

HƯỚNG DẪN CÁCH NẤU 15 MÓN NGON CUỐI TUẦN CỰC KỲ HẤP DẪN



MỤC LỤC

- I. CHẢ CÁ THÁC LÁC NẤU CANH CHUA**
- II. TÔM NƯỚNG BƠ TỎI**
- III. CANH TU HÀI LÁ LỐT**
- IV. SALAD TÁO**
- V. CHÈ ĐẬU ĐỎ THẠCH DỪA**
- VI. NEM NẤM**
- VII. TRÚNG KHO**
- VIII. CÁ BÔNG KHO TIÊU**
- IX. TRÚNG ĐÚC THỊT NẤM**
- X. MÓN MÌ VỊT TIỀM**
- XI. GỎI MỰC CHUA CAY**
- XII. CANH CHUA CÁ**
- XIII. CANH RIÊU CÁ DÌA**
- XIV. CANH CHUA CÁ LÓC**
- XV. CANH CHUA CÁ HỨ**

I. CHẢ CÁ THÁC LÁC CHIÊN SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Chả cá nạo sẵn: 300gr
- Cà chua: 1 quả; hành, thì là
- Muối, đường, hạt tiêu, dầu ăn...



Thực hiện:

- Hành thì là nhặt bỏ rễ, rửa sạch để ráo.
- Cà chua rửa sạch, bỏ núm, thái miếng cau, hành, thì là thái nhuyễn.
- Trộn chả cá, hành thì là với 1/2 muỗng café gia vị (hoặc 1/2 muỗng nước mắm), 1/2 muỗng café tiêu, trộn đều.
- Nặn chả thành từng viên tròn, dẹt...hoặc tùy theo ý thích.

- Bắc chảo lên bếp, thêm dầu ăn để nóng già rồi rán vàng chả. Chả sau khi rán chín, bỏ ra đĩa, thái miếng vừa ăn. Chung cà chua thành sốt sệt sệt rồi cho chả vào, nêm nếm gia vị vừa miệng ăn, đun trong khoảng 10-15 phút để chả ngấm gia vị rồi tắt bếp.

Khi ăn rắc hạt tiêu cho thơm, món này ăn với cơm nóng rất ngon.

II. TÔM NƯỚNG BƠ TỎI

Nguyên liệu:

- Tôm: 300gr
- Bơ: 20gr; lá oregano: 1 nhúm nhỏ; lá parsley: 1 nhúm nhỏ; Tỏi: 2 - 3 tép; Gia vị: 1 thìa sữa chua; Que xiên



Thực hiện:

- Tôm rửa sạch, dùng dao rạch một đường thẳng sâu dọc lưng tôm, rút bỏ chỉ đen.
- Dùng que tre xiên thẳng từ đuôi lên đến đầu tôm.
- Dầm nát bơ rồi trộn với tỏi giã nát, lá oregano, lá parsley và gia vị cho thật đều.
- Dùng thìa xúc một ít bơ nhét vào phần sống lưng đã được rạch sẵn ở trên lưng tôm.
- Xếp tôm lên khay nướng, nướng ở nhiệt độ khoảng 120 độ trong khoảng 10 phút từ khi lò nóng là tôm chín.

Khi ăn có thể chấm thêm tôm với gia vị có vắt thêm chanh và ớt sẽ rất ngon.

III. CANH TU HÀI LÁ LỐT

Nguyên liệu:

- Tu hài: 500gr
- Lá lốt: 1 mớ nhỏ
- Cà chua: 2 quả vừa phải
- Gừng: 1 mẩu nhỏ
- Hành khô, gia vị, hạt nêm



Thực hiện:

- Tu hài đem cọ rửa sạch đất cát bám trên vỏ. Đun nóng một nồi nước rồi đổ tu hài vào ngâm khoảng 10 giây. Sau đó vớt tu hài ra.
- Dùng tay lột bỏ phần màng đen bọc ngoài miệng của con tu hài, rồi nhặt lấy phần ruột tu hài, bỏ vỏ. Đem xào phần ruột tu hài với hành phi thơm, sau đó cho tu hài ra bát (xào nhanh trong khoảng 1 phút, không xào lâu sẽ làm tu hài bị quắt và dai).
- Gừng rửa sạch, đập dập. Cà chua rửa sạch, thái múi cau.
- Lá lót rửa sạch, thái nhỏ.
- Đổ lượng nước vừa ăn vào nồi vừa xào tu hài, đun sôi nước với cà chua, cho thêm gừng đun đến khi cà chua chín mềm. Chút tu hài vào đun sôi trở lại.
- Cho tiếp đến lá lót vào đun sôi trở lại lần nữa. Nêm nếm gia vị, hạt nêm cho vừa miệng rồi tắt bếp.

