

## MỤC LỤC

SỮN XAỖ ẦỖC BỈ Ầ	3
CAỖHỖNG NỂỖ VỮNG	5
ẦỂỖ HUỖSOẦỈ Ầ	6
BUỖN CHAỖCAỖ	7
CHAỖCHAY	9
CAỖNG CUA SỖT NỂỖ	10
SALAD DỮA VAỖĐỂỖ TỂỖ	11
THỖT BỎẦTRỖN HẦNH CỀỖ	12
NGỈ U CUỖN XAỖLẦCH	14
THỖT OM TRỮNG	15
CUA RANG ME CHUA	16
CAỖCUỖN THỖT NỂỖ	18
GOỖMỖT TỖM THỖT	19
THỖT ẦỖNG	20
CUA BỂỖ XAỖ GỮNG, HẦNH	21

NEM HÃI SÃN.....	23
CÚM NÊÛ THỐT .....	25
NEM CAÁ.....	26
ÖË LEN XÃO DÛÁ.....	27
CANH GÃCHIĨ N NÛC MÙM.....	28
CÚM CHIĨ N DÛNG CHÊU .....	30
CAÁBÚN NÊÛ RÛU.....	31
CAÁNÊÛ DÊM .....	32
BOÁCUỒN LAÁCAĨ.....	34
CAÁHỒI NÊÛ TACO .....	35
CANH SÛN CHUA .....	36
CAÁSỐT HÊP TRÛNG.....	37
GÃQUAY.....	39
CHÃCAÁ.....	40

## SƯU TẬP XÁC ĐỊNH BÍ ẨN

Một lần này vẫn thích hợp cho những bữa ăn gia đình vẫn thích hợp cho những bữa tiệc ngoài trời, thậm chí nằm trong từng miếng sườn, sẽ đem lại một sự hứng khởi cho chủ khách.

Nguyễn Thị:

- 600 gr sôû non
- Sôë chanh 1 muông canh
- Rôû champagne 1 muông canh
- Nôû ngoá 7 up 1 muông canh
- Há nìm tûthở Knorr, àúúg, bôá trúg gaá
- Rôû Mai quĩlöä
- Túúg saáchaá(Trung Quöë)
- Bôá úúp thở mìm
- Giêñ àoã+ nôû 30 gr.

Thú hiñ:

Sôû non chú miiñg 4 x 6 cm rû saá, àíraó nôû. Úúp vúá gia vớ lèy nôû lá cho há nìm tûthở Knorr, àúúg, rôû Mai quĩlöä túúg saáchaá giêñ àoã bôá úúp thở, trôn hön húp nây lìn vaáoívaô thở úúp khoañg 30 phá.

Bùe cháö nóg chiñ vañg dũú ngoñ lûã nhoaáíisôû non chñ àíu bìn trong.

Lañ nôû sôë Sôë chanh, champagne, nôû ngoá 7 up, há nìm tûthở Knorr, àúúg, bôá trúg gaá Bùe lìn bíp lûã khuêy àíu tao thañh dung dôch sìn síá, sôû non chiñ chñ sùp ra àca vaáúú nôû sôë lìn trin.

Trang trñ thĩm vañ lá cam saá.

## CAI HỒNG NÊU VÙNG

Ày la môa ùn coáguôn gõe tũPhilippines. Vủ taĩ kheó leó củ baĩ moá ùn seãem àĩĩ sũthủvõ cho bũa cúm gia ành.

Nguyĩn liĩĩ:

- 2 con cai hồng mỗi con khoảng 350g
- 4 thìa dẽu vủng
- 2 thìa vủng haĩ
- 1 miĩĩng gũĩng tũĩ
- 2 tẽp toĩ boá voãgiaĩhoã
- 2 quaũĩĩ àoãboãhaĩ, bũm nõã
- 4 củhaĩh khõ, boá voãhaĩ moĩng
- 1 thìa canh nũũ mùũ hoũũ mùũ tõm
- 2 thìa àũũĩng
- Nũũ thìa caũphĩ haĩ tũũ àen
- Nũũ cõẽ hai traĩ chanh
- Mõũ traĩ chanh tũũ

Thũũ hiĩĩ:

Mõĩvaalaĩ saĩh caũ thũũ khõ. Khũũ sũũ hai bĩn lũũũ caũ saũũ tũũ muõũ àĩĩ chũũĩng 15 phũũ

Àũũ sũũ dẽũ vủũĩng trong mõũ caũ chũũ sũũ loũũg àoĩhaĩ vủũĩng vaũũ àoũũ nhanh tay cho vaũũg.

Boãũũĩng toũũ ũũ haĩh phi thũũm, àũũ nõũũũ cho khoũũ chũũũ. Cho nũũũ, mùũũ tõm (hoũũũ nũũũ mùũũ), àũũũĩng tũũũ muõũũ nũũũ cõẽ chanh vaũũ khuũũũ àũũũ, àũũũ chũũũĩng 2-3 phũũũ, àũũũĩngũũũ.

