

ĐẶNG THỊ HẰNG

平經

50 MÓN ĂN THÁI



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

ĐẶNG THỊ HẰNG

五十

50 MÓN ĂN THÁI

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

卷一

Lời giới thiệu

"Trong nước sắn cá, từ đất làm ra hạt gạo"

Câu nói nổi tiếng ấy được khắc ở mộ bia của Hoàng đế Ramkhamhaeng of Sukhothai, vị vua của Vương triều thịnh trị đầu tiên của Thái mà người ta tìm thấy vào thế kỷ XIII. Nó nói lên tình cảm tự nhiên từng nâng đỡ con người qua bao thời đại.

Cấy cấy là việc từ ngàn xưa trên những cánh đồng lúa với hệ thống dẫn thủy nhập điền từ những con sông và các hồ chứa. Cá mú cũng từ đó mà có, không chỉ ở những dòng sông, con suối trong nội địa, mà cả từ biển khơi.

Việc tãng dần các món ăn vào những thứ có sẵn, tùy phong thổ từng vùng và ảnh hưởng du nhập từ bên ngoài, qua bao thế kỷ, đã làm phong phú thêm các món ăn khoái khẩu, hoặc chí ít cũng làm cho các bữa ăn đậm đà hương vị: đắng, cay, ngọt, bùi.

華城



Cảnh trí sân chùa ở Chiang Mai



Mặc cho vẻ xa hoa của các thành thị đang ngày càng cách biệt, đa phần dân Thái vẫn vui sống bên những làng mạc tĩnh lặng, êm ả.

Thái

Ngoài buổi đầu còn lạ lẫm với từng địa phương, đến nay, các món ăn Thái được phổ biến rộng rãi và trở thành những món khoái khẩu cho du khách thập phương, từ Á đến Âu, với những đĩa thức ăn truyền thống ý nhị được những bàn tay khéo léo chuẩn bị.

Tất nhiên, qua thời gian chúng được đa dạng hóa và phong phú hóa để trở thành một "Hiện Tượng Thái có tính Quốc Tế" và được giới thiệu khắp các nhà hàng từ Sydney tới Stockholm. Các đầu bếp khắp nơi khám phá ra vị tươi và giàu hương sắc từ cách thức chế biến những món ăn dân dã cho đến thức ăn cung đình, nhất là những món chay đặc trưng của một đất nước mà Đạo Phật chiếm đa phần.

Có thể nói, giờ đây, ẩm thực Thái đi vào một kỷ nguyên mới, kỷ nguyên "Ngày Càng Có Đông Đảo Người sành điệu Tán Thưởng."

平水

Đất nước và con người Thái Lan

Từ những đồng lúa tới những viên
hồng ngọc:

Một đất nước cũng đa dạng và phức
hợp như chính con người ở đó

Cái nhìn của người ngoài cuộc đối với Thái Lan, đất nước có diện tích xấp xỉ nước Pháp (514.000km²), thay đổi tùy theo khẩu vị và tính khí từng người. Đối với một số người, đất nước ấy gợi lên hình ảnh Vua chúa, đền đài, cung điện sơn son thếp vàng, còn đối với nhiều người lại là bãi biển cát trắng như tuyết, những bản làng kỳ ảo ẩn mình dưới rừng núi mù sương, hay những thành phố quyến rũ như Bangkok. Tất cả đủ gây ấn tượng. Nhưng điều làm người ta bị mê hoặc nhất lại là các món ăn nhiều hương vị là sản phẩm của một lịch sử độc đáo.

附一

Người Thái không phải cư dân đầu tiên đến vùng đất này. Chứng cứ về cư dân ở đây có từ thời đồ đá cũ, khoảng 500.000 năm trước, được tìm thấy ở một vài vùng cửa đất nước, và khi các nhà khảo cổ thăm dò một số hang động gần biên giới Miến Điện đã tìm thấy những tàn tích hóa thạch của những loại cây giống như cây hạt dẻ nước, bầu nậm, và dưa chuột Trung Hoa, được đề ngày tháng từ năm 9.700 đến 6.000 năm trước Công nguyên. Phần lớn những di tích tiền sử gây ấn tượng sâu sắc và mạnh mẽ này xuất hiện ở vùng đông bắc, nơi nền văn hóa đặc biệt nở rộ khoảng 4.000 năm trước Công nguyên tới ngay sau kỷ nguyên Kitô giáo, là những thành tựu của nền văn hóa lúa gạo và nghề đúc đồng tinh xảo.

Sau này những thương nhân Ấn Độ thành lập các cảng dọc theo bán đảo phía nam, không chỉ đưa đạo Phật vào mà vô số ảnh hưởng văn hóa và ẩm thực khác. Các cư dân này cũng tới thung lũng Chao Phraya và tạo lập vương quốc Dvaravati, vương quốc chính sản xuất lúa gạo và thành lập một trung tâm tôn giáo quan trọng. Sau này, quyền lực của họ bị người Khmer, đế chế đã có thời trải rộng khắp vùng đông bắc và trung tâm, thay thế.

Tộc người Thái, phát xuất từ một thiểu số (giờ đây là bắc Trung Hoa), dần dần di cư về hướng nam

平定

để được độc lập hơn và có nhiều đất để cấy cấy hơn. Những nhóm sớm nhất định cư ở cực bắc, hình thành một liên minh lỏng lẻo tập trung quanh Chiang Mai. Những nhóm khác mạo hiểm xuống xa hơn tới các vùng cực bắc của các đồng bằng trung tâm. Khoảng thế kỷ XIII, người Thái tự lập thành các nhóm mà sau này đánh đổ các lãnh chúa Khmer rồi thành lập vương quốc của họ.



Ăn uống là chuyện hết sức quan trọng ở Thái, dù đó là lễ hội tôn giáo hay bữa ăn giữa buổi bên cánh đồng lúa.

附一

Vương quốc này được gọi là Sukhothai, tiếng Phạn có nghĩa là “Bình minh của nguồn Hạnh phúc,” nhưng dù quyền lực của nó kéo dài hơn kém hai thế kỷ, ảnh hưởng của nó còn kéo dài hơn. Dưới thời vua Ramkhamhaeng, hoàng đế vĩ đại nhất của Sukhothai, bảng chữ cái Thái được hình thành, những tuyệt tác của Phật giáo ra đời và nền văn hóa Thái bản xứ xuất hiện.

Từ năm 1350, Aytthaya, thủ đô tiếp theo, là một thành phố tự trị nhỏ trên bờ sông Chao Phraya, và suốt 400 năm sau đó trở thành một trong những thành phố quốc tế quan trọng nhất trong vùng Đông Nam Á. Trong giai đoạn này, biết bao thành tựu được bổ sung làm nên nền văn hóa pha trộn của Thái, đây cũng là thời gian Thái Lan giao tiếp với châu Âu và buôn bán tấp nập với các quốc gia ở Á châu. Cuối thế kỷ XVII, Aytthaya có số dân còn đông hơn Luân Đôn cùng sự có mặt của hàng tá nền văn hóa khác nhau.

Hơn kém một thế kỷ sau, Aytthaya bị quân đội Miến Điện xâm chiếm, đốt phá thành phố khiến dân chúng phải phân tán. Người Thái đã nhanh chóng tập hợp lại và trong vòng 15 năm đã tìm cách đánh đuổi người Miến Điện và xây dựng thủ đô hiện nay mãi xa dòng sông ở Thonburi. Năm 1782, một chỉ huy

Thái

quân đội trẻ xưng vương, Vua Rama I, thành lập triều đại Chakri, dời đô về Bangkok, và được kiến thiết như cố đô.

Nhưng rồi với sự phát đạt, mặt truyền thống này của Thái đã sớm thay đổi. Dù các nhà cai trị Chakri có khả năng duy trì sự độc lập của vương triều nhưng lượng người Trung Hoa cũng như các thương nhân Tây phương kéo tới lại càng làm tăng tính đa dạng của nó. Bangkok dần dần biến thành một thành phố theo kiểu phương Tây – chỉ ít là bộ mặt bên ngoài.

Vùng quê Thái thay đổi ít hơn. Nhiều nơi vẫn còn bảo tồn các truyền thống địa phương. Nhưng kể cả tại Bangkok, đằng sau cái mã bề ngoài, nhiều du khách vẫn còn thấy dáng dấp Thái tiềm ẩn.

平政

Việc phát triển ẩm thực Thái

*Sự phát triển mang tính độc đáo
và khéo léo tạo thành thể khảm*

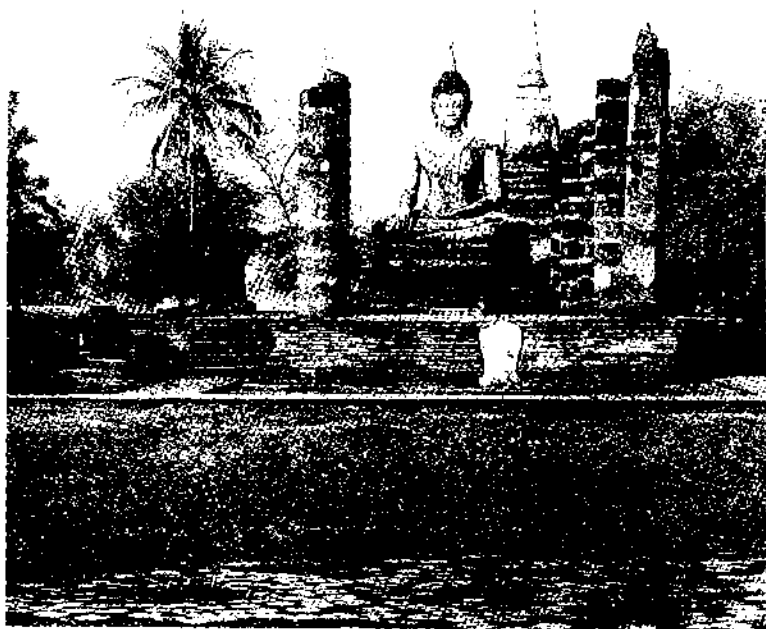
Một trong những nét đặc trưng đáng chú ý nhất của thuật bài trí Thái là rất thích chi tiết phức tạp, như tẩm khảm rồi rầm và sặc sỡ nhưng thật khéo léo, như nhiều đền đài tôn giáo, từ văn hóa, đến việc nấu nướng.

Từ khi có chữ viết dưới triều vua Ramkhamhaeng chúng ta mới biết nhiều về ẩm thực Thái, trong đó cơm và cá là hai thành phần chính. Cây trái rõ ràng là rất nhiều, cùng với các loại nấm dại trong rừng, rồi vô số các loại rau. Một loại mà trước đây không có thì nay đâu đâu cũng thấy, đó là ớt, xuất xứ ở Trung và Nam Mỹ, không có trong các bếp ăn của Á châu cho tới khi người châu Âu tới đây.

Thái

Việc bếp núc đơn giản của Thái trước kia nay ngày một tinh tế hơn khi có nhiều thứ, nhất là gia vị, được đưa từ các nơi tới.

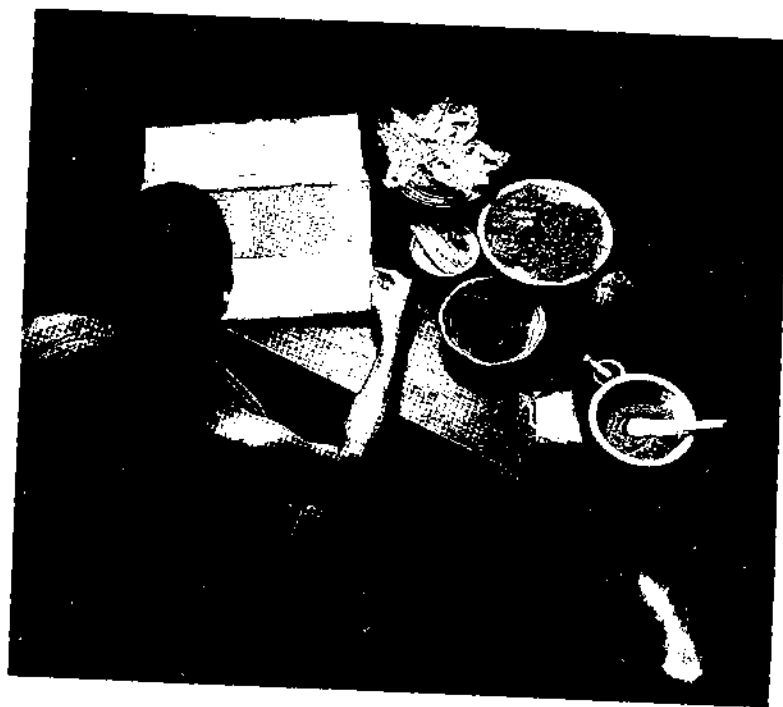
Món ăn Thái ngày nay vẫn giản dị, có khi chỉ cần làm chừng vài phút nhưng cũng có những món đòi hỏi hàng giờ, nào chặt, thái, xay, cắt, lạng, và đa dạng tùy theo vùng. Dầu sao, nó luôn giữ nét sáng tạo độc đáo, không nơi nào giống nơi nào nhưng đã thành nếp từ bao thế kỷ nay.



Nhiều công trình tráng lệ được tạo tác dưới triều đại Sukhothai thế kỷ XIII.



平经



*Các loại dược thảo cũng được làm
theo công thức cổ truyền.*

Ẩm

Cách nấu nướng địa phương

*Ở đất nước có hình thể đa dạng,
những biến đổi đặc trưng dựa
trên chủ đề cơ bản*

Có lẽ đa số người nước ngoài yêu thích món ăn Thái đều có thể nếm ở các nhà hàng ngoài trời, hay trong lúc thăm viếng loanh quanh ở Bangkok. Điều mà người ta không thể hình dung là việc nấu nướng thay đổi theo địa phương, có khi ở cách thức nhỏ nhặt mà chỉ một người thành thạo mới có thể đánh giá được đầy đủ. Một chuyến du ngoạn về tình lễ có thể giúp ta có thêm kinh nghiệm bổ ích về việc nấu nướng cũng như có cơ hội thưởng thức sự đa dạng của những món ăn hấp dẫn.

Chẳng hạn ở vùng đồi núi phía bắc có biên giới chung với Miến Điện và Lào, việc nấu nướng cũng đặc biệt như nghề thủ công của vùng ấy. Đây

Miến Điện

là vùng những người Thái đầu tiên đến từ Trung Hoa di chuyển xuống phía nam, hình thành những thị trấn tự trị nhỏ, rồi liên kết với nhau, Chiang Mai là thành phố chính. Nó tách biệt với phần còn lại của đất nước mãi tới khi có đường xe lửa chạy qua vào năm 1921.

Kết quả của sự cách ly lâu dài này là miền bắc còn giữ được nhiều nét văn hóa bản địa, từ ngôn ngữ, nghề thủ công, phong tục, và các món ăn.

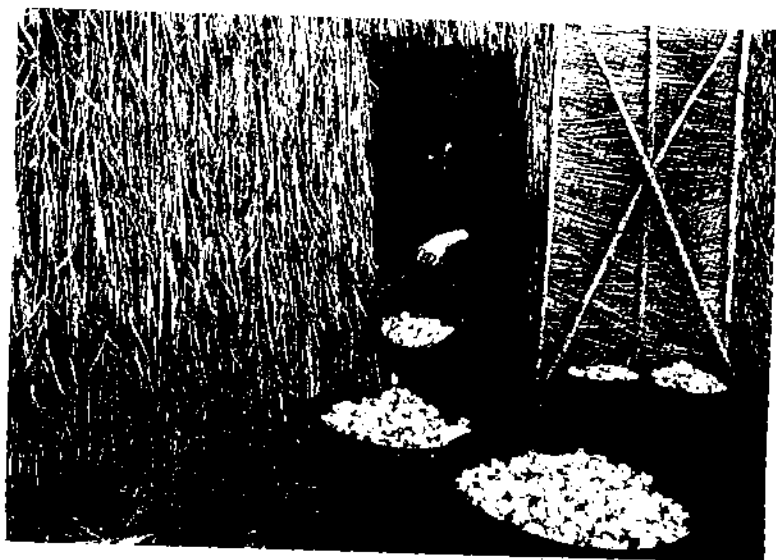
Khác với món cơm nấu mềm của vùng trung tâm, người miền bắc thích món cơm nếp đồ lên, viên thành những viên nhỏ rồi nhúng vào các món ăn lỏng. Các món cà ri của vùng này thường lỏng, không có nước dừa được dùng phổ biến ở miền nam. Nước sốt để chấm rau sống và bì heo, món đặc trưng của địa phương, được gọi là Nam Prik Ong, và món dồi heo có tên là Naem, ăn thuần với cơm hay trộn vào các món khác nhau. Loại trái cây được ưa thích ở đây là nhãn mọng nước.

Rõ ràng hai nước láng giềng Miến Điện và Lào cũng chi phối nhiều món ăn của miền bắc. Chẳng hạn trước đây có món nước xuyết cà ri với nui trứng và thịt gà, thịt heo, hay thịt bò, gọi là Khao Soi, cũng như món Gaeng Hang Lay, cà ri heo nấu với gia vị gừng, me, và nghệ. Những món xuất xứ từ Lào có

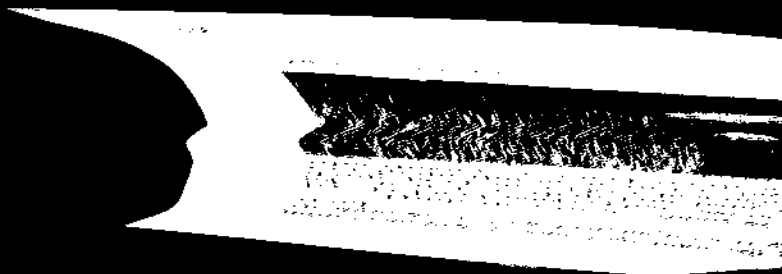
平碗

món Nam Prik Noom, loại nước sốt có hương chanh ớt đậm đà và Ook Gai, món cà ri gà màu đỏ với củ tranh.

Hình thái truyền thống để chiêu đãi ở miền bắc là bữa *kantoke*, phát xuất từ chữ *kan* (cái bát), và *toke* (cái bàn thấp làm bằng tre đan để trôn hoặc đánh dầu bóng). Ngồi dưới nền nhà quanh bàn, khách tự gấp đủ thứ món ăn bày biện trên đó và được chủ nhà thường xuyên châm thêm cho đầy.



Nấm tươi mọc hoang trong các cánh rừng già đây được cấy tại nhà.



Đến

Nhưng nhìn chung, vì đây là vùng nghèo nhất trong bốn vùng của đất nước, những người khó tính nhìn vào bữa ăn của người miền bắc thường cảm thấy “lạ” và không có những món cầu kỳ như các vùng giàu có khác. Chúng ta sẽ thấy họ ăn nào là các loại ấu trùng và cào cào, trứng kiến, cà ri ốc sên, v.v... Nhưng nay chúng ta cũng thấy những món “ngoại nhập” như Som Tam (món nộm đu đủ xanh với gia vị), hay Laab (món thịt heo, thịt gà thái mỏng với gia vị), chẳng mấy khác biệt bữa ăn thịnh soạn của Thái.

Nếu người miền bắc bị tiếng là “ăn bất cứ thứ gì” thì bù lại họ khéo chế biến. Món gà nướng (Gai Yang) được nướng với rất nhiều nước sốt hạt tiêu và tỏi, còn cá trế là thành phần chính của món cà ri ngon lành, và Laab Dip được làm bằng thịt sống và bột gạo rang (nem).

Món cá xay Haw Mok tẩm bột cà ri rồi bọc trong lá chuối để hấp thành bánh nhiều hương vị. Thịt bò – mặt hàng tương đối hiếm – được ướp và nướng, phần ăn không hết được trộn với lá bạc hà tươi, tỏi, hành lá và ớt để làm món dầu giấm cay nồng. Ớt được người miền bắc dùng rất nhiều.

Nhiều món ăn của vùng đông bắc cho thấy là chịu ảnh hưởng Lào, điều chẳng mấy lạ vì nhiều cư

平越

dân ở đây là dân tộc Lào. Dill (còn gọi là *pak chee Lao* hay "cây rau mùi Lào) được dùng khắp nơi để trang hoàng, hay hấp vào cơm nếp. Món Khanom Buang (bánh kẹp giòn nhồi tôm khô, giá, và các thành phần khác) có nguồn gốc từ Lào dùng trong các dịp đình đám.

Miền nam Thái Lan bao gồm một bán đảo thon trải dài xuống Mã Lai lại có cảnh quan và văn hóa rất khác các nơi khác của đất nước. Rừng tươi tốt do mưa nhiều (tám tháng một năm) mọc dọc theo các



Các món ăn của người miền bắc một thời xa lạ với nhiều người Thái khác thì nay đã được chấp nhận ở nhiều nơi.

Đến

sườn núi đá vôi và vươn lên tận đỉnh lởm chởm. Đây là xứ sở của cây cao su và dừa, lúa gạo và vườn cây trái ít. Từ các làng mạc cho tới dọc hai bên bờ biển – một nằm trên Vịnh Thái Lan và một ở phía Ấn Độ dương – hàng ngàn con tàu ra khơi đánh cá, mang về các loại hải sản để tiêu thụ trong nước và xuất khẩu.

Các món ăn của miền nam mang các nét đặc trưng của vùng sông nước, các bến cảng, nơi lui tới của các thương nhân Ấn Độ và Java. Nước dừa ngon ngọt ở đây được dùng để nấu súp và cà ri. Dầu dừa dùng để trộn hoặc chiên, còn cùi dừa làm chất liệu cho nhiều món ăn.