Múc canh tu hài nấu lá lót ra bát to và dùng nóng cùng cơm.

IV. SALAD TÁO

Nguyên liệu:

- 1/2 bắp cải trắng
- 1/4 bắp cải tím; 1 củ hành tây; 2 quả táo; Mayonnaise; Apple cider (một loại dấm táo); Mật ong; Muối, tiêu



Cách làm:

- Phần nước sốt: Trộn đều 1/2 chén sốt mayonnaise với 2 muỗng canh apple cider, 3 muỗng canh mật ong, 1/2 muỗng cafe muối, 1/4 muỗng cafe tiêu.
- Bắp cải trắng tách rời lá, rửa sạch, cắt sợi nhuyễn.
- Bắp cải tím cũng rửa sạch, thái nhỏ.

- Hành tây cắt sợi nhuyễn ngâm trong nước đá. Khi chuẩn bị trộn rau thì vớt ráo.
- Chuẩn bị một thau nước đá lạnh có pha 1-2 muỗng cafe dấm. Táo cắt sợi nhuyễn, cho ngay vào thau nước đã chuẩn bị.
- Cho cả phần bắp cải trắng vào nước ngâm cùng táo khoảng 10 phút. (Bắp cải tím không ngâm vì sẽ làm lẫn màu và làm bắp cải tím tái màu đi, không đẹp). Sau đó vớt ráo.
- Trộn rau: cho tất cả loại rau vào tô to, rưới sốt lên trộn đều và dùng ngay.

V. CHÈ ĐẬU ĐỎ THẠCH DỪA

Nguyên liệu:

- Dừa tươi lấy nước: 1 quả
- Đậu đỏ: 150gr
- Bột thạch: 20gr
- Nước cốt dừa
- Đường: vừa miệng ăn



Thực hiện:

- Đậu đỏ rửa sạch, ngâm qua đêm để hạt đậu nở.
- Thêm lượng nước vừa đủ ninh đậu đến khi đậu chín nhừ, khi đậu nhừ vớt riêng đậu ra 1 bát, nước ninh đậu để riêng.
- Đổ nước dừa ra nồi, thêm chút nước cốt dừa đóng lon (nếu thích), cho 10gr bột thạch vào nồi khuấy đều cho bột thạch tan, bắc lên bếp đun sôi, khi chín bỏ ra đổ ra âu đựng rồi cho tủ lạnh cho đông.
- Làm tương tự với phần nước ninh đậu.
- Sau khi lớp thạch dừa đã se mặt, đổ phần thạch nước đậu lên trên mặt, để tủ lạnh cho khối thạch kết dính.

Làm nước cốt dừa chan chè: lấy 100ml nước cốt dừa lon, thêm 50ml nước, khuấy đều, đun sôi trên bếp, nêm đường vừa miệng ăn. Thêm chút bột năng để nước cốt sánh.

Khi ăn múc đậu đỏ, thêm thạch và chan nước cốt dừa lên trên, ăn mát sẽ ngon hơn.

VI. NEM NẤM

Nguyên liệu:

- 1 khay nấm các loại (nấm kim châm, nấm đùi gà, nấm mỡ...)
- Giá đỗ: 100gr
- Nấm hương khô: 50g
- Bánh đa nem
- Muối, gia vị, chanh, mắm chay, dầu ăn...



Thực hiện:

Các loại nấm bỏ chân, rửa sạch. Nấm đùi gà xắt sợi nhỏ. Nấm hương xắt nhuyễn. Đặt nồi nước sôi, thêm chút muối và trần qua nấm kim châm, nấm đùi gà xắt sợi. Sau đó vớt cho ráo nước.

