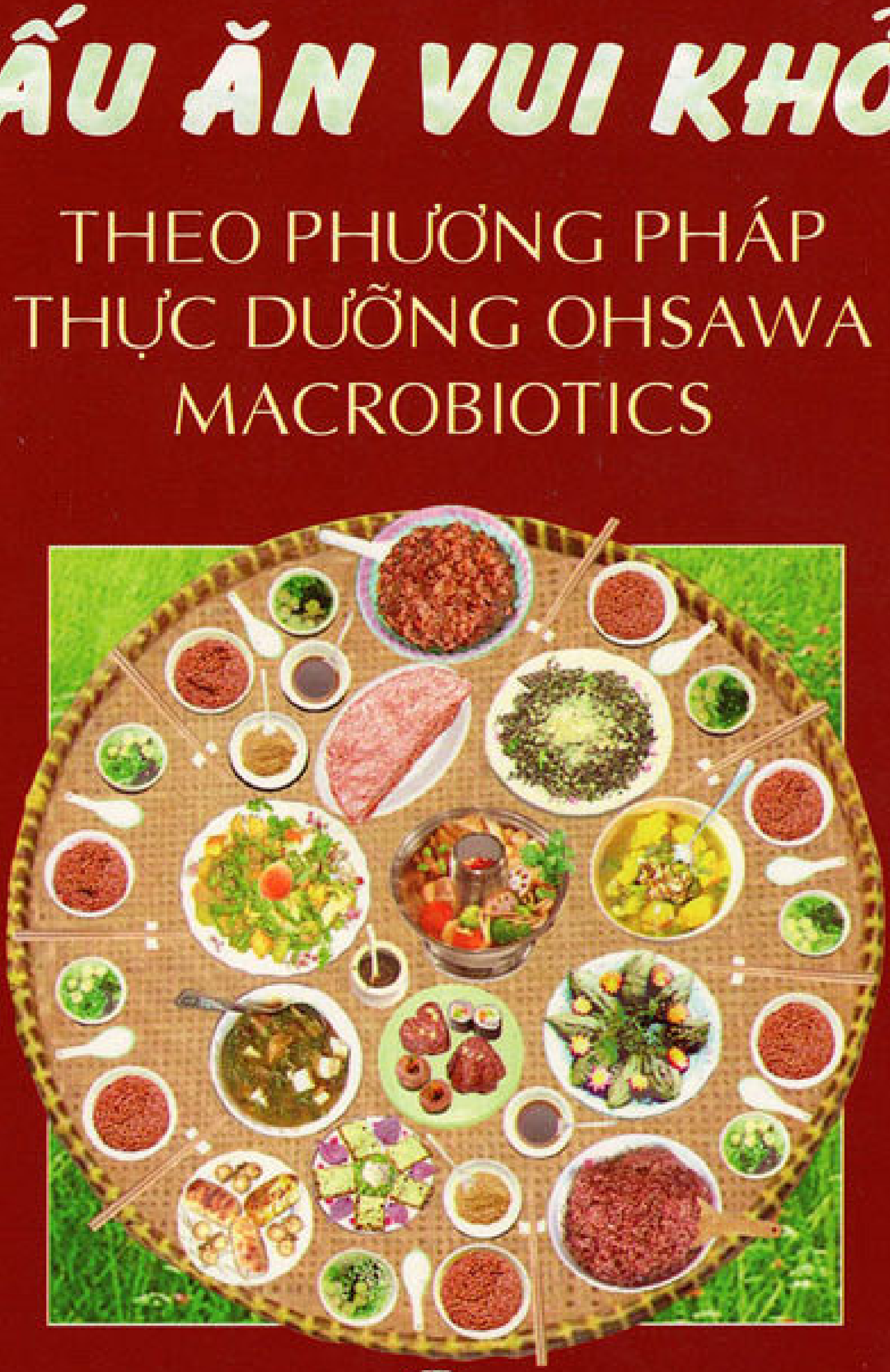
LIMA OHSAWA
DIỆU HẠNH

NGHỆ THUẬT NẤU ĂN VUI KHỎE

THEO PHƯƠNG PHÁP
THỰC DƯỠNG OHSAWA
MACROBIOTICS



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

LỜI DẪN NHẬP

Những món ăn trên bàn hết sạch, gương mặt cô gái rạng ngời hạnh phúc. Sau hơn hai năm thực hành phương pháp Thực Dưỡng đây là lần đầu cô làm tiệc đãi khách mà được người ăn chiếu cố tận tình, nhất là các vị khách đều thông thạo phương pháp nầy, có người rất sành ăn và từng trải trong nghệ thuật làm bếp.

Còn một bạn gái phương xa thường gởi đến Nhà Ohsawa hình chụp những món ăn thức uống do cô "sáng chế" kèm theo cảm nghĩ của mình để báo cáo trình độ phát triển tay nghề. Một người khác thì làm món gì cũng mời bạn bè ăn thử để xin ý kiến.

Không riêng những bạn nầy, hầu hết người theo phương pháp Thực Dưỡng, dù khỏe mạnh hay đau yếu, nam hay nữ, thường dân hay quan chức, người đời hay tu sĩ đều quan tâm đến cách nấu ăn, vì mỗi người phải tự chăm lo bữa ăn cho mình và ai cũng muốn làm được những món ăn thức uống không chỉ "lành" cho cơ thể sinh tồn, mà còn "ngon" với giác quan vốn có, nhưng không dùng gia vị tổng hợp và mùi màu nhân tạo như thói quen trước đó.

Mới nhìn qua, tưởng chừng việc nầy là khó. Thật ra, cũng như những phương tiện khác giúp ta tồn tại yên vui trong cõi đời nầy, việc nấu ăn Thực Dưỡng không khó không dễ, dễ hay khó là do lòng ta có *thật sự* mong muốn hay không. Bởi có *muốn thật sự* mới dồn hết sức lực thể chất lẫn tinh thần để thực hiện cho kỳ được điều mình muốn giống như khi yêu thật sự thì:

Đi đâu cho thiếp theo cùng,
Đói no thiếp chịu, lạnh lùng thiếp cam.

Một nữ dược sĩ có chồng bị u não ác tính, trong lúc tìm đường chạy chữa tình cờ gặp được Phương Pháp Thực Dưỡng. Mặc dù chưa tin hẳn, nhưng biết đây là hy vọng cuối cùng, chị khuyến

khích chồng thực hành không chỉ bằng lời nói, sách vở, mà còn cùng chung ăn uống "kham khổ" và chịu khó học hỏi tỉ mĩ cách nấu nướng chế biến món ăn để chồng không chán. Nhờ vậy, chưa tới một năm, bệnh tình ổn định, người chồng có thể đi làm việc trở lại bình thường.

Một phụ nữ khác ăn chay theo phương pháp Thực Dưỡng có chồng thích ăn nhiều thịt theo kiểu Âu Tây. Chị ra sức "khuyên bảo" và cố dọn món chay cho chồng, nhưng ông chỉ dùng chiếu lệ rồi ra ngoài ăn phở hoặc cơm hàng quán. Chị bất mãn, gặp ai cũng tâm sự, cho chồng là "ham ăn, thiếu hiểu biết, không tôn trọng vợ". Rốt cuộc, hai vợ chồng ngăn đôi căn nhà, mỗi người tự lo phần mình.

Hai trường hợp trên đây giống nhau ở chỗ người vợ biết phương pháp Thực Dưỡng và khuyến khích chồng theo, nhưng khác nhau kết quả; đó là do người vợ có thật sự yêu chồng hay không. Trong sách "La Vie de la Macrobiotique" ("*Làm thế nào để sống vui*", Ngô Thành Nhân dịch), Giáo sư Ohsawa có viết:

"Đôi khi người chồng tỏ ra phản đối quyết liệt phương pháp Thực Dưỡng, đó là do thái độ không khéo của người vợ. Bạn tưởng mình yêu chồng, thật ra bạn chỉ yêu bạn. Làm sao người chồng có thể nghe lời một bà vợ bướng bỉnh, cứ cho mình là hơn mà không thương lo cho ông thật lòng?

"Dù sao, nếu khó khăn trở ngại do chồng gây ra thì các bà rất dễ vượt qua vì làm chủ cái bếp. Nhờ am hiểu Nguyên Lý Vô Song, các bà có thể dựa theo ý chồng nấu dọn cho ông những món mà ông ưa thích nhưng đã được phối hợp Âm Dương cẩn thận... Người chồng thấy được những hành động nồng đượm ân tình của vợ, tự dưng vui lây và nẩy lòng biết ơn tha thiết.

Người phụ nữ dù áp dụng phương pháp Thực Dưỡng mà không hiểu nguyên lý cũng làm cho gia đình khổ sầu bất ổn, đương nhiên trong đó có cả chính mình".

Điều đáng nói là có những người theo Thực Dưỡng nghĩ rằng ăn chay mới "đúng", mới là "chân chính". Thật ra, dù đề cao việc

ăn phần lớn thảo mộc, chủ trương của phương pháp nầy chẳng "chay" cũng chẳng "mặn", mà là ăn uống phù hợp Trật Tự Vũ Trụ, nghĩa là phù hợp nhu cầu sinh học tự nhiên và môi trường sống (muốn biết rõ hơn, xem sách *"Ăn Gạo Lứt Muối Mè"* và *"Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa"* của Ông Ngô Thành Nhân). Do đó, mục đích của nấu ăn Thực Dưỡng là giúp tất cả mọi người có thể sử dụng những nguyên liệu và phương tiện có được trong tầm tay để vun bồi cho cuộc sống.

Một Lão Thiền Sư bị tai biến mạch não, liệt một chân và đi tiểu nhiều nên sợ phạm tội bất kính khi hành lễ vì không điều khiển được đường bài tiết. Ông hỏi Giáo sư Ohsawa cách trị liệu.

Sau khi hướng dẫn lý thuyết, Giáo sư kê một toa thực đơn, trong đó có cách nấu một loại cá với tương. Xem xong, Lão Sư bối rối nói: "Thật đáng buồn, tôi không ăn cá suốt 75 năm nay!".

Giáo sư Ohsawa chợt nhận ra chỗ sơ xuất của mình, liền đổi cá thành món rễ củ.

Bốn mươi ngày sau, Lão Sư trở lại với dáng hình tươi tắn, đi đứng bình thường và bệnh tiểu giảm hai phần ba.

Để biết chắc kết quả, Giáo sư phái học trò đến xem cách thực hành của Lão Sư. Người học trò trở về báo cáo: "Thật khó hiểu nổi! Xúp miso gì mà trông như nước lã nấu sôi, cơm thì khô cứng, món rễ thì để to như những khúc gỗ...! Vậy mà ông Sư ăn ngon lành...!".

Giáo sư Ohsawa sửng sốt tự hỏi: "Chẳng lẽ cách nấu ăn chỉ có tầm quan trọng thứ yếu thôi sao! Nhưng chính yếu là niềm tin, con người hay sự sống?".

Thắc mắc của Giáo sư chẳng khác một "công án thiền".

Dù sao, trước khi giải phá "công án" nầy, bạn nên bắt tay "tập" làm những món ghi trong tập sách sau đây và qua thời gian với sự chú tâm trì chí, bạn sẽ "chứng nghiệm" điều gì là "thật".

NGÔ ÁNH TUYẾT

MỤC LỤC CÁC MÓN

Nội dung	Trang
I. HẠT CỐC VÀ ĐẬU	***53***
GẠO LỨT	
(1) Cơm lứt nấu nồi thường	55
(2) Cơm lứt nấu nồi áp suất, nồi điện	56
(3) Cơm lứt vắt (gói)	56
(4) Cơm lứt vắt phơi khô	57
(5) Cơm lứt nắm	57
(6) Cơm thiu làm bánh	58
(7) Cơm lứt hạt kê hoặc bắp	59
(8) Cơm lứt đậu đỏ	59
(9) Cơm lứt hạt sen	59
(10) Cơm lứt chiên	60
(11) Cơm lứt chiên rau củ	60
(12) Cơm lứt trộn rau xào	60
(13) Cháo gạo lứt	61
(14) Cháo gạo lứt đậu	61
(15) Cháo vàng	62
(16) Cháo gạo lứt rau củ	62
(17) Gạo lứt rang	63
(18) Cơm gạo lứt rang	63
(19) Cháo tán (cháo nghiền, kem gạo đặc biệt)	64
NẾP LỨT	**65**
(20) Xôi (cơm nếp) lứt	65
(21) Xôi lứt đậu	65
(22) Xôi ngũ sắc (vàng, đỏ, tím, xanh, đen)	66
(23) Bánh dày trắng	66

(24) Bánh dày màu 66
(25) Bánh dày nhân mặn hoặc ngọt 67
(26) Bánh tráng (bánh đa) nếp lứt 67
BẮP (NGÔ) **68**
(27) Bắp luộc 68
(28) Bắp nướng 68
(29) Bắp hầm rong biển 69
(30) Xúp bắp 69
(31) Chả bắp 70
(32) Cháo bắp, bánh đúc bắp 70
KÊ **71**
(33) Cơm kê bí đỏ 71
(34) Bánh mì kê 71
(35) Bánh tráng lứt kẹp kê (bánh đa kê) 72
(36) Cháo kê, chè kê 72
(37) Cháo kê đậu đỏ 73
(38) Bánh kê nướng 73
BỘT CỐC VÀ CÁC MÓN LÀM BẰNG BỘT **74**
(39) Bột gạo lứt rang (bột gạo thực dưỡng) 74
(40) Bột gạo lứt (hoặc nếp lứt) sống 75
40a. Bột nước 75
40b. Bột khô 75
(41) Bánh bèo gạo lứt 76
(42) Bánh đúc gạo lứt, bột chiên 77
(43) Bánh nậm (bánh lá) gạo lứt 78
(44) Bánh gói (bánh giò) gạo lứt 79
(45) Bánh căn (bánh khọt) gạo lứt 80
(46) Bánh xèo (bánh khoái) gạo lứt 81
(47) Bánh cóng (bánh cống) gạo lứt 82
(48) Bánh ướt gạo lứt 82
(49) Bánh cuốn gạo lứt 84

(50) Hủ tíu lứt sợi khô (phở lứt sợi khô) 85
(51) Bánh tráng (bánh đa) gạo lứt 86
(52) Bánh tráng (bánh đa) gạo lứt miso 86
(53) Bánh tráng đập dập 87
(54) Mì Quảng 87
(55) Phở lứt nước 88
(56) Hủ tíu lứt nước 89
(57) Hủ tíu lứt xào mềm 90
(58) Hủ tíu lứt xào giòn 91
(59) Bánh canh gạo lứt 92
(60) Bánh mì Ohsawa 93
(61) Bánh mì lứt không men 93
(62) Bánh mì lứt có men 94
(63) Bánh khô khảo 94
(64) Bánh ít nếp lứt 96

MÌ CĂN **97**

(65) Mì căn giả thịt gà bóp muối tiêu 97
(66) Mì căn kho 97
(67) Mì căn giả thịt sườn 98
(68) Xúp mì căn bí đỏ 98

ĐẬU HẠT **99**

(69) Đậu nấu 99
(70) Phô mai đậu 100
(71) Xúp đậu 100
(72) Canh đậu 101
(73) Đậu trộn 101
(74) Chả đậu 102
(75) Đậu bí đỏ 102

ĐẬU PHỤ (ĐẬU KHUÔN) **103**

(76) Làm đậu phụ 104
(77) Bột bã đậu 105

(78) Bã đậu phụ xào rau củ 106
(79) Đậu phụ nướng 106
(80) Đậu phụ chiên áp chảo 107
(81) Đậu phụ chiên sâu 107
(82) Canh hẹ đậu phụ 107
(83) Đậu phụ kho 108
(84) Đậu phụ xào khô 108
PHÙ CHÚC (TÀU HỦ KY) **109**
(85) Làm phù chúc 109
(86) Phù chúc ướt 111
(87) Hoành thánh phù chúc chiên 111
(88) Chả giò phù chúc (hấp hoặc chiên) 112
II. RAU CỦ VÀ RONG BIỂN ***113***
RAU CỦ **115**
(89) Rau củ luộc 115
(90) Rau củ hấp 115
(91) Bí đỏ (bí ngô) xào 116
(92) Bí đỏ um 116
(93) Xúp bí đỏ 116
(94) Bí đỏ hấp nguyên quả 117
(95) Bí đỏ càrốt kho misô 117
(96) Xúp càrốt 118
(97) Món nichưkê 118
(98) Món umpên 118
(99) Rau diếp quắn (cải xoăn) xào 119
(100) Cải son (xà lách xon) xào 119
(101) Cải son nấu canh 119
(102) Cần tây xào hẹ (hoặc hành, tỏi) 120
(103) Cải bẹ xanh (cải cay) hấp 120
(104) Cải bẹ xanh hoặc cải bẹ trắng xào 120
(105) Củ cải trắng (hoặc càrốt, củ sen) phơi khô 120

(106) Củ cải trắng kho 121
(107) Canh củ cải trắng 121
(108) Củ cải cuốn 121
(109) Bắp cải (cải nồi, bắp sú) cuốn 122
(110) Bắp cải trộn mè 123
(111) Cải bắc thảo cuốn 123
(112) Xúp cải hoa (bông cải, súp lơ) 124
(113) Cải hoa (bông cải) xanh um 124
(114) Củ sen xào 125
(115) Củ sen ủm 125
(116) Củ sen hầm đậu 125
(117) Củ sen nhồi đậu, nếp 126
(118) Hạt sen Ohsawa 126
(119) Củ sắn dây luộc 127
(120) Bột sắn dây nấu chín 127
(121) Bầu hoặc bí đao kho 128
(122) Bầu hoặc bí đao nấu canh 128
(123) Kem bầu hoặc bí đao 128
(124) Mướp đắng (khổ qua) kho 129
(125) Mướp đắng nhồi 129
(126) Mướp ngọt xào bông bí 130
(127) Đậu (cô) ve xào ướt 130
(128) Đậu bắp nướng 130
(129) Su hào nấu xúp 131
(130) Su hào nhồi 131
(131) Rau muống xào 132
(132) Mít non luộc 132
(133) Mít kho 132
(134) Xa kê xào 133
(135) Cà nướng 133
(136) Cà chiên 134
(137) Cà um 134
(138) Rau hoang xào nấu 134

(139) Lá Bồ công anh xào khô 135
(140) Rễ Bồ công anh xào khô 135
(141) Rễ Ngưu bàng xào khô 136
(142) Khoai mài chiên 136
(143) Khoai mài đổ chả 137
(144) Khoai mỡ (trắng hoặc tím) chiên cục 137
(145) Khoai lang hoặc môn nướng 138
(146) Khoai lang hoặc môn um 138
(147) Khoai môn nấu xúp 138

RONG BIỂN (HẢI THẢO) 139

(148) Nước canh rong dải 139
(149) Rong dải hầm tương 140
(150) Rong dải chiên giòn 140
(151) Rau câu (chân vịt, chỉ, tóc) xào 141
(152) Xúp rau câu 141
(153) Rong mơ xào 142
(154) Mứt biển rang dầu 142
(155) Mứt biển kho tương 142
(156) Mứt biển nấu canh cải (tần ô, bẹ xanh) 143
(157) Mứt biển nấu canh đậu bắp 143
(158) Mứt biển cuốn cơm 144

GỎI, TRỘN, NỘM 145

(159) Gỏi rau câu (chỉ, rễ tre, tóc, chân vịt) 145
(160) Gỏi mướp đắng (gỏi khổ qua), gỏi dưa leo 145
(161) Gỏi cải son, rau càng cua trộn, xà lách (rau diếp) trộn 146
(162) Nộm cải 146
(163) Đậu (cô) ve trộn 146
(164) Mít trộn 147
(165) Rau củ trộn 147
(166) Hủ tíu trộn rau củ luộc 148
(167) Hủ tíu trộn rau củ xào 148

VÀI MẪU NƯỚC CANH NẤU VỚI CÁC PHẦN ĐỊNH BỎ ĐI 149
(168) Nước canh rau củ 149
(169) Nước canh cá (hoặc tôm) 149
(170) Nước canh gà 149
XÚP TƯƠNG ĐẶC MISO 150
(171) Canh miso bí đỏ 150
(172) Xúp miso rau củ 151
(173) Xúp miso đậu hạt 151
(174) Xúp miso rau câu bí đỏ 151
(175) Xúp miso bột viên 152
(176) Xúp miso đặc 153
(177) Xúp miso bột đậu 153
CÁC MÓN CHIÊN BỘT (PHÍT) 154
(178) Bí đỏ hoặc khoai lang, củ môn chiên bột 155
(179) Khoai mỡ hoặc củ mài, khoai chói, củ nưa chiên bột 155
(180) Rau củ chiên bột 156
(181) Hoa lá chiên bột 156
RAU CỦ DẦM NÉN
RAU CỦ MUỐI 157
(182) Rau củ muối nhanh 158
(183) Bắp cải (cải nồi, bắp sú) muối 158
(184) Cải bắc thảo muối 159
(185) Cải Bà An 159
(186) Dưa muối 159
(187) Củ cải muối Thái Nguyên 160
(188) Rau củ dầm cám nhanh 160
• Dầm cám khô 160
• Dầm cám ướt 161
(189) Rau củ dầm cám lâu 161
(190) Rau củ dầm miso 162

III. GIA VỊ VÀ NƯỚC THẤM *163*
(191) Muối mè (muối vừng) 165
(192) Tương ta (tương hạt lỏng) 165
(193) Tương đặc miso 167
(194) Miso nướng 168
(195) Miso chiên 169
(196) Tương xào tekka khô 169
(197) Tương xào tekka ướt 169
(198) Miso mè 170
(199) Nước chấm tương ta hoặc tương nước tamari 170
(200) Xốt miso ngọt 170
(201) Xốt tương mè 171
(202) Xốt bí đỏ bơ mè 171
(203) Xốt miso poarô 171
(204) Xốt sắn dây tương nước 172
(205) Xốt sắn dây miso 172
(206) Xốt sắn dây chua ngọt 172
(207) Xốt rau xanh 172
(208) Xốt đậu phụ 173
(209) Xốt béchamel 173
(210) Xốt lyonnaise 173
(211) Xốt cà chua 174
(212) Đậu đen kho tương 174
(213) Chao miso 174
(214) Càrốt giả tôm chấy 174
IV. THỊT CÁ *175*
(215) Cá kho khô 177
(216) Cá kho nước 177
(217) Cá hấp 178
(218) Cá chiên bột nhão 178
(219) Cá lăn bột chiên 179
(220) Chả cá nướng 179

(221) Cá viên (luộc, hấp, chiên) 180
(222) Gỏi cá 180
(223) Cá dầm miso 181
(224) Đậu phụ cuốn cá 181
(225) Lươn um 182
(226) Lươn chiên giòn 182
(227) Mực luộc 183
(228) Mực xào hành 183
(229) Gỏi mực khô 183
(230) Tép (con ruốc) khô rang 184
(231) Tép xào bông cải 184
(232) Tôm kho rim 184
(233) Xúp tôm 185
(234) Cá hoặc tôm chà bông 185
(235) Cá, tôm hấp trứng 185
(236) Chả tôm (hoặc cua) trứng 186
(237) Trứng dầm miso 186
(238) Cua xào xốt 187
(239) Cua rang muối 187
(240) Canh nghêu hoặc hến và đậu potiboa 188
(241) Cháo sò huyết 188
(242) Canh gà 189
(243) Cải bắc thảo nhồi gà 189
(244) Cháo vịt nhồi nếp 190

V. CÁC MÓN TRÁNG MIỆNG VÀ ĂN CHƠI ***191***

(245) Bánh qui gạo lứt 193
(246) Bánh tai heo 193
(247) Bánh in nếp lứt 194
(248) Bánh mè 195
(249) Bánh bắp phồng 195
(250) Bánh bò hấp 196
(251) Bánh nướng nhân bí, đậu 196

(252) Đậu phụng da bí 197
(253) Khoai luộc phơi khô 197
(254) Khoai chà 197
(255) Bánh tráng (bánh đa) khoai 198
(256) Bánh su khoai 198
(257) Trái cây dầm tương 199
(258) Mít nấu 199
(259) Chuối bọc xôi nướng 199
(260) Hạt bí rang 200
(261) Chuối chiên bột 200
(262) Ổi (hoặc táo tây) nấu 200
(263) Rau câu nấu xu xoa 201
(264) Xu xoa bí đậu 201
(265) Xu xoa trái cây 202
(266) Chè mè đen (chí ma phu) 202
(267) Chè môn 202
VI. TẾT NHẤT ***203***
(268) Cơm lứt in khuôn 205
(269) Đậu phụ nhồi 205
(270) Chả giò (ram cuốn) 206
(271) Dưa món 207
(272) Hành tây làm hoa 207
(273) Hành nhồi 208
(274) Cà chua nhồi 208
(275) Xúp Tết Nhật Bản (New Year Ozoni) 209
LẨU **210**
(276) Lẩu sống 210
(277) Lẩu chín 211
BÁNH MỨT **213**
(278) Bánh (bỏng) nổ (cốm nếp, cốm bắp) 213
(279) Bánh 7 lửa 214

(280) Bánh ít lá gai 214
(281) Bánh tổ (bánh ổ) 215
(282) Bánh tét tro 216
(283) Mứt càrốt 216
(284) Mứt hạt sen 217
(285) Mứt sắn dây 217
(286) Cơm rượu, rượu bách nhật 218
(287) Mật cơm rượu 218
VII. THỨC UỐNG ***219***
(288) Trà gạo lứt 221
(289) Trà ba năm 221
(290) Trà tương 221
(291) Trà tương mai 222
(292) Trà ô mai 222
(293) Nước sắn mai 222
(294) Trà sắn dây (cát căn) 223
(295) Trà vối 223
(296) Trà trinh nữ (hổ ngươi, mắc cỡ, xấu hổ, ngủ ngày) 223
(297) Trà rau má 223
(298) Trà râu bắp 224
(299) Trà tim sen 224
(300) Trà củ sen 224
(301) Trà vỏ ấu 224
(302) Trà ngải cứu 225
(303) Trà bồ công anh 225
(304) Cà phê bồ công anh, cà phê ngưu bàng 225
(305) Trà Mu 226
(306) Trà đậu đỏ 226
(307) Trà đậu đen 226
(308) Trà đậu ván 226
(309) Cà phê thực dưỡng (cà phê Ohsawa) 227
(310) Sữa thảo mộc kokkoh 227

LỜI NGỎ
CỦA BÀ DIỆU HẠNH



Bà Diệu Hạnh với Bà Lima Ohsawa
và các bạn ở Hội Thực Dưỡng Nhật Bản,
Tokyo - 1995

Ở Á Đông còn lưu truyền niềm tin là đời người đến tuổi bảy mươi hai thường xảy ra biến cố, và thật sự tôi đã gặp biến cố bất ngờ: được Lima Ohsawa Phu Nhân và Hội Thực Dưỡng Nhật Bản mời sang tham dự "Buổi giao lưu hữu nghị Thực Dưỡng Nhật – Việt" với sự bảo trợ hoàn toàn cho chuyến đi.

Vậy là một phụ nữ sinh ra ở nông thôn, chịu sự nuôi dạy theo nếp sống cổ truyền để làm vợ, làm mẹ, chăm lo bếp núc và không hề biết tiếng nước ngoài nào như tôi lại có dịp xuất ngoại với tư cách đại biểu cho một phong trào y học dưỡng sinh của nước mình đặt chân đến Thành phố Tokyo, thủ đô của một nước tiên tiến hiện đại! Lòng tôi vui sướng vô cùng vì thấy mình quá vinh hạnh, nhất là gặp được Lima Ohsawa Phu Nhân sau ba mươi năm xa cách. Mặc dù ngoại hình của Bà có già theo thời gian, nhưng ánh mắt, giọng nói, nụ cười và cử chỉ vẫn dịu dàng đầm ấm như xưa. Bà đón tiếp tôi chẳng khác người thân trong gia đình.

Rồi ba năm sau, tôi sang Nhật lần nữa giữa lúc hoa Anh đào rộ nở để dự Lễ mừng Lima Ohsawa Phu Nhân thọ 100 tuổi. Lòng tôi lại rộn rã mừng vui khi thấy Bà còn khỏe, vì Phu Nhân đối với chúng tôi không chỉ có mối ân tình thầy trò sâu đậm, mà còn nêu gương mẫu mực "tự cứu mình và giúp đỡ người khác".

Nguyên lúc trẻ Bà Lima yếu đau trầm trọng tưởng chừng mất sớm, nhờ áp dụng PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG do Ohsawa Tiên Sinh bày dạy mà trở nên khỏe mạnh và có đủ sức lực theo Ông xông pha khắp thế giới, có khi vào tận rừng sâu nước độc để cứu vớt những người bệnh hoạn khốn khổ, rồi lại tiếp tục thay chồng gánh vác công việc cho đến cái tuổi vượt quá "cổ lai hy" (xưa nay hiếm).

Điều đáng nói là Bà đã giúp Ohsawa Tiên Sinh đưa Phương Pháp Thực Dưỡng đến cho mọi người không phải bằng tài năng xuất chúng hoặc lý luận hùng hồn, mà bằng tấm lòng nhân hậu với một công việc hết sức bình dị là nấu ăn. Tuy nhiên, việc nấu ăn của Lima Ohsawa Phu Nhân là thành quả của một quá trình nghiên cứu và tổng hợp tinh túy các cách nấu ăn cổ truyền Đông Tây có mục đích đem lại sức khỏe cùng niềm vui cho con người.

Tôi có duyên gặp được Lima Ohsawa Phu Nhân lần đầu vào tháng 5 năm 1965 khi Bà cùng Ohsawa Tiên Sinh qua thăm Nhóm Gạo Lứt Việt Nam theo lời mời của chồng tôi là ông Ngô Thành Nhân. Trước đó hai năm, được sự khuyến khích của chồng,

tôi đã bắt đầu nghiên cứu và chế biến món ăn thức uống Thực Dưỡng, nhưng phần lớn chỉ dựa vào vài quyển sách của Ohsawa Tiên Sinh được dịch ra tiếng Việt. Vì vậy, khi Tiên Sinh và Phu Nhân đến dùng bữa tại Quán Cơm Trường Sinh Việt Nam do chúng tôi sáng lập (lúc đó ở số nhà 159 Phan Bội Châu, Huế), trong niềm hân hoan của tôi có pha lẫn nỗi hồi hộp của người học trò chờ kết quả kỳ thi: tôi mong biết nhận xét của Ông Bà về những món ăn thức uống do tôi sản xuất và hướng dẫn cho các bạn nữ làm.

Chắc các bạn nghĩ rằng những bữa cơm chúng tôi thết đãi và ra mắt hai vị ân sư là đại tiệc với nhiều món ngon thức lạ. Nếu nghĩ vậy thì thực tế có thể làm các bạn ngỡ ngàng, vì tất cả chỉ gồm mấy món ăn thức uống thông thường, mộc mạc như cơm gạo lứt muối mè, bí đỏ um, rau muống xào dầu mè, xúp củ sen, bánh tráng lứt (bánh đa gạo lứt), bơ mè, miso, cà phê Ohsawa (cà phê thực dưỡng), nước chè (trà) lá già, v.v... Nhưng có lẽ các bạn sẽ thông cảm khi hiểu được tâm trạng của chúng tôi lúc bấy giờ. Cũng như phần đông những bạn tự mày mò bước vào con đường Thực Dưỡng, chúng tôi lo âu không biết việc nấu nướng chế biến thức ăn của mình có đúng cách chưa, nên đã nghĩ đến câu "ăn chắc mặc bền", thà làm các món ăn đơn giản tuy ít hấp dẫn mà hy vọng đúng phương pháp hơn là bày biện cầu kỳ. Vả lại, chúng tôi cũng mong Ohsawa Tiên Sinh và Phu Nhân thấy được cách ăn uống hàng ngày của Nhóm Gạo Lứt Việt Nam lúc đó.

Thật bất ngờ và lòng tôi sướng vui khôn tả khi biết được Tiên Sinh và Phu Nhân đã không tiếc lời khen ngợi những món ăn thức uống dọn mời Ông Bà trong ba ngày chung sống với chúng tôi, nhất là món tương đặc misô mà tôi đặt hết hy vọng sau bao lần thất bại và tốn nhiều công sức được Tiên Sinh khen là "chef d'oeuvre" (tuyệt phẩm). Thêm vào đó, món bánh tráng lứt lại được Phu Nhân nghiên cứu tỉ mỉ, và một năm sau từ Nhật Bản, Tiên Sinh viết thư cho chúng tôi biết Phu Nhân đã tự tay làm được bánh tráng. Vậy là tôi trúng tuyển!

Chính trong những ngày không bao giờ quên đó, chúng tôi được Lima Ohsawa Phu Nhân trực tiếp truyền dạy NGHỆ THUẬT NẤU ĂN THỰC DƯỠNG. Những bữa cơm, những lần đi chợ, những buổi học nấu ăn và lúc chuyện trò (qua chồng tôi thông dịch) là dịp để tôi học hỏi ở Bà. Phu Nhân chỉ dẫn tường tận từ cách chọn lựa, cắt thái, pha chế, nấu nướng, nêm gia vị để mỗi món đều được quân bình Âm Dương, cho đến cách bày biện sắp xếp để thức ăn khi dọn ra bàn trông hấp dẫn đẹp mắt. Bà giải thích cặn kẽ những điều chúng tôi cần biết và đề cao tinh thần hòa hợp linh động của người làm bếp, đòi hỏi "người nắm giữ sự sống" phải hiểu biết sâu xa về ý nghĩa của thức ăn, về trật tự thiên nhiên, về chính bản thân mình và những người mình nuôi dưỡng. Ngoài hai món mẫu umpên và nitsuke, Bà chỉ thêm cho tôi những kinh nghiệm quý báu trong cách làm các loại tương (miso, tamari, shoyu). Có thể nói nhờ Lima Ohsawa Phu Nhân, tôi biết rõ hơn những Nguyên lý Nấu ăn Thực Dưỡng; nhưng phải trải qua biết bao năm tháng lăn lộn thực hành, tôi mới thật sự thấu hiểu những nguyên lý đó để có thể làm ra những món ăn thức uống "đạt tiêu chuẩn" được các bạn xa gần tín nhiệm.

Dù vậy, tôi vẫn tiếp tục học hỏi và mãi đến năm 1985 do yêu cầu của số người thực hành phương pháp Thực Dưỡng càng ngày càng đông và được chồng hổ trợ, tôi ghi lại các hiểu biết của mình thành tập sách "*Món Ăn Thức Uống theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" (Nhà Ohsawa ấn hành) để phổ biến nội bộ; sau đó với sự giúp đỡ của nhiều người có cả một số y bác sĩ, tập sách được xuất bản với nhan đề "*Ăn Uống theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" (Nxb. Trẻ TP.HCM) và phát hành rộng rãi từ năm 1989.

Đến nay, nhờ có thêm những kinh nghiệm mới qua việc mình làm và bạn bè góp sức, nhất là sau hai chuyến sang Nhật gặp Lima Ohsawa Phu Nhân cùng nhiều bạn thuộc các Trung Tâm hoặc Hội Thực Dưỡng của nhiều nước trên thế giới và được tham

dự buổi chấm thi tốt nghiệp tại Học Viện Liệu Lý Tokyo (trường dạy nấu ăn quốc tế) của Phu Nhân, thể theo yêu cầu của Nhà Ohsawa, tôi ghi lại tất cả hiểu biết với sự phụ giúp biên soạn sưu tập của Ngô Ánh Tuyết góp thành tập tài liệu đáp ứng nhu cầu tìm hiểu của các bạn đang áp dụng phương pháp Thực Dưỡng.