Biển phía nam cung cấp lượng dồi dào nào là cá biển, tôm đá, cua, trai, mực ống, tôm pandan và các loại sò, điệp, những thứ nấu với các loại cây trái như hạt điều, nước cốt dừa.

Hải sản được nấu nướng đơn giản, nướng hoặc hấp; còn nếu cầu kỳ hơn thì bọc đất sét để nướng với nui và tỏi, hoặc là thành phần chính của món Tom Yam (cháo Thái nấu với cỏ chanh và ớt khô. Nhìn chung, các món ăn miền nam thường cay và gắt.

Ngoài ra còn có món cà ri nấu theo kiểu Ấn Độ (Gaeng Mussaman) với bột bạch đậu khấu, đinh hương, quế và thịt bò hay thịt gà, thường trang trí loại

曼谷

quả tươi; món satay Indonesia là những miếng thịt ướp nướng bằng que tre với nước sốt đậu phộng cay.

Vùng thứ tư là vùng đồng bằng trung tâm Thái Lan, khu vực có những cánh đồng lúa hàn cờ, những vườn rau trái, cùng Bangkok như một thị trường chính và lực hút về văn hóa. Nơi đây sản xuất ra loại gạo ngon, trong như ngọc trai và thơm phưng phức, rồi những loại trái cây ngon tuyệt như xoài và sầu riêng, măng cụt vỏ màu đỏ hồng ngọc và chôm chôm, ổi giòn, đu đủ, bưởi chùm, và cà nhô nữa. Rau thì có bắp cải, các loại nấm, rau muống, dưa chuột, cà chua, bí, măng tây và bắp non. Nói chung, ở Bangkok thứ gì cũng sẵn miễn là biết chỗ mua. Thủ đô còn là nơi có những món ăn "cung đình" nhưng chỉ có ở các nhà hàng sang trọng. Món ăn đặc trưng nhất ở đây là các món ăn nhanh làm từ nui bán dọc theo các quán cà phê ven lộ hay trên các xe đẩy dọc hai bên đường.

ẨN

Những gánh hàng rong

*Những người bán hàng ăn rong
và vai trò của họ trong cuộc sống
hàng ngày*

Ấn tượng đầu tiên khi đến Thái Lan là tốc độ xây dựng ở Bangkok và các thành phố chính. Công nhân xây dựng tụ tập ở những lán trại tạm trên hoặc gần công trường. Thế là những người bán hàng ăn rong tìm đến, sẵn sàng cung cấp các bữa ăn nhanh, rẻ, và hết sức tiện lợi. Đường phố Thái mà vắng bóng những gánh hàng rong thì chẳng khác gì thiếu vắng xe cộ.

Những món ăn nhanh thật đa dạng, có khi chỉ là những lát cây trái rắc muối, đường, ớt khô hoặc trộn với các loại gia vị khác cho đến các món nui xào nấu nhanh nhưng bổ dưỡng, chẳng hạn như món *kwaytiaow*, chén nui gạo nấu chín thêm vài muôi thịt gà hay heo đun sẵn, rắc lên ít đường, đậu phộng giã,

Thái

và các lát ớt, còn món Pad Thái lại là nui đảo qua với tỏi, hành tươi, tôm rang muối và các loại gia vị.

Gai Yang, món gà nướng theo kiểu đông bắc ăn với cơm nếp và món gỏi đu đủ xanh.

Chính quyền thành phố cố dẹp những người bán hàng rong vì cho rằng nó thiếu vệ sinh, cản trở sự đi lại trên hè phố và mất trật tự chung nhưng đều thất bại duy chỉ vì lý do nhu cầu của cư dân phố thị. Giả như mất đi những gánh hàng rong này thì như một người hâm mộ đã bức tức viết cho tờ báo địa phương, "như thế là chấm hết nền văn minh mà chúng ta đã từng quen thuộc."



Gánh hàng rong hay những xe đẩy là một phần thiết yếu của cuộc sống hàng ngày ở Thái.

平政

Ấm thực cung đình

*Bên trong các bức tường của cung điện:
là những món ăn tinh tế của ẩm thực
cung đình*

"Đúng là, một tỉnh thành tự cung tự cấp, một khu nhà dày đặc những con đường hẹp, với những khu vườn, bãi cỏ, hồ nhân tạo và các cửa hiệu. Nó có chính quyền riêng, thể chế riêng, luật lệ và tòa án riêng. Đó là tỉnh thành của phụ nữ do phụ nữ điều hành."

Đây là cách mô tả của bác sĩ Malcolm Smith chuyên chăm sóc một số thành viên của Hoàng gia vào những năm đầu thế kỷ này, nơi có khoảng gần 3.000 dân cư sinh sống, trong đó có một số là chính cung còn đa phần là các thị nữ hoặc những người hầu hạ.



半段

Cái “Nội cung” ấy thường bị người ngoài cuộc hiểu sai, nhất là các nhà truyền giáo ngoại quốc, nhìn nó như một biểu thị của chế độ đa thê hiển nhiên nhất, thể chế mà họ hết sức phê phán. Tất nhiên, đâu chỉ có thế, vì đây còn là một loại trường đào tạo con gái nhà giàu.

Lúc rảnh rỗi, phụ nữ Hoàng tộc học các nghệ thuật tinh tế như cắm hoa cổ truyền của Thái, kết hoa, hay làm những con búp bê nhỏ nhắn, tỉ mỉ. Nhưng trên hết, họ học cách nấu nướng các loại món ăn vừa ngon miệng vừa bắt mắt, được gọi là “ẩm thực cung đình.”

Tùy từng món mà cách bài trí và trang hoàng khác nhau; chẳng hạn món Foi Thong là món trộn



Việc trang trí cho các món ăn là một công việc cần cù, nét đặc trưng của ẩm thực cung đình.

平路



Đồ sử ngũ sắc do Trung Quốc làm ra để đựng các món ăn Thái.

lòng đỏ trứng với đường bắt thành tổ chim với những dải vàng mịn màng, trong khi món Look Choop lại là những trái giả tinh xảo và sắc sỡ nắn bằng bột đậu trộn nước dừa.

Điều dễ thấy nhất về kỹ xảo cung đình là thuật trạm trổ rau quả. Dưa hấu, xoài, cà chua, bí ngô, hành tươi, ớt, củ gừng và vô số hoa văn và cách trang hoàng tinh xảo khác khắc thành những bông hoa, những chiếc lá như thật.

Tuy việc nấu nướng theo phong cách cung đình không còn "cầu kỳ" như xưa nhưng vẫn lưu truyền cho con cháu phụ nữ Hoàng tộc, và nhất là những năm gần đây nó được phổ biến rộng rãi hơn ở các nhà hàng.



飯

Việc ăn uống của người Thái

*Nghi thức và việc thưởng thức
bữa ăn Thái*

Ở Thái, đâu đâu cũng có thể trở thành chỗ ăn uống - trong nhà hàng, bên vệ đường, hành lang của căn nhà ở nông trại, và cả giữa cánh đồng lúa trong mùa gặt - bữa ăn của người Thái hầu như luôn là công việc mang tính xã hội. Ngày nay, ở hầu hết các khu thị thành người ta ngồi ở bàn ghế để ăn uống, nhưng ở miền quê, người ta vẫn thường trải chiếu ngồi dưới nền nhà để ăn, ít dùng đến dao vì đâu có món gì cần phải cắt. Bộ đồ ăn chỉ cần cái muống lớn xới cơm cho từng người và một cái nĩa để lấy thức ăn.

Ở miền bắc và đông bắc người ta dùng tay nhón các viên cơm nếp rồi chấm vào món sốt. Nếu ăn món nui nấu theo kiểu Trung Hoa, người ta dùng đũa để gấp và dùng muống bằng sành sứ để chan.

飯

Nơi bàn ăn, thố cơm luôn để giữa bàn, chung quanh là các đĩa thức ăn và đồ gia vị. Khách tự gấp thức ăn tùy ý và dùng gia vị tùy thích sao cho vừa với khẩu vị của mình. Món canh có thể dùng chung với cơm hoặc ăn trước hay sau bữa tùy ý. Món tráng miệng được mang ra sau khi dọn dẹp các đĩa thức ăn đi.

Bữa ăn lý tưởng của Thái nhắm vào việc pha trộn hài hòa gia vị ngọt và chua, nhưng cũng làm sao cho bắt mắt, thỏa thích về hương và khẩu vị. Có những món thoang thoảng nhiều thứ hương vị, nhưng lại có những món chỉ có một hương vị chủ yếu.

Ngoài ra còn có nhiều loại nước sốt và gia vị đặc sắc như *nam pla*, nước chấm thay thế muối làm từ cá ủ; *nam prick*, đồ chấm dầm ớt với các thành phần khác; ớt khô hay ớt tươi xay nhuyễn cho những ai thích cay; tỏi ngâm; nước sốt ớt với các loại rau tươi như dưa chuột, cà chua, và hành tươi.

Món tráng miệng là một hay nhiều loại trái cây ngon sẵn có ở Thái Lan; còn trong những dịp đặc biệt lại có những món tráng miệng công phu hơn như Foi Thong ("những dải vàng") hay những ly Takaw, mút làm bằng bột sắn, đường, và dừa, đựng trong chén làm bằng lá chuối.

華經



*Bàn ăn cho hai người
thường thấy ở nhà hàng hơn ở gia đình.*

附一

PHÂN HAI

VIỆC NẤU NƯỚNG
Ở THÁI LAN

平水

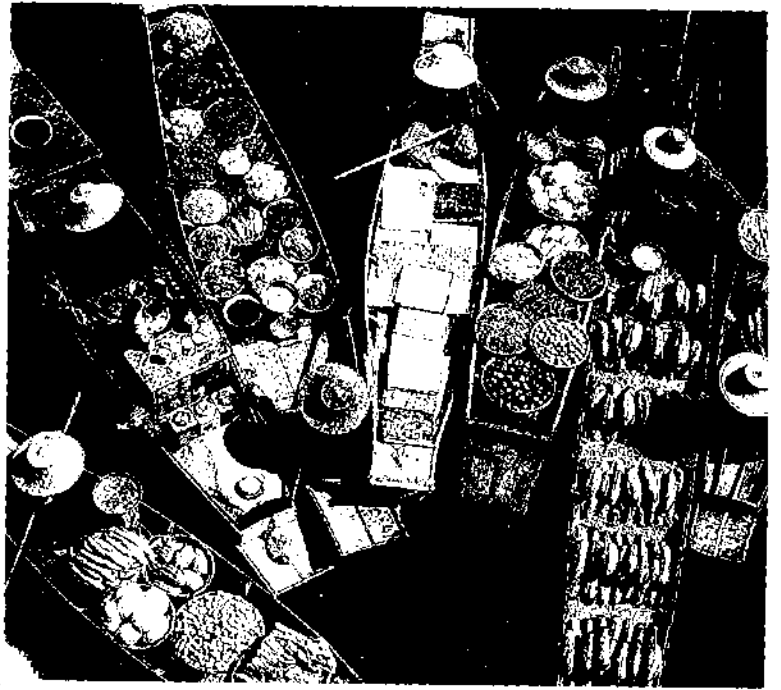
Việc bếp núc ở Thái

Mặc cho các phương pháp và
những dụng cụ tân tiến
vẫn có những dụng cụ được chấp
nhận và không thể thay thế

Nói về nhiều loại dụng cụ căn bản được sử dụng trong việc chuẩn bị bữa ăn của Thái, vẫn có một số loại thực chất là không thể thay được qua năm tháng. Những thứ khác được thay thế bằng những thiết bị tân tiến do rẻ hơn (nhưng không hẳn luôn hiệu quả hơn). Những dụng cụ xưa hiện vẫn được trưng bày trong các tiệm đồ cổ, được nhiều người ưa chuộng vì kiểu dáng đẹp nhưng không còn được dùng để nấu ăn.

Ở những gia đình truyền thống, nhà bếp luôn được dựng xa nhà chính, do nhiên liệu đun nấu thải

平路



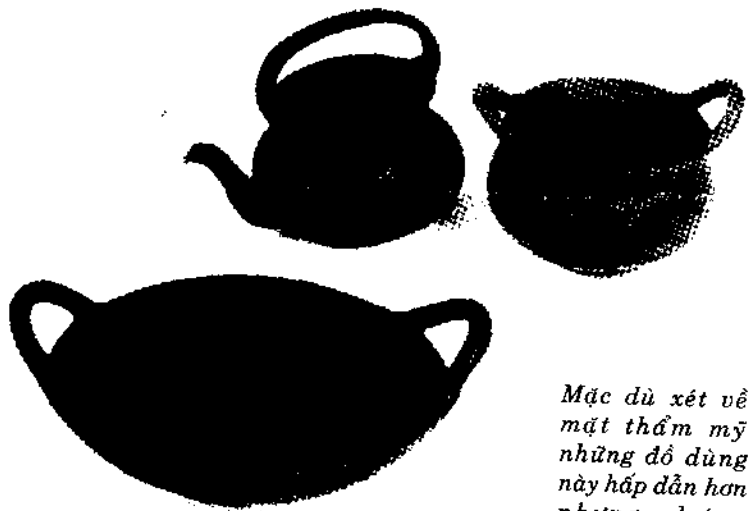
Chợ nổi, nơi bán đủ thứ cần dùng cho việc nấu ăn, chất đầy trong thuyền xuôi ngược trên các dòng sông, một cảnh thường thấy ở vùng châu thổ Chao Phraya.

nhiều khói, như than, củi. Nhưng cũng có những món ăn mà người ta cho rằng chỉ đun nấu bằng than mới đạt yêu cầu về độ nóng, dù người ta có dùng bếp điện hay bếp ga. Loại cổ nhất là cái bếp lò (cherng kran) vừa chiếm ít chỗ, vừa dễ di chuyển. Dụng cụ nhà bếp chủ yếu chỉ là chảo sắt đủ kích cỡ, bàn xẻng tròn cạnh để đảo và các loại nồi để đun nấu.

Đồ

Nhưng dần dần có nhiều loại thực phẩm cần chuẩn bị nhiều hơn như lột vỏ, chặt, nạo, xay, pha trộn, và ướp, những thao tác chủ yếu nhưng mất nhiều giờ để làm ra một số món ăn khiến phải phát triển thêm các công cụ đặc biệt, như cái nạo dừa (kude maprow) có nhiều răng, khay để đựng xác dừa thay cho cối giã và chày (krok and saak). Rồi những loại khác nữa như vá lưới thép, nồi hấp, v.v...

Ngày nay, nhiều thứ được làm theo cách của phương Tây chuyên dùng trong việc nấu nướng ở Á châu.



Mặc dù xét về mặt thẩm mỹ những đồ dùng này hấp dẫn hơn nhưng chúng dần được thay thế bằng những nồi soong bằng kim loại.

Thái

Những thành phần trong các món ăn Thái

*Những thành phần chủ yếu làm
nên khẩu vị đặc trưng của Thái*

THẠCH TRẮNG (Agar-agar): Chất bọc làm bằng rong biển làm cứng các món tráng miệng và bánh mà không cần để tủ lạnh. Sử dụng nó bằng cách rải bột thạch trắng vào nước rồi đun nhỏ lửa, khuấy đều cho tới khi tan. Một thìa cà phê pha với gần 1 hay 1½ chén nước.

CÀ TÍM (Aubergine/eggplant—*ma-khue puang*): Người ta sử dụng vài loại cà tím, từ loại nhỏ bằng hạt đậu hăng hăng cho tới loại màu hơi xanh, trắng hoặc da tím dài từ 20 đến 25cm.

MĂNG (Bamboo shoots—*naw mai*): Những mụt măng tươi là loại rau tuyệt vời. Trước hết phải lột vỏ,

rau

xắt lát rồi ninh nhỏ lửa chừng 30 phút cho mềm. Nếu dùng măng đóng hộp, sau khi luộc ngâm vào nước mát khoảng 5 phút.

HÚNG QUẾ (Basil): Loại thường được dùng khá giống húng ngọt của châu Âu và châu Mỹ có tên là *horapa*, dùng thái mái như loại gia vị và trộn vào rau sống. Loại “húng chanh” (*manglak*) có vị chanh bỏ vào cháo và món dầu giấm. Người ta ít dùng húng sặc (*Kaprow*).

ĐẬU HŨ (Beancurd): Có loại trắng mềm (*tau hoo*) thường được hấp hoặc cho vào nấu canh, còn loại vuông cứng, nhỏ (*tau kwa*) dùng để chiên. Những miếng đậu hình khối chiên giòn (*tau hoo tod*) dùng với các món nấu lâu và một vài món canh. Chao (*tau hoo yee*) đựng trong lọ có màu đỏ hay trắng dùng chút ít làm gia vị.

GIÁ (Beansprout—*taungork*): ăn tái với vài món sà lách dầu giấm và cháo, hoặc xào sơ làm món rau. Có thể giữ giá trong tủ lạnh được 2-3 ngày, còn nếu ngâm nước phải thay nước hàng ngày.



白胡椒

BẠCH ĐẬU KHẤU (*Cardamom-luk grawan*): Quả đậu màu rơm chứa từ 8-10 hạt màu đen nhỏ xíu, hương thơm ngát.

CẦN TÂY (*Celery-ceun chai*): Cần tây Thái nhỏ hơn và cọng mảnh hơn các loại cần tây của Tây phương nhưng vị hăng hơn. Người ta cho lá và cọng vào món canh, cơm chiên, hay rau xào.

ỚT (*Chilli*): Ớt là loại phổ biến và có vài loại thường được dùng. Loại xanh dài bằng ngón tay (chưa chín), loại đỏ (chín), hay vàng (*prik chee*) khá cay. Ớt đỏ khô được xay nhỏ thành bột hay xay sơ thành mảnh. Ớt hiếm màu đỏ, xanh hoặc màu vàng anh thảo mất chim (*prik kee noo*) cay cực kỳ, bỏ vào canh, các món giống như cà ri và các loại nước sốt.

SỐT ỚT (*Chilli sauce-saus prik*): Ớt trộn với nước và thêm muối, đường, và giấm, loại nổi tiếng khắp nơi hiệu là *Siracha*. Bột ớt có tên là *nam prik pow*, có khi được gọi là "Bột ớt cháy."

NHỮNG LOẠI LÁ THƠM DỆT LÀM GIA VỊ (*Chinese flat chives-kui chai*): Có hương tỏi hơn các loại lá gia vị của Tây phương.

NẤM TAI (*hed hunu*): Cũng gọi là nấm cây là loại nấm màu nâu xám quắt lại, nhưng khi nấu vào

rau

nước ấm nó nở to gấp bốn lần khi khô, khi ăn phải nhai kỹ. Cũng có thể xào làm món rau.

NƯỚC DỪA (Coconut milk—*nam maprow*): Dừa già được nạo ra và vắt khô để làm kem dừa. Để có nước dừa đặc, cứ mỗi trái dừa chỉ pha thêm ½ chén nước, còn muốn loãng, thêm vào hơn 2 chén nước để vắt.



Ớt



Nấm tai



Rau mùi



Cây rieng nếp

RAU MÙI (Coriander—*pak chee*): Người Thái thích dùng rau mùi, ở mọi dạng, hơn bất kỳ dân nào khác. Hương đặc trưng của lá rau mùi tươi làm tăng hương vị cho nhiều món ăn, từ các món canh tới sà lách dầu giấm, xào để cho vào các món hầm. Rễ được nghiền chung với tỏi và hạt tiêu để làm gia vị. Hạt rau mùi khô cũng dùng làm gia vị cho một số món ăn. Chẳng có gì có thể thay thế rau mùi tươi (có khi được người nước ngoài gọi là *cilantro*); loại này ngày càng có sẵn và dễ trồng bằng hạt.

解牛

THÌ LÀ AI CẬP (*Cumin-mellet yira*): Loại gia vị này đôi khi được thêm vào bột cà ri.

NƯỚC MẮM (*Fish sauce-nam pla*): Không thể tưởng tượng được việc nấu nướng của người Thái mà thiếu loại nước sốt làm bằng muối, cá hay tôm ướp đặc trưng này. Nước mắm chất lượng hảo hạng có màu nâu vàng và vị mặn. Người Thái dùng nước mắm cũng giống như người Trung Hoa dùng nước tương.

CÂY RIỀNG NẾP (*Galangal-kha*): Loại cây có củ trông giống như gừng, cùng họ với gừng, loại gia vị được sử dụng làm tăng hương vị tuyệt vời trong nhiều món ăn của Thái. Riềng nếp được xắt lát và phơi khô (Người Indonesia gọi là *laos*), khi dùng phải ngâm nước sôi cho mềm.

TỎI (*Garlic-kraiem*): thường được dùng dưới dạng pha trộn gồm tỏi, rễ rau mùi, và hạt tiêu. Tép tỏi của vùng châu Á nhỏ hơn của Tây phương.

GỪNG (*Ginger-king*): Ở Thái người ta chỉ dùng gừng tươi để nấu nướng, gừng bột khô có hương vị hoàn toàn khác, Gừng non có màu vàng nhạt, hơi ngả hồng, nhiều nước cốt hơn gừng già, gừng có lớp da nâu sáng phải cạo sạch vỏ trước khi dùng.

NƯỚC CỐT HOA NHÀI (*Jasmine essence-yod nam malee*): Hương thơm gắt của hoa nhài tươi,

สมุนไพร

được ngâm trong nước qua đêm rồi dùng làm nước dứa, làm tăng hương thơm độc đáo cho nhiều món tráng miệng và bánh của Thái. Có thể dùng nước sốt hoa nhài đóng chai thay thế.

CHANH LÁ CAM KAFFIR (Kaffir lime-*ma-grood*): Đôi khi được gọi là chanh lá cam sần sùi, giống cam quýt này có da sần sùi và thơm phức, nhưng hầu như không có nước. Da (vỏ) thường được nghiền và thêm vào món ăn, còn lá của nó cũng được dùng nêm vào món canh hay món ăn lỏng như cà ri, hoặc được xắt nhuyễn cho vào món sà lách dầu giấm.