Trộn chung các loại nấm, giá và 1 thìa muối với nhau. Cuốn to hay nhỏ tùy sở thích. Cho dầu ăn vào chảo, để nóng già rồi cho nem vào rán.

Pha nước chấm nem: 2 thìa canh nước lọc, 1 thìa mắm chay, 1 thìa đường, 1 thìa nước cốt chanh. Nên ăn lúc nem còn nóng.

VII. TRỨNG KHO

Nguyên liệu:

- Trứng: 6 quả (hoặc tùy thuộc vào số lượng thành viên trong gia đình bạn)
- Gia vị gồm: xì dầu, đường, muối, dầu mè.



Thực hiện:

Trứng các bạn rửa sạch, đem luộc chín với 1 chút muối. Trứng chín đem ngâm trứng trong nước lạnh 1 lúc để dễ bóc vỏ.

Ướp trứng với 2 canh thìa xì dầu, 1 thìa café muối gia vị, 1 thìa café đường, 1 thìa dầu mè, ướp trong khoảng 1-2h hoặc nếu có điều kiện các bạn để qua đêm.

Trứng ướp đủ thời gian các bạn thêm nước xấp mặt trứng rồi đem kho nhỏ lửa.

Kho đến khi bên ngoài trứng có màu nâu đậm, nước kho rút bớt và sánh lại thì tắt bếp, ăn trứng kho với cơm nóng rất ngon.

VIII. CÁ BÓNG KHO TIÊU

Nguyên liệu:

- Cá bông tươi
- Nước mắm ngon
- Đường hoa mai; gừng, ớt, tiêu.



Thực hiện:

Cá bống bỏ đầu, làm sạch để ráo. Rán cá cho cá hơi vàng bề mặt.

Dùng nồi để dày để kho cá, như vậy sẽ giúp cá khi cạn nước kho, ngấm vị mà không bị cháy dưới đáy nồi. Cho 3 thìa đường hoa mai (loại thìa ăn phở) để chung nước hàng. Đường lên màu caramen cho ít nước vào nồi đun sôi là bạn có nước hàng để kho cá.

Bớt ra một ít nước hàng ra ngoài để rưới lên bề mặt cá cho đều màu. Phần còn lại bạn cho một thìa canh nước mắm ngon, nước sôi và thêm ít đường, lúc này bạn nêm nếm vị mặn ngọt sao cho vừa vị của gia đình mình ăn. Lượng nước và mắm bạn chế làm sao mà khi cho cá vào phải sập bề mặt cá.

Cho cá đã rán sơ vào nồi nước mắm đường đã sôi, rắc thêm gừng thái lát hoặc sợi, tiêu sọ đập dập và ớt đập dập (nếu ăn được cay). Rưới đều phần nước hàng còn lại lên bề mặt cá để cá thấm đều màu hơn.

Kho cá trong lửa vừa để cá săn lại, lúc này nếu muốn lật để cá thấm vị thì lật nhẹ nhàng. Nước kho cạn, cá thấm vị mặn, ngọt, cay ấm của tiêu gừng là món cá bóng kho tiêu của bạn đã hoàn thành.

IX. TRỨNG ĐÚC THỊT NẤM

Nguyên liệu

- 6 quả trứng
- 3 xúc xích, thái nhỏ
- ½ chén phô mai
- 1 chén nấm tươi xắt nhỏ



- ½ củ hành tây xắt nhỏ
- 1 muỗng canh bơ

Chế biến



Bật lò nướng. Trong chảo lớn, làm tan bơ và thêm xúc xích vào, nấu xúc xích trong vài phút.



Thêm hành tây xắt nhỏ và nấm vào chảo, xào tất cả lên trong vòng 5 phút. Cho muối và hạt tiêu vào.



Đánh trứng vào bát. Sau khi nấm, xúc xích chín và hành tây mềm, đổ trứng đều tay vào chảo, nấu trong vài phút.



Để món ăn ngon hơn, đặt vào lò nướng và nướng vài phút nữa để được thơm vàng.



Các bạn cùng thử xem nhé. Món này đơn giản nhưng lại rất ngon đây!