Roá boã söng cũg cũ laá chuõ nhúg qua núúé sõi cho laámim, diigoã Bõi möá lúp dêu möng ùn lĩn trĩn mùá laá à ùá caá vaô, àõihõn húp núúé mùá àá àiinguõa lĩn caá goã kyá laá bũng laá chuõ, duãg que caá chùá, àiikhoãg 3 giúá cho gia vớ thêá ngẽn vaô caá

Àiiloãnúúg úãhiã á òá 180 á òá C cho caá vaô khay núúg trong khoãg 35 àiã 40 phúá

## ÀÊU HUÏSOÀII Ỉ



Niã kheó leó chiãbiã, baã seãcoá ùúé möá möá ùn vũa hẽp dẽn viikhẽu vớ laá coá ùúé möá caã quan tuyĩá vũa. Thũúg thũé möá ùn naý, thũé khaãh nhũ trúãĩn gẽn guã vũa thiĩn nhiĩn hún.

Nguyĩn liã:

- 3 miiãg taã huãnon
- 300 gr thũ ná dùm
- 50 gr cũũng
- 3 caã nẽm àõng cõ

- 2 lòng trứng gà
- Tôm tươi 50 gr
- Sôlíp khô 1 con
- Rượu Thià Hùng Trung Quốc
- Dưa leo, cà rốt, táo (rong biển), cà chua, nấm hộp.

Thức ăn:

Ta nấu trứng (trên) qua nước sôi, để nguội. Trộn ta nấu lòng trứng gà xay nhuyễn, chia làm 2 phần. Lấy một nửa để làm hình tròn hộp chín và nửa còn lại.

Thịt heo xay nhuyễn trộn với củ hành, nấm đông cô, sôlíp khô, một chút hạt Knorr rồi để hộp chín thành bánh hình tròn dày 1,5 cm.

Đặt thịt chín lên ta nấu hộp chín. Lấy nửa phần ta nấu làm lạnh.

Trang trí lên trên với dưa chuột cắt hình dây. Cà rốt tỉa thành bông hoa, nấm đông cô làm cánh cây và táo làm mắt. Hộp lại 5 phút rồi làm lạnh. Món này ăn nóng.

**BUÑ CHAÑ**



Món cuốn này không nhiều nguyên liệu nhưng rất ngon và dễ làm.

Nguyên liệu:

- 3 quả cà chua chín
- Nấm mèo
- 1 bó rau răm
- nấm mèo
- tiêu

Thức ăn:

Rau răm rửa sạch, 2/3 bó rau răm cho vào cối xay nhuyễn. Thêm chút tiêu vào cho thơm, rồi giã kỹ cho dai.

Cà chua xắt thành 8-10 miếng mỗi quả vừa to quả trứng gà.

Chối 1/3 rau răm còn lại cùng tỏi băm nhuyễn qua 1 lần.

Đun sôi 1 lon nước súp gà, khi nào nước sôi thì vớt rau răm ra khỏi nồi. Cho nấm mèo vào nồi nước sôi. Nêm muối lên cho đúng vị nước súp và cho bột gạo nếp vào. Cho cà chua hớt bỏ hạt, cho rau răm vào.

Đun nước súp sôi

## CHẢ CHAY

Vừa nhúng gừng vào dầu ăn chay hay thích vào miếng giò heo làm món ăn khá hấp lý. Tuy không có gừng chế béo, nhưng món chay này vẫn có hương vị như món mặn thông thường và không kém phần hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 200 g chả chay.
- 100 g nấm rơm búp.
- 1 muỗng canh dầu hào.
- 1 muỗng cà phê dầu mè thơm
- 1/5 muỗng cà phê hạt tiêu.
- 1 muỗng cà phê nước tương ngon.
- 1/2 muỗng cà phê muối.
- 1/2 muỗng cà phê gừng.
- 1/3 muỗng cà phê hạt tiêu

Thức ăn:

Chả cắt miếng vuông 1cm x 1cm.

Nấm rơm ngâm nước muối pha loãng 10 phút, rửa sạch.

Nấu sôi dầu cho chả vào chiên vàng, cho nấm + dầu mè + gừng + nước tương + hạt tiêu vào trộn đều, bắc lửa, kho trên lửa nhỏ đến lúc cạn nước.

Muá cára àô, rùetiü, duâng noág.

## CAÏNG CUA XÖT NÊM



Cua thò chùe hùe mò ñgúá àaäüñ nhüü, nhüng àêy laä laämoá ùñ àúúé chíebiñ chó tûacùp caâng. Bàñ hay ñhüãvaô biñ ñhüé hiñ ñ theo công ñhüé dũá àêy àücuâng khám pháñhüñg hùúng võ múá

Nguyñ liñ:

- 150 g ñá caâng cua
- 150 g ñêm baô ñgú
- 1 muông canh xöe cá trong chai
- 1/3 muông cá phi tiiu
- 1 muông cá phi àêu hañh laá bùm ñhoá
- 1 muông cá phi muöe
- 1 muông cá phi àúúng
- 1 muông cá phi ñeu meá

- 1 muỗng canh dầu
- 1/2 muỗng cà phê bột nở, ngoài trang trí

**Thức ăn:**

Nấu của úp 1/4 muỗng cà phê muối + tiêu + dầu mè + 1/2 muỗng cà phê hành lá đã rửa sạch gia vị 15 phút, xào của vữa 1/2 muỗng canh dầu. Ăn ngay.

Nên ngâm nước muối pha loãng 5 phút rửa lại nước, cắt bỏ phần, vớt ra tại nên, gói lại, xào thơm hành trong dầu cho nên + 1/4 muỗng cà phê muối vào trộn đều trộn lửa 5 phút, nhấc xuống muối nên ăn ngay.

