mềm, nước cạn, rắc gừng thái chỉ và hành hoa bắc ra.

- Bày cá vô đĩa ăn với cơm nóng.

CÁ LUỘC NHANH

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

+ 1 con cá lớn

+ 3 muỗng canh hạnh nhân

+ Hành, lá, gừng, tỏi

+ Muối, tiêu, xì dầu

o CÁCH LÀM:

- Cá hồng; cá bống mú; cá lóc... luộc theo cách này vừa lạ, ăn ngon.
- Đánh vẩy cá thật sạch, mổ bỏ ruột chặt vẩy, móc mang. Chà xát cá bằng giấm hoặc muối cho sạch nhớt.
- Nước sôi thả mấy lát gừng và rắc muối, cho cá vô luộc nhanh 10 phút là chín.
- Đặt cá lên đĩa rưới xì dầu, rắc gừng thái chỉ và hành lá trên mình cá.
- Dầu ăn, phi với tỏi thật sôi, xối thật nhanh lên cá, rắc hạnh nhân.
- Chung quanh con cá, bày những khoanh chanh mỏng, ớt tĩa hoa. Khi ăn rửa thịt nạc, cuốn bánh tráng với các loại rau thơm, xà lách, dưa leo... chấm nước mắm, giấm, tỏi, củ kiệu và đồ chua.

CÁ CƠM LĂN BỘT

o VẬT LIỆU:

- | | | | |
|----------|------------------|------------|------------------|
| + Cá com | 1 chén | + Tiêu | 1 chút |
| + Bột mì | 100g | + Bột ngọt | 1/3 muỗng cà-phê |
| + Muối | 1/4 muỗng cà-phê | + Hành ta | vài củ |

o CÁCH LÀM:

- Cá com chọn con nhỏ còn tươi, ngắt đầu, bỏ ruột rửa vài nước cho thật sạch (ruột cá đắng), để trong rổ cho ráo nước.
- Hành bóc vỏ giã nhuyễn vắt lấy nước, ướp vô cá cùng với gia vị: muối, tiêu, bột ngọt.
- Bột mì rải lên đĩa, lăn từng con cá com vô bột rồi gấp cá sang đĩa khác. Cho cá vô túi nylon, rắc bột và gia vị vô, sóc đều đổ lên rổ lưới rây cho bột vụn rơi xuống.
- Dầu sôi thả vô, một mẻ chừng vài chục con, chiên nhỏ lửa, khi cá chín nổi lên là được, dùng vá (môi) vớt ra để ráo, thoa chút bơ vào cá cho cá vàng óng, ăn giòn tan (nhờ lớp bột mì hoặc bột năng bao ngoài).

CÁ TRÊ NẤU KHOAI MÌ

o VẬT LIỆU:

- | | | | |
|--------------------------|-----------|------------|----------------|
| + Cá trê | 1 con lớn | + Nước sôi | 1 lít (4 chén) |
| + Khoai mì (sắn) | 500g | + Dầu ăn | 2 muỗng canh |
| + Rau răm, thìa là, tiêu | | + Nghệ | 1 củ nhỏ |

o CÁCH LÀM:

- Cá trê tước sạch nhớt, bỏ hờn hoi, ruột, hoa khế, khía xéo trên mình cá hai ba khía. Ướp gia vị: tiêu, muối, nước nghệ.
- Khoai mì bóc vỏ, rửa sạch xắt khúc khoảng 8 đến 10 phân (chớ xắt nhỏ, sau đánh khoai khó nhừ).
- Phi hành cho thơm, để cá vào chiên sơ cho ngấm mắm muối, chế nước đun sôi, thả sắn vào, đập vung, nấu nhỏ lửa. Khi nào khoai mì rửa mềm, dùng đũa đánh nhuyễn. Vừa quậy vừa rút lõi khoai mì và xương cá vớt bỏ. Tùy theo ý thích của mỗi người mà đánh như cháo hoặc vẫn còn vài miếng khoai mì nhỏ.
- Khi bắc xuống cho rau răm, hành lá thìa là thái nhỏ, rắc tiêu.

CÁ BỐNG MÚ HẤP

o VẬT LIỆU:

- | | | | |
|----------------------------------|-----------|-------------------|----------------|
| + Cá bống mú (song) | 1kg | + Xi dầu | 2 muỗng canh |
| + Gừng đỏ | vài miếng | + Cà bác thảo khô | 1 muỗng cà-phê |
| + Hành khô | 5 củ | + Thịt ba chỉ | 200g |
| + Ớt | 1 trái | + Cà chua | 1 trái |
| + Hành ngò, muối, tiêu, bột ngọt | | | |

o CÁCH LÀM:

- Cá bống mú (song) làm sạch khía xéo 2 mình cá đặt vô đĩa lớn lòng sâu ướp xì dầu, tiêu, muối, hành, bột ngọt.
- Các thứ trên thái chỉ, sắp lần lượt từng thứ chung quanh cá rồi đem hấp 30 phút, cá chín bày hành ngò.

CÁ NƯỚNG TRUI

Món cá nướng đặc biệt của miền Nam, thịt cá màu trắng ngà, dậy mùi cá nướng vị ngọt đậm, khi ăn gỡ từng miếng thịt cá, cuốn trong bánh tráng, rau sống, chuối chát, khế, hẹ, đồ chua, rau thơm, giá... chấm với nước mắm tỏi, ớt.

