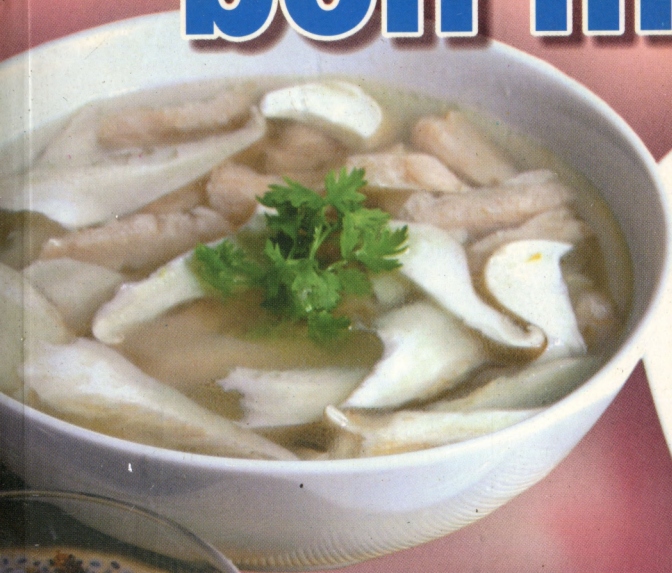


CẨM TUYẾT

Cơm chay bốn món

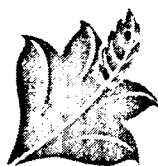


Cơm chay 4 món



CẨM TUYẾT

COM HAY
4 MÓN



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

THỰC ĐƠN 1

1. Bí đao hầm.
2. Sườn chiên chua ngọt.
3. Chao kho đánh.
4. Bánh cà rốt chiên giòn.

1. BÍ ĐAO HẦM:

- 400g bí đao, chọn bí non; 2 miếng đậu hũ chiên; 3 tai nấm mèo lớn, ½ chén kim châm, vài củ kiệu, ít ngò lá.

- Bí gọt vỏ, cắt ngang làm hai, móc bỏ ruột

- Nấm mèo ngâm nước, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn nấm + đậu hũ chiên + kim châm + 5 củ kiệu + ít ngò lá. Trộn đều vào hỗn hợp 1 muỗng canh xì dầu + ½ muỗng muối + ½ muỗng nhỏ tiêu. Nhồi hỗn hợp vào ruột bí, ém bằng mặt.

- Hầm bí cho mềm với khoảng 1 lít nước dùng chay.

- Dọn ra tô, cắt khoai, rắc hành ngò xắt nhỏ, rắc thêm tiêu bột

2. SƯỜN CHIÊN CHUA NGỌT:

- Một miếng cơm dừa già lớn. 200g bột mì. 100g đậu Hà Lan hộp hoặc đậu tươi hấp chín mềm. Gia vị, nước màu dừa, bột nổi. Rượu thơm hoặc rượu ngâm ngũ vị hương. Xốt cà chua chai.

- Cắt dừa thành miếng cỡ ngón tay út, khéo tay gọt cho giống như miếng xương. Nghiền nhuyễn đậu Hà Lan. Trộn bột mì + $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê bột nổi + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng cà phê kiệu băm nhuyễn + 1 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng cà phê rượu thơm, cho nước vào từ từ nhồi thành khối dẻo rồi nhồi chung với đậu, cho vào hỗn hợp vài giọt nước màu dừa cho đến khi có màu vàng nâu đẹp. Khéo tay bọc từng ít bột bao lấy miếng dừa sao cho giống miếng thịt sườn chặt miếng.

- Chiên vàng “sườn” với ít dầu. Vớt ra để ráo dầu.

- Pha $\frac{2}{3}$ chén nước dùng chay với 2 muỗng xúp cà chua, bắc lên bếp, hỗn hợp vừa sôi, tùy ý nêm lại với chút muối hoặc xì dầu + đường cho vừa vị chua ngọt. Cho sườn vào để trong vài phút. Pha 2 muỗng cà phê bột năng với $\frac{2}{3}$ chén nước dùng chay, châm vào từ từ cho đến khi nước xào vừa sệt là được.

- Múc ra đĩa, rắc thêm chút tiêu bột.

3. CHAO KHO ĐÁNH:

- ½ chén chao. 150g cà chua chín đỏ, 50g nấm rơm, vài củ kiệu, gia vị.
- Xà lách, rau thơm xắt sợi, dưa hường băm nhỏ, khế xắt mỏng, trái vả sống xắt mỏng nếu có.
- Cà chua rửa sạch, ngắt cuống, cắt nhỏ rồi băm nhuyễn. Nấm cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn.
- Bắc chảo nhỏ lên bếp, phi thơm 1 muỗng xúp dầu ăn với 2 củ kiệu băm nhuyễn, nhỏ lửa cho hỗn hợp cà chua nấm vào xào chín, đánh tan chao cho vào hỗn hợp, pha 2 muỗng bột năng với 1 chén nước dùng chay, châm từ từ vào cho đến khi nước vừa sánh, tùy ý nêm lại với chút muối, đường.
- Múc ra chén, rắc chút mè rang vàng giã nhỏ. Chấm rau sống ăn kèm chao kho đánh.

4. BÁNH CÀ RỐT NGỌT:

- 1 chén đầy cà rốt bào sợi. 3 – 4 muỗng xúp bột gạo. 2 muỗng xúp đường. Khuôn tròn, trệt, cán đứng hay dùng để chiên bánh tôm. Bột nổi, vani, dầu chiên, nước màu dừa.
- Trộn bột với ¼ muỗng cà phê bột nổi. Pha từ từ nước lạnh vào bột cho hỗn hợp vừa sệt, không loãng mà cũng không đặc quá, cho đường vào đánh tan, thêm vào ½ ống vani. Để bột trong khoảng 15

*** Cẩm Tuyết**

phút, rồi cho cà rốt sợi vào trộn đều.

- Bắc chảo nhiều dầu lên bếp, để dầu vừa nóng, múc từng vá bột, có cả sợi cà rốt cho đều, nhúng vá bột vào dầu sôi cho đến khi bánh tự lóc ra khỏi vá, nổi lên mặt dầu, trở cho bánh vàng đều. Vớt bánh ra, gác lên vỉ hay đặt vào giấy thấm cho ráo bớt dầu.



Cách làm nước dùng chay

Có thể sử dụng các loại: củ cải muối, nấm các loại như nấm rơm, nấm hương, nấm bào ngư, su su, bắp cải, cà rốt, củ cải trắng, đậu que, bông cải. Củ cải muối cắt mỏng, ngâm nước chừng 10 phút, vớt ráo. Các loại rau củ khác cắt bỏ gốc rễ, gọt vỏ, hoặc cắt miếng, cắt khúc. Lấy phân lượng mỗi thứ 10g rồi gia giảm đôi chút sao cho 1kg gồm tất cả các thứ. Hầm với 3,5 lít nước, cho đến khi còn lại gần 3 lít. Khi hầm cho thêm 50g hành tây che miếng, hầm nhỏ lửa. Khi nước hầm đã được, vớt bỏ xác, cho vào chừng 1 muống cà phê lá ngò ri (loại ngò lá rất nhỏ, quăn) + 100g dưa leo rửa sạch, mỗi trái cắt bốn + 50g kiệu phi vàng, tiếp tục nấu nhỏ lửa. Nước dùng còn non 3 lít là được. Trước khi sử dụng nước dùng

nêm vào khoảng 1 –2 muỗng cà phê muối cho nước dùng đậm đà chứ không mặn.

Vài loại thử phẩm như củi bắp (lõi bắp) tươi sau khi xát lấy hột, cuống cây bông cải xắt mỏng, lõi bắp cải xắt nhỏ...đều có thể cho vào hầm lấy nước ngọt.

Nước dùng chay được dùng trong hầu hết các món nước, hầm, xào,... dùng để tắm ướp các loại thực phẩm gốc thực vật quen thuộc, hay sử dụng trong đồ chay.



THỰC ĐƠN 2

- 1. Canh bí rợ.*
- 2. Bắp chuối xé phay.*
- 3. Nấm mỡ xào rau củ.*
- 4. Trái bơ ướp lạnh*

1. CANH BÍ RỢ:

- 1 lít nước dùng chay. 300g bí rợ vàng. 100g đậu xanh cà. Ngò.

- Bí rợ gọt vỏ cứng, moi bỏ ruột hột, cắt miếng mỏng.

- Đậu xanh cà vo sạch, cho vào nước dùng, nấu nhỏ lửa cho vừa mềm, thả bí vào, để bí mềm, tùy khẩu vị nêm lại với chút muối. Múc ra tô, trải ngò xắt nhỏ.

,

2. BẮP CHUỐI XÉ PHAY:

- Một bắp chuối nhỏ, dài chừng 20 – 25cm. 200g mì căn. Ít rau răm, vài củ kiệu, ít mè rang, gia vị, dầu chiên.

- Cắt bỏ cuống bắp chuối, lột bớt 1 – 2 lần vỏ già

ở ngoài, nếu có. Luộc chín bắp chuối với nước vừa đủ, có pha 1 muống cà phê muối, khi bắp chuối chín (dùng cây tăm xiên thử thấy mềm). Chuẩn bị thau nước sạch có vắt nửa trái chanh, vớt bắp chuối ra, thả vào thau nước trong vài phút, vớt ra để dốc cho ráo, nguội. Cắt ngang thành 3 – 4 khúc, dùng tay xé bắp chuối thành miếng vừa, vắt lại cho thật ráo, rồi gỡ rời miếng.

- Rau răm rửa sạch. Cắt nhỏ. Xắt mỏng chừng 3 – 4 củ kiệu. Mì căn xé miếng nhỏ. Ướp vào mì căn: 2 muống xúp xì dầu (tùy chất lượng xì dầu để gia giảm) + $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ tiêu, để khoảng 25 phút cho mì căn thấm gia vị.

- Bắc chảo lên bếp, phi thơm hai muống xúp dầu ăn với kiệu, dùng để kiệu cháy, cho mì căn vào xào cho săn, cho tiếp bắp chuối vào đảo đều trong vài phút, tùy khẩu vị, nêm lại với chút muối hoặc xì dầu. Tắt bếp, trộn đều với rau răm xắt nhỏ. Cho ra đĩa, rắc lên mặt ít mè rang, khi ăn trộn đều.

3. NẤM MỠ XÀO RAU CŨ:

- 100g nấm mỡ hộp hoặc nấm tươi. 100g cà rốt. 150g đậu Hà Lan. Xốt cà chua chai. Gia vị. Bột mì hoặc bột bắp. Ngò cọng.

- Nếu dùng nấm tươi, xóc nấm với ít muối, để trong vài phút rồi xả nước cho kỹ, chẻ hai nếu nấm

*** Cẩm Tuyết**

lớn. Ướp vào nắm 1 muống xúp xì dầu + $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ tiêu, trộn đều. Lăn nắm vào bột cho vừa phủ kín một lớp mỏng.

- Đậu Hà Lan ngắt cuống, tước xơ cạnh. Cà rốt, gọt vỏ, tùy ý cắt lát vừa hay cắt miếng dài mỏng. Rửa sạch để ráo.

- Chuẩn bị vá lưới.

- Bắc chảo dầu lên bếp, cho nắm vào chiên vừa vàng mặt, vớt nhanh ra. Cho cà rốt, đậu vào vá lưới, trung nhanh trong dầu nóng trong khoảng nửa phút, vớt ra, vẩy nhẹ cho ráo dầu.

- Cho nắm, đậu, cà rốt vào một chảo khác, châm vào $\frac{2}{3}$ chén sốt cà chua, đảo đều tay, tùy khẩu vị nêm lại với chút đường, muối cho vừa miệng.

- Cho ra đĩa, trải thêm ngò, rắc chút tiêu.

4. BƠ ƯỚP LẠNH:

- Hai trái bơ chín, đường.

- Bơ chẻ dọc làm hai, lấy hột, nạo lấy cơm, giữ phần vỏ lại để trình bày món ăn. Đánh tan bơ với 2 – 3 muống xúp đường cát. Cho phần bơ đã đánh đường vào lại mỗi nửa vỏ trái bơ, ướp lạnh và dọn ra mỗi khẩu phần là một nửa trái bơ.

THỰC ĐƠN 3

- 1. Canh cải.*
- 2. Mì xào chua.*
- 3. Đậu khuôn chà bông.*
- 4. Dưa hường rau ghém.*

1. CANH CẢI:

- 2 bó cải ngọt. Cắt khúc ngắn 5 cm, rửa sạch.
- 1 miếng đậu hũ chiên cắt miếng nhỏ cỡ ngón út.
- 50g nấm rơm ngâm rửa nước muối pha loãng, cắt bỏ gốc rễ, chẻ hai nếu nấm lớn.
- 1 củ boa rô cắt lát mỏng.
- 1 muỗng xúp chao miếng đánh tan.
- Gia vị, dầu chiên. Nước dùng chay nếu có.
- Phi thơm 1 muỗng xúp dầu chiên với boa rô, cho nấm, đậu vào với chao, thêm chút nước (nếu có nước dùng chay càng ngon) xào nhỏ lửa trong vài phút để đậu và nấm thấm chao, châm vào khoảng non lít nước, để nước sôi, tùy khẩu vị nêm lại, thả cải ngọt vào, tùy ý để cải chín giòn hay vừa mềm.

2. MÌ XÀO CHUA:

- 1 ổ mì sợi chiên sẵn, để mì vào đĩa bàn.
- 5 tai nấm mèo, 3 tai nấm hương ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, xắt sợi.
- 1 chén gồm su su, cà rốt, cà chua cắt lát mỏng.
- 1 chén bắp cải hoặc cải thảo xắt chéo miếng nhỏ. Có thể thay bằng đọt măng non cắt miếng mỏng, nhỏ.
- 1 miếng đậu hũ chiên, cắt miếng nhỏ mỏng.
- ½ chén dưa leo, bỏ ruột, xắt sợi, bóp với chút muối cho mềm, xả sạch, ngâm dưa trong hỗn hợp giấm đường pha vừa miệng để riêng.
- 1 chén nước dùng chay.
- Gia vị. Dầu chiên. Giấm. Bột năng. Ngò cộng. 2 củ kiệu cắt lát mỏng .
- Hoà tan ½ muỗng xúp bột năng vào chén nước dùng chay, tùy chất lượng giấm đang có, pha từ từ + chút đường cho hỗn hợp có vị chua ngọt nhẹ.
- Phi thơm 1 muỗng dầu chiên với kiệu cho thơm, không để kiệu cháy, cho cà chua vào xào trước rồi đến cà rốt, nấm...khi cà rốt chín giòn cho tiếp vào bắp cải, su su, đậu vào, vẫn xào đều tay, châm nước dùng đã pha bột, giấm vào cho nước xào sánh lại là được. Trút đồ xào lên mì, trải ngò cộng, rắc thêm tiêu bột.

3. ĐẬU KHUÔN CHÀ BÔNG:

- 2 miếng đậu khuôn khoảng 200g bóp bể đậu thành miếng nhỏ, cho vào một miếng vải sạch, vắt cho ráo hết nước, bỏ đậu vào một cái tô, dùng nĩa đánh cho đậu tơi ra.

- 2/3 chén xốt cà chua hoặc cà chua tươi băm nhỏ.

- ½ củ bo rô băm nhỏ.

- Gia vị.

- Phi thơm ½ muỗng xúp dầu ăn với bo rô, cho cà chua, đậu vào, để nhỏ lửa cho chảo vừa nóng ấm, nêm vào chảo ½ muỗng cà phê muối, ½ muỗng xúp xì dầu, ½ muỗng nhỏ ớt bột nếu thích ăn cay, dùng đũa tre đảo đều tay cho đến khi đậu ráo hẳn cà chua, thấm đó đều và tơi ra.

4. DƯA HƯƠNG RAU GHÊM :

- 2 trái dưa hương non. Gọt vỏ, cắt lát mỏng rồi cắt lại thành sợi lớn.

- 1 bó xà lách, rau thơm. Nhặt rửa sạch, ngâm thuốc tím pha loãng 5% trong 5 phút, vớt ra vẩy ráo cho kỹ, xắt sợi, trộn rau với dưa.

- 2/3 chén tương hột (tương Bắc).

- Phi thơm ½ muỗng dầu ăn với 1 củ kiệu băm nhuyễn, cho tương vào, nêm lại tương với đường tùy

* Cẩm Tuyết

khẩu vị và độ mặn của tương đang có, nấu sôi lại là được.

- Đón dưa rau chấm tương.



THỰC ĐƠN 4

1. Canh nấm.
2. Mít non.
3. Cà tím kho gừng.
4. Chè rau câu.

1. CANH NẤM:

- 300g nấm rơm và nấm bào ngư. 100g đậu hũ miếng. Ngò. Nước dùng chay.

- Cắt bỏ gốc rễ nấm, chẻ hai nấm rơm nếu nấm lớn; cắt miếng nhỏ nấm bào ngư. Đậu hũ miếng cắt hột lựu lớn.

- Dùng khoảng già 1 lít nước dùng chay, để sôi nhỏ lửa, thả nấm vào, nấu sôi nhẹ trong khoảng 7 – 10 phút cho nấm ra nước ngọt, tùy khẩu vị nêm lại với chút muối, thả đậu hũ vào, để sôi lại là được.

- Múc ra tô, trải thêm ngò lá.

2. MÍT NON:

- 1 miếng mít non 250g. ½ miếng đậu hũ chiên. 5 tai nấm mèo lớn. 8 – 10 trái táo tàu khô. ½ chén hột sen hoặc ½ chén đậu phộng đã lột vỏ cứng, vỏ

*** Cẩm Tuyệt**

lụa. 1 muống xúp mè rang vàng. 3 tép sả. Nghệ, kiệu, rượu trắng, tương Bắc xay. Nước dùng chay hoặc nước dừa tươi ngọt. Gia vị.

- Nấu chín hạt sen hoặc đậu phộng để riêng

- Mít non cắt miếng cỡ ngón tay, rửa sạch muối.

Đậu hũ chiên cắt miếng nhỏ, Nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, cắt miếng vừa. Táo xẻ bỏ hạt. 3- 4 củ kiệu cắt lát mỏng. 5g nghệ cắt lát mỏng. Cho tất cả vào nồi, thêm 1 muống xúp rượu trắng + 1 muống xúp tương Bắc xay, châm nước dùng chay hoặc nước dừa tươi xăm xấp mặt. Đậy kín, hầm nhỏ lửa cho đến khi mít mềm, thăm chừng nước hầm nếu cần châm thêm cho đến khi được, nước còn chừng 1/3, tùy ý nêm lại với chút muối, đường. Cho hạt sen, mè vào, để sôi lại trong khoảng 1 phút là được.

3. CÀ TÍM KHO GỪNG:

- 2 trái cà tím khoảng 150g. Dầu ăn, củ kiệu, gừng, tương Bắc xì dầu, gia vị ...

- Để cà nguyên trái, cạo phần vỏ xanh ngoài cuống, để cuống lại cho đẹp mắt. Dùng dao rạch sâu vào 1/3 thân cà, dài theo thân cà bốn đường chia đều bốn phía cà.

- Phi thơm 2 muống xúp dầu chiên với 2 - 3 củ kiệu đập dập, cho cà vào chiên vàng đều, nhỏ lửa, thêm vào nước dùng chay, xăm xấp lưng cà; 1 muống

cà phê gừng đập dập, $\frac{1}{2}$ muỗng xúp tương Bắc xay, 2 muỗng xì dầu, 1 muỗng cà phê đường, để sôi lại nhỏ lửa trong khoảng 7 – 10 phút cho cà thấm nước kho, tùy khẩu vị nêm lại. Dọn nóng, rắc thêm chút tiêu.

4. CHIÈ RAU CÂU:

- 350g đường cát trắng. 10g rau câu bột + $\frac{1}{2}$ lít nước. Cà phê đen đã pha hoặc nước xay trái cây các loại.

- Nấu tan nước + đường, lược sạch, để nguội.

- Ngâm rau câu bột trong nước cho đến khi tan, bắc lên bếp nấu tiếp trong khoảng 5 – 7 phút, lửa nhỏ, sôi nhẹ...cho rau câu tan hoàn toàn. Tùy ý cho vào khoảng 50ml cà phê đen hoặc 100ml nước xay trái cây đậm đặc, đổ ra khay phẳng thành lớp mỏng 1cm.

- Để nguội, cắt hột lựu hoặc sợi vừa. Chia đều ra chén, châm nước đường nguội vào. Ướp lạnh trước khi dọn.



THỰC ĐƠN 5

- 1. Canh tôm.*
- 2. Cà tím xốt cà chua.*
- 3. Mì căn bộp rau răm.*
- 4. Chè củ sen*

1. CANH TÔM :

- 100g tôm chay, loại đã chế biến công nghiệp từ đậu nành, tôm có dạng tôm đất con nhỏ, để nguyên con.

- 15g phở tai ngâm rửa thật kỹ với nước nóng, xả lại nước lạnh, cắt sợi dài chừng 6 cm, thật mảnh.

- 1 lít nước dùng chay.

- Trụng tôm với nước nóng, nếm lại vị tôm, tùy thương hiệu, tôm có vị mặn lạt khác nhau, ướp thêm khoảng ¼ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp xì dầu + đường để qua 20 phút cho thấm gia vị.

- Bắc nước dùng lên bếp, cho tôm vào, khi nước sôi, thả phở tai vào, nấu nhỏ lửa cho đến khi ngửi hơi canh có vị biển của phở tai là được, tùy ý nêm lại.

2. CÀ TÍM XỐT CÀ CHUA:

- 250g cà tím gọt vỏ, cắt miếng cỡ ngón tay cái. 150g cà chua chín, băm nhỏ. ½ chén húng lủi lấy phần lá cắt nhỏ. Gia vị, dầu chiên.

- Phi thơm 2 muỗng xúp dầu chiên với hai tép hành tím băm. Cho cà tím vào, đảo đều, khi thấy cà bắt đầu mềm, cho cà chua băm vào, nhỏ lửa cho đến khi cà tím thấm sốt, tùy ý nêm lại bằng xì dầu hoặc muối, đường. Cho ra đĩa, rắc thêm ít tiêu bột, trải lá húng lủi xắt nhỏ lên mặt cà.

3. MÌ CĂN BÓP RAU RẪM:

- 250g mì căn, trụng lại nước sôi, để ráo, dùng tay xé thành miếng nhỏ như thịt gà. 1 chén lá rau răm rửa sạch, vẩy ráo, xắt nhỏ. 50g hành tây, chẻ hai, xắt ngang lát mỏng, ngâm với hỗn hợp giấm đường pha vừa chua ngọt nhẹ. Gia vị.

- Nêm vào mì căn từ 1/3 đến 1/2 muỗng cà phê muối + 1/3 muỗng cà phê tiêu bột, để qua vài phút, nếm lại thử mì căn đã vừa khẩu vị chưa. cho rau răm vào trộn đều, vớt hành tây ra để ráo. Cho mì căn ra đĩa, trang trí với hành tây. Khi ăn trộn lại cho đều.

4. CHÈ CỬ SEN:

- 1 củ sen khoảng 350g gọt vỏ, cắt khúc ngắn,

* Cẩm Tuyệt

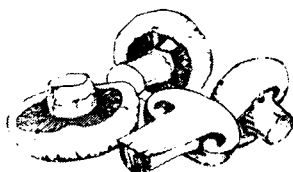
mọi rửa cho sạch lỗ củ sen, cắt ngang lát mỏng, ngâm trong nước lạnh nếu chưa nấu.

- 100g táo tàu đỏ ngâm nước sôi cho nở lớn, tách bỏ hạt.

- Nhân nhục 50g.

- 200g kg đường cát trắng nấu tan với ½ lít nước lạnh, lược lại cho sạch, để riêng.

- Cho củ sen vào nồi, châm nước vừa xăm xấp mặt củ sen, nấu cho đến khi thấy củ sen bắt đầu mềm, cho táo, nhân, nước đường vào cùng lúc, để sôi nhỏ lửa cho củ sen thấm đường, nhấm có vị ngọt là được. Tùy ý ăn nóng hoặc nguội với nước đá bào.



THỰC ĐƠN 6

- 1. Canh cải nhúng.*
- 2. Bắp giò hấp.*
- 3. Măng xào.*
- 4. Chè sâm bổ lượng.*

1. CANH CẢI NHÚNG:

- 1 bó cải nhúng 400g. 150g mì căn, loại chưa chiên. Nước dùng chay. Gia vị.

- Dùng tay xé mì căn thành miếng, ướp trộn với 2 muống xúp xì dầu + 1muống nhỏ tiêu + 1muống cà phê hành tím băm thật nhuyễn. Để qua 20 phút. Chiên vàng với ít dầu phộng.

- Cải nhúng nhặt rửa sạch, cắt khúc 5 cm.

- Bắc 1,5 lít nước dùng lên bếp, để sôi, thả mì căn vào, tùy khẩu vị nêm lại nước dùng. Để nước dùng sôi già trên bếp. Cho cải vào tô, múc nước dùng sôi châm vào. Cải chín giòn và xanh.

2. BẮP GIÒ HẤP:

- 50g nấm đông cô ngâm nước; 50g măng luộc.

* Cẩm Tuyệt

50g bông cải, 50g nấm rơm nhặt rửa sạch. 50g cà rốt cắt nhỏ luộc chín. 50g khoai tây cắt miếng nhỏ luộc chín. 50g kim châm; 50g đậu xanh cà hấp chín. Băm hoặc cho vào máy xay nhuyễn tất cả, trộn đều với: 4 muống xúp xì dầu + 4 muống nước dùng chay + 1 muống xúp rượu trắng + 2 muống xúp dầu ăn + 2 muống xúp bột năng + 1muống xúp kiệu băm nhỏ + 1 muống cà phê tiêu bột + 1muống cà phê muối.

- Dùng một lá tàu hủ ky lớn đủ gói tất cả hỗn hợp trên, ngâm nước cho mềm, trải rộng lên khay, cho hỗn hợp rau củ băm vào, gói kín cho đẹp mắt, đặt mí xếp xuống dưới, hấp chín trong khoảng 10 phút sau khi nước sôi.

- Làm nước xốt: 300ml, nước dùng chay + 1 muống xúp dầu phộng + xì dầu vừa đủ tùy khẩu vị + ½ muống cà phê muối + 1 muống nhỏ tiêu + 1 muống cà phê kiệu băm. Nấu sôi hỗn hợp, châm từ từ vào ít nước bột năng cho xốt hơi quánh lại.