Pha nước nên + bột nở + xốt cà + dầu, bột hỗn hợp này lăn bột khuấy cho sánh lại.

Xếp nên vào lòng chảo, xếp các của lên trên, rắc tiêu, trang trí ngoài rắc hỗn hợp bột cà khi nướng.

## SALAD DƯA VÀ DÈU TÂY



Món ăn này gồm 3 loại trái cây khác nhau trộn với dưa hành nên, mỗi thức cho một khẩu vị khi ăn cùng loại bánh quế sẽ làm nên một hương vị rất ngon.

Nguyên liệu:

- 1 trái dưa tây chín
- 125 g dâu tây
- 125 g quế
- 75 g gừng
- 4 công xã
- 6 gói tinh dầu hạnh nhân

Thủ tục:

Đun sôi gừng và 3 muỗng súp nước. Để lửa riu riu khoảng 2 phút. Tắt bếp, cho gừng rửa sạch vào. Để nguội rồi cho tinh dầu hạnh nhân vào.

Dưa tây cắt đôi, bỏ hạt, tía tro thành viên tròn rồi rửa dâu tây và quế. Rửa hỗn hợp nước gừng lên trên. Để lạnh trong vài giờ.

Khi dùng cho vào ly nhỏ

**THỨC ĂN CHO NGÀ CUỖ TUÊN**



Thức ăn chế biến sẵn không lâu và cũng không quá cầu kỳ nhưng lại có thể là một bữa ăn vô cùng hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 200 g thịt bò băm
- 2 củ hành tây
- 1 muỗng canh lá cần non
- 1 muỗng cà phê nước tương ngon
- 1/2 muỗng cà phê tỏi băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng canh nước
- nước cốt 2 trái chanh, dứa
- 2 nhánh cần trang trí

Thực hiện:

Thịt bò rửa, lau khô, cắt miếng lát dày, ướp 1/2 muỗng cà phê tiêu + tỏi + dầu mè + nước tương, ướp gia vị 60 phút, nếu sôi dầu cho thịt bò vào chiên trên lửa 2 phút, rồi gỡ ra và vớt dầu thừa.

Hành tây rửa sạch, cắt lát, ướp 2,5 muỗng canh nước + nước cốt 2 trái chanh, ướp 30 phút và vớt dầu, gỡ ra.

Lá cần rửa sạch, cắt nhỏ

Cho thừ boâ+ haâh têu + laácên + tiu + àuúâg + muỗv vaô tö lúá trôn àiù, bay ra àô, trang trũcên.

## NGHỈ U CUỖN XAÁLÁCH



Chiếbiế xong, xiếp xaáalách vaô trong loâg àô, xiếp nghiu lĩn trĩn, trang trũ muâ. Khi ùn cuỗn mỗá miếg nghiu, mỗá ã muâ trong xaáalách chẽn nũúá mùn chua ngoá, duâg noâg.

Nguyĩn liế:

- 150 g thừ nghiu
- 1 bup xaáalách
- 3 cêu muâ
- 2 muông canh bỗá chiĩn gioâ
- 1 quãtrúg gaâ
- 1/3 muông caâphĩ úá bũm nhoã
- 1 muông caâphĩ nũúá cõv chanh

- 1 muỗng cà phê dầu ô liu, muỗng canh nước muối ngon
- 1/2 muỗng canh nước sôi để nguội
- 3 muỗng canh dầu

Thức ăn:

Nghiêu rửa sạch, rửa sạch, xắt lát thái mỏng lá rửa, vẩy thêm nước muối. Muối rửa sạch, rửa để nguội.

Pha bột mì + trứng gà + nước, khuấy bột sánh vớt tay, trộn với chung với bột vớt khuấy.

Nấu sôi đều trong chảo, cho nghiêu vào chảo bột vớt ra, vớt ra để nguội, rắc thêm dầu (mỗi lần cho vào chảo 2-3 con nghiêu tùy ý).

Pha nước muối + nước + dầu ô liu + chanh khuấy đều cho uống vào.

## THỨC ĂN THỊT OM TRỨNG

Công thức dùng để dành để ăn cho 6 người ăn. Món này ăn với cơm nóng, dưa chua và rất thích hợp với những ngày trời oi nóng.

Nguyên liệu:

- 1/2 kg thịt mỡ heo thái miếng
- 1 trái dưa muối

- 1 chéa nũúá sõi
- Nũúá mùn ngon
- 4 tếp toã
- 1 cuá àũúâng theã
- Gia vĩa

Thũe hiĩa:

Thĩt cũtethaãh 8 hòuẽ 10 miĩng vuõng. Úúp thĩt vũũ toã giaãnhuyĩn vaã àũúâng theã gia vĩa nũúá mùn chũng 1 giũ cho theãn gia vĩa Trũng luõẽ chĩn, boã voã

Nẽũ thĩt vaãtrũng vĩt cho nũúá sũtelaã (thĩt sũn), àõinũúá dũa vaõ cuãg vũũ mĩa chéa nũúá sõi, cho lũã to. Khi nũúá dũa sõi thõ vũũ boãboã, haãlũã nõõ liu riu, àẽy vung laã vaãhẽm cho chĩn nhũa Niẽn cho vũũ ùn. Doã ra àõa. Miĩng thĩ lũã coãhiĩcũtẽbeãvũũ miĩng, trũng bõilaãn àõi hòuẽ cũtethaãh bõũ miĩng.