□ VẬT LIỆU:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| + 1 con cá lóc (cá quả) 1kg 500 | + 1/2kg bún tươi |
| + 10 cây hành lá | + Rau diếp, khế, bánh tráng, hẹ, |
| + 3 muỗng canh dầu ăn | chuối chát, đồ chua, rau thơm, |
| + 1/3 chén đậu phộng rang giã dập | ngò, dưa leo... |

□ CÁCH LÀM:

- Đập chết cá, không đánh vẩy, không mổ, rửa sạch nhớt... dùng que tre dài vót nhọn, một đầu nhọn: lụi từ đầu cá thẳng xuống tới đuôi, rồi cắm xuống cho đầu cá cách mặt đất nửa gang tay.

Các bạn nên luôn luôn nhớ cho dù là nướng cá hay thui dê, thui bò... phải phủ rom trên đầu gió, còn không nhớ khi nướng bị gió vận trở lại thì ngọn khói có thể rút ngược trở vô, khi đó cá không thơm mà còn có mùi oi khói.

- Chùng một ôm rom, thui phải biết độ vừa chín tới. Nếu quá lửa nhiều rom, đuôi cá bị cháy, khi trình bày không hấp dẫn thực khách.⁽¹⁾

- Khi châm lửa cho rom cháy phải đứng trên đầu gió, cầm một cái sồng lá dừa dài chùng một sải, coi ngọn lửa xóc rom lên cho nó cháy, làm cho lửa ngọn bốc lên, còn không thì thế nào khói xông cũng vận trở vào cá.

- Rom từ màu đỏ rực lúc ban đầu chỉ làm cháy vẩy cá và tan mùi tanh nhớt. Đợi cho ngọn lửa rom hạ xuống, chỉ còn một đồng than hồng hùng lên theo ngọn gió.

- Rồi lửa rom ngả sang màu xám tro: sức nóng bị hầm, phủ lên mình cá làm cho thịt cá chín trắng phau... thơm ngon, lúc đó mới gạt tro ra, rồi dùng bao tay nhỏ cá đã nướng lên.⁽²⁾

(1) Dùng giấy thiếc bọc đuôi cá

(2) Nướng cá bằng than hồng cũng được nhưng không thơm ngon, thui rom mới có hương vị Việt Nam.

- Các bạn dùng que cật tre mà gạt lớp tro trên mình cá, nhớ dùng dùng dao cá sẽ bị tróc da. Nhẹ bóc vẩy cá, giữ đuôi lại, bỏ loại khúc đầu mà ở trong có dính theo chùm ruột cá, dùng dũa giẽ miếng gan có kèm theo mật cá gắp bỏ vào tô nước mắm (cá nướng trui ngon phải dầm thêm một khúc ruột cá khi còn nóng để cho mỡ cá tan ra làm nước mắm chấm dịu lại, mật cá lóc nhẩn nhẩn sẽ tiết ra khi chấm rau ăn không ngán).

- Phi thơm hành mỡ rưới lên đều khắp mình cá, rắc đậu phộng rang.

□ NƯỚC MẮM PHA:

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| + 1 chén nước mắm | + 1 muỗng canh giấm |
| + 1 chén nước lọc | + 1 muỗng canh đường |
| + 6 tép tỏi vụn | + 1 muỗng canh nước chanh tươi |
| + 4 trái ớt băm nhỏ | |

□ LỰA MUA CÁ TƯƠI:

- Mang cá đồ hồng không nhớt
- Tròng mắt ngời sáng trong và đầy
- Vẩy cá bóng không trầy tróc.

CÁ NGỪ NƯỚNG

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| + 1 con cá ngừ 2kg | + 1 muỗng cà-phê bột ớt |
| + 1/2 trái chanh | + 1/2 bó hành lá ⁽¹⁾ |
| + 10 tép tỏi | + 1 muỗng canh rượu |
| + 10 củ hành ta | + 2 muỗng canh dầu ăn |
| + 2 trái ớt tươi | + Muối, tiêu, đường... |

□ CÁCH LÀM:

- Mổ bụng cá lấy hết ruột gan ra, cạo bỏ màng đen trong bụng cá. Thoa muối trong ngoài cá, chặt vây, móc bỏ mang. Rửa sạch nhớt, thấm khô, vắt chanh cùng với rượu thoa trên da và bụng cá.

(1) Hành tây, hành lá phần củ trắng chế làm tư ngâm giấm đường để ăn với cá.

- Tỏi, hành ta, rễ hành và phần trên tép trắng của hành lá, già vụn cùng với ớt, đường, muối, tiêu, bột ớt...

- Ướp gia vị trên trong ngoài cá vài giờ, rồi rưới dầu ăn vô bụng cá. Bao cá bằng lá chuối tươi đã thoa dầu, đặt cá vô bẹ chuối (khúc chuối tròn tách ra 2 bẹ kia lên thành một ống tròn. Ghim 2 đầu bẹ chuối bằng que tre đem nướng lò hoặc than trên than dưới.

- Có thể làm sẵn vài con sau khi ướp gia vị cất vô tủ lạnh ngăn đá, khi nào nướng mới bọc bẹ chuối.

- Nếu đói để chúng ta có thể bao cá bằng giấy thiếc (aluminium foil) cho vô lò nướng một giờ, rồi mở giấy ra phết thêm dầu nướng chừng 15 phút, cá hanh vàng đem ra bày lên đĩa bầu dục.

- Tỏi bóc vỏ xắt vụn phi thơm với 1/4 chén dầu ăn. Bắc ra trút lá hành xanh thái nhỏ, đảo đều rưới lên mình cá, rắc đậu phộng rang vụn.

- Xắn cá ra từng khúc cuộn với bánh tráng; rau diếp, đồ chua, chuối chát, khế, giá, rau thơm. Chấm nước chanh ớt, tỏi. Hoặc cuộn với bánh đa nướng, nhúng nước vừa mềm, chấm mắm nêm.