- Trình bày: Đặt bắp giò lên đĩa có trang trí xà lách xoong, tưới nước xốt lên bắp giò, khi ăn dùng dao xắt thành miếng.

3. MĂNG XÀO:

- 250g măng tươi muối chua. Rau thơm, kiệu tươi. Nước dùng chay. Mè rang vàng giã dập.

- Xé măng thành miếng nhỏ, nhấm thử măng

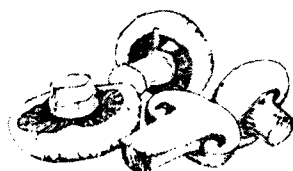
xem vị đắng chua còn nhiều ít, nếu cần luộc xả lại nước sôi một lần nữa luộc lại măng một lần nữa cho măng còn vị chua nhẹ.

- 1 chén rau thơm như húng lủi, quế,... xắt nhỏ.

- Phi thơm 1 muống xúp dầu ăn với 2 củ kiệu băm, cho măng vào xào, nêm lại với chút muối và 2 – 3 muống nước dùng chay, xào nhỏ lửa cho đến khi măng ráo và săn lại là được. Cho rau thơm vào trộn đều, rắc mè rang vàng lên măng.

4. SÂM BỔ LƯỢNG:

- Đóng gói sẵn, mỗi gói 100g gồm đủ các thứ...có bán tại mọi hàng tạp pho. Có kèm bảng hướng dẫn cách nấu, ví như các thứ cần phải nấu trước như bo bo, rồi đến hạt sen, phở tai... Nấu mỗi gói từ 1 đến 1 lít rượu nước hoặc hơn, tùy ý muốn lấy nước đậm ít hay nhiều. Cho đường vào với phân lượng 1 lít nước / 300g đường sau khi nước hầm đã được. Tùy ý ăn nóng hoặc lạnh.



THỰC ĐƠN 7

- 1. Canh cá viên.*
- 2. Mực xào thơm.*
- 3. Thịt lợn.*
- 4. Mứt đậu que*

1. CANH CÁ VIÊN:

Kỹ thuật làm cá viên chay:

- 150g bột nếp + 250g nước, khuấy đều cho tan bột, lược lại qua rây, cho tiếp vào 250g sữa đặc + 1 muỗng cà phê muối bột + 1 muỗng nhỏ bột ngọt, nấu sôi nhỏ lửa cho đến khi bột quánh lại, để nguội bớt, cho ra khay, nhồi lại bột với ít bột nếp khô vừa đủ để có thể nắn thành từng viên tròn – trong khi nhồi, cho vào khoảng 5 giọt hương liệu cá – thả vào nước sôi, luộc lại, vớt ra cho vào nước lọc để viên bột nguội nhanh, để ráo viên bột trong rổ (Hương liệu động vật dùng trong công nghệ đồ chay rất phong phú chủng loại. Về cá có thể chọn hương liệu cá sông, cá biển...với nhiều mùi như cá khô, cá hấp, cá nướng...).

- Nước canh: Sử dụng nước dùng chay (nước hầm các loại rau củ) nêm vừa miệng. Tùy ý dùng các

loại thực phẩm sau:

- ✓ Rau tần ô nhặt rửa sạch, cho rau, cá viên vào tô + ½ muống cà phê dầu mè...châm nước dùng sôi già vào.
- ✓ Nấm mỡ tươi hoặc đóng hộp cắt lát mỏng + rong đỏ hoặc phổ tai ngâm nước cho mềm, cắt ngắn + ½ muống cà phê dầu mè cho vào tô, châm nước dùng sôi vào.

2.THỊT HON:

- 300g mì căn, thân tròn, cắt khúc ngắn 2 cm. Ướp ½ muống cà phê muối + 1 muống nhỏ tiêu + 3 củ kiệu băm + 2 muống xúp nước dùng chay. Để qua 20 phút chiên vàng đều.

- 10g đậu phộng.

- Phi thơm 2 muống xúp dầu chiên với: 1 muống xúp sả băm + 1muống cà phê bột nghệ hoặc 2 muống cà phê nghệ tươi băm + 1muống tương đậu xay...cho mì căn, đậu phộng vào xào nhỏ lửa trong vài phút, châm nước dừa tươi ngọt hoặc nước dùng chay vào cao hơn mặt mì căn lóng tay, để sôi, nêm lại với chút muối, đường tùy khẩu vị, nêm lạt để khi nước sặc lại là vừa, hầm nhỏ lửa cho đến khi nước hầm còn 1/3. Tùy thích dùng làm món ăn cơm hay bún, kèm rau thơm các loại.

*** Cẩm Tuyệt**

- Pha nước mắm chay: $\frac{1}{2}$ chén nước ấm, cho từ từ từng ít nước màu dừa vào khuấy đều cho đến khi hỗn hợp có màu vàng nâu đẹp, nêm đường vào từ từ vừa khẩu vị rồi mới nêm từng ít chanh vắt, khi hỗn hợp chua ngọt nhẹ mới nêm ít muối để làm đậm đà thêm chứ không mặn, tỏi ớt, kiệu tươi cắt mỏng... nêm sau cùng tùy ý.

3. MỰC XÀO:

- 200g mì căn, loại thân tròn nhỏ, chưa chiên, dùng dao mỏng, nhỏ lưỡi, khoét rộng ruột thành hình ống, cắt xéo ngang thành khoanh không mỏng quá, già làm khoanh mực. Ướp vào $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + 2 muỗng cà phê kiệu băm + 1 muỗng xúp nước dùng chay, để khoảng 20 phút. Xào sơ với 1 muỗng xúp dầu ăn cho mì căn săn lại, để riêng.

- $\frac{1}{4}$ trái thơm chín + 150g cà chua chín cắt miếng nhỏ + 30g hành tây tách tép, cắt miếng. Phi thơm 2 muỗng dầu chiên với vài củ kiệu, cho thơm, cà chua vào xào nhỏ lửa cho tươm nước, tùy khẩu vị nêm vào ít đường, muối, giấm đồ...cho mì căn, hành tím vào xào lửa nhỏ hơn nữa cho mì căn thấm. Trãi thêm ngò, rắc tiêu bột.

- Nhiều siêu thị ở TP.HCM có bán loại hương liệu. đủ các mùi của những loại thực phẩm gốc động

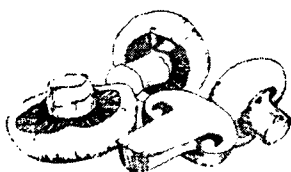
vật như heo, bò, gà, cá, tôm...chuyên dùng tạo mùi cho món chay. Mỗi đĩa thức ăn chay hoặc các loại thực phẩm chế biến như nem chả chay, mắm chay... tùy yêu cầu, chỉ cần cho vào vài giọt hương liệu sẽ có mùi hương đúng món.

4. MỨT DẬU QUE:

- Đậu que non, tước chỉ cạnh, cắt khúc chừng 6cm, luộc nhanh với nước sôi có ít muối, đậu chín giòn, vớt ra thả vào một thau nước lọc nguội, vớt ra để ráo trước khi sên mứt.

- 300g đường cát trắng + 3 muỗng xúp nước, bắc lên bếp, nhỏ lửa cho đường tan, khi đường bắt đầu kéo chỉ cho đậu vào sên – lưu ý nhẹ tay kéo gãy đậu; khi đường bắt đầu được, cho vào 1 muỗng cà phê thạch cao phi tán mịn, khi đường bắt đầu đặc, cho vào 2 ống va ni, trộn đều. Bắc xuống.

- Gỡ từng khúc đậu, gói trong giấy bóng kiếng trắng.



THỰC ĐƠN 8

- 1. Canh củ cải muối.*
- 2. Đậu hũ chưng tương.*
- 3. Chả hấp*
- 4. Chè khoai mỡ.*

1. CANH CŨ CẢI MUỐI:

- ½ lít nước dùng chay. 100g củ cải muối, cắt xéo ngang thành miếng mỏng, xả vắt lại với nước nóng, nhấm thử cải chỉ còn vừa mặn nhẹ là được.

- 1 miếng đậu hũ tươi cắt sợi lớn, chiên vàng giòn.

- 100g nấm bào ngư nhật, rửa sạch, xé miếng.

- 1 muông xúp hẹ lá xắt thật nhuyễn.

- Nấu sôi nước dùng + củ cải trong vài phút, nêm lại tùy khẩu vị, thả nấm vào trong khoảng nửa phút là tắt bếp.

- Cho đậu chiên giòn vào tô, múc nước canh nấm, củ cải vào, rắc hẹ xắt nhuyễn, dọn nóng. Món canh sẽ cho vị giòn riêng biệt của ba loại thực phẩm.

2. ĐẬU HŨ CHUNG:

- Phi thơm 1 muống xúp dầu với 2 tép kiệu tươi băm, cho vào $\frac{1}{2}$ chén tương Bắc (loại tương xay) + $\frac{1}{2}$ chén nước + đường vừa đủ cho tương ngọt dịu, đậm đà.

- $\frac{1}{2}$ muống xúp kiệu cắt mỏng, phi vàng.

- 3 miếng đậu hũ tươi (300g) cắt làm bốn mỗi miếng; 100g nấm rơm, cạo rửa sạch, chẻ hai nếu nấm lớn; 100g măng tươi luộc kỹ, xả vắt, cắt miếng nhỏ. Sắp đậu vào đĩa sâu lòng, cho nấm, măng lên trên, cho vào 1 muống cà phê gừng băm + hỗn hợp tương đã pha, hấp cách thủy. Trong khi hấp, quan sát đậu vừa chớm nở là được, đừng để nở bung.

- Dọn nóng, trải thêm kiệu phi, ngò lá lên mặt đậu.

3. CHẢ HẤP:

- 10g nấm mèo ngâm nước cho nở lớn, xắt sợi nhỏ. 1 lọn nhỏ bún tàu ngâm nước cho nở mềm, cắt khúc.

- 250g đậu xanh cà đã đãi vỏ, hấp chín. Trộn đều đậu với $\frac{1}{3}$ muống cà phê muối + 2 muống xúp bột mì quét thật nhuyễn, sau khi đậu nhuyễn nhồi đậu chung với nấm, bún tàu + 1 muống cà phê hành tím băm + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ tiêu + 1 muống cà phê dầu

*** Cẩm Tuyệt**

mè, sau khi trộn, nếm lại hỗn hợp xem vừa miệng chưa để tùy ý thêm đường, muối hoặc ít xì dầu, nhồi lại cho dẻo hỗn hợp. Cắt lá chuối thành miếng tròn, lạng dầu ăn lên mặt lá, ém hỗn hợp thành hình tròn đẹp, hấp chín. Chuẩn bị ít màu thực phẩm sắc gạch tôm, khi chả chín, quét một lớp màu lên mặt chả, để qua vài phút nữa cho màu ráo mặt là được.

- Dọn kèm rau thơm. Dưa leo cắt mỏng. Pha xì dầu + ớt tươi băm + kiệu ngâm chua cắt mỏng.

4. CHÈ KHOAI MỠ:

- Khoai mỡ còn gọi là khoai tía nếu ruột có màu trắng tím. 500g khoai; 250g đường; 10g gừng băm; 1 chén nước cốt dừa.

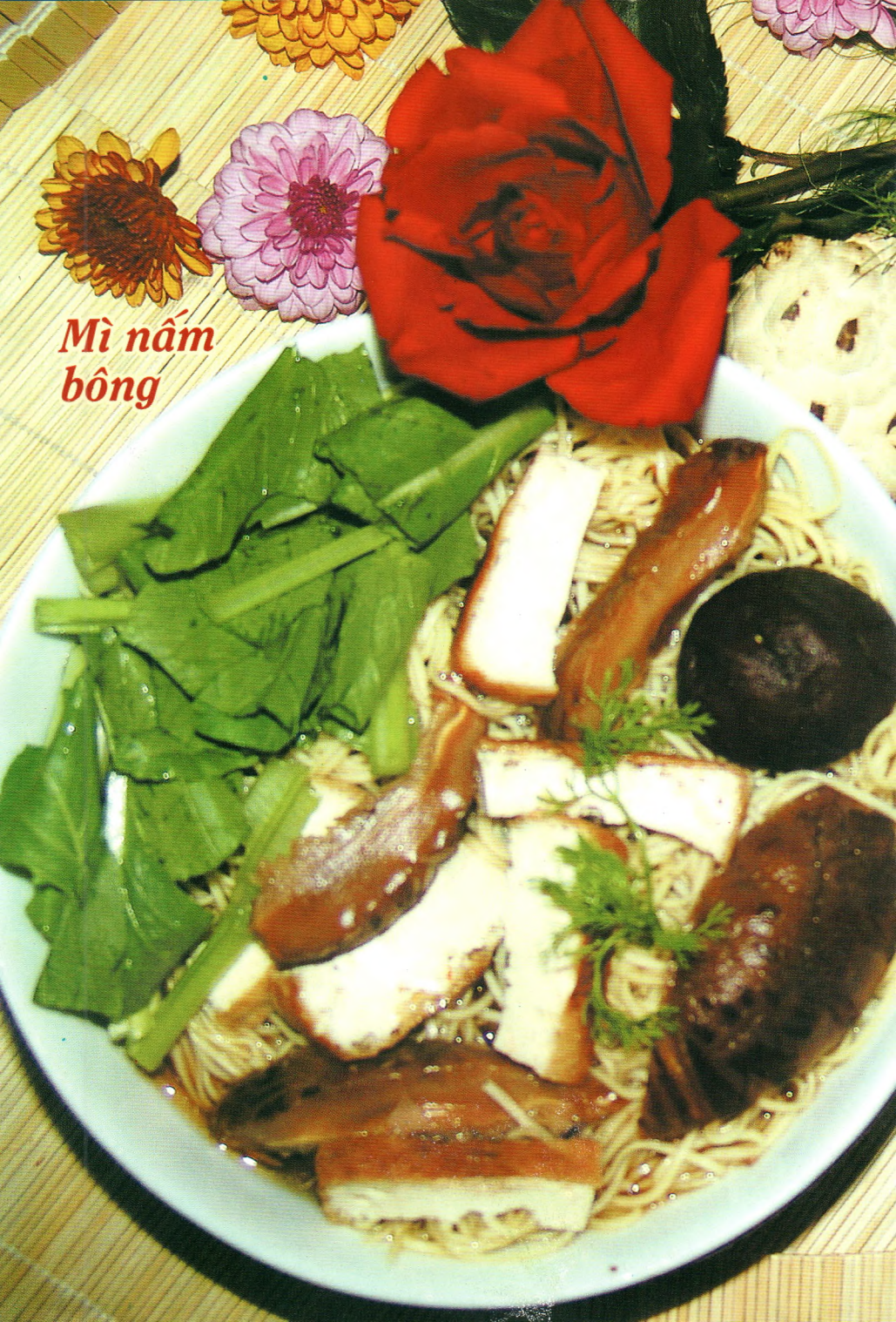
- Khoai gọt vỏ, cắt ngang thành lát dày khoảng 1cm. Hấp chín, để nguội, cho vào máy xay sinh tố hoặc nghiền tay, trong khi xay nghiền, cho vào một ít nước ấm vừa đủ để máy chạy dễ dàng, xay nghiền khoai cho thật mịn. Cho khoai đã tán mịn lên bếp, để nhỏ lửa, giáo khoai lại bắt đầu đặc cho đường vào khuấy đều, đường tan cho gừng, nước cốt dừa vào tiếp tục giáo khoai cho đến khi thật đặc.

- Trình bày: Đổ chè ra đĩa sâu lòng, rắc dừa cho chè bằng mặt, để nguội, cắt miếng xếp thành hoa văn hoặc tùy ý đổ ra từng chén nhỏ.



**Đùi vịt
chiên chay**

*Mì nấm
bông*



*Củ cải cuốn
tàu hủ ki*





*Canh kiểng
chay*

THỰC ĐƠN 9

- 1. Canh mít non.*
- 2. Cà tím kho tương.*
- 3. Cà chua nhồi đậu hũ.*
- 4. Táo tàu hầm đường.*

1. CANH MÍT NON:

- 300g mít non gọt vỏ, cồi. Luộc chín mềm với chút muối – nhiều chợ đều có bán mít non luộc sẵn. Cắt miếng nhỏ, mỏng.

- 100g đậu hũ miếng, xắt sợi chiên vàng giòn. ½ chén lá lốt xắt sợi. Chao, gia vị, nước dùng chay.

- Nấu sôi 1 lít nước dùng chay, đánh nhuyễn 1 – 2 miếng chao, dùng chao nêm lại nước dùng cho đậm đà, thả mít vào nấu sôi nhỏ lửa trong khoảng 3 – 4 phút, cho đậu chiên + lá lốt vào cùng lúc, khuấy đều, tắt bếp.

2. CÀ CHUA NHỒI:

- 2 miếng đậu hũ tươi 200g nghiền nhuyễn.

- 1 chén ruột bánh mì ngâm sữa tươi vắt ráo,

*** Cẩm Tuyệt**

bóp nhuyễn.

- 20g nắm mè ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn.

- 1/3 chén bo rô băm nhuyễn + 1 muỗng cà phê kiểu băm.

- Trộn đều tất cả với: ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng xúp bột mì.

- Lựa cà chua chín, đều trái, cắt ngang mỗi trái làm hai, khoét ruột, nhồi đầy hỗn hợp vào cho bằng mặt, đừng nhồi vun – nhân sẽ nở và bị đẩy ra. Chiên úp mặt cà với ít dầu vừa đủ, khi cà chín, nêm vào ít xì dầu, để sôi lại mới tắt bếp.

3. CÀ TÍM KHO TƯƠNG:

- Hai trái cà tím. ½ chén tương bần, loại còn nguyên hạt đậu nành. Gia vị.

- Phi thơm 2 tép tỏi với ½ muỗng xúp dầu ăn, cho tương vào, thêm khoảng ½ chén nước sôi, nêm lại tương với chút đường cho vừa vị mặn ngọt nhẹ.

- Gọt cuống cà, chẻ dọc làm hai, chiên cà với ít dầu cho cà vừa mềm, vớt cà ra để ráo dầu. Tùy ý cắt miếng vừa gấp, cho cà vào nồi tương, nếu cần thêm ít nước sôi cho nước tương xấp mặt cà, kho rất nhỏ lửa cho đến khi tương sệt lại.

4. TÁO TÀU TẨM ĐƯỜNG:

- Không cần phân lượng chuẩn cho táo. Tùy ý làm ít nhiều. Táo tàu khô ngâm nước cho vừa mềm, đừng ngâm nở lớn quá, dùng mũi dao nhọn mỏng, xẻ dọc thân táo tách lấy hạt.

- Ít đậu phộng rang vàng, đãi vỏ lụa, tùy ý để nguyên hạt hay giã vừa dập dậu.

- Thắc $\frac{1}{2}$ chén đường cát trắng + $\frac{1}{2}$ nước lọc, nhỏ lửa, đường vừa tan, thêm chừng chừng để sệt quá, vắt vào 1 múi chanh, khuấy đều, đường vừa sánh là được, cho đậu phộng vào trộn đều, nhặn vào ruột mỗi trái táo một hạt đậu hoặc đậu dập rồi nhúng táo vào lại nước đường, để cho đường se lại. Tùy ý dùng giấy bóng kiếng trắng gói từng trái táo hoặc dọn táo trần ra đĩa



THỰC ĐƠN 10

1. Canh thập cẩm
2. Mì căn nướng lá lốt
3. Mắm chay.
4. Bánh ngũ sắc.

1. CANH THẬP CẨM :

- 1 trái bắp tươi, non, bào lấy hạt.

- Các loại: khoai tây, cà rốt, bí ngô, cà chua chín, nấm rơm, boa rô (tỏi tây)...mỗi thứ ½ chén xắt hạt lựu nhỏ + ½ chén đậu Hà Lan hạt.

- 1, 5 – 2 lít dùng chay vừa đủ; 1 muỗng cà phê bơ, 1 lát bánh mì sanwid. Ngò cộng

- Bánh mì sanwid cắt hạt lựu lớn, chiên với dầu cho vừa vàng giòn, vớt ra để ráo.

- Hơ nóng chảy bơ, cho nước dùng vào, để sôi, cho tất cả hỗn hợp rau củ vào, để sôi lại trong khoảng vài phút, không để lâu, tùy khẩu vị nêm lại với chút muối. Múc ra tô, trải bánh mì chiên, ngò cộng, tiêu lên mặt canh.

2. MÌ CĂN LÁ LỐT:

- 2 cây mì căn + 2 miếng đậu hũ + 150g nấm rơm làm sạch + $\frac{1}{2}$ chén củ năng hoặc củ đậu... tất cả băm nhỏ, trộn đều với: 2 muỗng xúp bột năng + ngũ vị hương, bột cà ri mỗi thứ 1 muỗng cà phê + 1 muỗng xúp củ tỏi tây băm nhuyễn + muối tiêu tùy khẩu vị. Lá lót bản lớn, rửa sạch để ráo.

- Chia hỗn hợp nhân thành từng phần nhỏ, vừa đủ gói cho một lá lót. Xoa dầu ăn hai mặt lá lót, cho nhân vào mặt trong lá, gấp hai cạnh lá, cuộn thành cuộn tròn cỡ ngón tay cái, sắp vào vỉ kẹp, nướng trên lửa than vừa.

3. MẮM CHAY:

Cần làm trước 1 -2 ngày. Phân lượng gia vị gia giảm tùy vào vị ngọt ít nhiều của chuối.

A. 100g dưa leo rửa sạch gọt vỏ, xắt chỉ phần vỏ; bỏ ruột; xắt hạt lựu lớn phần nạc dưa + 100g củ cải trắng gọt vỏ, xắt chỉ + 100g thơm chín xắt hạt lựu... xóc với chút muối bột, để trong khoảng 10 phút, xả sạch muối với nước lạnh, pha thau nước vừa đủ xấm xấp mặt hỗn hợp + 1 muỗng cà phê phèn chua, ngâm hỗn hợp rau củ vào khoảng 5 phút, xả lại thật kỹ với nước lạnh, vắt ráo, phơi ra nắng cho tóp lại.

B. Chuối xiêm vừa chín tới, lột vỏ, hấp chín,

*** CẨM TUYẾT**

quét nhuyễn khoảng 1 tô (tùy ý gia giảm lượng chuối trong khoảng gấp đôi phần hỗn hợp A) trộn đều với 100g tương Bắc xay + $\frac{1}{2}$ hũ chao trắng đánh nhuyễn + đường tùy khẩu vị + riềng giã nhỏ vừa đủ cho hỗn hợp vừa thơm, bắc lên bếp, để nhỏ lửa cho hỗn hợp đặc lại ở dạng kéo chỉ là được, cho phần A + 2 muỗng thính vào trộn đều, để nguội cho vào hũ, lọ đậy kín.

- Dọn mắm kèm dưa leo, cà chua xanh, rau sống.

4. BÁNH NGŨ SẮC:

- Chuẩn bị khuôn tròn nhôm hay nhựa cứng, đường kính khoảng 20cm, thành cao 8 – 10cm.

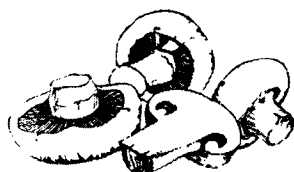
- Mỗi lớp bột cần: $\frac{1}{3}$ chén bột năng + $\frac{1}{3}$ chén bột gạo + $\frac{1}{2}$ chén nước cốt dừa, để đổ 5 lớp, gấp năm lần phân lượng này lên.

- 300g dừa nạo, cho nước ấm vào vắt lấy đủ số cần dùng; nấu tan 200g đường (tùy ý gia giảm trong 50g) với nước dừa, để nguội, hòa tan với hỗn hợp bột năng + bột gạo, lược lại qua rây.

- Chia bột ra làm 5 phần, pha ít màu thực phẩm vào mỗi phần, khuấy tan, để nguyên một phần bột có màu trắng. Hoặc: dùng bột nghệ để pha màu gạch; đậu xanh cà giã nhuyễn, hòa với chút nước lược lại để lấy màu vàng non; cà phê đen để pha màu nâu, lá dứa giã vắt lấy nước để có màu xanh.

- Láng ít dầu ăn vào lòng khuôn, đổ vào khuôn một phần bột màu tùy ý, hấp chín rồi mới cho phần bột màu khác vào, hấp chín lại, làm tiếp lớp khác cho đến khi hết năm phần bột.

- Bánh chín, để nguội, cắt bánh thành miếng nhỏ, tùy ý ướp lạnh hay không. Tùy thích dùng một khuôn lớn hay nhiều khuôn nhỏ.



THỰC ĐƠN 11

1. Canh đông cô.
2. Cà chua farcis.
3. Gỏi đu đủ.
4. Bún củ cải.

1. CANH ĐÔNG CÔ:

- 8 -10 tai nấm đông cô, ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, cắt xéo ngang thành lát mỏng.

- 300g cải ngọt, nhặt, rửa sạch, cắt khúc 5 cm.

- 1 lít nước dùng chay.

- Thả nấm vào nước dùng chay, nấu sôi nhỏ lửa trong vài phút cho nấm nở thật lớn và mềm, nêm lại tùy khẩu vị, thả cải ngọt vào, để cải chín giòn, tắt bếp.

- Món canh nấu với hai loại thực phẩm này cho ra vị nhân đắng, nếu không quen sẽ khó ăn nhưng là một món canh rất tốt cho đường tiêu hóa.

2. CÀ CHUA FARCIS:

- 1 miếng đậu hũ tươi. 4 trái bắp non (bắp hộp).

*** Cơm chay 4 món**

5g nấm mèo. 50g nấm rơm. 4 trái cà chua chín trái vừa. Vài củ kiệu. Gia vị, tương Bắc.

- ½ muổng xúp kiệu cắt ngang lát mỏng, phi vàng.

- Nấm mèo ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn chung với nấm rơm đã làm sạch; bắp non cho vào cối giã dập thành hạt lớn; đậu hũ bóp nhuyễn...trộn đều tất cả với 1 muổng xúp bột mì + 1 muổng cà phê kiệu tươi băm + kiệu phi + 2/3 muổng xúp tương Bắc + 1 muổng cà phê dầu mè + 1 muổng nhỏ tiêu...nêm lại hỗn hợp để gia giảm thêm chút đường tùy khẩu vị.