Cũng như trong những tập sách nấu ăn trước, tôi chỉ trình bày phần thực hành và kinh nghiệm đã có; còn phần lý thuyết về cách áp dụng những món ăn thức uống và thực đơn cần cho dưỡng sinh hoặc trị bệnh, các bạn có thể tìm thấy ở lời dạy của Lima Ohsawa Phu Nhân in theo đây cũng như trong các tác phẩm của Ohsawa Tiên sinh và sách báo nói về phương pháp Thực Dưỡng, đặc biệt là hai quyển "*Ăn Gạo Lứt Muối Mè*" và "*Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" của Ông Ngô Thành Nhân.

Có thể các bạn sẽ thấy những món ăn thức uống trong sách dễ làm và "dường như" quen thuộc vì hầu hết nguyên liệu đều có tại địa phương mình ở và cách nấu ăn vốn nằm sẵn trong tiềm thức của mọi người. Tôi hy vọng tập sách sẽ khơi lại mảng tiềm thức bị lãng quên đó để các bạn có thể sử dụng rộng rãi mọi thứ nguyên liệu kiếm được và tạo ra những món ăn độc đáo, hợp khẩu vị, nhất là đem lại sức khỏe và hạnh phúc cho chính mình, gia đình cùng bè bạn.

Nhân đây, tôi thành kính tri ân Takahashi Tsuneo Tiên Sinh (bạn của Ohsawa Tiên sinh) đã hướng dẫn bước đầu cách Nấu ăn Thực Dưỡng, Bà Năm ở làng Bác Vọng (Huế) đã truyền hết bí quyết của nghề làm tương cổ truyền, Anh Thanh Long, Anh Trần Quốc Luyện, Chị Thục An, Bà Năm Thường Chiếu, các Anh Chị Dư Tụng Trần Đình Cáo, Ngạn Ôn Nguyễn Hữu Tấn, Song Anh Nguyễn Hồng Giao, các Đông y sĩ Đào Quỳ và Nguyễn Xuân Thái, Ông Thái Khắc Lễ, Ông Cao văn Giữ, Ông Nguyễn Nguyên Sa, Ông Nguyễn Dương đã hết lòng cổ vũ. Đồng thời, tôi trân trọng cảm ơn Ông Bà Tôn Thất Hanh, Ông Bà Nguyễn văn Sáu, Ông Bà Dương Xuận Thưởng, Ông Bà Châu Kim Thinh, Ông Bà

Nguyễn văn Quý, Ông Bà Lê văn Phẩm, Ông Bà Trần Điểu, Ông Bà Lê Đình Đạt, Ông Bà Dương Ngọc Tạo, Ông Tôn Thất Quy, Ông Phùng Ngọc Châu, Ông Vĩnh Luyện, Ông Lê Sanh Lai, Ông Bà Trần Vàng; các Bác sĩ Nguyễn văn Thụy, Lê Minh, Nguyễn Hữu Thức, Nguyễn Trận, Nguyễn văn Khuê, các bạn Ung thị Chu, Huỳnh Hữu Trân, Huỳnh văn Ba, Lê Công Thình, Lại thị Sâm, Nguyễn thị Cúc, Yến Vỹ, Châu Trí Nhơn, Thông Hạnh, Thông Châu (Chơn Minh), Nguyễn Ngọc Ẩn E, Nguyễn Công Phú cùng nhiều người khác đã giúp đỡ tinh thần cũng như vật chất trong việc soạn thảo và hoàn thành những tập sách nấu ăn của tôi.

Tuy nhiên, theo lời xưa đã dạy "biển học bao la", tôi mong mỏi nhận được ý kiến và những hiểu biết của bất cứ bạn nào có lòng quan tâm đến Nghệ Thuật Nấu Ăn Thực Dưỡng. Mọi đóng góp dù ít dù nhiều đều ghi sâu trong tâm tôi.

Xin chân thành cảm ơn tất cả.

Đoan Phương
NGUYỄN THỊ DIỆU HẠNH

Muốn biết kinh nghiệm "nội trợ"
của Bà LIMA OHSAWA

Xem sách

CHƠI GIỮA VÔ THƯỜNG
của Giáo sư OHSAWA
Anh Minh Ngô Thành Nhân
& Ngô Ánh Tuyết dịch

LỜI DẠY CỦA BÀ LIMA OHSAWA



Bà Lima Ohsawa dạy nấu ăn tại Huế 1965

Người đời đều biết muốn sống thì phải ăn; và mặc dù ít ai để ý, nhưng rõ ràng con người tồn tại được là nhờ có thức ăn do thiên nhiên cung cấp. Vì vậy, không thể nào tha thứ tính cẩu thả trong việc chọn lựa, nấu chế thức ăn và trong cách ăn cách uống hàng ngày. Tuy thế, nhiều người trong chúng ta đã chẳng từng cho rằng những việc này là điều tất yếu phải có và xem đây chỉ là thói quen hoặc chỉ để thỏa mãn cảm giác đấy sao? Hầu hết chúng ta thường quên rằng thức ăn không những cung cấp năng lực để duy trì sự sống mà còn có thể kết thúc sự sống nếu ta cứ miệt mài ăn uống sai lầm quá độ.

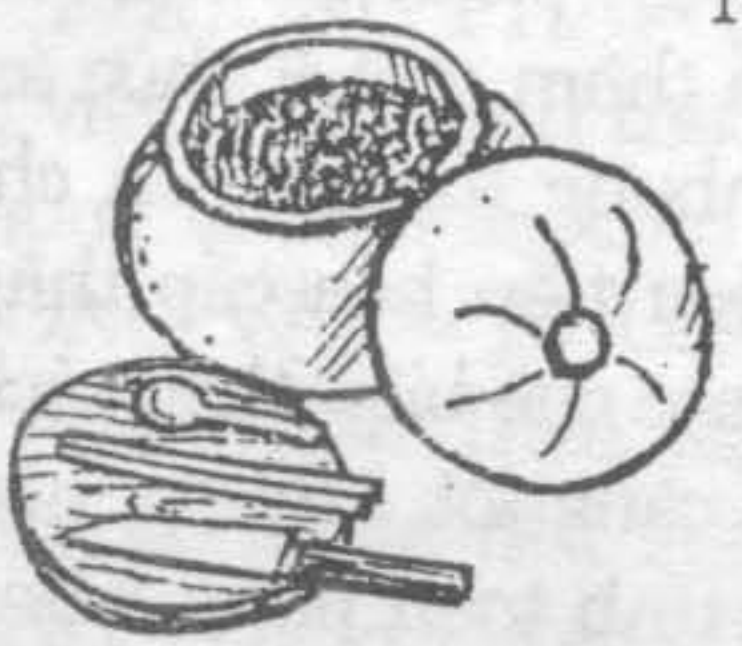
PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG MACROBIOTICS bắt đầu từ việc thẩm định thức ăn qua nghiên cứu. Trước hết, triết lý của chúng ta chia thức ăn thành hai loại căn bản: THỨC ĂN GỐC ĐỘNG VẬT – DƯƠNG HƠN và THỨC ĂN GỐC THẢO MỘC – ÂM HƠN. Theo luật sinh thái học (ecology) thì toàn bộ đời sống động vật đều lệ thuộc giới cỏ cây, vì những hình thái thảo mộc chế biến các chất liệu căn bản có trong thiên nhiên thành dễ hấp thụ hơn. Một "chuỗi thức ăn", một sự kế thừa giữa vật bị ăn và vật ăn, cho thấy mỗi loài sinh vật có những loại thức ăn thích hợp riêng mình, và con người chúng ta cũng vậy – theo thuyết tiến hóa là mắt xích sau cùng của chuỗi thức ăn – muốn sống thì phải lấy trực tiếp hoặc gián tiếp sự sống cỏ cây làm thức ăn. Triết lý Thực Dưỡng dựa theo kinh nghiệm cho biết mặc dù con người luôn luôn tìm mọi cách chứng tỏ là mình có thể (bằng mọi giá) ăn được tất cả những gì mình ưa thích, nhưng muốn sức khỏe và đời sống diễn ra êm thuận thì con người phải ăn cỏ cây là chính. Vì khi dùng thức ăn huyết nhục làm căn bản, những thành phần tạo sinh (cấu tạo sự sống) trong người sẽ bị xáo trộn, phải sắp xếp lại, một số được tăng cường quá mức, còn số khác bị suy giảm hoặc đào thải khiến cơ thể rơi vào tình trạng mất quân bình. Thêm vào đó, người ăn dễ bị nhiễm các chất thải độc hại của thú vật và các hóa chất tổng hợp trái tự nhiên do kỹ nghệ đưa vào.

Tuy nhiên, ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng không hẳn là một chế độ ăn chay nghiêm khắc. Trật tự thiên nhiên quanh và trong ta vừa chính xác lại vừa linh động; chỉ riêng hình dáng bộ răng và số răng, cửa ngõ đưa thức ăn vào cơ thể, cũng cho thấy rõ trật tự trong sự dinh dưỡng của con người. Trong toàn bộ 32 cái răng có 8 cái *răng cửa* (2/8) dùng cắt xén rau củ, 4 *răng nanh* (1/8) để xé thịt và 20 *răng hàm* (5/8) để xay nghiền hạt cốc. Vả lại, theo cơ cấu của hệ tiêu hóa, thức ăn của con người phải tập trung vào cây cỏ, và như được chứng minh qua bộ răng phải đặc biệt chú trọng đến hạt cốc. Do đó, Ông Ohsawa đã bỏ ra gần cả đời mình để chứng minh cho người ta thấy *hạt cốc* đối với con

người có giá trị dinh dưỡng hàng đầu. Dù vậy, phần còn lại của bữa ăn, như đã thấy trong miệng, ta có thể thêm một ít thức ăn huyết nhục nếu thấy cần hoặc ưa thích, nhưng tốt nhất là chỉ nên lấy từ những loài động vật có hình thái tiến hóa cấp thấp (như cá, chim, gà vịt, v.v...) ít bị nuôi nhốt hoặc chế biến theo cách thức công nghiệp hiện đại, và dùng càng ít càng tốt. Nhưng, nên biết một điều là thức ăn dù tốt và dù được tính toán phân lượng kỹ càng đến đâu đi nữa, nếu cứ lựa chọn lung tung và nấu nướng cẩu thả cũng làm giảm hiệu quả dinh dưỡng. Nhớ giữ đúng trật tự trong việc chọn lựa, cắt thái, pha trộn và chế biến, nấu nướng.

Cách ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng rất tinh tế, giúp cho ta biết cách sử dụng rộng rãi mọi thứ nguyên liệu kiếm được; và qua việc nấu ăn, con người phô diễn được cá tính phong phú của mình, đồng thời đặt trọn niềm tin vào việc nuôi dưỡng vun bồi cá tính đó. Theo đúng phương pháp Thực Dưỡng, mỗi người trong chúng ta phải làm sao hiểu được chính mình cũng như hiểu được tính chất sinh động của thức ăn để có thể tìm ra phương thức tốt nhất đáp ứng được nhu cầu bản thân. Nhu cầu của mỗi người mỗi khác tùy thể trạng cá nhân và bối cảnh dinh dưỡng, tùy tuổi tác và sinh hoạt hàng ngày, tùy vị trí địa lý và khí hậu đổi thay của môi trường chung quanh. Một người làm bếp, nhất là giữ vai trò "nội tướng" phải biết rõ không những nhu cầu của chính mình mà cả đến nhu cầu của mọi người trong gia đình đã ủy thác cho mình trách nhiệm nấu ăn. Bí quyết ăn uống để sống khỏe, sống vui của phương pháp Thực Dưỡng là QUÂN BÌNH và ĐIỀU ĐỘ. Các bạn có thể ăn chay mà vẫn hấp thu đầy đủ sinh tố, chất khoáng, chất đạm, chất béo, chất bột cần thiết cho sinh lực, sức lớn và sự đổi mới của tế bào chỉ với những thức ăn quân bình gồm hạt cốc, rau củ tươi, đậu và trái cây. Nhưng trong bữa ăn Thực Dưỡng vẫn có thể có thức ăn gốc động vật nếu được nấu nướng chế biến cẩn thận và điều hòa với các món khác trong thực đơn. Chúng ta được tự do ăn uống bất cứ món nào mình ưa thích, không có gì cấm kỵ trừ sự thiếu hiểu biết và bất cẩn.

NẤU ĂN LÀ TỰ CHỦ



Hàng mấy ngàn năm nay từ khi khám phá ra lửa, loài người đã phát minh vô số phương pháp nấu ăn và dần dần khai triển thành nhiều hình thức khác nhau như ta thấy ngày nay. Mục đích căn bản của nấu ăn là chế biến thức ăn sao cho chúng giúp duy trì cơ cấu tâm sinh lý, nuôi dưỡng sinh mệnh và đem lại hạnh phúc cho cuộc sống. Với ý nghĩa đó, nấu ăn theo phương pháp Thực Dưỡng có nhiệm vụ không những bảo tồn mà còn cải thiện các chất dinh dưỡng tối yếu của món ăn thức uống hàng ngày. Tuy vậy, chúng ta không bao giờ phủ nhận hoặc coi nhẹ tầm quan trọng của hương vị và hình thức. Người đầu bếp lý tưởng là người có tài sáng tạo những bữa ăn ngon lành hấp dẫn mà vẫn giữ được hương vị tự nhiên của mỗi nguyên liệu đã dùng.

Trật tự thiên nhiên trong khoảng trời đất bao la đã phản ánh vào cái trật tự vi tế thấm nhuần trong các nguyên liệu dùng để nấu ăn. Mỗi vị thiên nhiên (đắng, mặn, cay, chua, ngọt) và vô số biến vị của chúng đều có một tác dụng đặc biệt đến thể chất và tinh thần của con người. Các nguyên liệu khi được pha trộn sẽ làm hưng phát, bổ túc hoặc tiết chế lẫn nhau; và trong lúc nấu ăn, chúng ta tùy ý khêu gợi, gia tăng hoặc loại bỏ những hương vị tự nhiên này kể cả tác dụng của chúng. Đây là đặc quyền sáng tạo của ta với tư cách CON NGƯỜI; đây cũng là bước đầu trong việc TỰ LÀM CHỦ VẬN MỆNH của mình. Nếu hủy hoại chúng bằng gia vị hóa học tổng hợp nhân tạo hoặc nấu chế cẩu thả tức là đã can thiệp một cách tệ hại vào "nguyên trạng (trạng thái vốn có)" của thiên nhiên thì chắc chắn phải rước lấy hậu quả khổ đau do sự tùy tiện này. Bởi vậy, người nấu ăn muốn phát triển tài năng thì phải chịu khó học hỏi thiên nhiên để biết rõ hương vị của đất trời cùng cách giữ gìn hương vị đó vì lợi ích của những người cần chúng nuôi dưỡng.

NẤU ĂN LÀ NGHỆ THUẬT

Chính nhờ thức ăn mà cơ thể con người tồn tại. Nấu ăn để lưu tồn sự sống cho ngày mai là một việc làm mang tính sáng tạo. Muốn thành công trong nghệ thuật này, cần phải có sự hiểu biết sâu xa, đầu óc tinh tế và tấm lòng hiến dâng thật sự.

Vì vậy, nấu ăn là một tài năng rất quan trọng đối với cả nam lẫn nữ; đặc biệt quan trọng với người làm vợ, làm mẹ và những người thường ngày làm bếp mà tâm trí luôn luôn nghĩ đến hạnh phúc của người khác. Nghệ thuật Nấu ăn Thực Dưỡng cho ta cơ hội khám phá bản ngã tự thân, đồng thời nắm bắt được và vận dụng được quy luật thiên nhiên trong việc bảo tồn sự sống một cách vô vị kỷ.

Nấu ăn đúng nghĩa cũng đòi hỏi sự suy tư và tưởng tượng để có thể phối hợp màu sắc, hương vị, hình thể và bố cục của nhiều loại thực phẩm nguyên liệu thành một "tác phẩm" món ăn hài hòa trọn vẹn. Nếu âm nhạc và hội họa là những nghệ thuật tao nhã, thì nghệ thuật nấu ăn phải được sắp vào một trình độ đặc biệt; vì trong khi những bộ môn nghệ thuật kia đem lại sự khoái cảm thì NẤU ĂN NUÔI DƯỠNG CON NGƯỜI. Chúng ta xem đây là NGHỆ THUẬT CAO QUÝ NHẤT mà những ai tận tụy thực hành đều đáng được kính trọng nhất.

NẤU ĂN VỚI TINH THẦN HÒA HỢP

Nấu ăn theo phương pháp Thực Dưỡng là chế biến thức ăn đúng theo Nguyên lý ta gọi là NGUYÊN LÝ VÔ SONG hoặc NGUYÊN LÝ THỐNG NHẤT của TRẬT TỰ VŨ TRỤ, một danh xưng hợp thời cho NGUYÊN LÝ ÂM DƯƠNG cổ xưa của phương Đông. Nguyên lý nầy giải bày mối hỗ tương hòa hợp giữa những thế lực đối lập nhau đang chi phối đời sống của vạn vật cũng như của con người và cả những lĩnh vực rộng lớn hơn trong thiên nhiên.

Nếu hiểu được Trật Tự Vũ Trụ và biết cách vận dụng, ta có thể quân bình được thức ăn, biến đổi phẩm chất của thức ăn thành dễ hấp thụ, và từ một nguyên liệu trích ra nhiều hương vị khác nhau để tạo nên những bữa ăn ngon lành, hấp dẫn và bổ dưỡng dù nguyên liệu đơn sơ hay phức tạp.

Khi hoạch định thực đơn hàng ngày, phải nhớ mối hổ tương hòa hợp nầy; thí dụ khi làm thức ăn lấy từ biển cần phối hợp với món tương xứng mọc trên đất liền, món thịt cá (Dương hơn) nên quân bình với rau quả (Âm hơn), món giàu potassium (K) đi kèm món giàu sodium (Na). Nhưng đừng lo, các bạn không cần là nhà khoa học, vì nguyên lý Thực Dưỡng có sẵn trong tiềm thức mỗi người. Một khi trực giác bừng tỉnh, các bạn sẽ thấy hình như mình đã từng biết và từng áp dụng nguyên lý đó lâu rồi. Chỉ cần thực hành sơ qua, việc nấu ăn Thực Dưỡng đã là bản năng phụ, cố gắng thêm chút nữa sẽ trở thành bản năng bẩm sinh. Ngay khi bắt tay vào làm món ăn thức uống do tôi trình bày là các bạn đang tạo ra món "đặc sản" của chính mình rồi đó.

HÒA HỢP HƯƠNG VỊ

Muốn làm được những bữa ăn ngon lành hấp dẫn, cần luôn có một xúc giác nhạy bén và một cảm quan tinh tế. Không bao giờ nêm gia vị quá tay. Trong khi nấu phải biết lúc nào nên nêm gia vị. Thí dụ: muối biển có thể nêm ngay từ đầu để giữ rau đừng rục và khêu bật hương vị của thức ăn, nhưng các loại tương nên nêm sau cùng, vì các chất men bổ dưỡng của chúng dễ bị hủy hoại khi nấu lâu. Muốn phô hết tài làm bếp, cần khôi phục sự nhạy cảm của vị giác để phân biệt được các loại hương vị thiên nhiên. Pha trộn điều hòa hương vị là một bài thực tập thú vị, và là một trong những mục tiêu quan trọng của Nghệ thuật Nấu ăn Thực Dưỡng. Nếu vị giác của các bạn bị thức ăn gia nhiều đường và hóa chất tổng hợp làm cùn nhụt, thì phải mất một đôi tuần mới khôi phục được bén nhạy. Hãy kiên nhẫn, trì chí sẽ thành công.

HÒA HỢP KIỂU DÁNG

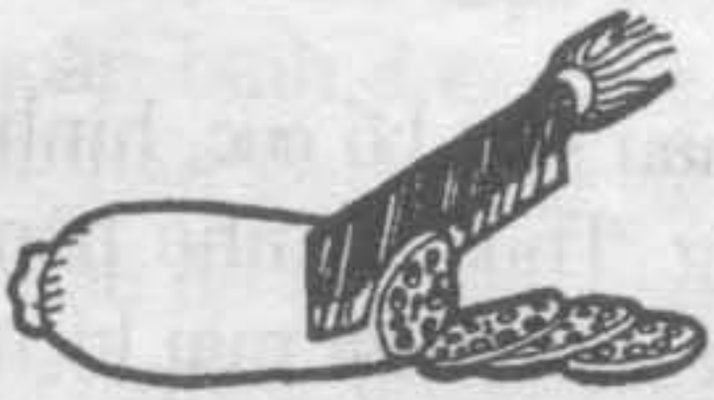
Đặt các thức ăn vào dĩa cần phải xem màu sắc, bố cục, hình dáng của chúng có hòa hợp với nhau không. Thức ăn nhẹ nên kèm theo thức ăn nặng. Thí dụ: Vị cay nồng của củ cải mài kích thích món bánh ít chiên, còn những lá hành hoặc rau thơm xanh làm tươi mát bát hủ tíu lứt.

HÒA HỢP HÌNH THỂ

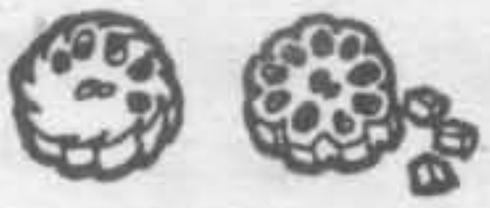
Để thức ăn không chỉ dễ nấu, dễ nhai, mà còn đẹp mắt thì cần lưu tâm đến việc cắt thái. Đừng xắt rau như chặt gỗ hoặc làm cho xong chuyện, và nếu lúc nào cũng cắt thái như nhau, thì các bạn chưa có nghệ thuật trong nấu ăn, vì món ăn đơn điệu dễ chán, đôi khi còn làm mất cả hương vị và sự quân bình.

Nhớ xắt riêng từng thứ. Mỗi lần xắt xong món nào, bạn nên chùi dao, thớt trước khi qua món khác, nhất là sau khi làm thịt cá phải cạo rửa lớp nhờn trên mặt thớt. Mỗi thức ăn đều có hương vị và độ số Âm Dương riêng; do đó, nếu dao, thớt không sạch hoặc để lẫn lộn thức ăn cắt xong, nước cốt sẽ thấm vào nhau làm mất tính chất đặc biệt của mỗi món. Nhớ dùng tất cả những phần ăn được của rau củ. Không được phí phạm thức ăn, phải nghĩ đến những người đang thiếu ăn và biết quý trọng những gì thiên nhiên sinh ra để nuôi dưỡng sự sống của con người.

Khi cắt thái càng giữ được tình trạng quân bình Âm Dương của thức ăn càng tốt. Các loại củ đâm sâu xuống đất có phần trên Âm hơn phần dưới, nên cắt lát xéo; củ mọc ngang nên cắt khúc hoặc cục vuông; củ búp như hành, su hào mọc sát đất thì bổ đôi và chẻ miếng; các loại rau lá búp như bắp cải (bắp sú, cải nồi) thì xắt dọc thành từng lát hoặc tách lá chồng lên nhau thái sợi. Cũng có thể cắt hai phần Âm và Dương riêng biệt, tỉa hoa, xắt hạt lựu, v.v..., rồi khi nấu trộn đều; nếu có thời giờ, bạn nấu phần Âm hơn dọn cho người Dương tạng và phần Dương hơn cho người Âm tạng. Sau đây là một số cách cắt thái căn bản:



Xắt lát mỏng



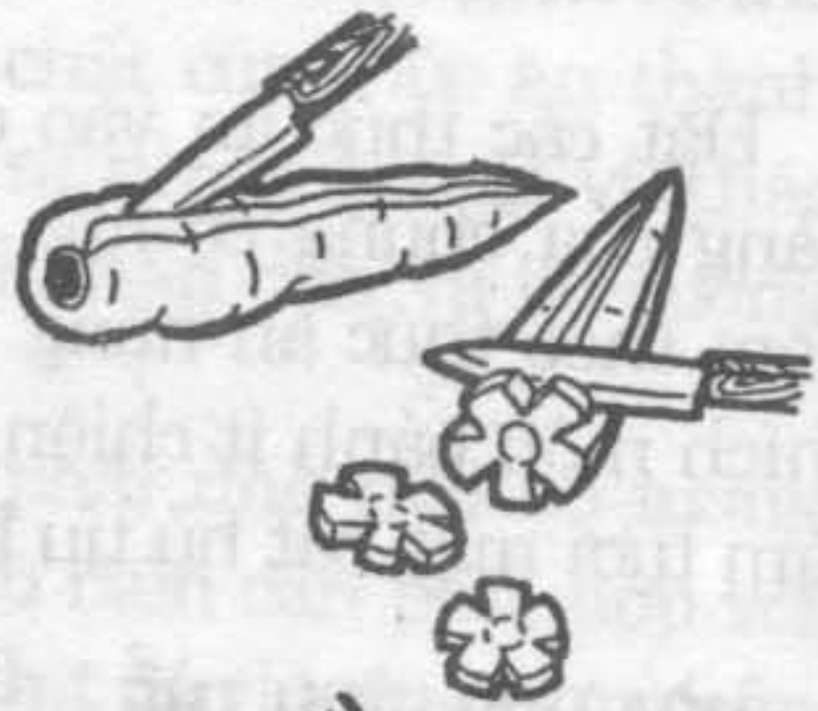
Tỉa hoa



Xắt lát dày



Xắt xéo



Tỉa hoa



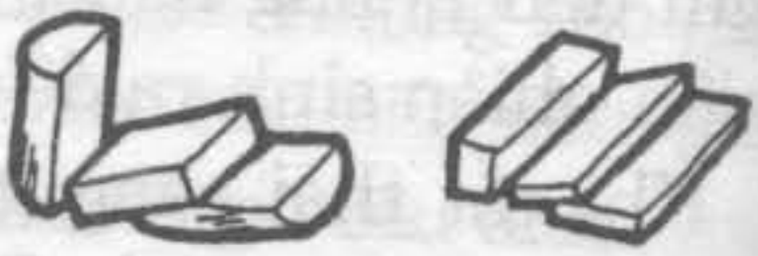
Xắt cục
(xắt quân cờ)



Xắt khúc



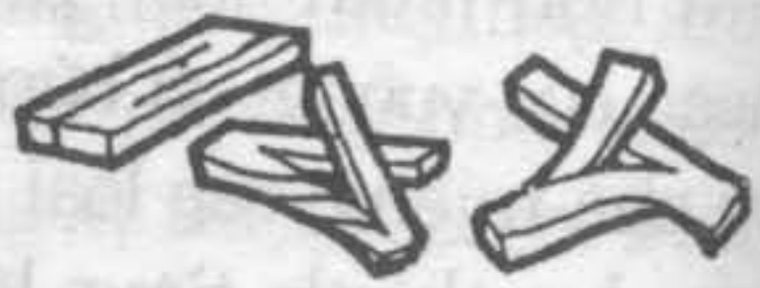
Xắt que
(xắt cọng)



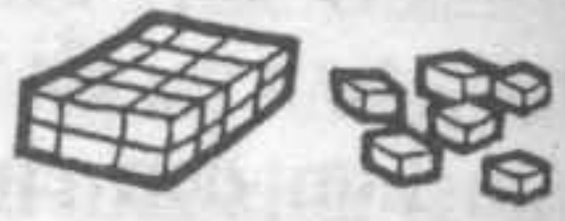
Xẻ (chẻ) lát chữ nhật



Gọt tỉa



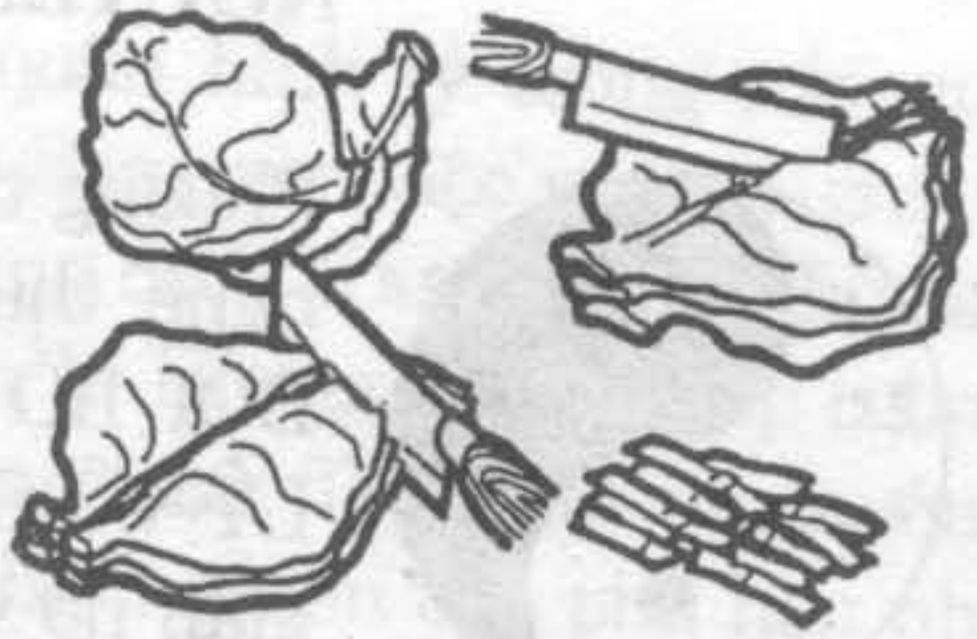
Xắt lá thông



Xắt hạt lựu



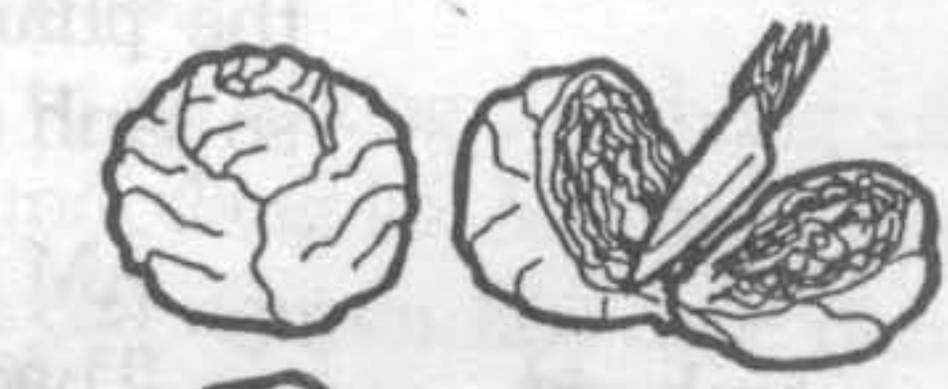
Xắt rẻ quạt



Xắt sợi



Xắt lát nửa
(xắt bán nguyệt)





Xẻ (chẻ) tư và xắt miếng



Xắt lát phần tư



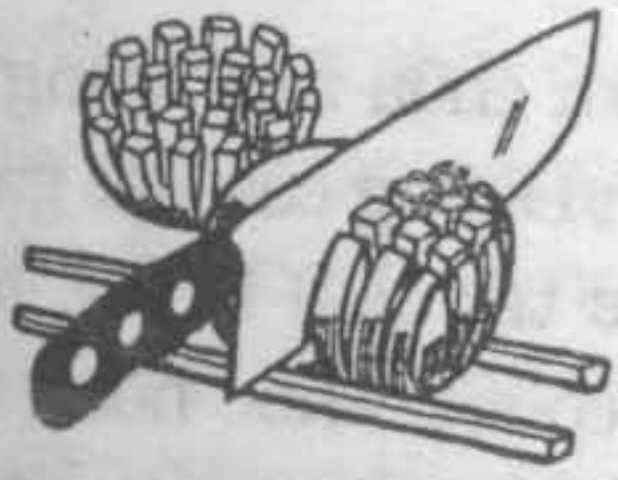
Xắt lưỡi liềm



Xẻ hoa thị



Xắt nhỏ



Xẻ (chẻ) hoa cúc

NGUYÊN LÝ VÔ SONG



Phương tiện giúp ta hiểu được thiên nhiên và nghệ thuật nấu ăn là LUẬT ÂM DƯƠNG ĐỐI BỔ (đối lập mà bổ túc) của NGUYÊN LÝ VÔ SONG. Âm và Dương là hai năng lực giãn nở và co rút, cái và đực, đông và hè, thụ động và hoạt động. Dựa vào luật nầy, ta có thể phân loại thức ăn theo những đặc tính so sánh như sau:

	ÂM HƠN	DƯƠNG HƠN
Loài sinh vật	Thảo mộc	Động vật
Giới thực vật	Rau cỏ	Hạt cốc
Hướng tăng trưởng	Lên	Xuống
Mùa sinh sản	Xuân, Hè	Thu, Đông
Nơi sinh sống	Nhiệt đới	Ôn và Hàn đới
Màu sắc	Tím, lục	Vàng, đỏ
Chứa nước	Nhiều nước, ướt	Ít nước, khô
Trọng lượng	Nhẹ	Nặng
Vị	Ngọt, chua, cay	Mặn, đắng
Nhiều nguyên tố	Potassium (K)	Sodium (Na)
Nhiều sinh tố	C	A, D, K
Cách nấu và chế biến	Nấu nồi thường, tái, xào, xúp, canh, Rau củ muối nhanh	Nấu nồi áp suất, luộc, chiên, nướng, rang, Rau củ muối lâu

Mỗi thức ăn trong thiên nhiên luôn hàm chứa một trạng thái quân bình Âm Dương nhất định. Tỷ lệ Âm/Dương của hạt gạo lứt (gạo không nhiễm phân hóa học và thuốc trừ sâu) là 5/1, tương đương tỉ lệ quân bình lý tưởng của người có sức khỏe hoàn toàn; vì vậy, phương pháp Thực Dưỡng khuyên nên dùng gạo lứt làm thức ăn căn bản hằng ngày. Còn các thực phẩm khác đều Âm

hơn hoặc Dương hơn so với tỉ lệ quân bình lý tưởng nầy; tuy nhiên, nhờ vận dụng Nguyên Lý Vô Song vào việc nấu ăn, chúng ta mở rộng chân trời dinh dưỡng bằng cách "Dương hóa" thức ăn vốn là Âm và "Âm hóa" thức ăn vốn là Dương nhằm tăng cường tình trạng quân bình lành mạnh của cơ thể. Trong lúc nấu nướng chế biến thức ăn, ta tế nhị cải đổi thiên nhiên cho phù hợp nhu cầu bản thân, đồng thời vận dụng tối đa sự tự do mà vẫn giữ đúng luật công bình sinh vật và sinh thái.

Đặc tính Âm Dương của thức ăn tự nó không tốt không xấu, chính mối quân bình do ta sáng tạo mới đáng kể. Mối quân bình đó tùy thuộc số lượng và phẩm chất của nguyên liệu được dùng, nhất là tài làm bếp. Bởi vậy, cần hiểu rõ thức ăn mình dùng và biết cách nấu chế thế nào đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng.

Bốn kỹ thuật căn bản của phép nấu ăn Thực Dưỡng: *sử dụng muối, lửa, sức ép* và *thời gian* có mục đích "chế biến" phẩm chất của thức ăn sống cho phù hợp với nhu cầu sinh học của bản thân và của những thực khách khác. Cần vận dụng sự hiểu biết về tình trạng Âm Dương của thức ăn để liệu cách chế biến nấu nướng, nêm gia vị và chọn các món ăn đi kèm. Rau củ Dương (như càrốt, khoai mài) nên nêm ít muối hơn và đun lửa dịu hơn các loại Âm (như bầu, khoai môn). Nấu lâu có thể làm thức ăn trở nên Dương quá, còn nấu sơ sài thức ăn có thể còn Âm. Nêm muối hoặc tương (hoặc nước mắm) làm Dương hóa thức ăn, trong khi không nêm mặn và nấu nhiều nước sẽ làm Âm hóa thức ăn. Rau củ Dương thường phải kèm rau củ Âm, vì chúng bổ túc cho nhau. Nhờ áp dụng các nguyên tắc này trong việc nấu ăn, ta có thể thay đổi phẩm chất của thức ăn sống, làm cho nguyên liệu Dương trở nên Âm hơn, nghĩa là bớt Dương, và làm cho nguyên liệu Âm trở nên Dương hơn, nghĩa là bớt Âm.