CÁCH PHA MẮM NÊM:

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| + 1 chén mắm nêm | + 1/4 chén nước mắm |
| + 1 trái thơm 1/2kg | + 2 trái ớt tươi |
| + 1 trái chanh | + 2 muỗng canh rượu đế |
| + 1 muỗng canh giấm | + 1/2 muỗng cà-phê tiêu |
| + 1 muỗng canh đường | + 1 muỗng canh đậu phộng rang |
| + 1 tép sá | + 6 tép tỏi |

Tất cả đều băm nhỏ, thơm xay vụn lấy cả nước hòa chung với mắm nêm cùng các thứ gia vị trên đựng trong hũ thủy tinh cất tủ lạnh để dành được cả tuần.

CÁ THU XỐT CÀ CHUA

VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| + 4 khoanh cá thu tươi | + 4 tép tỏi băm nhỏ |
| + 2 muỗng canh dầu ăn | + Muối, tiêu... |
| + 1 muỗng cà-phê bột ớt | |

CÁCH LÀM:

- Lựa những khoanh cá thu tươi, mỗi miếng cỡ 200g dày độ 2cm5.
- Rửa những khoanh cá, để ráo nước rồi thấm khô bằng giấy thấm, xong ướp: muối, tiêu, tỏi, ớt, dầu ăn... xam xam nhẹ cho gia vị thấm sâu vô thịt cá. Khi nướng ăn đậm đà thơm ngon và đẹp.

- Rửa sạch vỉ nướng, đặt trên lò than nóng, phết lên vỉ lớp dầu mỡ để khi nướng cá khỏi dính dễ xoay trở. Vỉ nướng phải đặt cách mặt than nóng 10cm, mỗi miếng cá nướng độ 2 phút rồi trở lật cho đều (đừng nướng quá chín ăn kém ngon).

- Khi ăn rưới nước sốt lên khoanh cá nướng hoặc chiên (nhưng nướng thì mùi vị thơm ngon độc đáo hơn).

NƯỚC XỐT:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| + 1 muỗng canh dầu ăn | + 2 nhánh tỏi băm vụn |
| + 4 trái cà chua chín | + 6 cây hành lá |
| + 1 muỗng canh nước chanh tươi | + Muối, tiêu, nước mắm... |
| + 2 muỗng cà-phê mật ong | |

CÁCH LÀM:

- Cà chua trung nước sôi, bóc vỏ, bỏ hạt, băm nhỏ.
- Hành lá lấy phần củ trắng phi thơm với tỏi cùng dầu ăn rồi trút cà vô chảo và các thứ gia vị đảo đều cho sánh sệt (lửa vừa).
- Rưới nước sốt đó lên những khoanh cá, bày cộng ngò xanh ăn với bánh mì nóng giòn.

CÁ NHỒI NƯỚNG

VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| + 1 con cá song 1kg | + 2 muỗng canh đậu phộng rang |
| + 1 đĩa thịt heo xay 100g | + Hành, tỏi, ớt... |
| + 8 cái nấm hộp | + Muối, tiêu, đường... |
| + 1 quả trứng gà | |

CÁCH LÀM:

- Cá lóc hoặc cá hồng, cá bống mú... đánh vẩy, móc bỏ mang, chặt

vây để lại đuôi, rửa sạch rồi bỏ ruột. Lách mũi dao lóc lấy hết thịt và xương ở mình cá. Chừa lại đầu cá để da và đoạn gần đuôi, lạng lấy nạc cá băm nhỏ.

- Hành tây thái nhỏ trộn với thịt heo xay, nấm hộp băm vụn, lòng trắng hột gà. Nêm gia vị, rồi nhồi vô bụng cá.

- Hành, tỏi già nhỏ trộn với: nước mắm, tiêu, đường, phết chung quanh mình cá. Dùng tăm nhọn xâm lên khắp lớp da cá để khi nướng không bị nứt.

- Đặt cá lên vỉ nướng vàng hoặc chiên hay nướng lò. Thỉnh thoảng phết dầu lên cho cá hanh vàng, nướng trở đều 2 bên mình cho cá thật chín.

- Xà lách lót đĩa, để cá lên phi tỏi hành rưới lên mình cá, rắc đậu phộng.

THẦN CÁ BỎ LÒ

▣ VẬT LIỆU: 2 phần ăn

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| + 4 miếng thân cá | + 5 cây hành lá |
| + 2 muỗng cà-phê nước chanh | + 12 cái nấm trắng |
| + 4 muỗng rượu vang trắng | + Muối, tiêu, đường... |

▣ CÁCH LÀM:

- Thần cá nạc rửa sạch, thấm khô ướp gia vị: muối, tiêu, đường...
- Vắt chanh rồi rưới rượu vang trắng lên khắp miếng thần cá. Nhờ rượu và chanh cá nướng rất thơm.
- Hành lá phần củ trắng cắt dài hai đốt ngón tay, chẻ đôi rắc đều khắp khay nhôm đã lót giấy thiếc.
- Nấm tươi màu trắng, rửa sạch để ráo. Xắt lát mỏng rải đều trên hành lá. Xếp những miếng cá đã ướp gia vị lên nấm và hành.
- Lò đốt nóng trước 5 phút, nhiệt độ trung bình. Đặt khay cá vô lò nướng 15 phút trở cá 1 lần, nướng thêm 20 phút nữa. Cá vừa hanh vàng là được.