- Cà chua cắt ngang làm hai, khoét bỏ ruột, nhồi hỗn hợp đậu nấm vào đầy mặt ruột cà, ém bằng mặt, đừng nhồi cao quá, nhân sẽ bị nở khi chiên.

- Chiên cà với ít dầu, khi chiên úp mặt nhân xuống, thấy vàng mặt là được, nêm vào ít xì dầu, để sôi lại là tắt bếp.

3. GỎI DƯ ĐỦ CHAY:

- 1 đĩa dưa đu xanh bào sợi.

- 5 lát chả chay, xé làm hai mỗi miếng, chiên thật vàng.

- 50g mì căn xé miếng vừa, ngâm tẩm trong hỗn hợp: 2 muổng xúp xì dầu + 1 muổng cà phê ngũ vị

*** Cẩm Tuyệt**

hương + ít ớt băm cho cay nhẹ + $\frac{1}{2}$ muông xúp dầu ăn, để qua 20 phút, vớt ra. Nướng trên lửa than hoặc bỏ lò, trong khi nướng, tưới ít nước gia vị lên cho miếng mì căn se lại nhưng không khô. Nướng cho đến khi miếng mì căn có màu sậm như một miếng khô bò.

- Ít rau thơm như húng cay, húng quế, rau răm, húng lủi, láy lá, xắt nhỏ. Đậu phộng rang vàng, đãi vỏ giã dập.

- Pha hỗn hợp giấm theo từng công đoạn như sau: 1/3 chén giấm nuôi – tùy chất lượng giấm đang có để pha với 2 hoặc 3 phần nước lọc nữa để giấm có vị chua nhẹ; nêm đường vào từ từ từng muông cà phê một hòa tan rồi nếm lại cho có vị chua ngọt; cho từ từ từng ít tương ớt đỏ vào cho hỗn hợp trở màu hồng đẹp, cho tiếp vào 1 – 2 muông cà phê hắc xì dầu cho hỗn hợp đậm đà, sau cùng thêm ít ớt + kiệu tươi băm tùy khẩu vị.

- Trải mì căn, chả chiên lên mặt đủ đủ với ít rau thơm, tưới hỗn hợp giấm vào, rắc đậu phộng, khi ăn trộn đều.

4. BÁNH CỬ CẢI:

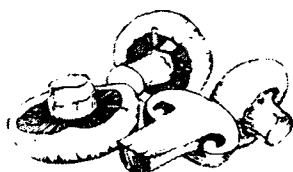
- 1 chén củ cải trắng, xắt sợi nhỏ như cọng bún, ngâm trong nước lạnh có pha chút muối, để qua khoảng 20 phút hoặc cho đến khi thấy cải mềm, vớt ra xả lại nước lạnh, vắt thật ráo, xả và vắt lại cho

*** Cơm chay 4 món**

đến khi cái bột mùi hăng, đừng vất kỹ quá, bánh sẽ không còn mùi củ cải.

- Nấu tan $\frac{1}{2}$ chén đường với $\frac{1}{2}$ chén nước để nguội.

- Hòa nước đường với $\frac{2}{3}$ chén bột gạo, tán qua rây cho nước bột mịn nhuyễn, nếu cần hòa thêm chút nước lọc cho bột không quá đặc, tùy ý dùng ít nước màu dừa hay bột nghệ cho vào bột để có màu vàng đẹp. Trộn sợi củ cải vào bột, dùng khuôn nhôm hình đĩa, đường kính chừng 6cm, mức hỗn hợp thả vào chảo nhiều dầu, khi bánh chín sẽ tự lóc ra khỏi khuôn và nổi lên mặt, thăm chừng bánh vàng giòn gấp ra để lên giấy thấm cho ráo dầu.



THỰC ĐƠN 12

1. Xúp đậu hũ.
2. Cơm trộn.
3. Mì căn nướng.
4. Thơm yaourt.

1. XÚP ĐẬU HŨ:

- Phân lượng một tô. ½ lít nước dùng chay (nước hầm các loại rau củ). 1 miếng đậu hũ 150g cắt hạt lựu. 30g nấm bào ngư gọt bỏ gốc rễ, rửa sạch, xé sợi. Khuấy tan 1 muống xúp bột năng với 2/3 chén nước dùng chay nguội. Dầu mè đen.

- Nêm lại nước dùng tùy khẩu vị với chút muối cho đậm đà, thả đậu hũ vào, để sôi nhỏ lửa trong khoảng 3 – 4 phút cho đậu hũ hơi nở mềm, thả nấm bào ngư vào, để xúp sôi lại, châm nước bột năng vào, vừa châm vừa khuấy đều tay cho đến khi thấy xúp hơi sệt lại, để sôi lại, cho vào 1 muống cà phê dầu mè đen.

- Múc ra tô, rắc thêm ngò lá, tiêu bột.

2. CƠM TRỘN:

- 1 lon gạo ngon vo sạch, nấu cơm với nước dùng chay cho dẻo ráo, nếu không có nước dùng chay, thay bằng nước dừa tươi ngọt, nêm thêm chút muối cho nước dừa đậm đà hơn. Cơm nấu chín, bới cơm ra cho tươi, để nguội.

- ½ chén cà rốt cắt hạt lựu nhỏ; ½ chén đậu Hà Lan hạt luộc qua nước sôi có pha chút muối cho vừa chín, vớt ra, xả qua nước lọc nguội.

- Chả lụa chay, đậu hũ bó mỗi thứ ½ chén cắt hạt lựu.

- ½ chén nấm rơm gọt rửa sạch, cắt lát mỏng.

- ½ chén mì căn xé sợi, tẩm ướp với chút xì dầu, tiêu.

- ½ chén lá boa rô cắt nhuyễn.

- Phi vàng 1 muỗng xúp hạt điều màu với 2 – 3 muỗng dầu, vớt bỏ xác hạt điều.

- Xào hỗn hợp rau củ với dầu màu điều, nêm lại tùy khẩu vị.

- Phi thơm vàng 2 – 3 muỗng xúp dầu chiên với ½ muỗng xúp kiểu băm, chiên cơm với ½ phần nhân đã xào. Cho cơm ra đĩa, trải phần nhân còn lại lên mặt cơm, trải ngò cộng, rắc tiêu. Dọn kèm ớt tươi + kiểu ngâm giấm, xì dầu.

3. MÌ CĂN NƯỚNG :

- 3 cây mì căn 300g xé miếng lớn hoặc tùy thích chọn thịt bò chay miếng, chế biến từ đậu nành, đóng bao bì mỗi gói 350g.

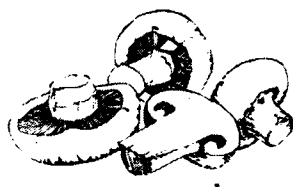
- Pha hỗn hợp: 1 muống xúp nước chanh vắt + 2 muống xúp xì dầu + 1 muống xúp mật ong + 1 muống xúp dầu ăn + $\frac{1}{2}$ muống xúp gừng non băm + 1 muống cà phê tỏi băm + 1 muống nhỏ tiêu, nếm lại hỗn hợp, gia giảm khoảng $\frac{1}{2}$ muống cà phê muối hoặc + ít mật ong cho gia vị có vị chua ngọt nhẹ nhưng đậm đà...trộn đều hỗn hợp gia vị với mì căn hoặc thịt chay, để qua ít nhất 3 giờ. Vớt ra, để ráo phần nước ướp, dùng vỉ kẹp, nướng trên lửa than, trong khi nướng, tưới phần nước còn lại đều lên cho mì căn trở vàng sậm nhưng không khô. Dọn kèm xà lách, dưa leo cà chua tỉa hoa. Xì dầu ớt.

4. THƠM YAOURT:

Tính mỗi khẩu phần là một khoanh thơm. Thơm chín, gọt vỏ khoét mắt, để nguyên trái thơm, cắt ngang thành lát dày khoảng 1cm. Pha hỗn hợp mật ong chanh cho mỗi lát thơm: 1 muống xúp mật ong, vắt từ từ ít chanh vào trộn đều cho đến khi mật ong có vị chua nhẹ. Yaourt vừa vị chua ngọt, tùy ý chọn yaourt có mùi khác nhau.

*** Cơm chay 4 món**

- Sắp thơm lên vỉ, cho vào lò nướng ở nhiệt độ 150⁰C thoa một lớp mật ong chanh lên mặt trên miếng thơm, nướng trong khoảng 4 – 5 phút, trở mặt thơm, thoa một lớp mật, nướng trong khoảng 4 - 5 phút nữa, lấy ra để nguội, cắt làm bốn mỗi khoanh, sắp ra đĩa, tưới yaourt lên, tùy thích ăn nguội hoặc ướp lạnh trước khi ăn. Nếu không có lò nướng, kẹp thơm trong vỉ kẹp, nướng trên lửa than.



THỰC ĐƠN 13

1. *Chả giò rau.*
2. *Ốt Đà Lạt hầm đậu hũ.*
3. *Mì căn kho củ cải.*
4. *Chè đậu ngự đường phèn*

1. CHẢ GIÒ RAU:

Tùy số lượng muốn làm, nhân phân lượng vật liệu lên.

- Tàu hủ ky lá, ngâm nước cho mềm, cắt miếng 8 cm vuông.

- Nhân chả giò: 1 phần đậu hũ + 1/3 phần rau quả. Thí dụ: 150g đậu hũ tươi bóp bể nhuyễn + 40g cải ngọt (hoặc cải nhúng, cải thìa...) nhặt rửa sạch, xắt nhỏ + 10g nấm đông cô ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, cắt rồi băm nhỏ, nêm vào 1/2 muỗng xúp xì dầu + 1/2 muỗng xúp hành tím (hoặc kiệu, boa rô...) băm + 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + 1/2 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng xúp bột bắp hoặc bột năng, cho tất cả vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, không thêm nước.

- Cuốn chả giò bằng tàu hủ ky lá với nhân rau đậu, cuốn vừa bằng ngón tay cái, đừng cuốn lớn, vừa đủ để tàu hủ ky vàng giòn, phần nhân vừa chín là được.

- Dọn kèm lá cải con, tùy thích chấm xì dầu Ớ hoặc tương Bắc phi thơm với dầu tỏi, nêm lại với đường, nước.

2. MÌ CĂN KHO CỦ CẢI:

- 200g mì căn non, xé hoặc cắt miếng vừa.

- 100g củ cải trắng cắt miếng cỡ ngón tay cái, luộc nhanh củ cải qua nước sôi trong 1 phút, vớt xả lại nước lạnh.

- Ướp trộn củ cải, mì căn với: 1 muống xúp hắc xì dầu hoặc 4 muống xì dầu thường + 2 muống xúp đường + 1/2 muống nhỏ tiêu + 1/3 muống xúp hành tím, để cho đến khi tan hết đường. Bắc lên bếp, nhỏ lửa, đảo đều nhẹ tay cho đến khi thấy nước kho sặc lại, châm thêm ít nước dùng chay vừa đủ xăm xấp mặt ...Khi nước kho sôi, nếm lại, lưu ý khi kho củ cải, củ cải sẽ rút chất mặn ngọt khá nhiều cho nên dù nêm vừa miệng, nước kho sẽ lạt đi ít nhiều sau khi kho cho dù nước kho có cạn đi ít nhiều, phải nêm thêm muối đường tùy khẩu vị cho đến khi thấy nước kho sặc lại, nếm thử thấy củ cải thấm đậm đà mới đạt yêu cầu.

3. ỚT ĐÀ LẠT NHỒI RAU CỦ:

- 2 trái ớt Đà Lạt khoảng 200g cắt cuống, dùng muỗng cà phê nhỏ khoét sâu tại vị trí cuống, moi bỏ ruột ớt.

- 120g rau củ gồm: 30g đậu hũ tươi tán nhuyễn + 50g đậu Hà Lan luộc chín tán nhuyễn + 20g cà rốt, cắt mỏng luộc chín, băm nhỏ + 10g lá cải ngọt băm nhuyễn + 10g nấm rơm làm sạch băm nhuyễn...trộn đều tất cả với $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng cà phê hành tím băm + 2 muỗng cà phê xì dầu.

- Nhồi rau đậu vào ớt Đà Lạt, cho vào nồi nhỏ, hầm nhỏ lửa với nước dùng chay, tùy khẩu vị nêm lại nước hầm với ít muối, bột ngọt... Hầm cho đến khi ớt mềm, nước hầm còn $\frac{1}{2}$ ớt là vừa.

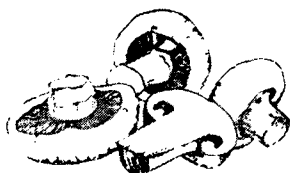
4. CHÈ ĐẬU NGỰ ĐƯỜNG PHÈN:

- 40 hạt đậu ngự, ngâm nước sôi cho đến khi vỏ đậu mềm, gỡ mày, lột vỏ đậu. Với số lượng ít, cho đậu vào một đĩa trệt, nấu cơm khi cơm vừa cạn, cho đĩa đậu vào nồi cơm, đậy nắp, cơm chín, đậu sẽ cùng chín.

- Nấu 3 chén nước với khoảng 100g đường phèn tán nhỏ, nấu sôi, cho tan đường, vớt bọt, tùy ý muốn ngọt ít nhiều để gia giảm đường, lược qua một miếng

*** Cơm chay 4 món**

vải thưa cho trong nước, cho đậu vào nước đường, nấu thật nhỏ lửa trong khoảng 4 -5 phút nữa cho đậu thấm đường là được. Chia mỗi chén 10 hột đậu.



THỰC ĐƠN 14

- 1. Cà ri khoai.*
- 2. Cuốn bánh ướt.*
- 3. Nấm mèo trộn dưa chuột.*
- 4. Bánh bột sắn.*

1. CÀ RI KHOAI:

- Khoai tây, khoai môn, cà rốt mỗi thứ 100g gọt vỏ, cắt miếng vừa. Chiên vàng khoai tây, khoai môn.

- 150g đậu khuôn miếng, cắt miếng vuông 2 cm. 150g mì căn xé miếng vừa. Pha hỗn hợp $\frac{1}{2}$ chén xì dầu + 1 muỗng cà phê bột cà ri, ướp trộn đậu, mì căn, để qua 30 phút, chiên vàng đậu, mì căn.

- Phi thơm 3 muỗng xúp dầu chiên với $\frac{1}{2}$ muỗng xúp kiệu băm + 2 muỗng xúp sả bào + 10g bột cà ri + 5 lá thơm, đổ vào 20ml xốt cà chua chai, khi cà chua sôi cho khoai, đậu... vào, nhỏ lửa nấu trong vài phút. Châm tiếp nước dừa tươi ngọt vào xấp mặt khoai đậu, nấu sôi. Tùy khẩu vị nêm lại với chút muối, bột ngọt, đường...nấu khoai chín mềm, nước còn lửng khoai đậu là được.

- Dọn kèm bún hoặc bánh mì, nêm riêng muối ớt.

2. CUỐN BÁNH ƯỚT:

- Chuẩn bị chừng mười cái bánh ướt hoặc bánh tráng mềm, mỏng. Ít bún tươi. Ít rau thơm như húng lủi, húng cay, ngò gai...rửa sạch, để ráo.

- Rau muống non, chọn khúc mềm, ngắt bỏ hết lá, chẻ dọc làm ba hoặc làm bốn, rửa sạch, để ráo.

- Khoai lang chín lột vỏ, cắt khúc ngắn cỡ ngón tay út.

- Đậu hũ miếng cắt bằng cỡ miếng khoai, chiên vàng. Xào đậu chiên với ít cà chua tươi băm nhỏ, tùy khẩu vị nêm vào chút muối rồi vắt vào ít chanh cho có thêm vị chua nhẹ.

- Trái từng cái bánh ướt lên khay, mâm... sắp dài ít bún, vài cọng rau muống, ít lá rau thơm, vài miếng khoai, vài miếng đậu xào... cuốn tròn cho chắc tay thành cuốn lớn chừng 3cm đường kính. Làm xong hết, cắt cuốn bánh thành từng khúc ngắn chừng 3cm, sắp đứng vào đĩa. Chấm kèm tương kho.

- Tương kho: 2/3 chén tương Bắc (tương đậu nành); 1 muỗng xúp mè rang vàng, ít đậu phộng rang vàng, dai vỏ, giã nhỏ; ½ muỗng xúp chao đánh nhuyễn. Phi thơm 1 muỗng xúp dầu ăn với 2 củ kiệu băm, cho tương chao vào, thêm chừng 2/3 chén nước lạnh cho tương loãng ra, để sôi, tùy độ mặn của tương chao, nêm đường vào từ từ cho đến khi tương có vị ngọt dịu. Múc ra chén thêm mè, đậu phộng vào trộn đều.

3. NẤM MÈO TRỘN DƯA CHUỘT:

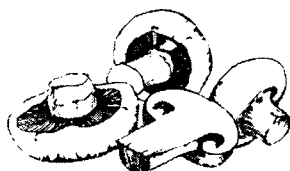
- 30g củ năng lột vỏ, rửa sạch, để ráo.
- 50g dưa chuột, cắt bỏ cuống, rửa sạch, để vỏ, cắt khoanh dày chừng non 1cm, ngâm với nước muối khoảng 5 phút, vừa thấy hơi mềm, vớt ra vắt ráo.
- 100g cà rốt, gọt vỏ, cắt miếng mỏng.
- 30g nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, xé miếng vừa nếu nấm lớn.
- Trụng chín tái củ năng, cà rốt, nấm mèo trong nước đang sôi, thả vào tô nước lọc trong vài phút, vớt ra để ráo.
- Ít nhánh húng lủi rửa sạch.
- Pha $\frac{1}{2}$ chén giấm nuôi với nước lọc vừa vị chua nhẹ, thêm từ từ đường vào để có vị chua ngọt, nêm tiếp ít xì dầu tùy khẩu vị rồi thêm $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối vào, sau cùng cho vào 1 – 2 muống cà phê dầu mè đen.
- Trình bày các loại rau củ vào đĩa, tưới dầu giấm lên, trang trí ít nhánh húng lủi, ớt tỉa hoa...

4. BÁNH BỘT SẴN

- Phân lượng cho một chén chè: $\frac{1}{2}$ chén dừa nạo; $\frac{1}{2}$ chén đậu xanh đãi vỏ hấp luộc chín mềm; 3 muống xúp bột sắn dây khuấy tan đều với $\frac{1}{2}$ chén nước lạnh; 2 muống đường cát nấu tan với $\frac{1}{2}$ chén nước.

*** Cơm chay 4 món**

- Trộn đều tất cả, bắc lên bếp để nhỏ lửa, khi hỗn hợp sôi quậy đều tay cho đến khi bột bắt đầu quánh lại, đổ chè ra chén, lắc chén cho chè phẳng mặt.



THỰC ĐƠN 15

- 1. Chuối non chiên giòn.*
- 2. Mì căn nấu đậu.*
- 3. Mít kho tương.*
- 4. Chè khoai mỡ.*

1. CHUỐI NON CHIÊN GIÒN:

- Lấy một bắp chuối, lột bẹ ngoài, gỡ lấy nải chuối non dính vào dưới bẹ lá, tách ra từng 3 hay 4 trái một, thả ngâm trong nước muối pha loãng chừng 10 phút, vớt ra để ráo, trộn ướp chút muối, xì dầu, tiêu...để qua 20 phút.

- Pha chừng 3 muỗng xúp bột mì với ít nước cho bột vừa sệt, nêm vào $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê bột ngũ vị hương + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ bột ngọt + $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ tiêu... Chuẩn bị chảo nhiều dầu, nhúng chuối non vào bột, thả vào chiên vàng đều.

- Pha nước mắm chay: Pha $\frac{1}{2}$ chén nước lọc + 2 muỗng xì dầu ngon + muối, đường bột ngọt vừa miệng. Thả vào nước chấm ít đu đủ, củ cải trắng bào sợi đã ngâm qua hỗn hợp giấm đường pha vừa miệng.

- Dọn chuối non chiên với rau sống, nước chấm.

2. MÌ CĂN NẤU ĐẬU:

- 300g mì căn loại chưa chiên, cắt khúc ngắn chừng 1, 5 cm hoặc tùy ý xé miếng vừa. Ướp trộn với 3 muống xúp xì dầu ngon, + 1 muống nhỏ tiêu + ½ muống cà phê bột ngọt + 1 muống xúp kiệu tươi hoặc hành tím băm. Để qua 30 phút, đem chiên vàng.

- 100g nấm rơm hoặc nấm mỡ, cắt rửa sạch, xóc đều với chút muối, để qua 5 phút rửa sạch, để ráo.

- 100g đậu Hà Lan hột.

- ½ lít sốt cà chua chai.

- Phi thơm 2 muống xúp dầu ăn với 2 tép kiệu tươi đập dập, cho sốt cà chua + mì căn + đậu Hà lan... vào với ít nước cho vừa xấp mặt hỗn hợp. Nấu sôi nhỏ lửa, khi đậu vừa mềm, cho nấm vào, nấu sôi trong khoảng 3 – 4 phút nữa là được, tùy ý nêm lại theo khẩu vị, nếu thích cay cho vào ít ớt sa tế.

3. MÍT KHO TƯƠNG:

- ½kg mít non. Lựa trái tròn nhỏ, luộc chín – nhiều chợ có bán mít non luộc sẵn. Cắt ngang thành khoanh dày chừng 2cm, cắt bỏ vỏ, rồi cắt mỗi khoanh làm 4 hoặc 6, chiên mít với ít dầu cho miếng mít vàng săn lại, vớt ra để ráo dầu.

- Sắp mít vào nồi vừa, cho vào khoảng 2/3 chén tương Bắc – loại tương đậu + 1 muống xúp dầu ăn + 1

*** Cẩm Tuyệt**

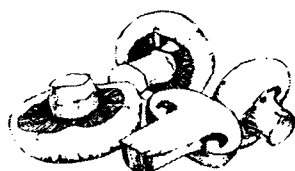
muỗng nhỏ tiêu + 2 muỗng xúp đường + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối...thêm ít nước nước sôi vừa xấp mặt mít, kho nhỏ lửa, khi đường tan hết, nêm lại tùy khẩu vị, kho cho đến khi nước còn $\frac{1}{3}$ mít là vừa.

4. CHÈ KHOAI MỠ:

- Pha 1 muỗng xúp bột sắn dây hoặc bột năng với $\frac{2}{3}$ chén nước lạnh

- 300g khoai mỡ tím, chẻ dọc khoai làm hai, dùng muỗng nạo lấy nạc khoai, cho vào nồi với 1 chén nước lạnh, nấu nhỏ lửa, dùng đũa đánh đều tay cho khoai nhuyễn mịn khi chín, cho vào 3 hoặc 4 muỗng xúp đường cát tùy ý. Khi đường tan hết châm nước bột vào từ từ, vừa châm vừa khuấy đều cho khoai sệt hẳn lại.

- Múc chia ra chén khi khoai còn nóng. Để nguội, ướp lạnh trước khi ăn.



THỰC ĐƠN 16

1. *Măng lười lợn nấu mướp hương.*
2. *Mít non kho tương.*
3. *Canh bắp non.*
4. *Cocktail yaourt.*

1. MĂNG LƯỜI LỢN NẤU MƯỚP HƯƠNG:

- (Làm trước nửa ngày) 100g măng lười lợn khô ngâm rửa sạch, nấu trong nước sôi khoảng 5 phút, tắt bếp, đậy nắp để qua khoảng 4 giờ, đổ bỏ nước ngâm, thay nước mới nấu lại nhỏ lửa, thăm chừng thấy măng mềm, vớt ra để nguội, cắt ngang thành miếng mỏng chừng 5 ly. Ướp trộn trong măng 1 muống xúp xì dầu + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ tiêu. Để trong khoảng 20 phút.

- 100g mướp hương gọt vỏ, chẻ dọc làm hai, cắt xéo thành miếng dày chừng 1cm.

- 100g cà rốt gọt vỏ, tía hoa, cắt ngang lát mỏng, luộc qua cho vừa chín giòn.

- 30g nấm hương hoặc nấm đông cô, ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, cắt hai nếu nấm lớn hoặc xắt chéo miếng mỏng, ướp trộn vào nấm 1 muống cà phê dầu mè + $\frac{1}{2}$ muống xúp xì dầu.

*** Cẩm Tuyệt**

- 100g đậu khuôn cắt miếng mỏng ngắn, chiên vàng.

- 20g đậu phộng, luộc chín mềm.

- Nước dùng chay, gia vị, xám xấu. Hòa 2 muống cà phê bột năng với $\frac{1}{2}$ chén nước dùng chay.

- Phi thơm 2 muống xúp dầu ăn với 3 củ kiệu đập dập, trừ mướp hương, cho tất cả thực phẩm vào, cho vào 1 muống cà phê xám xấu + $\frac{1}{2}$ muống cà phê muối, nhỏ lửa, đảo đều nhẹ tay, châm nước dùng vào vừa xấp, để sôi, tùy khẩu vị nêm lại. Cho mướp hương vào, mướp vừa chín giòn, châm từ từ nước bột vào nước xào vừa sệt là được.

- Dọn ra đĩa, rắc thêm tiêu bột, trang trí bằng ngò cọng.

3. MƯỚP NON KHO:

- 350g mít non, gọt vỏ, luộc vừa chín, dùng luộc mềm. Để mít nguội, cắt miếng vừa dày. Sắp mít vào một thố đất vừa đủ.

- Pha $\frac{1}{2}$ chén tương Bắc (tương đậu nành xay) + 1 chén nước lọc, tùy tương mặn ít nhiều, thêm vào ít đường cho hỗn hợp có vị ngọt nhẹ, châm vào tô mít, nước kho phải xấp mặt, thêm vào 1 muống dầu ăn + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ tiêu + 1 trái ớt hiểm. Kho thật nhỏ lửa cho đến khi nước kho sặc

lại, mít thật mềm. Dọn kèm cải con.

3. CANH BẮP

- 100g đậu khuôn, cắt miếng vuông 1cm chiên vàng giòn.

- 100g nấm rơm cắt bỏ róc rễ, rửa sạch, chẻ hai nếu nấm lớn

- 1 chén đầy bắp non bắp non bào mỏng.

- 150g bắp cải, xắt sợi nhỏ. 200g giá sống xắt vụn. Nấu bắp cải, giá sống với 1,5 lít nước, để sôi nhỏ lửa trong khoảng 10 phút, đổ qua rây, bỏ xác. Lấy nước hòa với bắp bào. Thả nấm vào, nấu sôi nhỏ lửa, bắp vừa mềm, tùy khẩu vị nêm lại, cho vào 1 muống cà phê dầu mè đen. Múc ra tô, thả đậu chiên vào với ít ngò lá, tiêu bột.