Ta ăn uống quân bình là để được khỏe mạnh, sống hòa hợp với môi trường chung quanh, và hằng ngày hưởng được cuộc sống vui thú. Môi trường lộng gió và nhiều mây là Âm, ta cần có sự quân bình biện chứng với môi trường đó bằng cách làm cho mình

trở nên tương đối Dương, chọn món ăn thích hợp và nấu nêm kỹ lưỡng, hạt cốc có thể chiếm từ 50% đến 70% trong thực đơn hàng ngày. Còn môi trường khô nóng như vào mùa hè là Dương, thì để quân bình cơ thể hơi thiên về Âm; ăn uống các thứ có nước, nấu sơ và ít muối; trong trường hợp nầy hạt cốc có thể chỉ chiếm 20% đến 50% trong thực đơn hằng ngày, phần còn lại có thể thêm rau sống và ít trái cây. Nên để ý đến chu kỳ đổi thay của từng mùa và thời tiết trong ngày cùng tình trạng cơ thể để chọn thức ăn và trù liệu cách nấu cho thích hợp.

THỰC DƯỠNG SINH THÁI HỌC

MACROBIOTICS dịch sát chữ Hy Lạp *Macrobios* là TRƯỜNG SINH (sự sống bao la bất tận). MACRO do chữ MACROCOSMIC UNIVERSE (Đại vũ trụ) là vòm tử cung vô biên sinh ra BIOS hay BIOLOGICAL EVOLUTION (Tiến hóa sinh vật). *Macrobios* bao hàm qui luật thống nhất toàn thể vũ trụ trong Một Trật Tự chung. Sống đúng theo qui luật này (được giải thích bằng Âm Dương) là đi trên đường dẫn đến sức khỏe, hạnh phúc và như ý. Thực hành Macrobiotics là cố gắng nắm lấy cái trật tự thiên nhiên khó nắm đó, để mỗi người nam cũng như nữ có thể sử dụng trong cuộc sống hàng ngày; nhờ thế, mới tạo được nền văn minh thuộc loài người ung dung tự tại, sống hài hòa với ngoại cảnh chung quanh.

Ai cũng biết con người được nuôi dưỡng bằng không khí, ánh nắng, nước, đất cộng thêm các loài cây cỏ do hệ tiêu hóa trực tiếp hấp thu. Vì vậy, theo nguyên tắc, cần lưu ý đến tầm quan trọng của việc chọn lựa và ăn uống những thứ có sẵn trên lãnh thổ và trong khí hậu mình đang sống không xa quá bán kính 1.000 km là tốt nhất. Sau đây là 7 mục hướng dẫn sơ lược cách thức nấu chế thức ăn và ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng. Tất cả đều đặt căn bản trên nguyên lý sinh thái học cổ truyền của phương Đông: "THÂN THỔ BẤT NHỊ" (con người và môi trường sống không tách rời nhau).

(1) THỨC ĂN CHÍNH

HẠT CỐC là thức ăn chính của chúng ta. Gạo lứt đỏ hạt ngắn là loại quân bình lý tưởng đặc biệt cho người sống vùng ôn đới và đồng bằng; ở vùng nhiệt đới hoặc duyên hải có thể dùng gạo hạt dài. Ở miền núi có thể thêm gạo mì hoặc gạo mạch. Có biết bao thứ ăn được (gạo tẻ, nếp, gạo mì, gạo mạch, kê, bắp, ý dĩ, v.v...), hãy chọn những thứ có tại địa phương và được dân tộc bạn xưa nay ưa chuộng. Tốt nhất là loại hạt cốc mọc hoang hoặc trồng tự nhiên, không bón phân hóa học và không phun thuốc trừ sâu.

Bất cứ loại hạt cốc nào bạn chọn cũng phải còn nguyên lứt. Sinh tố và chất khoáng tích trữ nhiều trong lớp cám và mầm gạo đóng vai trò chính yếu trong việc đồng hóa chất bột (carbohydrate) của phần lõi. Đem giã hoặc xát trắng khiến hạt cốc trở thành thứ thực phẩm bất toàn vô giá trị, ăn vào sẽ làm trì trệ các chức năng điều tiết vô cùng tinh tế của cơ thể; xét theo sinh thái học đó chỉ là chất bã. Không chỉ mất sinh tố và chất khoáng, chúng còn mất trạng thái lứt (trạng thái toàn vẹn không thể phân chia). Gieo một hạt còn lứt xuống đất, cây sẽ mọc lên và sinh sôi nảy nở. Còn gieo một hạt đã xát trắng, dù được chăm bón cách nào đi nữa cũng không bao giờ nẩy mầm vì đã mất sự sống.

(2) THỨC ĂN PHỤ

Thức ăn phụ của chúng ta là RAU CỦ có tại địa phương. Là thức ăn phụ nên số lượng thay đổi theo lượng hạt cốc dùng làm thức ăn chính. Nên sử dụng mọi phần có thể ăn được của cây rau, và cố gắng tìm những loại mọc hoang hoặc trồng tự nhiên trong vùng mình ở. Riêng rong biển rất giàu iốt và các chất khoáng căn bản, nên có thể ăn hằng ngày dù sống xa biển, vì mỗi người đều mang trong mình một đại dương dưới dạng máu và thể dịch. Có thể phải mất một ít thời gian mới quen ăn rong biển, nhưng khi đã quen hương vị độc đáo của nhiều loại rong biển, càng ngày bạn sẽ càng cảm thấy chúng ngon ra.

Khi vào bếp, luôn tâm niệm *cơm và rau là tối quan trọng*, thực đơn hàng ngày phải xoay quanh mấy món đó, nhưng tùy theo nhu cầu vẫn có thể thêm đôi chút thịt cá và trái cây. Nên biết rằng chẳng thức ăn nào là cấm kỵ, trừ phi cơ thể không cho phép. Hãy tập nhận biết các dấu hiệu thông báo của cơ thể.

Khi làm món thịt cá, nhớ sửa soạn cẩn thận và kèm theo thức ăn thảo mộc tương ứng. Tốt nhất là ăn cá và các loài ở sông, biển vì không quá Dương như động vật sống trên đất liền, do đó dễ làm cho quân bình. Muốn dùng trứng, nên tìm trứng có trống của gà (hoặc vịt) được nuôi thả tự nhiên, còn thịt thì lấy từ gia cầm (gà, vịt) tốt hơn thịt thú bốn chân; dù sao, đây là những thức ăn thịnh Dương, chỉ nên dùng thỉnh thoảng. Cũng có thể dùng sữa thú và những chế phẩm (như phô mai) nếu thuận ứng với môi trường sống (địa lý, khí hậu) và phối hợp quân bình với các món khác có trong thực đơn. Điều quan trọng là những thực phẩm này càng ít nhiễm hóa chất tổng hợp nhân tạo càng tốt.

Còn trái cây, các bạn có thể thụ hưởng những loại ra đúng mùa tại địa phương hoặc trong cùng vùng khí hậu mình sống. Nhưng trái cây rất Âm, do đó không nên ăn nhiều; và khi ăn, để quân bình, nên chấm muối, nấu nướng hoặc dầm tương, v.v...

(3) GIA VỊ

Gia vị chính trong nhà bếp Thực Dưỡng gồm có MUỐI BIỂN THÔ (muối hột), các loại TƯƠNG như tương đặc miso, tương nước tamari, nước tương thực dưỡng, tương hạt lỏng (tương ta) và DẦU THỰC VẬT nguyên chất. Theo lý thuyết 5 phần dầu cho 1 phần muối là tốt nhất và mỗi ngày một người lớn có thể dùng tối đa 2 muỗng canh dầu ăn.

Dùng gia vị phải tùy theo thời tiết, môi trường địa lý, cách sinh hoạt và nhu cầu của từng người. Ở miền Bắc lạnh lẽo, có thể dùng dầu và muối nhiều hơn ở miền Nam ấm áp. Nếu lao động thể xác nặng nhọc, cần ăn nhiều dầu và muối hơn. Người nào dư K (kali) mà thiếu Na (sodium) cần ăn muối nhiều hơn; còn người

dư Na thiếu K nên giảm muối hoặc không nên dùng muối trong trường hợp thái quá. Đừng xem thường tầm quan trọng của muối trong bữa ăn. Nếu thiếu muối sẽ thấy người uể oải; trái lại, ăn nhiều muối sẽ thấy bực bội dễ cáu gắt và mất ngủ.

(4) CHUẨN BỊ RAU QUẢ

Rau củ trồng tự nhiên, không phun thuốc sát trùng, chỉ cần rửa với nước lã và dùng xơ dừa, xơ mướp chà cọ cho sạch bụi đất. Chỉ gọt vỏ những thứ mua ở siêu thị hoặc vựa có thuốc bảo quản (hoặc có vỏ quá xơ cứng), còn dùng hết không bỏ phần nào. Tùy theo trường hợp sử dụng để cắt thái và nấu nướng.

(5) ĐẠO TRONG ĂN UỐNG

Nên nhai kỹ thức ăn từ 50 đến 100 lần. Nhai kỹ rất quan trọng vì không những thức ăn được cắt nghiền thật nhỏ và chất bột được enzim ptyalin giúp "tiêu hóa" ngay trong miệng, mà nước miếng là một loại "thuốc bổ" bồi dưỡng cơ thể. Để dễ tiêu nên ăn món Dương trước rồi đến món Âm; thoạt tiên ăn vài miếng cơm, xúp miso rồi ăn xen kẻ cơm với món Dương nhất trước mặt. Khi đã thấy ngon miệng thì ăn qua món khác. Luôn luôn nhớ cơm là món trọng tâm. Xong bữa cơm mới ăn tráng miệng và uống nước. Không ăn quá no, bao giờ cũng rời bàn khi bụng đã lưng lửng.

(6) THEO ĐÚNG THIÊN NHIÊN

Các phương pháp trồng trọt, chế biến, dự trữ và phân phối lương thực thực phẩm hiện đại không còn cho ta hiểu biết nhiều về tầm quan trọng của mùa màng cùng mối liên hệ giữa con người với môi trường thủy thổ chung quanh. Tinh chế thức ăn có nghĩa là làm mất các chất dinh dưỡng thiết yếu; khi đóng hộp vào gói, người ta lại thêm hóa chất bảo quản và tẩm màu mè hương vị nhân tạo cho hấp dẫn. Thật đáng ngạc nhiên khi có nhiều người ra sức "quay về thiên nhiên" bằng cách đi biển, leo núi hoặc chui vào rừng để rồi lôi ra khỏi túi đeo lưng rau quả đóng hộp, thịt thà tẩm ướp và các loại bánh kẹo "trái thiên nhiên"!

Muốn khỏe mạnh hạnh phúc, muốn thật sự sống hòa hợp với thiên nhiên, phải tránh xa thực phẩm kỹ nghệ tinh chế và có hóa chất tổng hợp độc hại. Những thức ăn phản thiên nhiên này làm cùn nhụt và phá hoại các cơ năng đang cố gắng duy trì trạng thái lành mạnh của khí huyết cũng như tự điều chỉnh cho phù hợp nhu cầu cơ thể. Điều cần thiết là nên kiêng các thứ cực Âm (đường tinh chế, rượu công nghiệp, gia vị tổng hợp, v.v...) hoặc cực Dương (như muối tinh chế). Thật ra, nếu phối hợp những thứ đó với nhau cũng tạo được quân bình, nhưng sự quân bình đó chẳng những không cần thiết, mà còn bất lợi cho sức khỏe.

Dù là dân thành thị hay nông thôn, các bạn cũng sẽ lấy làm vui thú khi thấy trí óc và cơ thể tự dưng nhanh chóng tái hòa điệu với thiên nhiên chỉ nhờ ăn thực phẩm tại địa phương được lựa chọn, nấu nướng theo phương pháp Thực Dưỡng.

(7) VUI SỐNG VỚI THỨC ĂN

Luật thiên nhiên là đổi thay. Vì vậy sinh hoạt, ăn uống và nấu nướng phải thuận theo dòng thời gian đang trôi chảy. Cơ thể và mỗi một tế bào trong người đều đổi thay từng mùa, từng ngày và từng lúc. Nhu cầu dinh dưỡng vì vậy cũng đổi theo. Nên đổi món từng bữa cho phù hợp nhu cầu bản thân. Đừng cứng nhắc trong khi làm bếp và ăn uống. Hãy sống vui và sáng tạo. Hãy tự do sống theo công lý của thiên nhiên.

NHỮNG CHỈ DẪN THIẾT THỰC

1. TRANG BỊ BẾP NÚC

Bếp núc được trang bị chu đáo tất dẫn đến thành công. Sau khi chọn thức ăn cẩn thận, trong tay bạn phải có dụng cụ để rửa ráy, cắt thái trước khi nấu: cần có *thau* hoặc *chậu*, *xô* hoặc *thùng* (1), *rổ* (2) để chứa đựng; cái *rá* để đãi gạo, đậu và các loại hạt cốc khác; *bàn chải* (3) xơ dừa hoặc xơ mướp để chà rửa rau củ; *tấm thớt* (4) dày độ 3 cm; *dao đủ kiểu* (5) để xắt, tỉa được dễ, nhanh,

khéo; *cối gỗ* hoặc *sành* (6) để giã, nghiền; *bàn mài* bằng sành hoặc inox có lỗ nhỏ (7) để mài củ (càrốt, củ cải, gừng, v.v...). Thêm vài cái *nong*, *nia*, *giần* (8) để sàng sảy và phơi hong.

Nấu bằng lửa than, củi (9) và dùng nồi chảo làm bằng nguyên liệu Dương (đất nung, gang, inox, tráng men) là tốt nhất. *Nồi áp suất* (10) rất cần cho nhà bếp Thực Dưỡng. Nên có *soong*, *nồi nhiều cỡ* (11) để nấu thức ăn cho thuận tiện. *Vài tấm gạch mỏng* hoặc *vài tấm thiết kê nồi* cho khỏi cháy, sít. *Vài chảo gang nhỏ cán dài* và *chảo lớn*, *chảo sâu đáy* (12) để xào, ràng và chiên rán. Thêm một *cái chao* (vá, môi bằng lưới inox) (13) để vớt những món chiên dầu hoặc luộc, trụng; *vỉ sắt* (14) để nướng. Làm bánh cần có *xửng* (chỏ, nồi hông) (15), *khuôn*, *khay*, *cọ phết bánh*, *cái sạn* (16), *lò nướng*, *vài vỉ phơi bằng tre* (17), v.v....

Dùng đũa, muỗng gỗ để xào, nấu, trộn là tốt nhất, vì không làm sướt mòn đáy nồi, đáy chảo, hoặc dùng để gắp, múc thức ăn. Cần nhiều *đôi đũa dài*, hoặc *đũa bếp*, *đũa cả* bằng tre (18), *giầm* (19) để xới cơm hoặc khuấy đảo thức ăn và *muỗng thìa đủ cỡ* (20).



2. NHỮNG THỰC PHẨM DỰ TRỮ CĂN BẢN

Cần bảo quản cẩn thận lương thực, thực phẩm căn bản; thật chẳng vui thú gì khi thấy sâu bọ côn trùng không mời mà đến chia xẻ nguồn thức ăn dự trữ của mình.

Gạo lứt và hạt cốc khác: Gạo lứt đỏ hạt ngắn, hạt tròn là Dương hơn gạo hạt dài. Có thể trữ thêm loại hạt cốc khác để ăn dặm như bắp, nếp, kê, gạo mạch, v.v...

Bột hạt cốc: Các bạn sẽ cần bột hạt cốc để làm bánh và pha trộn với những món khác. Bột gạo lứt tốt nhất; các loại bột khác như bột nếp, bột mì, bột bắp, bột kê làm tăng hương vị và màu sắc cho các món bánh.

Hủ tíu lứt (và bánh tráng lứt): Thỉnh thoảng dùng ăn thay cơm, hoặc khi cần có thể làm ngay bữa ăn cho khách đến thăm bất ngờ đang đói bụng.

Đậu: Có nhiều chất đạm. Đậu đỏ (đậu huyết) Dương nhất và có vị thơm ngon. Nhớ bảo quản cẩn thận.

Rong biển và rau câu: Thường đã phơi khô nên dễ bảo quản. Nên trữ vài loại rong khác nhau như mứt biển, rong dải (phô tai), rau câu chỉ, rau câu chân vịt, v.v... để sử dụng cho thuận tiện.

Hạt béo khô: Các loại hạt có dầu như mè (vừng), đậu phụng (lạc), hạt bí đỏ, hạt quì (hướng dương), hạt điều (đào lộn hột), hạt dẻ, v.v... có thể rang chín làm gia vị hoặc làm bơ để nêm, phết món ăn; hoặc dùng ăn chơi, tráng miệng.

Bột sắn dây: Dùng ăn cho khỏe, hoặc làm xốt, nấu xúp. Có thể thay bằng *bột bình tinh*, *bột hoành tinh* (bột củ trút), *bột sam* nhưng kém hiệu lực hơn.

Cá con, tôm tép khô (cho người ăn thịt cá): Để nguyên hoặc xay giã nát dùng nấu với rau củ hoặc làm món ăn kèm.

Muối biển: Nên chọn loại muối hạt thô (chưa tinh lọc) vì còn các dưỡng chất cần cho cơ thể. Nhớ chứa trong hủ kín.

Muối mè: Dùng ăn với cơm, cháo hoặc nhiều món khác rất tốt.

Miso: Loại tương đặc sền sệt như kem và có 3 loại chính: *Hatcho-Miso* (làm bằng đậu nành và đậu đỏ) rất Dương và mạnh nhất, mầu nâu đen và rất mặn, dùng vào mùa lạnh là thích hợp nhất và tốt cho người bệnh Âm. *Mugi-Miso* (đậu nành và gạo mạch) vị nhẹ hơn Hatcho nên có thể dùng quanh năm. *Kome-Miso* (đậu nành và gạo tẻ) ít mặn hơn, dùng vào mùa hè, tốt cho người già và trẻ con.

Tamari và tương hạt lỏng: Tamari là tương nước màu nâu đen, nếu làm phải để ít nhất 18 tháng mới dùng, và tương hạt lỏng (tương tạ) để 8 tháng trở lên. Ngoài ra, còn có nước tương thực dưỡng để 1 năm trở lên. Dùng nêm, chấm.

Ô mai đặc biệt (ô mai thực dưỡng): Quả và nước ngâm có thể dùng làm gia vị thay muối.

Dầu: Dầu mè, dầu quì, dầu bắp, dầu đậu nành, dầu phụng (tìm loại nguyên chất, chưa tinh lọc) dùng nấu ăn hoặc làm bánh.

Hương liệu: Một chút gừng, nghệ hoặc quế có thể làm món ăn thêm thú vị. Vài tép hành, tỏi hoặc kiệu tây poarô (có thể thêm chút tiêu, ớt nếu sức khỏe cho phép) dùng xào nấu sẽ kích thích vị giác; và nhiều khi cũng cần đến rau ghém như ngò, rau thơm, tía tô, diếp cá, v.v...

Trà già (bancha): Đây là một thức uống thông dụng theo phương pháp Thực Dưỡng. Có được trà ba năm là tốt nhất.

3. PHẢI BIẾT TIẾT KIỆM

Bữa ăn theo phương pháp Thực Dưỡng càng ít tốn kém càng tốt. Nấu vừa đủ ăn để không phải bỏ thừa và đổ đi. Phải biết tính toán khi đi chợ, mua dự trữ những thức ăn có thể để lâu vào đúng mùa cho rẻ. Đừng để lửa cháy không hoặc nước sôi vô ích, phải biết dùng thời giờ một cách hợp lý.

4. CHUẨN BỊ CHU ĐÁO

Trước khi làm bữa ăn, trong trí đã vạch ra một thực đơn và chương trình từng bước. Bày nguyên liệu theo thứ tự sẽ dùng và

chuẩn bị đầy đủ các dụng cụ cần có. Chỉ nhóm lửa khi tất cả đã sẵn sàng.

Trong lúc nấu, đừng để nồi bị cháy hoặc thức ăn bị sít. Nồi chảo và những dụng cụ khác khi dùng xong phải chùi rửa sạch sẽ và lau khô (nồi nấu lửa than, củi ở mặt ngoài thường đóng một lớp bồ hóng – muội nồi, lớp này bảo vệ nồi rất tốt, chỉ cần cạo rửa bớt khi quá dày, và dùng rế lót nồi cho khỏi dây bẩn – DH). Giữ dụng cụ cẩn thận để dùng được lâu.

Sắp xếp bếp núc gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ, có nét mỹ thuật càng tốt. Đặt vật dụng vào những chỗ cố định để đưa tay là có thể lấy được ngay cái nồi, con dao hoặc gia vị cần dùng. Dao cắt thức ăn phải luôn sáng bén để khi sử dụng được như ý; nếu bị ám, lưỡi dao sẽ lụt. Một đầu bếp yêu nghề phải biết tạo môi trường làm việc thoải mái, an toàn và thận trọng trong từng công đoạn.

Thái độ của bạn cũng rất quan trọng. Khi vào làm bếp tâm hồn phải thanh thản, tư tưởng phải tập trung như đang thiền. Hãy luôn luôn có ý thức hiến thân cho nghệ thuật nấu ăn, vì sự hiến thân này không những giúp ích cho cá nhân, gia đình bạn, mà cho cả loài người. Hãy vững tin vào vị giác lành mạnh của mình mà đừng gò ép trong khuôn khổ nào. Hãy hăm hở lao vào công cuộc khai phá nghệ thuật nầy, chấp nhận thành công lẫn thất bại để rút lấy kinh nghiệm, vì đây là con đường duy nhất cần phải noi theo. Bạn phải làm cho nhà bếp, trung tâm của gia đình rạng ngời niềm vui sáng tạo.

BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO

Trong hai, ba trăm năm trở lại đây quan niệm dinh dưỡng đã đổi thay, người ta lơ lảng thức ăn rau củ thiên nhiên để chú trọng đến thức ăn gốc động vật và chế biến nhân tạo. Giờ đây ta cần quay dần lại cách ăn uống cổ truyền xoay quanh hạt cốc lứt và rau củ sạch lành. Một hệ tiêu hóa đã quen với những món ăn hiện hành theo kiểu phương Tây thường không thể hấp thụ ngay

đầy đủ chất bổ của các loại thực phẩm nầy, thì có thể chuyển sang ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng một cách từ từ.

Trước hết nên bớt dần thịt cá và các thức ăn gốc động vật, giảm hoặc tăng lượng thức ăn khi nhu cầu cơ thể và khẩu vị đã đổi thay. Ngay từ đầu cố gắng bỏ hẳn thức ăn tinh chế xử lý hóa học, đường cát trắng, nước ngọt vô chai hoặc lon có hóa chất tổng hợp và cà phê pha tạp, trà nhuộm màu nhân tạo. Thay vào đó là gạo lứt, rau củ tươi, cà phê cốc loại (cà phê Thực Dưỡng), sữa thảo mộc và trà lá thiên nhiên. Nếu còn thèm ngọt, có thể dùng đôi chút mạch nha, đường thô (đường đen, đường vàng, đường nâu) nguyên chất hoặc mật ong. Tuy nhiên, cần nhớ rằng mật là sản phẩm động vật, một loại đường tinh luyện trong cơ thể con ong; do đó nên ngưng ngay khi thấy không cần thiết nữa.

Người cực Dương (mặt đỏ, tiếng nói ồ ồ, hấp ta hấp tấp) có thể ăn uống hơi thiên về Âm, dùng thức ăn huyết nhục càng ít càng tốt. Người quá Âm (da tái, bạc nhược, nhác nhớm, thụ động) có thể Dương hóa bằng cách tăng lượng thức ăn Dương và giảm bớt rau quả trong bữa ăn. Sáng tạo một thể chất và một tinh thần mới bằng cách chỉnh đốn lượng thức ăn tuyển chọn trong thiên nhiên và nấu chế đúng Luật Âm Dương, bạn sẽ thành công trên đường đi đến sức khỏe, hạnh phúc và có được cái nhìn hòa hợp.

Chỉ uống vừa đủ giải khát. Sự đo lường chính xác lượng nước tiêu thụ hàng ngày là việc đi tiểu. Tiêu chuẩn cho nam giới là 3 lần mỗi ngày, và nữ giới là 4 lần. Nếu thấy mình uống nước nhiều quá, hãy giảm bớt số lượng muối dùng nấu ăn và xem lại mình có ăn nhiều món Dương khác không.

Nếu mỗi miếng ăn nhai từ 50 đến 100 lần và không ăn no quá, bạn không cần tính đến số calori của bữa ăn. Thức ăn Thực Dưỡng được nấu nướng cẩn thận và thưởng thức một cách vui thú sẽ duy trì được trọng lượng vừa phải của cơ thể.

Phải lao động. Lao động chân tay hàng ngày rất cần thiết để có một cơ thể khỏe mạnh dẻo dai. Lao động trí óc thường xuyên giúp trau dồi trí phán đoán và làm trí tuệ thêm viên mãn.

Phương pháp Thực Dưỡng cho ta cơ hội chiêm nghiệm sâu xa về chính bản thân mình, đồng thời hiểu biết một cách sinh động về hoàn cảnh chung quanh. Đối với mọi người đây là bước đầu quan trọng và vô giá trên con đường hướng về chân thiện mỹ. Nhưng tự nó không đến, mà cần phải dốc lòng làm cho tư tưởng, tình cảm, hành động của mình hòa theo dòng sinh lực đang trôi chảy của thiên nhiên. Lười biếng về thể xác cũng như tinh thần là điều không thể chấp nhận được; cần phải biết sử dụng năng lực đang hồi phục có ích chừng nào tốt chừng đó.

Sau cùng, khi bắt tay vào thực hành cũng như khi càng ngày càng thấy thích hợp hơn, cần nhớ rằng mọi vật đến cực điểm đều biến thành trái ngược và sự linh động uyển chuyển là chìa khóa mở cửa thành công. Phải ăn uống làm sao để tái tạo và giữ gìn được sức khỏe, hạnh phúc và trên hết là sự tự do để chúng ta thật sự tận hưởng ngay cả những niềm vui đơn sơ nhất mà thiên nhiên đã ban cho.

LIMA OHSAWA



Bà Lima Ohsawa kể lại nguyên do bước vào con đường Thực Dưỡng và chọn công việc nấu ăn

trong sách

Như Hoa Đang Là

Ngô Ánh Tuyết
& Chân Phương dịch

CHÚ THÍCH

Mỗi món ăn trong sách được chia thành hai phần:

- Phần *chữ nghiêng* in ở góc bên trái: ghi những nguyên liệu cần dùng; thí dụ : *1 lon gạo lứt*.
- Phần chữ đứng: ghi cách nấu nướng, chế biến.

CHỮ VIẾT TẮT VÀ TÊN GỌI KHÁC

lon : lon sữa bò (1 lon gạo = 250 gram).
mcf : muỗng (thìa) cà phê.
mc : muỗng (thìa) canh. 1 mc = 3 mcf = độ 15 cc.
ch : chén (bát) ăn cơm. 1 ch = 16 mc < 1 lon.
gr : gram.
ký : ký lô, cân.
dúm : một chút, một tí (thí dụ: "dúm muối") mà bạn dùng ngón tay cái và trỏ bốc được.
mi : miếng.
kh : khúc, đoạn.
độ : phỏng chừng, khoảng.
rưỡi : phân nửa, ½ (thí dụ 1 giờ rưỡi là l giờ 30 phút, 1 lon rưỡi là 1½ lon).
(m.) : món số... (thí dụ: m. 7 là món 7).
ncrd : nước canh rong dải (món 148).
rc : rau câu.
q : quả, trái.
tô : đọi, bát đựng canh.
xửng : chỏ, nồi hông.
đũa cả : đũa bếp, đũa xới cơm.
cải hoa : bông cải, súp lơ.
cải bắp : bắp cải, bắp sú, cải nồi.

cải son : xà lách son.
đầu poarô : phần củ và thân trắng của cây kiệu tây poarô.
đường thô : đường nguyên chất chưa tinh chế, có màu vàng, đen, nâu (đường thẻ, đường chén, đường bát, đường thốt nốt) hoặc trong như đường phèn (đường đinh).
xắt : cắt, thái.
chẻ, bổ : cắt dọc, xẻ dọc.
giã : bỏ thức ăn vào cối, dùng chày nện cho nát.
mài : Chà xát nguyên liệu (gừng, càrốt, củ cải, v.v...) trên mặt bàn mài lỗ nhỏ để lấy bột mịn. Cũng có thể xắt nhỏ nguyên liệu, rồi giã hoặc xay nát nhuyễn.
nước cốt : nước vắt, ép ra từ rau củ mài hoặc giã, xay nhuyễn.
và/hoặc : cộng thêm hoặc thay thế.
vỏ cam, vỏ chanh : chỉ lấy lớp xanh hoặc vàng có dầu the bên ngoài, (cạo bỏ lớp trắng ở trọng).
nước muối loãng : mỗi 1 lít nước pha 1 muỗng canh muối sống (muối hột) dùng ngâm, rửa rau củ.

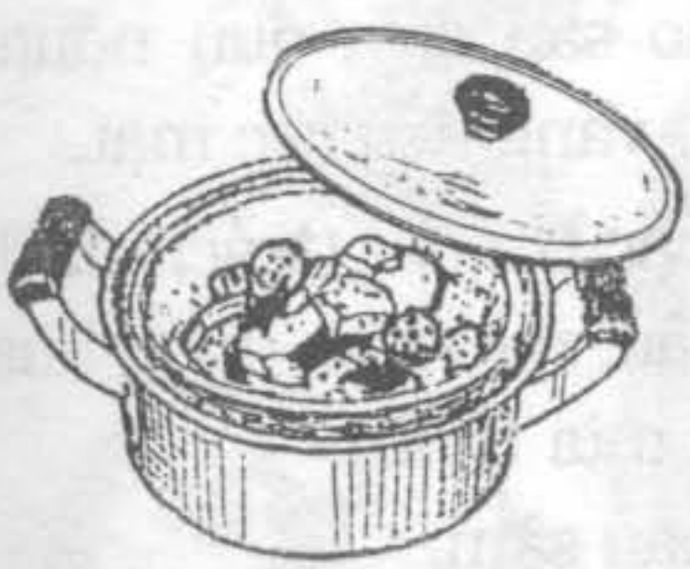
CÁC CÁCH NẤU THÔNG THƯỜNG

Trụng tái : Nấu nước sôi (có thể pha chút muối), nhúng thức ăn sống vào để vừa tái màu, chưa chín hẳn là lấy ra ngay.

Luộc : Đun nước sôi (có thể pha muối), bỏ thức ăn sống vào nấu chín rồi vớt ra để ráo nước. Nên luộc ít nước và dùng nước luộc để uống hoặc nấu canh, xúp.

Hông, đồ : Nấu bằng xửng (chỏ). Xửng thông dụng có hai loại: (1) bằng *kim loại* (nhôm, inốc) và (2) bằng *tre* (xem hình ở trang 43). Dùng loại (1) thì đổ nước vào ngăn đáy, để thức ăn ở ngăn trên, đậy nắp, đun sôi cho hơi nước nóng bốc lên làm chín thức ăn. Dùng loại (2) thì đặt cả xửng (một hoặc nhiều ngăn chứa thức ăn) vào một cái chảo đã có nước, đậy nắp rồi đun sôi để hông.

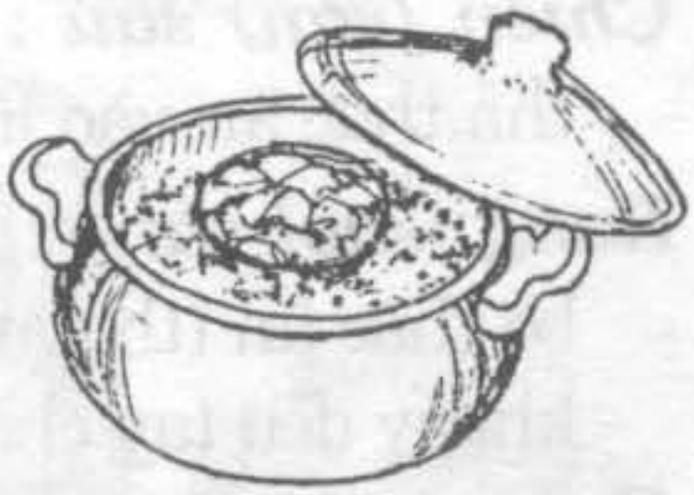
Hấp, chưng cách thủy : bỏ thức ăn vào cái chén, tô hoặc rá nhỏ kê ngữa trên cái chén khác hoặc cái rế đặt úp trong nồi đổ nước vào phía dưới đồ chứa thức ăn, đậy vung, đun sôi để hơi nước nóng bốc lên làm chín hoặc làm nóng thức ăn. Hoặc nấu bằng xửng như ở "hông, đồ".



Hấp, chưng cách thủy



Hấp cơm trực tiếp



Hấp cơm gián tiếp

Hấp cơm : Nhét thức ăn trực tiếp (hấp trực tiếp) hoặc bỏ trong cái chén đặt vào cơm (hấp gián tiếp) đang nấu đã cạn nước để chín cùng cơm. Nếu dùng nồi áp suất, thì bỏ thức ăn vào ngăn hấp, đặt vào nồi (bên trên gạo) nấu đồng thời với cơm.

Phi, khử dầu : Đun nóng dầu, rồi bỏ hành, tỏi hoặc poarô hoặc vài hạt cơm nguội vào xào cho dầu thơm.

Trộn gỏi, nộm : Thức ăn để sống hoặc trụng tái, luộc, hấp rồi trộn với gia vị và/hoặc dầu đã phi (khử) hoặc không phi.

Nêm : bỏ gia vị vào món ăn đang nấu và khuấy trộn đều. Cần biết khi dùng tương đặc miso, phải pha lỏng tương với nước trong hoặc nước món ăn đang nấu trước khi nêm.

Kho : Nấu thức ăn với ít nước có nêm gia vị cho đến khi nước gần cạn hết và gia vị thấm sâu vào thức ăn.

Um : Nấu thức ăn có đậy vung trong thời gian ngắn.

Hầm, ninh : Nấu đậy vung cho đến khi thức ăn mềm lụn, nát bấy, rục nhừ.

Canh : Nấu thức ăn với nhiều nước, lỏng bỏng.

Xúp : Nấu như "canh" nhưng ít nước hơn, hoặc thêm bột sắn dây, bột gạo, bột bắp, bột khoai, v.v... cho nước sệt lại.

Xào : Đun nóng chảo, đổ một ít dầu vào để nóng lên (hoặc phi, khử), rồi bỏ thức ăn (thường là thức ăn tươi) vào, dùng đũa đảo qua đảo lại cho thấm dầu đều hoặc đến khi chín.

Chiên (rán) áp chảo, chiên nhẹ : Đun nóng chảo, tráng một ít dầu, bỏ thức ăn vào để cho chín vàng mặt.

Chiên (rán) sâu : Đổ nhiều dầu vào chảo sâu đáy, đun nóng, thả thức ăn vào lút trong dầu để chín cho vàng đều các mặt.