NƯỚC XỐT CÁ:

- Phi thơm tỏi với dầu ăn. Đổ nước ngọt trong khay cá vô chảo,

đun lửa nhỏ, nước xốt vừa sánh đổ lên đĩa cá nóng, rắc lá chanh tươi xắt sợi, và máy khoan chanh vàng xoắn lại hình chữ S bày quanh đĩa.

CÁ CHIÊN GỪNG HÀNH

▣ CÁCH CHỌN CÁ:

- Cá cần nhất là phải tươi, cá uon không nên ăn. Những con cá tươi mắt trong, mình cá cứng và mang cá đỏ, đó là những cá mới vớt lên khỏi mặt nước. Cá to: thứ cá cắt sẵn bán từng miếng phải xem khoan cá nếu thấy máu còn rịn nơi thịt cá, ấn ngón tay vô cá không thấy mềm, có thể mua được. Cá uon: thịt cá lồm theo dấu ngón tay, mang cá nhợt, mắt đục.

Cá nước ngọt sống lâu hơn cá nước mặn.

▣ CÁCH LÀM CÁ:

- Làm cá trước hết phải móc mang và đánh vẩy, nhưng cá đồng như cá lóc, cá rô rất nhiều chất nhớt, phải dùng dao cạo nhiều lần, rồi mới mổ lấy ruột ra, phải nhẹ tay đừng làm cá vỡ mật.

Cá không vẩy như cá trê, cá nheo... nhiều chất nhớt dính vô da, cạo nước lạnh không thể sạch được, phải đun nóng, dội lên mình cá rồi sẽ cạo.

Sau khi mổ cá, phải cắt vây và chặt bớt một nửa đuôi cá. Có nhiều thứ cá ở giữa xương sống, đông lại một đường huyết đặc rất tanh khi rửa phải móc huyết đỏ bỏ đi. Rửa cá phải xả nhiều nước và phải dội nước vô trong bụng cá cho sạch.

▣ VẬT LIỆU:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| + 1 con cá trê 1/2kg | + 5 cây hành lá |
| + 2 miếng gừng non (thịt ba chỉ) | + 1 miếng gừng non |
| + 1 củ nghệ nhỏ | + 1/4 trái ớt tây đỏ |
| + 4 tép tỏi vụn | + 4 muỗng canh dầu chiên cá |
| | + Muối, tiêu, chanh, nước mắm... |

▣ CÁCH LÀM:

- Cá đập dập đầu, chà muối, dội nước sôi cạo hết chất nhờn.

CÁ CUỐN, DĂM-BÔNG

VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 4 miếng thân cá
- + 4 miếng dăm-bông
- + 2 muỗng cà-phê rượu sherry
- + 1 quả trứng gà
- + Hành, bột, đậu phộng rang
- + Muối, tiêu, nước mắm

CÁCH LÀM:

- Mỗi thân cá lạng 2 miếng mỏng dài để cuối dăm-bông, ướp gia vị.
- Băm nhỏ hành lá phần củ trắng. Trộn chung với muối, tiêu, đường, nước mắm, rượu, bột năng và trứng đánh đều.
- Nhúng từng miếng cá vào hỗn hợp trên, rồi bao ngoài lớp đậu phộng rang xay vụn.
- Cắt dăm-bông thành những miếng mỏng dài đặt lên cá cuộn tròn. Dùng tăm nhọn, ghim lại như khoanh cá.
- Cho dầu vô chảo, vặn nhỏ lửa rán cá chín vàng hoặc nướng cũng ngon.
- Cá cuốn dăm-bông ăn với xà lách trộn dầu giấm.

CÁ XÀO MĂNG HỘP

VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 2 miếng thân cá 500g
- + 1 hộp măng nhỏ
- + 8 cái nấm khô
- + 1 quả trứng gà
- + Hành, tỏi, nước mắm
- + Bột bắp, rau răm, ngò
- + Muối, tiêu, đường..

CÁCH LÀM:

- Thân cá rửa sạch để ráo.
- Lòng đỏ trứng đánh tan, phết đều lên khắp miếng cá cho thấm. Khi nào gần xào, xắt cá ra từng miếng vừa mỏng.
- Măng hộp thái miếng dày hơn cá. Nấm khô ngâm nước ch

Tuốt sạch rửa kỹ, mổ bỏ ruột, vớt mật, chặt bỏ đầu cá. Còn mình cá khía chéo sâu cả hai bên lườn rắc tiêu muối, tỏi và nghệ già mịn ướp 1/2 giờ, xát kỹ mấy chỗ khía trên mình cá và trong bụng cá cho thấm đậm.

- Dầu thật sôi bỏ cá vô chiên, vừa cong mình cá thì trở đều 2 bên, rán vừa giòn mới ngon và khéo

- Dăm-bông thái sợi nhỏ, phi thơm hành tỏi vàng cho vô chảo đảo sơ qua cùng với gừng và ớt đã xắt chỉ. Dội nhẹ lên đĩa cá vừa chiên ánh vàng... Ăn nóng với cơm.

CÁ CHIÊN GIÒN NHÂN TÔM

VẬT LIỆU: 6 phần ăn

- + 6 con cá biển
- + 1 chén tôm nõn
- + 1 hộp nấm nhỏ
- + 1 quả trứng gà
- + Hành, gừng, bột năng
- + Muối, tiêu, đường..

CÁCH LÀM:

- Rửa sạch cá. Để đầu và đuôi, ướp gia vị. Lấy dao nhọn nhỏ rạch bụng cá, bỏ bộ lòng, lách lưỡi dao dưới xương cho rời khỏi thịt. Nấn mình cá rút hết xương hom.

- Tôm nõn, hành, nấm, gừng băm vụn trộn muối, tiêu, nhồi vô mình cá.