KRACHAI (*kaemferia pandurata* hay *boesenbergia pandurata*): Loại cây có củ lạ trông giống như bụi ngón tay màu nâu hơi vàng, có vị dịu, kết cấu chắc. Người ta không dùng Krachai khô.

CỎ CHANH (Lemon grass-*bai takrai*): Loại cỏ hương chanh mọc thành bụi, là loại cây rất quan trọng trong việc nấu ăn của Thái. Mỗi cây giống cây tỏi tây nhỏ. Chỉ dùng phần gốc (khoảng 10-15cm),



Chanh lá cam
Kaffir;



Krachai;



Cỏ chanh;



Năm thơm

解

còn nếu xay hay pha trộn thành bột, hãy bỏ lá ngoài và chỉ dùng phần lõi mềm.

NỤ HUỆ TÂY, KHÔ (Lily buds, dried—*dok mai jeen*): Được sử dụng trong một số món rau và canh xuất xứ từ Trung Hoa, bông khô, màu nâu vàng đôi khi được thắt lại để trang trí.

BẠC HÀ (Mint—*bai saranee*): Thường được dùng trong món sà lách dầu giấm.

RAU MUỐNG (Morning glory): xem cây bìm bìm nước.

MÌ DỆT (Noodle): Có nhiều loại mì, được làm bằng bột gạo, bột mì, hay đậu. Những loại phổ biến nhất là mì dẹt làm bằng bột gạo mới (*kwaytiaow*), mì dẹt làm bằng bột gạo mới giống mì ống (*kanom jeen*). Loại giống mì *laksa* của Mã Lai và Singapore; mì trứng mới (*ba mee*); mì làm bằng bột mì khô; bún làm bằng bột gạo khô (*sen mee*), đôi khi được gọi là mì dẹt gạo dẻo; và mì trong khô hay mì nấu đông (*woon sen*) làm bằng bột đậu dùng nấu canh hay trộn sà lách.



Nấm;



Lá dứa;



Hành;



Bột tôm

解牛

SỐT HẦU (Oyster sauce—*nam man hoi*): Được pha với nước mắm, chứa muối natri của axít glutamic làm tăng hương vị món ăn.

ĐƯỜNG THỐT NỐT (Palm sugar—*nam taan peep*) Được làm từ nhựa của cây dừa hay *aren* (cọ đường), đường thốt nốt có màu vàng hay nâu sáng, ít ngọt hơn đường mía nhưng có hương vị đặc trưng.

LÁ DỨA (pandan leaf—*bai toey hom*): Lá thơm họ dứa đại được dùng để cuốn những miếng thịt gà hay sườn heo, thêm vào các loại bánh hay món tráng miệng. Cũng có thể dùng tinh chất đóng chai thay thế.

HẠT TIÊU (Peppercorn—*Prik Thai*): Được cho là chất liệu chính làm cay trước khi có ớt. Hạt tiêu được xay hay nghiền ngay trước khi dùng để làm tăng hương vị và độ tươi.

TÔM KHÔ (Prawn, dried—*king haeng*): Làm gia vị cho nhiều món ăn, nhất là các loại nước sốt. Thường không phải ngâm trước khi sử dụng, nhưng cũng có thể ngâm nước ấm chừng năm phút cho mềm.

RƯỢU GẠO (Rice wine): Vẩy rượu gạo vào các món ăn là cách người Trung Hoa thường làm để tăng hương vị món ăn.

鹹

CẢI BẮP MUỐI (Salted cabbage—*pak kad khem*): Có nhiều cách muối mặn để dùng với các món ăn Thái-Hoa. Ngâm nước ít nhất 15 phút để nhả bớt muối.

CÁ MUỐI (Salted fish—*pla haeng*): Cá tươi được ướp muối phơi khô, trước khi dùng được ngâm nước, sau đó cắt thành miếng để chiên cho giòn.

ĐẬU TƯƠNG MUỐI (Salted soya beans—*tau jiew*): Vị mặn và đặc trưng của đậu tương muối được xay giập dùng để ướp cá, làm gia vị cho món mì, hay các món rau.



Hành tươi;

Nghệ;

Bìm bìm nước;

Củ đậu

DẦU MÈ (Sesame oil—*naman ngaa*): Để nêm các món ăn—thường cho vào lúc cuối—làm gia vị.

HÀNH CỦ (Shallot—*hormlek*): Có màu tím hơi hồng, hình tròn làm tăng vị hành ngọt cho nhiều món ăn. Nó cũng được xắt lát, chiên lên để trang trí.

解

BỘT TÔM (shrimp paste-*kapi*): Có nhiều loại bột tôm khác nhau, màu từ hồng tới nâu hơi đen. Loại màu hồng ưa dùng làm bột cà ri; loại màu nâu hơi đen làm nước sốt để chấm. Bột tôm phải nấu trước khi dùng.

NƯỚC TƯƠNG (Soy sauce-*nam siew*): Nước tương trong và đen sậm đều được dùng trong các món ăn xuất xứ từ Trung Hoa.

HÀNH TƯƠI (Spring onion-*ton horm*): Đây là một trong những loại thảo mộc được dùng nhiều, thường được tía hoa để trang trí đĩa thức ăn.

CÂY HỒI SAO (Star anise-*poy kak bua*): Loại gia vị có hình sao, màu nâu sậm, khô, mùi hăng.

ME (Taramind-*mak-kaan*): Thịt me khô được ngâm nước từ 5 đến 10 phút, sau đó vắt chà xát qua cái sàng để lấy nước chua, thơm. Bỏ hạt và bã đi. Nếu dùng loại đã tách hạt thì giảm lượng đi.

NGHỆ (Turmeric-*kamin*) Họ nhà gừng, loại củ này có ruột màu vàng.

HẠT DẼ NƯỚC (Water chestnut-*haew*): Vì khó lột vỏ nên có thể dùng tươi. Do có độ giòn và vị ngọt nên thường được dùng để trộn sà lách dầu giấm hay xào rau. Cũng có khi dùng làm món tráng miệng.

菜

BÌM BÌM NƯỚC (Water convolvulus-*pak bung*): Ở Thái còn gọi là rau muống. Mầm non để ăn sống chấm nước sốt cay, hoặc xào.

CỦ ĐẬU (Yam bean-*mun kaew*): Ở châu Mỹ, nơi xuất xứ của nó, người ta còn gọi là *jicama*, Ruột màu trắng còn vỏ màu be, bóc vỏ dễ, ăn sống rất ngon, nhưng cũng có thể nấu chín để dùng.

半部

PHẦN BA

CÁC CÔNG THỨC
CHẾ BIẾN MÓN ĂN THÁI



KHẨU PHẦN

Trong các gia đình Thái, thức ăn hiếm khi được dọn theo khẩu phần, cơm và các món ăn được dọn lên bàn cho mọi người tự lấy; vì thế thật khó xác định số khẩu phần ăn mà mỗi công thức cung cấp. Nhưng cứ theo quy tắc chung thì các công thức trong sách này dọn cho từ 4 đến 6 người ăn gồm cơm và 3 món ăn khác.

NÊM NÊM GIA GIẢM CÁC MÓN ĂN CỦA THÁI

Lượng ớt, nước mắm, đường, và nước chanh trong những công thức sau chỉ là một hướng dẫn chứ không phải lượng tuyệt đối. Bạn có thể nêm nếm món ăn gia giảm các loại gia vị trước khi dọn ra ăn.

NHỮNG DỤNG CỤ ĐỂ LƯỜNG

Các dụng cụ đo lường trong sách này được tính toán đại thể như sau: chén tương đương khoảng 250 ml (xấp xỉ 8 oz); thìa cà phê tương đương 5 ml, còn thìa canh tương đương 15 ml hoặc bằng 3 thìa cà phê.

附一

ƯỚC LƯỢNG THỜI GIAN

Là việc tính toán thời gian cần để chế biến, nấu nướng và dọn ăn. Trong sách này sử dụng các ký hiệu:

- ★ nhanh và dễ chuẩn bị
- ★★ tương đối dễ, chuẩn bị trên dưới 15 phút.
- ★★★ phải mất trên 15 phút chuẩn bị.

BỘT CÀ RI

Bột cà ri có thể dự trữ trong lọ đậy nắp để trong tủ lạnh khoảng 1 tháng, hay đông lạnh thì được từ 3-4 tháng.

Nam Prik Gaeng Ped

Bột cà ri đỏ

- 1 thìa canh hạt rau mùi
- 1 thìa cà phê hạt thì là Ai Cập
- 13 trái ớt mắt chim khô, cắt ra, ngâm trong nước nóng khoảng 15 phút và bỏ hạt
- 3 thìa canh hành củ băm nhuyễn
- 4 thìa canh tỏi băm nhuyễn
- 1 thìa canh riềng nếp băm nhuyễn
- 2 thìa canh củ chanh xắt lát đều

Đồ

2 thìa cà phê chanh lá cam kaffir xắt nhuyễn
1 thìa canh rễ rau mùi băm nhuyễn
20 hạt tiêu
1 thìa cà phê bột tôm

Dùng chảo rang nhỏ lửa hạt rau mùi và thì là chừng 5 phút, rồi xay thành bột. Cho các thành phần còn lại vào, trừ bột tôm, khuấy cho đều. Đổ bột tôm vào hỗn hợp gia vị và khuấy đều để được $\frac{3}{4}$ chén bột cà ri nhuyễn.

Nam Prik Pow

Bột ớt rang

2 chén dầu thực vật
8 củ hành, xắt lát
6 tép tỏi, xắt lát
1 chén tôm khô
 $\frac{1}{2}$ chén ớt khô xay nhuyễn
1 thìa canh đường thốt nốt
3 thìa canh nước mắm
 $1\frac{1}{2}$ thìa canh nước me
 $\frac{1}{3}$ thìa cà phê muối

Đun nóng dầu trong chảo rồi đổ hành và tỏi vào phi cho vàng; vớt hành tỏi ra để cho ráo dầu. Cho tôm khô vào ớt vào xào cho vàng; múc ra để cho ráo dầu.

1 1/2 W
1/2 thìa

Đề

Giã hoặc xay tôm, tỏi, ớt, hành, và đường cho tới khi nhuyễn đều. Đổ nước mắm, nước me, muối, và dầu để nguội vào, khuấy đều thành bột nhuyễn.

Nam Prik Gaeng Kheow Wan

Bột cà ri xanh

1 thìa canh hạt rau mùi

1 thìa cà phê hạt thì là Ai Cập

15 trái ớt mắt chim xanh

3 thìa canh củ hành băm nhuyễn

1 thìa canh tỏi băm nhuyễn

1 thìa cà phê riềng nếp băm nhuyễn

1 thìa cà phê cỏ chanh xắt lát đều

½ thìa cà phê vỏ chanh lá cam kaffir băm nhuyễn

1 thìa cà phê rễ rau mùi băm nhuyễn

5 hột tiêu

1 thìa cà phê muối

1 thìa cà phê bột tôm

Rang nhỏ lửa hạt rau mùi, thì là khoảng 5 phút, sau đó xay thành bột. Trừ bột tôm. Cho các thành phần kia vào đánh cho đều. Trộn hỗn hợp ấy với bột tôm, khuấy đều để được ½ chén bột nhuyễn.

半碗

Nam Prik Gaeng Mussaman

Bột cà ri Mussaman

3 thìa canh củ hành băm nhuyễn

1 thìa canh tỏi băm nhuyễn

1 thìa cà phê riềng nếp băm nhuyễn

1 thìa canh cỏ chanh xắt lát đều

2 cây đinh hương

1 thìa canh hạt rau mùi

1 thìa canh hạt thì là Ai Cập

5 hột tiêu

3 trái ớt khô, cắt, ngâm trong nước nóng

khoảng 15 phút, bỏ hột

1 thìa cà phê muối

1 thìa cà phê bột tôm

Rang củ hành, tỏi, riềng nếp, cỏ chanh, đinh hương, hạt rau mùi và thì là chừng 5 phút, sau đó xay thành bột. Trừ bột tôm, cho các thành phần còn lại vào khuấy cho đều, sau đó cho bột tôm vào khuấy đều để được $\frac{1}{2}$ chén bột nhuyễn.



NUỐC CHẤM

Nam Prik Gai Kem

Nước chấm trứng muối

- 3 tép tỏi
- 3-4 trái ớt đỏ
- 2 trứng muối, luộc kỹ
- 2 thìa canh nước chanh lá cam
- 1/2 thìa canh nước mắm
- 1 thìa cà phê đường

Nghiền tỏi và ớt với nhau. Cho trứng muối vào nghiền cho đều. Nêm nước chanh, nước mắm và đường. Trộn đều. Dọn ăn với rau và cá chiên hay nướng.

Nam Prik Thai Orn

Nước chấm hạt tiêu xanh

- 2 thìa canh hạt tiêu tươi hay đóng chai
- 3 tép tỏi
- 1 thìa cà phê đường
- 1/2 thìa canh tôm khô
- 2-3 thìa canh nước chanh lá cam
- 6 trái chua như xoài hay táo xanh, xắt lát

Nếu dùng hạt tiêu đóng chai hay hộp, trước hết phải rửa sạch chất nước muối. Nghiền hoặc xay tỏi

75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

và một thìa canh hạt tiêu, sau đó thêm đường, tôm khô, và nước chanh. Trộn đều và thêm thìa canh hạt tiêu còn lại vào. Trộn thật đều. Dọn ăn với rau trái và cá chiên hay nướng.

Nam Prik Kapi

Nước chấm bột tôm và ớt

1 thìa canh tôm khô ngâm nước

5 tép tỏi

9 trái ớt mắt chim

1½ thìa canh bột tôm, rang lên

1 thìa cà phê đường thốt nốt

1 thìa canh nước mắm

2-3 thìa canh nước chanh lá cam

Nghiền tôm khô, tỏi, và ớt với nhau. Cho bột tôm, đường, nước mắm, và nước chanh vào trộn cho đều. Dọn ăn với rau sống hay luộc và cá chiên hoặc nướng.

Mam Prik Noom

Nước chấm ớt xanh

1 thìa canh cá thu muối phơi khô băm nhỏ

4 thìa canh dầu lạc hay bắp

10 trái ớt xanh lớn, băm sơ

10 tép tỏi, băm sơ



6 củ hành, băm sơ

1 trái cà chua

2 thìa canh nước nóng

1 thìa canh hành tươi xắt nhỏ

1 thìa canh lá rau mùi xắt nhỏ

nước mắm để nêm (tùy ý)

Đề lửa vừa chiên cá khô từ 7 đến 10 phút, vớt ra để ráo dầu.

Đảo ớt, tỏi, củ hành từ 8 tới 10 phút. Nghiền hoặc xay sơ hỗn hợp này với cá, sau đó cho cà chua vào nghiền nát, thêm nước, hành tươi và rau mùi.

Trộn đều. Nếu quá đặc có thể thêm nước hay nước mắm.

Loại nước chấm rất cay này thường ăn với cơm nếp và rau sống, dưa leo xắt lát, đậu xanh sống và cá chiên hoặc nướng.

Nam Prik Pla Yaang

Nước chấm với cá nướng

3-4 trái ớt mắt chim đỏ

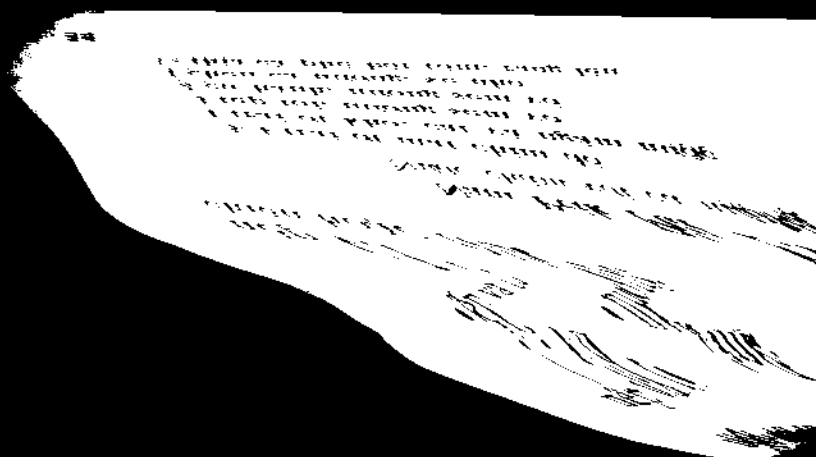
1 trái ớt khô, cắt và ngâm nước

3 tép tỏi, nướng sém vỏ

2 củ hành, nướng sém vỏ

1 chén cá nướng, xé nhỏ

½ thìa cà phê bột tôm, rang lên



蝦米

2 thìa canh nước mắm

1 thìa cà phê đường

1 thìa cà phê nước chanh lá cam

Giã ớt mất chim rồi trộn với ớt khô, bóc vỏ tỏi và hành, cho vào nghiền tiếp cho nhuyễn. Thêm nước chanh, nước mắm và đường. Trộn đều rồi thêm nước chanh lá cam kaffir. Ăn với rau và cá chiên hay nướng.

Tau Jiew Lon

Nước chấm làm bằng nước tương và nước dừa

5 chén nước dừa

7 củ hành, xắt lát hoặc nghiền nhỏ

1 chén nước tương muối (*tau jiew*)

125g (4 oz) tôm, băm nhỏ

125g (4 oz) thịt heo, băm nhỏ

1 thìa canh đường thốt nốt

2 trái trứng

5 thìa canh ớt đỏ xắt nhỏ và lá rau mùi tươi để trang trí

Đun sôi nước dừa. Cho củ hành, nước tương muối, tôm, thịt heo và đường vào. Cho trứng vào khuấy đều và đun hơi cạn, sau đó bỏ ớt và trang trí bằng lá rau mùi.

平蝦

Kapi Kua

Nước chấm làm bằng bột tôm và nước dừa

2 trái ớt khô, cắt và ngâm nước

5 củ hành

5 nhánh củ chanh, xắt nhỏ

3 lát riềng nếp

3 thìa canh *krachai* xắt nhỏ

3 thìa canh bột tôm, rang

1 chén cá xông khói băm nhỏ

4 chén nước dừa

1 thìa canh đường thốt nốt

2 thìa canh nước mắm

3 trái ớt đỏ

Giã tôm khô, củ hành, củ chanh, riềng nếp, *krachai* và bột tôm với nửa phần cá xông khói trộn đều với nhau. Đun nước dừa cho tới khi dầu nổi lên và cạn bớt.

Thêm bột vào và đun tiếp cho tới khi tỏa mùi thơm. Bỏ đường, chỗ cá còn lại, nước mắm và ớt vào, đun riu riu cho đặc lại. Dọn ăn với tôm nướng hay cá chiên giòn.

Đồ

Nam Prik Ong

Nước chấm làm bằng thịt heo và cà chua

- 5 trái ớt khô, cắt và ngâm nước
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa canh riềng nếp xắt lát đều
- 1 thìa canh bột tôm
- 5 tép tỏi trộn với 75g thịt thái miếng
- 1 chén cà chua xắt lát
- 2 thìa canh dầu
- 3 tép tỏi băm nhỏ
- 1 cây rau mùi nguyên cây
- 1/2 chén nước

Rau sống: dưa leo, đậu đũa, cà rốt, cải bắp

Rau luộc: đậu đũa, cà tím, bí ngô, bắp cải, hoa chuối.

Nghiền hay xay ớt, muối và riềng nếp. Thêm củ hành, bột tôm và các tép tỏi vào xay nhuyễn. Bỏ thịt heo vào và xay tiếp. Cuối cùng cho cà chua vào trộn đều.

Đun dầu cho nóng, xào tỏi băm nhỏ. Khi tỏi tỏa mùi thơm, cho hỗn hợp vào, bớt lửa, và xào tiếp cho chín đều. Thêm nước và đun tiếp, khuấy đều tay cho đến khi cạn bớt nước và hơi sệt.

Đổ ra tô, rải lá rau mùi băm nhuyễn lên mặt rồi dọn ăn với rau sống hoặc rau luộc.

平肝

NƯỚC HẦM GÀ

2½-3kg xương gà

6 lít (24 chén) nước

250g hành củ băm sơ

125g cần tây băm sơ

1 thìa canh hạt rau mùi

1 thìa cà phê hạt tiêu

Rửa sạch xương rồi cho vào nồi hầm, đập vung lại. Đun to lửa cho mau sôi, sau đó chắt nước đi. Cho nước khác (6 lít) và các thành phần vào hầm trong 4 giờ. Thỉnh thoảng hớt váng trên mặt đi. Lọc qua lớp vải. Đựng nước hầm trong chai 1 lít, bỏ tủ lạnh giữ được 3 tháng.