Rang (sao) vàng : Đun nóng chảo gang hoặc trả đất (trách đất), bỏ thức ăn (thường là khô như hạt cốc, đậu, mè) vào, dũng đũa khuấy đều tay cho đến khi chịn vàng tỏa mùi thơm.

Rang (sao) sậm : Rang (sao) cho thức ăn nâu sậm.

Rang dầu: Tương tự "rang" nhưng tráng chảo một lớp dầu mỏng (Chú ý: món *cơm chiên* cũng được gọi là "cơm rang").

Nướng: Đặt thức ăn (có hoặc không nhúng dầu) trên vỉ sắt hoặc trên tấm kim loại (gang, nhôm, inôc) hoặc xâu vào que tre (hoặc que sắt) hoặc trực tiếp để trên lửa than và trở mặt qua lại cho chín đều.

Đút lò: Đặt thức ăn trên khay hoặc trong khuôn bằng kim loại và đút vào lò nướng đốt nóng bằng than củi hoặc điện.

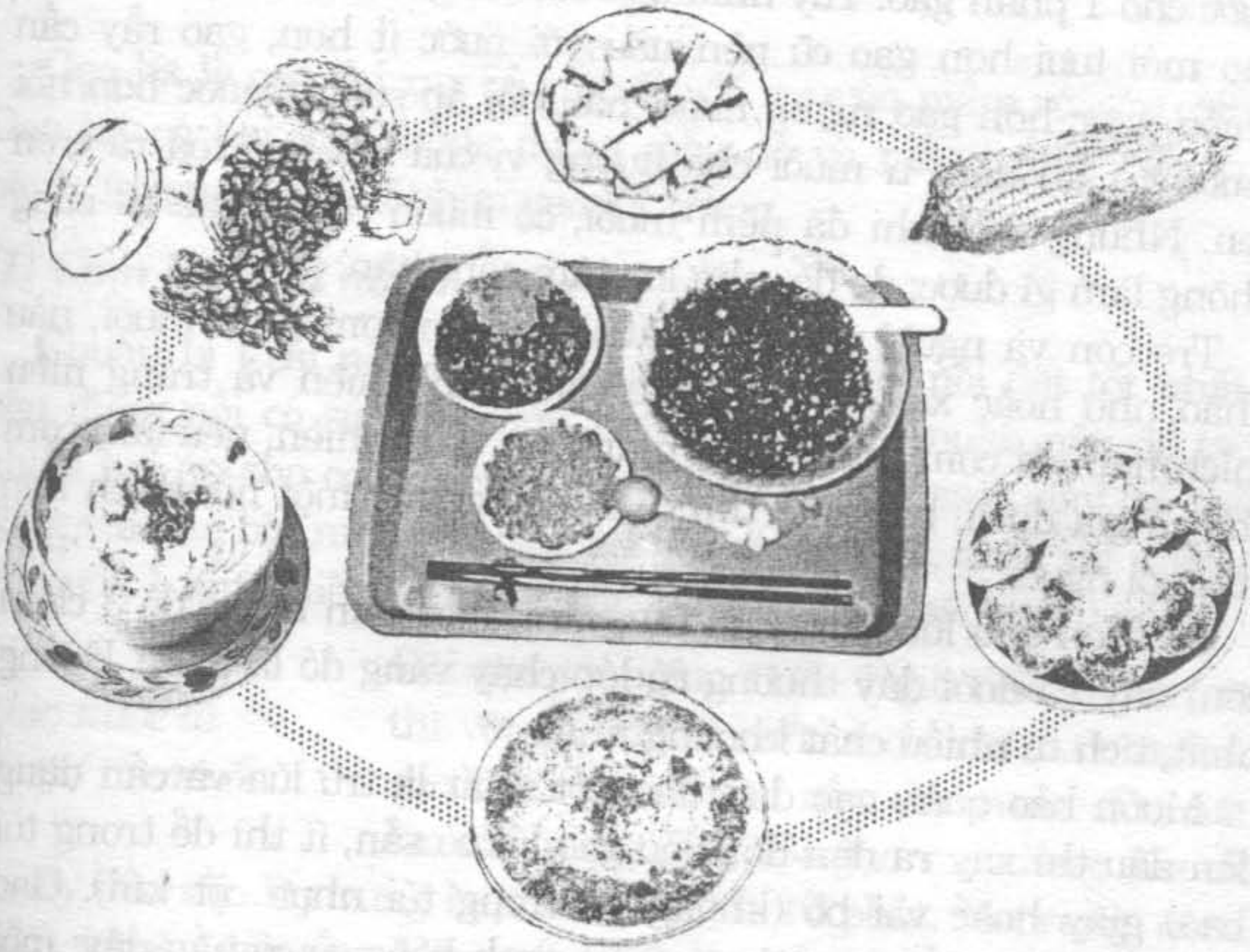
Nấu áp suất: Nấu bằng nồi áp suất. Để tránh nồi nổ bung cần lưu ý:

❖ *Trước khi nấu*: Xem các lỗ thông hơi ở nắp nồi, không để bụi đất và xác (bã) thức ăn (vỏ đậu, mày gạo, hạt cơm, cặn bột, xơ rau củ, v.v...) bít lỗ. Xem vòng roan còn dẻo và khít không.

❖ *Trong khi nấu*: Bắt đầu đun lửa lớn cho nước nhanh sôi. Khi thấy quả lắc (núm đậy) trên lỗ thông chính bắt đầu chuyển động lúc lắc và xì hơi thì hạ nhỏ lửa cho nước trong nồi sôi riu riu đến khi thức ăn chín.

❖ *Khi thức ăn chín*: Nhắc nồi xuống để một lúc cho áp suất (hơi) trong nồi hạ dần (có thể xối nước lạnh trên nồi cho áp suất nhanh hạ), rồi rút lấy quả lắc cho hơi thoát ra hết mới mở nắp.

I. HẠT CỐC VÀ ĐẬU



Trong Nghệ thuật nấu ăn Thực Dưỡng, làm cho hạt cốc trở thành dễ hấp thụ và đáp ứng được nhu cầu cơ thể là tài năng đầu tiên cần được phát triển. Dĩ nhiên ai cũng nấu được cơm, nhưng không hẳn cơm ai nấu cũng ngon. Nếu cơm hôm qua khô cứng, hôm nay lại nhão, thì đừng nãn lòng mà nên lấy đó làm bài học cho tính bất nhất và thiếu tự chủ trong cuộc sống.

Trước khi nấu nhớ *đãi* rửa hạt cốc và đậu (riêng từng thứ dù có thể nấu chung). Nếu đãi gạo thì bỏ vào cái rá nhỏ nhúng ngập trong nước lã, khuấy vò nhẹ cho bụi đất bong ra và vỏ trấu, hạt hư nổi lên rồi chắt đi (đừng vo mạnh tay, tránh làm tróc cám và mầm gạo). Xoay lắc cái rá cho cát đất lắng xuống và vớt dần gạo trên mặt bỏ qua cái rá khác. Còn đậu thì bỏ thẳng vào nước, vò bóp mạnh rồi dùng tay khuấy tròn cho đậu nổi lên trên để vớt dần ra rá. Nên đãi hai ba lần cho thật sạch.

Để nấu cơm gạo lứt, thường tỉ lệ phối hợp căn bản là 2 phần nước cho 1 phần gạo. Tuy nhiên, có lúc cũng cần linh động; thí dụ gạo mới tươi hơn gạo cũ nên nấu với nước ít hơn, gạo rẫy cần nhiều nước hơn gạo ruộng nước, nấu nồi áp suất ít nước hơn nồi thường. Cần nêm tí muối cho hương vị của hạt gạo tỏa ra trọn vẹn. Nhưng một khi đã nêm muối, có muốn cơm nhạt lại cũng không làm gì được; do đó, nhớ lưu tâm cẩn thận.

Trẻ con và người già tốt nhất là cho ăn cơm nhạt muối, nấu nhão nhừ hoặc xay giã nhuyễn; còn thanh niên và tráng niên thích hợp với cơm khô và hơi mặn hơn. Tuy nhiên, nếu làm cơm cho cả gia đình, bạn nên tìm cách nấu chung một nồi thích hợp với mọi người.

Mỗi lon gạo lứt (khoảng 250 gram) nấu chín nở ra độ 3 chén cơm đầy và dưới đáy thường có lớp cháy vàng đó là phần Dương nhất, tích tụ nhiều chất khoáng nhất.

Muốn bảo quản gạo được lâu, tốt nhất là trữ lúa và cần dùng đến đâu thì xay ra đến đó. Nếu gạo lứt có sẵn, ít thì để trong túi (bao) giấy hoặc vải bố (không để trong túi nhựa cột kín). Gạo nhiều thì nên để trong chum (vại) sành hoặc gỗ có nắp đậy; mỗi lần dùng, lấy ra số lượng vừa đủ rồi cắm vào chum hai ba cây nhang (hoặc đèn cầy) cháy đỏ và đậy nắp lại để lửa đốt hết không khí. Cũng có thể bỏ than củi vào những túi vải thưa, đem nhét xen kẽ trong gạo (hoặc đậu) để hút khí ẩm. Riêng đậu, có thể trộn với tro củi và khi cần dùng, lấy ra rây bỏ tro.

Để dễ ăn và thêm hương vị cho cuộc sống, các bạn có thể chế biến hạt cốc thành bột, thành bánh, phở, mì, hủ tíu, v.v... như các món sẽ được trình bày ở những trang sau. Riêng *bột gạo thực dưỡng* (bột gạo lứt rang) là món tiện lợi có thể dùng thay cơm, cháo để ăn điểm tâm, bữa lỡ hoặc khi người mệt mỏi, cảm cúm, kém ăn. Còn *cháo tán* (kem gạo đặc biệt) là món bồi dưỡng rất tốt cho người yếu dạ dày hoặc sau khi nhịn ăn (xem thêm sách *"Ăn Gạo Lứt Muối Mè"* và *"Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng"* của Ông Ngô Thành Nhân).

GẠO LỨT

Gạo lứt là gạo chỉ xay bỏ vỏ trấu, để nguyên mầm với lớp cám. Gạo lứt có hai loại thông dụng: màu đỏ và màu trắng. Nếu trị bệnh, ăn gạo lứt đỏ tốt hơn gạo lứt trắng.

(1) Cơm lứt nấu nồi thường

Chuẩn bị 1 cái nồi (nồi gì cũng được, nhưng nồi đất tốt nhất; nên dùng nồi có sức chứa lớn hơn lượng cơm muốn nấu để tạo nhiều hơi ép cho cơm mềm ngon); 1 miếng vải sạch dày (có thể dùng vải bao bột mì) rộng gấp 2-4 lần miệng nồi, hoặc vài miếng lá chuối; 1 tấm thiếc mỏng kê nồi; 1-2 viên đá (hoặc gạch) nặng.

1 lon gạo lứt
2 lon nước lã
¼ mcf (*) muối

Đãi gạo và ngâm nước 1 giờ rưỡi đến 2 giờ thì vớt ra. Thêm nước sạch vào nước ngâm cho đủ 2 lon đổ vào nồi, đậy vung, đun lửa lớn cho nhanh sôi. Bỏ gạo vào, dùng đũa cả khuấy đều rồi đậy vung lại, để sôi lại độ 10 phút. Mở vung, nêm muối, khuấy đảo nhẹ. Đậy vung, bớt lửa để sôi riu riu độ 20 phút cơm cạn nước. Lấy miếng vải nhúng nước, vắt ráo và xếp hai hoặc bốn. Mở vung, đặt miếng vải (hoặc lá chuối) trùm kín miệng nồi; đậy vung lại cho khít, dằn đá ở trên và kê tấm thiếc dưới nồi (để phân tán nhiệt cho cơm khỏi sít). Hạ nhỏ lửa hoặc để lửa than thật dịu khoảng 1 giờ cơm chín. Dùng giấy vụn hoặc rơm đốt cháy bừng dưới nồi vài phút rồi nhắc xuống. Mở vung, dùng đũa xới đều cơm rồi đậy lại để yên 5 phút trước khi đơm ra ăn.

Có thể nấu một lần cho nhiều bữa. Dùng rổ thưa hoặc lồng bàn đậy cơm dư cho thoáng khỏi thiu. Muốn *hâm cơm* nóng lại thì dùng đũa xoi một lỗ lớn cỡ ngón tay ở giữa mặt cơm xuống tận đáy nồi, chế một ít nước vào lỗ, đậy vung, đun lửa vừa. Khi có

(*) *mcf*: muỗng (thìa) cà phê (xem chú thích các chữ viết tắt ở trang 49-50).

hơi bốc lên, lấy đũa cả xới cơm cho hơi lên đều, rồi ém cơm xuống. Để lửa nhỏ thêm 10 - 15 phút, cơm sẽ mềm ngon.

(2) Cơm lứt nấu nồi áp suất, nồi điện

2a. Nấu áp suất

1 lon gạo lứt
1½ lon nước lã
¼ mcf muối

Đãi gạo xong, bỏ hết các thứ vào nồi, đậy nắp, đun lửa lớn cho áp suất (hơi ép) nhanh lên đủ (núm đậy lỗ thông hơi trên nắp lúc lắc xì kêu). Kê tấm thiếc dưới nồi, hạ nhỏ lửa để sôi riu riu độ 45 phút cơm chín. Nhắc nồi xuống, để một lúc cho áp suất hạ xuống. Rút núm đậy cho hơi thoát ra hết; mở nắp, dùng đũa cả (nhúng qua nước lạnh cho khỏi dính cơm) xới đảo đều. Đậy nắp lại để yên 5 phút trước khi đợm ra ăn.

Cơm gạo lứt nấu nồi áp suất mềm dẻo hơn nấu nồi thường.

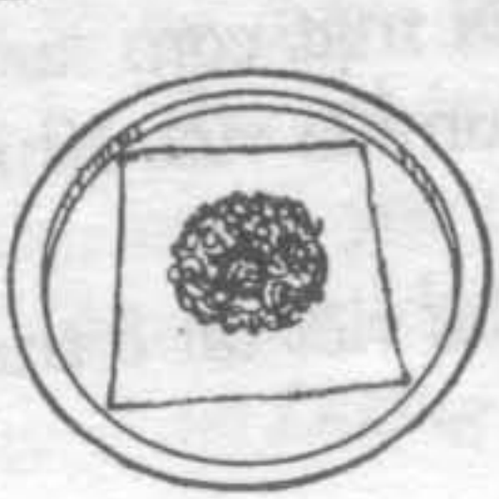
2b. Nấu nồi điện

Bỏ 1 phần gạo lứt (đã đãi và ngâm), 2 phần rưỡi nước và ¼ mcf muối vào nồi, đậy nắp và bật điện nấu đến khi cơm chín.

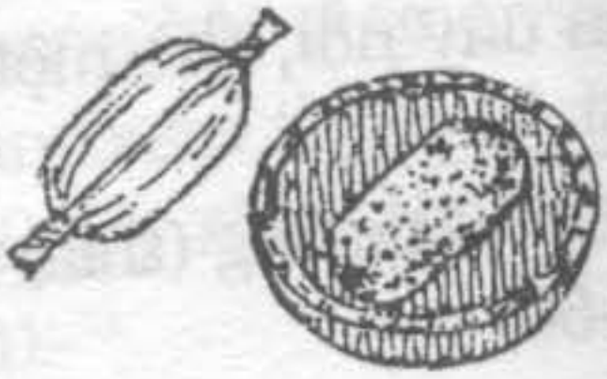
(3) Cơm lứt vắt (gói)

Chuẩn bị 1 miếng vải sạch vuông cạnh 30-40 cm; 1 cái khay (hoặc mâm); 1 muỗng lớn; 1 cái rổ thưa; 1 lồng bàn.

Nấu cơm (có thể thêm nước cho nhão hơn) như món (1) và (2). Cơm chín, đem miếng vải nhúng nước sôi, vắt ráo rồi trải thẳng trên khay; xới cơm ra mặt vải. Túm các góc vải thành cái bọc; một tay giữ chặt chỗ túm, tay kia nhồi mạnh bọc vải cho đến khi cơm nát nhuyễn. Mở vải ra, lấy muỗng cào cơm dồn về giữa. Xếp hai mép (cạnh) vải vào nhau, cuốn cơm và lăn tròn thành hình ống, nhớ chừa hai đầu vải để vặn xoắn lại ép cơm cho chặt. Mở







vải ra, vắt cơm có hình đòn bánh tét hoặc ổ bánh mì (có thể chia cơm thành nhiều phần để làm những vắt nhỏ). Lấy vắt cơm cho cho vào rổ và đậy lồng bàn (hoặc miếng vải thưa) để nguội cứng. Khi ăn, dùng dao bén cắt lát mỏng chấm muối mè hoặc phết bơ mè, tương đặc miso. Giặt sạch miếng vải để dùng lần khác.

Dùng cơm vắt làm lương thực đi xa rất tiện lợi. Muốn vắt cơm lâu hư phải để thật nguội, và nhét vài quả ô mai thực dưỡng hoặc 1 miếng rong dải hầm tương (m. 149) vào giữa.

Có thể cắt cơm thành những khối vuông cạnh 1,5 - 2 cm, đem chiên vàng đều các mặt. Ăn với tương nước tamari, nước tương thực dưỡng, tương ta, tương đặc miso hoặc xốt tương mè (m. 201).

(4) Cơm lứt vắt phơi khô

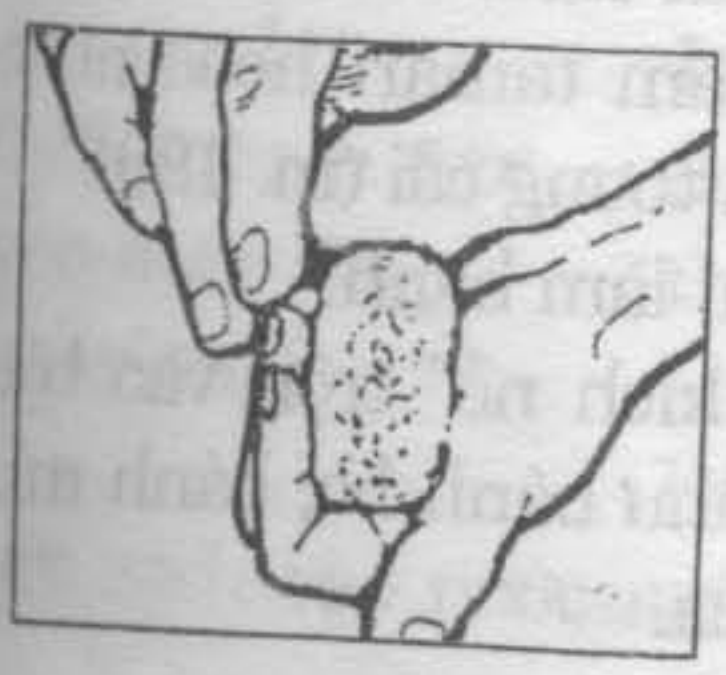
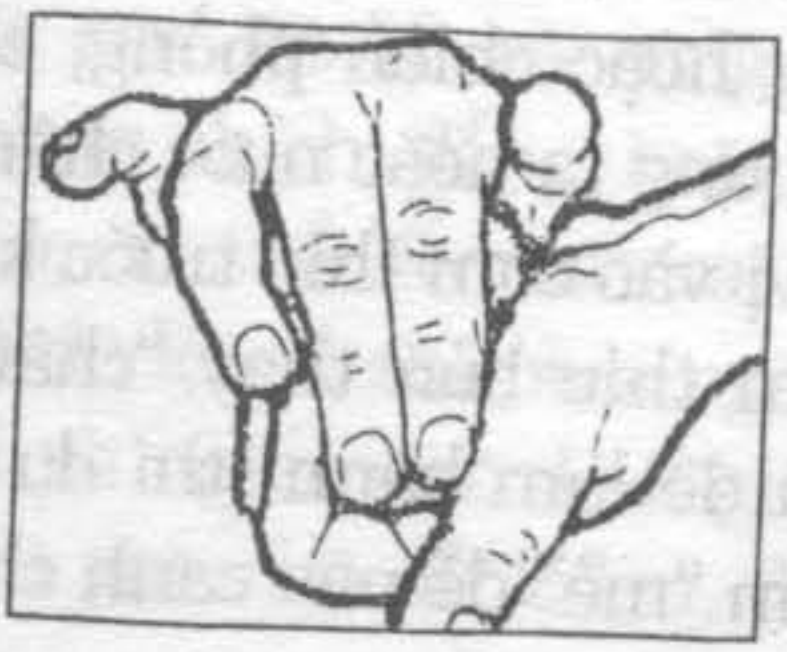
Nấu và vắt cơm như món (3), để thật nguội, rồi cắt thành những lát mỏng 2-3 mm đem phơi khô. Khi ăn, nướng hoặc chiên áp chảo, và chấm hoặc phết tương (miso, tamari, tương ta, nước tương thực dưỡng,) hoặc bơ mè (nếu nướng).

Có thể trộn một ít mè rang và miso hoặc tamari, nước tương thực dưỡng (thêm hành xắt nhỏ nếu thích) vào cơm trước khi vắt.

Người bị thấp khớp, tê bại, bệnh Parkinson ăn rất tốt.

(5) Cơm lứt nắm

Nấu cơm như món (3). Cơm chín, xới ra cái rá hoặc thau để nguội bớt. Rửa hai bàn tay thật sạch (nếu có xà phòng phải rửa hết mùi), lau khô rồi thấm ẩm với nước chín (để khỏi dính cơm). Dùng muỗng múc 1-2 mc cơm đổ vào lòng một bàn tay để nắm bóp cho nát nhuyễn; đồng thời dùng ngón trỏ và giữa của tay kia


ép cơm thành hình bầu dục. Đặt nắm cơm vào cái rá, và làm tiếp những nắm khác (thỉnh thoảng thấm ẩm hai tay), để tất cả nguội cứng. Khi ăn, chấm muối mè, tương đặc miso hoặc bơ mè.

Dùng cơm nắm làm lương thực đi xa rất tiện lợi. Muốn cơm lâu hư phải để thật nguội, và nhét vào giữa mỗi nắm cơm 1 quả ô mai thực dưỡng hoặc ½ miếng rong dải hầm tương như món (3).

Muốn ăn béo thì chiên nhẹ các nắm cơm cho vàng mặt. Có thể xắt lát cơm nắm, phơi khô và dùng như món (4).

(6) Cơm thiu làm bánh

Cơm lứt bị thiu bủn tự nhiên vẫn ăn được và dễ tiêu (xem kinh nghiệm ăn cơm thiu của Giáo sư Ohsawa trong sách *"Chơi Giữa Vô Thường"*, Ngô Thành Nhân dịch). Tuy nhiên, cơm thiu có mùi vị khó ăn, các bạn có thể chế biến như sau:

Bánh nướng: Nhồi nắn cơm mới thiu thành những lát dẹp và đem nướng vàng hai mặt. Hòa tan ½ mcf miso với ¼ chén nước chín phết vào lát cơm, rồi nướng lại cho thấm và ăn nóng.

Bánh hấp: Trộn cơm thiu với một ít bột gạo lứt rang (m. 39) hoặc bột sữa thảo mộc (m. 310) rồi nắn thành những viên tròn bỏ vào chỏ (xửng) hấp độ 1 giờ bánh nóng. Ăn với muối mè.

Bánh chiên: Trộn cơm thiu với bột và nắn thành những viên tròn như "Bánh hấp" (xem ở trên) rồi thả vào dầu sôi chiên vàng đều mặt. Vớt ra để trên vỉ tre hoặc vỉ inox cho ráo dầu. Ăn với muối mè hoặc miso, tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

Bánh phồng: Nếu cơm thiu bủn ra nước thì trộn với bột như món "Bánh hấp" (xem ở trên) nhưng nhồi thật nhuyễn, rồi để trên mặt thớt hoặc mâm, cán mỏng ra và cắt thành lát đem phơi khô. Khi ăn, nướng hoặc chiên phồng, chấm tamari hoặc nước tương thực dưỡng, tương ta hoặc nước chấm tương cải (m. 199).

Có thể nêm gia vị vào cơm thiu trước khi làm bánh.

Có thể dùng cơm thiu bủn thay "chất kích nở" trộn vào bột gạo lứt hoặc bột mì để làm bánh (thí dụ như bánh bò, bánh mì, v.v...), hoặc dùng làm "mẻ" để nấu canh chua.

(7) Cơm lứt hạt kê hoặc bắp

1 lon gạo lứt
2¼ lon nước lã
¼ lon kê
¼ mcf muối

Đãi, ngâm và nấu gạo với nước như món (1). Đồng thời, đãi kê và ngâm 15 phút rồi vớt ra để ráo. Cơm cạn nước, mở vung, bỏ kê vào, dùng đũa trộn đều và đậy vung nấu tiếp cho chín. Ăn với muối mè.

Nếu dùng nồi áp suất thì bớt ½ lon nước và nấu như món (2a).

Cơm lứt hạt kê tốt cho người Âm tạng, béo phệ, phù nề, bị tai biến mạch não, hoặc ăn vào mùa lạnh làm ấm người.

Có thể thay kê bằng hạt bắp tươi hoặc hạt bắp khô giã thành tấm, dành cho người Dương tạng hoặc ăn vào mùa hè.

(8) Cơm lứt đậu đỏ

1 lon gạo lứt
2½ lon nước lã
⅛ lon đậu đỏ
¼ mcf muối

Đãi ngâm riêng gạo, đậu độ 2 giờ; vớt ra. Đổ hai thứ nước ngâm vào nồi và thêm nước lã cho đủ 2 lon rưỡi bắc lên bếp đun lửa lớn cho nhanh sôi. Bỏ đậu vào, bớt lửa nấu 20 phút cho mềm. Trút gạo vào, dùng đũa khuấy trộn đều và nấu tiếp như món (1). Ăn với muối mè.

Nếu dùng nồi áp suất thì bớt nửa lon nước. Bỏ chung các thứ vào nồi và nấu như món (2a).

Món này rất tốt cho người yếu thận, tiểu đường, bệnh cơ quan sinh dục, bị thú vật hoặc côn trùng độc cắn chích.

Có thể thay đậu đỏ bằng loại đậu khác tùy nhu cầu sức khỏe (xem các loại đậu ở trang 99 và chương *"VII. THỨC UỐNG"*).

(9) Cơm lứt hạt sen

1 lon gạo lứt
10-15 hạt sen tươi
2 lon nước lã
¼ mcf muối

Hạt sen lột bỏ vỏ cứng, để vỏ lụa và tim (không thích đắng hoặc bị huyết áp thấp thấp, có thể lấy tim ra; nếu dùng hạt sen khô đã lột vỏ thì phải ngâm nước độ 2 giờ). Đãi và ngâm gạo độ 2 giờ rồi vớt ra. Thêm nước sạch vào nước ngâm gạo cho đủ 2 lon, đổ vào nồi, bắc lên

bếp đun sôi. Bỏ gạo và hạt sen vào nấu như món (1). Có thể nấu bằng nồi áp suất như ở món (2a).

(10) Cơm lứt chiên

2-3 chén cơm lứt
1 mc mè rang
2-3 mcf dầu
1 mcf tamari

Nếu cơm vón cục thì dùng muỗng hoặc đũa xới cho rời hạt. Giã mè vừa dập.
Đun nóng dầu (có thể phi poarô hoặc hành, tỏi), đổ cơm vào xào 1-2 phút. Bỏ mè vào trộn đều, dùng muỗng ép cơm xuống; đậy vung, bớt lửa để 2-3 phút. Mở vung, đảo đều cơm và ép xuống, đậy vung để 2-3 phút; làm như vậy 4-5 lần, lần cuối nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng, hoặc ⅓ mcf miso pha 2 mcf nước) xào trộn 2-3 phút rồi nhắc xuống. Khi ăn có thể thêm ngò.

(11) Cơm lứt chiên rau củ

1 lá cải bắp
1 củ càrốt
1 mc dầu
4 ch cơm lứt
1 mcf tamari

Rửa rau củ, rồi xắt nhỏ. Đun nóng dầu (có thể phi hành, tỏi hoặc poarô), lần lượt bỏ cải bắp và càrốt vào xào vài phút cho tái màu. Đổ cơm phủ trên rau củ, đậy vung nấu 5-7 phút. Trộn đều, bớt lửa, đậy vung 15-20 phút (thỉnh thoảng mở vung xào vài giây). Nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng), để thêm 5 phút.

(12) Cơm lứt trộn rau xào

1 lon gạo lứt
Nước lã
Muối
1 củ sen non
1 củ càrốt
3 mcf dầu
1 mcf miso

Đem gạo, 2 lon nước và ¼ mcf muối nấu cơm như món (1). Trong khi đó, chà rửa rau củ (nhớ xoi rửa sạch bùn trong các lỗ sen; nếu càrốt có lá thì cắt lá để riêng). Xắt hạt lựu củ cà rốt và thái sợi củ sen.
Bắc chảo lên bếp khác, chế 1 mcf dầu vào đun nóng, bỏ càrốt củ vào xào 2-3 phút; nêm tí muối, đậy vung nấu 1-2 phút. Mở vung, đổ nước ngập cà rốt. Bớt lửa, um 10-15 phút cho mềm và khô nước (có thể mở vung vài phút). Múc cà rốt ra cái chén.

Chế 2 mcf dầu vào chảo, đun nóng; bỏ sen vào xào 1-2 phút. Pha lỏng miso với nửa chén nước đổ vào ngập sen. Bớt lửa, um 15-20 phút cho sen mềm và khô nước (nếu khô sớm thì thêm chút nước nấu cho mềm). Nhắc chảo xuống.

Nếu có lá càrốt thì đặt một soong nhỏ nước lên bếp đun sôi, nêm tí muối. Thả lá cà rốt vào luộc độ 5 phút cho mềm. Vớt ra để nguội rồi xắt nhỏ.

Cơm chín, mở vung xới đảo và bỏ rau củ vào trộn đều. Đậy vung để thêm 5 phút.

Khi ăn, có thể rang hoặc nướng mứt biển (xem mục "Rong biển" ở trang 139), giã vụn để rắc lên cơm đã đơm ra chén. Nếu lạt thì thêm muối mè hoặc tương ta, nước tương thực dưỡng.

(13) Cháo gạo lứt

½ lon gạo lứt
2½ - 3 lon nước
½ mcf muối

Đãi gạo rồi bỏ vào nồi một lần với nước, bắc lên bếp đun lửa lớn cho mau sôi; nêm muối. Kê tấm thiếc dưới nồi, bớt lửa, hầm 3-4 giờ cho cháo rục. Mở vung, dùng đũa cả khuấy trộn độ 5 phút cho cháo nhừ. Tắt lửa để trên bếp đến khi ăn.

Nếu dùng nồi áp suất thì bỏ chung các thứ vào nồi và nấu như món (2a) 2-3 giờ. Nhắc nồi xuống, để hơi (áp suất) trong nồi hạ hết mới mở nắp khuấy trộn cháo. Đậy nắp lại để đến khi ăn.

Người bệnh tiêu hóa yếu, kém ăn nên rang gạo vàng sơ trước khi nấu.

Ăn với muối mè, miso hoặc củ cải muối, cải bà An (m. 185), dưa món (m. 271); có thể thêm ngò và hành lá xắt nhỏ.

(14) Cháo gạo lứt đậu

½ lon gạo lứt
1 mc đậu đỏ
3-3½ lon nước lã
½ mcf muối

Đãi rửa riêng gạo, đậu rồi đem nấu chung với nước và ăn với muối mè, miso hoặc rau củ muối như ở món (13).

Có thể tùy nhu cầu sức khỏe để thay đậu đỏ bằng loại đậu khác (xem công dụng của các loại đậu ở trang 99 và chương "*VII. THỨC UỐNG*").

(15) Cháo vàng

150 gr bí đỏ
1 lon gạo lứt
5-6 lon nước lã
1 mcf muối

Bí đỏ gọt bỏ những chỗ vỏ cứng và moi hạt ra (để dành hạt bí dùng ăn sống trừ sán lãi, hoặc phơi khô rang vàng làm món 260); cắt bí thành những cục vuông cạnh 1 cm.

Đãi gạo, rồi đem nấu chung với bí, nước, muối như món (13) (thỉnh thoảng khuấy trộn đều, cháo đặc thì thêm nước). Có thể nấu bằng nồi áp suất như ở món (13).

Món cháo nầy rất tốt cho người bị mệt mỏi, suy nhược thần kinh, đau màng óc hoặc tiểu đường.

(16) Cháo gạo lứt rau củ

1 lon gạo lứt
5¼ lon nước
1 mcf muối
1 củ càrốt
1 củ cải trắng
1 cây poarô
1 mc dầu mè
2 mcf miso

Đãi gạo rồi đem nấu với 5 lon nước và muối như món (13). Cháo gần rục, đem rau củ chà rửa sạch, rồi xắt riêng hai loại củ thành hạt lựu và xắt poarô thành lát mỏng (hoặc 1 củ hành tây xắt lưỡi liềm).

Bắc chảo lên bếp khác, đổ dầu vào đun nóng. Bỏ poarô (hoặc hành tây) vào xào vài phút cho thơm. Thêm củ cải xào độ 1 phút; thêm cà rốt xào trộn đều. Bớt lửa, xào 10-15 phút nữa. Pha lỏng miso với 6 mc nước lã, nêm vào, để sôi lên thì tắt lửa. Mở vung nồi cháo, trút rau củ vào trộn đều. Đậy vung, nấu thêm độ 10 phút. Khi ăn, múc cháo ra chén (có thể rắc một ít ngò hoặc rau thơm xắt nhỏ), nếu lạt thì thêm muối mè hoặc tamari, nước tương thực dưỡng.

Nếu dùng nồi áp suất thì nấu gạo với 4 lon rưỡi nước và muối như ở món (13). Cháo chín nhừ, nhắc nồi xuống để qua một bên. Chà rửa, xắt và xào rau củ như trên. Khi hơi trong nồi áp suất hạ hết thì mở nắp, bỏ rau củ vào trộn đều. Đậy nắp, bắc lên bếp nấu lại 10-15 phút.

Có thể rang gạo (không hoặc với tí dầu) trước khi nấu; hoặc để rau củ sống và nấu như món (15).

(17) Gạo lứt rang

Đãi gạo và ngâm nước độ 2 giờ rồi vớt ra cái rá lớn hoặc trải mỏng trên nia để thật ráo nước. Bắc trả đất (hoặc chảo gang) lên bếp, đun lửa lớn cho trả thật nóng, bỏ 1 nắm (hoặc ½ chén) gạo vào. Dùng đũa cả khuấy đều tay. Khi gạo reo giòn trở vàng và bốc mùi thơm thì đổ qua cái trả nguội (hoặc thau nhôm). Tiếp tục rang cho hết gạo. Đem sàng sảy sạch hạt cháy (để dành gạo cháy làm trà gạo - m. 288). Bỏ gạo rang vào hủ thủy tinh, đậy kín (hoặc túi nylon, cột kín). Khi ăn, lấy ra một ít trộn với 10% mè hạt rang (có thể trộn sẵn) và 1% muối. Nhớ nhai thật kỹ.

Có thể chế nước sôi vào gạo rang để một lúc cho nở và ăn với muối mè.

Muốn gạo nở xốp hơn, có thể rang với muối hạt, nhưng nhớ rang gạo thật khô mới bỏ muối vào, và rang xong một mẻ thì đổ qua một cái rây để rây lấy muối rang mẻ kế. Sau cùng, sàng sảy gạo rang thật kỹ cho sạch hạt cháy và muối (để dành muối, giã mịn nêm món ăn hoặc trộn muối mè). Hoặc có thể nấu hấp gạo gần chín rồi phơi khô trước khi rang.