## CUA RANG ME CHUA



Ày la môa hañ sañ àúúá nhiiù ngúúâ úa thĩch, tuy caáh chỉebiiñ húi cêu kyânhùng lañ àem àiñ möá húng võ khañhêp dên.

Nguyin liiñ:

- Cua thữ 2 con: 0,5 - 0,6kg/con
- Núúá me chua: 1/2 cheá ùn cúm
- Hañh têu: 1 cuãböimuañ cam
- Hañh hoa bùm nõã 2 muông
- Böá gaã 1 muông nõã
- Àúúâg: 2 muông nõã
- Tiiu böá, muõë, úá túúí, gúâg (thañ chó)

Thúá hiiñ:

Cósaáh cua, cho cañcon vaô múächiiñ rồi múá boá boãmai, phõí. Cùtcua lañm böñ, àiñlañ mai àiñtrang trñ Hoañnúúá me chua vúá àúúâg, böá gaã tiiu, muõë, nĩm thêu chua dõu vûâ ùn lañàúúá.

Phi hañh khõ, xaô hañh têu (àãñ nhanh tay) rồi cho cua vaô àãñ àiñ. Cho núúá me àãñhoaãvaô àãñ àiñ, rùc möá chũa böá àao. Nĩm gia vñ cho hañh hoa bùm nõãgúâg, úá vaô àãñ àiñ.

Xië cua lañ thañh hñnh nguyin con, up mai lĩn, bay cuãg rau, cuãá hoa, ngõj thum.

## CAÁCUỒN THỐT NÊM



Àêy laámoá ùn ngon vaánhiù chề dinh dứúg. Thúm muá cáá nêñ, vớ àêñ àácuá cáé gia vớ. Moá nây pháñ ùn luá nóg kêm vứá rau sớg, bááh tráng.

Nguyìn liía:

- Caáfillet: 500 gr.
- Thốt lúá: 350 gr.
- Nêm húng: 100 gr.
- Trúg gaá 3 quaa
- Bóá mừ 100 gr.
- Sớ chua: 100 ml.
- Núúé mùá, tíu, haáh hoa.

Thúá hiía;

Caálag láá moág. Thốt lúá xay nhoá nêñ húng, haáh khớ bùm nhoá Tróá àiù thốt lúá, nêñ húng, haáh khớ, gia vớ

Cuón láá tэм trúg vaábóá myá

Chiín vaág àiù vaáchêñ vứá núúé sớ chua ngoá

## GOÀM MỠ TÔM THỐI



Món này thường dùng để khai vị và cũng có thể dùng xoa bóp các vết ngứa của những món ăn chính gây chết mụn nám. Chúc bạn thành công với công thức chế biến sau đây.

Nguyên liệu:

- 500g mỡ non luộc
- 300g tôm chế tủy
- 200g thịt ba rọi
- 2 trái chanh
- 2 trái ớt
- 2 muỗng súp nước mùn
- 100 g dầu ăn cá
- 50 g lá rang
- 20 cái bánh phồng tôm chiên vàng
- 50 g rau răm
- 50 g tỏi

Thức hiên:

Mỡ luộc rửa sạch bằng nước lạnh, bỏ vỏ, cắt lát mỏng.

Tôm luộc bỏ vỏ

Thịt ba rọi luộc

Rau răm

Nước chanh

Nước muối, tỏi băm, ớt băm

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

Cách trộn gỏi Cho cá hồi ướp trộn vào trộn đều nước muối, chanh nước muối, tỏi phi, nêm vừa ăn. Cho ra đĩa, rắc lá, trang trí hoa và gia vị. Đĩa ăn chung với bánh phồng tôm và nước chua ngọt

## THỊT LÒNG



Món ăn này thích hợp cho những ngày đầu tiên mà mẹ Yiu cần thanh đạm thêm thịt phải mềm nhưng không nẫu sau khi chế biến, không bỏ vữa nước.

Nguyên liệu:

- 1 giò heo tươi nặng 1 kg

- 200 gr da heo
- 50 gr àên Haã Lan traã
- 50 gr möa nhö
- 15 ml núúe mùn ngon
- Gia vö
- Caãröe
- Cuãkiiã trang trñ

Thúe hiã:

Gioã heo, da heo caö vaãrũ saãh. Cho vaö nöi, àöi núúe ngêp, luöe qua, vúa ra àiinguöã. Cùt thaãh nhũng miẽng möng vũa. Àöi núúe cuã cho hiẽ thũ vaö möa nöi núúe múã luöe laã, nĩm núúe mùn, muöe, mò chĩnh. Khi thẽy thũ söi, vúa boã saãh boã, nẽu àiẽ khi duãg àuã xum thẽy thũ chĩn mĩm nhũalaããã. Nhũe xuöng, nĩm nĩn lên nũa cho vũa ùn. Àên Haã Lan cùt engũn, cheãöi, möa nhö thaã nhoã caãröe tóa hoa laãtuỹ thĩch. Tẽe caãnhuãg chĩn trong núúe söi coãboã chũa muöe, àiãraö.

Xiãp àên caãröe, möa nhö vaö àaỹ khũn hoũe vaö cheã, muã ra baã àiẽ nguöã. Cho vaö ngùn laãh, khi duãg lẽy muã dao taãh thũ ra, up ngúúe xuöng àõa.