- Phết đều trứng đã đánh tan lên cá khi lớp trứng gần khô, rắc bột năng.

- Chiên cá chín vàng (ngập dầu) trở lật cá lần nữa, xong gấp cá ra để trên đĩa lót giấy thấm dầu (giữ cho nóng).

NƯỚC XỐT CÁ:

- + 1 muỗng canh giấm nâu
- + 1 muỗng canh tương đen
- + 1 muỗng cà-phê bột năng
- + 2 viên nước hầm cá
- + 1 tách nước sôi
- + Ớt, đường, nước mắm

Tương đen nghiền nát hòa với đường giấm, nước mắm, viên nước hầm cá, nước sôi, ớt, bột năng. Trút vô soong nhỏ, đun sôi vừa sánh. Đổ lên cá nhồi tôm, rắc tiêu, ngò.

mềm, cắt bỏ chân nấm, lạng mỏng. Bột bắp hòa với nước hầm cho lòng trắng trứng vô đánh tan đều.

- Phi thơm hành, cho cá vô đảo qua cho miếng cá săn vàng, múc để riêng.

- Dầu ăn còn lại trong chảo, phi tỏi thơm cho măng vô đảo, nêm vừa ăn. Xào 10 phút bỏ nấm hương rồi chế vô vài vá nước hầm, đun nhỏ lửa để măng ngấm gia vị. Khi nước cạn, măng hơi vàng, trút cá vô xào lẫn. Đảo nhẹ tay rồi rưới nước bột vào xào lẹ chín quánh là được. Xúc ra đĩa, rắc tiêu, hành, rau răm.

CÁ RÚT XƯƠNG

Cá rút xương là món ăn đặc biệt của người Việt Nam. Các nước trên thế giới chỉ luộc hoặc hấp cá rồi gỡ ra từng miếng đặt lên đĩa xếp hình con cá. Cách trình bày có đẹp về hình thức nhưng nội dung lại kém phần ngon miệng.

□ VẬT LIỆU:

+ Hột gà	1 quả	+ Nấm hương	3 tai
+ Cá	1 con	+ Hành tây	1/2 củ
+ Thịt vai	100g	+ Chanh	1 quả

□ CÁCH LÀM:

* CÁCH LÀM VÀ RÚT XƯƠNG CÁ:

Mua cá phải thật tươi. Muốn biết cá tươi hay không nên nhìn mắt cá trong hay đục và lấy ngón tay ấn nhẹ lên mình cá, nếu thịt cá mềm thì đừng mua. Cá rửa thật sạch cho hết chất nhớt. Đặt cá trên đĩa, bụng cá quay vô phía trong. Tay trái để trên mình cá, tay mặt cầm dao bén, nhọn xẻ nhẹ một đường dài từ bụng tới đuôi cá. Lấy bộ lòng ra rồi khê luôn dao dưới xương cá, thịt cá mềm nên dễ lách dao. Lưỡi dao đi đến đâu là thịt cá sẽ rời khỏi xương. Lách từ từ theo chiều dài thân cá. Xong dùng kéo cắt 2 đầu xương, lấy tay bóc bộ xương rời khỏi thân cá. Còn 2 dây xương nhỏ, dùng ngón tay lần rút hết những xương hom ra. Rút xương cá dễ và mau hơn rút xương của nhiều.

Hành, tỏi băm nhỏ trộn với tiêu, muối, bột ngọt xoa khắp trong ngoài con cá. Để 15 phút cho thấm, cứng thịt cá.

* Thịt vai băm nhỏ với nửa củ hành tây, nấm hương rồi trộn với lòng đỏ hột gà nhồi vô bụng cá. Đặt cá lên vỉ sắt để nướng. Muốn cho da cá không dính vào vỉ sắt, phải thoa lên vỉ một lớp dầu ăn và lót một cái khay thiếc ở dưới để cho mỡ cá khỏi chảy xuống lò.

Có thể nướng cá bằng than hay lò nướng bánh. Nên để nhỏ lửa và canh chừng luôn, dùng để cháy cá. Khoảng 30 phút là được.

Khi cá chín, đặt lên đĩa. Trên mình có bày những khoanh chanh thái mỏng hay những khoanh hành tây. Hoa đu đủ, hoa cà-rốt và hành lá chẻ nhỏ ngâm giấm đường, bày chung quanh con cá. Món này ăn với sốt trứng.

□ CÁCH LÀM XỐT TRỨNG:

+ Dầu ăn	100g	+ Hột gà	2 lòng đỏ
+ Muối	một chút	+ Tỏi	2 tép

Dầu ăn đặt trên bếp hơi nóng, 2 lòng đỏ hột gà đập vô tô. Cắt một miếng cà-rốt hình tròn ghim vô cái nĩa, tay trái cầm muỗng quậy phè rỏ từng giọt dầu ăn lên tô trứng, tay phải cầm cái nĩa quậy trứng một chiều, trứng đặc với dầu là được. Rắc muối và cho tỏi giã nhỏ vô sau. Muốn ăn chua, vắt chút chanh.

Với công thức trên, chúng tôi chắc chắn bạn sẽ thực hiện được một cách dễ dàng món Cá Rút Xương để làm đẹp lòng quý phu quân.

CÁ HỒNG OM ĐẶC BIỆT

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

+ 1 con cá hồng	1kg	+ 3 muỗng canh dầu ăn
+ 1 muỗng canh bột mì		+ Muối, tiêu, tỏi

□ CÁCH LÀM:

- Lựa cá còn sống, mắt cá trong, mang đỏ tươi, mình cá cứng.
- Đánh vẩy cá, rồi móc bỏ mang ra. Cạo nhiều lần trên da cho hết nhớt.