菜

MIENG KUM

Những món ăn hương vị gắt đặng trong lá

Đây là món ăn thường dùng tại nhà hơn là ở các quầy hàng hay tiệm ăn. Ở Thái Lan, người ta sử dụng nhiều loại lá ăn được khác nhau, nhưng cũng có thể thay bằng lá rau diếp. ★

1 cây rau diếp hay một bó lá ăn được

Món chính:

5 thìa canh dừa nạo, rang cho vàng

3 thìa canh củ hành xắt hạt lựu đều

3 thìa canh chanh lá cam xắt hạt lựu đều

3 thìa canh gừng xắt hạt lựu đều

3 thìa canh tôm khô nhỏ, giã nhỏ

3 thìa canh đậu phộng rang không muối

2 thìa canh ớt mắt chim xanh xắt nhỏ

Nước sốt:

1 thìa canh bột tôm

1/2 thìa canh riềng nếp xắt lát

1/2 thìa canh dừa nạo

3 thìa canh đậu phộng không muối giã giập

2 thìa canh tôm khô giã nhỏ

1 thìa cà phê gừng xắt lát

1 chén đường thốt nốt nghiền nhỏ

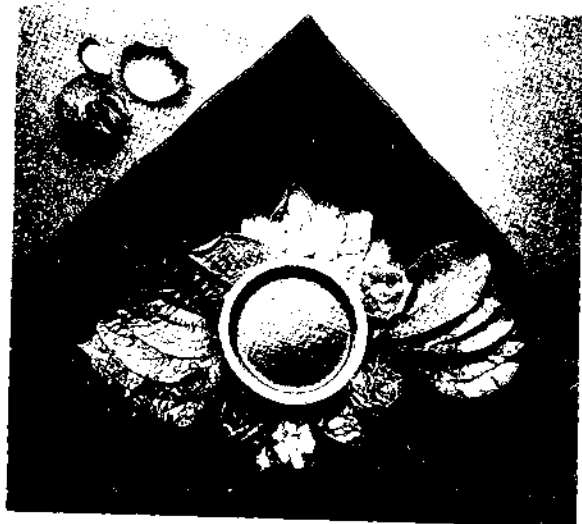
2 1/2 chén nước

平菇

Làm món nước sốt trước. Rang bột tôm, riêng nếp và củ hành cho đến khi tỏa mùi thơm, bắc ra để nguội. Cho dừa, đậu phộng, tôm khô và gừng vào máy xay hay máy chế biến, trộn đều, hoặc giã nhuyễn bằng cối.

Đổ tất cả vào chảo cùng với đường và nước, trộn thật đều và đun sôi. Đun riu riu cho tới khi cạn còn khoảng một chén, bắc ra, để nguội.

Lúc dọn ăn, múc nước sốt vào chén và xếp tất cả những thứ kia thành những lớp riêng biệt vào chén nhỏ. Khi ăn, múc các thứ vào giữa lá rau diếp, chan nước sốt lên và gấp thành miếng nhỏ để ăn.





KRATHONG THONG

Bánh bao với thịt gà băm

Lớp vỏ giòn ngon dùng trong món ăn nhanh này đúc bằng loại khuôn đồng chuyên dùng. ★★

Vỏ bánh:

- 1/2 chén bột gạo
- 6 thìa canh bột mì nguyên chất
- 4 thìa canh nước dừa
- 2 thìa canh bột sắn
- 1 lòng đỏ trứng
- 1/4 thìa cà phê đường
- 1/4 thìa cà phê muối
- 1/4 thìa cà phê thuốc muối
- 4 thìa canh dầu đậu phộng hay dầu bắp

Món chính:

- 2 thìa canh dầu đậu phộng hay dầu bắp
- 4 thìa canh hành củ xắt hạt lựu đều
- 200g thịt gà hoặc heo băm nhỏ
- 1/4 chén hạt bắp ngọt
- 2 thìa canh cà rốt xắt hạt lựu đều
- 2 thìa canh đường
- 1/4 thìa cà phê nước tương đen
- 1/2 thìa cà phê muối

Chả

½ thìa cà phê tiêu trắng

lá rau mùi để trang trí

1 trái ớt đỏ xắt hạt lựu đều

Trừ dầu, còn trộn tất cả các thành phần vào tô để làm vỏ bánh trước. Đun dầu nóng rồi nhúng khuôn bánh vào. Nhúng khuôn vào bột nhào rồi nhúng lại vào dầu. Chiên khoảng 5 phút cho đến khi hơi vàng, lắc để bánh long ra khỏi khuôn. Đặt bánh lên giấy thấm cho khô dầu. Làm chừng 20 đến 25 bánh.

Sau đó làm món chính. Đun nóng dầu để đảo hành và thịt heo hay thịt gà chừng 2 phút. Bỏ các thành phần còn lại vào và xào thêm chừng 3 phút cho mềm rau. Bắc ra, để nguội. Trang trí lá rau mùi và những lát ớt đỏ tươi.

GỢI Ý: Nhớ để khuôn cho thật nóng trước khi nhúng vào bột; bột phải bám vào khuôn khi bạn nhúng khuôn vào dầu lại.



*Bánh bao với
thịt gà băm*

Chả

TONG GEON YONG & SAKUNA CHOMSUAN

*Chả thịt heo và tôm và món tôm
pandan ăn với nước sốt chua ngọt*

Rõ ràng món có hương vị Trung Hoa vì dùng
bìa đậu hũ để khô. Làm món chính trước để cuộn rồi
chiên. ★

Chả thịt heo và tôm:

125g tôm hoặc tôm pandan, băm nhuyễn

125g thịt heo, băm nhuyễn

1 thìa canh nước tương nhạt

1 thìa cà phê mỗi thứ: rễ rau mùi,
tỏi và tiêu, nghiền chung với nhau

Những miếng bìa đậu vuông

4 chén dầu bắp

Trộn tôm và thịt với nước tương và rễ rau mùi,
tỏi và tiêu nghiền chung. Dùng khăn lau những miếng
bìa đậu rồi cắt thành những miếng hình vuông 10
15cm. Đổ nhân vào và cuộn tròn như điều xì gà.

Cũng có thể cắt tròn bìa đậu đường kính chừng
11cm rồi đổ nhân vào. Cuộn các mép vào và dùng
hàng tươi để buộc.

Chiên chả trong dầu cho đến khi nâu vàng. Dọn
ăn với nước tương hay sốt mặn.

Thịt heo

Tôm Pandan ăn với nước sốt chua ngọt:

Món khai vị đơn giản nhưng phổ biến. Làm sẵn tôm và chiên kỹ ngay trước lúc ăn. Dùng bất kỳ thương hiệu nước sốt chua ngọt nào để chấm. ★

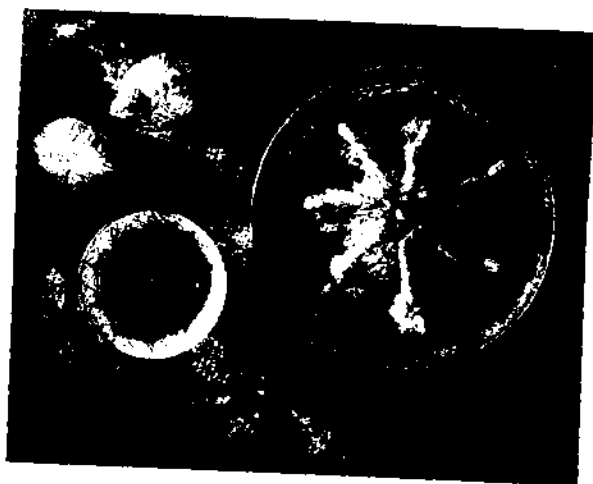
500g tôm pandan tươi

2 trái trứng, đánh nhẹ tay

400g ruột bánh mì ngon

chiên tôm

Bóc vỏ tôm, bỏ đầu nhưng có thể để đuôi lại. Xẻ dọc lưng tôm, bỏ ruột, dùng tay ấn nhẹ để dẹt mỏng tôm thành hình bướm. Nhúng tôm vào trứng và ruột bánh mì. Chiên cho tới khi vàng và dọn ăn với nước sốt chua ngọt.



Chả thịt heo và tôm và món tôm pandan ăn với nước sốt chua ngọt

半包

CHOR LADDA

Bánh bao nhân thịt heo và tôm băm

Những cái bánh bao này có được màu xanh sáng vì được nhúng vào loại hoa màu xanh (*anchun*), còn khi bán người ta có thể thay bằng màu khác. AA

Món chính:

- $\frac{1}{2}$ chén đậu phộng rang không muối, giã giập
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- 2 thìa canh đường
- 100g thịt heo băm nhỏ
- 100g tôm pandan băm nhỏ
- 100g củ cải muối xắt nhỏ
- 2 thìa canh dầu ăn.

Vỏ bánh:

- $\frac{1}{4}$ chén bột sắn
- 2 thìa canh hoa *anchun* khô hay
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê màu thực phẩm xanh
- 2 chén bột gạo
- $\frac{1}{4}$ chén nước dừa loãng
- 2 thìa canh dầu ăn
- $\frac{1}{4}$ chén nước
- $\frac{1}{4}$ chén kem dừa lá chuối hay lá nhóm
- Xào chín rồi để nguội.

Chín

Trộn tất cả thành phần làm bánh với nhau, đun nhỏ lửa, khuấy đều, tới khi thành bột nhão dẻo. Đậy nắp nhựa lên đang lúc làm bánh để giữ ẩm bột.

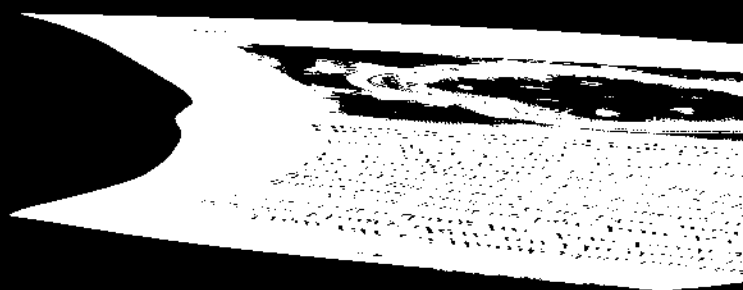
Véo từng miếng bột, làm dẹt thành miếng tròn đường kính khoảng 6cm. Múc một thìa cà phê nhân đổ vào giữa miếng bột dẹt mỏng rồi gấp các cạnh lại với nhau. Dùng cái kẹp chuyên dùng hay khóa lên bột tạo hình hoa. Đặt bánh lên lá chuối hay lá nhôm đã bôi dầu, đổ 1 thìa cà phê kem dừa lên đỉnh bánh để bánh không bị khô.

Hấp bánh chừng 8 phút là chín. Dọn ăn nóng, dưới đáy rải lớp tỏi chiên giòn, đỉnh rưới kem dừa.

GỢI Ý: Ở Thái Lan, người ta thường dùng cái kẹp có răng khóa ở mặt trong để khóa bột tạo thành những cánh hoa. Nếu không có, bạn có thể sử dụng các ngón tay để trang trí.



*Bánh bao
nhân thịt
heo và tôm
bằm*



ต้มยำ

TOM YAM GOONG

Canh tôm nêm gia vị với cỏ chanh

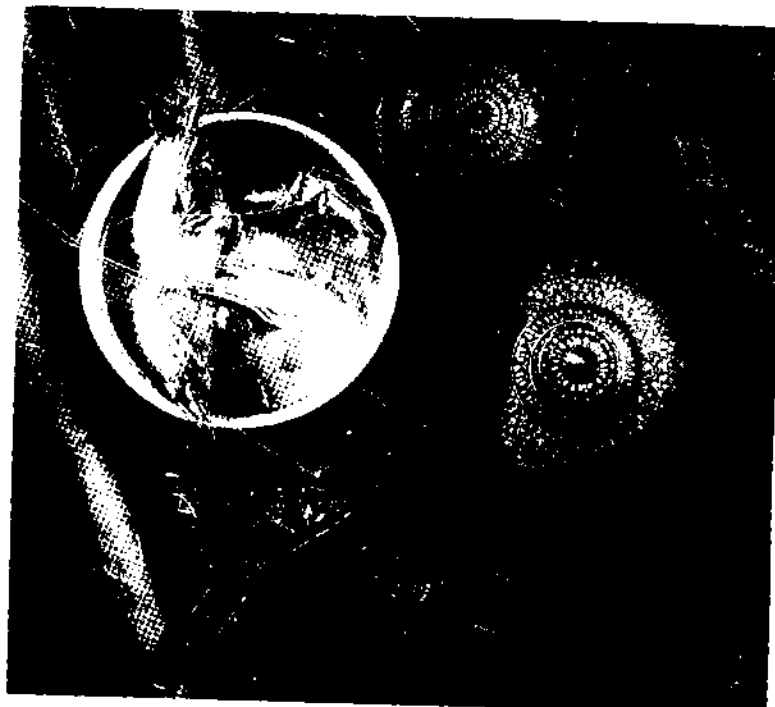
Đây là một món ăn phổ biến của Thái, món canh này vừa thơm, cay, chua dùng để ăn với cơm. ★★

- 4 chén nước hầm gà
- 5cm riềng nếp xắt lát
- 3 lá chanh cam kaffir
- 3 cọng cỏ chanh, đập giập.
- 6-8 con tôm loại trung bình hoặc lớn
- 150g nấm rơm
- 5 trái ớt mắt chim xanh và đỏ
- 3 thìa canh nước chanh cam kaffir
- $\frac{1}{2}$ thìa canh nước mắm
- 3 nắm lá rau mùi tươi
- 3 hay 4 bộ rễ rau mùi, rửa sạch (tùy ý)

Đun sôi nước hầm gà, bỏ riềng, lá chanh cam kaffir, rễ rau mùi và cỏ chanh vào. Đun riu riu khoảng 15 phút. Cho tôm, nấm rơm và ớt vào, tiếp tục đun nhỏ lửa thêm 3 phút. Cho nước chanh và nêm nước mắm cho vừa. Đây là món chua cay và hơi mặn. Dùng lá rau mùi để trang trí.

GỢI Ý: Không nên nấu tôm lâu quá nếu không sẽ bị dai. Dùng nước hầm gà của nhà làm chắc chắn sẽ ngon hơn. Cũng có thể dùng các loại hải sản để thay thế.

平菇



Canh tôm nê m gia vị với củ chanh



平 蝦

POK TAEK

Canh hải sản nêm gia vị

Thái Lan rất giàu hải sản nên các món ăn thường dùng hải sản. Hương vị tuyệt vời của món canh này được càng gia tăng khi dùng các loại thảo mộc hương chanh và riềng nếp. ★★

6 chén nước hầm gà

150g cá mú hoặc loại cá khác, rửa sạch và cắt thành 6 miếng

5 con tôm pandan lớn.

1 con cua xanh, rửa sạch, bóc mai và cắt thành 6 miếng

6 con trai còn nguyên vỏ, rửa thật sạch

150g mực ống, rửa sạch, cắt thành những miếng khoảng 2cm

2 cọng cỏ chanh cắt thành những đoạn khoảng 0,5cm
8cm riềng nếp, xắt mỏng

3 lá chanh cam kaffir

1 nhúm lá húng quế.

8 trái ớt mắt chim xanh, giã hơi dập

5 trái ớt đỏ khô, xào qua

1/4 thìa cà phê đường thốt nốt

3 thìa canh nước mắm để nêm

1 thìa canh nước chanh để nêm

Đun sôi nước hầm gà và cho tất cả cá và đồ biển vào. Cho tiếp cỏ chanh, riềng nếp và lá chanh

平菇

cam, đun tiếp cho đến khi sôi. Bỏ tất cả những thành phần còn lại vào, đun thêm khoảng 2 phút, bắc xuống. Nêm nước mắm và nước chanh cho vừa.

Chan với cơm để ăn.



Canh hải sản nộm gia vị

canh

TOM KHA GAI

Canh gà nêu gia vị với nước dừa

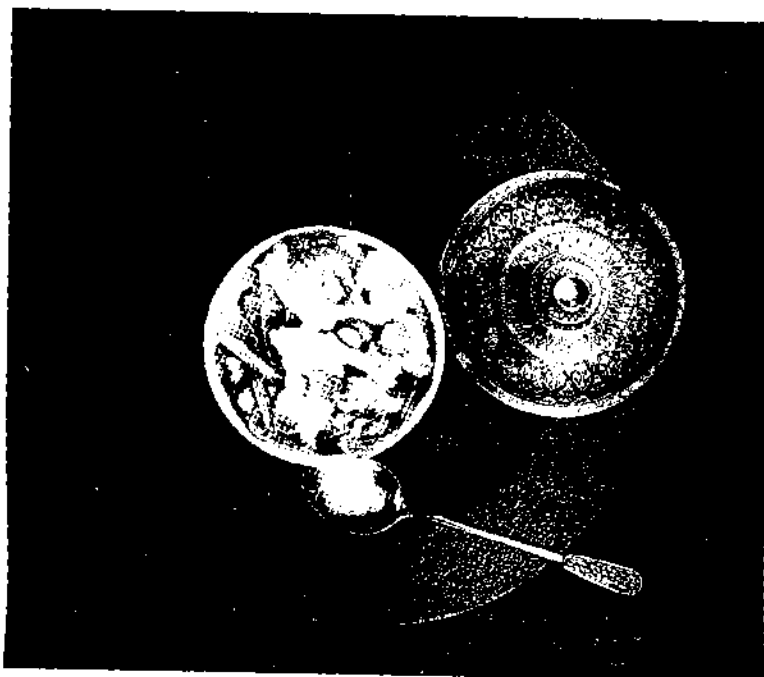
Món canh tuyệt vời lại có vị béo nhờ nước dừa và vị thơm thoang thoảng của riềng nếp. Giảm lượng ớt nếu bạn không muốn quá cay. ★★

- 1 chén nước hầm gà
- 2 cọng cỏ chanh
- 5cm riềng nếp
- 2 lá chanh cam kaffir, xé nhỏ
- 400g thịt gà xé thành những dải dài khoảng 1cm
- 100g nấm rơm
- 1 thìa cà phê muối
- 4 thìa canh nước chanh cam
- 3 thìa canh nước mắm
- 1/2 thìa cà phê đường
- 3 chén nước dừa loãng
- 6 trái ớt mắt chim đỏ, giã giập.

Đổ nước hầm gà vào nồi, bỏ cỏ chanh, riềng và lá chanh cam kaffir vào. Để lửa vừa đun cho sôi lên. Cho thịt gà, nấm rơm, muối, nước chanh, nước mắm và đường vào. Đun nhỏ lửa, không đậy vung, khoảng 10 phút, cho nước dừa và ớt vào. Đun sôi lại, khuấy đều. Bắc xuống và dọn ra ăn.

GỢI Ý: Đun riu riu tránh dừng để nước dừa trào ra.

平菇



Canh gà nêm gia vị với nước dừa

ผัด

GAENG JUED WOON SEN &
GAENG NOPPAKAO

Canh loãng với mì trong và
canh rau thập cẩm

Hiểu theo nghĩa đen thì đây là "món canh sướt"
vì nó loãng và dịu, ăn kèm với các món khác nhiều
dầu hoặc cay. ★★

Canh loãng với mì trong:

300g thịt heo băm nhỏ

½ thìa cà phê nước tương nhạt

½ thìa cà phê bột tiêu trắng

4 chén nước hầm gà

3 hột tiêu trắng, giã giập

5 tép tỏi, đập giập

100g nui trong, ngâm nước cho mềm

1 thìa cà phê nước mắm

6 cái nấm khô ngâm nước cho mềm, băm sơ

¼ thìa cà phê đường

3 cọng hành tươi, cắt đoạn 1cm

2 thìa canh lá rau mùi xắt nhỏ

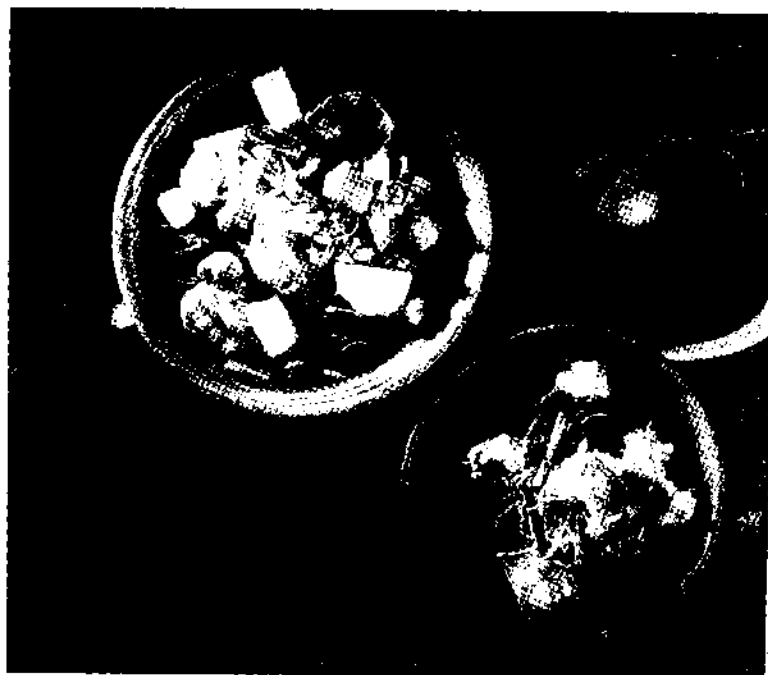
Trộn thịt heo, nước tương và tiêu trắng cho đều,
viên thành những viên thịt nhỏ.

Đun nóng nước hầm gà, cho tiêu và tỏi đã đập
giập vào, đun cho đến khi sôi. Cho thịt viên, rồi mì,

平菇

nước mắm, nấm và đường vào. Nấu cho chín thịt. Khi thịt chín, cho tiếp hành tươi và rau mùi vào rồi bắc xuống ngay. Dọn ăn kèm với cơm.

GỢI Ý: Mì trong và nấm cần ngâm trong nước ấm khoảng 5 phút cho mềm và nở ra.