X. MÓN MÌ VỊT TIỀM

Món mì vịt tiềm vừa đậm đà vừa có vị ngọt dịu đặc trưng, là món ăn ngon miệng mà bạn có thể làm đổi món cho cả gia đình vào cuối tuần.



Nguyên liệu:

- 2 cái đùi vịt làm sạch, 500g xương heo ninh lấy nước dùng.
- 2 hoa hời, 3 đinh hương, 1 nhánh quế, ít vỏ quýt khô, 10 tai nấm đông cô, nước tương, gừng, hạt nêm, muối, đường.
- 4 vắt mì trứng sợi nhỏ, 1 bó cải thìa hoặc cải ngọt tùy ý thích.

Cách chế biến:

Đùi vịt rửa sạch, chà xát lại với rượu trắng, dùng khăn sạch lau khô. Ướp với tỏi băm, hạt tiêu, nước tương, muối, hạt nêm trong khoảng 30 phút cho thấm. Sau đó chiên vàng.



Nấm đông cô ngâm với nước ấm cho mềm, cắt bỏ cuống. Các hương liệu cho vào chảo rang thơm.



Cải thìa, hành lá rửa sạch.



Xương heo rửa sạch, cho vào nồi lấy nước dùng. Vớt bỏ xương heo, gừng để vỏ, rửa sạch và nướng vàng cho vào nước dùng. Các loại hương liệu sau khi rang cho vào túi vải cột chặt rồi thả vào nước dùng. Sau đó cho đùi vịt đã chiên vàng vào nấu mềm, tiếp đến cho nấm đông cô vào. Nêm lại gia vị cho vừa ăn.



Mì trứng chần sơ qua nước sôi cho mềm rồi vớt ra rửa để ráo. Cải thìa cho vào nồi luộc chín với ít dầu ăn và ít muối để cải bóng. Cải chín vớt ra cho ngay vào nước lạnh để cải giữ được màu xanh đẹp mắt.



Cho mì vào bát, xếp đùi vịt lên trên, thêm cải thìa, tai nấm, hành lá thái nhỏ, chan nước dùng vào là bạn đã có bát mì vịt tiềm thơm ngon, nóng hổi cho cả nhà cùng thưởng thức.



XI. GỎI MỰC CHUA CAY

Ẩm thực món này ngọt vị mực lại giòn vị rau củ và có độ cân bằng giữa các vị chua cay mặn ngọt nên rất dễ ăn, ăn nhiều mà không bị nặng bụng và cũng không ngán.



Nguyên liệu - cho 2 phần ăn:

- 250gr mực nang loại vừa
- 1 - 2 củ cà rốt
- 1 củ hành tây
- 1 trái dưa leo to, nếu nhỏ dùng 2 trái
- Hành phi
- Đậu phộng (lạc) rang, giã dập
- 1 trái chanh vàng
- Gia vị: tương ớt, ketchup, muối, đường, nước mắm.



Thực hiện:

Bước 1:

Mực nang rửa sạch, cắt miếng xéo vừa ăn, để riêng.



Bước 2:

Cà rốt gọt vỏ, xắt sợi, ngâm trong nước đá hoặc nước lạnh có pha chút giấm để cà rốt giòn.



Dưa leo nạo sạch ruột, một nửa để vỏ, một nửa gọt sạch vỏ, cắt miếng xéo, mỏng rồi ngâm nước lạnh.



Hành tây xắt thật mỏng, ngâm nước lạnh có pha chanh hoặc giấm.



Bước 3:

Làm nóng chút dầu ăn trên chảo, phi thơm ít hành, đổ mực vào xào đều tay, chắt bớt nước khi mực tiết ra.



Thêm ½ muỗng cà phê muối, chút xíu hạt nêm, ½ muỗng cà phê đường, 1 muỗng canh dầu mè, 1 muỗng cà phê tương ớt, chút ketchup cho mực có màu đẹp và vị đậm đà, đảo đều cho mực chín thì lấy ra tô, để riêng.



Bước 4:

Làm nước mắm: pha 1 muỗng canh nước mắm với 2 muỗng nước, 1 muỗng đường và 1/2 quả chanh rồi thêm ớt xắt lát nếu thích ăn cay nhiều. Tùy khẩu vị gia đình bạn nêm cho hơi ngọt, chua chua vừa miệng là được.