4. COCKTAIL YAOURT :

- Dùng yaourt công nghiệp chế biến sẵn.

- Các loại trái cây như dâu tươi, nho tươi, thơm chín...Cắt miếng vuông nhỏ, cho vào ly, chén... tưới yaourt lên cho đầy mặt, để trong tủ lạnh qua một giờ trước khi dọn.

THỰC ĐƠN 17

- 1. Canh đậu hũ nấu hẹ.*
- 2. Tàu hủ ky cuốn giá.*
- 3. Cà chua lăn bột xốt chua.*
- 4. Rau câu dừa nạo.*

1. CANH ĐẬU HŨ NẤU HẸ:

- 150g hẹ cắt bỏ gốc cứng, cắt khúc ngắn 3cm.
- 2 miếng đậu hũ chiên cắt miếng nhỏ.
- Gia vị. 1, 5 lít nước dùng chay.
- Nấu sôi nước dùng, thả hẹ vào nấu nhỏ lửa khoảng 3 phút, nghe thơm mùi hẹ là thả đậu miếng vào, tùy khẩu vị nêm lại với chút muối, bột ngọt... để sôi lại là được.

2. TÀU HỦ KY CUỐN GIÁ:

Món ăn không cần phân lượng chuẩn, tùy ý làm ít nhiều.

- 1- 2 tấm tàu hủ ky thấm nước cho ướt mềm để trải ra dễ dàng.

- Ít giá sống trung với nước sôi vừa mềm, để ráo.
- Pha 1 muống xúp bột năng với 1 chén nước dùng chay.

- Trải tàu hủ ky ra khay, dùng cây cọ thấm nước bột quét đều lên tàu hủ ky, trải sắp giá trung vào xuôi theo chiều dài của cọng giá, cuốn thành cuốn dài lớn cỡ chừng ngón tay cái cho chặt tay, cắn xén cho gọn để có thể bỏ vừa vào chảo.

- Dùng chảo đáy phẳng, nhiều dầu cho ngập cuốn tàu hủ ky khi thả vào, chiên vàng giòn cuốn tàu hủ ky rồi vớt ra để ráo dầu, nguội bớt, cắt xéo thành khúc ngắn, trình bày ra đĩa.

- Nước chấm: Phi thơm 2 củ kiệu băm với 1 muống xúp dầu, cho vào 2/3 chén tương Bắc + 1/3 chén nước lọc... để sôi, nêm lại tùy khẩu vị với chút đường, bột ngọt và ớt saté.

3. MÌ CĂN LĂN BỘT XỐT CHUA:

- 300g mì căn cây dạng tròn, cắt ngang mì căn thành lát tròn dày chừng 1cm, tẩm ướp với 2 muống xúp xì dầu + ½ muống cà phê tiêu, để qua 20 phút, chiên sơ lần một.

- Pha 2 muống xúp bột mì với ít nước dùng chay. Cho nước dùng chay vào bột từ từ, khuấy đều, thăm chừng hỗn hợp vừa đặc là được, nêm vào ½ muống cà

*** Cẩm Tuyệt**

phê muối + 1/3 muỗng cà phê bột ngọt + 1/3 muỗng cà phê tiêu.

- Nhúng mì căn vào bột chiên, thật vàng giòn lần thứ hai. Vớt ra, để ráo dầu, trình bày vào đĩa.

Làm xốt chua:

- Pha 2 muỗng cà phê bột năng với nửa chén nước dùng chay nguội.

- Bắc lên bếp một chén nước dùng chay + 1 muỗng xúp xốt cà chua đặc (loại đóng hộp), nêm lại tùy khẩu vị với chút đường, bột ngọt rồi châm nước bột năng vào vừa đủ cho xốt hơi sánh lại, sau cùng vắt vào từ từ ít chanh cho xốt có thêm vị chua nhẹ, khuấy đều là tắt bếp.

- Tươi xốt chua lên đĩa mì căn chiên.

4. RAU CÂU CƠM DỪA:

- Phân lượng thông thường là 10g bột rau câu (Agar – agar) + 900g nước sẽ cho 1kg rau câu (tùy vào chất lượng rau câu của mỗi thương hiệu, ít nhiều nước hơn sẽ cho rau câu cứng hoặc mềm. Nên đổ thử, gia giảm trong khoảng 100 – 200g nước hoặc hơn cho mỗi 10g rau câu) + 200g đường. Ngâm bột rau câu trong nước cho đến khi tan. Bắc lên bếp, nấu sôi, cho đường vào, để tan đường. Nhỏ lửa, giữ nóng rau câu trên bếp.

- 150g dừa nạo, trộn lại với chút nước sôi rồi lược bỏ nước trộn qua một cái rây, xóc cho ráo dừa.

- Múc rau câu đổ vào từng chén, để cho nguội bớt, thấy rau câu trong chén vừa se mặt thì cho vào mỗi chén chừng 2 muỗng cà phê dừa nạo, khuấy nhẹ tay rồi để cho rau câu đông lại với dừa trộn lẫn trong rau câu chứ không lắng xuống đáy chén là đạt yêu cầu.

- Uống lạnh trước khi ăn.



THỰC ĐƠN 18

- 1. Canh cà chua măng tươi.*
- 2. Bún hấp.*
- 3. Mì căn kho quế.*
- 4. Chè bột năng.*

1. CANH CÀ CHUA:

- ½ kg cà chua chín tươi. Chẻ dọc cà, moi bỏ hạt rồi cắt thành miếng vụn, nấu nhừ nát với 2 lít nước dùng chay.

- ½ kg măng tươi cắt miếng mỏng nhỏ, luộc với ít nước vừa xăm xấp mặt măng + 1 muống cà phê muối, luộc nhỏ lửa khoảng 5 phút sau khi nước sôi, đổ bỏ nước luộc, xả lại măng với nước cho sạch.

- 300g dưa gang hoặc dưa chuột muối mặn, xẻ dọc dưa rửa lại nước sôi, cắt xéo thành miếng mỏng.

- 1 miếng đậu hũ chiên cắt sợi lớn. Gia vị, ngò lá, dầu phộng, vài củ kiệu, ngò lá. Nước dùng chay.

- Phi thơm hai muống xúp dầu phộng với 2 – 3 củ kiệu băm nhuyễn, cho măng, dưa muối vào xào đều tay rồi nêm vào chút xì dầu, bột ngọt hoặc muối, tắt bếp, để chừng 5 phút cho măng và dưa thấm gia vị rồi

trút tất cả vào nồi cà chua, mở lửa để sôi lại và nêm một lần nữa tùy ý. Múc ra tô cho vào ít ngò cắt nhỏ, tiêu bột.

2. BÚN HẤP:

Tận dụng các loại thực phẩm còn lại mỗi thứ một ít sau khi chế biến các món ăn. Phần vật liệu hướng dẫn chỉ để gợi ý. Để làm một tô bún hấp:

- 150g bún sợi lớn.
- 1 muống xúp đầy mì căn cắt hạt lựu.
- 1 muống xúp đậu Hà Lan hoặc cà rốt, khoai tây... cắt hạt lựu luộc chín.
- 1/4 miếng đậu hũ chiên xắt sợi.
- 1 muống cà phê đậu phộng rang, giã nhỏ.
- 1 muống xúp nấm rơm hoặc nấm mèo cắt mỏng.
- 1 miếng nhỏ tàu hũ ky bẻ vụn muống xúp cà chua chín cắt hạt lựu
- Ít lá húng cay, húng lủi xắt nhỏ.
- Gia vị, chao.
- Trộn đều tất cả 1 viên chao đánh tan với chút nước chao + 1/4 muống nhỏ tiêu + 1/2 muống nhỏ bột ngọt + 1/4 muống cà phê ớt băm.
- Gỡ bún cho rời, trộn đều hỗn hợp rau củ với

*** Cẩm Tuyệt**

bún, cho bún vào tô, hấp cách thủy khoảng 7 - 10 phút sau khi nước sôi, lấy tô bún ra, úp ngược lên đĩa, đỡ tô ra, trải rau thơm và đậu phộng lên mặt bún. Khi ăn trộn đều, tùy ý nêm thêm với chao đánh tan pha nước chao, xì dầu.

3. MÌ CĂN KHO QUẾ:

- 200g đậu hũ tươi, cắt thành miếng dài cỡ ngón tay út. Trộn ướp đậu với: $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê ngũ vị hương + $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ bột quế + $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng cà phê củ kiệu tươi băm nhỏ + 2 muỗng xúp xì dầu, để qua 20 phút.

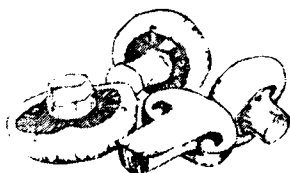
- Mì căn để nguyên cây, dùng dao mỏng, lạng theo chiều dài cây mì căn thành miếng mỏng, dài rồi cắt thành từng đoạn ngắn vừa đủ cuốn tròn xếp mí một miếng đậu hũ. Đặt từng miếng đậu hũ vào một miếng mì căn, cuốn tròn lại vừa chặt tay

- Sắp cuốn mì căn vào đáy nồi, châm nước dùng chay vào xăm xấp mặt + 1 muỗng cà phê bột quế hoặc 10g quế chi bẻ vụn + 2 muỗng cà nước màu dừa + 1 muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng cà phê đường, để nước sôi, nêm lại tùy khẩu vị. Kho nước còn xăm xấp đáy nồi là được.

4. CHÈ BỘT NĂNG:

- Hoà tan 1 muỗng xúp bột năng với 1 chén nước. ½ chén mè rang vàng giã dập; ½ chén gừng non cắt sợi càng nhuyễn càng tốt.

- Nấu tan 1,5 lít nước với 400g đường, cho gừng vào để sôi lại khoảng nửa phút, châm nước bột năng vào từ từ, vừa châm vừa khuấy đều cho nước đường sánh lại ít nhiều tùy ý, không nhất thiết phải dùng hết phần bột năng đã pha, để nước sôi lại một hai phút nữa cho bột thật chín và nước chè trở trong là được. Múc chia ra chén, rắc mè rang lên.



THỰC ĐƠN 19

- 1. Canh chua lá giang.*
- 2. Nấm rơm chiên xì.*
- 3. Mít non kho tương.*
- 4. Chè phổ tử táo tàu.*

1. CANH LÁ GIANG:

- 300g lá giang hoặc hơn, nhặt rửa sạch, ngắt lấy lá.

- 400g mì căn, xé miếng vừa. Ướp trộn với 2 muỗng xúp xì dầu, 1 muỗng cà phê đường, để qua 10 phút chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.

- 1,5 lít nước dùng chay. Gia vị.

- Nấu sôi nước dùng chay, thả lá giang vào, để lá mềm nhừ, thăm chừng nước canh chua ít nhiều tùy khẩu vị riêng để thêm lá giang hay không, khi đã có vị chua vừa ý thêm vào chừng 1 muỗng cà phê muối cho nước canh đậm đà rồi thả mì căn chiên vào, để sôi lại là được.

2. NẤM RƠM CHIÊN XÙ:

- Ít nước dùng chay. Xốt cà chua chai hoặc lon.
- Ít gừng xắt sợi. Vài củ kiệu. Ít xà lách búp
- Gia vị. Bột chiên xù. Dầu chiên. Giấm

- 150g nấm rơm bi, chọn nấm đen, viên nấm thật tròn. Gọt bỏ gốc rễ nấm, ngâm rửa nấm trong nước lạnh có pha ít muối. Xả lại nước lạnh, vớt ra để ráo. Tẩm ướp đều trong nấm với $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{4}$ muỗng nhỏ tiêu. Để trong 15 phút.

- 3 muỗng xúp bột mì. Hoà tan bột mì với chừng 4 muỗng xúp nước dùng chay hoặc hơn (tùy chất lượng bột) cho hỗn hợp sệt vừa đủ bám khi nhúng nấm vào, nêm vào $\frac{1}{3}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{3}$ muỗng cà phê bột ngọt

- Đổ ít bột chiên xù ra tô.

- Chuẩn bị chảo dầu chiên, lượng dầu phải ngập nấm khi bỏ vào.

- Xà lách búp rửa sạch, trải một lớp trên đĩa bàn.

- Nhúng từng viên nấm vào trứng, gấp lên không để nhều trứng bột, lăn vào bột chiên xù, thả vào dầu nóng chiên vàng đều vớt ra. Trình bày lên đĩa xà lách.

Làm xốt để chấm:

- Chuẩn bị $\frac{1}{2}$ muỗng xúp gừng non xắt sợi; 3 củ

*** Cẩm Tuyệt**

kiệu lột vỏ, xắt mỏng. Pha 2 muống cà phê bột năng với $\frac{1}{2}$ chén nước dùng chay.

- Phi thơm 1 muống xúp dầu với gừng, kiệu, không để gừng, kiệu cháy. Hạ lửa, cho vào 1 chén nước dùng chay + 1 muống xúp cà chua chai, nêm vào chút muối đường cho hỗn hợp vừa vị chua ngọt. Châm nước bột vào từ từ, khuấy đều cho xốt sánh lại là được, không nhất thiết phải dùng hết nước bột.

- Dọn năm chiên xù kèm xốt cà.

3. SA KÊ HOẶC MÍT NON KHO TƯƠNG:

- 400g mít non hoặc trái sa kê, gọt vỏ cắt miếng dày, luộc với nước vừa đủ ngập mặt + 1 muống cà phê muối. Luộc khoảng 5 phút sau khi nước sôi cho chỉ bắt đầu mềm, vớt ra để nguội, cắt miếng vừa, cho vào một cái nồi nhỏ hoặc một tô đất vừa đủ.

- $\frac{1}{8}$ lít tương Bắc, loại tương làm bằng đậu nành. Gia vị, dầu ăn, vài củ kiệu.

- Đổ tương vào nồi mít, thêm chút nước sôi cho hỗn hợp cao hơn mặt mít chừng lòng tay, thêm vào 1 muống xúp đường cát + 1 muống xúp dầu ăn + 1 muống xúp kiệu băm + $\frac{1}{2}$ muống cà phê tiêu. Để nước kho sôi, nếm lại rồi tùy khẩu vị riêng nêm thêm chút đường và nước hay không nhưng đừng nêm đậm quá vì nước kho sẽ còn sặc lại, kho thật nhỏ lửa cho đến khi nước cạn xấp đáy nồi là được.

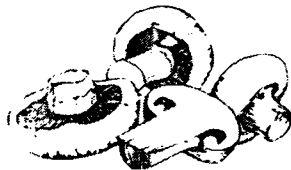
4. CHÈ PHỔ TAI TÁO TÀU:

- 50g phổ tai khô. Ngâm rửa lá phổ tai với nước cho sạch, dùng kéo cắt ngang thành sợi nhỏ.

- 200g táo Tàu khô hoặc tùy thích dùng ít nhiều. Rửa sạch táo khô với chút nước nóng

- Nấu 1,5 lít nước với 400g đường cho tan, thả phổ tai, táo khô vào nấu nhỏ lửa cho nở mềm. Cho vào chè chừng 2g vani, vừa dậy mùi thơm là được.

- Tùy thích ăn nóng hoặc ướp lạnh trước khi ăn. Nếu muốn ăn kèm nước đá thì tăng đường lên chừng 100g.



THỰC ĐƠN 20

- 1. Canh nấm mỡ nấu boia rô.*
- 2. Gà nấu đậu.*
- 3. Cà chua kho bí súp.*
- 4. Bánh cơm dừa.*

1. CANH NẤM MỠ:

- 1 cây boia rô cắt bỏ gốc rễ, ngắt bỏ những đoạn lá dập úa, cắt tất cả thành khúc ngắn 3cm, chẻ làm hai hoặc làm ba những đoạn lá, thân củ lớn, rửa sạch để ráo.

- 200g nấm mỡ tươi, ngâm rửa với ít nước có pha chút muối rồi xả sạch để ráo, chẻ hai nếu tai nấm lớn, tai nấm nhỏ dùng dao rạch chữ thập trên chóp nấm. Ướp nấm với 2 muỗng xúp xì dầu + ½ muỗng cà phê tiêu, để qua 20 phút.

- Phi thơm 1 muỗng xúp dầu với 2 tép hành tím băm, không để hành cháy, cho nấm vào đảo đều trong nửa phút rồi châm vào 1,5 lít nước dùng chay, để nước sôi, thả boia rô vào, nấu nhỏ lửa trong vài phút nữa cho boia rô vừa mềm và dậy mùi thơm là được, tùy ý nêm lại với chút muối, bột ngọt.

2. GÀ NẤU ĐẬU:

Dùng thực phẩm chay chế biến công nghệ cao:

- 250g thịt gà chay dạng miếng khô hoặc ướt, đóng bao bì công nghệ cao. Thịt gà chay nếu dùng loại khô thì ngâm nước nóng cho nở mềm, vớt ra để ráo, nếu là loại ướt thì cắt bao bì, chắt bỏ nước trong bao. Tẩm ướp với: $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng xúp xì dầu + $\frac{1}{2}$ muỗng xúp hành tím băm, để qua 20 phút, chiên vàng với chút dầu, vớt ra để ráo dầu.

- 400g đậu Hà Lan đóng lon, tính cả đậu và nước trong lon.

- 200g nấm rơm búp gọt bỏ gốc rễ, ngâm rửa với nước muối pha loãng, xả sạch, chẻ hai nếu nấm lớn.

- Gia vị, dầu chiên. Hương liệu gà dạng bột hoặc nước. Ít nước dùng chay.

- Cho thịt gà, nấm, đậu + nước trong lon đậu vào nồi, châm thêm nước dùng chay cho vừa xăm xấp mặt, nấu nhỏ lửa khoảng 5 – 7 phút sau khi nước sôi, tùy khẩu vị nêm lại với chút muối, bột ngọt. Múc ra đĩa rắc thêm chút tiêu bột.

- Thịt gà chay chế biến công nghệ cao có hai loại hoặc có mùi thịt gà hoặc không. Nếu sử dụng loại không có mùi thì tùy thích dùng thêm hương liệu gà dạng bột hoặc nước. Nếu dạng bột thì cho vào khoảng 5g/500g thịt gà chay; dạng nước thì cho vào khoảng 5-

*** Cẩm Tuyệt**

7 giọt, sau khi nấu xong. Hương liệu động vật các loại chuyên dùng nấu đồ chay công nghệ cao thường bán tại các siêu thị hoặc những cửa hàng đồ hộp nhập ngoại.

3. CÀ CHUA KHO BÍ SÁP:

- 350g cà chua chín, chọn cà trái nhỏ, cứng, càng đặc ruột càng ngon. Cà chua ngắt cuống rửa sạch, cắt dọc làm bốn mỗi trái rồi cắt ngang lại mỗi miếng làm hai thành miếng lớn, không bỏ hạt.

- 500g bí súp vàng. Gọt vỏ bí, bỏ hạt nhưng giữ lại phần xơ dạng sợi bên trong ruột bí, phần xơ này cho vị rất ngọt, cắt bí thành miếng bằng miếng cà.

- Nước dùng chay. Gia vị. Dầu chiên (nếu có dầu phộng thì món ăn sẽ chất lượng hơn). Mè rang già nhuyễn, ngò cộng.

- Phi thơm 3 muỗng xúp dầu ăn với ½ muỗng xúp hành tỏi băm, hạ lửa, không để hành tỏi cháy, cho bí vào đảo sơ trong khoảng nửa phút rồi cho cà chua vào, châm nước dùng chay xăm xấp, để sôi lại rồi nêm tùy khẩu vị với chút muối, bột ngọt. Hạ lửa nhỏ chỉ để sôi văng hơi, không đảo bí cà, để cho đến khi nước kho cạn còn 1/3 là được. Cà và bí còn ở dạng nguyên miếng, mềm chứ không nát. Múc ra đĩa rắc ít mè rang vàng già nhuyễn, trải vài cộng ngò.

4. BÁNH CƠM DỪA.

- 300g dừa nạo, ngâm vào chút nước sôi để trung sạch, không vắt, lược qua một cái rây, bỏ nước trung dừa, để dừa cho ráo.

- Nấu ½ lít nước với 300g đường, nhỏ lửa nấu cho đến nước đường hơi sánh lại.

- Chuẩn bị chừng một chén bột khảo (là loại bột nếp rang chín, xay mịn nhuyễn... thường dùng làm vỏ bánh dẻo, bánh bao chỉ).

- Ngâm nước đường từ từ vào dừa nạo, trộn đều cho dừa ướt đều nước đường là được, không nhất thiết phải dùng hết lượng nước đường, rồi rắc bột khảo vào từ từ, vừa rắc vừa nhồi cho hỗn hợp dẻo đều và không còn dính tay là được. Tùy thích vo thành viên tròn cỡ trái tắc hay cán ép mỏng ra chừng 1cm rồi cắt thành miếng chừng 2x1cm. Tùy ý dùng giấy bóng kiếng gói lại từng miếng.



THỰC ĐƠN 21

- 1. Thịt hun.*
- 2. Cuốn mì căn đậu hũ kho.*
- 3. Lục tinh trần.*
- 4. Bánh bột ca cao.*

1. THỊT HON:

- 300g thịt chay miếng dạng khô (đã chế biến với công nghệ cao có hình thức giống thịt cắt miếng, đóng bao bì). Ngâm nước nóng cho nở mềm, vớt ra để ráo. Tẩm ướp với: 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp xì dầu ngon + 1 muỗng xúp hành tím băm + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng nhỏ tiêu + 3 tép sả băm nhỏ + ½ muỗng xúp nghệ tươi băm hoặc 2 muỗng cà phê bột nghệ + 1 muỗng xúp rượu trắng. Trộn đều, để trong khoảng 30 phút cho thấm gia vị.

- Thực phẩm phụ nấu kèm: 10 tai nấm mèo ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rì, cắt miếng nhỏ; ½ chén đậu phộng hoặc hạt sen ngâm nước nóng, lột bỏ vỏ lụa; 2 muỗng xúp mè rang vàng già dập; 10 trái táo tàu ngâm rửa nước nóng cho nở mềm, chẻ hai, bỏ hạt.

- Gia vị, nước dùng chay.

- Để riêng mè. Cho tất cả thực phẩm phụ + thịt chay đã ướp vào nồi vừa với 1 muống xúp dầu ăn, xào sơ cho thịt săn lại, châm nước dùng chay xăm xấp. Khi nước sôi lại, hạ nhỏ lửa cho sôi nhẹ, hầm cho đến khi nước cạn còn chừng $\frac{1}{4}$. Tùy ý nêm lại hoặc nêm riêng muối tiêu, xì dầu khi ăn. Rắc thêm mè, trộn đều.

- Vị ngọt của món ăn chủ yếu ở nước dùng và gia vị chứ không phải tiết ra từ thịt chay cho nên tùy ý cho thêm ít nhiều nước dùng để lấy nước ăn kèm.

- Tùy ý dọn kèm xôi trắng, cơm, bún.

2. CUỐN MÌ CĂN ĐẬU HŨ:

- 2 miếng đậu hũ chiên cỡ 10 x 10cm. Cắt làm hai miếng đậu hũ chiên theo chiều mỏng, cạo lấy phần đậu trắng để làm món khác, giữ lớp vỏ chiên vàng lại, khéo tay cho phần vỏ chiên dưng rách.

- 1 cây mì căn. Dùng dao mỏng vừa lạng vừa xoay tròn cây mì căn theo chiều dài sao cho thành một miếng mỏng chừng 5mm. Cắt lại thành miếng vuông chừng 8 x 8cm. Pha hỗn hợp 2 muống xúp xì dầu + $\frac{1}{2}$ muống cà phê ngũ vị hương, tắm ướp đều vào hai mặt miếng mì căn.

- Chừng 5, 6 củ kiệu cắt bỏ gốc rễ, cắt mỏng theo chiều dọc.

*** Cẩm Tuyệt**

- 1 cây boa rô cắt bỏ gốc rễ, rửa sạch, chẻ dọc làm hai. Một nửa băm nhỏ; một nửa xắt khúc rồi chẻ mỏng.

- 5 tai nấm mèo lớn ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn, trộn đều với boa rô băm rồi xào lại với 1 muống xúp dầu, nêm vào góc muống cà phê muối, xì dầu.

- Để ngừa miếng vỏ đậu chiên, đặt một miếng mì căn lên đậu, miếng mì căn phải nhỏ hơn miếng đậu, trải một lớp mỏng nấm xào lên miếng mì căn, nhẹ tay cuốn tròn lại cho chặt tay, dùng chỉ ràng nhiều vòng cho cuốn đậu không bung ra. Làm hết số đậu căn, nấm. Sắp cuốn mì căn vào nồi vừa, châm nước dùng chay vào xăm xấp mặt. Tùy khẩu vị, nêm lại nước dùng nhưng nêm lạt với $\frac{1}{2}$ muống cà phê ngũ vị hương, muối. Cho kiệu, boa rô cắt mỏng vào. Kho nhỏ lửa cho đến khi nước gần cạn. Mang ra tháo chỉ, cắt khoanh mỏng.

- Trình bày món ăn trên đĩa xà lách búp. Chan nước kho lên, rắc thêm chút tiêu.

- Tùy thích thay thế nước dùng bằng xốt cà chua loãng và kho cho đến khi xốt cà quánh lại.

3. LỤC TINH TRÂN:

- Sáu loại thực phẩm, mỗi thứ $\frac{1}{2}$ chén, gồm: mì căn cắt ngang lát mỏng; dưa gang muối, lựa trái nhỏ

bằng miếng mì căn, trụng lại nước sôi, cắt ngang lát mỏng; cà rốt, củ cải trắng tía hoa cắt ngang lát mỏng, măng luộc lựa khúc tròn đều cắt ngang lát mỏng, lá boa rô (một chén) cắt ngang thành khoanh mỏng.

- Chuẩn bị 2 muống cà phê bột năng hoà tan trong nửa chén nước dùng chay.

- Phi thơm 2 muống xúp dầu với 2 tép kiệu đập dập cho tất cả rau củ vào, trừ lá boa rô, xào đều tay, châm vào chừng nửa chén nước dùng chay, nêm lại với chút muối, bột ngọt...rồi châm vào chút nước bột, đảo đều cho nước xào sánh lại, thả lá boa rô vào đảo đều là cho ra đĩa, rắc thêm chút tiêu bột.