**CUA BÊY XAÖ GÛNG, HAÃH**



Vừa nướng món hải sản này không cần thêm khi chế biến sẽ béo tanh, mềm mịn và. Nhưng vừa công thức dưới đây bạn sẽ đãi được có món mới ăn ngon lại cả thian bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu:

- 2 con cua bể, 0,3-0,5 kg/con
- Trứng gà 1 quả
- Hành tây: 1 củ băm nhỏ
- Hành khô: 2 muống bùm nhỏ
- Hành hoa cùkhué, gừng tươi tía hoa, thảo mộc.
- Bón myá tiiu bón, muố, úá tiiu...
- Núié sôé: hoa mớá chúi núié vừa mớá muống àúúg, 1 muống bón gá 2 muống đều ha.

Thủt hii:

Cua bể làm sạch bỏ bỏphoi, mai ài rá, úp hành khô bùm, tiiu bón, muố và mớá chúi àúúg àiingên (15 phút), sau àoá cho trứng àáá tan vào úp củg. Tém cua vào bón myákhô rồi chii vàng. Cua to nín cùkhué củ cua nhỏ àiinguyin con.

Àun chảo nóng, cho đều vào phi hành khô thơm, cho hành tây vào àáá nhanh, cho úá thảo lá, cua bể vào àáá nhanh tay sau àoá cho núié sôé, hành hoa cùkhué àáá ài.

Trình bày vừa rau, củ tía hoa.

## NEM HÀI SẴN



Những ngày cuối tuần bạn có thể nấu rồi mời cả gia đình cùng thưởng thức món ăn này. Bạn có thể làm món này theo nhiều cách khác nhau, nhưng đây là công thức đơn giản và dễ làm nhất. Món ăn này rất ngon miệng cho người lớn.

Nguyên liệu:

- Bánh nem: 2 vỉ
- Thịt cua: 200 g
- Tôm tươi: 200 g
- Miến: 100 g
- Dưa leo: 30 g
- Trứng vịt: 2 quả
- Thịt nạc vai: 200 g
- Mía khô + nấm hương, rau sống
- Cà rốt, hành hoa, rau sống
- Dưa, ớt, tỏi băm, dầu ăn

Thức ăn:

Möa nhö, nêñ húng, miiñ ngêm núñ cùñhoã Thữ của ngêm cho tan àaá rồi nhũa hiẽ sañ củng. Töm túi boá voãboãuoi, bùm nõã Caãröë goá boãvoãthañ chú. Hañh hoa nhũa sañ riñvaãlañthañ nõã Thữ lúñ bùm nõã Tröñ thữ của, töm, thữ lúñ, möa nhö, nêñ húng, hañh, miiñ, caãröë, dùa naõ vaã2 loãg trũg cho thêa àiñ.

Múãröng bañh àa nem, cho möa chũa nhên vaõ rồi cuõñ troñ lañ sao cho nhên không húãa ngoãñ. Khi dêu nõg giañhò cho nem vaõ rañ: (Chuáyãñi cho nõãlũa trũãhêa àiñ ãñnem không chay maãvên vañg àiñ).

Rau söng nhũa rũa sañ, ngêm núñ muõë khoãg 15 phũa vúã ra vey raõ núñ. Toã boá voã ãep ãep, úa tañh boãhañ thañ mög. Pha möa thera àuñg vaõ 1/3 bañ núñ loã ãun söi, rồi cho tiñp vaõ àoã3 thera to ãm, 2 thera to núñ nũñ úa hañ tiñu, ãñlañ núñ chêm.

## CÚM NẾU THỞT

Bà mẹ mỗi bữa ăn theo phong phú và nhiều lạ hay thú vị ăn mỗi ngày. Không nên quá nhiều công suất, các nguyên liệu cũng dễ kiếm mà cũng tiện chế biến và ăn uống dễ dàng.

Nguyên liệu:

- Gà teo 600 g
- Nấm hương: 30 g
- Thịt nạc vai: 100 g
- Cà rốt, hành củ, ngô bao tử 300 g
- Giò lụa: 100 g
- Dưa chua, gia vị, chanh

Thức ăn:

Đầu tiên rửa sạch, ngâm rửa sạch thịt kho cà rốt gọt bỏ vỏ thái hạt lựu. Ngô bao tử rửa sạch, thái hạt lựu. Ăn nước thịt sôi cho hành, cà rốt, ngô vào trên chảo rồi đảo đều. Nấm hương ngâm nước muối, thái miếng vụn ăn. Thịt luộc chín vụn, xào hạt lựu. Không nên luộc chín thịt quá vì khi nấu cũng có thể se khô, ăn bằng thịt nạc hún thì ta có thể thay bằng thịt xá xíu vụn thơm lắm.

Gà vo sạch cho vào nước luộc thịt để nấu chín. Khi chín thì bỏ hành tỏi và các gia vị khác để nấu chín.

Dưa chua rửa sạch, thái miếng vụn rồi ngâm chanh ớt, giấm, gia vị để ăn kèm cũng rất ngon cho ăn. Chín chín, rửa sạch và đều có thể ăn lén trên ăn nóng.

## NEM CÁ



Àêy laâmoá ùn cóáguôn göë tûânúá Nhêá. Kheó leó trôitaâ chỉebiiñ bã seãem laâ sủbêë ngúácho moá ngúá.