Canh loãng với mì trong và canh rau thập cẩm

Canh rau thập cẩm

Canh rau thập cẩm:

5 chén rau các loại, có thể là bí, nấm rơm,
bắp non, đậu xanh, cắt thành miếng vừa ăn
150g thịt heo nạc, thái thật mỏng
150g thịt gà, thái thật mỏng
150g tôm pandan, bóc vỏ nhưng giữ lại đuôi.
4 chén nước hầm gà
2 thìa canh nước mắm.
1 chén lá húng quế

Gia vị:

10 hột tiêu khô
1/2 thìa canh bột tôm
10 củ hành.
1/4 chén tôm khô

Cho tất cả gia vị vào cối giã hay máy xay nhuyễn.
Bỏ vào nước hầm gà và đun sôi, khuấy đều để không
dính vào nhau. Bỏ rau, thịt heo, thịt gà và tôm vào,
đun riu riu cho tới khi chín. Cho gia vị với nước mắm
hoặc muối, bắc xuống. Thêm rau húng vào và dọn ra
ăn.

canh chua

GAENG SOM

Canh chua nấu với rau và tôm

Món canh này có vị chua nhưng vị thơm của nước me làm cho nó khá dịu, nấu với rau, tôm hoặc cá; có thể bỏ thêm gừng. ★★

400g tôm pandan hay khúc cá lớn

3 chén nước

125g nấm rơm

1 củ cải trắng lớn, xắt lát

½ chén đu đủ xanh xắt mỏng

60g đậu xanh cắt đoạn dài khoảng 2,5cm

60g bông cải đã nở

60g bắp cải, cắt miếng 2,5cm

4 thìa canh nước me

2 thìa canh nước chanh cam (tùy ý)

1 thìa canh đường thốt nốt nghiền nhỏ

1 thìa cà phê muối

Gia vị:

3 trái ớt khô, ngâm mềm

2 thìa cà phê *krachai* băm nhỏ (tùy ý)

2 thìa cà phê tỏi băm nhuyễn

2 thìa cà phê hành củ băm nhuyễn

Rim chín tôm hay cá trong 3 chén nước. Thả vào nước hầm gà cho nguội, sau đó bóc vỏ tôm hay gỡ xương cá ra. Giữ lại tất cả nước hầm, để qua bên.

Pad Thai

PAD THAI GOONG SOD

Bún gạo xào với tôm

Dùng bún gạo khô để chế biến món ăn này, và có tới hàng tá món chế biến ở Thái Lan. Củ cải chua đóng hộp do người Hoa sản xuất. ★★

½ chén dầu

1 thìa canh tỏi băm

1 thìa canh hành củ băm

300g bún gạo khô, ngâm nước cho mềm

1 thìa canh củ cải chua xắt nhỏ

1 bìa đậu

1 thìa cà phê ớt khô

4 thìa cà phê đường

1 thìa canh nước mắm

4 thìa canh nước me

3 trái trứng

500g giá

bó rau giá vị Trung Hoa

½ chén đậu phộng rang

½ cái hoa chuối, luộc cho mềm (tùy ý)

4 con tôm hùm nướng, khoảng 100g mỗi con

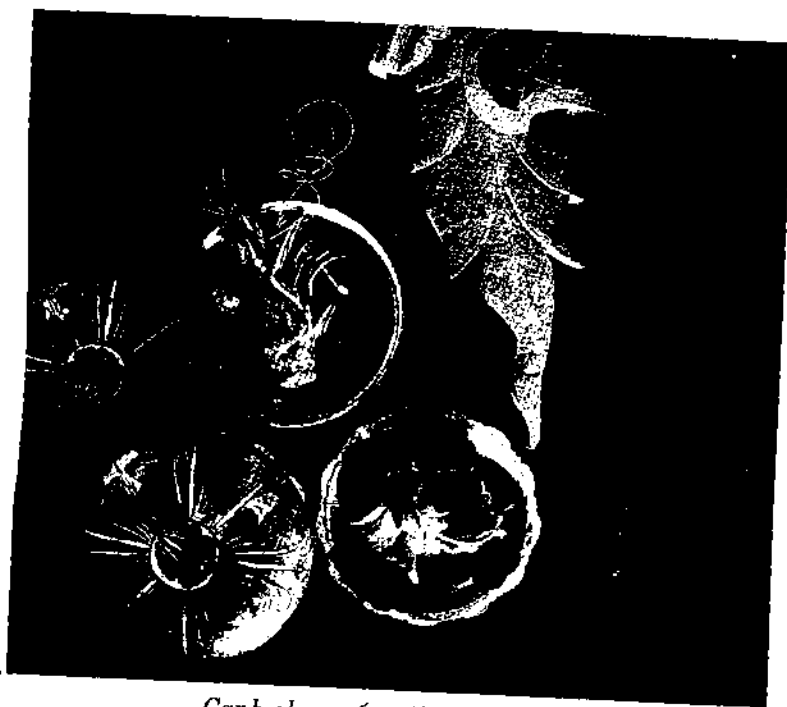
Đun nóng 3 thìa canh dầu, bỏ hành và họ tây vào phi. Cho mì vào xào, đảo liên tục để tránh bị dính vào nhau. Bắc xuống và để qua bên.

Đun nóng 3 thìa canh dầu, bỏ hành và họ tây vào phi. Cho mì vào xào, đảo liên tục để tránh bị dính vào nhau.

Canh

Giã hay xay thật nhuyễn cá hoặc tôm và để qua bên. Xay đều các thành phần gia vị thành bột, cho hỗn hợp gia vị vào sòng cùng với nước luộc, tôm pandan hoặc cá và rau, đun sôi rồi đun nhỏ lửa cho đến khi ăn được. Cho nước me, nước chanh, đường và muối vào nêm vừa ăn.

GỢI Ý: Có thể kết hợp một vài loại rau; gợi ý là có thể dùng các loại rau như su su, các loại bí hay bí đỏ, cà tím, cải bắp tròn và nấm.



Canh chua nấu với rau và tôm

Đậu

Cho 3 thìa canh dầu khác vào chảo, đun nóng rồi bỏ củ cải chua, tàu hũ và ớt khô vào. Xào chừng 2-3 phút thì cho mì vào. Thêm đường, nước mắm và nước me, đảo đều, gắp ra đĩa và đặt qua bên.

Cho 2 thìa canh dầu khác vào chảo, đun nóng, đập 3 trái trứng vào chảo, chiên thành lớp mỏng. Khi trứng chín, cho mì vào lại. Cho nửa số giá và rau gia vị Trung Hoa vào. Trộn đều rồi rắc đậu phộng lên. Nêm đường, nước mắm và nước me.

Khi ăn bỏ thêm giá, hoa chuối, rau gia vị, còn tôm để riêng một bên.

GỢI Ý: Bún xào cần nhiều dầu; nhưng cũng có thể dùng ít dầu với điều kiện cho bún vào từ từ.



Bún gạo xào với tôm

ผัด

KWAYTIAOW PAD KEEMAO THALAY

Mì bột gạo mới với hải sản và rau húng

Món *kwaytiaow* hay mì làm bằng bột gạo mới xuất xứ từ Trung Hoa giờ được nhiều người Thái ưa thích. Chúng được dùng để nấu canh, xào với các thứ gia vị hăng, nhất là dân các vùng duyên hải sản các loại hải sản. ★★

500g hải sản trộn chung mực ống, tôm pandan,
cá, trai hoặc sò hấp...

3 thìa canh tỏi đập giập

1/2 chén dầu vừa đủ

2 thìa canh nước tương lạt

500g mì bột gạo mới

3 thìa canh nước mắm

vài lá húng quế

3 trái ớt đỏ băm sơ

tiêu trắng xay làm gia vị

Thái các loại hải sản thành miếng. Đổ 4 thìa canh dầu để phi vàng hành tỏi, rồi múc ra. Cho đồ biển vào xào qua chừng vài phút. Múc ra và để qua bên.

飯

Xào mì với nước tương trong phần dầu còn lại khoảng 2 đến 3 phút, rồi cho đồ biển đã nấu vào. Đảo đều và nêm nước mắm, cho lá húng quế và ớt vào. Đảo đều và rắc tiêu trắng để nêm, nấu thêm vài phút.



Mì bột gạo mới với hải sản và rau húng

雞絲

KHAO SOI

Canh mì thịt gà nấu theo kiểu miền bắc

Món ăn này chịu ảnh hưởng của người Miến Điện, gồm gà ướp nước sốt giống cà ri và mì, rất phổ biến tại các bữa ăn trưa ở Chiang Mai và các tỉnh phía Bắc. ★★

- 4 chén nước dừa loãng
- 300g ức gà không xương, thái dọc thành những lát 1cm
- 1 thìa canh nước tương nhạt
- 1 thìa canh nước tương đen
- 2 thìa cà phê muối
- 400g mì trứng khô
- dầu đậu phộng hay dầu bắp để chiên

Bột ớt:

- 4 trái ớt khô giã sơ
- 2 thìa canh củ hành băm nhỏ
- 3 thìa cà phê gừng xắt lát
- 2 thìa cà phê hạt rau mùi
- 1 củ nghệ tươi nhỏ, hay 1 thìa cà phê bột nghệ

Phụ liệu:

- 2 thìa canh hành củ xắt lát
- 1/4 chén cải bắp chua băm nhỏ
- 1 thìa canh ớt khô xay

Đồ

Trước hết rang tất cả thành phần để làm bột ớt chừng 8-10 phút, sau đó đem xay nhuyễn.

Đun nóng một chén nước dừa, cho tất cả hỗn hợp ớt vào đun 2 phút. Cho thịt gà nước tương nấu chung 3 phút, đảo đều tay. Cho phần nước dừa còn lại vào đun sôi, sau đó đun riu riu chừng 3 phút rồi cho muối vào, bắc xuống.

Chiên 100g mì cho giòn. Xúc ra để ráo dầu. Luộc phần mì còn lại cho săn, vớt ra, để ráo nước.

Gấp mì luộc vào tô và đổ thịt gà và hỗn hợp nước dừa lên đỉnh, trang trí bằng mì chiên, ăn kèm với những lát hành, cải bắp chua, và bột ớt, mỗi người dùng ớt tùy ý theo khẩu vị.

GỢI Ý: Bắp cải chua có bán sẵn ở các tiệm Trung Hoa. Cũng có thể thái bằng rau mù tạt.

*Canh mì
thịt gà nấu
theo kiểu
miền bắc*



粉蒸

KWAYTIAOW NUEA SAB

Mì bột gạo mới với thịt bò thái mỏng

Đây là một kiểu chế biến món mì kwaytiaow khác của người Trung Hoa. (Xem trang 62). ★★

1 thìa cà phê tỏi băm nhỏ

½ chén dầu

500g mì bột gạo mới

½ thìa canh nước tương đen

6 lá rau diếp

2 thìa canh hành củ băm nhỏ

300g thịt bò thái mỏng

½ chén nước

3 thìa cà phê nước tương nhạt

1 thìa cà phê bột ngô, trộn với 2 thìa canh nước

4-6 trứng chim cút, đun sôi và bóc vỏ (tùy ý)

2 trái ớt xanh, cắt dọc (tùy ý)

2 thìa canh nước chanh cam (tùy ý)

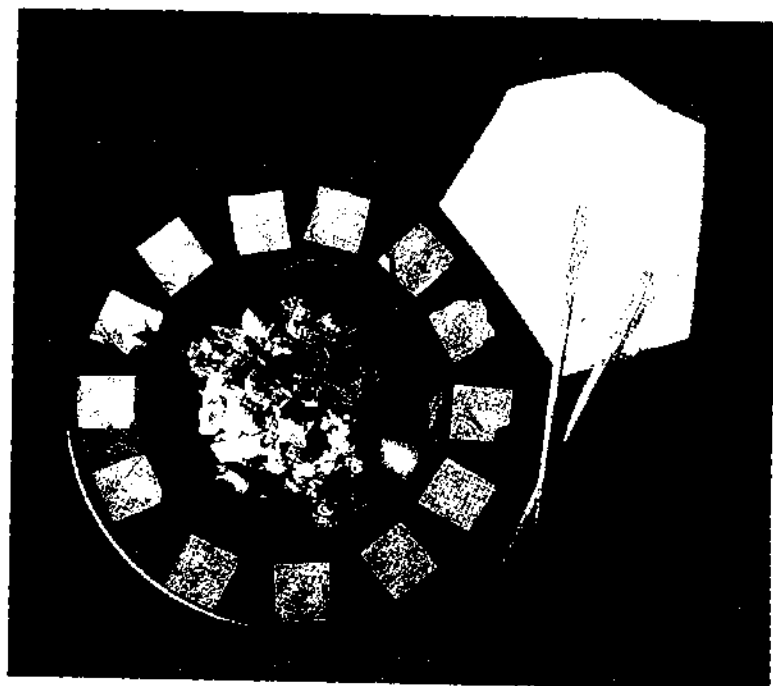
muối và tiêu để nêm

Xào vàng tỏi sau đó cho nui vào xào sơ 1-2 phút, thêm vào nước tương đen. Đổ nui lên các lá rau diếp.

Xào hành củ cho vàng trong chỗ dầu còn lại. Cho thịt, nước, nước tương nhạt và đảo đều. Khi nước

平菇

sốt bắt đầu sôi, khuấy bột ngô và trứng cút vào (nếu dùng). Nêm gia vị gồm ớt, nước chanh cam, muối và tiêu. Đun nhỏ lửa chừng vài phút cho tới khi nước sốt sệt lại và trong, sau đó đổ hỗn hợp ấy lên mì và dọn ăn.



Mì bột gạo mới với thịt bò thái mỏng

ขนมจีน

KANOM JEEN NAM YAA

Mì gạo với nước sốt cà ri cá

Đây là một món rất tuyệt, đầy hương vị, sử dụng mì bột gạo mới gọi là *kanom jeen*. Vì độ dài của mì, nên *kanom jeen* thường được làm món thết đãi trong các dịp lễ của gia đình, kể cả đám cưới và sinh nhật; nó không gấy cho tới lúc sử dụng, biểu thị sự trường thọ. Nếu mì bột gạo mới không có sẵn, có thể dùng mì ống tươi thay thế. ★★★

7 củ hành, băm sơ

2 tép tỏi

2 lát riềng nếp

2 thìa canh cỏ chanh xắt mỏng

1 chén *krachai* thái nhỏ (tùy ý).

3 trái ớt khô, bỏ hạt

1 thìa cà phê muối

1 thìa cà phê bột tôm

1 chén nước

Nước hầm:

1 con cá nhỏ ngon (khoảng 200g)

4½ chén nước dừa loãng

½ chén kem dừa.

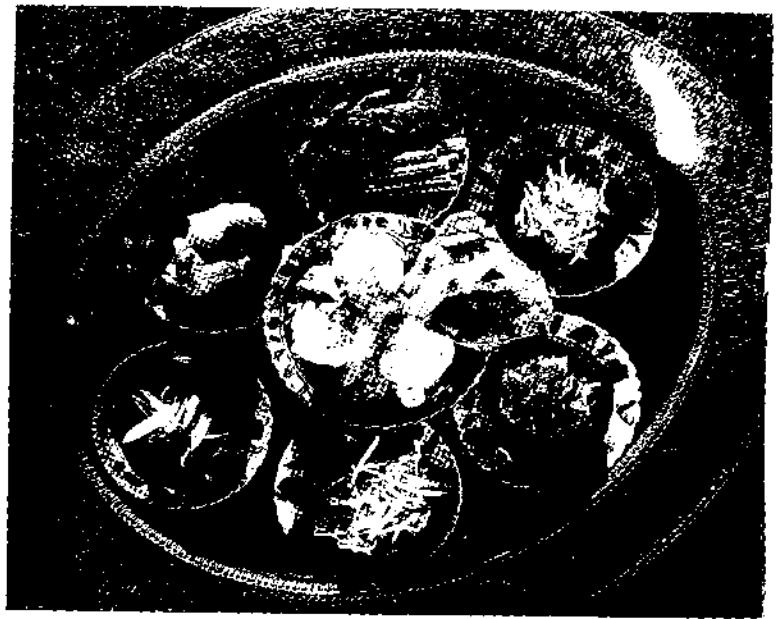
2-3 thìa canh nước mắm

平菇

Phụ liệu:

- 1kg mì gạo mới (*kanom jeen*) hoặc mì ống tươi
- 2 trái trứng luộc chín, bóc vỏ và cắt làm bốn
- $\frac{1}{2}$ chén bắp cải xắt miếng
- $\frac{1}{2}$ chén dưa chuột xắt lát
- $\frac{1}{2}$ chén giá chần.
- 1 bó nhỏ húng chanh
- 1 thìa canh ớt khô xay

Cho tất cả thành phần làm nước sốt vào nồi



Mì gạo với nước sốt cà ri cá

平皮

đun nhỏ lửa cho mềm. Bắc xuống, để nguội, cho vào máy xay hay cối giã nhuyễn.

Sau đó làm nước hầm. Làm cá và rửa sạch, bỏ đầu và ruột, ninh sâm sấp nước cho mềm. Chắt lấy nước cá đã đun sôi. Gỡ lấy thịt cá, đổ nước sốt vào cối, giã cho đều.

Đổ nước sốt vào nồi cùng với nước dừa loãng. Đun sôi rồi đổ nước cá và nước mắm vào, đun nhỏ lửa, khuấy đều dùng để dính nồi, cho đến khi nước sốt sệt lại và bề mặt óng ánh đỏ, thêm kem dừa vào, sau đó bắc xuống.

Bỏ mì vào chén, rưới nước sốt lên và ăn.

沙爹

KHAO YAM PAK TAI

Sà lách trộn kiểu miền Nam

Đây là cách thông dụng sử dụng cơm dư làm đĩa thức ăn bữa trưa nhẹ. Gia vị thêm vào có thể thay đổi tùy theo khẩu vị và sự có sẵn. AA

- 2 chén cơm nguội
- 2 chén dừa nạo, rang vàng chừng 5-8 phút
- 1 trái xoài nhỏ hoặc bưởi chùm, xắt nhỏ
- 1 trái xoài xanh nhỏ, cắt nhỏ (tùy ý)
- $\frac{1}{2}$ chén tôm khô, giã nhỏ
- $\frac{1}{2}$ chén giá
- $\frac{1}{2}$ chén cỏ chanh thái mỏng
- $\frac{1}{4}$ chén đậu ve xắt mỏng
- 1 trái trứng, tráng rồi xắt nhỏ
- 2 trái ớt khô đỏ, nghiền nhỏ
- 1 thìa canh lá chanh lá cam kaffir xắt thật nhuyễn
- 1 thìa canh rau mùi tươi thái nhỏ
- 125g tôm nấu chín để trang trí (tùy ý)
- các tép chanh lá cam

Nước sốt:

- 1 chén nước
- 2 thìa canh cá trống nước mặn băm nhỏ
- 1 thìa canh đường thốt nốt giã nhỏ
- 2 lá chanh cam, xé thành những miếng nhỏ
- 1cm cỏ chanh xắt thật nhỏ

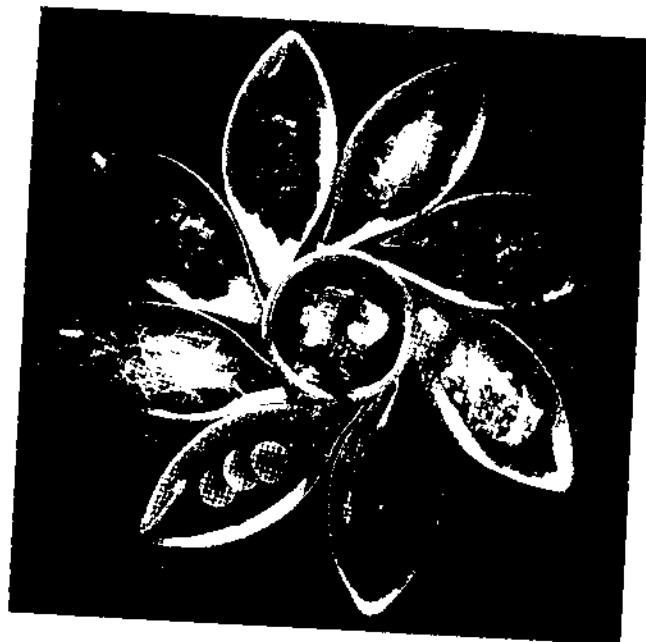
Salad

Cho tất cả thành phần làm nước sốt vào nồi, đun sôi rồi đun nhỏ lửa chừng 5 phút. Bắc ra, lọc và để qua bên.

Cho cơm vào chén, mỗi phần khoảng nửa chén. Nén xuống rồi xoay ngược vào đĩa ăn. Xếp các thứ sống còn lại quanh cơm thành từng thứ riêng.

Khi ăn, xúc từng thìa cơm và lấy từng món trộn với cơm tùy theo khẩu vị. Rưới nước sốt lên đỉnh.

GỢI Ý: Có thể dùng cá trống đóng hộp sản xuất ở châu Âu thay thế. Nếu không có tôm khô loại hảo hạng, có thể thay bằng cá hộp.



*Sà lách
trộn
kiểu
miền
Nam*

SOM TAM THAI

Sà lách dầu giấm bằng đu đủ xanh

Nguồn gốc món ăn này là của người miền bắc, món sà lách dầu giấm tuyệt vời này giờ được bán dọc theo lề đường khắp nước. Món gỏi đu đủ xanh có hương vị đặc trưng của Thái: ớt cay, sức mùi tỏi và nước mắm cùng nước chanh lá cam. Thành phần chính là đu đủ xanh, kết cấu tương phản với đậu sống và đậu phộng. ★★

300g đu đủ xanh, gọt vỏ và bào thành sợi thật nhỏ

7 trái ớt mắt chim xanh

5 tép tỏi

50g đậu đũa, cắt khúc 1cm

2 thìa canh đậu phộng rang không muối

1 thìa canh tôm khô

6 trái cà chua cherry, cắt tư, hoặc

một trái cà chua lớn xắt miếng

3 thìa canh nước chanh lá cam

1 thìa canh đường thốt nốt giã nhuyễn

1 thìa canh nước mắm

Lấy từng ít đu đủ, ớt khô, tỏi, giã giập trong cối hoặc xay sơ. Bỏ ra chén và tiếp tục cho đến hết.