4. BÁNH BỘT CA CAO:

Phân lượng để làm một cái nhỏ

- 10 muống xúp nước + 3 muống xúp đường, khuấy tan đường. Cho vào 4 muống xúp bột gạo, khuấy tan đều bột, lược tất cả qua một cái rây. Cho vào 2 muống xúp bột ca cao, khuấy cho ca cao tan đều, không cần hòa tan.

- Dùng một cái khuôn nhựa hoặc kim loại chữ nhật cỡ 3 x 6 x10cm, hoặc tương đương, láng vào lòng khuôn một lớp dầu, cho hỗn hợp bột vào hấp chín cho đông lại, để nguội, cho vào tu lạnh. Trước khi ăn đổ ra cắt miếng nhỏ.

THỰC ĐƠN 22

- 1. Canh linh chi.*
- 2. Hoàn thánh chuối.*
- 3. Mất cá hấp.*
- 4. Sữa đậu nành.*

1. CANH LINH CHI:

Phân lượng cho một tô.

- 100g nấm linh chi khô, chọn nấm tai nhỏ. Cho vào một nồi nhỏ, châm vào khoảng 1 lít nước, nấu sôi nhỏ lửa cho đến khi nước cạn còn ¼ lít, chắt lấy nước bỏ xác.

- 100g cải ngọt hoặc cải thìa rửa sạch, cắt khúc 5cm.

- 1 miếng đậu hũ cắt hạt lựu lớn thả vào chảo dầu chiên vàng giòn.

- Bắc lên bếp ¾ lít nước dùng chay, châm nước sặc linh chi vào, nêm lại tùy khẩu vị, thả cải vào cho vừa chín giòn.

- Múc ra tô, thả đậu hũ chiên vào.

2. HOÀNH THÁNH CHUỐI XỐT CÀ:

- 1 trái chuối sứ chín hườm, lột vỏ, dùng muổng tán nhuyễn mịn.

- 100g đậu hũ non, tán nhuyễn mịn.

- 10g nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn.

- Trộn đều chuối, đậu, nấm...nêm vào chút xíu muối tiêu, bột ngọt cho đậm đà.

- Một xấp hoành thánh. Lấy từng lá hoành thánh múc vào ít nhân chuối đậu gói túm lại cho kín.

- Bắc một lít nước dùng chay lên bếp, nấu sôi, thả hoành thánh gói chuối vào luộc vừa chín, vớt ra, cho vào đĩa.

- Dùng khoảng 1/8 lít nước vừa mới luộc hoành thánh bắc lại lên bếp, cho vào 1 muổng xúp xốt cà chua chai hoặc lon + 2 tép kiểu băm hoặc hành tím + 1 muổng phê dầu, nấu sôi tùy ý nêm lại với chút muối, đường hoặc bột ngọt. Tươi xốt cà lên đĩa hoành thánh, rắc thêm tiêu bột, trái ngò cọng.

3. MẮT CÁ HẤP:

Để làm một đĩa nhỏ.

- 100g nấm rơm. Chọn nấm rơm bi, viên nấm nhỏ đều, ngâm rửa với ít nước muối pha loãng, cắt bỏ gốc rễ, dùng dao gọt sửa viên nấm lại cho tròn trịa.

*** Cẩm Tuyệt**

Uớp trộn nắm với 1 muống cà phê dầu hào + 1 muống cà phê xì dầu + $\frac{1}{4}$ muống cà phê tiêu.

- Dùng một cái nồi nhỏ, cho vào 3 muống xúp bột năng với 6 muống nước lạnh, bắc lên bếp, nhỏ lửa, khuấy đều tay cho đến khi bột trở trong và hơi đặc, bắc xuống, để nguội bột, cho thêm từ từ bột năng sống vào, vừa cho bột vừa nhồi thành khối dẻo mịn không dính tay thì ngưng cho bột.

- Chuẩn bị nồi nước sôi, vá lưới. Một tô nước lọc nguội

- Ngắt từng phần bột, nhấn dẹp ra, cho một viên nắm vào, vo tròn lại, lớp bột bao ngoài nắm phải dày chừng 5 ly. Thả viên bột vào nồi nước sôi, thấy viên bột trở trong đều thì vớt ra thả vào tô nước lọc trong vài phút rồi vớt ra cho vào đĩa đã trang trí ít xà lách son.

- Nước chấm: Phi thơm 1 muống xúp dầu ăn với 1 lát gừng đập dập, châm vào nửa chén nước dùng chay + $\frac{1}{4}$ trái 1 trái chanh muối băm nhuyễn, nấu sôi, nêm lại với chút xì dầu, đường cho hỗn hợp vừa miệng, làm sệt nước chấm bằng chút nước bột năng.

4. SỮA DẬU NÀNH:

Phân lượng chuẩn: cứ 100g đậu nành khô + 1 lít nước + 200g đường hoặc tùy thích muốn ngọt ít nhiều. Tùy ý muốn nấu ít nhiều nhân phân lượng chuẩn lên.

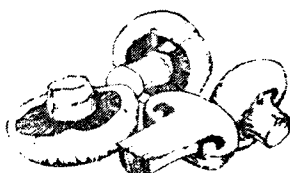
* Cơm chay 4 món

- Ngâm đậu trong thau nước qua 12 giờ, vớt bỏ những hạt đậu lép, khô nổi lên.

- Cho vào máy xay sinh tố với ít nước theo phân lượng cứ 100g đậu khô + 1 lít nước hoặc dùng cối xay chuyên dùng. Xay nhuyễn đậu, lược qua một túi vải lấy nước, bỏ xác đậu.

- Cho nước đậu nành lên bếp nấu sôi nhỏ lửa với vài lá dứa rửa sạch, chỉ cần để sôi một lượt là được.

- Chia đường ra ly rồi châm sữa vào tùy ý uống nóng hay lạnh.



THỰC ĐƠN 23

1. Canh lá ốt , câu kỷ.
2. Chả đậu xanh.
3. Bí đao hấp củ ấu.
4. Lê chiên tẩm đường.

1. CANH LÁ ỚT CÂU KỶ:

Phân lượng cho 1 tô.

- 1 bó lá ốt non khoảng 150g nhặt rửa sạch. 20g hột câu kỷ.

- Bắc 1 lít nước dùng chay lên bếp, thả hột câu kỷ vào, nấu sôi với lửa rất nhỏ khoảng 10 phút cho câu kỷ tan ra, nước canh có mùi câu kỷ là nêm lại với chút muối hoặc bột ngọt, thả lá ốt vào, để sôi lại là được

2. CHẢ ĐẬU XANH:

- 1 lọn bún tàu 20g ngâm nước cho mềm, cắt khúc ngắn chừng 2-3cm; 20g nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn

- 200g đậu xanh cà, vo sạch, nấu với ít nước cho

chín mềm như cơm, xới ra để nguội bớt cho vào cối quét nhuyễn rồi cho vào 2 muổng xúp bột mì + 1 muổng xúp dầu ăn, tiếp tục quét cho thật quánh. Nêm vào ½ muổng xúp hành tím băm + ½ muổng cà phê muối + 1 muổng nhỏ tiêu + 1/3 muổng cà phê bột ngọt rồi nhồi quét lại cho thật đều.

- Cho bún tàu, nấm mèo vào hỗn hợp đậu xanh trộn lại cho kỹ.

- Dùng một đĩa tròn sâu đáy vừa đủ, láng vào ít dầu, cho hỗn hợp đậu nấm vào ém bằng mặt hoặc tùy thích lấy một miếng lá chuối, láng lên ít dầu, bắt hỗn hợp đậu nấm thành miếng tròn đẹp cho vào miếng lá chuối. Hấp cách thủy khoảng 10 phút sau khi nước sôi. Dùng ít dầu phi hột điều màu đỏ láng lên mặt chả cho đẹp mắt trước khi lấy ra khỏi xửng. Dọn kèm dưa leo cắt miếng.

3. BÍ ĐAO HẤP CỬ ẤU:

- 1 trái bí đao dài chừng 20cm, chọn trái bí tròn đều, gọt vỏ, cắt dọc làm hai, để hai nửa hai miếng bí trong một cái đĩa dài hơi sâu lòng.

- 200g củ ấu đã luộc chín, cắt gọt bỏ vỏ, cho nạc củ ấu vào trong cối quét nhuyễn.

- 100g bí đỏ cắt hột lựu; 20g củ cải muối ngâm nước sôi rửa xả sạch, cắt thành hột lựu. Ít ngò lá băm nhỏ. Gia vị.

*** Cẩm Tuyết**

- Trộn đều củ ấu, bí đỏ, củ cải muối, ngò lá...nêm vào chút muối, bột ngọt rồi trộn đều với 2 muỗng cà phê bột năng. Ém hỗn hợp củ ấu, bí đỏ vào đầy ruột của hai khúc bí đao, vuốt bằng mặt.

- Cho đĩa bí vào hấp cách thủy khoảng 20 phút sau khi nước sôi, mang ra trải thêm ngò cộng.

4. LÊ CHIÊN TẨM ĐƯỜNG:

- 1 trái táo hoặc lê gọt vỏ, chẻ dọc làm tám, khoét bỏ lõi ruột

- Chuẩn bị 1 đĩa nhỏ đường trắng loại xay mịn.

- Bắc chảo lên bếp, cho vào 4 muỗng xúp dầu ăn với 1 muỗng cà phê bơ, khi bơ tan, nhỏ lửa, cho lê miếng vào, đảo nhẹ tay, vừa thấy lê hơi ỉu mặt gấp ra ngay lần vào vào đĩa đường rồi gấp qua đĩa nhỏ, dọn mỗi khẩu phần 2 miếng lê tẩm đường.



THỰC ĐƠN 24

1. Canh kiểm.
2. Mắm thái chay.
3. Mì căn kho mặn.
4. Nước bí đao.

1. CANH KIỂM:

* *Thực phẩm:* Lượng thực phẩm sử dụng trong phần hướng dẫn này cho ra thành phẩm một tô lớn cho khoảng 6 người ăn và phân lượng cho mỗi thứ thì không tuyệt đối, tùy thích các bạn gia giảm đôi chút, món *kiểm* không vì vậy mà sai.

- 200g bí đỏ hoặc bí vàng, gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng cỡ nửa ngón tay út hoặc tùy ý cắt miếng vuông chừng 2cm.

- 100g khoai môn làm như bí.

- 100g khoai lang làm như bí.

- 100g đậu đũa ngắt bỏ cuống, tước chỉ cạnh, cắt chéo thành khúc ngắn.

- 1 trái mướp nhỏ chừng 150g cắt cuống, gọt vỏ, chẻ dọc làm hai rồi cắt chéo thành lát mỏng vừa.

* Cẩm Tuyết

- 1 tấm tàu hủ ky khoảng 50g ngâm nước cho mềm, xé thành sợi nhỏ, vớt ra để ráo.

- 100g mì căn tươi, chiên vàng rồi xé miếng nhỏ hoặc tùy ý xé thành miếng rồi mới chiên vàng với ít dầu.

- 10g kim châm ngâm nước cho mềm, thắt gút lại ở giữa.

- 20g nấm mèo hoặc nấm đông cô, tùy thích dùng cả hai thứ, ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, cắt nhỏ nếu tai nấm lớn.

- 1 miếng đậu hũ khoảng 200g, tùy thích chiên vàng hay không, cắt miếng vừa.

- 1 lọn bún tàu khoảng 20g ngâm nước cho mềm, cắt khúc ngắn, vớt ra để ráo.

- 100g đậu phộng khô (hột sen hoặc cả hai nếu thích) luộc chín, để nguội, lột bỏ vỏ lụa.

- 50g bột khoai (đây là loại bột khoai đã chế biến thành dạng sợi trong, cứng nhưng dễ bẻ gãy khúc).

- 500g dừa nạo cho vào 2 chén nước ấm, vắt lấy nước cốt rồi cho vào lần 2 khoảng 2 lít nước ấm nữa vắt lấy nước dào (hoặc nước dùng chay, nước dừa tươi).

- Gia vị và các phụ gia gồm: Chao, tương ngọt, 2 muỗng xúp gừng non cắt sợi, ít lá húng quế cắt nhỏ,

* Cơm chay 4 món

rau sống gồm rau thơm xà lách các loại hay gọi chung là rau ghém, bánh tráng nướng, đậu phộng rang vàng già nhỏ, bún sợi nhỏ.

* *Nấu kiểm*: Dùng nước dừa vắt từ cơm dừa nạo để nấu.

- Bắc 2 lít nước dừa đảo lên bếp + bột khoai, khi nước dừa sôi, hạ lửa, thăm chừng thấy bột khoai nở là cho vào tiếp theo thứ tự khoai lang, khoai môn, bí...để các loại này bắt đầu mềm là cho vào tiếp đậu dừa, kim châm, nấm mèo, mướp, mì căn, tàu hủ ky, đậu phộng...và sau cùng là bún Tàu. Sau khi các loại thực phẩm chín đều nước nấu xấm xấp mặt các loại thực phẩm là vừa, nếu khi nấu thấy thiếu cứ châm vào ít nước sôi. Tùy khẩu vị nêm lại với chút muối, đường. Cho gừng non cắt sợi vào khuấy đều, rồi châm chén nước dừa cốt vào để sôi lại là tắt bếp. Khi múc ra tô rắc lên mặt ít lá húng quế cắt nhỏ.

- Có người thích nấu món kiểm bằng nước dừa tươi thay vì nước cốt dừa, họ cho là dùng nước cốt dừa vì phải nấu lâu trên bếp – nhất là khi phải nấu với số lượng cho hàng trăm người ăn, ở chùa mà – sẽ làm món ăn dậy mùi dầu dừa và món ăn không để lâu được.

- Một số người khác sử dụng nước dùng chay để thay cho nước dừa tươi, nước dừa dảo... để nấu kiểm nhưng cũng có người chỉ dùng nước lạnh vì cho rằng

*** Cẩm Tuyệt**

số thực phẩm quá nhiều như vậy đủ làm ngon rồi, không cần phải sử dụng nước dùng chay.

* *Trình bày món ăn*: Món kiểem, nếu dọn ra bàn ăn thường được dùng kèm với bún thay vì cơm cùng với rau ghém, bánh tráng nướng. Cho ít bún rau vào tô, múc kiểem với ít nước vừa đủ ướt bún, thêm ít bánh tráng bóp bể vụn và tùy ý nêm tương ngọt hoặc chao.

2. MẮM THÁI CHAY:

- 1kg dưa leo trái nhỏ, còng đặc ruột còng ngon, chẻ dọc moi bỏ hạt, cắt xéo thành lát mỏng, xóc trộn với ít muối bột, thấy dưa ỉu xuống, xả lại với nước lạnh cho sạch, để ráo.

- 1,5kg đu đủ vừa chín tới nhưng phải còn cứng, gọt vỏ, xẻ sọc, moi bỏ ruột, cắt lát mỏng rồi xắt lại thành dạng sợi nhỏ như cọng tăm. Pha nước phèn chua với tỉ lệ 1 lít nước + 5g phèn chua, thả ngâm sợi đu đủ trong nước phèn chừng 10 phút, vớt ra để ráo, trải đều lên khay mâm phơi ra nắng cho héo mặt.

- 500g thơm chín, gọt vỏ, khoét mắt, chẻ dọc thành miếng lớn xong rồi cắt ngang lại thành lát mỏng, trải lên mâm phơi ra nắng cho héo.

- 200g củ cải muối. Cắt ngang lát mỏng, ngâm với nước nóng chừng 10 phút, vớt ra vắt ráo. Cho vào chảo chiên với ít dầu vớt ra để ráo dầu.

- 50g giềng non gọt vỏ, giã nhuyễn.
- 1 muống xúp ớt thái chỉ hoặc nhiều hơn tùy ý ăn cay được ít nhiều.
- 1 muống xúp tỏi cắt lát mỏng.
- ½ chén thính (gạo rang vàng giã nhuyễn mịn).
- 400g mì căn, dùng tay xé nhỏ thành miếng cỡ nửa ngón tay út. Ướp trộn với: ½ muống xúp hành tỏi băm + 1 muống cà phê gạt muối + 1/3 muống cà phê bột ngọt + 1 muống nhỏ tiêu. Để qua 30 phút chiên vàng với chút dầu, vớt ra để ráo dầu. Đánh tan 50g chao đổ trộn đều vào mì căn đã chiên.
- Trộn đều tất cả rồi nêm muối vào trước, nêm từ từ, vừa trộn vừa nêm cho có vị đậm đà cho mới bắt đầu nêm đường, cũng vừa trộn vừa nêm cho có thêm vị ngọt nhẹ sau cùng cho vào chút bột ngọt nữa nếu thích và 3-4 muống xúp dầu ăn, sau khi trộn thật đều lần chót, cho vào hũ thủy tinh sạch, lèn chặt, dây lên mặt hỗn hợp vài lá chùm ruột hoặc vông nem, để qua ngày hôm sau là được. Dọn kèm rau thơm, dưa leo cắt mỏng.

3. MÌ CĂN KHO CỦ CẢI:

- 300g mì căn, cắt ngang lát dày chừng 1cm. Chiên với ít dầu cho thật vàng đều.
- 200g củ cải trắng gọt vỏ, cắt khúc ngắn chừng

*** Cẩm Tuyết**

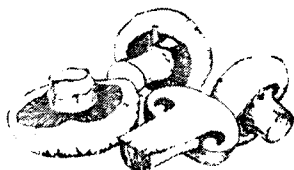
3cm rồi chẻ dọc làm sáu.

- Cho mì căn chiên vào một nồi vừa, cho vào 3 muống hắc xì dầu, 2 muống đường trắng, 1 muống nhỏ tiêu, $\frac{1}{2}$ muống xúp kiệu băm... mở lửa vừa cho sôi nhẹ trong khoảng 1 phút rồi châm nước sôi vào cho xăm xấp mặt, kho nhỏ lửa khoảng 10 phút rồi thả củ cải vào, thêm nước sôi cho xăm xấp mặt hỗn hợp, để sôi nhỏ lửa cho đến khi nước kho gần cạn.

4. NƯỚC BÍ ĐAO:

- Mỗi ly dùng 50g bí đao + 150ml nước lọc + 30g đường là vừa ngon.

- Bí gọt vỏ, chẻ dọc, moi ruột, cắt miếng nhỏ. Cho vào máy xay sinh tố với nước và đường, xay nhuyễn trong 1 phút cho tan đường, đổ ra ly qua một cái rây. Tùy thích cho thêm nước đá bào hay ướp lạnh trước khi dọn.



THỰC ĐƠN 25

1. Xúp sữa tươi.
2. Tàu hũ ky lăn bột.
3. Bí đao hấp.
4. Chè thực địa.

1. XÚP SỮA TƯƠI:

Phân lượng cho 1 tô:

- 100g nấm rơm cắt gọt gốc rễ, rửa sạch. Xào nhanh với 1 muống xúp dầu 2 muống cà phê hắc xì dầu.

- ½ chén bánh mì sandwich mềm cắt miếng vuông hột lựu lớn, thả chiên với ít dầu cho vàng giòn, vớt ra nhanh tay kéo cháy.

- Bắc ½ lít nước dùng chay lên bếp, cho nấm vào nấu vừa sôi châm tiếp vào ½ lít sữa tươi loại có đường, nêm lại với chút muối hay bột ngọt tùy khẩu vị, thấy sữa chớm sôi là tắt bếp ngay kéo sữa dễ sôi trào.

- Múc ra tô, rắc bánh mì chiên vào.

2. TÀU HỦ KY LĂN BỘT:

** Làm nước gia vị:* Nấu sôi 2/3 chén xì dầu + 2 muỗng cà phê đường + 1 lát gừng băm nhuyễn + 1/3 muỗng cà phê bột ngọt + 2/3 muỗng cà phê ngũ vị hương + 1 muỗng cà phê dầu mè đen, nấu nhỏ lửa cho tan gia vị.

- 1 tấm tàu hủ ky ngâm nước cho vừa mềm, cắt bỏ viền cứng, tĩa sửa lại thành 1 tấm vuông vức 40cm hoặc nhỏ hơn chút đỉnh cũng được. Trải tấm hủ ky ra cho ngay thẳng, quét hỗn hợp nước gia vị đều lên khắp tấm tàu hủ ky, để qua 20 phút rồi gấp lại còn chừng cỡ 5 x 25cm, đặt vào một đĩa phẳng, cho vào xúng hấp khoảng 10 phút sau khi nước sôi là lấy ra.

** Pha bột:* Cho 3 muỗng xúp bột mì vào 1 cái tô, châm nước dùng chảy vào từ từ, khuấy đều cho sệt rồi nêm vào chút tiêu, muối, bột ngọt và 5g bột nổi, để qua 10 phút.

- Chuẩn bị chảo đáy phẳng nhiều dầu, phết đều bột lên hai mặt miếng tàu hủ ky đã hấp, nhẹ tay kéo bể, thả vào chảo dầu nóng chiên cho thật vàng giòn.

- Dọn ra đĩa, dùng tương ớt đỏ và tương ngọt trong chai, xịt thành hoa văn hình lưới lên miếng đậu hũ chiên.

3. BÍ ĐAO HẤP:

Phân lượng làm 1 đĩa 6 hoặc 8 miếng.

- 1 trái bí đao nhỏ, tròn đều, gọt vỏ, chọn trái bí sao cho có thể cắt ngang thành 6-8 khoanh dày khoảng 2,5cm, khoét bỏ ruột.

- Chuẩn bị chảo nhiều dầu, khi dầu nóng cho những lát bí vào, chiên ở vị trí để đứng lát bí và chỉ chiên sơ mà thôi, khi thấy phần vỏ ngoài bắt đầu nhả lại thì nhanh tay gấp ra để lên một lớp giấy thấm cho ráo dầu.

** Làm phần nhân để nhồi vào bí:* Nấm rơm làm sạch, nấm đông cô ngâm nước cho mềm rồi cắt bỏ gốc rễ, măng tươi, mì căn chiên, cà rốt....mỗi thứ chỉ cần một ít đủ cho một chén đầy vun, tất cả băm nhuyễn.

- Ít hạt đậu Hà Lan luộc chín để riêng.

- Bắc chảo lên bếp, phi thơm 2 muỗng xúp dầu với chút gừng hành tím băm rồi cho hỗn hợp rau củ băm nhuyễn vào, nêm với chút muối, xì dầu, đường, bột ngọt... Nếu hỗn hợp xào khô quá thì cho vào 1 muỗng xúp nước sôi, sau cùng cho vào 1 muỗng cà phê dầu mè đen rồi rắc vào 1 muỗng xúp bột năng, trộn lại cho kỹ là tắt bếp.

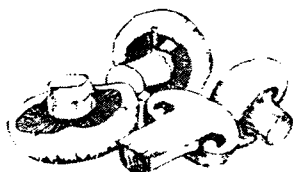
- Chia phần nhân vừa xào ra, nhẹ tay nhồi vào đầy mỗi khoanh bí, đặt lên mặt mỗi khoanh bí 1 hoặc 2 hạt đậu Hà Lan, sắp bí vào đĩa sâu lòng hấp cách thủy khoảng 5 -7 phút sau khi nước sôi là mang ra.

4. CHÈ THỰC ĐỊA NHÂN TIÊU:

- Tính cứ mỗi chén chè cần 10 trái nhân tiêu. Lột vỏ nhân, moi tách bỏ hạt.

- Nấu mỗi 1 lít nước với 300g đường + 20g thực địa (mua ở tiệm thuốc Bắc). Nấu nhỏ lửa cho tan đường, tan vị thuốc, nước có màu nâu đen, thơm vị thực địa là được, vớt bỏ xác thực địa.

- Chia nhân tiêu vào mỗi chén, châm nước đường thực địa vào. Tùy thích dùng nóng hay lạnh đều ngon.



THỰC ĐƠN 26

1. Mì căn hầm.
2. Phở tai hấp giòn.
3. Rau củ hấp sợi.
4. Chè đậu Hà Lan.

1. MÌ CĂN HÀM NGŨ QUẢ:

- Khi hầm lâu mì căn sẽ dẻo đi và làm cho nước hầm sánh lại.

- 150g mì căn chiên, cắt xéo thành miếng dày 1cm.

- 25g nấm đông cô ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, cắt làm hai; 25g cà rốt gọt vỏ tía hoa cắt lát dày; 25g măng tươi cắt miếng nhỏ, dày bằng cà rốt, luộc qua một lần với ít muối, đổ bỏ nước luộc; 50g cuống cây bông cải gọt vỏ, cắt khúc ngắn 2cm rồi chẻ dọc làm bốn.

- Cho tất cả vào một cái thố đất với 1 muống xúp dầu ăn, xào sơ rồi châm nước sôi vào cao hơn mặt rau củ chút ít, nêm chút xíu muối, bột ngọt, xì dầu, 1 muống xúp rượu thơm (rượu trắng ngâm lá thơm khô) hoặc 5 lá thơm khô. Hầm nhỏ lửa, trong khi hầm nếu

*** Cẩm Tuyệt**

thấy nước cạn thì châm thêm nước sôi vào, hầm cho đến khi mì căn mềm dẻo, nước sánh lại và còn xăm xấp mặt là được, nêm lại tùy khẩu vị. Cho thêm chút nước bột năng cho nước hầm hơi sệt lại.

2. PHỞ TAI HẤP GIÒN.

Để làm một đĩa chừng 10 cuốn.

- Một hoặc hai lá phở tai khô, chọn lá bản lớn, không rách, ngâm nước nóng cho nở mềm, cắt thành 10 miếng vuông vức cạnh 10cm, hoặc nhỏ hơn một chút cũng được. Trộn 2 muỗng xì dầu với ½ muỗng xúp hành tím băm, thả ngâm lá phở tai vào trong xì dầu.

* *Làm hỗn hợp đậu hũ*: 100g đậu hũ miếng tán nhuyễn + 20g nắm mè ngâm nước cho nở mềm băm nhuyễn + 20g đậu Hà Lan hoặc đậu xanh cà nấu chín tán nhuyễn + 1 miếng tàu hũ ky ngâm nước cho mềm rồi băm nhuyễn + 20g cà chua chín băm nhuyễn + 1 muỗng cà phê hành tím băm nhuyễn + 1/3 muỗng cà phê muối, trộn đều tất cả với 2 muỗng cà phê bột năng.

- Cho vào mỗi lá phở tai một ít hỗn hợp đậu hũ, cuốn tròn cho chặt tay, đừng cho nhân nhiều quá để có thể cuốn phở tai thành nhiều lớp cho khỏi bung ra.