Nguyin liiñ:

- Mõá khué caábiiñ to, naá thữ khoañg 300 g
- 50 g miññ
- 1/2 múárau cañ (50 g)
- 8 bãñh àa nem
- Bõá mò
- Dêù raá
- Rau sõng

Thûá hiññ:

Caáthai lang thaâh miing cúä2,5 x 4 cm, dày 1cm. Têm úúp vúá gia vớ háá tiu. Miia ngêm trong núúá ên 3-5 phút, vúá ra àiithêá ráó núúá, cùtênguá. Rau cañ rũa saáh, cùtèàöi, chên qua núúá söi.

Cuöä nem: Àúá baáh àa nem àaálaâm êm lĩn thúá khö, xĩp lèn lúúá möá chúá rau, miia vaâmiiäg caároi cuöä laá. Rùæ chúá böá mò quanh miing nem giúp cho nem khö, roñ vaâmá vaäg àep.

Khi dêu trong cháö àúúá àun noág giaá cho nem vaö ráá, vùn nhoáúá ráá àiä khi nem vaäg àiü thò vúá ra xĩp lĩn àôá. Khi ùn chó cên cùtèàöi cañ nem vaä ùn kêm vúá rau xaálaáh, núúá mùm giêm, àúúäg toá

Duäg möá àôá to baý rau söög vaö möá bĩn, xĩp nem vaö möá bĩn àôá, seä laâm nõi bêá maü vaäg röñ cuä nem

## ÖË LEN XAO DUA



Àöi khi moá ùn chay laá àem àiä möá khêu vớ múá khöng kêm phên hêp dên maâvên àam baö àuächêé dinh dúúäg. ÖË len xao laâmöá moá ùn nhü vey.

Nguyin liia:

- 200 gr böá nùng

- 200 gr àêà naâh

- 200 gr dũa baâ vùênúú cồ, mớá ỉ bớá khoai mỗn tĩm, phêm maâ thũá phêm vaâng nhaá, rau rùm, úá, ngoâ.

Thũá hiĩ:

Àêà naâh ngêm núúá cho mìm xay nhuyĩn, loá lợy núúá sũa àêà naâh sớg trớá vủá bớá nùng vaâmớá ỉ dều ùn.

Sớbớá trĩn chia ra laâm 3 phên bùng nhau. Mớá phên àĩnguyĩn, mớá phên trớá vủá mớá ỉ bớá mỗn tĩm, mớá phên cho vaô ỉ phêm vaâng nhaá

Nũn bớá thaâh ruốá ợe len coá3 maâ: tĩm mỗn, trùng vaávaâng nhaá. Núúá cồ dũa cho thĩm àúúá, muợe, àun sớĩ thaãe len vaô nẽu laĩ 7 phũa

**CAÃH GAÃCHỈ N NỮÚC MỪM**



Khi gia đình có khách, bạn muốn dành nhiều thời gian trò chuyện cùng thú vật thì đây là món ăn ngon, thoải mái và dễ ăn.

Nguyên liệu:

- Cá rô 4 con;
- Bột nung: 100 g;
- Tô bột: 2 muỗng;
- Núi mù: 2 muỗng;
- Tiêu, ớt.

Thức ăn:

Cá rô rửa sạch, ướp bột + núi mù + ớt + 1/2 muỗng tiêu trong khoảng 15 - 30 phút.

Sau đó cho 3 muỗng bột nung vào chảo dầu.

Chú ý: Cho cá rô vào chiên.

Thêm nước muối tiêu chanh.

## COM CHIÊN DỨNG CHÈU

Đây là món ăn nổi tiếng của người Trung Hoa. Bạn hãy thử trở lại để biết và cũng như người thân thú vị nhất món ăn này nhé

Nguyên liệu:

- 300 gr gạo tẻ
- 100 gr đậu hũ
- 100 gr mè cù
- 100 gr cà rốt, hành cò ve, búp bê

Thức ăn:

Cúm nấu chín ráo. Đậu hũ mè cù (lên từ đầu nấu) đem chiên vàng lên pha lê vớt vớt dầu, cắt vuông mỗi cạnh 1 cm.

Hành cò ve, cà rốt cắt hạt lựu, luộc chín. Trộn gia vị muối, bột ngọt và đậu hũ, mè cù xào hành cò ve, búp bê.

Bún xào đều nóng, trộn cúm và đậu hũ chín vào và nguyên liệu đã chuẩn bị vào cùng lúc, ăn từ khoảng 5 phút.

Trang trí thêm cho cà chua, ớt (rau mùi).

## CA BÚN NÊU RŨU

Tuy chỉ cần húi cêu kyâm chũa nhũng buả bả se co mó mó ùn hẻp  
dên va sang trong

Nguyên li:

- Ca bún: 1 con 300gr
- Rượu ào 1/4 lít
- Khoai tây: 200 gr
- Rau non
- Hành tím: 100 gr
- Tủy bò 10 gr
- Nấu đung cá 0,5 lít
- Tô bún, muối, ớt, hành, hạt tiêu, hạt nêm tũ hủ Knorr.

Thủ hủ:

Cá bún lóc da, khĩa doa xúung söng àií mõi laâm saah thên khö. Àoírúuá àoã muöë, haá tíu, haäh tùm thaá lá vaô chaõ, xaô bú nhöi vaô bung cá sau àoãboãloã trong 10 phút. Vô chĩn túá vúá ra. Rúuá vang àoã loã mĩn, cö cá cuãg núúá duãg cá nĩm muöë tíu, chuá àúúãg vaá haá nĩm túá hĩ Knorr. Cho ã bú vaô quẽy àiíu.