- Đặt cá trên thớt, đầu cá quay vô phía trong. Bàn tay trái đè nhẹ lên mình cá tay mặt cầm dao bén nhọn, xẻ một đường dài nơi bụng cá. Mổ lấy ruột ra. Khi làm nên nhẹ tay, đừng làm cá vỡ mặt.

- Sau khi mổ cá, chặt vây, chặt bớt nửa đuôi cá bỏ đi. Có nhiều thứ cá còn đọng giữa xương sống một đường huyết đặc rất tanh, móc bỏ huyết đó. Cạo hết màng đen nơi bụng cá, chà muối rửa sạch.

- Dùng giấy bản lau khô, thấm hết nước trong và ngoài cá (để nguyên con không xắt khúc) khía chéo lên mình cá, rắc muối, tiêu, tỏi ướp 15 phút rồi rây bột bì đều lên khắp mình cá.

- Cho dầu vô chảo đun sôi, chiên cá chín vàng 2 mặt, gấp ra đĩa.

□ NƯỚC OM CÁ:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| + 8 củ mã thầy (củ năng) | + 2 viên nước hầm cá |
| + 6 cái nấm khô (nấm hương) | + Hành lá, gừng, ớt |
| + 1 muống canh rọ | + Muối, tiêu, nước mắm |

- Mã thầy gọt vỏ, thái lát mỏng. Nấm khô ngâm nước bỏ cuống thái chỉ. Nước sôi hòa với viên nước hầm cá cho tan.

- Những hỗn hợp: củ năng, gừng, nấm, ớt hành, nước mắm, rọ, nước sôi, nước hầm cá, muối, tiêu, đường... cho vô chảo đun sôi.

- Bỏ cá vô om (um) nhỏ lửa nửa giờ (nhớ đây nắp chảo và trở lật cá một lần). Bắc ra rắc tiêu, ngò, hành lá.

CÁ NẤU ÁM

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| + 1 con cá lóc to | + 1 muống canh gạo nếp |
| + 1 miếng thịt ba chỉ | + Gừng, hành khô, ngò |
| + 1 chén gạo tẻ | + Muối, tiêu, nước mắm |

□ CÁCH LÀM:

- Cá lóc (cá quả) đánh vẩy, móc bỏ mang, chặt vây và đuôi. Cạo nhót mổ bỏ ruột và mật, rửa sạch. Khía chéo trên mình cá ướp gia vị: muối, tiêu...

- Đổ nước sôi nổi: vo gạo tẻ và nếp để nấu cháo vừa loãng; đập

2 củ hành khô và gừng cho vô, bỏ cả miếng thịt ba chỉ vô luộc. Khi mềm vớt ra thái miếng mỏng bày lên đĩa, xếp trộn thật khéo ống nọ xen kẽ miếng kia như hoa nở.

□ CÁC THỨ RAU ĂN VỚI CHÁO CÁ ÁM:

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| + 1 bó hành lá củ lớn | + 1 bó cần non |
| + 1 nắm bún tàu (miến) | + 3 cây thìa là |
| + 1 bó tần ô (cải cúc) | + Chanh, ớt, đậu phộng rang... |

- Khi nào gần ăn, để nguyên con cá cho vô nồi cháo, nêm gia vị, vừa ăn. Dùng que tre nhọn xiên vô sống lưng cá, thấy vừa mềm lấy ra ngay. Đặt cá lên đĩa bầu dục, trên mình cá bày mấy cây hành chân.

- Hành cắt bỏ bớt lá xanh, chân nước sôi cuốn lại từng cuộn nhỏ, sắp ra đĩa.

- Bún tàu chân nước sôi, để ráo bày lên đĩa hoặc thả vô nồi cháo.

- Các thứ rau chân sơ với nước sôi vớt ra để ráo, chần từng khúc 6cm để riêng.

- Trên bàn bày đĩa đậu phộng rang, chanh thái miếng, ớt băm nhỏ. Khi ăn chấm thịt cá với mắm tôm chanh ớt hoặc mắm nêm, nước mắm giấm ớt. Giữa bàn bày liền cháo nóng rắc hành, ngò, thìa là xắt nhỏ.

CÁ XỐT CHUA NGỌT

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| + 1 con cá hồng 1kg | + 2 trái cà chua đỏ tươi |
| + 2 muống canh bột bắp | + 2 miếng gừng đỏ |
| + 1 trái ớt tây | + Giấm, đường, kiệu |
| + 2 nhánh cần tây | + Muối, tiêu, nước mắm... |

□ CÁCH LÀM:

- Cá đánh vẩy, móc mang ra mổ bỏ ruột. Cạo hết màng đen trong bụng cá, chặt vây, rửa sạch, để ráo. Ướp gia vị.

- Rây lên mình cá lớp bột mỏng, để khi rán, cá không dính chảo. Dầu đun sôi chiên cá chín vàng, gấp ra để ráo.

- Kiệu xắt dôi. Ớt xanh đỏ thái sợi. Cần tây thái miếng. Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ. Gừng đỏ thái chỉ (hoặc gừng tươi).

- Đổ bỏ dầu chiên cá; rửa sạch chảo xong cho giấm, đường, muối, tiêu, cà, củ kiệu, ớt, cần tây và chén nước hầm đảo đều. Cho cá vào vặn lửa nhỏ, trong 3 phút là được.

□ TRANG TRÍ:

- Bày cá lên đĩa sâu lòng, trút sốt chua ngọt lên trên. Bày đĩa bánh mì xắt miếng bên cạnh.