- Xếp các cuốn phở tai vào đĩa sâu lòng. Hấp

cách thủy khoảng 20 phút sau khi nước sôi. Dọn kèm xì dầu ớt tươi cắt lát.

3. RAU CỦ HẤP SỢI:

- 20g nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, dùng kéo cắt thành sợi ngẫu nhiên. Để cho thẳng thơm thành một nhúm riêng.

- 20g nấm đông cô ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, dùng kéo cắt vành theo viền tròn tai nấm thành dạng sợi bằng sợi nấm mèo. Để cho thẳng thơm thành một nhúm riêng.

- 50g cà rốt, khoai tây gọt vỏ, cắt lát mỏng rồi cắt sợi lại, để mỗi thứ thành một nhúm riêng.

- 50g dưa leo gọt vỏ, chẻ dọc bỏ hạt, cắt khúc ngắn, chẻ mỏng rồi cắt lại thành dạng sợi, để riêng.

- 1 miếng đậu hũ chiên lớn, lạng làm hai, moi bỏ ruột mềm để làm chuyện khác, lấy phần vỏ chiên giòn cắt thành dạng sợi.

- Dùng một đĩa lớn vừa đủ, sắp sáu cụm thực phẩm vào cho đẹp mắt.

- 2/3 chén nước dùng chay, nêm lại với bột ngọt, xì dầu cho thật đậm đà tùy khẩu vị, tưới lên rau củ trong đĩa rồi cho đĩa rau củ vào xồng hấp khoảng 10 phút sau khi nước sôi, lấy ra tưới vào 1 muỗng cà phê dầu mè đen. Dọn nguyên đĩa ra bàn ăn cho đẹp mắt.

4. CHÈ ĐẬU HÀ LAN TƯƠI:

Phân lượng 70g hột đậu tươi cho mỗi chén.

- Đậu tươi tách vỏ lấy hạt. Cho vào xúng hấp chín.

- Nấu nước đường phèn 1 lít nước/200g đường hoặc đường cát trắng 1 lít nước/600g đường. Thả vào ít vỏ quít tươi xắt sợi, nếu vỏ quít khô (trần bì) thì ngâm nước cho mềm.

- Chia đậu ra chén, mức nước đường chan vào.



THỰC ĐƠN 27

1. *Mì nấm bông.*
2. *Hột sen xốt cà chua.*
3. *Cuốn bánh ướt mít nướng.*
4. *Chè đậu trắng nếp.*

1. MÌ NẤM BÔNG:

- Tùy muốn nấu ít nhiều, chuẩn bị ít nước dùng chay vừa đủ, thả vào vài tai nấm đông cô với phân lượng 1 lít nước dùng/ 10g nấm, nấu nhỏ lửa cho nước dùng chay có thêm màu nâu nhạt, vớt bỏ xác nấm.

* *Sơ chế nấm bông:* Nấm bông cứng hơn nấm đông cô nên phải nấu cho nấm mềm. 100g nấm bông, ngâm rửa trong thố nước có ít muối khoảng 20 phút rồi vớt ra xả lại nước lạnh cho sạch, cắt bỏ cuống nấm, nếu chọn nấm lớn thì phần bên trong tai nấm thường đóng khá nhiều bọt đen, phải moi rửa cho sạch, xả kỹ với nước lạnh. Thả nấm vào nồi nước dùng nấu nhỏ lửa cho mềm, vớt ra để nguội, cắt xéo nấm thành lát dày chừng 3 – 4 ly, nếu nấm nhỏ tùy thích để nguyên tai nấm. Bắc chảo lên bếp cho nóng với chừng 2 muỗng xúp dầu, nhỏ lửa, cho vào 2 muỗng

*** Cẩm Tuyền**

xúp xì dầu ngon + 1 muống cà phê đường + 1 muống cà phê dầu mè đen... khi hỗn hợp sôi lên cho nấm vào đảo nhanh tay cho đều là tắt bếp, không xào lâu.

- Chiên đậu hũ miếng: Chuẩn bị chừng ½ chén xì dầu ngon, tùy thích nêm lại xì dầu cho đậm đà với chút đường, bột ngọt... khuấy tan hỗn hợp, cho xì dầu ra một đĩa trẹt. Chuẩn bị chảo đáy phẳng với dầu vừa đủ ngập miếng đậu khi bỏ vào. Đậu hũ miếng chừng 150g mỗi miếng, chiên lần thứ nhất vừa đủ sạm mặt miếng đậu (hay gọi là chiên lướt ván) vớt miếng đậu ra trong khi còn đang nóng thả ngâm trong đĩa xì dầu, để nguội bớt, vớt ra cho ráo, chiên lần hai cho thật vàng giòn, vớt đậu ra trong khi còn đang nóng thả ngâm lại trong chén đĩa xì dầu, lấy đậu ra, để nguội, cắt thành miếng mỏng. Cách chiên này cho đậu hũ có hai lớp chiên giòn xốp rất đậm đà

- Chuẩn bị mì vắt, tùy ý dùng ít nhiều, mỗi tô khoảng 3 vắt mì là vừa đủ. Trụng chín mì, xóc lại mì với nước lọc vẩy ráo rồi trộn đều mỗi 3 vắt mì với chừng một muống cà phê dầu ăn. Ít cải ngọt rửa sạch, cắt khúc ngắn chừng 5cm, ngò cọng, tiêu bột. Ít gừng non xắt sợi.

- Trình bày tô mì: Chia mì vào tô, trải ít nấm bông, đậu hũ miếng lên mặt mì, sắp vài cọng cải ngọt thành hoa văn cho đẹp mắt, múc nước dùng nóng

châm vào. Trãi ít ngò, rắc thêm tiêu bột. Dọn kèm xì dầu, ớt saté, ớt tươi xắt lát.

3. HỘT SEN XỐT CÀ CHUA:

Phân lượng cho 1 đĩa

- 1 miếng đậu hũ cắt nhỏ thành miếng vuông cạnh 3cm. Chiên vàng giòn.

- 200g cà chua chín chẻ dọc làm tám mỗi trái, moi bỏ hạt.

- ½ cây boa rô nhặt rửa sạch, cắt khúc ngắn 5cm, chẻ mỏng.

- Chùng 50 hạt sen khô rửa sạch bụi trong nước ấm chùng 1giờ. Nếu có hạt sen tươi thì chỉ cần lột vỏ lụa, dùng cây tăm xuyên bỏ tim sen.

- Bắc chảo lên bếp với 1 muổng xúp dầu ăn, cho boa rô vào đảo đều rồi cho tiếp cà chua vào, châm vào 2 chén nước dùng chay vào nếu có hoặc nước sôi cũng được, thả hạt sen vào, nấu sôi nhỏ lửa cho đến khi hạt sen vừa bắt đầu mềm, cho đậu hũ chiên vào, nếu cần châm thêm nước vào cho xấp xập mặt, tiếp tục nấu nhỏ lửa cho đến khi hạt sen mềm hoàn toàn, tùy ý nêm lại nước xào với chút xì dầu hoặc muối, bột ngọt, đường. Cho ra đĩa, trãi thêm ít ngò cọng.

3. CUỐN BÁNH ƯỚT MÍT NƯỚNG:

- 300g mít non hoặc trái sa kê còn xanh sống, cắt miếng lớn cỡ nửa bàn tay, gọt vỏ luộc chín, để ráo và nguội rồi cho vào cối quết nhuyễn. Nhồi mít đã quết với 150g đậu hũ bóp nhuyễn.

- Trộn đều với hỗn hợp mít đậu: 2 muỗng xúp xì dầu + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + 2 muỗng cà phê đường + 1 muỗng xúp hành tím, sả bào băm + ½ muỗng xúp mè + 1 hoặc 2 muỗng xúp dầu ăn + 2 muỗng cà phê bột năng... nhồi trộn kỹ nếu thấy hỗn hợp khó kết dính thì thêm vào chút bột năng nữa, vo thành từng miếng dài dẹp cỡ nửa 2 ngón tay. Kẹp vào vỉ kẹp nướng trên lửa than.

- Chuẩn bị ít bánh ướm mỏng, bánh cỡ 20cm. hoặc bánh lớn rồi cắt nhỏ lại cũng được. Ít rau thơm như húng lủi, ngò, húng cay.

- Trải từng tấm bánh ướm ra khay, sắp thưa vài cọng rau thơm, trải ít mít nướng lên, cuốn thành từng cuốn dài chừng 12cm.

- Nước chấm: Phi thơm 1 muỗng xúp dầu ăn với 2 tép kiệu đập dập, cho vào 100ml tương đậu nành, nấu sôi, nêm từ từ vào ít đường, bột ngọt... tùy khẩu vị. Châm vào ít nước bột năng khuấy đều cho hỗn hợp vừa sệt lại. Rắc thêm ít đậu phộng rang vàng giã nhuyễn vào.

4. CHÈ DẬU TRẮNG NẾP:

- ½ kg đậu trắng, ngâm nước qua một đêm (12 tiếng), hôm sau bắc lên bếp nấu cho đến khi thấy hạt đậu vừa mềm, có thể cạy mày đậu được là tắt bếp, đổ qua rổ rá cho nguội bớt rồi cạy mày từng hạt đậu, xả sạch lại nước lạnh, để ráo.

- Cho vào đậu 600 – 700g đường cát trắng, xóc trộn cho đều, để qua 1 giờ.

- ½ kg dừa nạo, cho vào ¼ lít nước ấm vắt lấy nước cốt; cho vào lại khoảng 2 lít nước ấm nữa vắt lấy nước dừa. Lượng nước dừa này dùng để nấu nếp và không nhất thiết phải dùng hết.

- Nấu nếp: Vo sạch 250g nếp, ngâm nước dừa vào cao hơn mặt nếp chừng 3-4cm, nhỏ lửa, nấu nếp thành dạng cháo đặc, thăm chừng khi nấu để châm thêm nước dừa vào nếu thấy thiếu, khi nếp nở đều, vẫn để nhỏ lửa, trút phần đậu đường vào nếp, đảo nhẹ tay, để sôi vánh hơi trong khoảng 5 phút nữa, thấy đường tan hoàn toàn là được. Sau khi nấu xong, hỗn hợp đậu, nếp vừa sệt là đã canh nước đúng.

- Nấu nước cốt dừa: Bắc nước cốt dừa lên bếp + ½ muông cà phê muối + 1 muông cà phê bột năng + 2 ống va ni nếu thích + vài cọng lá dứa rửa sạch vo dập, nấu nước cốt dừa sôi lên, khuấy đều tay, để vừa sệt lại là được. Múc chè ra chén, tùy thích ăn nóng hay để nguội, chan nước cốt dừa lên mặt chè.

THỰC ĐƠN 28

- 1. Canh bột măng tươi.*
- 2. Nấm mỡ nấu xốt cam.*
- 3. Bông bí nhồi khoai chiên.*
- 4. Kẹo hạt điều.*

1. CANH BỘT MĂNG TƯƠI

Phân lượng cho một tô:

- 150g nấm rơm lấy củ lớn, cắt gọt sạch, cắt dọc thành lát mỏng.

- 300g măng tươi, lấy phần ngọn mềm chứ không lấy lõi cứng, luộc qua một lần với nước sôi có chút muối, đổ bỏ nước luộc. Băm nhỏ măng rồi cho vào máy xay sinh tố với ½ lít nước dùng chay nguội, xay nhuyễn mịn.

- Bắc măng đã xay thành bột mịn lên bếp, châm thêm vào ¼ lít nước dùng, để sôi, nêm lại tùy khẩu vị với chút muối, bột ngọt, thả nấm rơm vào để sôi lại trong khoảng một phút là tắt bếp, múc ra tô, thả lên mặt vài lá ngò.

2. NẤM MỠ NẤU XỐT CAM:

Phân lượng cho một đĩa:

- 1 trái cam vàng vắt lấy nước, nếm thử, nếu cam chua, cho vào chút xíu đường cho có vị chua ngọt nhẹ. Lấy một trái cam khác, cắt vài lát mỏng dùng trang trí. Chuẩn bị ít 2 muỗng cà phê bột năng với nửa chén nước dùng hoặc nước hộp nấm.

- 12-15 viên nấm mỡ. Nếu nấm hộp thì dùng nước trong lon nấm, còn dùng nấm tươi thì sử dụng nước dùng chay. Nếu nấm tươi ngâm rửa sạch trong nước muối, cắt bỏ bớt phần cuống cứng, xả rửa sạch, rạch chữ thập trên mũ nấm.

- Ướp trộn nấm với: 2 muỗng xúp xì dầu, 1 tép gừng băm, ½ muỗng cà phê bột ngọt, để qua 20 phút.

- Bắc chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu, cho nấm vào xào đều tay cho đến khi có màu vàng, vớt nấm ra cho vào đĩa. Châm nước cam vào chảo dầu, để sôi, nêm lại với chút xíu muối cho vừa đậm đà, châm vào ít nước bột năng cho xốt cam sánh lại, tưới xốt nóng vào đĩa nấm. Trang trí với cam lát.

3. BÔNG BÍ NHỒI KHOAI TÂY:

Phân lượng cho một đĩa:

- 1 củ khoai tây lớn (tùy bông bí lớn nhỏ mà dùng nhiều hay ít khoai) rửa sạch, luộc chín, lột vỏ,

*** Cẩm Tuyệt**

tán nhuyễn mịn, trộn với $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ tiêu + $\frac{1}{2}$ muỗng xúp xì dầu.

- 20 cái bông bí còn búp, tước chỉ cạnh bông, cắt ngắn bớt cuống, lột lớp vỏ nhám ngoài cuống, ngắt bỏ nhụy bông, nhúng qua nước sôi cho bông mềm cánh, nhồi khoai tây nát nhuyễn vào bên trong ruột bông bí cho gần đầy, xếp phần cánh dư vào trong.

- Chuẩn bị chảo nhiều dầu. Cho 3 muỗng bột mì ra chén, hòa từ từ nước dùng chảy vào cho hỗn hợp vừa sệt, nêm vào chút xíu muối tiêu, nhúng từng bông bí nhồi khoai vào bột, thả chiên vàng trong chảo dầu, vớt ra để ráo dầu.

4. KẸO HỘT ĐIỀU

- Chuẩn bị chảo nhỏ đáy trũng, có chảo không dính càng tốt.

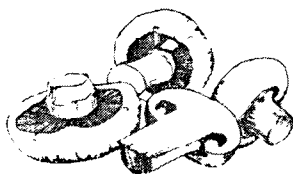
- Làm mỗi lần một ít một với khoảng 20 hột điều đã rang.

- Cho vào chảo 3 muỗng xúp đường cát trắng + 2 muỗng xúp nước lạnh, để nhỏ lửa, dùng đũa khuấy liên tục, sên đường cho đến khi kéo đũa lên thấy đường nhều xuống dạng hột như nút áo là được, cho đậu vào, tắt bếp, dùng đũa đảo đều tay, liên tục, vừa đảo đều vừa tách không để cho đậu dính vào nhau, có thể để chảo kẹo trước quạt máy cho đường mau khô, đảo đều cho đến khi đường khô lại sẽ áo một lớp

* Cơm chay 4 món

đường bọc kín viên đậu.

- Nếu dùng đường phèn tán nhỏ, đường sẽ kết
đẹp mắt hơn.



THỰC ĐƠN 29

- 1. Canh khoai đậu chiên.*
- 2. Đậu hũ sốt gừng.*
- 3. Tàu hũ ky chiên lộn.*
- 4. Chè khoai mỡ.*

1. CANH KHOAI DẬU CHIÊN:

- 100g khoai tây luộc chín, để nguội, lột vỏ, cắt miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố với ¼ lít nước dùng chay, xay nhuyễn. Cho ra một cái nồi vừa, thêm vào ¾ lít nước dùng chay nữa, giữ nóng trên bếp.

- 1 củ khoai tây sống, gọt vỏ, cắt miếng vuông cạnh 1cm, chiên vàng giòn.

- ½ chén nấm mỡ cắt miếng nhỏ.

- 1 chén cải thìa, nhặt rửa sạch, cắt khúc ngắn 1cm.

- Mở lửa cho nước dùng khoai sôi lại, thả nấm vào nấu trong khoảng 1 phút rồi nêm lại nước canh với chút muối, bột ngọt... rồi thả rau vào, khi canh sôi lại, đảo đều là tắt bếp, múc ra tô, rắc khoai tây chiên vào.

2. TÀU HỦ KY CHIÊN LỌN:

- Tàu hủ ky ngâm nước cho mềm, cắt thành nhiều miếng vuông cạnh 12cm.

- Có thể dùng các loại vật liệu sau để làm nhân: Đậu hũ trắng nghiền nhuyễn; các loại đậu hột như hột sen, đậu Hà Lan, đậu nành... nấu chín mềm vớt ra để ráo rồi tán nhuyễn. Tùy thích dùng chỉ một loại hay 2-3 loại trộn chung.

- Nếu để làm chừng 20 lọn thì dùng khoảng 1 chén đậu tán nhuyễn, ướp trộn với 1 muỗng xúp xì dầu + 1/3 muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu.

- Trải miếng tàu hủ ky ướt ra khay, cho vào ½ muỗng xúp nhân đậu, kéo dài khoảng 6cm, như vậy ở hai đầu sẽ dư mỗi bên chừng 3cm, cuộn tròn lại lớn chừng ngón tay út xong rồi bẻ cong tròn cuộn tàu hủ lại, lấy phần dư ở hai đầu cột thắt lại với nhau như vậy cuộn tàu hủ ky sẽ thành một lọn tròn.

- Chuẩn bị chảo nhiều dầu, thả những lọn tàu hủ ky vào chiên vàng giòn. Vớt ra, để ráo dầu.

3. ĐẬU HỦ XỐT GỪNG:

Không cần phân lượng chuẩn cho đậu hủ.

- Ít gừng non xắt sợi. ½ muỗng xúp gừng non băm, xì dầu, dầu ăn, nước dùng chay, ớt băm, gia vị. Chuẩn bị xứng hấp.

*** Cẩm Tuyệt**

- 1 muống xúp bột năng hoặc bột bắp hòa tan với 1 chén nước dùng chay nguội.

- Nấu nước xốt gừng: Phi thơm 1 muống xúp dầu với gừng băm, nếu thích ăn cay thì cho vào góc muống ớt băm, cho vào 1 chén nước dùng chay, để nước dùng sôi, nêm lại với chút muối, bột ngọt cho vừa đậm đà xong rồi châm nước bột vào từ từ, vừa châm vừa khuấy cho xốt sánh lại và trở trong là được, không cần thiết phải dùng hết số nước bột đã pha

- Đậu hũ non cắt miếng vuông cạnh 3cm. Sắp vào mỗi đĩa 9 hoặc 12 miếng cho đẹp mắt, trải gừng thái chỉ lên mặt đậu. Cho cả đĩa đậu vào chảo hấp nóng.

- Lấy đĩa đậu nóng ra tưới nước xốt gừng lên mặt đậu.

- Nếu muốn làm số nhiều cứ hấp sẵn từng đĩa, lấy ra đến đâu châm nước xốt gừng lên đậu đến đó.

4. CHÈ KHOAI MỠ.

- 300g khoai mỡ chẻ dọc, nạo lấy nạc khoai, cho vào máy xay sinh tố với 100ml nước + 200g đường + 2 muống xúp bột năng xay mịn nhuyễn, tan đường. Trút tất cả vào một nồi nhỏ, nấu thật nhỏ lửa khoảng 10 phút sau khi sôi cho khoai chín kỹ, thấy khoai trở đặc là tắt bếp ngay. Múc chia ra từng chén, để nguội cho đông lại, ướp lạnh trước khi ăn.

THỰC ĐƠN 30

- 1. Canh tóc tiên.*
- 2. Cải muối cuốn tàu hũ ky.*
- 3. Bún gạo xào ngũ quả.*
- 4. Kem khoai tây.*

1. CANH TÓC TIÊN:

- 20g tóc tiên, nhúng qua nước lọc giữ cho sạch, vớt ra dùng kéo cắt thành khúc ngắn 5cm.

- Bắc 1 lít nước dùng chay lên bếp, lấy phần ruột của 2 miếng đậu hũ chiên làm món cải muối cuốn tàu hũ ky bóp nhuyễn, cho vào nồi nước dùng, khi nước dùng sôi nêm lại tùy khẩu vị với chút muối, bột ngọt rồi thả tóc tiên vào. Để sôi nhỏ lửa chừng 1 phút, dùng đũa vớt thử tóc tiên lên thấy quánh nhớt là được.

- Tóc tiên còn gọi là rong mải chèo, vị ngọt thanh, rất mát.

2. CẢI MUỐI CUỐN TÀU HỦ KY:

Trình bày cách làm, không cần phân lượng chuẩn.

- Củ cải muối, chọn củ dài chừng 12cm là vừa, cắt bỏ đầu, rễ phụ. Ngâm rửa trong nước nóng cho sạch. Thả vào luộc chừng 3, 4 củ trong nước dùng chảy cho nở mềm và bớt mặn, vớt ra để nguội.

- Tàu hủ ky ngâm nước cho mềm cắt miếng vuông chừng 12cm.

- Đậu hũ miếng chiên giòn, lạng cắt theo bề dày làm hai, lấy phần vỏ chiên giòn, phần ruột mềm để làm món canh tóc tiên.

- Trải miếng tàu hủ ky ra khay, đặt lên miếng tàu hủ ky một miếng vỏ đậu hũ chiên, cho vào giữa một củ cải muối đã luộc, cuốn tròn cho chặt tay, cắt tía hai đầu cho gọn. Sắp vào đĩa, hấp cách thủy khoảng 5 phút sau khi nước sôi. Lấy đĩa đậu hủ cuốn ra, dùng kéo cắt thành khúc ngắn.

- Làm sốt chua: Phi thơm 1 muống xúp dầu với 2 củ kiệu băm, cho 50g cà chua chín băm nhuyễn, $\frac{1}{2}$ chén nước dùng chảy, nấu sôi hỗn hợp, nêm vào chút đường, chút xì dầu cho có vị ngọt nhiều sau cùng vắt vài giọt chanh cho hỗn hợp có thêm vị chua nhẹ, cho vào chút nước bột năng để sốt sánh lại và trở trong.

- Tươi sốt chua ngọt vào đĩa tàu hủ ky hấp.

3. BÀO NGƯ XÀO NGŨ QUẢ:

- Dùng nấm đông cô lớn để giả bào ngư. Phân lượng cho một đĩa:

- 3 tai nấm đông cô khô loại thật lớn, cái lớn nhất đường kính chừng 5cm, ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ cuống rễ, moi rửa sạch bên trong nấm, để ráo. Bắc lên bếp chừng hơn một chén nước dùng chay, nấu sôi, thả nấm đông cô vào luộc cho nở hết cỡ và vừa mềm, vớt ra để nguội, dùng dao mỏng cắt xéo ngang tai nấm thành lát mỏng, khi cắt đặt nghiêng lưỡi dao để lát nấm vẫn mỏng nhưng rất dày dặn. Tẩm ướp vào nấm 1 muống xúp xì dầu + 1 muống cà phê hành tím băm.

- 10 trái đậu Hà Lan ngắt cuống, tước chỉ cạnh; nửa chén cà rốt gọt vỏ, tía hoa cắt lát mỏng 5 ly; nửa chén ớt Đà Lạt vàng hoặc đỏ cắt miếng nhỏ; nửa chén hạt điều rang tách làm hai. Chuẩn bị 2 muống cà phê bột năng hòa tan với nửa chén nước dùng chay nguội.

- Phi thơm 2 muống xúp dầu ăn với 2 củ kiệu băm rồi cho cà rốt vào xào trước, tiếp đến đậu Hà Lan, ớt Đà Lạt, nấm... châm vào chừng nửa chén nước dùng chay (đã luộc nấm) nêm vào chút muối, bột ngọt rồi đảo nhanh tay cho rau củ chín giòn, rưới vào 1 muống cà phê dầu mè đen rồi châm vào ít nước bột, đảo nhanh tay vài lần nữa cho nước xào sệt lại là

* Cẩm Tuyệt

được. Cho ra đĩa, rắc thêm chút tiêu bột.

4. KEM KHOAI TÂY:

Hướng dẫn cách làm, phân lượng này chỉ có tính ước chừng

- Chuẩn bị máy xay sinh tố, sữa tươi tiệt trùng có đường.

- 1 hoặc 2 củ khoai tây chừng 250g chọn khoai thật tươi, luộc chín, lột vỏ, để nguội, cắt thành miếng nhỏ rồi cho vào máy xay sinh tố, châm vào từ từ chừng 40 đến 60ml sữa tùy khoai bột nhiều hay ít. Xay nhuyễn mịn khoai thành dạng đặc.

- Cho vào ngăn đông đá của tủ lạnh, khi ăn dùng muỗng múc kem chuyên dùng múc chia ra ly. Nếu có điều kiện, cho lên kem khoai ướp lạnh ít chocolat bột.



Các món ăn lẻ



Hủ tiếu

VẬT LIỆU – THỰC HÀNH:

Nước dùng:

- 2,5 lít nước dùng chay.
- ½ lít nước dừa tươi.
- 2 nụ đinh hương + 5g quế.

Tùy số lượng muốn nấu để gia giảm lượng nước, đinh hương và quế.

Thịt: Có thể dùng phân lượng chuẩn như sau:

- 100g đậu hũ cắt miếng nhỏ chiên vàng, băm nhuyễn.
- 50g nấm rơm băm nhuyễn.
- 50g tàu hủ ky băm nhuyễn.
- 50g kim châm băm nhuyễn.
- ¼ muỗng dầu mè + 1 muỗng cà phê hành tím băm + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng nhỏ tiêu + ½

*** Cẩm Tuyệt**

muỗng nhỏ bột ngọt.

- Xào hỗn hợp với 1 muỗng xúp dầu ăn. Để riêng.

Các phụ liệu giả chay:

Có thể dùng các loại bò viên chay, cá viên chay, xá xíu chay bán tại siêu thị hoặc chợ, được đóng gói sẵn, mỗi bao thường khoảng 250g. Muốn ăn bao nhiêu thì cho thẳng vào nồi nước dùng và nêm nếm lại.

- Tùy ý dùng hủ tiếu dai hay mềm, trứng và chia vào mỗi tô, cho mỗi tô 1-2 muỗng hỗn hợp xào, múc nước hầm và các phụ gia của đồ giả chay... vào tô. Trãi cọng ngò, rắc thêm ít tiêu. Nêm xì dầu, ớt.