Khoai tẽy goá voãcùtelaâm 6 phên hình tron. Luöc chĩn, xaô bú, haá tíu, muöë, muã (ngõ). Rau non luöc qua xaô bú, muöë, haá tíu, muã (ngõ).

Àuá cá vaô giúã, döã núúá söe xung quanh. Bãy khoai tẽy quanh cá Rau non bãy trĩn phên àeu cá Tuy boã thaá nõã chên qua, tron vúá haäh tùm bũm nõã muöë, haá tíu vaã muã. Bãy xen keã giúã khoai tẽy. Haäh tùm thaá lá xaô mĩm rüẽ xung quanh cá

## CAÁNÊÛ DÊM



Thõt cá vaãg maũ nghiã núúá duãg khöng tanh, maũ sùẽ hẽp dên maãdẽy muã haäh, thõa lá Æoãlaãcãm quan cuã báã canh. Àuã biĩã, àiíu hẽp dên thũã khaãh chĩnh laãvõ ngoã àẽm àaã beõ vaã chua döũ.

Nguyĩn liĩã:

Caáhp (caáru): 1 kg

- Múáúá: 0,1 kg

- Quaáo (khi): 0,2 kg

- Nghía 0,03 kg

- Caáhua: 0,1 kg

- Núú duá: 2,5 l

- Núú múá, muö, mò chíh, háh hoa, thà lárau ghé.

Thú híá:

Lú cáo mó boámang, móiboáruá, rú sách áíráó, cùtetháh túg khuá  
khoaá 0,1-0,2 kg úúp vúá í muö vánúúá nghíaúte

Quáo núúg chíh bó vá Caáhua vùteboá, thá míng cau áíúsá.

Háh hoa, thà láhá hó phèn gö háh áíííng.

Áú núú duá lín bíp áun sói, ním vúá muö.

Cho múáva chá áun nóg giaáboááva rá qua hí váng, vúá ra.

Múáco lá cho gö háh váquaáo vá xá thúm, trú sang nôi núú  
duá áí sói lá múá boááva, cho típ tuá áun hóáúá sói lùn tùn. Khi cá chíh  
kýá cho cáhua, vá ba phá sau cáhua chíh, ním vúá múá muö, mò chíh lá  
áúú, cho háh hoa, thà lá

## BOA VÔ THỊT LÁ CẢI



Khi ùn cuốñ thớ boávaô lácañ củng cáé gia vớ kháé nhũ khiệ chuốë, dũa chuốá, gũng, cáchua, hañh, rồi chêm vủ núúé chêm àaãpha. Moñ nây coñhiùn củng vủ buá hoùé bañh mò mĩm.

Nguyĩn liĩa:

- 1 kg thớ boãhũn
- 2 múá rau cáñ múá(laãũu nhau)
- 1 chai taũ vớ yũũ Hũung nẽm
- 1 tuyó muãtaũ Wasabi (Nhẽt Bañ)
- 1 củgũng tũũ
- 2 quãchuốë xanh
- 2 quãkhĩechua
- 2 lañg hañh tũũ
- 2 củhañh khõ
- 2 củtoũ khõ
- Dũa chuốá, cáchua, rau thũm, dẽm, mùm, muốë, mò chĩnh...

Thũé hiĩa:

Thớ boãhaũ con chó rõng 2 cm, daũ 1,5 cm, sau àoácho vaũ baũ úúũ 1 thờ cáaphĩ núúé mùm ngon vaãmõá thờ cáaphĩ mò chĩnh àĩngẽm trong 10 phũa Trẽn qua núúé sõi trũúé khi ùn 5 phũa

Pha núúé chẽm laũkhũu kháquan trong: roũ nũũ chai Tũũ Vớ Yũũ Hũung Nẽm vaũ baũ to, thĩm mõá nũũ tuyó muãtaũ, toũ, hañh boé voããũp nõãcho vaũ,

cho một thìa cà phê gừng, một thìa cà phê dấm, sau đó khuấy đều rồi nêm thêm một thìa nước cốt chanh cay vào phần sốt và khuấy đều.

Rau cần rửa sạch và thái nhỏ thành từng miếng nhỏ.

Hành tím thái nhỏ/2 phần rồi thái nhỏ ớt chuông, chuối xanh, dưa chuột thái lát mỏng bày ra đĩa cùng với cà chua, gừng thái nhỏ.

## CAHỎI NẾU TACO



Khi ăn, bạn có thể trình bày theo cách: lát rau sống dứa, cà chua lộn trộn, trộn cùng trứng rau và nước sốt. Nếu ăn nóng sẽ giúp bạn thưởng thức hương vị của cà chua.

Nguyên liệu:

- 1 quả ớt chuông
- 4 miếng cà chua cắt hình vuông
- Bột mì ăn: 1 thìa
- 2 quả chuối cắt hình con cá

- 1 thìa to úa òãhañ nõã
- 30 g laámuã thañ nõã
- 50 g hañh têy thañ nõã
- 15 ml núúé chanh (choá loañ chanh vañg àííuöög trá)
- 2 thìa to kem chua

Cáñh lañ:

Raá ngèp múã4 miñg voãvùn thùã, vúã ra àííroá múã Cho muöë tíu vaö khi coñ noág.