Trộn đều đậu, đậu phộng, tôm khô và cà chua và nêm gia vị.

半翅

Ăn kèm theo với rau sống (cải bắp, bìm bịp nước hay rau muống) trang trí bằng húng quế; để đủ bộ, thêm cơm nếp và gà nướng.

GỢI Ý: Sử dụng tôm pandan khô mới đúng cách, ngâm vào nước ấm chừng 5 phút, băm sơ. Làm món sà lách ngay trước khi ăn kéo du đủ bị mềm.



Sà lách dầu giấm băng đu đủ xanh



YAM SOM-O

Sà lách dầu giấm bằng bưởi chùm

Những trái bưởi tròn lớn, tổ tiên của bưởi chùm, thường chứa đầy vị ngọt, được dùng để ăn như một loại cây trái cũng như được dùng để trộn với các thành phần chua, kích thích để làm món dầu giấm. Một món ăn nhanh ưa thích của người Thái là ngâm các múi bưởi vào bất cứ loại nước sốt nào hoặc Phrik nếu đang có sẵn. Món sà lách dầu giấm này dùng với cơm hay các món nấu chín. ★

1 trái bưởi hoặc 2 trái bưởi chùm

2 thìa canh nước chanh lá cam

1 thìa canh nước mắm

1 thìa canh đường

150g tôm nấu chín

200g ức gà nấu chín, xé nhỏ

2 thìa canh dừa tươi nạo hoặc sấy khô

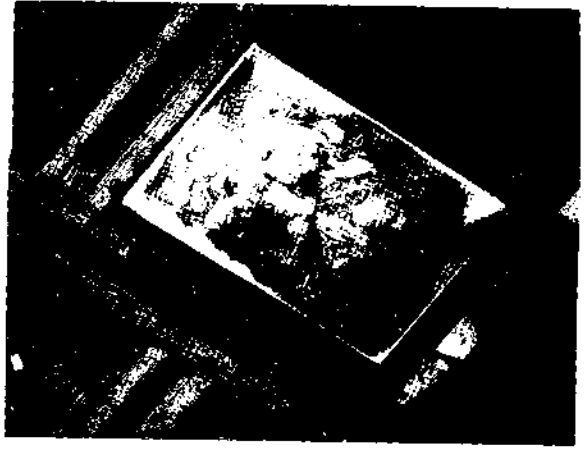
1/2 chén kem dừa

1 thìa canh tôm khô, giã nhuyễn

Lột vỏ bưởi, xắt nhỏ phần thịt. Đổ nước chanh lá cam, nước mắm, và đường vào tô, trộn đều. Sau đó cho tôm, thịt gà, dừa nạo và kem dừa rồi tiếp tục khuấy đều cho đến khi hòa tan vào nhau. Cho bưởi vào, đảo để hỗn hợp ngấm đều vào bưởi.

平菇

Gợi ý: Nếu tôm khô khó kiếm, có thể dùng cá hộp hoặc khô cá cũng được.



Sà lách dầu giấm bằng bười chùm



Sà lách thịt bò với cà tím



PLA NUEA MAKREUA ORN

Sà lách thịt bò với cà tím

Người ta có thể dùng thịt bò sống để làm món sà lách này, nhưng nếu dùng thịt bò ăn dư hay nướng cũng vẫn ngon. ★★

3 trái cà tím màu xanh, nhỏ hoặc 1 trái cà tím dài
3 thìa canh dầu.

300g thịt bò sống hoặc nướng, thái mỏng

1 thìa canh hành củ xắt lát

5 trái ớt mắt chim xanh, giã giập

2 thìa canh nước chanh lá cam

1 thìa canh nước mắm

¼ thìa cà phê đường

Xắt cà tím thành những miếng mỏng 1cm, xào cho chín. Đổ ra tô.

Nếu sử dụng thịt bò sống, để lửa lớn xào sơ.
Trộn đều thịt bò với cà tím và các thứ khác.

Dọn ăn với cơm trắng.

rau

PAD PAK RUAM MIT

Hỗn hợp rau xào

Cách chế biến các loại rau thế này có thể sử dụng các loại như cải xoăn, bông cải xanh, hay bất cứ loại rau nào có sẵn mà bạn thích. ★

50g đậu Hà Lan

50g cải xoăn non

50g bắp cải

50g cải bông.

50g bông cải xanh hay bông cải trắng

50g nấm

50g bắp non

1/4 chén dầu đậu phộng hoặc dầu bắp

3 thìa canh tỏi băm nhỏ

1/2 chén nước hầm gà (trang 41)

4 thìa canh nước sốt hào

1 thìa canh nước tương nhạt

1/4 thìa cà phê nước tương đen

1/2 thìa cà phê bột tiêu trắng

Xắt rau thành những miếng vừa ăn và trộn tất cả trong tô. Trụng rau trong nước sôi vài giây cho tái, để qua bên cho ráo nước.

Đổ chảo thật nóng rồi đổ dầu vào. Khi dầu nóng, cho tỏi vào đảo đều. Cho rau và nước hầm gà vào

Đến

cùng lúc, xào khoảng 3-4 phút cho vừa chín để rau còn hơi giòn. Cho nước sốt hào và nước tương vào, rắc tiêu. Vừa đun vừa đảo chừng 1 phút. Dọn ăn với cơm.

GỢI Ý: Chảo càng nóng thì khi xào rau, rau vẫn giữ được độ chắc và hương vị.



Hỗn hợp rau xào

平菇

KANA MOO GROB

Cải xoăn với thịt heo giòn

Rau thường được nấu với chút ít thịt, thịt gia cầm hoặc hải sản làm tăng hương vị và có một cấu trúc tương phản. Cải xoăn, người Thái biết nó dưới cái tên của Trung Hoa là *kai lan*, được ưa thích bởi độ cứng của cuống. Nếu loại rau này khó kiếm, hãy thử dùng bông cải xanh để thay thế. ★★



Đậu

1kg cải xoăn hoặc 500g bông cải xanh

3 thìa canh dầu

1 thìa canh tỏi già nhuyễn

300g thịt heo giòn, thái thành những miếng vuông nhỏ

4 thìa cà phê nước sốt hào

$\frac{1}{4}$ thìa cà phê muối

$\frac{1}{4}$ thìa cà phê bột tiêu trắng

1 thìa cà phê đường

1 chén nước hầm gà (trang 41)

Bỏ những lá và cuống già rau cải xoăn già. Cắt thành khúc dài từ 5-8cm.

Đun dầu thật nóng, cho tỏi vào đảo cho tới khi bốc mùi thơm, cho rau và thịt heo vào. Đảo thật đều rồi thêm gia vị và nước hầm gà. Đảo đều, đun nóng và dọn ăn ngay.

GỢI Ý: Thịt heo quay làm sao để lớp da thật giòn, vàng ruộm, tương phản với sắc và kết cấu của rau.

腰半

PLA MUK TOD & CHU CHEE GOONG LAI

Mực ống xào tỏi & tôm xào ớt

MỰC XÀO TỎI VỚI TIÊU:

Dù đây là một món ăn đơn giản và làm nhanh nhưng là món mực thật ngon. ★

- 600g mực tươi
- 2 thìa canh dầu
- 100g tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa cà phê tiêu đen, nát.
- 1 thìa cà phê nước tương nhạt
- 1 thìa cà phê đường
- Lá rau mùi để trang trí

Làm sạch mực và cắt thành những miếng vừa ăn. Để ráo nước.

Cho dầu vào chảo, đun vừa lửa. Xào vàng tỏi, sau đó cho mực và rau mực cùng gia vị vào. Đun vài phút cho tới khi mực trắng ra. Dọn ăn nóng, rắc rau mùi lên.

GỢI Ý: Nên dùng mực tươi chứ đừng dùng mực ướp lạnh, vì mực ướp lạnh sẽ ra nhiều nước khi nấu, nó sẽ giống món hầm hơn món xào.

Thịt

TÔM XÀO VỚI ỚT:

Món ăn giống món cà ri, tôm được nấu trong nước sốt dừa, món ăn càng tăng hương vị nhờ húng quế. Mặc dù thường dùng loại tôm hùm lớn, nhưng vẫn có thể thay thế bằng loại nhỏ hơn.

400g tôm hùm

$\frac{1}{2}$ chén kem dừa

2 thìa canh bột cà ri đỏ (trang 38)

$2\frac{1}{2}$ chén nước cốt dừa loãng

3 thìa canh nước mắm

2 thìa canh đường thốt nốt giã nhuyễn

2 thìa canh lá chanh cam xé nhỏ

Húng quế (*horapa*) hoặc rau mùi để trang trí

3 trái ớt khô đỏ, cắt dọc đều

Bóc vỏ tôm, bỏ đầu và đuôi. Xẻ lưng tôm để bỏ ruột.

Nấu kem dừa, cho bột cà ri vào và tiếp tục nấu, khuấy đều cho tới khi tỏa mùi thơm. Thêm nước dừa khi gần sôi, cho tôm vào. Đun nhỏ lửa chừng 15 phút cho chín tôm. Nêm nước mắm và đường.

Bỏ tôm vào đĩa ăn, trang trí bằng lá chanh kaffir, húng quế, và ớt.

平经



Mực ống xào tỏi & tôm xào ớt



Tôm nướng than với nước sốt ngọt

蝦

GOONG POW

Tôm nướng than với nước sốt ngọt

Mùi thơm của hải sản nướng trên than có sức hấp dẫn không thể cưỡng lại được. Ở Thái Lan, món ăn này được làm với tôm nước ngọt loại lớn. Cũng có thể thay thế bằng các loại tôm nhỏ hơn. ★

3 con tôm nước ngọt loại lớn hoặc tôm nhỏ cuốn vào lá kim loại hoặc lá chuối

Nước sốt:

1/3 chén nước

1 thìa canh đường

1/2 thìa cà phê muối

1 1/2 thìa canh tỏi băm nhỏ

1/2 thìa canh ớt giã nhuyễn

1 thìa canh rau mùi tươi băm nhỏ

2 thìa canh nước canh lá cam

Làm nước sốt trước. Đun nhỏ lửa nước và đường, khuấy đều cho đường tan ra. Tắt bếp, thêm muối và khuấy đều. Bắc xuống để nguội, sau đó cho những thứ còn lại vào khuấy đều.

Rửa sạch tôm và bọc từng con thật chặt trong tấm kim loại hoặc lá chuối. Nướng trên một lò than khoảng 12 phút. Dọn ăn với nước sốt.

平菇

POO OB WOON SEN

Cua hầm với nui trong

Nấu trong nồi đất theo kiểu Trung Hoa. Món ăn này được áp dụng phổ biến ở Thái, dùng càng cua hoặc cua nguyên con cắt thành những miếng vừa ăn. Dù thường dùng mỡ heo nhưng có thể dùng thêm thịt heo muối xông khói giúp tăng hương vị cho món ăn. ★★

2 lát thịt heo muối xông khói,

thái thành những miếng 2,5cm

2 con cua nguyên con, bỏ mai, hoặc 500g càng cua

2 bộ rễ rau mùi, cắt đôi

5cm củ gừng, giã hoặc băm nhuyễn

3-4 tép tỏi, băm nhuyễn

1 thìa canh tiêu trắng, giã nát

250g mì (woon sen) ngâm nước lạnh chừng 5 phút

1 thìa cà phê bơ

3 thìa cà phê nước tương đen

1/4 chén lá rau mùi băm nhuyễn

2 nhánh hành tươi, xắt khúc dài 4cm

Nước hầm:

2 chén nước hầm gà (trang 41)

2 thìa canh nước sốt hào

2 thìa canh nước tương đen

1/2 thìa canh dầu mè

蟹

1 thìa cà phê rượu mạnh hoặc whisky

1 thìa cà phê đường

Cho tất cả nguyên liệu làm nước hầm vào nồi, đun sôi rồi đun nhỏ lửa chừng 5 phút. Bắc xuống để nguội.

Bỏ thịt heo muối xông khói vào đĩa chịu nhiệt. Sau đó cho cua, rễ rau mùi, tỏi và tiêu vào. Cho mì lên, thêm bơ, nước tương, và nước hầm.

Đậy nắp và đun sôi. Hạ lửa đun thêm 5 phút. Dùng kẹp trộn đều rồi cho rau mùi và hành vào. Đậy nắp đun thêm 5 phút cho chín cua. Chắt bớt nước và dọn ăn.

GỢI Ý: Có thể thay cua bằng tôm pandan lớn nếu cua không có sẵn.



Cua hầm với nui trong

平蝦

HOI MA-LAENG POO OB

Trai hấp

Những con trai còn tươi, thịt vàng tương phản với những lá húng xanh sáng trong món hải sản đơn giản nhưng tuyệt vời này. ★★

2kg trai, rửa sạch

Nấm húng quế lớn (*horapa*)

Nước sốt:

1/2 chén nước chanh lá cam

2 thìa canh nước mắm

1 thìa cà phê đường

2 bộ rễ rau mùi, băm nhỏ

2 tép tỏi, nghiền nát

1/2 chén nước

Cho trai vào nồi hấp rồi rải lá húng lên. Hấp chừng 10 phút. Bắc xuống, để chừng 2 phút rồi mở vung ra.

Trong lúc đó, trộn các thứ làm nước sốt với nhau, đun sôi, bắc xuống, để nguội.

Chấm trai vào ớt checking sốt để ăn.

GỢI Ý: Bắc trai hấp xuống và sau 2 phút mới mở vung giúp hương húng thấm vào trai.

平菇



Trái hấp

平蝦

TAUD MAN GOONG

Bánh tôm chiên

Những người bán hàng rong vùng duyên hải, nhất là ở gần Songkhla, Surat Thani và Phuket, làm món hải sản ăn nhanh thơm phức bằng cá (Taud Man Pla). Dù là làm bằng tôm hay cá, món này thường ăn kèm với dưa chua. ★★

600g tôm

150g mỡ heo

1 thìa cà phê muối

½ thìa cà phê đường

2 chén ruột bánh mì mới

4 chén dầu

Phụ liệu:

1 chén giấm trắng

½ chén đường

5 trái ớt mắt chim

2 củ hành, xắt lát

1 thìa canh bông cải xắt lát đều

1 thìa canh bắp non xắt lát đều

1 thìa canh trái dưa chuột xắt lát

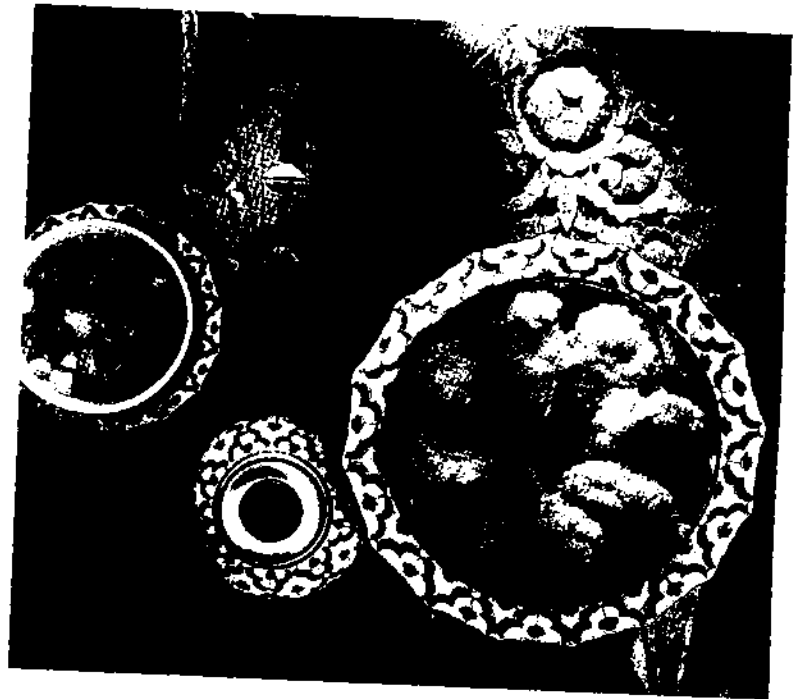
Chuẩn bị các phụ liệu, đun sôi giấm và đường, bắc ra, để nguội. Cho các thứ rau vào, đảo đều, để qua bên.

Chả

Bằm tôm và mỡ heo hoặc xay cho nhuyễn. Cho muối, đường và ruột bánh mì vào, sau đó nặn thành những cái bánh nhỏ. Chiên kỹ cho vàng và tỏa mùi thơm.

Ăn nóng với món phụ.

GỢI Ý: Có thể làm tôm và phụ liệu sẵn. Chiên bánh ngay lúc ăn.



Bánh tôm chiên

蟹

POO JAA

Cua nhồi chiên

Sử dụng cua đồng hay cua biển cũng được. Món nhồi có thể làm sẵn. Chiên cua ngay trước khi dùng.

★★

- 4 con cua nguyên con
- 3 trái trứng, đánh đều
- 5 chén dầu
- 1 thìa canh lá rau mùi
- 2 trái ớt đỏ, xắt dọc

Hỗn hợp để nhồi:

- 175g thịt heo thái mỏng
- 75g tôm thái mỏng
- 60g thịt cua mới
- 2 thìa canh hành băm nhỏ
- 1 thìa cà phê tiêu trắng
- 1 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{4}$ thìa cà phê nước tương nhạt
- $\frac{1}{4}$ thìa cà phê muối

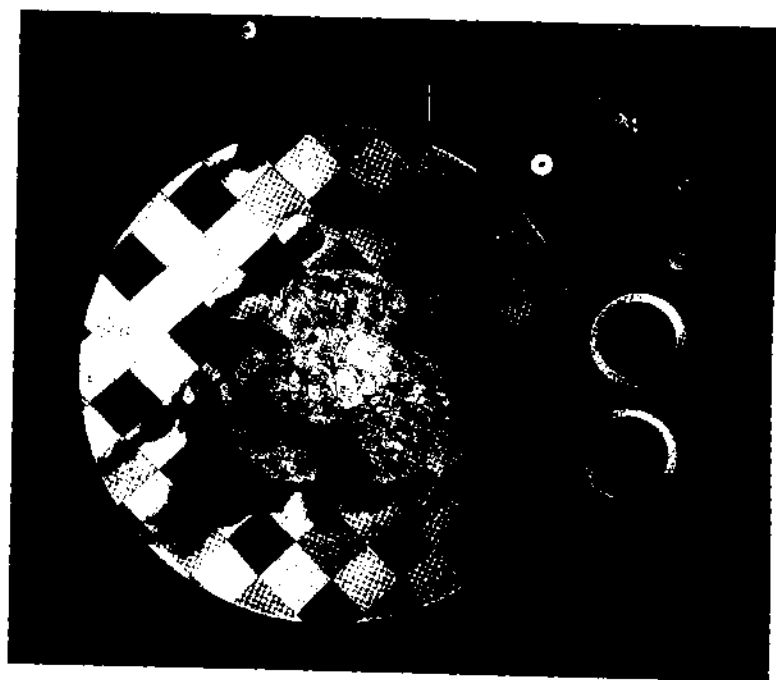
Nếu dùng cua chín, bóc mai cua và bỏ đi những chất xốp. Rửa mai của và để ráo nước. Lấy thịt cua, chân, còng (khoảng 60g), để hết vào đĩa.

Nếu sử dụng cua sống, trước hết phải hấp, sau đó làm như trên.

Chả

Trộn tất cả hỗn hợp nhồi và nhồi vào mai cua.

Làm nóng dầu, nhúng cua nhồi vào trứng để trứng bọc lấy cua rồi bỏ vào chiên từ 10 đến 15 phút. Lấy ra để lên giấy thấm. Rắc rau mùi và ớt trước khi ăn.



Cua nhồi chiên

Trái

HOY LAI PED

Trái xào với bột ớt rang

Sử dụng một vài loại trái cho món ăn đặc biệt và làm nhanh này. Điều đáng nói là phải tìm được loại rau húng thích hợp để tỏa hương đặc trưng của món ăn. ★★

1/3 chén dầu

600g trái nguyên vỏ, rửa sạch

1½ thìa canh tỏi băm nhỏ

5 trái ớt đỏ, tươi, thái dọc

2 thìa canh bột ớt rang

2 thìa cà phê nước tương nhạt

½ chén nước hầm gà

Nấm lá húng

Dun nóng dầu, cho trái, tỏi vào, nấu cho đến khi hé miệng. Cho ớt tươi, bột ớt và nước tương vào, đảo đều rồi cho nước hầm gà vào. Cuối cùng cho rau húng vào đảo qua rồi dọn ăn ngay với cơm.

GỢI Ý: Thay nước để ngâm trái vài lần trong một giờ trước khi nấu để trái sạch hoàn toàn.

平菇



Trai xào với bột ớt rang



Bánh hải sản hấp

海味

HAW MOK THALAY

Bánh hải sản hấp

Món ăn ngon phổ biến này nếu có phải làm hơi lâu cũng bỏ công. Món hỗn hợp hải sản, nước dừa, và gia vị này được hấp trong những cái chén nhỏ làm bằng lá chuối. Có thể thay thế bằng những khuôn chịu nhiệt. ★★★

$\frac{3}{4}$ chén kem dừa

1 thìa cà phê bột gạo

100g thịt khức to, thái thành những lát mỏng

100g tôm, bóc vỏ và rửa sạch

100g mực ống, rửa sạch và cắt thành những miếng 5cm

2 trái trứng

2 thìa canh nước mắm

$1\frac{1}{4}$ chén nước dừa loãng

$\frac{1}{2}$ chén lá húng quế băm nhỏ

2 thìa canh lá chanh kaffir xắt nhỏ

Rau mùi tươi để trang trí

1 trái ớt đỏ xắt lát đều

Những cái chén lá chuối hoặc khuôn nhỏ

Bột gia vị:

5 trái ớt khô, ngâm trong nước và bỏ hạt

3 tép tỏi

2 thìa canh riềng nếp xắt lát đều

1 thìa cà phê vỏ chanh kaffir bào ra

Đặc biệt

2 thìa cà phê rễ cây rau mùi xắt nhỏ đều

5 hạt tiêu đen

1/2 thìa cà phê muối

1 thìa cà phê bột tôm

1 thìa cà phê *krachai* xắt lát, tùy ý

Xay các thành phần làm bột gia vị trộn đều với nhau.