Gạo lứt rang Dương hóa cơ thể rất nhanh chóng. Người bị thấp khớp, tê bại, bệnh da liễu, trầm cảm ăn rất tốt.

Dùng gạo lứt rang làm lương thực đi đường rất tiện lợi (ăn khô hoặc chế nước sôi vào cho nở).

(18) Cơm gạo lứt rang

1 lon gạo lứt
1½ lon nước
¼ mcf muối

Đãi gạo sạch, để ráo, rang vàng, đem nấu với nước và muối như món (1) hoặc (2). Ăn với muối mè.

Cơm này dành cho người yếu dạ dày, kém ăn hoặc bệnh thịnh Âm cần ăn gạo rang nhưng răng yếu hoặc dùng vào mùa nóng, hoặc sản phụ trong những ngày đầu sinh xong.

Có thể để gạo rang trong bình thủy (tẹt-mốt) (không nêm muối); chế nước sôi vào để qua đêm cho nở thay vì nấu, và ăn với muối mè. Dùng ăn sáng (điểm tâm) rất tốt.

(19) Cháo tán (cháo nghiền, kem gạo đặc biệt)

1 lon gạo lứt
9-10 lon nước
½ mcf muối

Rang gạo như món (17), (nếu đang táo bón, trộn 1-2 mcf dầu mè hoặc 1 mc mè hạt sống giã nát vào gạo vừa rang xong); đem nấu với nước và muối thành cháo như món (13). Để cháo nguội bớt. Lấy một miếng vải thưa vuông cạnh 20 cm (nếu vải ga hoặc vải mùng thì xếp chồng 2 lớp) phủ trùm miệng một cái chén và vuốt các mép vải xuống ôm quanh thành chén. Một tay cầm giữ chặt các mép vải, tay kia cầm muỗng múc cháo đổ lên mặt vải và tán (nghiền, ken) ép bột nước lọt qua vải xuống chén (xem hình dưới). Gạt phần bã (xác) ở trên bỏ qua cái chén khác (để đem phơi khô, rang vàng làm cốm - có thể trộn chút đường thô để ăn chơi; hoặc rang sậm làm trà - m. 288) và tiếp tục tán cháo cho đến hết (hoặc cần dùng tới đâu tán cháo tới đó).

Có thể đặt cái rây inox lỗ nhỏ trên miệng chén thay vải; hoặc đổ cháo vào túi vải đặt trong cái tô lớn, một tay vặn xoắn chặt miệng túi, tay kia cầm muỗng ép cào thân túi cho bột nước lọt ra ngoài (xem hình dưới).





Đem phần bột nước (có thể pha thêm nước chín nếu cần lỏng) chưng nóng hoặc nấu sôi; ăn với muối mè (giã mịn) (nếu đã trộn dầu mè thì chỉ cần nêm muối) hoặc tương nước tamari, tương đặc miso, nước tương thực dưỡng. Món này rất tốt cho người bị mệt mỏi, kém ăn, suy nhược, không thể nhai hoặc không dùng được thức ăn đặc, hoặc sau khi nhịn ăn vài ngày. Có thể pha 1 phần cháo tán với ½ -1 phần bột sắn dây đã nấu chín (xem m. 120).

NẾP LỨT

Nếp lứt khá bổ dưỡng, nhưng Âm hơn gạo (tẻ) lứt; do đó, người bình thường, đặc biệt người lao lực nhiều và các bà mẹ cần sữa cho con bú có thể dùng ăn dặm hàng ngày. Tuy nhiên, nếp lứt nấu xôi có vị hơi đắng; muốn ngon hơn, các bạn có thể làm bánh dày, bánh ít, bánh tổ, v.v..., hoặc pha trộn với các loại hạt cốc khác, đậu hoặc trái cây, rau củ làm thành nhiều món ăn thay đổi.

(20) Xôi (cơm nếp) lứt

❖ ***Hông (đồ)*** : Đãi nếp lứt cho sạch và ngâm nước pha tí muối độ 5-6 giờ; rồi vớt ra cái rổ, để ráo.

Đổ nước vào lưng nửa ngăn dưới cái xửng (chỏ); dùng vải thưa (hoặc lá chuối bấm rách nhiều chỗ) lót ở đáy ngăn trên và bỏ nếp vào; đậy vung. Bắc xửng lên bếp, đun sôi hông độ 2 giờ. Mở vung, dùng đũa cả đảo đều (nếu quá khô, rưới một ít nước sôi vào nếp và trộn đều). Đậy vung lại, hông thêm l giờ rưỡi - 2 giờ nếp chín thành xôi. Ăn với muối mè hoặc tamari, nước tương thực dưỡng (có thể trộn chút dầu phi poarô hoặc hành xắt nhỏ).

❖ ***Nấu*** :

1 lon nếp lứt
1½ lon nước
¼ mcf muối

Cách nấu xôi nếp lứt tương tự nấu cơm gạo lứt (m. 1 và 2), nhưng thời gian nấu nhanh hơn. Nếu dùng nồi thường thì sau khi trùm vải hoặc lá chuối, chỉ nấu thêm độ 30 phút là chín; nếu dùng nồi áp suất, chỉ nấu trong vòng 30 phút. Muốn xôi thơm, có thể bỏ lá dứa vào nếp để nấu.

Ăn với gia vị như món xôi hông ở trên.

(21) Xôi lứt đậu

Nguyên liệu như món "(20) Xôi nấu" và thêm độ ⅛ lon đậu đỏ (hoặc đậu đen, đậu xanh tùy nhu cầu) với ½ lon nước. Nấu như "Cơm lứt đậu đỏ" (m. 7).

Ăn với gia vị như ở món "(20) Xôi hông".

(22) Xôi ngũ sắc

Nấu hoặc hông xôi như món (20), nhưng thêm màu như sau:

Xôi vàng : Giã nát củ nghệ hoặc quả dành dành, bỏ vào nước lã nấu cho ra màu. Lọc lấy nước màu đem nấu xôi.

Xôi đỏ : *Đỏ thắm*: Chẻ nhỏ gỗ cây vang, nấu với nước lã cho ra màu; gạn lấy nước màu đem ngâm nếp rồi hông. *Đỏ gạch*: Lấy ruột trái gấc chín, dùng đũa đánh tơi nhuyễn, trộn vào nếp đã ngâm rồi hông.

Xôi tím : Nấu lá cẩm với nước lã sôi độ 5 phút rồi vớt hết lá ra và bỏ nếp đã ngâm vào nấu xôi.

Xôi xanh : Giã nát lá dứa, vắt lấy nước cốt trộn vào nếp đã ngâm, đem hông.

Xôi đen : Dùng nếp than (nếp cẩm) để nấu hoặc hông. Nếu dùng nếp lứt trắng, có thể nấu vỏ mè đen với nước lã cho ra màu rồi lọc lấy nước màu nấu xôi.

(23) Bánh dày trắng

Hông hoặc nấu nếp lứt thành xôi như món (20). Bỏ xôi vào cối, dùng chày (nhớ thấm ướt đầu chày cho khỏi dính) giã đều tay và thỉnh thoảng nghiền quanh cho nát nhuyễn thành bột dẻo.

Tẩm nước chín vào lòng hai bàn tay, ngắt từng cục bột xôi nắn thành những miếng tròn dẹt đường kính 2-3 cm và dày độ 5 mm; hoặc vo thành những viên tròn to cỡ đầu ngón tay cái.

Ăn với muối mè hoặc tương; hoặc thả vào xúp miso đang nóng (m. 172).

(24) Bánh dày màu

Làm bánh dày như món (23), và làm *bột áo* gồm 3 loại để riêng như sau: *đậu đỏ* nấu chín (m. 69) trộn miso vừa ăn và giã nhuyễn, *mứt biển* nướng giòn và giã nát vụn, *muối mè*.

Chia số bánh dày thành 3 phần bằng nhau, đem mỗi phần lăn một loại bột áo cho dính phủ đều mặt ngoài các miếng hoặc viên bánh. Sắp bánh ra dĩa cho đẹp mắt.

(25) Bánh dày nhân mặn hoặc ngọt

Làm bánh dày hình tròn dẹt như ở món (23), và làm *nhân* (*nhưng*) bánh như sau: nấu chín đậu đỏ hoặc đậu xanh như món (69), đem xào với tí dầu, nêm muối hoặc miso vừa ăn, có thể thêm hành và tiêu bột, rồi giã nhuyễn.

Dùng muỗng cà phê múc nhân đậu đầy vun, đổ vào giữa một miếng bánh dày. Lấy miếng bánh khác chồng lên trên và dùng tay bấm nhẹ hai vành bánh cho dính mí. Làm tiếp cho đến khi hết bánh. Khi ăn, nếu lạt, có thể chấm muối mè hoặc tương nước tamari, nước tương thực dưỡng, tương ta.

Có thể nắn mỏng miếng bánh lớn ra, đổ nhân đậu vào giữa rồi ép vành bánh bọc lại thành hình bán nguyệt hoặc viên tròn.

Muốn có *bánh dày ngọt* thì chỉ trộn đường thô hoặc mạch nha với tí muối vào đậu nấu rồi giã nhuyễn làm nhân; hoặc thay đậu bằng khoai lang hoặc bí đỏ nấu chín và giã nghiền nhuyễn.

(26) Bánh tráng (bánh đa) nếp lứt

Chuẩn bị 1 hoặc vài khung tre tròn đường kính độ 20 cm, cao 1 mm; vài tấm lá chuối tươi (hoặc vải nhựa) vuông cạnh 25-30 cm; dầu ăn dùng xoa bôi dụng cụ; 1 hoặc vài ống tre (lấy khúc giữa hai mắt) dài 25-30 cm để lăn cán; mâm hoặc bàn cán; nia phơi.

Lấy nếp lứt nấu xôi và giã thành bột dẻo như ở món (23). Trải một tấm lá (hoặc vải nhựa) trên mâm, xoa dầu vào mặt lá và một khung tre; đặt khung trên lá. Ngắt 1 cục bột xôi cỡ quả cam, đặt vào giữa khung; lấy tấm lá khác, xoa dầu và đậy ở trên. Dùng ống tre lăn cán trên lá cho bột dàn đều khắp lòng khung. Mở tấm đậy, (có bột dư tràn ra ngoài khung thì vét lấy để làm cái bánh sau), nâng nhẹ tấm lá lót dưới đem bánh úp xuống mặt nia; gỡ lá và khung ra. (Xem hình vẽ tương tự ở món 255). Làm tiếp bánh cho đến khi hết bột. Đem nia bánh phơi khô. Khi ăn, chiên phồng hoặc nướng, hoặc bẻ vụn thả vào xúp miso nóng (m. 172).

Muốn bánh thêm hương vị, có thể trộn một ít miso và hành (hoặc poarô) xắt nhỏ vào xôi trước khi giã.

BẮP (NGÔ)

Trong các loại hạt cốc thông dụng, bắp tương đối Âm hơn cả; nhưng Việt Nam là xứ nhiệt đới, nên ta có thể ăn thêm bắp hàng ngày, nhất là vào mùa hè nóng bức. Bạn có thể dùng bắp nguyên hạt hoặc giã, xay thành tấm, thành bột để làm nhiều món: luộc, nướng, rang, bung, xào, chè, cháo, bánh, v.v...; hoặc nấu chung với các loại hạt cốc khác, với đậu và rau củ.

(27) Bắp luộc

5 quả bắp tươi
1/4 mcf muối
Nước lã

Bắp rửa sạch, xếp vào nồi. Đổ nước ngập hơn mặt bắp độ 5 cm, bắc lên bếp đun sôi. Nêm muối, bớt lửa, hầm độ 20-30 phút cho bắp chín mềm. Tắt lửa, để thêm vài phút rồi nhắc xuống, vớt bắp ra rổ. Khi ăn, lột bỏ vỏ và râu, có thể chấm muối mè; và dùng nước luộc để uống hoặc nấu canh.

Nếu dùng nồi áp suất thì bớt độ nửa phần nước. Khi bắp chín nhớ nhắc xuống, chờ áp suất hạ hết mới mở nắp.

Có thể luộc bắp khô, nhưng nấu nồi thường phải mất độ 3 giờ, và nấu nồi áp suất mất hơn 1 giờ.

(28) Bắp nướng

Vài trái bắp khô
Miso
Nước chín

Lột những lớp vỏ bắp ở ngoài xuống tới cuống và chừa lại lớp trong cùng làm vỏ bọc, gỡ râu (để dành làm trà - m. 298). Gộp vỏ đã lột thành bó và cột lại để làm cán cầm. Pha lỏng tương đặc miso với nước (có thể trộn với chút dầu mè và hành hoặc poarô xắt nhỏ)

Nhen đỏ bếp than, gác hai thanh sắt song song trên miệng. Đặt 2-3 trái bắp nằm vắt ngang trên hai thanh sắt và cầm cán bắp xoay trở từng trái cho lớp vỏ bọc cháy nám đều, thỉnh thoảng quạt than đỏ lên. Gở bỏ vỏ bọc, phết nước tương phủ đều các hạt bắp rồi nướng lại l phút.

Có thể thay misô bằng tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

(29) Bắp hầm rong biển

1 ch bắp hạt tươi
1 kh rong dải 5 cm
Nước lã
Tamari

(Bắp hạt gỡ ra từ trái bắp tươi). Dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt miếng rong, rửa qua, xắt sợi rồi bỏ vào nồi với 1 chén nước lã. Bỏ bắp vào trên rong, bắc lên bếp đun sôi. Bớt lửa, um đến khi khô nước. Nêm tương nước tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) vừa ăn, xóc trộn cho thấm và nấu thêm 5-7 phút rồi nhắc xuống. Ăn cả bắp lẫn rong.

Nếu dùng bắp hạt khô thì nấu với nước tro (trung bình 1 chén bắp, ¾ chén nước lã hòa ¼ chén tro củi) hơn 1 giờ, rồi vớt ra cái rổ dày, dùng tay chà xát cho tróc mày cứng. Đãi rửa bắp cho sạch mày, để ráo rồi đem hầm với nước rong.

(30) Xúp bắp

½ cây cải hoa
3 trái bắp tươi
1 kh rong dải 5 cm
1 củ hành tây nhỏ
2 mc dầu mè
Nước lã
Muối
1 mcf bột sắn dây
¼ bánh tráng lứt

Cải hoa (bông cải, súp lơ) ngâm nước muối loãng độ 10 phút rồi rửa sạch và tách thành những bông nhỏ. Bắp lột bỏ vỏ, gỡ râu (để làm trà, m. 298), gỡ tách lấy hạt. Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua, xắt sợi. Hành lột vỏ khô (hoặc 1 đầu poarô) rửa sạch, xắt nhỏ.

Đặt nồi lên bếp đun nóng, đổ dầu vào tráng ra, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào 1-2 phút; thêm bắp xào trộn 1 phút. Đổ rong dải và 6 chén nước vào, đun lửa lớn cho nhanh sôi. Bớt lửa, um 30 phút.

Trong lúc nấu bắp, bắc một soong nhỏ nước (đủ ngập bông cải) lên bếp khác, đun sôi. Nêm ½ mcf muối, thả bông cải vào luộc độ 5 phút cho chín tái. Vớt bông cải ra, để ráo.

Hòa tan bột sắn dây với 2 mc nước lã. Khi bắp đã chín, nêm muối vừa ăn, trút bột sắn dây vào và dùng đũa khuấy đều 1-2 phút cho bột chín trong. Nướng giòn bánh tráng và bóp nát vụn.

Khi ăn, múc xúp bắp ra chén, thêm bông cải và vụn bánh tráng; có thể thêm ngò hoặc rau thơm xắt nhỏ.

(31) Chả bắp

½ ký bắp trái non
50 gram đậu đỏ
Nước lã
1 mcf miso
1 đầu poarô
Ngò rí
2 mcf dầu mè

Lột gỡ vỏ và râu bắp (để làm trà - m. 298); dùng dao bén gọt hạt thành từng lớp mỏng, băm nhỏ rồi giã nhuyễn. Đậu đỏ (hoặc đậu xanh) ngâm nước độ 2 giờ, vớt ra đem xay với nửa chén nước thành bột lỏng mịn. Poa rô (hoặc ½ củ hành tây hoặc vài củ hành ta lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, xắt lát rồi băm nhỏ. Ngò rửa sạch. Miso pha lỏng.

Trộn đều miso với bột bắp, đậu, poarô (hoặc hành) và dầu (nếu quá lỏng thì trộn bột gạo lứt khô, m. 40b); có thể thêm tí tiêu bột.

Lấy lá chuối rửa sạch và bấm rách nhiều chỗ, đem lót kín lòng một rá tre nhỏ. Trút bột bắp vào, dùng muỗng dàn phẳng mặt. Đặt rá bột vào xửng đã có nước ở ngăn dưới, đậy vung, bắc lên bếp đun lửa lớn cho nước nhanh sôi. Để 7-10 phút thì bớt lửa, hấp thêm độ 1 giờ chả chín (thọc chiếc đũa vào chả, rút ra không thấy dính bột sống là được). Nhắc xuống, lấy chả bắp ra để nguội, cắt thành những lát nhỏ (có thể chiên sơ trước khi cắt), sắp vào dĩa và dùng ngò hoặc rau thơm trang điểm chung quanh.

Khi ăn, có thể chấm nước tương thực dưỡng hoặc tamari.

(32) Cháo bắp, bánh đúc bắp

½ ch bột bắp lớn hạt
½ mcf dầu mè
2 ch nước sôi
½ mcf muối

Đun nóng một cái nồi, đổ dầu vào tráng ra. Trút bột bắp vào xào độ 5 phút cho vàng thơm. Chế nước sôi vào dần dần trong lúc tay kia cầm đũa khuấy đều cho bắp hòa tan không vón cục. Nêm muối, đậy vung, lót tấm thiếc dưới nồi và hạ nhỏ lửa nấu độ 30 phút. Nhắc xuống, mở vung, khuấy đảo nhẹ, rồi đậy vung lại để vài phút.

Khi ăn, nếu lạt, có thể thêm muối mè hoặc tamari. Muốn thêm hương vị thì dùng nước canh rong dải (m.148) để nấu.

Có thể đổ cháo bắp vào cái khuôn sạch, để nguội cứng thành món *bánh đúc bắp*; lấy ra cắt lát, ăn với bơ mè hoặc miso.

KÊ

Kê là loại hạt cốc Dương hơn gạo; do đó, người ở miền cao, vào mùa lạnh, và người bị bệnh Âm như tiểu đường dùng rất tốt.

Kê ở Việt Nam thường có hai loại: loại hạt nhỏ li ti màu vàng ngà và loại hạt lớn bằng đầu chân nhang màu vàng tươi. Dùng loại nào cũng được, nhưng bệnh nhân ăn loại hạt nhỏ tốt hơn.

Có thể nấu kê riêng biệt hoặc phối hợp với loại hạt cốc khác, với đậu hoặc rau củ. Trước khi nấu, nhớ đãi rửa kê theo cách đãi gạo (xem phần đầu của chương *"I. HẠT CỐC VÀ RAU CỦ"*).

(33) Cơm kê bí đỏ

1 ch hạt kê
50 gram bí đỏ
2 ch nước lã
⅓ mcf muối

Kê đãi sạch, ngâm nước độ 1 giờ, vớt ra để ráo. Bí đỏ rửa sạch, gọt bỏ chỗ vỏ dày cứng (nếu có hạt thì moi ra để làm món 260), và cắt thành những cục vuông cạnh độ 5 mm. Đun sôi nước lã, bỏ kê vào, dùng đũa khuấy đều; đậy vung, để sôi lại độ 5 phút. Nêm muối và bỏ bí vào, khuấy trộn nhẹ. Đậy vung, lót tấm thiếc dưới nồi, bớt lửa nấu thêm 20 - 25 phút cho kê nở chín. Nhắc xuống, xới trộn đều rồi đậy vung để vài phút. Ăn với muối mè hoặc miso, tamari, tương ta.

Có thể đãi kê xong để ráo, rồi đem rang vàng và bỏ vào nồi một lần với nước để nấu.

Nếu dùng nồi áp suất thì bớt nửa chén nước và nấu như món (2a) độ 20 phút. Nhớ để áp suất hạ hết mới mở nắp nồi.

(34) Bánh mì kê

1 ch hạt kê
2½ ch nước lã
¼ mcf muối
2 mc mè vàng rang
Dầu

Kê đãi rửa sạch, bỏ vào nồi với nước lã, đun lửa lớn cho nhanh sôi. Nêm muối, dùng đũa khuấy đều, đậy vung, lót tấm thiết dưới nồi; bớt lửa, nấu tiếp độ 30 phút cho kê nở chín. Trộn mè vào kê, đậy vung, tắt lửa, để độ 5 phút rồi nhắc xuống.

Đốt lò nướng nóng lên 350°F (177°C), thoa dầu vào một khay nướng bánh hình chữ nhật có cạnh 20 cm × 30 cm, dùng muỗng múc kê nóng đổ vào, trải đều và ép kê xuống còn dày độ 5 cm. Đút khay vào lò nướng độ 20 phút. Lấy ra, để nguội, dùng dao bén cắt ngang thành 24 lát vuông cạnh 5 cm. Ăn với miso, tamari, nước tương thực dưỡng hoặc kẹp rau củ xào.

(35) Bánh tráng lứt kẹp kê (bánh đa kê)

½ ch hạt kê
1¼ ch nước lã
¼ mcf muối
1 bánh tráng lứt (m. 51)
2 mc bơ mè

Đãi và ngâm kê, rồi nấu chín như ở món (34); đổ cơm kê ra rá hoặc mẹt, để nguội. Bánh tráng nướng giòn.

Dùng muỗng (hoặc miếng quết kê làm bằng mo cau hình chữ nhật cạnh 4 × 6 cm) xúc kê phết vào một mặt bánh tráng. Trải bơ mè trên lớp kê. Gập đôi cái bánh úp hai mặt kê vào nhau. Cắt hoặc bẻ bánh thành những miếng nhỏ. Nên ăn ngay, vì để lâu bánh tráng ỉu mềm, dai không ngon.

Muốn ăn ngọt có thể thay bơ mè bằng xốt bí đỏ bơ mè (xem m. 202), hoặc bằng nửa chén đậu xanh nấu chín (xem m. 69) trộn với chút đường thô (vàng, nâu, đen) và giã hoặc xay nhuyễn.

(36) Cháo kê, chè kê

1 ch hạt kê
4-5 ch nước lã
½ mcf muối

Đãi và ngâm kê độ 2 giờ, rồi vớt ra bỏ vào nồi với nước, bắc lên bếp đun lửa lớn cho nhanh sôi. Nêm muối, bớt lửa, lót tấm thiếc dưới nồi và nấu đậy vung (nếu sôi trào thì mở hé) độ nửa giờ. Dùng đũa khuấy trộn cho kê nhừ và để thêm độ 5 phút rồi nhắc xuống. Ăn với muối mè hoặc miso, nước tương thực dưỡng, tamari hoặc mứt biển rang dầu (m. 154).

Có thể đãi kê xong, vớt ra để ráo (không ngâm), đem rang chín hoặc xào với 1 mcf dầu mè cho vàng thơm, để nguội rồi bỏ dần vào nước khuấy tan trước khi nấu.

Muốn thêm hương vị, có thể nấu kê với bí đỏ, bông cải, v.v... Hoặc nấu kê với đường thô (đen, vàng, nâu) thành món *chè kê*.

(37) Cháo kê đậu đỏ

1 ch kê
⅓ ch đậu đỏ
7 ch nước lã
½ mcf muối

Lần lượt đãi kê và đậu, vớt ra để riêng cho ráo.

Đun sôi 1 chén nước, bỏ đậu vào nấu độ 20 phút. Đổ kê và 6 chén nước vào, nêm muối, trộn đều, đun lửa lớn cho nhanh sôi. Đậy vung, lót tấm thiếc dưới nồi, bớt lửa nấu độ 2 giờ. Dùng đũa khuấy trộn cho kê nhừ, đậy vung để vài phút rồi nhắc xuống. Ăn với muối mè hoặc miso, tamari, tương ta, nước tương thực dưỡng.

Nếu dùng nồi áp suất thì bớt 1 chén nước và bỏ chung các thứ vào nồi nấu như món (13) độ 1 giờ rưỡi. Nhớ chờ áp suất hạ hết mới mở nắp khuấy trộn.

(38) Bánh kê nướng

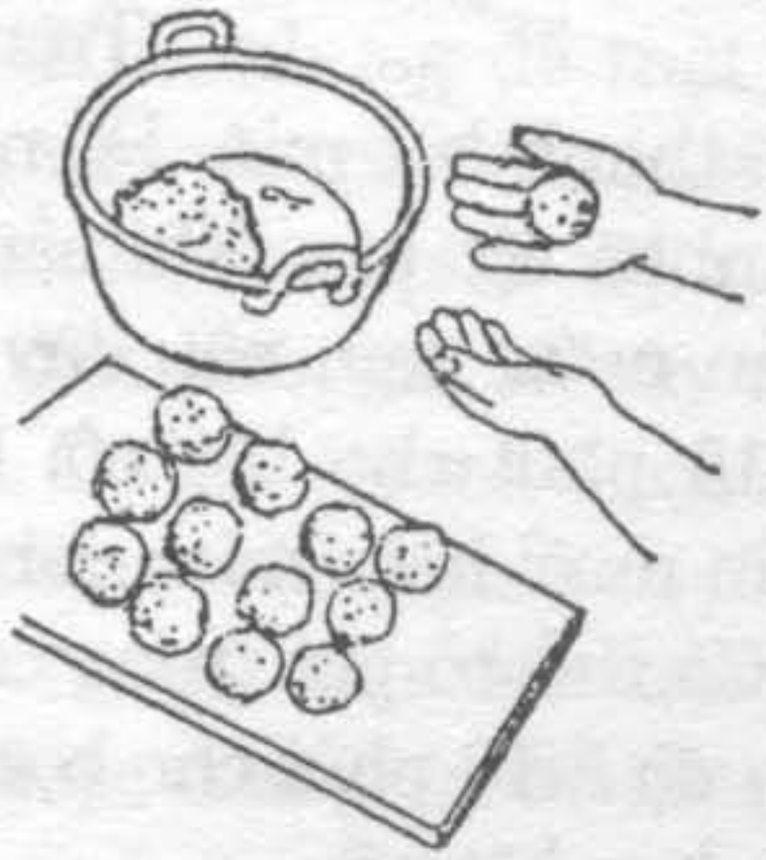
2 ch hạt kê
1 cây cải hoa nhỏ
3-4 đầu poarô
5 ch nước lã
¼ mcf muối
Dầu mè
Xốt sắn dây miso
(m. 205)

Đãi và ngâm kê độ 2 giờ, vớt ra để ráo.

Tách cải hoa (súp lơ) thành những nhánh bông nhỏ, đem ngâm nước muối loãng độ 5 phút, rửa sạch. Poarô (hoặc 1 củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch và xắt nhỏ.

Bỏ kê, bông cải, poarô (hoặc hành) và nước vào nồi, bắc lên bếp, đun lửa lớn cho nhanh sôi. Nêm muối, đậy vung, bớt lửa, nấu độ 30 phút. Trong lúc kê đang nấu thì làm xốt sắn dây miso.

Khi kê và rau củ đã chín đem giã hoặc xay thành bột dẻo. Dùng tay thấm nước cho ẩm và nắn bột kê thành những cái bánh tròn bẹt (mỗi cái 2 mc bột). Thoa dầu vào mặt khay nướng bánh đặt trên bếp than đỏ, sắp bánh vào nướng vàng đều hai mặt. Ăn với xốt sắn dây miso.



BỘT CỐC
VÀ CÁC MÓN LÀM BẰNG BỘT

Bột và các món làm bằng bột rất quen thuộc gần gũi, phô diễn tâm hồn đơn giản mà thi vị, mộc mạc mà sâu sắc của dân tộc Việt Nam. Chỉ riêng lĩnh vực bánh, mỗi món là một công trình sáng tạo nghệ thuật đòi hỏi sự hòa nhập trọn vẹn của tâm thức, nghĩa là "sinh động, có hồn".

Tuy nhiên, "đơn giản tột cùng là chân lý", xét về mặt dinh dưỡng, bột và các món bằng bột có phẩm chất kém hơn hạt cốc còn nguyên, vì phải trải qua chế biến làm chất bổ mất bớt và trạng thái quân bình Âm Dương bị biến lệch. Do đó, chỉ nên dùng những món bột để ăn dặm (thí dụ ăn bữa sáng, bữa lỡ), ăn chơi, ăn tạm thời (như lúc đi đường, lúc yếu mệt kém ăn hoặc bị bệnh không đủ sức nhai) hoặc làm thức ăn phụ.

Cần lưu ý *bột cốc sống nước* làm xong nên dùng ngay và *bột khô* chỉ tích trữ trong thời gian ngắn, vì để lâu bột sẽ bị chua, hư (mốc, mọt, sâu).

(39) Bột gạo lứt rang (bột gạo thực dưỡng)

1 ký gạo lứt
20-30 gr mè sống (vàng hoặc đen)

Gạo đãi sạch, ngâm nước độ 2 giờ, vớt ra để ráo và rang vàng (không muối) như ở món (17). Mè rang chín như ở món (191).

Trộn chung hai thứ, đem xay (hoặc giã rồi rây) thành bột mịn. Để nguội, chứa vào hủ keo đậy nắp kín hoặc túi nhựa cột kín. Khi cần dùng, lấy 1 phần bột hòa tan với 4-5 phần nước, đem nấu đậy vung cho sôi. Bớt lửa, để sôi riu riu độ 10-15 phút cho bột nở, thỉnh thoảng khuấy trộn cho khỏi sít. Nêm muối hoặc miso, tamari, nước tương thực dưỡng vừa ăn.

Có thể bỏ bột trong cái chén, chế nước sôi vào hòa tan và để yên độ 5-10 phút cho bột nở. Tuy nhiên, bột chế nước sôi ăn khó tiêu hơn bột nấu.

(40) Bột gạo lứt (hoặc nếp lứt) sống

40a. Bột nước

2 lon gạo lứt
hoặc nếp lứt
5 lon nước lã
Muối

Gạo lứt hoặc nếp lứt đãi sạch, ngâm với 2 lon nước pha ½ mcf muối trong 4-6 giờ. Vớt gạo ra cái rá, xối nước sạch 1-2 lần để xả nước ngâm, rồi đem xay với 3 lon nước thành bột lỏng mịn, trộn với ½ mcf muối.

Nếu dùng bột khô (m. 40b) thì hòa tan 1 phần bột với 2 phần nước và chút muối, để 1-2 giờ cho bột nở mịn.

Dùng làm bánh như các món sẽ trình bày ở những trang sau. Tuy nhiên, muốn bánh chín ngon vừa ý, trước hết phải biết *lấy trùng*, nghĩa là điều chỉnh tỷ lệ bột và nước cho *vừa* (thích hợp). Đem bột nước làm bánh thử 1-2 lần đầu để xem bột "vừa" hay chưa; nếu bột đặc quá (bánh chín không đều, khô nứt) thì thêm nước; bột lỏng quá (bánh nhão ướt, dính khó lấy ra) thì đem *bòng* bớt nước như sau: đổ bột vào một túi vải đặt trong cái rổ thưa kê trên cái nồi, cột chặt miệng túi rồi lấy tấm thớt đè ở trên và dằn thêm viên gạch hoặc đá để ép nước ra bớt. Cũng có thể làm bột bớt lỏng bằng cách trộn thêm bột khô (m. 40b). Khi có bột vừa ý, nhớ khuấy tan đều trước mỗi lần làm đợt (hoặc cái) bánh mới.

40b. Bột khô

Đãi, ngâm và xay gạo lứt hoặc nếp lứt thành bột nước (không trộn muối) và đem "bòng" như ở món (40a), nhưng để thật ráo nước. Mở vải, lấy bột đóng cứng ra, bóp vụn và trải trên một lớp lá chuối hoặc giấy sạch lót trên mặt cái nia; đem phơi 2-3 nắng (phơi giữa nắng liên tục 2-3 ngày) cho thật khô, giã và rây mịn rồi chứa vào thẩu keo hoặc túi nhựa kín. Có thể đãi gạo hoặc nếp xong thì đem phơi khô rồi xay hoặc giã thành bột mịn.

Dùng làm bánh, lăn vùi thức ăn để chiên, hấp; hòa tan với nước để làm bột nước như món (40a), hoặc nấu chín để ăn như món "(39) Bột gạo lứt rang".

(41) Bánh bèo gạo lứt

Chuẩn bị 1 cái xửng (chỏ) có nước ở ngăn đáy; một số chén nhỏ (chén đổ bánh bèo); 1 cái vá (môi) múc bột; một số dao tre (những thanh tre vót mỏng dài 10 cm và rộng 5 mm, có mũi nhọn); l cái rổ lớn trong lòng có lót lá chuối tươi đã lau rửa sạch.

Bột gạo lứt nước
Đậu xanh hoặc đỏ
Nước lã
Dầu
Muối
1 nhánh poarô
1 củ càrốt
Tương ta



Làm bột gạo lứt nước như món (40a). Nấu chín đậu như món (69), đem xào với chút dầu (có thể phi poarô hoặc hành cho thơm), nêm muối (hoặc miso) vừa ăn (có thể thêm tí tiêu bột) rồi giã hoặc xay nhuyễn làm *nhân (nhưng)*. Rửa poarô và càrốt cho sạch. Bắc xửng lên bếp, sắp 2-3 chén vào ngăn trên, đun lửa lớn cho nước nhanh sôi và chén nhanh nóng. Lấy vá khuấy đều bột và múc đổ lưng từng chén. Đậy nắp xửng, hấp 10-15 phút bánh chín (giữa mặt bánh có xoáy lõm và thọc chiếc đũa vào bánh, rút ra không thấy dính bột sống). "Lấy trùng" như ở món (40a) nếu cần.

Sắp các chén còn trống vào xửng 1-2 lớp (lớp thứ hai đặt trên những chỗ giáp mí của lớp dưới), đun 5-7 phút cho chén nóng. Khuấy đều bột, múc đổ vào, đậy vung hấp chín. Lấy các chén bánh ra, sắp những chén trống vào và làm tiếp như trước cho đến khi hết bột (nếu không đủ chén thì dùng dao tre rạch quanh vành trong những chén bánh đã nguội để tách bánh ra bỏ vào rổ và lấy chén sắp vào xửng).

Mài hoặc giã nhuyễn càrốt, vắt lấy nước cốt đem nấu sôi và hòa với tương ta (hoặc tamari, nước tương thực dưỡng) làm *nước thấm* như ở món (199); còn bã (xác) càrốt đem làm tôm chấy giả (m. 214). Xắt nhỏ poarô (hoặc hành) đem phi với vài muỗng canh dầu cho thơm.

Để bánh trong chén hoặc tách bánh ra đem xếp vào rổ. Khi ăn, lấy nguyên chén hoặc sắp bánh ra dĩa nhỏ, thoa dầu phi vào

mặt bánh, rải nhân đậu lên trên và rắc một ít càrốt chấy. Chan nước thấm và dùng dao tre xắn bánh để ăn.

(42) Bánh đúc gạo lứt, bột chiên

Chuẩn bị 1 cái nồi nhỏ; 1 cái xửng có nước ở ngăn dưới; 1 rá tre có vành lọt miệng xửng và thấp hơn vách ngăn xửng trên; vài miếng lá chuối tươi đã lau rửa sạch và bấm rách nhiều chỗ.

Bột gạo lứt nước
Tương ta

Làm bột gạo lứt nước như ở món (40a). Đổ bột vào nồi, bắc lên bếp đun lửa vừa và dùng đũa khuấy đều tay 20-30 phút cho bột đặc sệt lại nhưng còn sống.