Lạt xá

VẬT LIỆU:

- 4 miếng đậu hũ tươi, khoảng 600g.
- ½ kg cà chua chín.
- 200g nấm rơm búp.
- 200g dừa khô nạo.
- Gia vị. Bột cà ri. Vài củ kiệu
- Rau sống: xà lách, rau thơm, rửa sạch, để ráo, xắt nhỏ; kèm thêm rau muống chẻ, bắp chuối bào, nếu thích.
- Bún tươi.
- Gò cọng.

THỰC HÀNH:

- Đậu hũ tươi cắt mỗi miếng làm bốn, rồi bóp nhẹ cho bể ra thành miếng lớn.

- Cà chua rửa sạch, ngắt cuống, chẻ tư, bỏ hạt, băm nhỏ.

- Rửa sạch nấm với nước có pha chút muối, cắt bỏ gốc rễ, chẻ hai nếu nấm lớn.

- Cho 2/3 chén nước sôi vào dừa nạo, vắt lấy 1 chén nước cốt. Vắt lần hai lấy thêm 1 chén nước dừa.

Chẻ mỏng 2 củ kiệu tươi.

* Cẩm Tuyết

- Phi thơm hai muống dầu thực vật với kiệu, dùng để kiệu cháy, cho tiếp vào $\frac{1}{2}$ muống xúp bột cà ri, đảo đều, nhanh tay. Cho tiếp cà chua băm, đảo đều. Cà chua vừa sôi, cho nước dừa đảo, nấu, đậu vào. Để sôi, nhỏ lửa, cho đậu nở xốp. Để nước còn xăm xắp, tùy khẩu vị, nêm lại với chút muối rồi cho nước dừa cốt vào, nước sôi lại là được.

- Cho rau vào mỗi tô, sắp bún lên mặt rau, múc lạt xá lên mặt bún, trải thêm ngò cộng, rắc ít tiêu bột.

- Ăn kèm xì dầu, ớt tươi.



Bún riêu

VẬT LIỆU:

- Nước dùng chay
- 200g cà chua chín, ngắt cuống, chẻ tám; 20g nấm rơm bi đen (nấm rơm đen luôn ngon hơn nấm trắng) gọt rễ, xóc với chút muối, xả rửa sạch.
- 1 miếng đậu hũ 10g chiên vàng, xắt sợi lớn; 2 miếng đậu hũ tươi 200g, 400g bún sợi nhỏ.
- Hành ngò xắt nhỏ.
- 2 -3 củ kiệu.
- 1 muống cà phê hột điều màu.

Lượng thực phẩm chuẩn bị cho 4 tô, nếu làm nhiều hay ít hơn thì tăng, giảm thực phẩm theo cùng tỉ lệ.

THỰC HÀNH:

- Phi đồ hột điều màu với khoảng 1 muống xúp dầu ăn. Tắt bếp. Vớt bỏ xác điều. Mở lửa lại, cho kiệu vào phi thơm, cho nấm rơm vào trước, xào nhỏ lửa trong vài phút rồi cho cà chua vào xào cho cà mềm, nêm vào góc muống cà phê muối, để riêng.

* Cẩm Tuyệt

- Bắc 1 lít nước dùng lên bếp, khi nước dùng sôi, nhỏ lửa, bẻ đậu hũ tươi thành miếng vừa, hầm trong 10-15 phút, đậu hũ sẽ nở thành dẻ như riêu cua, cho phần cà chua, nấm kiệu xào vào. Tùy ý nêm lại theo khẩu vị riêng.

- Chia bún vào mỗi tô, trái đậu hũ chiên xắt sợi, múc nước dùng có đủ “riêu”, cà chua, nấm...vào tô. Trãi hành ngò, rắc thêm chút tiêu bột. Khi ăn tùy ý nêm xì dầu, “nước mắm chay”, ớt xắt lát hoặc satế.

- Bún riêu dọn ăn nóng kèm xà lách, rau muống chẻ, bắp chuối bào mỏng, kinh giới và các loại rau thơm, chấm nước mắm chay.

- *Nước mắm chay*: Pha hỗn hợp ít nước dùng + ít nước màu dừa cho đến khi có sắc đỏ như giềng nước mắm. Tùy ý nêm thêm đường, muối.



Lẩu rau

VẬT LIỆU:

- 250g khoai tây gọt vỏ, cắt miếng vuông cỡ con cờ. Làm đến đâu, thả ngâm trong nước lạnh cho trắng khoai.
- 200g cải thảo, rửa sạch từng lá, xắt miếng chéo.
- 150g dưa leo, rửa sạch, để vỏ, chẻ dọc làm hai, xắt lát mỏng.
- 200g cà rốt gọt vỏ, tía hoa, cắt lát hơi dày.
- 150g khổ qua xắt lát dày (tùy ý cho thêm nếu ăn đắng được).
- 50g giá sống, bóp vụn.
- 100g mì căn rửa sạch, tùy ý cắt lát mỏng hay miếng nhỏ cỡ ngón út.
- 100g đậu hũ khô, bóp vụn, trộn đều với khoảng 1 muỗng xúp bột đậu xanh hoặc hơn. Châm nước vào từ từ cho hỗn hợp sệt dẻo, nêm chút muối tiêu tùy khẩu vị, nắn thành viên tròn nhỏ.
- 300g đậu hũ chiên vàng, tùy ý cắt miếng vuông nhỏ hay cắt sợi.

*** Cẩm Tuyết**

- 200g nấm rơm rửa sạch với chút nước muối loãng, gọt bỏ gốc rễ, chẻ hai nếu nấm lớn.
- 20g gừng non gọt vỏ, xắt lát.
- Tần ô hoặc cải ngọt rửa sạch, ngắt khúc.
- Miến hoặc mì sợi nhúng nước sôi vừa mềm.
- 1,5 lít hoặc hơn nước dùng chay.
- Lẩu than hoặc bếp gas để bàn.

THỰC HÀNH:

- Cho tất cả phụ gia vào lẩu, trừ cà rốt, khoai tây ... Sắp đậu hũ vo viên lên mặt lẩu.

- Nấu chín cà rốt, khoai tây trước với nước dùng rồi châm vào lẩu, dọn lên bàn. Trải đồ cộng.

- Dọn riêng tần ô, cải ngọt để trưng dần, ăn kèm miến hoặc mì sợi

- Khi ăn tùy ý nêm xì dầu, ớt tươi.



Xúp nấm

VẬT LIỆU:

- 2,5 lít nước dùng chay.
- 20g nấm đông cô; ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, cắt sợi, băm nhuyễn.
- 200g nấm bào ngư tươi; làm sạch, xé nhỏ như sợi thịt gà.
- 10g bột báng; nấu với ít nước vừa đủ cho bột báng vừa nở tròn đẹp, xả lại với nước lạnh, để ráo.
- Hòa 1 muống xúp bột năng với 1 chén nước dùng nguội.

THỰC HÀNH:

- Bắc nước dùng lên bếp, cho bột báng, nấm đông cô... vào nấu sôi, nhỏ lửa trong vài phút cho bột báng nở bung, thả nấm bào ngư vào, tùy khẩu vị nêm lại với ít muối, bột ngọt... Châm nước bột vào từ từ, khuấy đều tay cho xúp vừa sánh lại là được. Thêm vào 1 muống xúp dầu mè đen, cho xúp có mùi thơm nhẹ.

- Múc ra chén, trải ngò lá, rắc thêm tiêu bột. Dọn kèm xì dầu + ớt tươi.

Thịt hầm

VẬT LIỆU:

- ½ kg cà chua trái lớn.
- 100g bột mì.
- ½ chén bo a rô cắt khúc ngắn, chẻ tư, tĩa hoa, ngâm nước cho nở đẹp.
- Tương BẮc, gừng, hành.
- Nước màu dừa, gia vị.
- Ít nước dùng chay.

THỰC HÀNH:

- Cà chua ngắt cuống, rửa sạch, lột vỏ, dùng tay xé cà theo chiều dọc làm tư, sửa miếng cà sao cho giống miếng thịt, bỏ hạt.

- Pha bột mì với ít nước dùng chay cho vừa sệt, nếu loãng quá, bột sẽ không đủ bám vào cà, cho vào chút nước màu dừa cho hỗn hợp có màu vàng nâu, nêm vào chút muối, tiêu...

- Nhúng cà vào hồ bột rồi chiên trong chảo nhiều dầu cho miếng cà có màu vàng đẹp, khi chiên, trở cà cho thẳng miếng. Cà được vớt ra, để ráo.

- Phi thơm 1 muỗng xúp dầu chiên với 1 muỗng cà phê hành, gừng băm, cho vào 1 muỗng xúp tương bắc xay + ½ chén nước dùng chay, nêm lại với chút

*** Cơm chay 4 món**

đường tùy khẩu vị, cho cà chua chiên và boia rô vào, để sôi nhỏ lửa lại trong khoảng 2 phút là được.

- Cho ra đĩa, sắp “thịt” chen lẫn boia rô cho đẹp mắt, rắc thêm chút tiêu bột.



Dùi vịt chiên

VẬT LIỆU:

- 5 miếng tàu hủ ky. Chọn tàu hủ ky còn mới, có mùi thơm. Đừng lấy tàu hủ ky bị lũng, mốc.
- 100g nấm đông cô.
- 100g cải bắc thảo khô.
- 50g củ sắn tươi xắt sợi nhỏ.
- 3 củ kiệu, lột vỏ, băm nhuyễn.
- Muối, đường, xì dầu.
- Nước dùng chay. Bột năng.

THỰC HÀNH:

- Pha 1 chén nước lạnh với $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê bột ngọt. Nhúng ướt tàu hủ ky vào hỗn hợp vừa pha rồi trải ra trên rổ rá cho thấm.

- Nấm đông cô ngâm nước cho nở mềm, rửa sạch, cắt bỏ cuống, xắt sợi. Cải thảo rửa sạch, để ráo, cắt sợi. Phi thơm một muỗng xúp dầu ăn với kiệu băm, cho nấm, cải thảo, củ sắn vào xào chín. Nêm chút muối, đường, xì dầu sao cho vừa ăn, xào cho khô là được. Để riêng phần xào.

* Cơm chay 4 món

- Pha $\frac{1}{2}$ muỗng xúp bột năng với chút nước đặt lên bếp nhỏ lửa cho sôi, vừa sệt để làm hồ dán.

- Trải thẳng tàu hủ ky, cho phần nhân xào vào, xếp thành hình tam giác cân. Gối khếp tay thành dạng đuôi vịt. Cuốn khoảng 3 lớp tàu hủ ky, dán mí bằng hồ bột năng, để ráo.

- Bắc chảo nhiều dầu, chiên vàng đều cuốn tàu hủ ky. Nhân đã chín nên khi chiên chỉ cần chiên cho màu tàu hủ ky có màu da vịt quay, nổi hột xốp, vừa đẹp là được. Chiên lâu, da sẽ bể. Sau khi chiên còn nóng phết màu điều vào, có thể phết 2 lần màu cho màu da đậu hủ ky giống đuôi vịt.

- Dọn ăn kèm dưa leo tỉa hoa, xì dầu ớt.



Sò chiên giòn

VẬT LIỆU:

- 150g bông cải, chỉ lấy phần bông, không lấy cuống; rửa sạch, bóp vụn.
- 2 miếng đậu hũ trắng tán nhuyễn.
- 8g phổ tai ngâm rửa kỹ cho mềm, băm nhuyễn
- 150g bột mì + 50g bột nếp.
- 1,5 muỗng cà phê ngũ vị hương.
- 1-2 muỗng xúp nước dùng chay, nêm lại cho đậm đà.

THỰC HÀNH:

- Trộn đều những thực phẩm đã chuẩn bị, cho từ từ nước dùng chay vào chỉ cần vừa đủ để hỗn hợp kết dính, thêm chút tiêu bột, nhồi kỹ hỗn hợp.

- Dùng dầu phộng để chiên, món ăn sẽ chất lượng hơn, chuẩn bị chảo nhiều dầu, để dầu nóng.

- Rửa sạch tay, dùng năm đầu ngón tay nhúm từng ít hỗn hợp cho đều tay, khi nhúm nhồi nắn lại cho khối hỗn hợp có dạng tròn đẹp. Thả vào chảo dầu sôi, chiên vàng giòn phần ngoài là được.

- Dọn kèm xì dầu + ớt.

Củ cải cuốn tàu hủ ky

VẬT LIỆU:

- ½ kg củ cải trắng
- 1 miếng tàu hủ ky lớn.
- Gia vị, dầu phộng, dầu mè.
- Nước dùng chay.
- Bột giòn, bột năng.

THỰC HÀNH:

- Củ cải trắng gọt vỏ, cắt miếng chữ nhật chừng 6 x 3 x 2 (cm), cắt miếng thật đều món ăn trình bày sẽ đẹp mắt. Ngâm củ cải trong nước muối pha khá mặn khoảng 20 phút, vớt ra xả lại nước lạnh, vẩy ráo, đem hấp chín.

- Ngâm tàu hủ ky trong nước cho mềm, cắt miếng vừa đủ gói kín 1 miếng củ cải.

- Pha bột giòn (chế biến sẵn, đóng gói, có bán tại nhiều hàng tạp phô) phân lượng 1 muống xúp bột + 3 muống xúp nước hoặc tùy ý gia giảm nước để lớp bột áo dày hay mỏng.

- Nhúng từng miếng củ cải vào hồ bột, lấy miếng tàu hủ ky gói kín lại. Chiên vàng giòn với dầu (có thể dùng các loại dầu rán nhưng nếu là dầu phộng, món

*** Cẩm Tuyệt**

ăn sẽ có vị đặc trưng hơn). Vớt ra, để thật ráo dầu. Trình bày lên đĩa.

Làm nước sốt:

- Pha loãng 1 muỗng xúp bột năng với $\frac{1}{2}$ chén nước lạnh. Cho 1,5 chén nước dùng chay vào nồi, bắc lên bếp, nêm vào: dầu mè, dầu phộng, mỗi thứ 1 muỗng cà phê + 1 muỗng xúp tương Bắc + chút đường và muối sao cho vừa ăn. Đun sôi, nhỏ lửa. Cho từ từ nước bột năng vào. Khi thấy sốt sánh sánh là được.

- Rưới đều nước sốt nóng lên đĩa củ cải chiên. Rải ngò cọng, rắc tiêu bột.

- Món ăn sẽ ngon hơn nếu khi chan nước sốt nóng vào là dọn ăn ngay.



Thịt gà nấu đông

VẬT LIỆU:

- 50g nấm hương; 50g măng tươi; 50g cà rốt; 100g mì căn chiên.
- Dầu ăn, xì dầu, muối, một ít hành tím băm.
- 10g bột rau câu (aga-agar) + 0,9 lít nước sẽ cho 1kg rau câu. Tùy chất lượng của mỗi thương hiệu, ít hay nhiều nước hơn sẽ cho rau câu cứng hay mềm. Nên đồ thử, gia giảm trong khoảng trên dưới 1 lít nước cho 10g rau câu.

THỰC HÀNH:

- Nấm hương ngâm nước cho nở mềm. Nước ngâm lỏng bỏ cát giữ lại để dùng. Cắt bỏ gốc nấm, rửa nhanh tay cho đỡ mất mùi thơm, xắt sợi nhỏ.
- Cà rốt, rửa sạch, gọt vỏ, thái lát mỏng rồi xắt sợi.
- Măng tươi cắt mỏng, luộc, xả sạch. Xắt sợi.
- Mì căn chiên xé miếng.
- Với tỉ lệ rau câu và nước như đã hướng dẫn ngâm bột rau câu trong nước dùng cho tan. Nấu sôi. Nêm vào 2/3 muỗng cà phê muối + ¼ muỗng cà phê tiêu (cho 1 lít nước dùng), giữ nóng rau câu nấu trên bếp.

* Cẩm Tuyệt

- Nấm hương + măng tươi + cà rốt xắt sợi + mì căn chiên xé miếng ướp trộn với 1 muống cà phê hành tím băm + $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối + 1 muống xúp xì dầu + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ tiêu. Để 10 phút cho thấm. Xào sơ với $\frac{1}{2}$ muống xúp dầu ăn.

- Rắc xuống đáy tô ít tiêu bột, gắp những miếng mì căn đã xào sắp xuống dưới, rồi trút hỗn hợp đã xào lên. Sau đó trút tiếp rau câu nấu đầy mặt tô, lắc phẳng mặt. Để nguội. Cho tô vào tủ lạnh.

- Khi ăn đổ ngược tô ra đĩa. Xắt miếng vừa ăn. Có thể ăn thịt gà nấu đông kèm dưa cải muối chua, kiệu muối ... chấm xì dầu + ớt tươi thái lát.



Đậu hũ kho cà ri

VẬT LIỆU:

- 4 miếng đậu hũ khoảng 500g chiên vàng hai mặt. Cắt làm 4 mỗi miếng.
- 50g nấm rơm cắt bỏ gốc rễ, rửa sạch, băm nhuyễn (tùy ý thay bằng nấm bào ngư, nấm hương tươi).
- 2 tai nấm mèo lớn, ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn (tùy ý thay bằng nấm đông cô).
- 50g tàu hũ ky ngâm nước cho mềm, hoặc tàu hũ ky tươi băm nhuyễn.
- 10g bún tàu ngâm nước cho mềm, băm nhuyễn.
- 1 muống cà phê hành tây băm.
- 200g dừa nạo, vắt lấy $\frac{1}{2}$ chén nước cốt và 2 chén nước dừa.
- Một gói cà ri.

THỰC HÀNH:

- Trộn đều hỗn hợp nấm, tàu hũ ky, bún tàu, hành tây với 2 muống nhỏ cà ri + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ muối + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ tiêu + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ bột ngọt + $\frac{1}{2}$ muống nhỏ đường.

*** Cẩm Tuyệt**

- Xẻ ruột mỗi miếng đậu, nhận từng ít hỗn hợp vào cho đầy, nhồi vừa phải kéo bề đậu.

- Sắp đậu vào nồi, cho nước dừa đảo vào xăm xấp mặt đậu + phần cà ri còn lại + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê đường + tiêu, bột ngọt, mỗi thứ $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ. Kho nhỏ lửa, cho đến khi nước cạn, cho nước cốt dừa vào. Để sôi lại. Tùy khẩu vị nêm lại với một chút muối ớt giã nhuyễn.



Mì căn xào chua ngọt

VẬT LIỆU: Phân lượng các thành phần thực phẩm:

- 4 phần mì căn, xắt ngang miếng mỏng.
- 2 phần cà rốt, gọt vỏ cắt ngang miếng mỏng.
- 2 phần củ đậu (sắn nước) lột vỏ, chẻ 4, cắt miếng mỏng.
- 1 phần đậu Hà Lan, tước chỉ cạnh.
- ½ phần nấm mộc nhĩ ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ, cắt miếng nhỏ.
- 1 phần hành tây lột vỏ, chẻ 8, tách tép.
- Một ít nước dùng chay

THỰC HÀNH:

- Pha hỗn hợp nước dùng chay + chanh, đường vừa vị chua ngọt nhẹ; khi vừa miệng nêm vào chút xíu muối cho hỗn hợp đậm đà hơn.

- Pha 1 muống canh bột năng với khoảng 2/3 chén nước, hoặc ít nhiều tùy theo nhu cầu.

- Phi dầu với vài tép kiệu đập giập cho thơm. Xào cà rốt, củ đậu, đậu Hà Lan, nấm cho vừa chín tái. Cho mì căn vào xào tiếp, châm từ từ nước dùng chay vào, đảo đều trong vài phút cho thấm. Nêm từ từ

*** Cẩm Tuyệt**

nước bột năng vào cho nước xào vừa sệt. Tùy ý nêm lại với xì dầu, muối. Nước xào sôi lại là được.

- Dọn ra đĩa, trải ngò cọng, rắc tiêu bột.



Mì căn hơn

VẬT LIỆU - THỰC HÀNH:

Phân lượng gia vị cho mỗi 200g mì căn.

- Mì căn cắt khúc khoảng 2cm. Ướp $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu + $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng cà phê kiệu băm. Để trong vòng 1 giờ cho thấm gia vị.

- Bắc chảo lên bếp, phi thơm 1 muỗng xúp dầu ăn với 1 muỗng củ kiệu băm + 2 muỗng sả băm + 1 muỗng cà phê nghệ tươi + 2 muỗng xúp xì dầu + 1 muỗng cà phê đường, để nhỏ lửa, cho mì căn vào xào trong vài phút cho thấm gia vị. Cho tiếp nước dừa tươi hay nước dùng chay vào, cao hơn mặt mì căn khoảng lòng tay. Hầm cho đến khi nước còn xăm xấp mặt.

- Khi ăn múc ra đĩa, rắc thêm ít đậu phộng rang vàng giã nhỏ.



Nấm rơm lăn bột

VẬT LIỆU:

- Chọn loại nấm rơm bi, tròn cỡ ngón tay cái. Viên nấm chắc và nặng. Nấm rơm nhỏ, đạt chất lượng lúc nào cũng nặng hơn nấm lớn. Nấm có sắc đen ngon hơn nấm trắng, đừng chọn nấm quá lớn gần như nở bung là nấm chỉ còn mô xốp, chất lượng kém.
- Làm sạch nấm: Gọt bỏ gốc rễ của nấm. Thả nấm vào tô nước lạnh pha với 1 muống cà phê muối bột, rửa nhẹ nấm trong nước muối, nấm sẽ sạch bụi đất và chất nhờn. Nấm sau khi rửa sẽ sạch và trơn láng vỏ ngoài. Xả lại nước lạnh, để ráo.
- 1 trứng gà.
- 4 muống xúp bột mì.
- Bột chiên xù.
- Gia vị.

THỰC HÀNH:

- Tùy nhu cầu muốn làm ít nhiều. Ướp mỗi trăm gram nấm với ½ muống cà phê muối + ½ muống nhỏ tiêu. Để trong khoảng 15 phút cho nấm thấm gia vị.

- Khuấy từng ít nước một vào bột mì cho đến khi bột vừa đặc để cho trứng vào là vừa sệt – lượng nước gia giảm hoàn toàn tùy vào chất lượng bột và trứng lớn nhỏ. Khuấy kỹ để chắc là bột không còn vón cục. Đánh tan trứng gà và cho vào bột đã pha, cho thêm vào theo phân lượng 1 trứng gà + 4 muống xúp bột + 1/3 muống cà phê muối, khuấy đều – Đây là khâu quyết định lớp bột bọc nấm có giòn hay không. Nếu bột đặc, vỏ nấm sẽ cứng. Nếu loãng, nấm sẽ không đủ dính bột chiên xù.

- Đổ ít bột chiên xù ra đĩa.

- Bắc chảo lên bếp, cho vào một lượng dầu đủ ngập nấm. Dầu nóng, để vừa lửa. Nhúng từng viên nấm vào hỗn hợp bột trứng rồi lăn vào bột chiên xù, thả vào dầu chiên vàng đều.

- Dọn ra đĩa, tùy ý trình bày kèm xà lách các loại. Chấm kèm xì dầu, sốt cà...



Nấm rơm kho tiêu

VẬT LIỆU:

- 200g nấm rơm.
- 3 muỗng xúp xì dầu (nấm trước để gia giảm theo chất lượng loại xì dầu đang sử dụng) + 2 muỗng xúp đường + 1 muỗng nhỏ tiêu (thêm bột tùy khẩu vị) + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê dầu ăn + 1 miếng quế cỡ móng tay (nếu thích, thay bằng 1 tai hoi).

THỰC HÀNH:

- Tùy ý cho nấm và gia vị vào nồi nhỏ, thố đất nhỏ hoặc tô sành sứ. Để trong khoảng 20 phút hoặc cho đến khi thấy đường tan hết. Bắc lên bếp, thấy nước kho sôi, hạ lửa cho sôi thật nhỏ, đảo đều nấm. Kho cho đến khi nước sặc lại và nấm tóp lại chỉ còn bằng 1/3 kích cỡ ban đầu và dính lại với nhau.

- Nấm kho đạt yêu cầu là nấm săn chắc, vị đậm đà, thơm nhẹ mùi quế. Tùy ý ăn kèm xôi trắng hay cơm.



Mắm cà

VẬT LIỆU - THỰC HÀNH:

- **Hỗn hợp để ngâm cà:** phân lượng chuẩn.

- ♦ 1 chén chao gồm $\frac{1}{2}$ là chao miếng + $\frac{1}{2}$ nước chao.
- ♦ 1 chén tương hột (tương Bắc) nguyên chất đã xay.
- ♦ 1 muống xúp (hoặc hơn) ớt tươi xắt sợi.
- ♦ 3 - 4 củ kiệu.
- ♦ Đường, muối, dầu ăn thực vật. Màu hồng thực phẩm.

♦ Phi thơm 2 muống dầu ăn với 3 – 4 tép kiệu băm, cho tương + chao đánh tan nhuyễn vào nấu sôi. Tùy vào chất lượng tương và chao đang có để nêm lại với đường, muối cho hỗn hợp có vị mặn dịu, không gắt. Nếu ăn cay thì cho thêm ớt tươi xắt sợi. Cho từ từ màu hồng thực phẩm vào cho đến khi hỗn hợp có màu hồng sậm, sôi lại là được. Để nguội hỗn hợp.

- **Dùng cà pháo:**

Cắt bỏ sạch cuống cà. Trộn đều 1 cà với $\frac{1}{2}$ muối hột, nén chặt trong lọ (hoặc hũ) đậy kín, để qua 2 ngày, đem ra giũ sạch muối. Cho cà vào hũ sạch, cài, dần cho cà không nổi lên mặt. Châm hỗn hợp làm

*** Cẩm Tuyết**

mắm vào cao hơn mặt cà khoảng 2cm. Đậy kín. Để qua 10 ngày thì ăn được.

- *Dùng cà đĩa (còn gọi là cà bát):*

Gọt bỏ cuống, cắt cà thành lát dày chừng 1cm rồi cắt lại thành miếng dài cỡ ngón tay út. Trải ra nia, khay, phơi qua 1 nắng cho vừa héo mặt, xóc đều với muối bột, nén chặt trong vật chứa, để qua 1 ngày, đem ra giũ sạch muối. Cho vào lọ (hoặc hũ), nén, cài dần chặt cà. Châm hỗn hợp làm mắm vào cao hơn mặt cà khoảng 2cm. Đậy kín. Khoảng 1 tuần trở lại là ăn được.