CÁ CHUNG CÁCH THỦY

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| + 1 con cá lớn 1kg | + 1 muỗng canh rượu sherry |
| + 1 chén thịt heo thái chỉ | + 2 miếng gừng đỏ thái chỉ |
| + 4 nắm khô ngâm mềm xắt sợi | + Bột mì, hành, cần tây |
| + 1 muỗng canh tương đậu đen | + Muối, tiêu, đường, ớt |

□ CÁCH LÀM:

- Lựa cá thật tươi, mắt cá trong, mang đỏ tươi, mình cá cứng. Đánh vẩy cá rồi móc bỏ mang ra, chặt vây. Cạo nhiều lần trên da cho hết chất nhớt.

- Đặt cá trên thớt đầu cá quay vô phía trong. Bàn tay trái đè lên mình cá tay mặt cầm dao: xẻ nhẹ 1 đường dài nơi bụng cá, mổ bỏ ruột, rửa sạch, để ráo.

- Để cá lên đĩa, dùng dao khía xéo trên mình cá, xoa muối, tiêu, Rây bột mì lên cá, đem chiên vàng.

- Dầu ăn đun nóng, phi hành tỏi thơm, rồi cho tương đen đảo qua. Kế tới thịt heo xào nhanh tay, nắm hương, ớt gừng đỏ, rượu, nêm gia vị vừa ăn.

- Trút tất cả lên mình cá đem hấp cách thủy chừng nửa giờ. Cá chín, rắc tiêu, bày ngò và cần tây cho thơm.

- Không chiên hoặc rán cá để chung cách thủy cũng được nhưng khi ướp nhớ rưới thêm lên mình cá muỗng dầu ăn.

PHI-LÊ CÁ XỐT CHUA NGỌT

□ VẬT LIỆU: 2 phần ăn

- + 4 thân cá
- + 1 trứng gà
- + Muối, tiêu, bột mì

□ CÁCH LÀM:

- Thân cá cắt miếng dài vừa ăn ướp gia vị: muối, tiêu... đánh trứng rồi phết lên cá, lăn những miếng cá vào bột mì, xong đem chiên chín vàng.

□ NƯỚC XỐT CHUA NGỌT:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| + 3 trái cà chua | + 5 giọt màu đỏ |
| + 2 muỗng canh giấm | + Ớt, tỏi, hành tây |
| + 1 chén nước hầm gà | + Muối, tiêu, nước mắm |
| + 3 muỗng cà-phê bột năng | |

- Hành tây, bổ làm 8 tách toi từng cánh. Phi tỏi với dầu ăn, cho hành tây vào xào cùng với cà chua đã thái miếng.

- Đường hòa chung với giấm, nước hầm gà, bột năng, màu đỏ, ớt bột, nước mắm, đổ vào soong hành và cà chua đang xào. Nấu nhỏ lửa cho vừa sánh sệt là được.

- Bày những miếng cá đã chiên lên đĩa, nước sốt nóng xối lên trên. Rắc tiêu, ngò.

CÁ NỤC CHUNG

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| + 6 con cá nục tươi | + Gừng, ớt, tỏi, kiệu |
| + 1 chén thịt heo xay | + Dầu ăn, vỏ quít, đường |
| + 2 trái cà chua | + Muối, tiêu, nước mắm |
| + 1 bó rau ngò om | |

□ CÁCH LÀM:

- Cá thật tươi, làm sạch, chặt bỏ đầu, để ráo, ướp gia vị.

- Phi tỏi thơm với dầu ăn hoặc mỡ. Cho cà chua vô xào chín nhừ, xong nêm nước mắm, đường, kiêu xắt nhỏ làm sốt cà.

- Xếp cá vô khuôn nhôm vuông hay chữ nhật, mỗi lớp cá rắc thịt băm, gừng, vỏ quýt, ớt bột, sốt cà chua. Hấp độ 30 phút, cá ngấm gia vị là được. Rắc tiêu bầy ngò.

- Các loại cá thu, cá chép... (hấp cả con hay từng khúc) đều làm như cá nục.

CÁ NẤU BUNG

□ VẬT LIỆU: 4 phần ăn

- + 1 con cá bông lao
- + 1 trái đu đủ sống
- + 8 dọc bạc hà (dọc mùng)
- + 4 trái chuối xanh
- + 2 trái me tươi

- + 2 quả cà chua
- + 3 muỗng canh dầu ăn
- + Hành, giấm, tíia tô
- + Nghệ, riềng, tỏi, ớt bột..
- + Muối, tiêu, đường, nước mắm

□ CÁCH LÀM:

- Phải làm sạch nhót cá: xát muối khắp mình cá, tuốt bằng rom khô, hay dùng tro bếp trà xát mới hết nhờn. Xong còn dội nước sôi, rửa kỹ, cắt khúc dày từng khoanh chừng đốt tay.

- Nghệ, riềng giã nhuyễn trộn với nước mắm, muối, ớt và tiêu ướp cá.

- Đu đủ gọt vỏ, ngâm cho hết nhựa rửa sạch, cắt miếng cỡ 2 đốt ngón tay.

- Dọc bạc hà tước vỏ, thái xéo bóp muối, xả nhiều nước vắt ráo.

- Chuối xanh tước vỏ, cắt khoanh dài 3 phân, chẻ tư, ngâm nước muối.

- Me cạo vỏ, nấu chín, lọc bỏ bã.

- Phi hành tỏi với muỗng canh dầu ăn cho thơm, đảo sơ cà chua đã xắt miếng, rồi nêm gia vị, múc ra chén.