Xaá tíu vaö caáñh, raá vañg trong 2 phúa Àííriñg.

Tröñ quaábú, úa òã hañh têy, laámuã vañnúúé chanh cho ngèñ àííu. Tröñ thím kem chua vaö, ním muöë tíu vû ùn. Àííriñg.

## CANH SÚUÑ CHUA



Súuñ chñm mím nhùng vên nguyĩn miñg, núúé canh nhiñu mêu sùé vaö àuãvõ chua ngoá nhùng hañh, rau thúm vên coámañ xanh. Àoáaâyĩu cêu thañh phêm cuã moñ ùn nây.

Nguyên liệu:

- Súp lơ: 1 kg
- Cà chua: 0,3 kg
- Quả đu đủ (sữa): 0,1 kg
- Gia vị: mè trắng, hành, rau thơm.

Cách làm:

Súp lơ rửa sạch để ráo, cắt nhỏ khoảng 2 cm.

Cà chua thái miếng cau, thơm, hành rửa sạch thái nhỏ.

Phi hành, cho cà chua vào đun cho tới khi chín nhuyễn, cho súp lơ vào đảo qua, đổ mỡ đun nóng nấu sôi vớt bỏ gia vị.

Đun nhỏ lửa múc vào cho tới khi súp lơ mềm, thái cà chua thái miếng vào quả đu đủ luộc chín, đem nấu lại sôi nấu.

Đun thêm khoảng 5 phút nữa gia vị mè trắng cho vớt, thái thơm hành vào rồi bưng ra.

**CA SÔT HÈP TRÚNG**



Ày laâmöá moá ùn sang trong coáthiithích húp cho nhũng bũa tiiá, vaá ngay caánhũng bũa ùn mang tĩnh sum họp.

Nguyĩn liũ:

- 300 g con cáhũng, laâm saáh, àááh vey rũa vũa núúá pha rúúá vaámuöë
- 100 g cáhõì, cùteháá lũa
- 100 g thõt nguõá, cùteháá lũa
- 4 quãtrũng gaá
- Muá taá, cùtenhoá
- Muöë, tiiu, àúúng, rúúá trũng.

Thũe hiũ:

Cááhũng loá lỹ thõt cááhuá àuõì vaáèù. Phèn thõt cáá cùteháá lũa.

Trõn hõn húp: thõt cá cáhõì, thõt nguõá. Nĩm muöë, tiiu, àúúng, rúúá trũng, muá. Trũng gaáááh tan, nĩm muöë, tiiu, àúúng.

Trõn chung vũa chũa hõn húp thõt cáávaásang qua àá, àem hẽp khoãng 1 phũa

Àúá mõnh cáávaáphèn thõt coá laá lĩn phèn trũng vũa hẽp vaátiiũ tuá hẽp khoãng 4 phũa

## GAÛ QUAY



Trong những ngày lễ Tết bạn có thể thưởng thức gaÛ quay, món này ăn chung với xôi chín phòng nóng rất ngon.

Nguyên liệu:

- 400 g bột gạo
- 200 g bột mì
- Gia vị muối, bột ngọt, dầu ăn.

Thực hiện:

Bột gạo, ngâm nước mìm xay nhuyễn trộn với bột mì, muối, bột ngọt và dầu ăn, nhồi thật kỹ

Cho bột vào khuôn nửa con gà rán chừa, đem hấp chín sau đó lấy ra chín vàng.

Đặt vào chảo, nấu thật sôi nhỏ, rồi nấu thật nhỏ và giòn

Đặt chảo, đun sôi đều, rồi thả vào và chiên vàng, vớt ra và nhồi, để nguội xôi phòng nguội. Vớt cho ráo dầu.

## CHẢ CÁ



Ày la môa môa ùn kha hêp dên vîi húng vớ Ài ù àu biá la môa ùn naý vûa coá tnh sang trong la vûa bnh dên. Thnh húp cho môa bûa ùn.

Nguyin liá:

- Ca lùg hòu caá quaá, 5 kg
- Lá rang 150 gr
- Haá lá 200 gr
- Haá cuá 500 gr
- Buá 600 gr
- Thà lá múa
- Mùn tòm 3 thà canh
- Bông 3 thà canh
- Dêu ùn
- Nghí 50 gr
- Ríng 100 gr
- Núú múa, chanh, úá, baá àa ùn kên, haá ním tûá hñ Knor

Thúe híá:

Rûa saá thùn cá Cùt haá tûg mîng to vaá dâ.

Cho vào nồi nước sôi gia giảm sau đó cho nước vào rồi đun sôi nước sôi. Loại nấm tím và bông cải xanh nước sôi úp cao vớt nước gừng rửa, nước nấm tím, bông, hạt nêm và hạt Knorr. Nêm vớt nước nấm và hạt tiêu xay nhỏ. Ăn khoảng 3 tiếng cho nên nấm muối.

Rang gia giảm (ăn phòng). Thả nhỏ hành lá phi thơm hành trong dầu ăn cho sôi khi chín vớt. Cắt hành củ theo hình quen của Nướng cao trên than hoa cũng vớt hành củ và hành lá. Sau đó cho vào chảo dầu nóng. Phi thơm một chút hành củ và hành lá rồi lăn trên chảo nóng cũng buốt, hành lá nướng, lá rang, hành phi, nước chấm pha thêm tỏi hoặc nấm tím và hành.