Bước 5:

Vắt thật khô rau củ, để vào rổ cho ráo nước.



Cho các loại rau củ vào một tô to, trộn nước mắm vừa pha cho đều rồi chắt bớt nước dư thừa ra.



Lúc này bạn mới cho mực cùng chút nước xốt cay cay từ mực vào, trộn đều và nêm nếm lại cho vừa ăn.

Lúc này bạn mới cho mực cùng chút nước xốt cay cay từ mực vào, trộn đều và nêm nếm lại cho vừa ăn.



Lấy món gỏi ra đĩa, thêm hành phi, đậu phộng rang vàng giã dập vào ăn rất ngon.



Gỏi mướp chua cay là món được ông xã mình vô cùng yêu thích bởi nó vừa ngọt vị mướp lại giòn vị rau củ và có độ cân bằng giữa các vị chua cay mặn ngọt nên rất dễ ăn, ăn nhiều mà không bị nặng bụng và cũng không ngán. Chính vì thế mỗi lần có khách đến chơi dịp cuối tuần là mình lại làm món gỏi mướp chua cay này, ông xã được dịp tự hào với khách về tài nội trợ của vợ.



XII. CANH CHUA CÁ

Nguyên liệu:

- Cá diêu hồng (có thể thay bằng cá lóc)
- Cà chua, dọc mùng, dưa, đậu bắp, giá đỗ
- Nước mắm, gia vị, 1 thìa cà phê đường
- Vắt me khô, ớt, hành lá, hành tím, rau ngổ



Cách làm:

- Cá bóc mang, rửa sạch với muối cho hết nhớt. Cắt khúc vừa ăn hoặc cắt làm đôi.
- Dọc mùng tước vỏ, thái lát mỏng, bóp sạch với chút muối.
- Cà chua bổ múi cau, dưa thái lát. Đậu bắp cắt bỏ cuống, thái lát vừa ăn.
- Phi thơm hành tím với chút dầu ăn, đổ cà chua vào xào chín và nêm thêm một chút mắm.
- Chế nước sôi ngập mặt cà chua và nêm gia vị, đường cho vừa khẩu vị.

Vắt me cho ra bát, chế nước dùng cá vào khuấy cho me tan rồi đổ từ từ nước me vào nồi cá. Cho dứa vào nồi để dứa tiết ra chất làm ngọt và thơm nước dùng. Sau đó trút cá vào. Cá chín vớt ra để riêng. Thêm dọc mùng, đậu bắp vào nấu chừng 3 phút cho mềm rồi cho giá đỗ vào. Canh sôi, cho cá lại vào nồi, rắc hành ngò thái nhỏ lên và tắt bếp.

XIII. CANH RIÊU CÁ DÌA

Nguyên liệu:

- Cá dìa: 500 gr; dưa: 1 miếng nhỏ; cà chua: 3 quả vừa phải; me: 2 quả nhỏ
- Gừng, tỏi, hành hoa, thì là, ớt.



Thực hiện:

- Dùng kéo cắt chéo từ phía dưới vây ở gần mang cá cho đến hết miệng cá, gạt bỏ ruột cá. Rửa lại cá với nước muối pha loãng, để ráo nước.
- Gừng, tỏi băm nhỏ. Ớt thái miếng nhỏ. Hành, thì là thái nhỏ
- Ướp cá với một chút muối, hạt nêm và tỏi, gừng băm nhỏ trong khoảng 30 phút cho cá ngấm gia vị.
- Dưa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng. Me và cà chua rửa sạch, cà chua đem bỏ múi cau.

- Đun sôi một lượng nước đủ ăn, cho me, dứa và cà chua vào. Nếu ăn được cay thì cho vào nồi thêm 1 vài lát ớt.

- Cho tiếp đến cá và gia vị ướp cá vào, nêm thêm chút gia vị. Đun sôi cá trong khoảng 10 phút.

- Thả hành, thì là thái nhỏ vào, nêm thêm vào nồi một chút xíu mắm, hạt nêm cho vừa miệng rồi tắt bếp.