- 2 muỗng canh dầu ăn còn lại cho vô chảo phi với tỏi. Trút cá vào đảo nhẹ tay cho khỏi nát, cá đã ngấm gia vị có mùi thơm,

múc cá cho vô song nước me. Đun tiếp 15 phút, nêm vừa mắm muối, bỏ chuối xanh vô đun sôi, cho đu đủ, sau đó tới dọc bạc hà và cà chua. Vặn lửa nhỏ, om vừa chín mềm, rắc tíia tô, hành lá.

- Các loại cá không vậy, như cá trê, cá ngát, cá ngạnh... om rất ngon.

CÁ BAO MỠ CHÀI

□ VẬT LIỆU:

- + 4 phần ăn
- + 1 con cá tươi 1kg
- + 2 cặp lạp xưởng thái xéo
- + 8 bộ gan gà xắt miếng
- + Hành, tỏi, mỡ chài
- + Muối, tiêu, nước mắm

□ CÁCH LÀM:

- Cá chẻm, cá bông lao, hay cá hồng làm sạch. Lạng lấy 2 bên thân nạc, xắt lát như thái thịt xào, dày hơn gấp đôi.

- Hành tỏi băm nhỏ phi thơm với mỡ ướp vô cá. Rắc muối, tiêu, nước mắm hòa với đường và chút nghệ bột.

- Mỡ chài rửa nhiều lần cho thật sạch vắt khô cắt miếng. Trãi mỡ chài rồi đặt miếng cá vô. Trên cá để lạp xưởng rồi đến miếng gan, cuốn mỡ chài: bọc tròn kín lại xếp vô khay cất vào tủ lạnh. Khi nào muốn ăn, xếp chảo lên vỉ lưới, nướng chín vàng (nhỏ lửa than vạc nướng mới ngon) hoặc chiên hay cho vô lò nướng. Khi nướng thỉnh thoảng phết thêm nước cốt dừa có pha chút mỡ màu vàng của hạt điều màu. Chả chín vàng đều, ăn với đồ chua, rau thơm, chuối chát, khế, xà lách, ngò...

□ CÁCH PHA NƯỚC CHẤM:

- + 2 chén nước lọc
- + 1 tách đường 120g
- + 1 ly nước giấm 100cc
- + 1 chén nước mắm
- + 2 trái ớt tươi
- + 4 tép tỏi giã nhỏ
- + 2 khoanh thơm xắt vụn

- Nước đường, giấm hòa chung với nhau. Đun sôi để nguội. Khi nào ăn hòa nước mắm, thơm, tỏi, ớt giã nhỏ vô.

CÁ XỐT ME

□ VẬT LIỆU:

- + 1 con cá hồng 1kg 600
- + 1 muỗng cà-phê muối
- + 1 muỗng cà-phê đường
- + 1/4 cà-phê tiêu
- + 1 muỗng cà-phê rượu thơm
- + 1 muỗng canh dầu hào
- + 1 muỗng cà-phê dầu mè

□ CÁCH LÀM:

- Lựa mua cá⁽¹⁾ thật tươi, mắt cá trong, mang cá đỏ, ấn nhẹ ngón tay trên mình cá.

- Đánh vẩy cá, chặt bỏ vây, móc mang và ruột cá, cạo hết màng đen trong bụng cá, chà muối và rượu cho hết chất nhờn và tanh, rửa nhiều lần rồi thấm khô.

- Trộn tất cả những gia vị trên, xát trong ngoài cá cho thấm khoảng 15 phút. Rây bột bắp lên khắp mình cá đem chiên vàng rồi lấy ra để lên giấy cho thấm bớt dầu.

XỐT ME:

- + 2 trái me chín⁽²⁾
- + 1 chén nước dừa tươi
- + 1 muỗng canh đường nâu
- + 2 muỗng canh nước mắm
- + 1 muỗng cà-phê tỏi vụn
- + 1 muỗng canh tương ớt

□ CÁCH NẤU:

- Nấu nước dừa tươi với me giã cho nát mềm lọc lấy nước me.

- Phi thơm tỏi, xào tương ớt, rồi cho các thứ gia vị trên quậy đều, cho cá vô lật qua trở lại. Dội nước sốt trong chảo lên mình cá, những bột bao cá làm nước sốt me hơi sánh. Gấp cá ra bày lên đĩa, chan nước sốt, rắc lên mình cá những cọng hành lá trắng tước nhỏ. Chung quanh đĩa xếp xen kẽ 1 lát chanh vỏ vàng, 1 lớp chanh vỏ xanh khía răng cưa.

- Cá sốt me ăn với cơm thật là ngon.

F. CÁC MÓN THỦY SẢN

- Tôm khai vị
- Tôm rán phồng
- Tôm chiên cánh bướm
- Tôm chiên tẩm bột cay
- Suông tôm
- Chạo tôm
- Nem nướng tôm
- Chả tôm lăn mè
- Bông cải bao tôm
- Tôm viên nướng mật ong
- Tôm xào măng
- Tôm bao thịt cua
- Tôm chiên cánh điều
- Tôm hùm xào giá
- Tôm hùm xào bông cải
- Tôm xào rau thập cẩm
- Tôm chiên cuốn bánh tráng
- Tôm mật ong
- Dim sim
- Tôm nướng rượu
- Tôm nấu thập cẩm
- Cua rút xương
- Cua xào sốt gừng
- Pa-tê cua
- Nghêu nhồi thịt
- Sò bách hoa
- Sò nướng với xá xíu
- Điệp xào đặc biệt
- Ốc nhồi lá gừng
- Mực xào bắp non
- Ghẹ sốt chua ngọt
- Bào ngư xào dầu hào
- Măng tây sốt đồ biển

(1) Cá chẻm, cá lóc, cá hanh đều ngon

(2) Me dốt hoặc me vắt.