Trộn kem dừa với bột gạo rồi đun sôi, khuấy cho đến khi chúng đặc lại. Bắc xuống để nguội để rưới lên món ăn.

Trộn bột với cá, tôm, mực ống, trứng, nước mắm, rồi đổ từ từ chỗ nước dừa còn lại vào. Cho nửa chỗ rau húng và lá chanh vào, đảo đều.

Đậy chén hấp rải chỗ lá húng còn lại, còn trên đỉnh là hỗn hợp cá. Sau đó đun lại, đem hấp chừng 15 phút. Lấy ra, rưới kem dừa và rải lá rau mùi, lá chanh, và ớt xắt lát lên. Cho vào hấp thêm một, hai phút rồi lấy ra.

ปลาช่อน

PLA CHORN PHAD PRIK KHING

Cá chiên giòn với nước sốt cà ri đỏ

Pla chorn là loại cá giống cá thu Tây Ban Nha, nhưng lại thích hợp hơn với công thức chế biến này nhờ những miếng cá được chiên cho đến khi giòn, rưới trên mặt lớp nước sốt gia vị này. Có thể thay thế bằng bất cứ loại cá trắng, cứng nào. ★

3 thìa canh bột cà ri đỏ

1 chén nước dừa loãng

Nước mắm để nêm

1 thìa cà phê đường

2 thìa canh tôm khô già nhỏ

400g khúc cá to

Dầu ăn để chiên

1-2 cọng đậu đũa, xắt khúc dài 2cm

1 lá chanh kaffir, thái đều

Đun bột cà ri trong nước dừa cho đến khi nước sánh lại, sau đó nêm nước mắm và đường cho tôm khô vào.

Chiên kỹ cá cho vàng và giòn. Bắc xuống, để qua một bên.

Dọn ăn, đặt cá vào đĩa. Rưới nước sốt lên đỉnh và rải đậu đũa và lá chanh lên.

平菇



Cá chiên giòn với nước sốt cà ri đỏ



Cá sông với nước sốt ớt

ปลา

PLA NUEA ORN

Cá sông với nước sốt ớt

Ở Thái, người ta thích làm món này bằng cá sông, nhưng cũng có thể thay bằng cá biển có thịt trắng tươi. ★★

Cá sông nguyên con chừng 1kg hay 2 con cá nhỏ

150g ớt đỏ khô, ngâm trong nước và bỏ hạt

100g tỏi, lột vỏ.

100g củ hành, lột vỏ

½ thìa canh bột tôm

4 chén dầu ăn

nước mắm để nêm.

1 thìa cà phê đường.

10 lá chanh kaffir xắt nhỏ đều

Đánh vẩy cá, rửa sạch, để cả đầu nếu muốn. Khía những nhát sâu chừng 1cm trên mình cá.

Băm ớt, tỏi và củ hành rồi trộn với bột tôm. Lấy 3 thìa canh dầu để chiên, nêm nước mắm và đường.

Để cá thật ráo nước rồi chiên. Khi ăn rưới nước sốt và rắc lá chanh lên.

Đuôi bông

PLA SAMLEE DAD DEOW

Cá đuôi bông chiên ăn với gỏi xoài

Vị chua của xoài xanh hòa vào với các gia vị khác làm tăng hương vị của cá tươi chiên. Sử dụng một vài loại cá trắng có thịt chắc nếu không có sẵn cá đuôi bông. ★★

1 con cá đuôi bông tươi cân nặng chừng 300g

2 chén dầu ăn

350g xoài xanh, xắt thành các sợi mỏng

3 thìa canh củ hành xắt lát

5 trái ớt mắt chim đỏ hay xanh, băm nhỏ

1 thìa canh đường thốt nốt già nhỏ, hoặc để nêm

Nước mắm để nêm

Nước chanh lá cam

1/4 chén hạt điều rang, để trang trí.

Rửa sạch và đánh vảy cá, bỏ đầu. Xẻ dọc sống lưng để lấy xương sống và các xương khác đi. Để ráo nước.

Trộn tất cả các thành phần với nhau. Nêm thử và nêm thêm nước mắm nếu chưa đủ mặn; còn nếu chưa đủ chua, cho thêm nước chanh.

Chiên cá cho vàng, giòn. Vớt ra để ráo dầu, dọn ăn với xoài. Rãi hạt điều rang lên.

平经



Cá đuôi hồng chiên ăn với gỏi xoài



Trứng trứng

豬肝

KAI YAD SAI

Trứng trứng

Món ăn trưa này thường thấy ở các nhà hàng bình dân hay những quán ven đường. Trứng chiên cũng là món ăn với cơm như một phần của bữa ăn chính. ★★

1/4 chén dầu ăn

100g thịt heo xắt lát

3 thìa canh cà chua thái lát lựu

3 thìa canh đậu nấu chín

2 thìa canh hành củ thái hạt lựu

1/2 thìa canh đường

1 thìa canh nước mắm

1/4 thìa cà phê bột tiêu trắng

1/4 thìa cà phê nước tương đen

3 trái trứng, đánh đều

3 thìa canh lá rau mùi băm nhỏ.

1 trái ớt đỏ, xắt lát

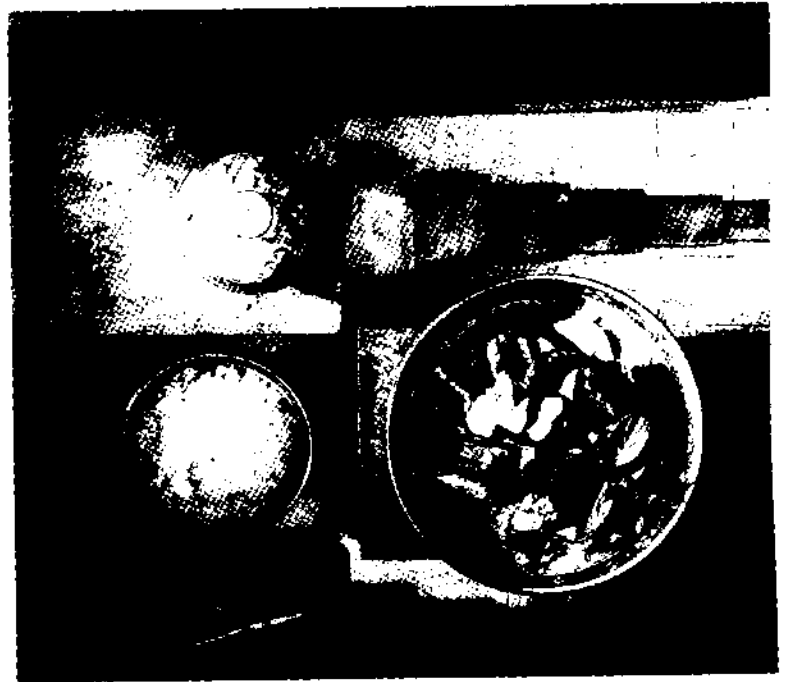
Đề lửa lớn xào sơ thịt heo chừng 2 phút. Trừ trứng còn cho tất cả thành phần còn lại vào dầu, xào chín, bắc xuống, để qua bên.

Tráng trứng. Lật trứng qua lại cho vàng cả hai mặt.

平菇

Đổ hỗn hợp thịt vào giữa từng miếng trứng chiên và gấp các cạnh trứng lại thành hình vuông.

Trang trí bằng lá rau mùi và ớt đỏ xắt lát. Dọn ăn với cơm.



Cà ri gà

勝一

GAENG KHEOW WAN GAI

Cà ri gà

Món cà ri thơm lừng này được nhiều người ưa thích. Nếu muốn bớt béo, bỏ da gà đi. ★★

1/2 chén kem dừa

3 thìa canh bột cà ri xanh

400g ức gà, thái mỏng

1 1/2 chén nước dừa loãng

2 lá chanh kaffir

1 1/2 thìa canh nước mắm

1 thìa cà phê đường

150g cà tím, cắt thành các miếng vừa ăn

1/4 chén lá húng quế

2-3 trái ớt đỏ, thái dọc

Đun kem dừa cho đến khi bắt đầu đóng váng dầu, sau đó cho bột cà ri vào và khuấy đều. Cho thịt gà vào rồi nấu tiếp.

Cho nước dừa, lá chanh, nước mắm và đường vào. Đun sôi, rồi cho cà tím vào. Om cho tới khi gà chín thì cho rau húng và ớt vào. Bắc xuống và dọn ăn.

GỢI Ý: Thịt gà có thể nấu sẵn. Sau đó chỉ việc thêm rau húng và ớt vào, đun lại trước khi ăn.



GAI HOR BAI TOEY & GAI YANG

Gà chiên trong lá dứa đại và
gà nướng nguyên con

GÀ CHIÊN TRONG LÁ DỨA ĐẠI:

Mùi thơm của cây dứa đại làm tăng hương thơm
phảng phất của món gà chiên này. ★★

1kg đùi gà
20 lá dứa
Dầu để chiên

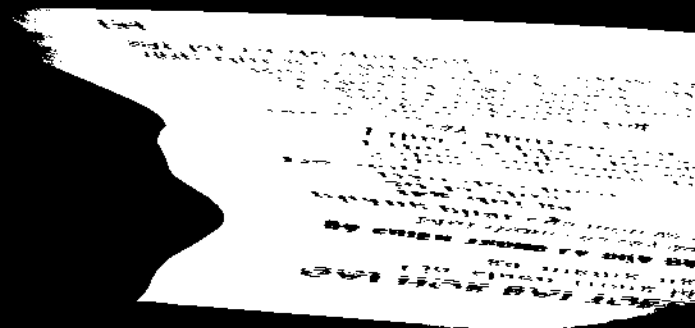
Đồ ướp:

2 thìa canh nước tương nhạt
2 thìa canh nước sốt hào
1 thìa cà phê đường
1 thìa cà phê tỏi và 1 thìa cà phê rễ rau mùi,
xay nhuyễn với nhau

Nước sốt:

1 chén giấm trắng
½ chén đường
2 thìa canh nước tương đen
1 thìa cà phê hạt mè trắng, rang
¼ thìa-cà phê muối

Rút xương gà và chặt làm tư. Trộn đồ ướp và
ướp thịt gà chừng 3 giờ. Trộn các thành phần nước
sốt lại và để qua bên.





Bọc 2 hoặc 3 miếng thịt gà vào một lá dứa, bó lại (xem hình). Chiên cho đến khi tỏa mùi thơm. Dọn ăn với nước sốt và cơm.

GÀ NƯỚNG NGUYÊN CON:

Món ăn của miền bắc nay được phổ biến cả nước. ★★

1 con gà chặt thành các miếng lớn

Đồ ướp:

10 tép tỏi, băm nhỏ

2 thìa canh tiêu đen, giã nhỏ

2 thìa canh nước tương nhạt

2 thìa canh đường

2 thìa canh rượu mạnh hoặc loại rượu vang

1 thìa cà phê muối

Nước sốt:

1 chén giấm trắng

1/2 chén đường

3 tép tỏi, băm sơ

2 trái ớt đỏ, giã nhỏ

1 thìa cà phê muối

平菇

Ướp thịt gà chừng 3-4 giờ. Trộn tất cả thành phần nước sốt, đun sôi rồi đun riu riu cho tới khi sệt lại. Để nguội.

Nướng thịt gà trên than nóng, thỉnh thoảng lật qua lại cho tới khi chín. Dọn ăn với cơm hay cơm nếp và món gỏi đu đủ xanh (Som Tam), trang 72.



Gà chiên trong lá dứa dại và gà nướng nguyên con



勝平

GAENG PED GAI NAW MAI

Cà ri gà với măng

Ở Thái Lan, măng tre tươi là loại thực vật theo thời vụ, có độ ngọt nhưng do kết cấu của nó nên không thích hợp cho việc đóng hộp. ★★

½ chén kem dừa

1 thìa canh bột cà ri đỏ

400g thịt gà không xương, thái thành các miếng vuông nhỏ

1½ chén nước dừa

300g măng tre (xắt lát theo chiều dọc)

2 thìa canh nước mắm

¼ thìa cà phê muối

1½ thìa cà phê đường

5 lá chanh kaffir, xé đôi

1 trái ớt tươi, đỏ, cắt theo chiều dọc

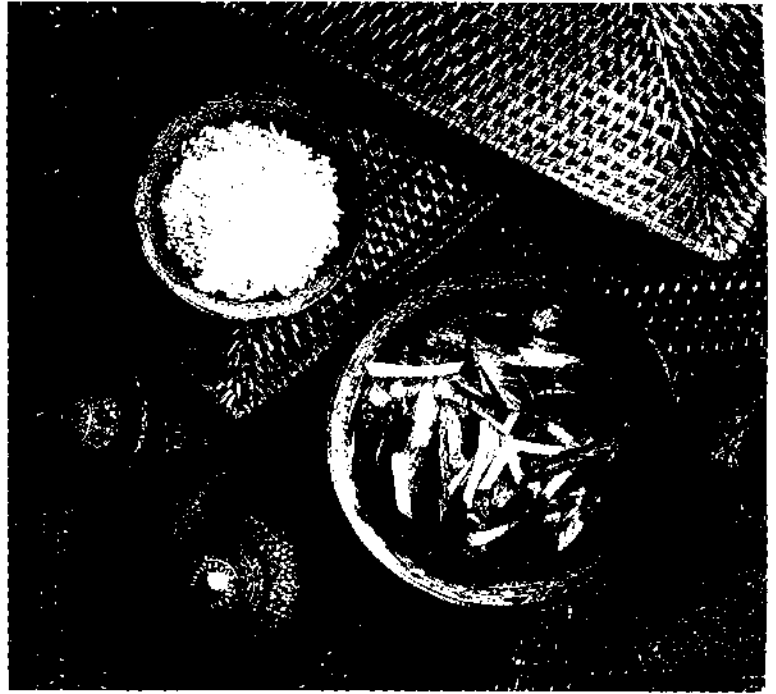
½ chén lá húng quế (*horapa*)

Đun sôi kem dừa, sau đó bớt lửa đun cho đến khi nổi dầu. Đổ nó vào bột cà ri đỏ và thịt gà, đảo đều rồi cho nước dừa và măng vào.

Nấu cho đến khi thịt gà mềm, nêm mắm, muối, đường và bỏ lá chanh, ớt vào. Bắc xuống, trang trí bằng húng quế.

平菇

GỢI Ý: Nếu sử dụng măng đóng hộp, để ráo nước và đun sôi trong nước ngọt chừng 5 phút để loại bớt mùi kim loại. Với măng non thì cắt ra thành từng miếng mỏng và ninh nhỏ lửa cho đến khi mềm trước khi cho vào món cà ri.



Cà ri gà với măng

牛柳

GAENG PED

Cà ri vịt quay

Thịt vịt quay đồ ướp gia vị là món ăn được bán ở các nhà hàng Trung Hoa và các cửa hàng thực phẩm chủ yếu dựa vào hương vị. AA

- 1 con vịt quay
- 1/2 chén kem dừa
- 3 thìa canh bột cà ri đỏ
- 1 1/2 chén nước dừa loãng
- 2-3 trái cà chua lớn, cắt miếng
- 1 chén cà tím loại nhỏ xắt lát 1cm
- 4 lá chanh kaffir
- 2 thìa canh nước mắm
- 1 thìa cà phê đường
- 1/2 thìa cà phê muối
- 10 lá húng quế
- 4 trái ớt đỏ hoặc xanh, thái dọc

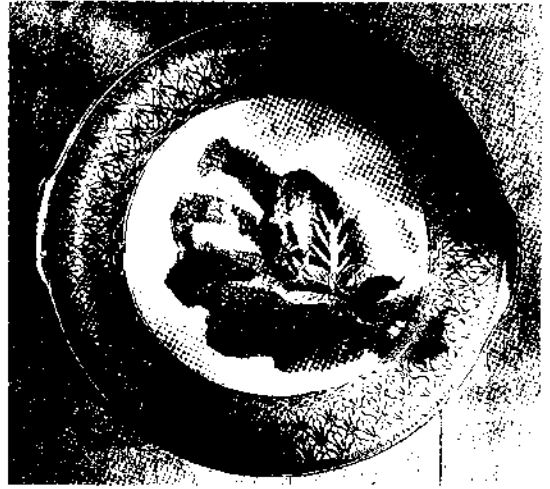
Bỏ hết xương vịt và chặt thành những miếng vừa ăn.

Đổ lửa vừa đun kem dừa rồi cho bột cà ri đỏ vào, khuấy đều. Cho thịt vịt và đảo đều, sau đó cho phần nước dừa, cà chua, cà tím, lá chanh, và nêm nước mắm, đường và muối. Đun sôi, bắc xuống.

Rắc lá cây húng quế và ớt lên. Dọn ăn với cơm.

干燒

GỢI Ý: Cà tím làm tăng độ cứng giòn cho món cà ri này.



Cà ri vịt quay



Chân ếch nấu ớt và húng quế



ếch

KHA KOB PHAD PED

Chân ếch nấu ớt và húng quế

Người ta có thể bắt ếch ở các kênh rạch hay trong các cánh đồng lúa. Có khi người ta gọi ếch là "gà đồng" vì hương vị của chúng giống như thịt gà.

★★

1/3 chén dầu ăn

8 đôi đùi ếch

1 thìa canh tiêu xanh

3 trái ớt đỏ, thái dọc

8cm riềng nếp, thái thành sợi

2 thìa cà phê nước mắm

1/2 thìa cà phê đường thốt nốt nghiền nhỏ

Một nhúm lớn lá húng quế

Đun dầu cho thật nóng. Để lửa lớn, cho đùi ếch và tiêu vào đảo vài phút. Cho ớt, riềng nếp vào rồi nêm nước mắm và đường. Đảo đều và nấu thêm vài phút. Trộn rau húng vào rồi bắc ra, dọn ăn.

Ăn với cơm.

GỢI Ý: Có thể thay đùi ếch bằng 250g thịt gà rút xương thái hạt lựu.

半肥

KAW MOO YANG

Nọng heo với nước sốt ớt

Người Thái thường làm đồ ướp thịt heo bằng tỏi, tiêu đen và rễ rau mùi kết hợp với nước sốt hào và nước tương, sau đó đem nướng và dọn ăn với nước sốt gia vị. ★★

600gam thịt nọng nguyên miếng

Đồ ướp:

1 thìa canh tỏi, 1 thìa canh rễ rau mùi và
1 thìa canh tiêu đen, xay nhuyễn.

2 thìa canh nước sốt hào

2 thìa canh nước tương nhạt

1 thìa canh đường

Nước sốt:

2 củ hành, xắt lát mỏng

1 thìa cà phê ớt bột

1 thìa canh nước mắm

1 thìa canh nước chanh lá cam

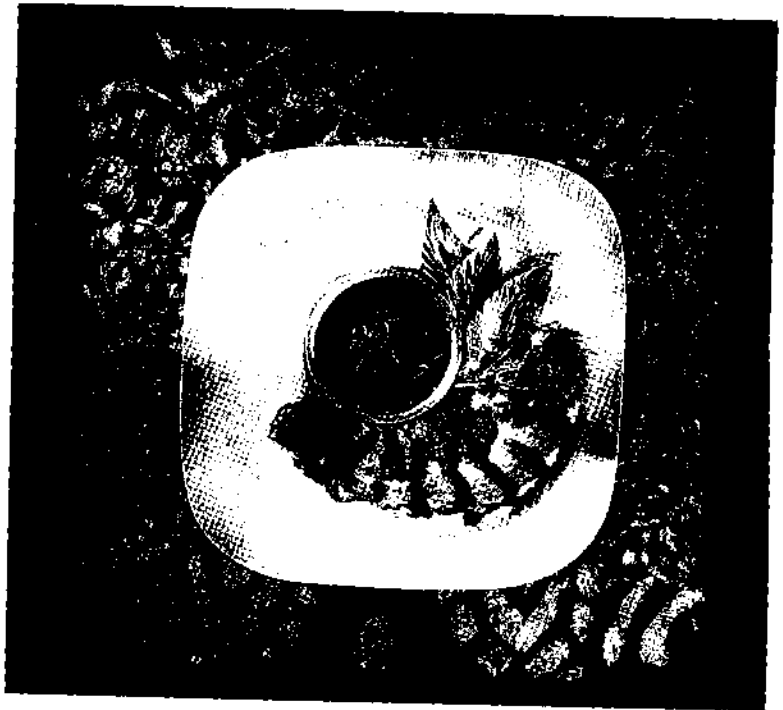
Trộn các thành phần làm đồ ướp với nhau và ướp thịt heo khoảng 1 giờ.

Lúc ấy trộn các thành phần làm nước sốt với nhau và để qua bên.

Thịt nướng

Nướng thịt trên bếp than cho chín. Thái xéo thịt và xếp vào đĩa. Dùng chung với sốt và dưa chuột xắt lát.

GỢI Ý: Nếu khó kiếm thịt nọng, có thể dùng thịt thăn hay thịt bụng, chỗ ít mỡ.