Lấy lá chuối lót kín lòng rá, đổ bột vào, dùng muỗng gạt phẳng mặt, rồi đặt rá bột vào ngăn xửng trên. Bắc xửng lên bếp, đun lửa lớn hấp 20-30 phút bánh chín (thọc chiếc đũa vào bánh, rút ra không thấy dính bột sống). Nhắc xuống, lấy rá bánh ra để nguội cứng. (Có thể đầu tiên nấu đặc một ít bột nước và hấp thử cái bánh nhỏ để "lấy trùng" như ở món 40a).

Để bánh đúc trong rá hoặc dọn ra dĩa bàn, dùng dao (tẩm ướt lưỡi dao cho khỏi dính) xẻ hoa thị chia bánh thành những lát tam giác hoặc xắt lát dày. Có thể dùng ngò hoặc rau thơm để trang trí. Khi ăn, lấy từng lát bánh (và vài cọng ngò hoặc rau thơm nếu có) vào chén cá nhân và chan hoặc chấm tương.

Có thể thay tương ta bằng nước tương thực dưỡng, tamari hoặc miso pha lỏng (có thể trộn chút ớt, tỏi). Muốn có vị ngọt, có thể pha tương với nước cốt càrốt như ở món (199) và lấy bã càrốt làm tôm chấy giả (m. 214) rắc vào bánh. Muốn có vị béo thì làm dầu phi poarô hoặc hành, tỏi thoa vào bánh, hoặc trộn với nước chấm. Muốn có vị bùi thì thêm nhân đậu như ở món "(41) Bánh bèo".

Để có món *bột chiên*, có thể cắt bánh đúc thành những khối vuông cỡ đầu ngón tay đem chiên áp chảo vàng đều các mặt, rưới tương hoặc nước chấm vừa ăn và chiên thêm vài phút cho thấm. Nếu thích, có thể đánh tan lòng trứng gà hoặc trứng vịt với tương, rưới vào những khối bột, trộn đều và chiên vàng. Ăn nóng.

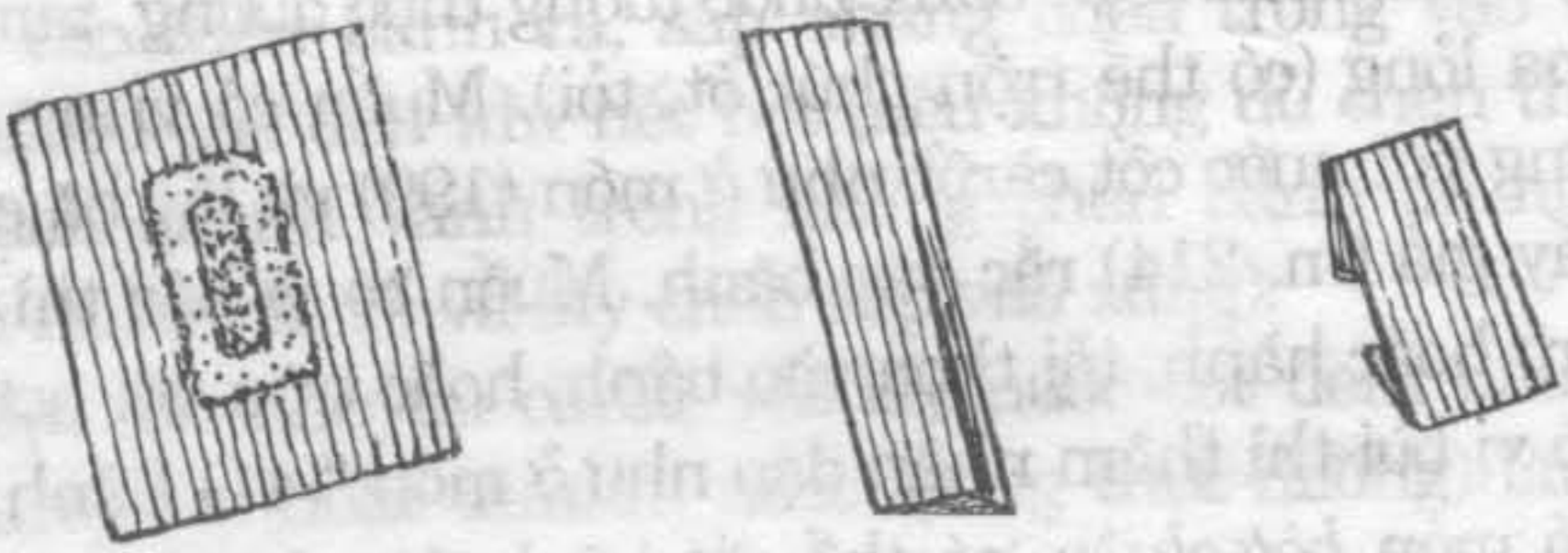
(43) Bánh nậm (bánh lá) gạo lứt

Chuẩn bị 1 cái nồi cỡ trung hoặc 1 cái soong; 1 cái xửng (chỏ) có nước ở ngăn dưới; nhiều miếng lá chuối tươi hình chữ nhật dài (theo gân lá) độ 25 cm và rộng độ 15 cm (rửa sạch, để ráo, đem phơi nắng hoặc hơ lửa cho héo mềm, và dùng khăn vải lau lại cho sạch); 1 cái mâm hoặc nia; 1 cái rổ thưa.

Bột gạo lứt nước
Đậu xanh hoặc đỏ
Nước lã
Dầu
Muối
Tương ta

Làm bột gạo lứt nước như ở món (40a). Đem đậu nấu chín và làm *nhân bánh* như ở món "(41) Bánh bèo". Nấu bột đặc sệt lại nhưng còn sống như ở món "(42) Bánh đúc".

Trải một miếng lá chuối (mặt láng ở dưới) trên mâm, dùng muỗng canh múc 1 muỗng vun bột trút vào giữa miếng lá và dàn phẳng bột thành hình chữ nhật dài (theo chiều sọc lá) độ 10 cm và rộng độ 4 cm. Múc độ 2 mcf nhân đậu rải đều dọc giữa miếng bột. Gấp lá gói lại theo cách sau: đầu tiên gấp phần lá dư hai bên cạnh dài úp chồng lên nhau đậy trên mặt miếng bột; sau đó bẻ hai đầu lá dư ở cạnh rộng gấp xuống dưới lưng tấm bánh. Dùng tay vuốt mặt bánh cho bột bên trong dàn đều ra khắp khuôn lá. (Có thể tước lá chuối thành sợi để cột bánh cho chắc). Đặt cái bánh vào rổ và tiếp tục gói bánh cho đến khi hết bột và nhân.



Bắc xửng lên bếp, đun sôi nước; sắp những cái bánh vào ngăn trên thành một hoặc vài lớp. Đậy nắp kín hấp độ 20 phút bánh chín (lấy 1-2 cái mở ra thấy không còn bột sống là được) (có thể đầu tiên khuấy sệt một ít bột nước và gói vài cái bánh không có

nhân đem hấp thử để "lấy trùng" như ở món 40a). Tắt lửa, để xửng bánh trên bếp giữ nóng.

Khi ăn, mở lá, chan hoặc chấm bánh với tương ta hoặc các loại nước thấm như ở món "(42) Bánh đúc". Có thể trộn chút dầu phi hành, tỏi giã dập hoặc chút ớt vào nước thấm.

(44) Bánh gói (bánh giò) gạo lứt

Chuẩn bị 1 nồi nhỏ hoặc cái soong; 1 cái xửng (chỏ) có nước ở ngăn dưới; 1 cái mâm; nhiều miếng lá chuối tươi hình vuông cạnh 20 cm (rửa sạch, để ráo, đem phơi nắng hoặc hơ lửa cho héo mềm và dùng khăn vải lau cho sạch); nhiều sợi dây chuối dài 45-50 cm.

Bột gạo lứt nước
Đậu xanh hoặc đỏ
Nước lã
Dầu
Muối
Tương ta

Làm bột gạo lứt nước như ở món (40a). Đem đậu nấu chín và làm *nhân bánh* như ở món "(41) Bánh bèo". Nấu bột đặc sệt lại nhưng còn sống như ở món "(42) Bánh đúc".

Xếp 2-3 miếng lá chuối chồng lên nhau (các sọc lá đan nhau và mặt láng ở dưới) trên mâm. Gấp hai cạnh dài vào thành hình phễu; bẻ đuôi đáy (khoảng 1/3 chiều dài) úp ra sau lưng. Một tay cầm đáy phễu lá, một tay nong lòng lá ra; rồi múc 3 mcf vun bột đổ vào và ấn giữa mặt bột lõm xuống. Múc 2 mcf nhân đậu đổ vào chỗ lõm, rồi múc thêm 2 mcf bột đổ phủ lên trên. Lần lượt gấp phần lá dư ở hai bên thành phễu vào sát mặt bột; và sau cùng, gấp phần đầu lá xuống úp ra sau lưng. Vuốt thẳng các cạnh góc cho bánh có hình mái nhà đáy vuông. Dùng dây chuối cột chéo chữ X để giữ lá không bung; đặt cái bánh (mặt đáy ở dưới) vào xửng. Tiếp tục gói bánh cho đến khi hết bột và nhân.



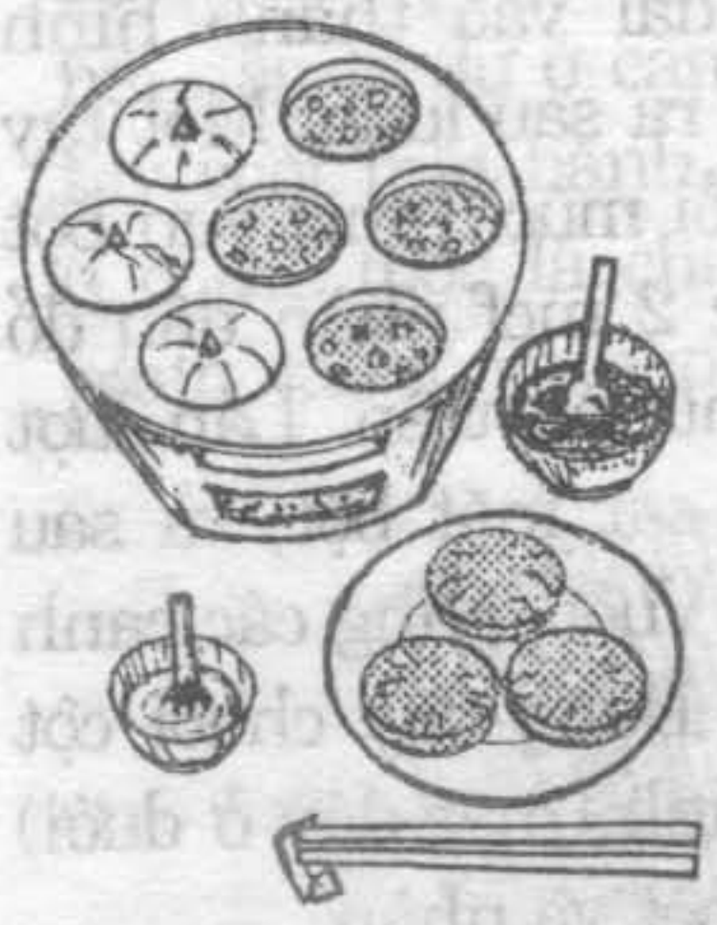
Bắc xửng bánh lên bếp, đun sôi hấp độ 20 phút bánh chín (lấy ra 1-2 cái, mở lá thấy không còn bột sống). (Có thể đầu tiên nấu sệt một ít bột nước làm thử vài cái bánh không có nhân để "lấy trùng" như ở món 40a). Tắt lửa, để xửng trên bếp giữ bánh nóng.

Khi ăn, mở lá, dùng đũa hoặc muỗng xắn từng miếng bánh chấm tương hoặc các loại nước chấm như ở món "(42) Bánh đúc".

(45) Bánh căn (bánh khọt) gạo lứt

Chuẩn bị 1 cái lò đất và 1-2 ký than củi; 1 chảo bánh căn bằng đất cỡ vừa miệng lò (chảo gồm nhiều chén lõm tròn có nắp đậy); l khúc cộng lá chuối dài độ 5 cm, đập dập một đầu (hoặc poarô hoặc hành lá quấn thành nùi); 1 vá (môi) múc bột; một số dao tre (như ở món "41 Bánh bèo"); một số dĩa nhỏ; vài đôi đũa.

Bột gạo lứt nước
1 nhánh lá poarô
Dầu
Tương cải (m. 199)



Làm bột gạo lứt nước như ở món (40a). Đổ một ít dầu vào một cái chén. Rửa sạch poarô (hoặc hành lá), xắt nhỏ, đem phi với vài mc dầu cho thơm, đổ vào cái chén khác.

Bỏ ít than vào lò, đốt đỏ đều, đặt chảo đất lên chờ vài phút cho nóng. Cầm cộng chuối đưa đầu dập (hoặc dùng đũa gắp nùi poarô hoặc nùi hành) chấm dầu chưa phi đem xoa đều trong lòng các chén lõm. Lấy vá khuấy đều bột và múc đổ gần đầy từng chén, đậy nắp để 3-5 phút. Mở từng nắp chén, thấy bánh nào chín (rỗ mặt và không còn bột sống) thì dùng dao tre rạch quanh mép tách lấy bánh ra đặt ngữa trên dĩa. Gắp nùi hành hoặc cầm cộng chuối chấm một ít dầu phi thoa vào mặt bánh, rồi tách lấy một cái bánh khác đem úp lên trên thành một cặp (Có thể làm 1 hoặc 2 đợt đầu để "lấy trùng" như ở món 40a).

Dùng đũa gắp cả cặp bánh còn nóng chấm nước thấm tương cải hoặc tương chanh (m. 199) (có thể thêm chút ớt) để ăn. Mùa lạnh, ngồi quanh lò vừa đổ bánh vừa ăn rất thú vị.

(46) Bánh xèo (bánh khoái) gạo lứt

Chuẩn bị 1-2 cái chảo nhỏ có cán; 1 khúc cộng lá chuối dài độ 10 cm, đập dập một đầu (hoặc poarô hoặc hành lá quấn thành nùi); 1 cái vá (môi) để lường bột; 1 cái sạn (cái xúc); l dĩa bàn lớn hoặc cái rổ (có lót lá chuối); 1 hoặc vài dĩa nhỏ; vài đôi đũa.

1 lon gạo lứt
½ bắp cải nhỏ
1-2 cây cải bẹ xanh
1-2 củ càrốt
2-3 mi đậu phụ tươi
Dầu
Xốt tương mè (m.·201)

Đem gạo lứt (hoặc 250 gram bột gạo lứt sống khô) làm bột nước như ở món (40a). Bắp cải và cải bẹ xanh gỡ lấy lá rửa sạch và để riêng cho ráo; rồi chồng lá bắp cải lên nhau xắt sợi ngắn. Càrốt chà rửa sạch, xắt sợi. Đậu phụ chiên vàng, xắt lát mỏng.

Đun nóng chảo, cầm cộng chuối đưa đầu dập (hoặc dùng đũa gắp nùi poarô hoặc hành) chấm dầu đem thoa đều mặt chảo, để vài giây cho dầu nóng. Sắp 3-4 lát đậu phụ vào, khuấy đều bột và múc 1 vá đổ vòng khắp mặt chảo (có tiếng "xèo" bốc khói thơm lừng); cầm cán chảo nghiêng mép vòng quanh và qua lại để tráng bột dàn tròn đều giáp mí chảo (chỗ nào bị khuyết thì đổ thêm bột). Rải vài sợi bắp cải và càrốt trên mặt bột, đậy vung, bớt lửa, để 5-7 phút cho bánh chín vàng mép. Mở vung, Dùng cái sạn đẩy ven theo mép bánh để tách ra và gấp làm đôi, trút bánh ra dĩa bàn hoặc rổ (có thể làm thử để "lấy trùng" như ở món 40a). Lại thoa dầu mặt chảo và tiếp tục đổ bánh cho đến khi hết bột.

Trải một lá cải bẹ xanh trên dĩa nhỏ, dùng đũa gắp bánh (cả cái hoặc một phần cái) đặt vào mặt lá cải và cuốn lại thành hình ống, chấm xốt tương để ăn. Có thể dùng lá rau xà lách (rau diếp mỡ) hoặc bánh tráng gạo lứt mỏng (xem món "49. Bánh cuốn") hoặc bánh tráng chả giò (bánh lề, bánh đa nem) để cuốn bánh. Muốn thêm hương vị, có thể cuốn kèm rau sống, rau thơm.

Có thể thay đậu phụ bằng đậu xanh hoặc đậu đỏ nấu (m. 69), nhưng rải trên mặt bột sau khi tráng bột dàn đều.

Nếu "ăn mặn", có thể thêm 1-2 con tôm tươi cùng lúc với đậu phụ, và thêm vài cộng giá đậu ngay sau khi bỏ càrốt vào. Cũng có

thể thêm chút trứng đánh (dùng cọ chấm vào trứng đem phết lên mặt bánh) trước khi gập đôi cái bánh và trút ra.

(47) Bánh cóng (bánh cống) gạo lứt

Chuẩn bị 1 cái chảo sâu đáy và 1 vỉ sắt gác ngang một góc miệng chảo; 1 hoặc vài khuôn bánh cóng (trông giống cái ly nhỏ bằng nhôm hoặc inôx).

1 lon gạo lứt
50 gr đậu xanh
Nước lã
Muối
Dầu
Tương ta

Đem gạo lứt hoặc (250 gram bột gạo lứt sống khô) làm bột nước như ở món (40a). Đậu xanh nấu chín như món (69), đem trộn vào bột.

Đổ nhiều dầu vào chảo, đun nóng. Nhúng khuôn bánh vào dầu rồi lấy ra úp ngược cho dầu chảy hết trở lại chảo, múc bột rót đầy ⅔ khuôn, thả khuôn bột chìm trong dầu để chiên. Bánh trở vàng thì vớt ra; úp ngược khuôn gỏ nhẹ cho bánh rơi ra thả vào dầu chiên tiếp cho vàng đều các mặt. Vớt bánh đặt lên vỉ cho ráo dầu.

Có thể dùng muỗng múc bột trút vào chảo để chiên như bánh phồng tôm. Muốn nhiều hương vị, có thể thêm khoai lang xắt sợi và/hoặc tôm tươi vào bột trước khi chiên.

Khi ăn, cắt bánh thành những miếng nhỏ, chấm tương nước tamari hoặc nước tương thực dưỡng, tương ta (có thể trộn chút ớt, tỏi) hoặc nước chấm tương cải, tương chanh (m. 199). Có thể dùng bánh cóng kèm với bánh ướt, bánh cuốn gạo lứt (m. 48, m. 49).

(48) Bánh ướt gạo lứt

Chuẩn bị 1 cái nồi cao 18-20 cm, đường kính miệng 20-30 cm và đáy nhỏ hơn; 1 khung tre tròn có căng vải mỏng thật thẳng (đường kính vừa khít lòng miệng nồi); 1 vá tráng bánh bằng gáo dừa, mặt dưới gọt mài phẳng và có cán dài độ 30 cm; 1 cái môi (cóng) lường bột; 1 thanh tre dẹp mỏng độ 1 mm, dài 40-45 cm và rộng 1 cm đút trong 1 chai thủy tinh cao độ 30 cm chứa nước sạch (tẩm ướt khỏi dính bột); 1 hoặc vài vỉ tre sạch có thoa dầu ăn.

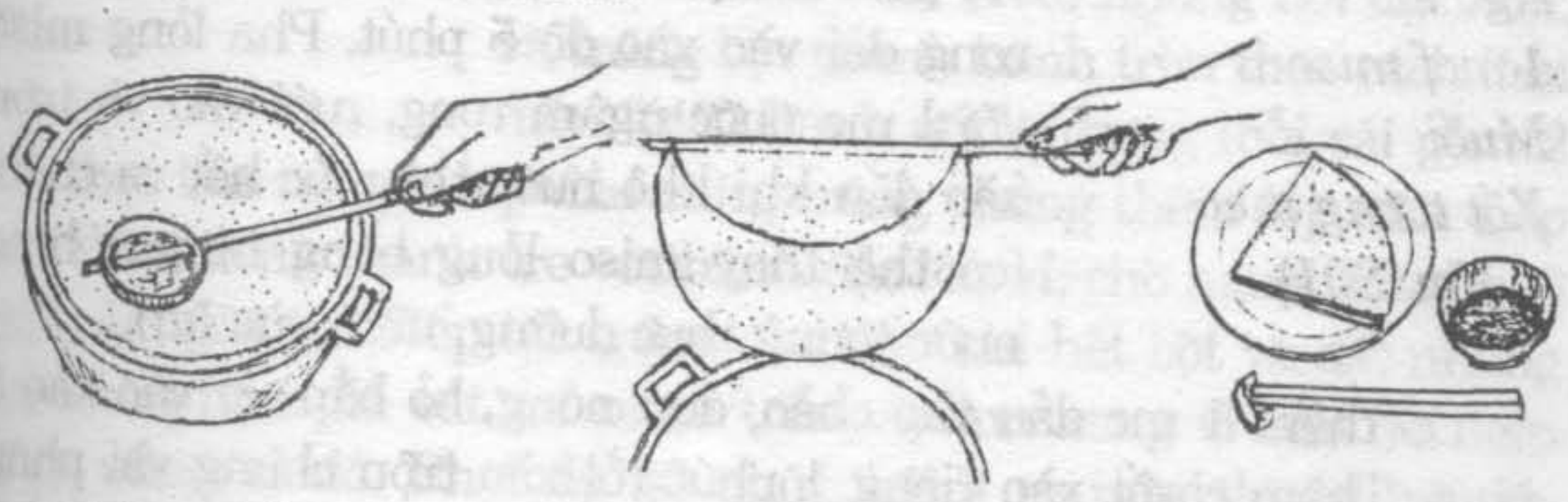
Bột gạo lứt nước
Dầu
Nước lã
Tương ta

Làm bột gạo lứt nước như ở món (40a). Đun nóng dầu (có thể phi poarô hoặc hành cho thơm) rồi đổ vào cái chén để nguội.

Bắc nồi lên bếp, đổ nước vào lưng nửa và đặt khung vải vào miệng nồi; đậy vung, đun lửa lớn cho nước nhanh sôi. Thấy hơi lên đều và vải nóng thì dùng môi khuấy đều bột và múc đầy đổ vào vá gáo dừa. Cầm cán vá đổ bột ra giữa mặt vải, rồi áp mặt dưới lên bột tráng theo hình xoắn ốc ly tâm dàn bột tròn đều ra tới mép khung. Đậy vung để độ 3 phút thì mở ra, thấy bột chín đều và hơi phồng lên là được (nếu thấy có chỗ còn sống thì đậy vung lại để thêm vài giây).

Rút thanh tre ra khỏi chai nước, đút lưỡi lòn vào bên dưới và ở giữa cái bánh, gạt nhẹ ra một bên tách bánh khỏi mặt vải, rồi lại đút vào giữa cái bánh và gạt ra bên kia. Đút lưỡi tre vào lại nhưng ở ⅓ cái bánh, vừa nhấc nhẹ lên vừa kéo về phía ⅔ còn lại để vớt bánh ra đặt lên vỉ tre. Khuấy bột và tráng cái bánh khác. Trong lúc chờ bánh chín, gỡ mí cái bánh trên vỉ trải ngữa ra và lấy thanh tre đút vào chai nước. Vớt bánh chín trên mặt vải ra đặt lên vỉ, kế bên cái trước. "Lấy trùng" như ở món (40a) nếu cần.

Tiếp tục tráng bánh cho đến khi hết bột. Bánh trải ra vỉ để 7-10 phút nguội bớt thì thoa một ít dầu trên mặt và gấp lại làm bốn. Xếp bánh vào dĩa bàn.



Khi ăn, lấy một cái bánh ướt đặt qua dĩa nhỏ, chan hoặc chấm tương ta (hoặc tamari, nước tương thực dưỡng) không hoặc pha như món (199). Người khỏe bình thường có thể cuốn bánh với rau sống hoặc ăn kèm bánh cóng (m. 47).

(49) Bánh cuốn gạo lứt

Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(48) Bánh ướt"; thêm 1 cái mâm để làm bàn cuốn bánh; 1 mẹt tre để sắp bánh cuốn xong.

* **Phần bánh**:

1-2 lon gạo lứt
Dầu
Nước lã

Làm bột gạo lứt nước và tráng bánh giống như món "(48) Bánh ướt"; nhưng sau khi bánh nguội thoa dầu thì không gấp lại mà để tròn nguyên cái xếp chồng lên nhau.

Có thể tráng bánh thật mỏng đem phơi khô để dành. Khi cần dùng, nhúng *bánh tráng mỏng* vào nước nóng cho mềm để cuốn.

* **Phần nhân**:

1 ch đậu nấu (m. 69)
3 mi đậu phụ tươi
Dầu
1 kh rong dải 5 cm
Nước lã
Vài lá bắp cải
2 củ càrốt
Rau thơm
Ngò ta
1 mcf miso
Muối
Xốt tương mè (m. 201)

Đậu (đỏ hoặc xanh) nấu giã vừa dập. Đậu phụ chiên vàng như ở món (81) và xắt lát mỏng. Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua, ngâm nước cho nở rồi xắt sợi. Lá bắp cải rửa sạch, chồng lên nhau xắt sợi. Càrốt chà rửa sạch, xắt que. Rau thơm rửa sạch, lặt lấy lá xắt sợi. Ngò rửa sạch.

Đổ 1 mc dầu vào chảo, đun nóng (có thể phi với poarô hoặc hành xắt nhỏ cho thơm), bỏ rong dải vào xào độ 5 phút. Pha lỏng miso với 1 mc nước ngâm rong, rưới vào và trộn xào đến khi khô nước thì múc hết ra chén, (có thể thay miso lỏng bằng tamari hoặc nước tương thực dưỡng, nêm vừa ăn).

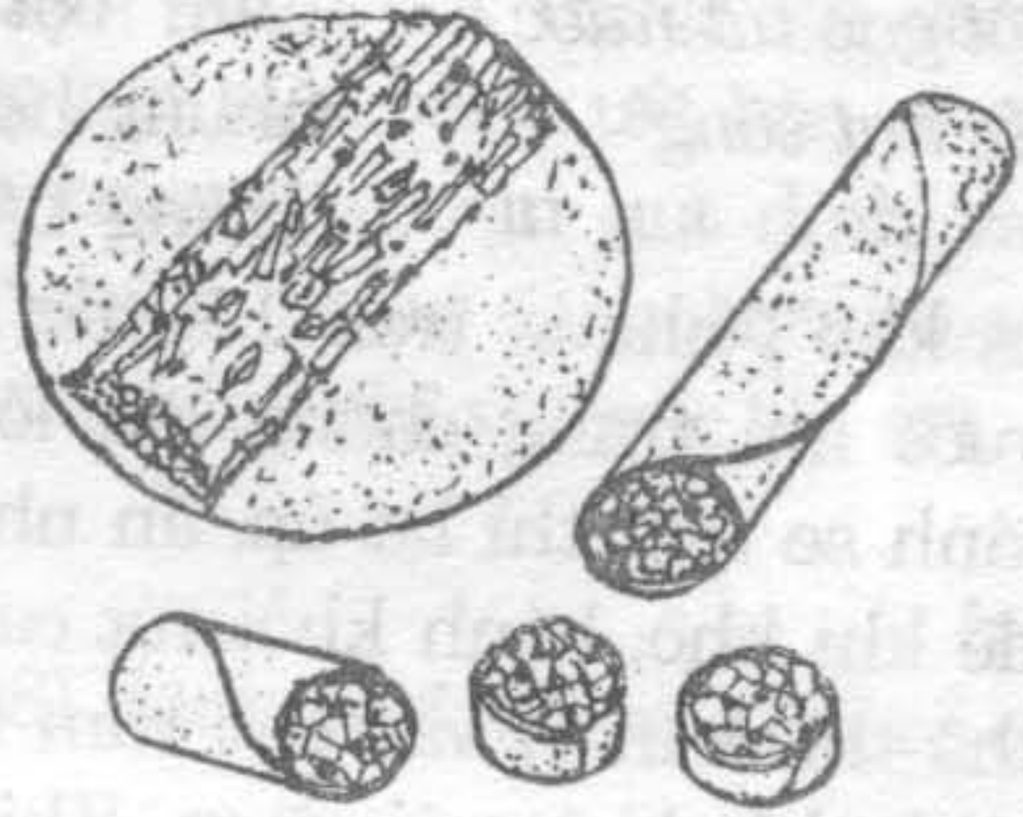
Đổ thêm 1 mc dầu vào chảo, đun nóng, bỏ bắp cải vào xào 5 phút. Thêm càrốt xào riêng 1 phút rồi xào trộn chung vài phút. Đậy vung nấu 10-15 phút cho rau củ chín nhưng đừng để mềm quá. Nêm muối vừa ăn và để thêm 3-4 phút rồi nhắc xuống.

Có thể thay rong dải bằng nấm mèo (ngâm nở, lặt rửa sạch và xắt sợi), và/hoặc thay càrốt bằng củ sắn ngọt.

* **Cuốn bánh**:

Lấy một cái bánh để ngữa trên mâm, bỏ rau củ xào vào thành một luống (vồng) nằm ngang giữa mặt bánh. Lần lượt rải đều trên luống rau một ít sợi rong, đậu nấu, rau thơm và sau cùng là vài lát đậu phụ. Cuốn bánh bọc thức ăn lại thành hình ống dài để vào mẹt, và tiếp tục làm những cuốn khác cho đến khi hết bánh và nhân (nhớ ước lượng chia đều nhân cho đủ tất cả các bánh).

Cắt bánh cuốn thành những khúc độ 2 cm, sắp vào dĩa bàn, rải ngò chung quanh, có thể dùng lá rau xà lách (diếp mỡ) lót dưới các khúc bánh. Khi ăn, chan hoặc chấm bánh với xốt tương mè, có thể ăn kèm ngò và rau xà lách.



(50) Hủ tíu lứt khô (phở lứt khô, mì lứt sợi khô)

Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(48) Bánh ướt", nhưng thêm một số vỉ tre; l con dao bén to bản.

Bột gạo lứt nước
Nước lã
Dầu

Lấy gạo lứt hoặc bột gạo lứt sống khô làm bột nước như món (40a) nhưng hơi đặc hơn, và tráng bột thành bánh tròn theo cách làm món "(48) Bánh ướt", nhưng mỗi cái gồm 2 lớp (hai lần tráng): lớp đầu chín, tráng chồng thêm lớp nữa. Lớp sau chín, dùng thanh tre vớt bánh đặt lên vỉ, chờ nguội bớt thì gỡ mí trải ngữa ra. Tiếp tục tráng cho đến khi hết bột và đặt những cái bánh nằm kề sát mí nhau trên vỉ; làm xong vỉ nào thì đem phơi nắng vỉ đó. Phơi độ 30 phút, bánh se mặt thì gỡ ra, xếp chồng lên nhau (có thể thoa ít dầu vào mặt bánh cho khỏi dính).

Cuốn tròn từng cái bánh, đặt trên tấm thớt và dùng dao (lưỡi có thoa dầu) xắt thành những khoanh mỏng độ 2 mm. Dùng tay mở các khoanh bánh trải thẳng ra, đặt lên vỉ. Đem phơi nắng

thật khô, chứa trong túi nhựa kín có lót giấy để dành làm món "(56) Hủ tíu lứt nước" "(57) Hủ tíu lứt xào mềm, "(58) Hủ tíu lứt xào giòn", v.v...; hoặc chiên phồng thêm vào món ăn khác.

(51) Bánh tráng (bánh đa) gạo lứt

Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(48) Bánh ướt", nhưng thêm nhiều vỉ tre.

Bột gạo lứt nước
Mè hạt sống

Làm bột gạo lứt nước như ở món (40a), nhưng hơi đặc hơn.

Tráng bánh 2 lớp như ở món "(50) Hủ tíu lứt khô", nhưng trộn 1-2 mcf mè hạt vào phần bột lớp thứ hai trước khi tráng chồng lên lớp thứ nhất. Khi phơi nắng, thấy bánh se mặt thì lật úp, ấn nhẹ bìa (mí) bánh cho dính xuống vỉ (để khi khô, bánh khỏi rút cong) và phơi tiếp đến khi bánh vừa khô thì đem vỉ vào chỗ râm hoặc xếp chồng các vỉ lên nhau để bánh thật khô mới gỡ ra. Khi ăn, nướng giòn (lửa than tốt nhất) hoặc bẻ nhỏ đem chiên phồng.

(52) Bánh tráng (bánh đa) gạo lứt miso

Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(51) Bánh tráng gạo lứt".

Bột gạo lứt nước
Mè hạt sống
Miso pha lỏng
với 3-4 phần nước

Làm bột gạo lứt nước và tráng bánh hai lớp như ở món (51), nhưng ở phần bột lớp thứ hai ngoài mè hạt, còn trộn ½ mcf nước miso (có thể thêm 1 mcf poarô hoặc hành củ băm nhỏ). Bánh tráng gạo lứt miso nướng hoặc chiên phồng có mùi vị thơm ngon đặc biệt.

Có thể nói bánh tráng là một trong những món ăn tiêu biểu của dân tộc Việt Nam. Dân ta thường dùng bánh tráng nướng làm món khai vị để mời nhau, chứng tỏ cách ăn truyền thống không những đầy tính văn minh lịch sự, mà còn thuận hợp Trật Tự Vũ Trụ: món Dương là món ăn đầu tiên trong bữa của người theo phương pháp Thực Dưỡng (xem sách "*Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng*" của Ông Ngô Thành Nhân).

(53) Bánh tráng đập dập

Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(48) Bánh ướt".

2 bánh ướt
2 bánh tráng lứt nướng (m. 51, 52)
Tương ta

Làm bánh ướt như ở món (48); khi bánh chín, dùng thanh tre vớt ra đặt lên một cái bánh tráng nướng. Chờ bánh ướt nguội bớt, gỡ mí trải ngữa và lấy thanh tre ra. Điều chỉnh vành mép bánh ướt trùng với vành bánh tráng, bẻ gập đôi cái bánh úp hai mặt bánh ướt vào nhau. Dùng tay ấn khắp mặt trên bánh tráng cho rạn nứt dính vào bánh ướt. Khi ăn, bẻ từng miếng chấm tương ta hoặc tamari, nước tương thực dưỡng (có thể trộn chút dầu phi và/hoặc tỏi, ớt).

(54) Mì Quảng

Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(48) Bánh ướt"; thêm 1 cái rổ có lót lá chuối tươi đã rửa lau sạch.

2 lon gạo lứt
Nước lã
Dầu
¼ bắp cải
2-3 củ càrốt
1 cây poarô
½ ký cải bẹ xanh non
Rau thơm
2 -3 mi đậu phụ tươi
½ lon đậu phụng
3 bánh tráng lứt
2 mc miso

Đem gạo lứt (hoặc ½ ký bột gạo sống khô, m. 40b) làm bột nước như ở món (40a) và tráng bánh hai lớp rồi xắt sợi như ở món (50); để "mì" sợi tươi vào rổ.

Càrốt chà rửa sạch, xắt cục. Bắp cải gỡ từng lá bẹ rửa sạch, chồng lên nhau xắt sợi. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Rửa riêng lá cải non (ngắt bỏ rễ cứng nếu có) và rau thơm, rảy nước, để ráo. Đậu phụ cắt thành những cục vuông cạnh 1 cm đem chiên vàng. Đậu phụng rang chín, chà bỏ vỏ lụa, giã bể tám. Bánh tráng nướng giòn.

Đem poarô, càrốt, bắp cải xào với 2-3 mc dầu và đổ 4-5 chén nước vào nấu, nêm miso như món "(172) Xúp miso rau củ" thành *nước lèo* rồi hạ nhỏ lửa, để trên bếp giữ nóng.