- Vớt me ra một cái bát, dằm nát rồi lọc bỏ bã, lấy nước cốt me đổ ngược trở lại nồi, khuấy đều.

Múc canh riêu cá dìa ra bát to rồi ăn nóng cùng cơm.

XIV. CANH CHUA CÁ LÓC

Nguyên liệu:

- 500g cá lóc cắt khúc; 2 trái cà chua; 1/4 dứa (thơm); 30g me ngào; 200g đậu bắp; 1 cây bạc hà (dọc mùng); 2 tép tỏi, 1 củ hành tím
- Gia vị: 40g muối; 30g đường; 40g bột nêm.
- Các loại rau khác như ngò gai, ngổ, giá, ớt đỏ.



Thực hiện:

Làm sạch, sơ chế các loại rau: tước vỏ, cắt khúc bạc hà; cắt nhỏ đậu bắp. Thái múi cau cà chua. Thái lát dứa.

Bóc vỏ, băm nhuyễn tỏi và hành tím. Đặt một chiếc nồi lớn cùng dầu ăn lên bếp, mở lửa vừa, thả hành tỏi vào phi thơm. Tiếp tục cho cá lóc vào, lật đều các mặt đến khi thịt trắng đục. Đổ

1.2 lít nước cùng me ngào, đậu bắp, bạc hà, ngổ, ngò gai, giá vào nấu khoảng 10 phút. Thả cà chua, dưa và nêm 40g muối, 30g đường, 40g bột nêm. Nấu thêm 5 phút rồi tắt bếp.

Dọn canh chua cá lóc ra tô, ăn kèm với cơm. Có thể cho thêm một ít ớt để tạo vị cay nồng.

XV. CANH CHUA CÁ HÚ

Nguyên liệu:

- 3 khoanh cá hú
- 1 cây bạc hà (dọc mùng); ¼ trái thơm; 2 trái cà chua; 6 trái đậu bắp; một ít ngò gai; một ít ngổ (rau om); một ít giá; 1 trái ớt sừng đỏ
- 50g me ngào, 2 tép tỏi; ½ củ hành tím
- 50ml dầu ăn; 30ml nước mắm; 5g muối; 30g đường; 40g bột nêm



Thực hiện:

Đun sôi 100ml lọc, đổ ra chén. Cho 50g me ngào vào, hầm nhuyễn để lấy nước me.

Sơ chế rau quả: Tước vỏ bạc hà, cắt từng khúc nhỏ, rửa sạch và để ráo. Rửa sạch đậu bắp, bỏ cuốn và cắt thành từng đoạn khoảng 3cm. Rửa sạch cà chua, cắt múi cau. Rửa sạch thơm, cắt thành từng lát nhỏ. Rửa sạch giá, để ráo. Rửa sạch ngò gai, rau ngổ, cắt nhỏ. Rửa sạch ớt sừng, thái lát mỏng. Rửa sạch cá, để ráo. Lột sạch, băm nhuyễn 2 tép tỏi và ½ củ hành tím.

Đặt nồi lên bếp, mở lửa vừa. Cho 50ml dầu ăn và tỏi, hành tím băm vào phi thơm. Nhẹ nhàng xếp cá vào nồi chiên sơ để khử bớt mùi tanh.

Mỗi mặt chỉ chiên trong khoảng 30 giây, khi thịt cá chuyển sang màu đục là trở mặt. Khi đã chiên đều 2 mặt cá, cho 500ml nước lọc vào. Khi nước sôi, đổ tiếp phần nước me vào. Nêm hỗn hợp nước bằng 5g muối, 30ml nước mắm, 30g đường, 40g bột nêm. Thả thơm và cà chua vào, tiếp tục nấu trong khoảng 5 phút nữa. Cuối cùng cho bạc hà, đậu bắp và giá vào, tắt bếp và đậy nắp kín thêm 5 phút nữa.

Múc canh chua cá hủ và rau ra tô, chén lớn. Rắc một ít ngò gai, rau ngổ, ớt xắt lên trên để tạo thêm mùi thơm và vị cay. Món canh chua cá hủ có thể ăn kèm với cơm và nước mắm ớt.