Nọng heo với nước sốt ớt

平皮

GAENG MUSSAMAN

Cà ri bò của người Hồi giáo

Các thương nhân Hồi giáo Ấn Độ đưa những loại gia vị như bạch đậu khấu và quế vào Thái Lan nên những món ăn nào sử dụng các gia vị này được gọi là món cà ri Hồi giáo. ★★

3 thìa canh bột cà ri Mussaman (trang 38)

½ chén kem dừa

500g thịt bò thăn hay thịt bò hầm

2 chén nước dừa loãng

5 hạt bạch đậu khấu

1 miếng quế, nướng cho đến khi có mùi thơm

200g khoai tây, gọt vỏ và cắt lớn miếng

1 thìa canh đầy đậu phộng không muối, giã nhỏ

10 củ hành

3 lá nguyệt quế

3 thìa canh đường thốt nốt nghiền nhỏ

2 thìa canh nước mắm

3 thìa canh nước me

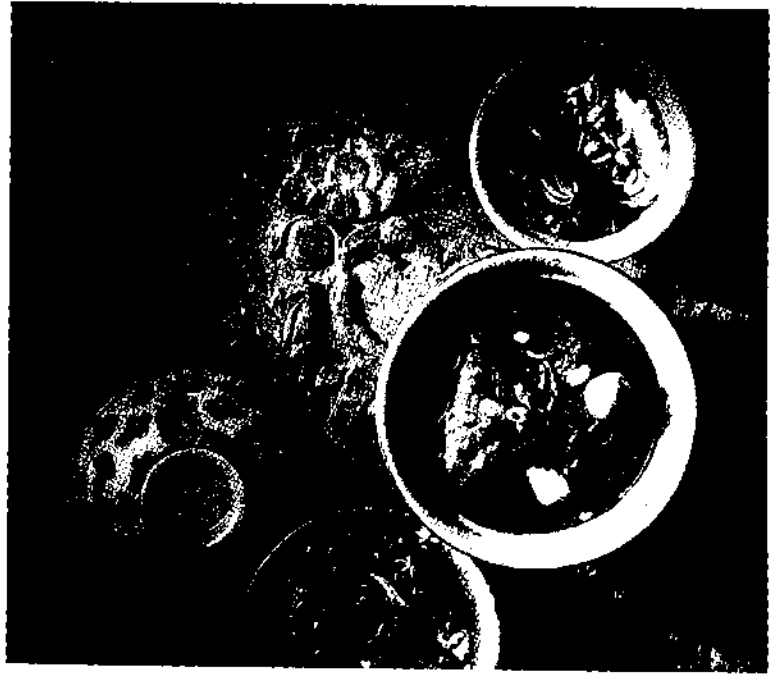
Nấu chung bột cà ri và kem dừa chừng 5 phút, sau đó cho thịt bò vào, đảo chừng 8-10 phút. Cho chỗ nước dừa còn lại vào, đun sôi, sau đó hạ bớt lửa đun chừng 10 phút.

平菇

Cho tất cả các thành phần còn lại và nấu cho đến khi khoai tây và thịt mềm.

Dọn ăn kèm với những lát gừng chua, dưa chua và cơm.

GỢI Ý: Khoai tây làm cho món ăn cay nồng này dịu bớt.



Cà ri bò của người Hồi giáo

豉汁蒸肉

GAENG PED MOO

Cà ri thịt heo

Thịt heo cũng là món thịt được ưa chuộng tại Thái Lan, được chế biến theo nhiều cách phức tạp. Đây là món cà ri rất đơn giản, nhanh chóng. AA

½ chén kem dừa

1 thìa canh bột cà ri đỏ

400g thịt heo, thái thành các miếng 1cm

1/3 chén cà tím loại nhỏ đậu (tùy ý)

½ chén nước dừa loãng

1½ thìa canh nước mắm

1½ thìa cà phê đường

5 lá chanh kaffir, xé đôi

1 trái ớt tươi, đỏ, thái dọc

½ chén lá húng quế

Đun sôi kem dừa, khuấy liên tục. Cho bột cà ri đỏ, thịt heo và cà tím vào, khuấy đều, tiếp tục nấu cho đến khi được ăn (chừng 15 phút).

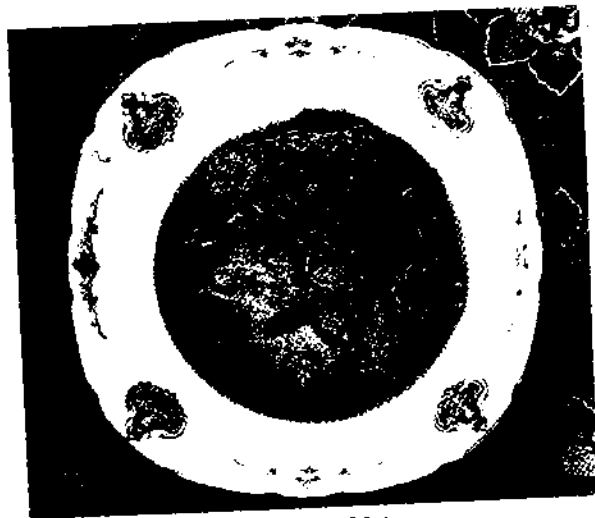
Nêm nước mắm, muối, đường, lá chanh, ớt. Đun và khuấy đều. Bắc xuống, trang trí bằng lá húng quế.

Gợi ý: Nếu thịt thăn heo không có sẵn có thể dùng thịt nạc cũng được, chỉ cần tính toán thời gian nấu cho phù hợp.

干菜



Cà ri thịt heo



Cà ri bò khô

ผัด

PANAENG NUEA

Cà ri bò khô

Đây là cách nấu thịt bò theo kiểu miền nam, nóng và thơm phức với các loại gia vị đặc trưng của Ấn Độ. Thế nhưng, việc sử dụng đường thốt nốt, hạt đậu phộng và lá chanh lại là đặc trưng của Thái Lan. ★★

- 1 thìa canh hạt rau mùi, xay
- 2 thìa cà phê hạt cây thì là Ai Cập
- 3 thìa canh bột cà ri Mussaman (trang 38)
- 1/2 chén kem dừa
- 400g thịt bò, thái thành những dải mỏng
- 1 1/2 chén nước dừa loãng
- 1 1/2 chén đậu phộng rang, giã giập
- 1 1/2 - 2 thìa canh nước mắm
- 3 thìa canh đường thốt nốt nghiền nhỏ
- 6 lá chanh kaffir, xé đôi
- 1 trái ớt đỏ, xắt lát mỏng

Trộn rau mùi xay và thì là với bột cà ri Mussaman.

Đun kem dừa cho đến khi nổi dầu, sau đó cho bột cà ri và đun từ từ cho sôi, khuấy liên tục.

Nấu thịt bò chừng 5 phút, cho phần nước dừa còn lại và những thứ còn lại vào, trừ lá chanh và ớt. Khuấy đều và ninh nhỏ lửa cho đến khi thịt mềm, và dầu tiết ra từ nước dừa.

Cho lá chanh và ớt vào, bắc ra và dọn ăn với cơm.



TAB TIM GROB & KLOEY BUAD CHEE

Hồng ngọc và chuối trong nước dừa

HỒNG NGỌC:

Cái tên nghe thì vị này được đặt cho hạt dẻ nước xắt vuông nhỏ có màu đỏ tươi cho vào nước dừa, một trong những món tráng miệng ưa chuộng nhất của người Thái. ★★

1 chén hạt dẻ nước xắt vuông đều

Màu đỏ thực phẩm

$\frac{1}{2}$ chén bột sắn

$\frac{1}{2}$ chén đường

$\frac{3}{4}$ chén nước

$\frac{3}{4}$ chén nước dừa đặc

kem đánh nhuyễn

Rắc hạt dẻ nước với màu thực phẩm và khuấy đều cho đến khi có màu đỏ tươi. Cho bột vào túi nhựa và cho hạt dẻ nước vào, lắc để bột bám vào hạt dẻ, sau đó cho ra sàng để rây bớt bột mì dư.

Đun sôi 5 chén nước, cho hạt dẻ nước vào và đun nhỏ lửa chừng 3 phút. Vớt ra để ráo nước.

Đun sôi đường và nước làm xi-rô, để nguội, sau đó cho nước dừa vào. Khi dọn ăn, lấy từng ít hạt dẻ

chè

nước vào đĩa, thêm kem và si-rô. Thêm vào các lát mít chín hoặc dừa non nếu có sẵn.

GỢI Ý: Dù khó bóc vỏ, hạt dẻ nước tươi có độ ngọt dịu và kết cấu chắc. Nếu không sẵn hạt dẻ có thể thay bằng đậu khoai.



Hồng ngọc và chuối trong nước dừa

chuối

CHUỐI VỚI NƯỚC DỪA:

Ở Thái Lan có hơn 12 loại chuối khác nhau; công thức nấu ăn này dùng những loại chuối ngọt nhỏ, đôi khi chỉ nhỏ bằng ngón tay. Nếu sử dụng những trái chuối lớn, cắt chéo chúng thành những miếng dài 8cm. ★

2 chén nước dừa loãng

$\frac{1}{2}$ chén đường

$\frac{1}{4}$ thìa cà phê muối

3 trái chuối nhỏ, cắt chéo làm đôi

Đổ nước dừa vào nồi, bỏ đường và muối vào. Đun sôi, khuấy liên tục để nước dừa khỏi quánh lại. Bỏ chuối vào và nấu nhỏ lửa khoảng 5 phút. Bắc xuống. Dọn ăn nóng hay ăn nguội.



SANGKAYA FAK THONG & BUA LOI

Kem bí & bánh trôi

KEM BÍ:

Món tráng miệng đẹp mắt này có nhiều chất sữa của nước dừa được hấp trong quả bí ngô nhỏ. A

5 trái trứng (trong đó 2 quả là trứng vịt)

1 chén kem dừa

1 chén đường thốt nốt nghiền nhỏ hay

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ chén đường trắng

1 quả bí ngô nhỏ nguyên trái,

đường kính khoảng 20cm

Đánh trứng với kem dừa và đường cho đến khi sủi bọt.

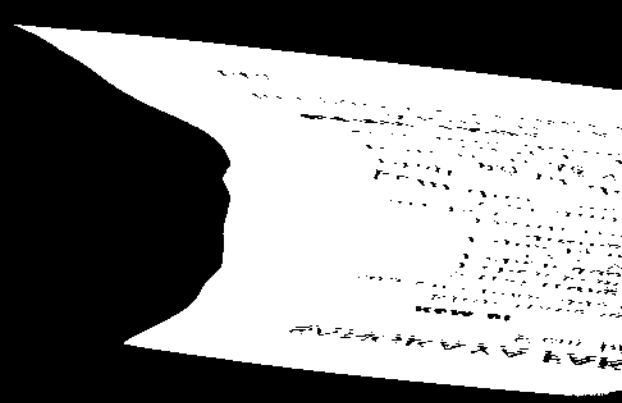
Cắt đỉnh trái bí, múc hạt và xơ ra. Đổ hỗn hợp kem dừa vào, đập lại và cho vào hấp. Nấu khoảng 30 phút.

Bỏ ra để nguội rồi xắt thành miếng để ăn (tốt hơn nên để vào tủ lạnh).

GỢI Ý: Trứng vịt vừa béo lại giúp cho món này cứng. Nếu dùng đường thốt nốt, nên lọc trước khi cho vào.

BÁNH TRÔI:

Món ăn đơn giản, rẻ tiền này mang lại hương vị lúa gạo và vị dừa là những thứ có sẵn ở Thái Lan. ★★



半碗

3 chén bột nếp

4 chén nước dừa loãng

2 chén đường

1 thìa cà phê muối

Trộn bột nếp với nước vừa đủ để làm bột nhão rồi nặn thành những viên bằng hạt đậu. Luộc lên, và vớt ra khi chúng nổi lên mặt. Để ráo nước.

Cho nửa chỗ nước dừa vào đun sôi sau đó cho bánh vào. Sau khi sôi, nhắc xuống và đổ nốt phần nước dừa còn lại vào. Múc ăn như món tráng miệng.



Kém bí & bánh trôi

解半

KHAO MAO TOD & KAO TOM MAD

Bánh chuối chiên & bánh chuối hấp

BÁNH CHUỐI CHIÊN:

Chuối lăn trong hỗn hợp cốm, dừa nạo và đường thốt nốt trước khi nhúng vào bột nhào và chiên. AA

600g dừa nạo

250g đường thốt nốt nghiền nhỏ

400g cốm

10 trái chuối nhỏ bằng ngón tay

Bột nhào:

3 chén bột gạo nếp

1 chén nước dừa loãng

1 chén nước

1 trái trứng đánh nhẹ cho đều

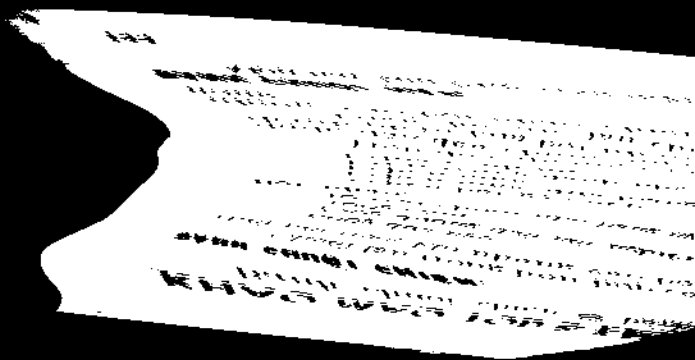
1 thìa canh mè

Trộn dừa, đường và cốm đảo trong chảo không dính, đảo đều chừng nửa giờ. Bắc xuống. Trộn các thành phần làm bột nhào và để chừng 3 giờ.

Trước lúc ăn, lăn chuối vào hỗn hợp cốm rồi nhúng vào bột nhào, chiên vàng trong dầu nóng. Ăn nóng.

BÁNH CHUỐI HẤP:

Món này làm bằng cốm nếp, đậu đen và chuối. ★★



Chả

300g gạo nếp ngâm nước 1 giờ

2 chén kem dừa

4 thìa canh đường

1 nhúm muối

200g đậu đen, ngâm nước qua đêm rồi luộc cho mềm

4 trái chuối mập nhỏ, cắt đôi

8 miếng lá chuối hay lá kim loại khổ 15 x 25cm

Trộn gạo với kem dừa, đường và muối rồi nấu thành cơm nếp. Bắc ra để nguội.

Lấy cơm nếp trải lên lá chuối, cho đậu đen vào, và cuối cùng là nửa trái chuối, sau đó làm thêm một lớp đậu và cơm trên nửa trái chuối. Gấp lá chuối lại, buộc kỹ. Hấp chừng 15 phút, lấy ra, để nguội.



Bánh chuối chiên & bánh chuối hấp

華經

平装

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT:	
ĐẤT NƯỚC - CON NGƯỜI VÀ MÓN ĂN THÁI LAN	4
- Lời giới thiệu	5
- Đất nước và con người Thái Lan	8
- Việc phát triển về ẩm thực Thái	13
- Cách nấu nướng ở địa phương	16
- Những gánh hàng rong	23
- Ẩm thực cung đình	25
- Việc ăn uống của người Thái	28
PHẦN HAI:	
VIỆC NẤU NƯỚNG Ở THÁI LAN	31
- Việc bếp núc ở Thái	32
- Những thành phần trong các món ăn Thái	35
PHẦN BA:	
CÁC CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN THÁI	46
- KHẨU PHẦN	47
- NÊM NẾM GIA GIẢM CÁC MÓN ĂN CỦA THÁI	47
	147

附录

- NHỮNG DỤNG CỤ ĐỂ LƯỜNG	47
- ƯỚC LƯỢNG THỜI GIAN	48
- BỘT CÀ RI	48
- NƯỚC CHẤM	52
- NƯỚC HẨM GÀ	58
- MIENG KUM - Những món ăn hương vị gặt dựng trong lá	59
- KRATHONG THONG - Bánh bao với thịt gà băm	61
- TONG GEON YONG & SAKUNA CHOMSUAN - Chả thịt heo và tôm và món tôm pandan ăn với nước sốt chua ngọt	63
- CHOR LADDA - Bánh bao nhân thịt heo và tôm băm	65
- TOM YAM GOONG - Canh tôm nêm gia vị với củ chanh	67
- POK TAEK - Canh hải sản nêm gia vị	69
- TOM KHA GAI - Canh gà nêm gia vị với nước dừa	71
- GAENG JUED WOON SEN & GAENG NOPPAKAO - Canh loãng với mì trong và canh rau thập cẩm	73
- GAENG SOM - Canh chua nấu với rau và tôm	76
- PAD THAI GOONG SOD - Mì bột gạo xào với tôm	78
- KWAYTIAOW PAD KEEMAO THALAY - Mì bột gạo mới với hải sản và rau húng	80
- KHAO SOI - Canh mì thịt gà nấu theo kiểu miền Bắc	82
- KWAYTIAOW NUEA SAB - Mì bột gạo mới với thịt bò thái mỏng	84
- KANOM JEEN NAM YAA - Mì gạo với nước sốt cà ri cá	86
- KHAO YAM PAK TAI - Sà lách trộn kiểu miền Nam	89
- SOM TAM THAI - Sà lách dứa giấm bằng đu đủ xanh	91
- YAM SOM-O - Sà lách dứa giấm bằng bưởi chùm	93
- PLA NUEA MAKREUA ORN - Sà lách thịt bò với cà tím	95
- PAD PAK RUAM MIT - Hỗn hợp rau xào	96
- KANA MOO GROB - Cải xoăn với thịt heo giòn	98

- PLA MUK TOD & CHU CHEE GOONG LAI -	
<i>Mực ống xào tỏi & tôm xào ớt</i>	100
- GOONG POW - <i>Tôm nướng than với nước sốt ngọt</i>	103
- POO OB WOON SEN - <i>Cua hầm với nui trong</i>	104
- HOI MA-LAENG POO OB - <i>Trai hấp</i>	106
- TAUD MAN GOONG - <i>Bánh tôm chiên</i>	108
- POO JAA - <i>Cua nhồi chiên</i>	110
- HOY LAI PED - <i>Trai xào với bột ớt rang</i>	112
- HAW MOK THALAY - <i>Bánh hải sản hấp</i>	114
- PLA CHORN PHAD PRIK KHING -	
<i>Cá chiên giòn với nước sốt cà ri đỏ</i>	116
- PLA NUEA ORN - <i>Cá sống với nước sốt ớt</i>	118
- KAI YAD SAI - <i>Trứng trắng</i>	121
- GAENG KHEOW WAN GAI - <i>Cà ri gà</i>	123
- GAI HOR BAI TOEY & GAI YANG - <i>Gà chiên trong lá</i>	
<i>dứa dại và gà nướng nguyên con</i>	124
- GAENG PED GAI NAW MAI - <i>Cà ri gà với măng</i>	127
- GAENG PED - <i>Cà ri vịt quay</i>	129
- KHA KOB PHAD PED - <i>Chân ếch nấu ớt và húng quế</i>	131
- KAW MOO YANG - <i>Nọng heo với nước sốt ớt</i>	132
- GAENG MUSSAMAN - <i>Cà ri bò của người Hồi giáo</i>	134
- GAENG PED MOO - <i>Cà ri thịt heo</i>	136
- PANAENG NUEA - <i>Cà ri bò kho</i>	138
- TAB TIM GROB & KLOEY BUAD CHEE -	
<i>Hồng ngọc và chuối trong nước dừa</i>	139
- SANGKAYA FAK THONG & BUA LOI - <i>Kem bí & bánh trôi</i>	142
- KHAO MAO TOD & KAO TOM MAD -	
<i>Bánh chuối chiên & bánh chuối hấp</i>	144
LỤC	146
	149

MỤC LỤC

149

50 MÓN ĂN THÁI

50 MÓN ĂN THÁI

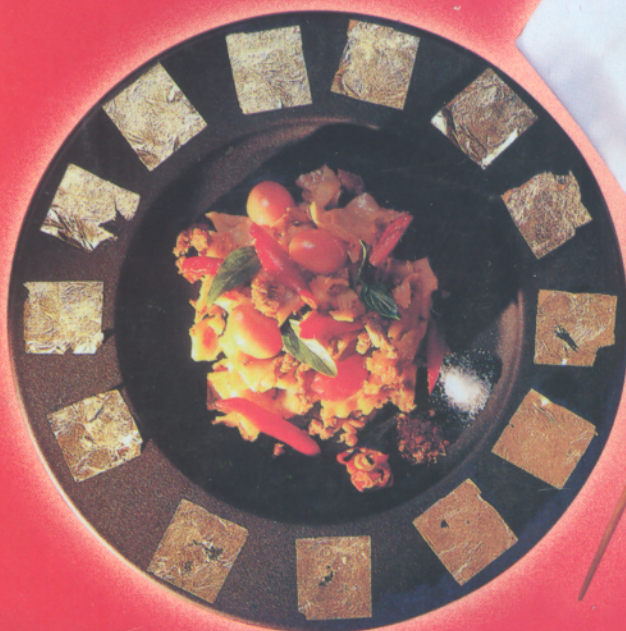
ĐẶNG THỊ HẰNG

Chịu trách nhiệm xuất bản : BÙI VĂN NGỢI
Biên tập : NGUYỄN SƠN
Thiết kế bìa : MINH LONG
Trình bày : NGỌC XƯƠNG
Sửa bản in : THANH LOAN

In 1.000 cuốn khổ 13 x 19 cm, tại Xí nghiệp in 27-7.
Số ĐKKHXB 86/344 CXB Cục xuất bản cấp ngày 14/3/2001
In xong và nộp lưu chiểu Quý 3 năm 2002.

平经

50 MÓN ĂN THÁI



Nhà sách
THỊ NGHÈ
• 153 XÕ VIẾT NGHÈ TỈNH - P.17 - Q.BT - TP.HCM
ĐT & FAX: 8982358 - 0913 808093

06.02.84

ĐSX 14.3
800

Giá: 13.500 đồng