Lấy một ít lá cải non bỏ vào bát lớn, bỏ "mì" lên trên (ngang lưng tô), thêm vài cục đậu phụ chiên. Dùng vá múc nước lèo nóng

và một ít rau củ chan vào xâm xấp mặt mì. Rắc 1 mcf đậu phụng, và ngắt vài lá rau thơm bỏ vào, thêm ¼ cái bánh tráng bóp nát. Dùng đũa trộn đều rồi ăn. Nếu lạt thì thêm miso hoặc tamari, nước tương thực dưỡng (có thể thêm tiêu hoặc ớt).

Có thể thêm nấm rơm hoặc nấm mèo (ngâm nở, lặt rửa sạch, xắt nhỏ), chút thơm (dứa) xắt nhỏ hoặc cà chua xắt miếng vào nước lèo (tất cả đều xào với dầu trước khi bỏ rau củ vào xào).

Cũng có thể thêm giá đậu và/hoặc cộng rau muống chẻ hoặc bào sợi, và/hoặc bắp chuối (lột bỏ 1-2 lớp vỏ nâu cứng và các quả chuối lớn, rồi rửa sạch và xắt ngang thành từng lát mỏng 1 mm; rủ ra thành sợi đem ngâm nước muối loãng độ nửa giờ). Có thể thay lá cải non bằng lá rau xà lách (diếp mỡ) hoặc cải son. Trụng tái các thứ và bỏ vào tô mì cùng lần với lá cải non.

Nếu "ăn mặn", có thể thêm cá, cua, tôm (nấu chung với rau củ; hoặc luộc, hấp, kho riêng và đặt trên mặt mì rồi chan nước lèo rau củ).

(55) Phở lứt nước

1 lon gạo lứt
Nước lã
1 kh rong dải 5 cm
2 mi đậu phụ tươi
Dầu
Xốt miso ngọt (m. 200)
½ búp bông cải nhỏ
2 củ càrốt
10 quả đậu (cô) ve
10 củ hành ta
Rau thơm

Đem gạo lứt (hoặc 250 gram bột gạo sống khô, m. 40b) làm bột nước như ở món (40a) nhưng hơi đặc hơn, và tráng bánh một lớp như món "(48) Bánh ướt" nhưng mỏng hơn; cũng phơi se mặt, thoa dầu và xắt sợi.

Rong dải lau rửa sạch, đem nấu nước canh như món (148). Đậu phụ cắt 1 miếng thành những cục vuông cạnh 1 cm đem chiên vàng đều mặt; còn miếng kia xẻ hai và xắt lát mỏng đem ngâm xốt miso độ 20 phút cho thấm. Bông cải tách thành những bông nhỏ, ngâm nước muối loãng độ 20 phút, rửa sạch, để ráo. Rửa sạch rau củ còn lại, rồi cắt hai đầu đậu ve tước bỏ chỉ hai bên sườn. Càrốt xắt cục. Hành (hoặc 2 đầu trắng poarô) nướng sém vỏ. Rau thơm rảy nước, để ráo.

Bỏ hành (hoặc đầu poarô, có thể thêm lá poarô) vào nước canh rong dải, đun sôi. Thả bông cải vào trụng tái (chín mà không bở), vớt ra để ráo. Bỏ đậu ve vào luộc mềm, vớt ra cắt mỗi trái thành hai khúc, và sau cùng bỏ càrốt vào luộc chín rồi vớt ra để ráo.

Bỏ sợi bánh phở vào lưng tô (bát), sắp vài lát đậu phụ ngâm và vài cục đậu phụ chiên trên mặt, thêm một ít bông cải và càrốt, 2 khúc đậu ve. Chan nước canh nóng gần ngập miệng tô. Ngắt vài lá rau thơm bỏ vào (có thể thêm một nhúm giá trụng), trộn đều rồi ăn. Nếu lạt thì thêm tương đặc miso hoặc tương nước tamari, nước tương thực dưỡng.



Muốn ăn béo, có thể chan ½ mcf dầu phi poarô hoặc hành vào mỗi tô phở. Thích vị cay, có thể thêm tí tiêu bột hoặc ớt.

Nếu "ăn mặn", có thể dùng nước luộc gà hoặc nước canh gà (m. 170) thay nước canh rong dải, và thêm thịt gà luộc bỏ vào tô cùng lần với rau củ luộc.

(56) Hủ tíu lứt nước

300 gram hủ tíu lứt sợi khô (m. 50)
Nước lã
1 củ càrốt
2 lá bẹ bắp cải
1 nhánh poarô
Rau thơm
2 cây rau xà lách
Dầu
1 mc miso

Rửa 250 gram hủ tíu khô và ngâm nước lã độ 10 phút, vớt ra. Đem nước ngâm hủ tíu nấu sôi, bỏ hủ tíu vào, để nước sôi lại 5-7 phút cho mềm nhưng chưa chín bở thì trút ra cái rá kê trên một cái nồi, dùng đũa xới nhẹ (có thể xối qua một ít nước chín nguội) cho hủ tíu khỏi dính cục.

Rửa sạch rau củ, rồi xắt cục càrốt. Chồng lá bắp cải lên nhau xắt sợi. Poarô xắt nhỏ. Rau thơm rảy nước, để ráo. Xà lách (diếp mỡ) tách lấy lá rửa sạch rồi rảy nước và cắt đoạn 1-2 cm (cộng có thể tước vỏ và cắt lõi thành lát mỏng). Bẻ 50 gram hủ tíu khô còn lại thành khúc 2-3 cm, đem chiên phồng.

Đem poarô, càrốt, bắp cải xào với 2-3 mc dầu và đổ 4-5 chén nước (có thể dùng luôn nước luộc và nước xối hủ tíu) vào nấu, nêm miso như món "(172) Xúp miso rau củ" thành *nước lèo* rồi hạ nhỏ lửa, để trên bếp giữ nóng.

Bỏ hủ tíu vào lưng tô (bát lớn), chan ngập nước xúp nóng với một ít rau củ, thêm vài lá rau thơm (có thể thêm ít giá trụng) và vài cộng hủ tíu chiên, trộn đều rồi ăn. Nếu lạt thì thêm tương đặc miso hoặc tương nước tamari, nước tương thực dưỡng (có thể thêm ít ớt hoặc tiêu bột).

Có thể thêm đậu phụ tươi cắt hạt lựu chiên vàng. Cũng có thể thêm thơm, cà chua, nấm và/hoặc thêm tôm, cua như ở món "(54) Mì Quảng".

(57) Hủ tíu lứt xào mềm

250 gram hủ tíu lứt sợi khô (m. 50)
Nước lã
1 cây poarô
1 củ càrốt
¼ bắp cải nhỏ
Rau thơm
1 mc dầu
1 mcf miso

Hủ tíu lứt sợi khô rửa, ngâm và luộc, rồi trút ra rá và xới hoặc xối nước cho khỏi dính cục như ở món "(56) Hủ tíu lứt nước" (Có thể để nước luộc và nước xối nấu xúp).

Poarô rửa sạch, xắt nhỏ từng phần đầu củ, cộng trắng, lá xanh để riêng. Càrốt chà rửa sạch, xắt que. Bắp cải tách từng lá rửa sạch và chồng lên nhau xắt sợi. Rau thơm rửa sạch, rảy bớt nước rồi ngắt lấy lá xắt nhỏ.

Đun nóng dầu, lần lượt bỏ phần đầu củ poarô vào xào độ 10 giây, thêm phần lá xanh xào 10 giây, rồi đến phần cộng trắng xào 10 giây và xào chung 2-3 phút. Bỏ càrốt vào xào độ 1 phút, thêm bắp cải xào 1 phút, và xào trộn tất cả độ 5 phút (có thể thêm giá đậu và đậu phụ chiên xắt lát mỏng). Pha lỏng miso với 1 mc nước lã nêm vào rau củ và xào thêm 2-3 phút. Bỏ hủ tíu luộc vào trộn đều rồi nhắc xuống và múc hết ra dĩa bàn. Rải rau thơm trên mặt hủ tíu.

Khi ăn, lấy một ít hủ tíu lứt xào mềm và rau thơm ra chén. Nếu lạt thì thêm tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

(58) Hủ tíu lứt xào giòn

1 nhánh poarô
1-2 lá cải bẹ xanh
1 củ càrốt
Dầu
1 mi phù chúc khô (tàu hủ ki - m. 85)
200 gr hủ tíu lứt khô (m. 50)
Nước lã
2 mc bột sắn dây
1 mcf miso

Rửa sạch các loại rau củ, rồi xắt nhỏ poarô (hoặc 1 củ hành tây xắt lưỡi liềm). Lá cải xắt khúc 1 cm. Càrốt xắt lát mỏng.
Đổ nhiều dầu vào chảo sâu đáy, đun nóng. Thả phù chúc vào chiên phồng, vớt ra để ráo dầu, bẻ thành 8-10 miếng nhỏ. Bỏ hủ tíu vào chiên phồng; dùng vá lưới vớt ra để ráo dầu; (có thể chứa vào túi nhựa kín giữ giòn). Trút hết dầu ra, đun nóng dầu dính chảo. Bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 2-3 phút. Lần lượt thêm lá cải, càrốt, phù chúc xào riêng mỗi thứ 2-3 phút và xào chung độ 3 phút.

Đổ nước ngập rau củ, đậy vung nấu sôi rồi hạ bớt lửa nấu 10-15 phút cho rau củ mềm. Hòa tan bột sắn dây với ¼ chén nước lã, trút vào rau củ khuấy cho bột chín trong. Pha lỏng miso với 1 mc nước nêm vào, khuấy trộn đều và nấu thêm 2-3 phút thành món xốt. Tắt lửa, để chảo xốt trên bếp giữ nóng.

Khi ăn, để hủ tíu chiên giòn trên dĩa hoặc trong chén, chan xốt rau củ sắn dây lên trên, có thể thêm rau thơm hoặc ngò. Nếu lạt thì thêm tương nước tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

Chú ý: *Người bệnh đang "Ăn triệt để (Thực đơn 1)" theo phương pháp Thực Dưỡng có thể dùng các món bánh, mì, phở, hủ tíu làm bằng bột gạo lứt theo những cách sau đây:*

1. Dùng bánh ướt (món 48) hoặc sợi bánh tươi (món 55) hoặc hủ tíu luộc (xem cách luộc ở món 56) với tương nước tamari, nước tương thực dưỡng hoặc tương đặc miso pha lỏng. Có thể trộn tương với chút dầu mè không hoặc có phi poarô hoặc hành, tỏi.

2. Những món bánh có nhân có thể dùng nhân đậu xào với dầu mè và nêm tamari, nước tương thực dưỡng hoặc miso hoặc muối (xem món 41). Dùng nước lèo thì nấu bằng nước trong nêm muối hoặc nêm các loại tương và gia vị nói trên.

(59) Bánh canh gạo lứt

600 gr bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
Hơn ⅔ mcf muối
Nước lã
1 cây poarô
1 củ càrốt
1 mc dầu
2 mcf miso
Rau thơm

Bỏ nửa ký bột gạo lứt khô và ⅔ mcf muối trong cái thố lớn, trộn đều. Lấy độ ½ chén nước chế từ từ vào bột, đồng thời dùng đũa khuấy cho bột ngấm nhão, và dùng tay nhồi độ 20 phút cho bột dẻo. Rải bột gạo lứt khô trên mặt bàn cán (hoặc tấm thớt), đặt khối bột dẻo lên trên và dùng ống cây cán thành miếng hình chữ nhật dày độ 2 mm. Xoa bột khô vào mặt miếng bột và gấp làm tư.

Đổ 5 chén nước vào nồi, đun sôi. Dùng dao bén (lưỡi có xoa bột khô cho khỏi dính) chấn miếng bột thành những sợi bề ngang độ 2 mm và thả vào, để sôi 10-15 phút cho bột chín nổi lên. Trút các sợi bột ra cái rá kê trên cái nồi khác. Lấy nước chín nguội xối qua cho bột khỏi dính cục.

Chà rửa sạch các loại rau củ, rồi xắt nhỏ phần đầu trắng poarô, còn phần lá xanh xắt khúc 1 cm. Càrốt xắt que. Rau thơm rảy bớt nước, để ráo.

Đun nóng dầu, bỏ phần đầu trắng poarô vào xào cho vàng thơm, thêm phần lá xanh xào 2-3 phút, bỏ càrốt vào xào 2-3 phút, nêm tí muối. Gộp nước luộc và nước xối bột cho đủ 5-6 chén, đổ vào nấu đến khi rau củ chín. Pha lỏng miso với 2 mc nước xúp, nêm vào, để thêm 4-5 phút thì tắt lửa để nồi trên bếp giữ nóng.

Khi ăn, lấy một ít sợi bột gạo ra tô (bát lớn), chan nước canh nóng có rau củ vào gần ngập miệng tô và ngắt vài lá rau thơm bỏ vào. Nếu lạt thì thêm miso hoặc tamari, nước tương thực dưỡng.

Muốn có bánh canh đặc, hòa tan 1 mc bột sắn dây với 3 mc nước lã, trút vào nước lèo đang sôi, khuấy trộn đều cho chín trong, rồi nêm miso. Thả các sợi bánh đã luộc chín vào, trộn đều, đậy vung nấu thêm 5 phút rồi tắt lửa.

Nếu "ăn mặn", có thể thêm tôm, cá, cua, nghêu, sò. Thích cay, có thể thêm chút tiêu bột hoặc ớt.

(60) Bánh mì Ohsawa

1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
2½ ch bột mì lứt
1½ ch bột kê
½ mc muối
5 mc dầu mè
Độ 3 ch nước lã

Đốt lò nướng bánh trước cho nóng tới 160°C (325°F). Bỏ các thứ bột và muối vào cái thau (chậu) hoặc nồi gang, trộn đều. Rưới dầu vào và dùng hai bàn tay vốc bột chà cho ngấm đều. Chế nước vào từ từ, đồng thời dùng đũa khuấy mạnh cho bột ngấm nước tan đều. Thoa dầu vào mặt trong khuôn bánh hình chữ nhật (cạnh 22 × 12 cm, cao 8 cm), đặt vào lò cho nóng lên rồi lấy ra. Đổ bột vào khuôn, dùng giầm san phẳng mặt, đút vào lò nướng độ 1 giờ cho bánh chín vàng nâu. Lấy khuôn ra, lật úp và vỗ nhẹ cho bánh lọt ra, đặt vào rổ để nguội rồi xắt lát. Ăn với bơ mè hoặc miso.

Trước khi nướng, có thể trộn vào bột 1-2 chén cơm nguội, rau củ xào hoặc bí đỏ, khoai lang nghiền, hoặc hạt mè, hạt bí, hạt điều rang, nho khô.

(61) Bánh mì lứt không men

1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
2 ch bột mì lứt
1 mcf muối
1½ ch nước

Trộn đều các thứ bột và muối, chế nước vào từ từ, đồng thời dùng đũa khuấy từ giữa ra ra ngoài cho ngấm đều. Dùng tay nhồi bột 10-15 phút cho nhuyễn mịn. Lấy khăn ẩm đậy lại để qua đêm cho bột nở dẻo.

Mở khăn, lấy khối bột chia làm ba phần. Dùng tay sạch nhồi mỗi phần vài phút và nắn thành hình ổ bánh mì, đặt vào cái khuôn đã thoa dầu mặt trong. Phủ khăn kín ủ nhiều giờ cho bột nổi. Đốt lò nướng nóng lên 175°C (350°F).

Dùng dao lam rạch một đường dọc giữa mỗi ổ bánh (giúp bánh nở không nứt bên hông). Đút các khuôn bánh vào lò nướng độ 1 giờ cho bánh chín vàng mặt. Lấy bánh ra để nguội bớt, xắt lát và ăn với bơ mè hoặc miso.



Có thể thay số bột nói trên bằng 1 chén rưỡi bột gạo lứt trộn với 1 chén rưỡi bột nếp lứt khô (m. 40b) hoặc bột bắp, bột mì lứt.

(62) Bánh mì lứt có men

3 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
1 mcf muối
1 ch cơm mẻ
2 ch nước ấm

Bỏ bột gạo lứt và muối vào cái thau (chậu) hoặc nồi gang, trộn đều. Hòa tan cơm mẻ (cơm để 5 ngày cho thiu bủn hóa chua) với nước ấm chế vào từ từ, đồng thời dùng đũa khuấy cho bột ngấm tan đều, rồi dùng tay nhồi 10-15 phút cho bột mịn dẻo. Nắn bột thành khối tròn. Lấy khăn ẩm bọc lại để vào chỗ ấm (thí dụ trong lò bếp còn tro ấm) độ 12 giờ cho bột nở.

Mở khăn, chia khối bột làm hai và nắn thành 2 khối tròn nhỏ. đậy khăn kín để 10 phút. Trong lúc đó, thoa dầu vào mặt trong hai khuôn bánh hình chữ nhật (cạnh 10 cm × 5 cm, cao 5 cm). Nắn bột thành 2 ổ bánh mì đặt vào khuôn và đút vào lò ấm 50°C (150°F) độ 90 phút cho bột nổi.

Đốt lò nóng tới 160°C (325°F), đút hai khuôn bánh vào nướng độ 1 giờ cho bánh chín vàng mặt. Lấy bánh ra để nguội bớt, xắt lát và ăn với bơ mè hoặc miso.

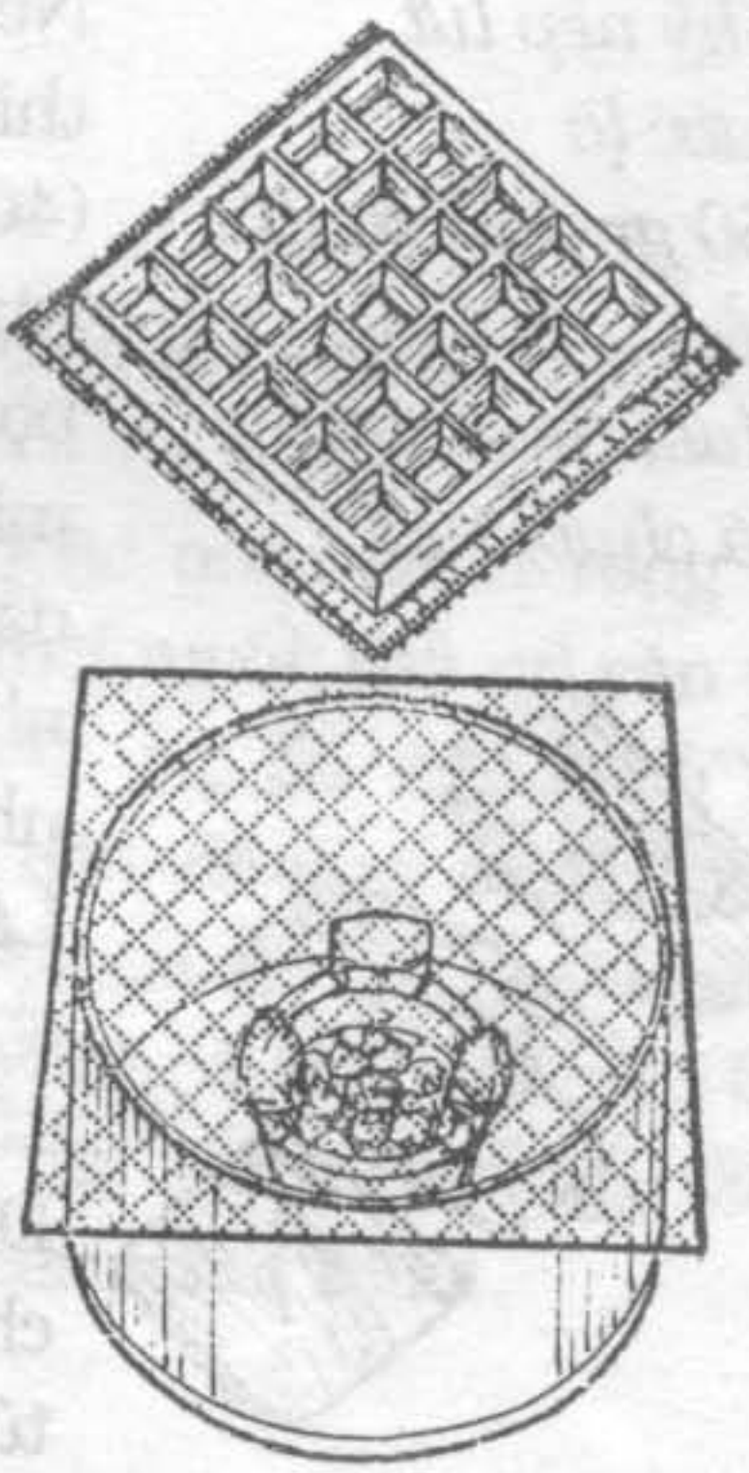
(63) Bánh khô khảo

Chuẩn bị 1-5 cái khuôn bằng tre hoặc gỗ vuông cạnh 21 cm và cao 0,5 cm, mỗi khuôn có vách ngăn chia thành 25 ô vuông; 1-5 vỉ tre đan thưa (hoặc tấm gỗ mỏng có khoan nhiều lỗ) vuông cạnh 23-24 cm; nhiều miếng lá chuối tươi rửa lau sạch, cắt bằng mặt vỉ tre và bấm rách nhiều chỗ; 1 thanh tre thẳng dài 25 cm; 1 cái mâm; 1 bát nước lã và 1 muỗng (thìa) lớn; 1 đôi đũa; 1 cái rây có mắt (lỗ) nhỏ mịn và 1 cái rây có mắt hơi lớn hơn (bằng đầu tăm); 1 xửng (chỏ) có nước ở ngăn dưới; 1 lò than: 1 thùng tôn tròn không nắp (hoặc cót tre quây tròn, hoặc thùng gỗ vuông miệng) có đường kính độ 50 cm và cao gấp ba lò than; 1 vỉ sắt rộng hơn miệng thùng; vài tờ giấy báo sạch (hoặc giấy gói quà).

1 ký gạo lứt
Nước lã
Muối
Dầu

Đãi gạo sạch. Pha nước muối loãng, bỏ gạo vào ngâm 4-5 giờ, vớt ra để ráo. Đem gạo giã nát nhuyễn và dùng rây lỗ nhỏ rây cho bột mịn rơi xuống mâm. Bột lớn hạt còn lại đem giã và rây tiếp lấy bột mịn cho hết.

Một tay cầm muỗng múc nước lã rưới từ từ vào bột trên mâm, tay kia cầm đũa khuấy nhanh cho bột ngấm đều, rồi dùng hai tay vốc bột chà xát cho tơi khỏi vón cục. (Có thể chia thành 2-3 phần cho dễ trộn nước và chà bột).



Đặt 1 miếng lá chuối trên 1 vỉ tre, thoa nước vào đều các ô của cái khuôn và đặt khuôn vào giữa miếng lá. Dùng rây lỗ lớn rây bột xuống đầy khuôn; cầm thanh tre gạt phẳng mặt bột (không ém). (Bột lớn hạt còn trên rây thì đem chà lại). Đặt khuôn bột vào ngăn xửng trên (có thể rây 2-5 khuôn, đặt chồng chéo lên nhau theo hình ngôi sao), đậy vung, bắc lên bếp đun sôi hấp 10-15 phút cho bột chín đều.

Đặt thùng tôn (hoặc cót quây tròn, hoặc thùng gỗ vuông) trên nền nhà. Đốt lò than đỏ đều và phủ một lớp tro mỏng trên mặt than (chừa vài lỗ thông khí) để giữ độ nóng vừa phải, đặt lò vào đáy thùng. Gác vỉ sắt (hoặc úp một giỏ bội thưa) trên miệng thùng, lấy giấy trải một lớp kín mặt vỉ (hoặc bội).

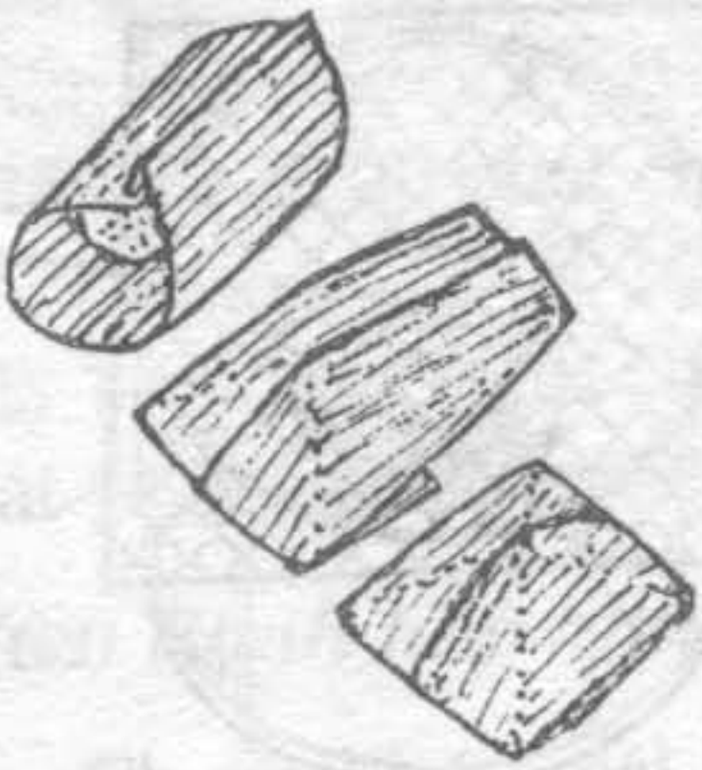
Bột hấp đã chín, lấy khuôn ra đặt trên mặt giấy, dùng tay ấn nhẹ từng lát bánh lọt ra, để khuôn qua một bên. (Có thể đem bánh phơi nắng cho khô se mặt trước khi đốt lò để sấy). Sắp những lát bánh cho ngay đều, và lấy 1-2 tờ giấy khác đậy kín bánh, để đến khi bánh khô xốp hơi vàng mặt dưới. Lật ngược bánh sấy tiếp cho mặt kia khô vàng. Đem bánh xuống để thật nguội, chứa vào hủ keo có lót giấy báo bên trong và đậy nắp kín.

Bánh khô khảo dùng làm lương khô rất tiện lợi. Người bệnh đang "Ăn triệt để (Thực đơn 1)" theo phương pháp Thực Dưỡng dùng được. Nhớ nhai kỹ.

Muốn bánh xốp hơn thì dùng gạo xay ra từ lúa cũ một năm và trộn bột bằng nước nấu với củ riềng giã nát (lọc lấy nước) thay cho nước lã.

(64) Bánh ít nếp lứt

½ ký nếp lứt
Nước lã
250 gr đậu xanh
Dầu
Muối (hoặc miso)
Lá chuối tươi



Nếp lứt đãi sạch, ngâm nước, đem xay thành bột mịn và "bòng" bớt nước như món (40a) (hoặc dùng ½ ký bột nếp khô - m. 40b - trộn với 2 chén nước nóng), rồi nhồi thành bột dẻo, lấy khăn ẩm đậy lại không cho khô mặt. Đậu xanh (hoặc đậu đỏ) nấu chín, xào dầu và giã hoặc xay nhuyễn để làm *nhân* như ở món "(41) Bánh bèo", rồi nắm thành những viên tròn cỡ quả tắc (cam quật).

Lá chuối rửa sạch, phơi nắng hoặc hơ lửa cho héo, cắt thành từng miếng vuông cạnh 15 cm và dùng khăn lau sạch hai mặt.

Đổ nước vào xửng. Ngắt bột từng cục cỡ quả chanh và nắn bẹt ra, bỏ viên nhân vào giữa, túm vành bột chung quanh vào cho dính nhau và vo tròn. Xoa dầu vào mặt miếng lá, đặt viên bột có nhân ở giữa. Gấp mép lá hai bên (theo chiều sọc lá) vào chập mí, cuốn lại vài lần cho sát xuống viên bột, rồi bẻ hai đầu lá xuống dưới, (có thể dùng dây chuối cột lại cho lá khỏi bung ra), đặt gói bánh vào ngăn xửng trên và làm tiếp cho đến khi hết bột (có thể xếp bánh chồng lên nhau). Đậy nắp xửng, bắc lên bếp, đun sôi hấp độ 30 phút bánh chín (mở một cái bánh, thấy không còn bột sống là được). Lấy bánh ra đặt vào rổ thưa, để nơi thoáng cho nguội.

Có thể xoa dầu vào các viên bột có nhân không gói lá, đặt vào xửng hấp chín gọi là *bánh ít trần*.

MÌ CĂN

Mì căn là chất đạm dẻo của bột (gạo) mì, có kết cấu thớ sợi và hương vị béo ngon như thịt, thường bán ở chợ dưới dạng những thỏi tròn màu trắng đục trông giống cây giò chả nhỏ hoặc thỏi đậu phụ và được dùng thay thịt trong những món chay.

Mì căn mua về chưa dùng thì ngâm nước muối loãng; khi dùng, vớt ra rửa sạch mặt ngoài.

(65) Mì căn giả thịt gà bóp muối tiêu

2 cây mì căn tươi
1 nắm rau răm
1 ch nước lã
Muối bột
¼ mcf tiêu bột
¼ quả chanh

Mì căn để nguyên cây. Rau răm rửa sạch và ngắt lấy lá xắt sợi.

Đun sôi nước lã (hoặc nước canh rong dải – m. 148), nêm ¼ mcf muối; thả mì căn vào luộc độ 30 phút. Vớt ra, để nguội (có thể đem chiên áp chảo cho vàng se mặt) rồi cắt mỗi cây làm 2-3 khúc và dùng tay xé thành những miếng nhỏ. Trộn mì căn với rau răm, ¼ mcf muối và tiêu bột, nặn chanh vào, (có thể thêm hành tây xắt lát mỏng), dùng tay trộn bóp cho thấm đều. Nếu lạt thì thêm chút muối.

(66) Mì căn kho

2 cây mì căn tươi
2 mcf dầu
1 mc gừng băm nhỏ
½ ch tương ta

Mì căn xắt lát tròn dày độ 2 mm hoặc cắt thành những miếng nhỏ.

Đun nóng dầu; bớt lửa, bỏ gừng vào xào đều đều tay 3-4 phút. Đổ tương ta vào (có thể thay bằng tương đặc miso pha lỏng hoặc tương nước tamari, nước tương thực dưỡng), để sôi lên thì bỏ mì căn vào, trộn đều. Hạ nhỏ lửa, đậy vung nấu độ 1 giờ, thỉnh thoảng xào trộn, cho rặt nước. Mở vung, nấu tiếp cho khô hết nước. Dùng ăn với cơm, cháo, bột hoặc thêm vào những món ăn khác.

(67) Mì căn giả thịt sườn

250 gr mì căn tươi
Dầu
1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
2 mcf bột sắn dây
Muối
Nước lã
1 bánh tráng lứt
5 mc tương ta

Mì căn cắt đôi, đem chiên vàng, để ráo dầu rồi cắt thành từng thỏi vuông cỡ ngón tay út. Trộn bột gạo lứt với bột sắn dây, ¼ mcf muối và ⅔ chén nước; dùng đũa đánh tan mịn. Bánh tráng nướng giòn và giã vụn.

Đun sôi 4 chén nước, nêm tương ta (hoặc 2 mc tamari hoặc nước tương thực dưỡng). Bỏ mì căn vào, đậy vung nấu cho đến khi khô nước, lấy ra để nguội.

Đun nóng lại dầu, dùng đũa gắp từng thỏi mì căn nhúng vào bột gạo sắn và lăn dính vụn bánh tráng đều khắp mặt ngoài rồi thả vào dầu chiên vàng. Vớt ra để ráo dầu. Khi ăn, nếu lạt có thể chấm nước tương cải (m.199).

(68) Xúp mì căn bí đỏ

1 kh rong dải 15 cm
½ ký bí đỏ
1 củ càrốt
1 cây cần tây
1 củ hành tây
2 ch mì căn kho (m. 67)
Nước lã
½ mcf muối
2 mc bột sắn dây

Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua và ngâm nước cho nở rồi xắt sợi. Bí đỏ rửa sạch (lấy hạt nếu có để làm "Hạt bí rang" - m. 260; hoặc lột bỏ vỏ, giã nát nấu với xúp), gọt bỏ bớt vỏ cứng và xắt cục vuông cạnh độ 1,5 cm. Càrốt chà rửa sạch, xắt cục nhỏ. Cần tây cắt bỏ rễ, rửa sạch, xắt khúc 1 cm. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, xẻ làm tám (hoặc 1 cây poarô xắt khúc 1 cm).

Trải rong dải thành một lớp ở đáy nồi. Lần lượt sắp trên rong từng lớp theo thứ tự: cần tây, hành (hoặc poarô), bí đỏ, càrốt và mì căn. Đổ nước ngâm rong vào và thêm nước lã cho đủ 4 chén, đậy vung, đun sôi, nêm muối. Bớt lửa, nấu đậy vung độ 20 phút cho rau củ chín. Hòa tan bột sắn dây với 1 chén nước lã, rưới vào và dùng đũa khuấy trộn đều cho đến khi bột chín trong. Khi ăn nếu lạt, có thể thêm miso, hoặc tamari, nước tương thực dưỡng, và ngò hoặc rau thơm.

ĐẬU HẠT

Các loại đậu (đỗ) đều giàu chất đạm thực vật dùng bổ sung cho hạt cốc rất tốt. Tuy nhiên, không nên vì thế mà dùng nhiều; trong bữa ăn hàng ngày của người bình thường, đậu hạt có thể chiếm khoảng 5-10% (xem sách "*Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng*" của Ông Ngô Thành Nhân).

Xét tính chất, mỗi loại đậu có một độ số Âm Dương riêng; do đó, tác dụng có phần khác nhau (xem các loại trà đậu ở chương "*VII. THỨC UỐNG*"). Nếu so sánh các loại thông dụng, đậu đỏ là Dương nhất, đậu ván ít Dương hơn, đậu xanh hơi Âm, đậu đen nhiều Âm hơn. Cũng cần biết đậu đỏ và đậu đen tuy cùng có tác dụng tráng dương bổ thận, nhưng loại trước tăng Dương và loại sau bổ Âm. Còn đậu nành rất Âm và theo phân tích khoa học, đậu nành sống có chứa một chất gây rối loạn tuyến giáp, có thể làm giảm sinh lực, chất nầy chỉ bị phân hủy sau một thời gian nấu lâu hoặc chế biến kỹ. Vì vậy, không nên lạm dụng những món đậu nành làm nhanh như sữa đậu nành, đậu hũ (tàu hũ hoa), đậu phụ (đậu khuôn), chao. Dù sao, các bạn vẫn có thể dựa vào những nguyên tắc nấu ăn Thực Dưỡng để làm các món nầy được "quân bình", phù hợp nhu cầu sử dụng, và từ các loại đậu chế biến ra nhiều món ăn ngon lành bổ dưỡng.

(69) Đậu nấu

½ ch đậu đỏ
2 ch nước lã
Dúm muối

Đậu đãi rửa sạch và ngâm nước độ 2 giờ, vớt ra để ráo.

Thêm nước sạch vào nước ngâm cho đủ 2 chén đổ vào nồi, đun lửa lớn cho nhanh sôi. Bỏ đậu vào, nước sôi lại thì bớt lửa, nấu đậy vung độ 30 phút cho đậu mềm. Nêm muối (nếu khô hết nước thì thêm một ít nước sôi) và nấu đến khi cạn nước.

Có thể nấu đậu xanh, đậu đen theo cách nầy. Trung bình nửa chén đậu sống nấu nở ra độ 1 chén rưỡi đậu chín.