Mắm rối

VẬT LIỆU:

- *Đồ rối*: Gồm các loại thực phẩm (phân lượng bằng nhau) như: dưa leo bỏ ruột, cắt miếng mỏng nhỏ; su su, cà rốt, củ cải, su hào... gọt vỏ, cắt miếng mỏng, nhỏ. Tất cả rửa qua nước muối pha loãng, để ráo, phơi qua một nắng cho vừa héo mặt là được.
- *Hỗn hợp để trộn mắm*: 1 muống cà phê kiểu băm, ½ muống xúp giềng non xắt sợi, ½ muống xúp ớt tươi xắt sợi, 1 muống xúp thính, 1 muống xúp chao đánh nhuyễn, ½ chén tương Bắc, 2 muống xúp xì dầu + gia vị.

THỰC HÀNH:

- Nấu sôi tương, để lửa nhỏ, cho chao + xì dầu vào, nêm đường từ từ cho đến khi vừa miệng. Để nguội. Cho các phần còn lại của hỗn hợp vào, trộn đều.

- Phân lượng hỗn hợp trên dùng cho 1 chén đồ rối, nếu hơn thì theo tỷ lệ đó tăng lên. Trộn đều hỗn hợp vừa làm với đồ rối, thêm ớt, giềng, thính, cho vào hũ thủy tinh, đậy kín. Mắm rối có thể ăn liền sau khi trộn. Để qua 2 – 3 ngày, mắm sẽ đậm đà hơn.

Dưa mắm

VẬT LIỆU:

- 2kg cho cả ba loại dưa gang, dưa leo nhỏ trái, đu đủ non.
- 400g muối hạt. Bột ngọt, xì dầu, củ riềng, kiệu.
- Màu thực phẩm: đỏ gạch tôm.
- 250g đường bánh (đường chảy); vôi ăn trầu trắng, phèn chua.
- Ít lá chuối, nan tre mỏng.

THỰC HÀNH:

Làm dưa:

- Dưa gang, dưa leo rửa sạch; để nguyên trái nếu còn non; trái già chẻ dọc, bỏ hạt. Đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt, chẻ dọc thành miếng dày chừng 1cm. Pha chừng 100g vôi ăn trầu với ít nước, lãng cho trong.

- Ngâm dưa và đu đủ xấm xấp mặt nước vôi trong, khoảng 8-10 giờ thì vớt ra, xả lại nước lạnh. Trải ra nia, phơi nắng chừng 1 buổi. Sắp dưa vào thau hoặc khay, chen kẽ một lớp dưa, một lớp muối hạt, trên cùng là lớp muối, đậy kín. Ủ trong khoảng 15 ngày. Dem dưa đã ủ ra cắt xéo thành miếng hơi mỏng, xả lại nước lạnh nhiều lần rồi ngâm lại trong chậu nước vừa xấm xấp mặt dưa với chừng một

muỗng cà phê phen chua, sau 10 phút vớt ra vắt ráo, phơi nắng khoảng 1-2 giờ.

Nấu đường:

- Cho hỗn hợp đường chảy + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 3 muỗng canh xì dầu bắc lên bếp, để nhỏ lửa thắng cho hơi quánh lại. Cho vào ít màu gạch tôm, 10g riêng + 50g củ kiệu, trộn đều vào đường đang nóng. Nghe dậy mùi thơm, bắc xuống.

Muối dưa:

- Trộn đều hỗn hợp dưa và đường thắng, cho vào hũ hoặc lọ, lèn chặt,ậy kín bằng một miếng lá chuối, gài nan tre ngang mặt. Sau khi trộn, để khoảng 1-2 giờ là ăn được. Dưa đã trộn muốn để lâu mà ít chua, phải bảo quản trong tủ lạnh. Dưa đạt yêu cầu là chua, mặn, ngọt, giòn đều.





Tư vấn gia chánh

Bạn hỏi:

Ăn chay có làm sức khỏe sút đi không? Nấu đồ chay có khó không? Đồ chay thường bán sẵn ở những đâu?

Cẩm Tuyết trả lời:

Một thực đơn hoàn toàn được chế biến từ các loại rau, quả, củ, hạt... vẫn cung cấp đủ cho cơ thể các chất dinh dưỡng cần thiết từ chất béo, chất đạm, cho đến các vitamin. Nhiều y, bác sĩ vẫn thường khuyên chúng ta nên giảm bớt những thức ăn gốc động vật, các chất mỡ, để không những cải thiện được các vấn đề của sức khỏe mà còn có thể chuyển hướng được cả tinh thần hay tâm lý. Bên cạnh đó, trong vấn đề thẩm mỹ, vóc dáng của nhiều người nam cũng như nữ, việc ăn kiêng được đánh giá quan trọng không kém những bài tập thể dục.

Nấu nướng chế biến... những món chay hoàn toàn rất đơn giản với các món rau, quả, củ, hạt... luộc hay xào. Bạn có thể mua tại các siêu thị, chợ... những món ăn chay được sơ chế hoặc pha chế sẵn để có thể ăn ngay, với những cái tên quen thuộc của những món ăn mặn, đóng gói đẹp mắt, hấp dẫn.

Bạn hỏi:

Trong một cuốn sách dạy món chay của Trung Quốc (Phong vị tổ trai nhập môn, sách tiếng Hoa), có món sử dụng trứng gà pha bột để tẩm nhiều món ăn, vậy sao gọi là chay? Có món sử dụng kiệu, hẹ... là những gia vị mà nhiều người ăn chay theo đạo phật không bao giờ ăn, tại sao?

Cẩm Tuyết trả lời:

Món chay Trung Quốc có thể xếp theo 3 trường phái chính:

1. Món chay tự viện: nấu theo cách toàn tố, có nghĩa hoàn toàn là dùng thực phẩm chay – gốc thực vật – theo cách thuần túy tôn giáo như đạo Phật, không dùng những loại thực phẩm tạo vị cay, nồng gọi là huân hay ngũ huân như các loại: hẹ, kiệu, tỏi, cải dầu, rau thơm, củ nén, hành... và không làm món chay mô phỏng, cũng như không

*** Cẩm Tuyền**

đặt tên theo món mặn.

2. Món chay cung đình.

3. Món chay dân gian: nấu theo cách dĩ huân thác tổ (lấy mặn làm chay). Dùng tất cả các loại thực phẩm gốc thực vật và kể cả trứng gà, trứng chim với quan niệm không sử dụng trực tiếp cá thịt là được, miễn sao cho ngon miệng, bổ dưỡng. Thường chế biến, mô phỏng cũng như đặt tên theo các món mặn.

Món chay Trung Quốc nổi tiếng thế giới là đã đạt tới mức tuyệt hảo trong kỹ thuật chế biến và trình bày món ăn, được sắp thứ nhất theo 17 phong vị chính có tên, thí dụ như: phong vị tề lỗ, phong vị yến kinh, phong vị tố trai, phong vị dực thiện (món ăn thuốc)... Thứ hai là, những món ăn dân gian với trên 3.500 món. Thứ ba là, những món chay nổi tiếng, xuất xứ từ nhiều ngôi chùa tên tuổi như Khánh Vân tự ở Quảng châu, Nam Phổ Đà tự ở Hạ Môn, v.v... do những hương chức trụ (người nấu bếp trong chùa) chế biến.

Phần lớn những sách dạy món chay xuất bản nghiêm chỉnh từ Trung Quốc, Đài loan ... đều có ghi chú phân loại như trên.

Bạn hỏi:

Chao chùa ăn rất ngon, nhưng không để lâu được. Xin cho biết cách làm chao để được lâu.

Cẩm Tuyết trả lời:

Chao chùa hay chao... công nghiệp đều có thể để lâu từ 4-6 tháng. Một vài loại chao sản xuất từ Trung Quốc hay Đài Loan còn có thể để lâu hơn. Mỗi khi ăn, sau khi lấy chao ra, nên nhận phần chao còn lại chìm dưới mực nước chao.

Có thể thử làm chao với một quy trình thủ công và phân lượng mẫu như sau: 100g đậu hũ tươi, nấu 5 phút trong nước muối 5%, vớt ra để ráo, cắt miếng vuông nhỏ. Tẩm đậu với 2% mốt chao hoặc $\frac{1}{4}$ viên men cơm rượu. Ủ kín trong 1-2 ngày rồi đem ra tẩm đều với 20g muối bột; sau một ngày, sắp vào $\frac{2}{3}$ cho mỗi lọ, cho vào 2% ớt bột, châm rượu 15% vào, đậy kín. Sau 20 ngày có thể ăn được khi thấy chao nổi lên mặt.

Bạn hỏi:

Ăn cơm chay tại vài tiệm đồ chay em nhận thấy hầu hết các món đều cho nhiều dầu, bột ngọt, ăn có cảm giác như món ăn không được thanh khiết lắm! Tại sao những loại thịt viên chay, cá viên chay, cật heo...chế biến sẵn và đóng bao bì rất

*** Cẩm Tuyết**

đẹp mắt nhưng khi nấu thấy lạt lẽo chứ không đậm đà?

Cẩm Tuyết trả lời:

- Việc có dùng dầu và bột ngọt hay không trong các món là tùy người nấu. Món chay là cách ăn của sự thuần khiết. Ngoài lý do tôn giáo, việc ăn những loại thực phẩm thuần rau quả củ...là một trong những phương pháp dinh dưỡng hàng đầu để giữ gìn sức khỏe. Vì thế việc chế biến món chay trước tiên là làm sao tận dụng cái ngon ngọt tự nhiên của các loại thực phẩm, không cần chế biến cầu kỳ và tránh việc dùng các phụ gia để cơ thể không phải tiếp nhận thêm một cách tai hại những chất béo, các chất hóa học thực phẩm...Tuy nhiên, trong chuyện ăn uống, ngũ quan chúng ta đã vốn không đơn giản...Thêm các loại dầu cho món ăn béo thêm, thơm hơn, chế biến sao cho nhìn món ăn hấp dẫn hơn, nêm bột ngọt cho món ăn đậm đà hơn theo cách của những món mặn quen thuộc...cũng là vấn đề kinh doanh theo thị hiếu.

Những món chay chế biến và đóng gói sẵn cũng cần phải tẩm ướp như những loại thực phẩm làm món mặn. Thí dụ, mực ống chay, cần ướp với hành băm, muối, tiêu, xì dầu và ít nước dùng chay đậm đặc qua mười phút rồi mới đem chiên. Ăn

chay, theo quan niệm tôn giáo, có rất nhiều người không dùng các phụ gia, gia vị như hành tỏi, họ...nói chung là các vị cay, nóng. Trong việc ăn kiêng cần lưu ý, thí dụ các loại hành, họ, kiệu, tiêu xanh...nếu dùng nhiều có thể xảy ra vấn đề với những người bị huyết áp cao.

Bạn hỏi:

Cháu đã làm nhân hoành thánh chay chiên với đậu xanh, khoai, cà rốt, nấm mèo...hấp chín rồi mới xào, để dành gói chiên dần...nhưng có mùi chua. Cần khắc phục thế nào? Có cách nào để dầu chiên đậu hũ miếng không bị đen?

Cẩm Tuyết trả lời:

- Nhân các loại bánh chay, nói chung đều dễ pha chế. Bạn có thể thử với một công thức khác để làm hoành thánh chiên gồm: Đậu hũ miếng tươi, bóp nhuyễn + củ sắn (củ đậu) xắt sợi rồi xắt nhỏ lại, vắt ráo + nấm rơm, nấm mèo băm nhuyễn... Nêm trộn với gia vị, kiệu băm; không cần làm chín, gói đến đâu chiên đến đó. Công thức của bạn cũng rất ngon, chỉ cần hấp (hoặc xào) là đủ, nếu bị chua có thể do bạn bảo quản lạnh không kỹ, nhất là với đậu xanh, khoai môn. Nếu có nhu cầu phải làm nhiều để dự trữ thì sau khi chế biến xong, bạn vo từng viên nhỏ, xếp cách thưa trong

*** Cẩm Tuyết**

hộp nhựa có lót bao nylon để ngăn cách lớp này với lớp khác, đáy kín và cho vào ngăn đông đá tủ lạnh hoặc dùng tủ đông freezer ở nhiệt độ 0°C trở xuống. Khi dùng, lấy ra vừa đủ, gói từng viên vào bánh hoành thánh là có thể chiên trực tiếp mà không cần rã đông.

- Dầu chiên đậu hũ miếng, nếu dùng đi dùng lại nhiều lần thường vẫn bị ngả màu sậm, cần phải lọc lược lại bằng bông gòn cho kỹ. Nếu dầu đen là do dùng lại quá nhiều lần và ngay từ khi chiên mẻ dầu mới, bạn đã để quá lửa nên dầu bị cháy.

Bạn hỏi:

Ngày nhỏ tôi được ăn một món chay thật ngon gọi là “kiểm”. Kiểm được chế biến như thế nào? Tên gọi này từ đâu ra?

Tôi rất thích ăn các món chay song không biết gì về cách nấu, ngay cả tên gọi. Xin được hướng dẫn một vài món chay ngon miệng.

Cẩm Tuyết trả lời:

Những món chay nói chung và rau củ nói riêng thực sự rất phong phú về hình thức cũng như cách chế biến. Chỉ cần một chút thay đổi loại thực phẩm và cách nấu là đã có một món ăn khác vì

thế gọi cho ra đúng tên của một món ăn chay đã là cả một vấn đề, việc bạn không biết “ngay cả tên gọi” của chúng cũng bình thường dễ hiểu. Chẳng hạn món đậu hũ chiên sả, nếu ướp đậu bằng xì dầu (tàu vị yếu) sẽ cho hương vị khác hoàn toàn ướp bằng tương Bắc mà khi chiên xong thì hình thức chẳng khác gì nhau, khi nếm món ăn người này có thể chê người kia “làm không đúng cách. Vậy mà có đến vài trăm món chay nấu từ đậu hũ...

Hy vọng rằng các món chay trong cuốn sách này sẽ thỏa mãn nhu cầu khiêm tốn của bạn.

Kiểm nấu bằng hầu hết những loại thực phẩm thông dụng để làm đồ chay, muốn nấu cho đúng phải “kiểm soát” để không được thiếu thứ nào trong số đó. Được nấu với trên mười loại thực phẩm kiểm được sắp vào loại món chay cao cấp, cũng chính vì sử dụng nhiều loại thực phẩm nên chỉ những người chuyên nấu đồ chay mới có thể nhớ chính xác, còn đại đa số các bà nội trợ đều phải cất giữ cả một “văn bản” hễ cần thì đem ra “tra cứu”. Kiểm là món chay rất ngon, dinh dưỡng cao. Còn cách thức nấu, mời bạn xem hướng dẫn trong thực đơn.

*** Cẩm Tuyết**

Bạn hỏi:

Trong món bún riêu chay, làm cách nào để có cái riêu chay nổi thành từng dề, xốp như riêu thật?

Cẩm Tuyết trả lời:

Bạn chỉ cần thêm vào nồi nước hầm rau củ đậu hũ non, tươi, bẻ tay thành miếng nhỏ và bóp toí (chứ không dùng dao để cắt). Hầm nhỏ lửa trong khoảng 30-40 phút, đậu hũ sẽ nở lớn thành dạng xốp và nổi thành từng dề. Lưu ý thấy đậu nở và nổi thành dề là được, nếu hầm lâu hơn nữa, đậu sẽ rã nát. Nếu mua được đậu hũ nâu (chỉ có người Hoa mới hay làm) thì riêu chay sẽ có màu nâu giống ... riêu cua.

Chúc bạn thành công.



MỤC LỤC

CÁC THỰC ĐƠN

Thực đơn 1

1. Bí đao hầm: 5
2. Sườn chiên chua ngọt: 6
3. Cháo kho đánh: 7
4. Bánh cà rốt ngọt: 7

Thực đơn 2

1. Canh bí rợ: 10
2. Bắp chuối xé phay: 10
3. Nấm mỡ xào rau củ: 11
4. Bơ ướp lạnh: 12

Thực đơn 3

1. Canh cải: 13
2. Mì xào chua: 14
3. Đậu khuôn chà bông: 15
4. Dưa hường rau ghém : 15

Thực đơn 4

1. Canh nấm: 17
2. Mít hun: 17
3. Cà tím kho gừng: 18
4. Chè rau củ: 19

Thực đơn 5

1. Canh tôm :..... 20
2. Cà tím sốt cà chua:..... 21
3. Mì căn bóp rau răm: 21
4. Chè củ sen:..... 21

Thực đơn 6

1. Canh cải nhúng:..... 23
2. Bắp giò hấp:..... 23
3. Măng xào:..... 24
4. Súp bắp lơ:..... 25

Thực đơn 7

1. Canh cá viên:..... 26
2. Thịt lợn:..... 27
3. Mực xào:..... 28
4. Mứt đậu que: 29

Thực đơn 8

1. Canh củ cải muối:..... 30
2. Đậu hũ chưng:..... 31
3. Chả hấp:..... 31
4. Chè khoai mỡ:..... 32

Thực đơn 9

1. Canh mứt non:..... 33
2. Cà chua nhồi:..... 33
3. Cà tím kho tương:..... 34
4. Táo tàu tẩm đường:..... 35

Thực đơn 10

1. Canh thập cẩm :	36
2. Mì căn lá lốt:	37
3. Mắm chay:	37
4. Bánh ngũ sắc:	38

Thực đơn 11

1. Canh đông cô:	40
2. Cà chua farsis:	40
3. Gỏi đu đủ chay:	41
4. Bánh củ cải:	42

Thực đơn 12

1. Xúp đậu hũ:	44
2. Ome trộn:	45
3. Mì căn nướng :	46
4. Thơm yaourt:	46

Thực đơn 13

1. Chả giò rau:	48
2. Mì căn kho củ cải:	49
3. Ốt Đà Lạt nhồi rau củ:	50
4. Chè đậu ngự đường phèn:	50

Thực đơn 14

1. Cà ri khoai:	52
2. Quốn bánh ướt:	53
3. Nấm mèo trộn dưa chuột:	54
4. Bánh bột sắn	54

Thực đơn 15

- 1. Chuối non chiên giòn: 56**
- 2. Mì căn nấu đậu: 57**
- 3. Mít kho tương: 57**
- 4. Chè khoai mỡ: 58**

Thực đơn 16

- 1. Măng lưỡi lợn nấu nước lèo: 59**
- 3. Mướp non kho: 60**
- 3. Canh bắp: 61**
- 4. Cocktail yaourt : 61**

Thực đơn 17

- 1. Canh đậu hũ nấu lẹ: 62**
- 2. Tàu hủ ky cuốn giá: 62**
- 3. Mì căn lăn bột xốt chua: 63**
- 4. Rau cần cơm dừa: 64**

Thực đơn 18

- 1. Canh cà chua: 66**
- 2. Bún hấp: 67**
- 3. Mì căn kho quế: 68**
- 4. Chè bột năng: 69**

Thực đơn 19

- 1. Canh lá giang: 70**
- 2. Nấm rơm chiên xì: 71**
- 3. Sa kê hoặc mít non kho tương: 72**
- 4. Chè phở tái tào tào: 73**

Thực đơn 20

1. Canh nấu mỡ: 74
2. Gà nấu đậu: 75
3. Cà chua kho bí sắp:..... 76
4. Bánh cơm dừa..... 77

Thực đơn 21

1. Thịt lợn:..... 78
2. Quốn mì căn đậu hũ:..... 79
3. Lụa tỉnh trần:..... 80
4. Bánh bột ca cao:..... 81

Thực đơn 22

1. Canh linh chi: 82
2. Hoàn thành chuối xốt cà:..... 83
3. Mắm cá hấp: 83
4. Sữa đậu nành:..... 84

Thực đơn 23

1. Canh lá ớt, câu kỷ: 86
2. Chả đậu xanh: 86
3. Bí đao hấp củ ấu:..... 87
4. Lè chiên tẩm đường: 88

Thực đơn 24

1. Canh kiểng: 89
2. Mắm Thái chay: 92
3. Mì căn kho củ cải: 93
4. Nước bí đao: 94

Thực đơn 25

- 1. Xúp sứa tươi:..... 95**
- 2. Tàu hủ ky lăn bột:..... 96**
- 3. Bí đao hấp:..... 97**
- 4. Chè thực địa nhân tiêu: 98**

Thực đơn 26

- 1. Mì căn hầm ngũ quả:..... 99**
- 2. Phở tai hấp giòn. 100**
- 3. Rau củ hấp sợi:..... 101**
- 4. Chè đậu Hà Lan tươi:..... 102**

Thực đơn 27

- 1. Mì nấm bông:..... 103**
- 3. Hột sen sốt cà chua:..... 105**
- 3. Quốn bánh ướt mít nướng:..... 106**
- 4. Chè đậu trắng nếp:..... 107**

Thực đơn 28

- 1. Canh bột măng tươi..... 108**
- 2. Nấm mỡ nấu sốt cam: 109**
- 3. Bông bí nhồi khoai tây: 109**
- 4. Kẹo hột điều..... 110**

Thực đơn 29

- 1. Canh khoai đậu chiên: 112**
- 2. Tàu hủ ky chiên lộn:..... 113**
- 3. Đậu hũ sốt gừng:..... 113**
- 4. Chè khoai mỡ..... 114**

Thực đơn 30

1. Canh tía tiên:.....	115
2. Cải muối cuốn tàu hủ ky:.....	116
3. Bào ngư xào ngũ quả:	117
4. Kem khoai tây:.....	118

CÁC MÓN ĂN LẺ

1. Hủ tiếu	119
2. Lát xá	121
3. Bún riêu	123
4. Lẩu rau	125
5. Xúp nấm	127
6. Thịt hầm	128
7. Đùi vịt chiên	130
8. Sò chiên giòn	132
9. Củ cải cuốn tàu hủ ky	133
10. Thịt gà nấu đông	135
11. Đậu hủ kho cà ri	137
12. Mì cần xào chua ngọt	139
13. Mì cần hun	140
14. Nấm rơm lăn bột	142
15. Nấm rơm kho tiêu	143
16. Mắm cà	145
17. Mắm rươi	147
18. Dưa mắm	148
TƯ VẤN GIA CHÁNH	150

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Chuyên viên gia chánh **CẨM TUYẾT**
(Nguyễn Thị Tuyết)

- Là giáo viên hướng dẫn nấu ăn trong chương trình “Khéo Tay Hay Làm” của đài Truyền hình Tp. Hồ Chí Minh (HTV) từ năm 1982.

- Thường xuyên cộng tác với đài Truyền hình Việt Nam (VTV4-VTV2) Truyền hình Cần Thơ, Truyền hình Vĩnh Long trong các chương trình *Hướng Dẫn Nấu Ăn*, *Khéo Tay Hay Làm...*



- Phụ trách mục *Sổ Tay Nội Trợ* của báo Phụ Nữ Tp. Hồ Chí Minh và mục *Văn Hóa Ẩm Thực* trên báo điện tử Người Viễn Xứ.
- Hiện là Giám đốc doanh nghiệp **GIA CHÁNH CẨM TUYẾT** chuyên cung cấp các dịch vụ ăn uống và dạy nấu ăn tại Tp. Hồ Chí Minh.



**Công ty Văn hóa Việt Thư trân trọng giới
thiệu bộ sách Hướng Dẫn Nấu Ăn của Chuyên
viên gia chánh CẨM TUYẾT:**

- 1. Khéo tay làm bánh**
- 2. Các món điểm tâm**
- 3. Các món giải khát, ăn chơi**
- 4. Cơm chay bốn món**
- 5. Cơm gia đình ba món dễ làm**
- 6. 70 món đặc sản gia cầm**
- 7. 70 món đặc sản từ thịt heo, bò**
- 8. 70 món hải sản tuyệt ngon**
- 9. Gỏi, Salad và các món khai vị**
- 10. Nấu ăn hàng ngày**
- 11. Món ngon đãi khách**
- 12. 100 món ăn ngon mới lạ**

Công ty Văn hóa Việt Thư



Việt Thư

Cơm chay 4 món

- Cẩm Tuyệt -

Chịu trách nhiệm xuất bản :

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo:

LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập : **VÂN TRANG**

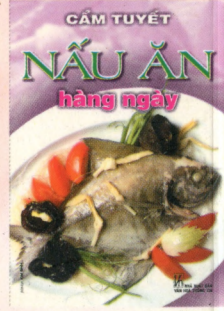
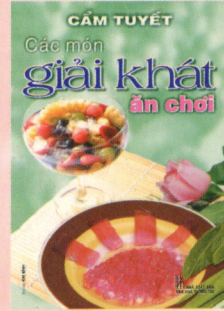
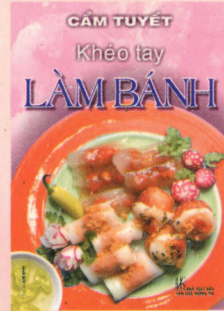
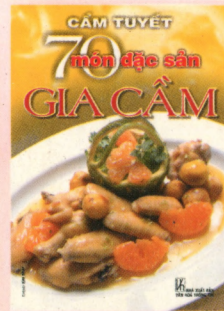
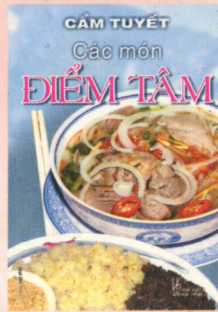
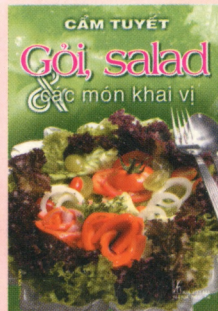
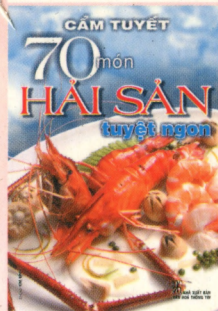
Liên kết xuất bản :

Công ty Văn hóa VIỆT THU'

In 1.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại Xí nghiệp in Machinco .

Số Đăng ký KHXB : 48 - 2009/ CXB/ 61/01-190/VHTT. CXB ký ngày 12/01/2009

In xong nộp lưu chiểu tháng 03 năm 2009 .



TỔNG PHÁT HÀNH:
Việt Thư
 VIET THU CO., LTD.
 350A Huỳnh Văn Bánh - P.14 - Q.Phú Nhuận
 ĐT: (08) 9138493 - 8454350

16

Cơm chay bốn món



8 935073 040481

Giá: 32.000đ