Muốn nấu đậu nhanh mềm thì đặt dưới đậu 1 khúc rong dải (phô tai) dài độ 10 cm (dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt miếng rong và rửa qua trước khi bỏ vào nồi).

(70) Phô mai đậu

1 ch đậu hạt
Nước lã
Dúm muối
Miso

Đãi, ngâm và nấu chín đậu như món (69), rồi bỏ vào cối giã hơi dập, nêm miso (hoặc một phần miso trộn với một phần bơ mè) vừa ăn và giã tiếp cho thật nhuyễn mịn. Dùng muỗng múc đậu vào cái tô (bát lớn) và ém mặt, để nguội cứng (để qua 1-2 ngày sẽ ngon hơn).

Dùng phết bánh tráng lứt (m. 51), bánh mì lứt (m. 60, 61, 62) hoặc làm nhân bánh. Có thể dùng ăn với cơm, cháo hoặc thêm vào các món ăn khác.

(71) Xúp đậu

1 ch đậu xanh
Nước lã
1 cây poarô
1 mc dầu
Rau thơm
½ bánh tráng lứt (m. 51)
Muối
1 mc bột sắn dây

Đậu đãi rửa sạch và ngâm nước độ 2 giờ, vớt ra để ráo. Poarô (hoặc 1 củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, xắt nhỏ.

Đổ dầu vào nồi, đun nóng; bỏ poarô (hoặc hành) vào xào vài phút cho vàng thơm. Đổ 3 chén nước vào nồi, đun sôi; bỏ đậu vào nấu độ 1 giờ rưỡi cho chín nhừ.

Trong lúc đó, rửa rau thơm rồi rảy bớt nước và ngắt lấy lá xắt sợi. Nướng phồng bánh tráng và bóp vụn.

Đem đậu poarô (hoặc đậu hành) tán (ken) qua lưới rây hoặc xay nhuyễn, trộn muối (hoặc miso pha lỏng với nước lã) vừa ăn, rồi đổ trở lại vào nồi với 4-5 chén nước, đun lửa nhỏ và khuấy tan đều cho đến khi sôi. Hòa tan bột sắn dây với 3 mc nước lã, đổ vào xúp đậu và khuấy đều tay cho đến khi bột chín trong đặc lại.

Khi ăn, múc xúp đậu ra chén, rắc ít vụn bánh tráng và rau thơm. Nếu lạt, có thể thêm tamari, nước tương thực dưỡng.

(72) Canh đậu

1 ch đậu xanh
1 mi rong dải
5 ×5 cm
Nước lã
1 cây poarô
10-15 q đậu (cô) ve
1 mc dầu
1 mcf muối

Đậu đãi rửa sạch. Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt và rửa qua. Ngâm chung hai thứ với 3 chén nước lã độ 2 giờ; vớt ra để đậu ráo và xắt rong dải thành sợi nhỏ. Nấu chín đậu với rong và nước ngâm pha nước lã như ở món (69).

Đang lúc đó, rửa poarô rồi xắt xéo phần đầu trắng thành những lát mỏng, phần lá xanh cắt khúc 5 mm. Cắt hai đầu đậu ve tước bỏ chỉ hai bên sườn, rửa sạch rồi cắt xéo mỗi quả thành 3 khúc.

Bắc nồi lên bếp, đổ dầu vào đun nóng; bỏ phần poarô trắng vào xào vài phút cho vàng thơm, thêm phần lá xào 1 phút. Bỏ đậu ve vào xào chung vài phút. Đổ 4 chén nước lã vào, đun sôi. Nêm muối, bớt lửa, nấu đậy vung độ 10 phút cho rau quả mềm. Trút đậu và rong dải vào nấu thêm độ 5 phút rồi nhắc xuống.

(73) Đậu trộn

¾ ch đậu đỏ
Nước lã
1 quả dưa leo
1¼ mcf muối
1 củ càrốt nhỏ
1 đầu trắng poarô
2 mc dầu
½ mcf nước cam vắt

Đậu nấu chín như món (69). Trong lúc đó, cắt lấy hai đầu chóp dưa leo chà lại vào mặt cắt theo vòng tròn để rút mủ trắng ra, rửa sạch và xắt xéo thành những lát mỏng đem trộn với ½ mcf muối, để 5 phút rồi vắt bỏ nước. Càrốt chà rửa sạch, xắt hạt lựu và bỏ vào vá lưới; đun sôi 3 chén nước pha ¼ mcf muối, nhúng vá càrốt vào trụng 3-4 phút cho mềm, lấy ra để ráo; (nước trụng để uống hoặc nấu canh). Poarô (hoặc ½ củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, băm nhỏ.

Đun nóng dầu, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 3-4 phút cho thơm, nêm 1 mcf muối, nhắc xuống. Trút càrốt, dưa leo và đậu nấu vào, trộn đều. Rưới nước cam vào trộn đều và để yên độ 10 phút cho thấm.

(74) Chả đậu

1 ch đậu nành
1 ch đậu xanh
Nước lã
1 đầu trắng poarô
1 cây rau xà lách
Rau thơm
1 mcf miso
½ mcf bột nghệ
1 mc dầu

Đậu nành đãi rửa sạch, ngâm nước 4-5 giờ, vớt ra lột bỏ vỏ ngoài. Đậu xanh đãi rửa sạch, ngâm nước 2 giờ, vớt ra. Trộn chung hai loại đậu, đem xay với ít nước cho mịn. Poarô (hoặc vài củ hành ta lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, băm nhỏ. Rau xà lách (diếp mỡ) tách lấy lá rửa sạch, rảy nước, để ráo. Rau thơm rửa sạch, rảy nước và ngắt lấy lá.

Pha lỏng miso với 1 mc nước, đổ vào cái tô lớn với bột đậu, poarô (hoặc hành) và bột nghệ (có thể thêm tí tiêu bột nếu thích), dùng đũa đánh trộn đều.

Bắc chảo lên bếp đun nóng, đổ dầu vào tráng đều ra. Trút bột đậu hỗn hợp vào, cầm cán (hoặc quai) chảo tráng tròn ra. Đậy vung để 10-15 phút cho bột chín vàng mặt dưới. Lật úp xuống, để thêm 7-10 phút cho vàng mặt kia. Trút chả đậu ra để ráo dầu, rồi xẻ hoa thị * thành những miếng tam giác.

Lấy lá xà lách lót trên mặt dĩa bàn, sắp chả đậu lên trên và rải rau thơm chung quanh. Khi ăn, có thể thêm tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

(75) Đậu bí đỏ

¼ ch đậu đỏ
Nước lã
1 mi rong dải
7 × 10 cm
80 gram bí đỏ
¼ mcf muối

Đậu đỏ đãi sạch và ngâm nước độ 2 giờ, vớt ra để ráo. Dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt miếng rong và rửa qua. Bí đỏ rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng và xắt cục cỡ ngón tay cái.

Bắc nồi lên bếp, bỏ miếng rong xuống đáy và đổ đậu đỏ lên trên. Đổ 1 chén nước vào, đun sôi. Bớt lửa, nấu đậy vung độ 1 giờ cho đậu nở. Bỏ bí đỏ vào và đổ thêm nước sôi cho ngập, nấu 20-30 phút cho đậu và bí chín mềm. Nêm muối (hoặc miso) vừa ăn.

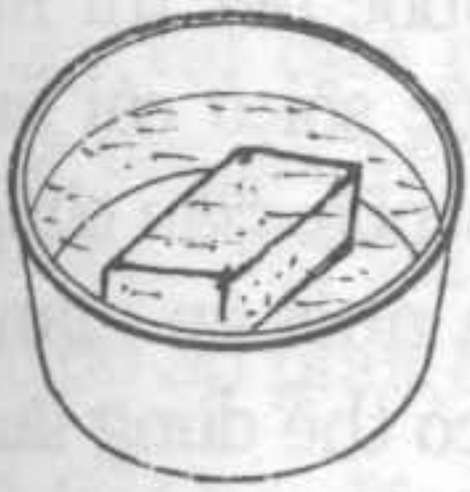
Người bệnh tiểu đường, yếu thận, suy dương ăn món nầy hàng ngày rất tốt.

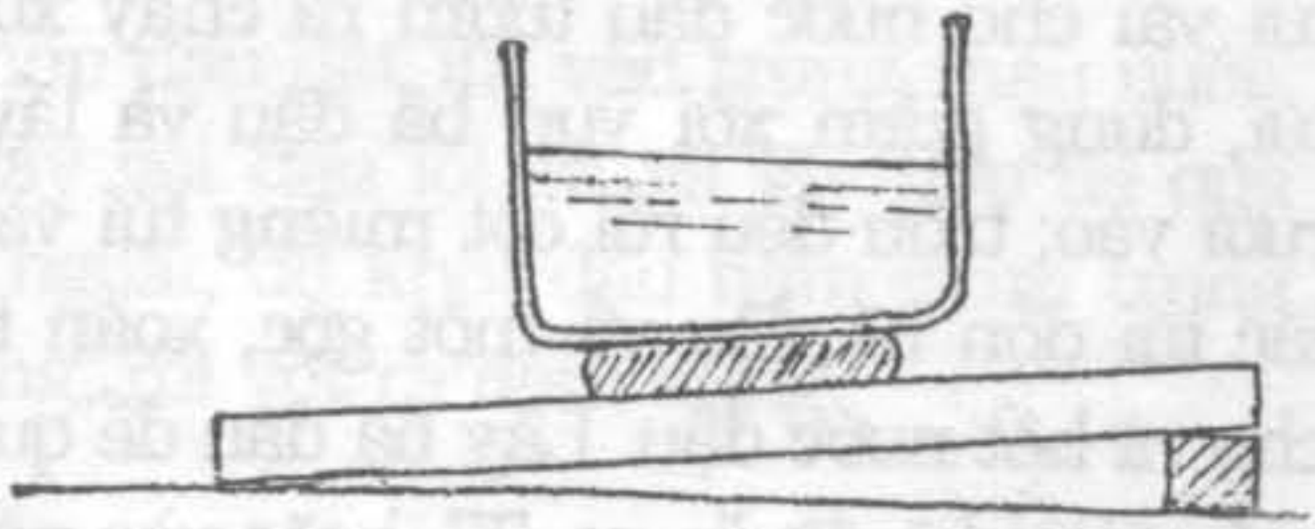
ĐẬU PHỤ (ĐẬU KHUÔN)

Đậu phụ có hương vị thơm ngon, lại giàu chất đạm và chất béo thực vật, do đó dùng thay thịt rất tốt. Tuy nhiên, cũng như thịt, không nên thường xuyên ăn nhiều đậu phụ. Hơn nữa, đậu phụ khá Âm, có thể làm giảm sinh lực nếu không được nấu nướng chế biến cẩn thận hoặc phối hợp quân bình với những món khác.

Có thể dùng đậu phụ ở dạng tươi sống hoặc chiên, nướng, kho, làm chao hoặc xào nấu với rau củ, rong biển, v.v... để ăn với cơm, cháo, hoặc làm món ăn chơi.

Riêng đậu phụ tươi nếu dùng một lần không hết, có thể để được vài ngày bằng cách ngâm những miếng đậu trong nước lã đặt ở chỗ mát và thay nước ngâm hàng ngày. Khi cần, vớt đậu phụ ra thả vào nước sôi luộc độ 5 phút, rồi lấy ra bỏ vào túi vải (hoặc miếng vải mỏng gói lại) đặt trên tấm thớt (hoặc tấm gỗ phẳng) để hơi nghiêng và lấy vật nặng (gạch, đá, nồi nước nhỏ) dằn bên trên ép bớt nước (như cách "bòng" ở món "40a. Bột gạo lứt nước") trước khi dùng. Đậu phụ tươi mua từ chợ về cũng nên luộc sơ và ép như vậy.





Đậu phụ bán ở chợ hiện nay thường bị xử lý bằng hóa chất độc hại và pha trộn những loại bột khác; vì vậy, tốt nhất là tự làm lấy hoặc đặt người tin cậy làm nguyên chất với chất làm đông tự nhiên (như nước cốt muối, nước cốt chanh, nước làm đậu phụ để chua, v.v...).

(76) Làm đậu phụ

Chuẩn bị 1 túi vải nhỏ; 1 cái tô đất (bát) lớn; 1 nồi lớn; 1 cái ấm; 1 cái giầm; 1 túi vải mỏng lớn đặt trong rổ tre (hoặc cái rây) kê trên cái thau hoặc chậu; 1 chai thủy tinh hoặc chày gỗ; 1 cái vá (môi) lớn; 1 hộp gỗ miệng hình chữ nhật cạnh 10 × 18 cm và cao 10 cm có tấm nắp vừa lọt miệng hộp và tấm đáy rời rộng hơn, thành hộp và tấm đáy được khoan thủng nhiều lỗ; 1 miếng vải mỏng rộng lót hết lòng hộp và dư mép ra ngoài; 2 vật nặng (hủ chứa nước, đá), mỗi vật nặng 1 ký; 1 nồi sâu đáy kê dưới cái hộp.

1½ mcf nước cốt muối
1½ ch đậu nành
Nước lã

Lấy độ 2 ký rưỡi muối (hột) sống, rảy nước cho ẩm, bỏ vào túi vải. Cột miệng túi, treo ở chỗ tối và mát vài ngày, bên dưới để cái tô hứng *nước cốt muối* giọt xuống.

Đậu nành đãi sạch, ngâm với 6 chén nước lã 8-12 giờ hoặc qua đêm, vớt ra đem xay mịn với 3-4 chén nước lã.

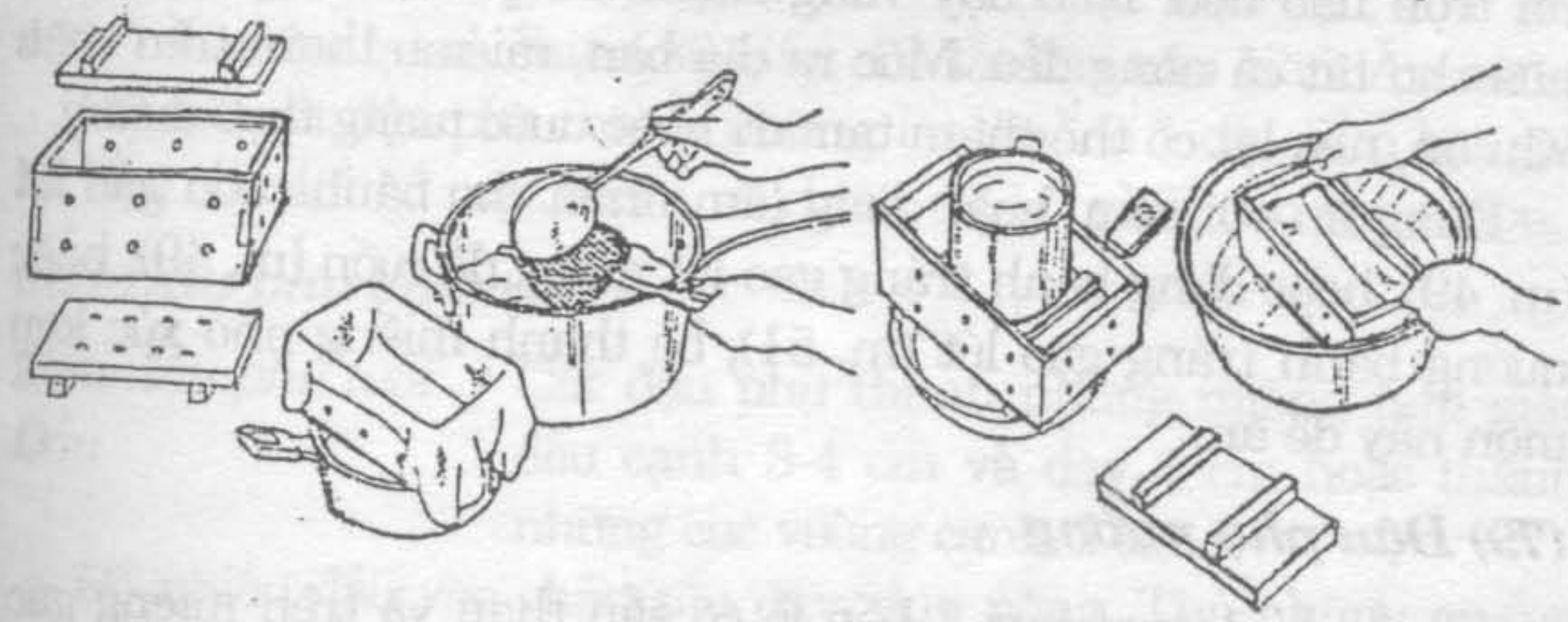
Đổ 7 chén rưỡi nước lã vào nồi lớn và 3 chén nước vào ấm, đậy vung và nắp, bắc lên bếp đun sôi. Trút bột đậu vào nồi, nấu đậy vung cho sôi lại, bớt lửa để sôi nhẹ độ 5 phút. Nhắc nồi xuống, dùng giầm khuấy sơ rồi bưng nồi (hoặc múc bằng vá) trút bột đậu vào túi vải rộng. Cột chặt miệng túi, cầm chai (hoặc chày) nhồi ép túi vải cho nước đậu tươm ra chảy xuống thau. Nước hết thì mở túi, dùng giầm xới vụn bã đậu và lấy 3 chén nước sôi ở cái ấm rưới vào; trộn đều rồi cột miệng túi và nhồi ép lần nữa. Sau cùng, lắc túi dồn bã đậu về một góc, xoắn túi vải lại và nhồi ép mạnh cho ra hết nước đậu. Lấy bã đậu để qua một bên (có thể dùng làm món "Bột bã đậu" - m. 77, hoặc xào nấu với rau củ - m. 78, v.v...).

Rửa sạch nồi lớn, đổ nước đậu vào đun sôi; bớt lửa cho sôi riu riu 5-7 phút thành *sữa đậu nành* thì nhắc xuống. Rưới nước cốt muối trên mặt sữa, để yên độ 5 phút. Lấy giầm (đã rửa sạch) đặt sát thành nồi và thọc thẳng xuống đáy rồi đẩy mũi giầm hất nhẹ lên phía thành nồi bên kia để đảo sữa từ dưới lên, làm lần nữa ở phía khác thẳng góc với lần trước như vạch hình chữ thập +.

Tiếp theo, lần lượt đặt giầm ở 4 góc nồi và hất nhẹ mũi giầm lên chính giữa mặt sữa như vạch 4 cánh của hình chữ thập.

Để yên độ 10 phút xem sữa đậu có đông không; nếu không thì rưới thêm ½ mcf nước cốt muối, cũng để yên 5 phút và đảo sữa theo cách trước. Chờ thêm độ 5 phút sẽ thấy sữa đông lại như lòng trắng trứng luộc sơ.

Dùng vá lớn múc nhẹ từng mảng sữa đông trút vào miếng vải lót trong hộp gỗ. (Giữ phần nước trong còn lại để dùng thay xà phòng rửa dụng cụ và tay chân rất tốt). Gấp các mép vải vào phủ kín mặt đậu, đậy tấm nắp và lấy một vật nặng dằn ở trên độ 1 giờ để ép bớt nước. Đặt thêm vật nặng ép 1 giờ rưỡi nữa. Trong lúc đó, rửa sạch cái thau (hoặc chậu), đổ nước lã vào gần đầy.



Lấy vật dằn ra, bưng cả hộp đậu đặt lút vào trong thau nước. Dùng tay ấn vào tấm nắp đẩy gói đậu lọt ra và lấy hộp để qua một bên. Mở vải rút nhẹ ra ngoài, để khối đậu nằm chìm trong nước độ 30 phút cho nguội cứng, rồi vớt ra đem dùng.

(77) Bột bã đậu

Bã đậu phụ (ở m. 76)

Đun nóng chảo gang, bỏ bã đậu vào và dùng cái giầm khuấy rang đều cho đến khi khô xốp nhưng chưa vàng sẫm. Có thể chia bã đậu thành nhiều phần để rang.

Dùng bột bã đậu để nấu xúp hoặc trộn vào các loại bột khác để làm bánh sẽ tạo ra hương vị thơm ngon.

(78) Bã đậu phụ xào rau củ

3 ch bã đậu phụ
(ở m. 76)
2 cây poarô
2 củ càrốt
1 mc dầu
1 mcf muối
Rau thơm

Poarô rửa sạch, xắt xéo phần đầu trắng thành những lát mỏng, và phần lá xanh cắt khúc 5 mm. Càrốt chà rửa sạch, xắt hạt lựu. Rau thơm rửa sạch, rảy nước, ngắt lấy lá.

Đun nóng dầu, bỏ phần poarô trắng vào xào vài phút cho tái, thêm càrốt xào vài phút. Nêm muối, bớt lửa nấu đậy vung độ 30 phút cho rau củ mềm. Bỏ phần poarô xanh vào xào chung vài giây, đổ bã đậu vào xào trộn đều (nếu quá khô thì trộn thêm vài muỗng canh nước nóng). Đậy vung, nấu độ 15 phút rồi trộn đảo đều. Nấu đậy vung thêm 5-7 phút và trộn đảo lần nữa cho tất cả nóng đều. Múc ra dĩa bàn, rải rau thơm trên mặt. Khi ăn, nếu lạt có thể thêm tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

Dùng ăn với cơm, hoặc dùng làm nhân cho bánh cuốn gạo lứt (m. 49); hoặc dùng bánh tráng gạo lứt mỏng để cuốn (m. 49); hoặc nướng bánh tráng gạo lứt (m. 51), bẻ thành miếng nhỏ xúc kẹp món nầy để ăn.

(79) Đậu phụ nướng

Chuẩn bị 1 quạt tay; 1 bếp lò có sẵn than và trên miệng gác 2 thanh sắt nằm song song; 2-4 cái chĩa ba làm bằng cộng kẽm cứng dài hơn chiều dọc miếng đậu.

1 mcf miso
1 mc nước chín
2-4 mi đậu phụ tươi



Pha lỏng miso với nước chín (có thể trộn chút tỏi, ớt).

Đốt than, quạt đỏ. Lấy 2 cái chĩa xâu dọc 2 miếng đậu và cho lòi mũi ra độ 1 cm, rồi gác lên 2 thanh sắt. Nướng đậu 15 - 20 giây cho vàng mặt, lật mặt kia cũng nướng 15 - 20 giây (nhớ quạt nhẹ đều tay để giữ than đỏ). Khi ăn, chan hoặc chấm miso lỏng, (hoặc tamari, nước tương thực dưỡng, tương ta).

Có thể nướng đậu xong, phết miso lỏng đều khắp mặt ngoài miếng đậu và nướng tiếp mỗi mặt 30-40 giây cho bốc mùi thơm.

Cũng có thể ngâm miếng đậu phụ tươi trong miso lỏng (hoặc tamari) từ 30 đến 60 phút rồi đem nướng, và ăn với xốt bí đỏ bơ mè (m. 202) hoặc xốt sắn dây chua ngọt (m. 206).

(80) Đậu phụ chiên áp chảo

2 mi đậu phụ tươi Cắt đậu phụ thành những lát mỏng 2-3 mm.
½ mcf miso Pha lỏng miso với nước lã.
1 mc nước lã Đun nóng chảo, đổ dầu vào tráng đều. Sắp
2 mc dầu những lát đậu vào chiên độ 1 phút. Lật mặt đậu, rưới nửa phần nước miso (có thể trộn tỏi giã nát), chiên độ 30 giây cho khô. Lại lật mặt đậu, rưới hết nước miso còn lại và chiên 30 giây cho lát đậu nâu giòn. Ăn nóng.

Có thể xắt đậu phụ thành những lát dày độ 1 cm, tẩm bột gạo lứt khô (m. 40b) ở mặt ngoài và chiên độ 1-2 phút cho vàng giòn.

(81) Đậu phụ chiên sâu

2 mi đậu phụ tươi Cắt đậu phụ thành những miếng tam giác
Dầu đều cạnh 3-4 cm và dày 1 cm hoặc thành những cục vuông cạnh 2 cm.

Đổ nhiều dầu vào chảo sâu đáy, đun nóng. Thả những miếng hoặc cục đậu vào chiên vàng đều các mặt. Dùng vá lưới vớt ra, để ráo dầu. Khi ăn, chấm tamari hoặc nước tương thực dưỡng (không hoặc có pha ớt, tỏi; hoặc làm nước thấm như ở món 199), có thể kèm rau thơm.

Có thể chiên nguyên miếng đậu lớn rồi xắt lát.

(82) Canh hẹ đậu phụ

2 mi đậu phụ tươi Đậu phụ cắt thành từng cục vuông bằng đầu
1 nắm hẹ lá ngón tay cái. Hẹ rửa sạch, xắt khúc 4-5 cm.
2 mcf dầu Đổ dầu vào nồi, đun nóng. Xắt nhỏ một ít
4 ch nước lã hẹ, bỏ vào xào vài phút cho thơm. Đổ nước
1½ - 2 mcf miso lã vào nấu sôi, bỏ đậu phụ vào. Nước sôi lại

độ 3 phút thì bỏ hẹ vào. Pha lỏng miso với 1-2 mc nước lấy từ nồi ra. Nước trong nồi sôi thì nêm miso lỏng và nấu thêm độ 5 phút rồi nhắc xuống.

Món canh nầy có tác dụng giải nhiệt lúc trời nóng bức.

(83) Đậu phụ kho

2 mi đậu phụ tươi
Dầu
1 đầu trắng poarô
3-4 nhánh sả
3-4 mc tương ta
Nước lã

Đậu phụ xắt cục, chiên vàng như món (81), vớt ra để ráo dầu. Poarô (hoặc vài củ hành ta hoặc ½ củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, xắt nhỏ. Sả cắt lấy phần đầu củ, lột bỏ lớp vỏ cứng, rửa sạch rồi xắt lát mỏng và bằm nhỏ.

Đổ 1 mc dầu vào soong, đun nóng, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 2-3 phút, thêm sả xào vài phút cho thơm. Bỏ đậu phụ vào trộn đều, đổ tương và nước vừa ngập đậu. Bớt lửa nấu đậy vung cho đến khi nước cạn hơn phân nữa. Nếu dùng làm món ăn đi pic-nic, đi đường xa thì nấu cho khô nước.

(84) Đậu phụ xào khô

2 mi đậu phụ tươi
1 củ càrốt nhỏ
1 cây poarô
2 mc dầu
1 mc tương ta

Chiên vàng 1 miếng đậu phụ như món (81), vớt ra để ráo dầu; lấy dao xẻ dọc hông tách làm hai rồi dùng muỗng múc phần ruột trắng ra và xắt sợi phần vỏ vàng. Nghiền nát miếng đậu kia và trộn với phần ruột trắng đã múc ra. Càrốt chà rửa sạch, xắt que. Poarô (hoặc vài củ hành ta hoặc 1 củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, xắt nhỏ.

Đun nóng dầu, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 3-4 phút, thêm càrốt xào vài giây, bỏ đậu phụ sợi vào xào trộn chung độ 10 phút. Nêm tương (có thể vớt hạt ra, nghiền nát rồi trộn lại vào nước tương) (hoặc tamari, nước tương thực dưỡng), bỏ đậu phụ nghiền vào xào trộn tất cả độ 10 phút. Múc hết ra dĩa bàn, có thể rải ngò hoặc rau thơm trên mặt.

PHÙ CHÚC (TÀU HỦ KI)

Phù chúc người Hoa gọi "tàu hủ ki" (da đậu phụ) hoặc "tàu hủ i" (áo đậu phụ), người Nhật gọi "yuba" (lá nước canh) là lớp váng mỏng đóng trên mặt sữa đậu nành nấu lâu (tương tự lớp váng nổi trên mặt cháo gạo nấu nhừ). Vì dồi dào chất đạm, chất béo, chất khoáng, lại cung cấp nhiều calori, phù chúc được xưa nay xem là loại thực phẩm bổ dưỡng và có hương vị thơm ngon nên người ăn chay ưa thích. Tuy nhiên, cũng như đậu phụ (đậu khuôn, tàu hủ), đây là món thịnh Âm không nên thường xuyên dùng nhiều.

Phù chúc bán ở các chợ có dạng những tấm lớn tròn hoặc vuông, chữ nhật hoặc dạng dải dài quấn thành bó trông giống bánh tráng mỏng màu vàng láng mặt và khô quăn mép mà người ta thường mua về làm chả chay hoặc thêm vào các món ăn (thí dụ như món xào, canh, lẩu, v.v...).



(85) Làm phù chúc

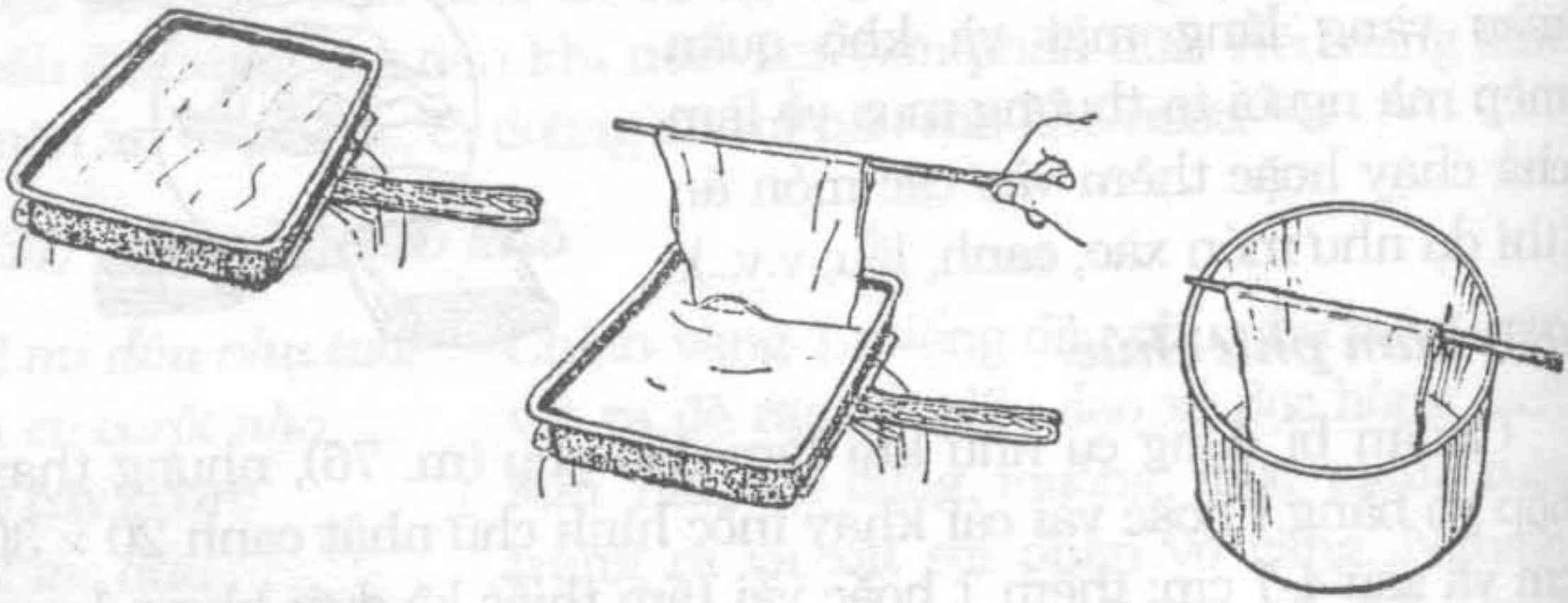
Chuẩn bị dụng cụ như khi làm đậu phụ (m. 76), nhưng thay hộp gỗ bằng 1 hoặc vài cái khay inốc hình chữ nhật cạnh 20 × 30 cm và sâu 4-7 cm; thêm 1 hoặc vài tấm thiếc kê dưới khay; 1 con dao nhọn bén; nhiều que tre như chiếc đũa dài độ 60 cm thon đầu, ngâm nước cho ẩm; 1 cái nồi lớn đường kính độ 40 cm và sâu độ 20 cm; 1 cái mâm; 1 cái rổ lớn lỗ thưa.

1½ ch đậu nành Đậu nành đãi rửa sạch, ngâm với 4-6 chén nước lã độ 10 giờ hoặc qua đêm, vớt ra rửa xả kỹ, để ráo rồi xay mịn với 6-7 chén nước.

Nước lã

Đổ nước bột đậu vào túi vải và nhồi ép để lấy nước đậu như ở món (76). Lấy bã đậu để qua một bên (có thể dùng làm món "77. Bột bã đậu" hoặc xào nấu với rau củ như món 78).

Đặt khay và tấm thiếc kê lên bếp, đổ nước đậu vào cao 3-4 cm, dùng vá hớt bỏ bọt. Đun lửa nhỏ cho nước đậu đủ nóng bốc hơi nhưng chưa đến độ sôi (khoảng 175^{O} F hoặc 80^{O} C), chờ chừng 7 phút sẽ thấy một lớp màng (váng) phù chúc đông lại trên mặt sữa. Dùng mũi dao rạch ven thành khay để tách rời tấm phù chúc; đưa mấy ngón tay cầm một mép váng dỡ lên; tay kia cầm một que tre (đã ngâm nước cho ẩm) đút vào dưới và giữa tấm phù chúc, nhẹ nhàng nhấc hổng lên khỏi mặt nước sữa. Giữ yên trên miệng khay vài giây cho nước nhỏ xuống bớt, rồi đem que tre gác ngang trên miệng nồi lớn và cho tấm phù chúc thòng xuống trong nồi. Để 4-5 phút cho khô mặt, rồi đem trải trên mâm, rút que tre ra; cuốn tròn tấm phù chúc theo chiều ngang và xắt thành từng khoanh dày 2-5 cm. Sắp các khoanh phù chúc vào rổ thành một lớp nằm gần sát nhau.

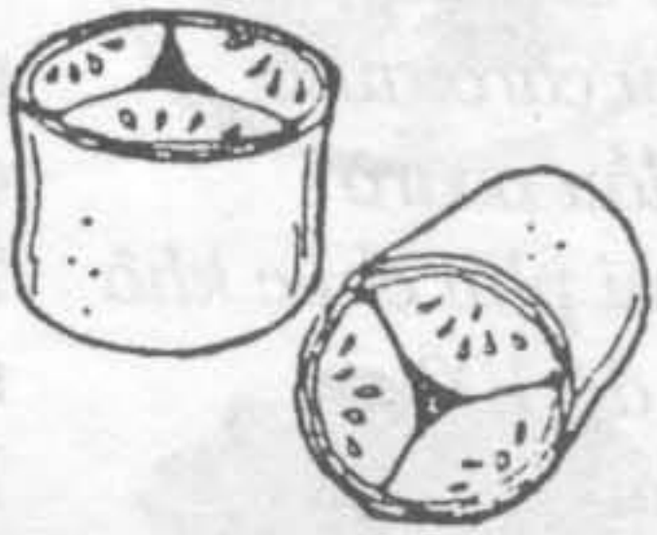


Tiếp tục dùng những que tre khác vớt từng tấm phù chúc đông lại cách nhau 7 phút đem gác trên miệng nồi, rồi cuốn tròn xắt khoanh và sắp vào rỗ như trên cho đến khi chỉ còn một lớp váng đậu dày màu ửng đỏ ở đáy khay. Cẩn thận dùng mũi dao nạy lấy lớp phù chúc cuối cùng nầy và bẻ thành từng miếng nhỏ sắp vào rổ. Đem rổ phù chúc phơi trong nắng dịu (hoặc sấy lửa yếu) 10-12 giờ cho khô. Bỏ phù chúc khô trong túi nhựa, cột kín.

Khi dùng làm món ăn, đem phù chúc khô ngâm nước cho mềm.

(86) Phù chúc ướt





Làm phù chúc tươi như ở món (85), nhưng sau khi gác ngang miệng nồi 4-5 phút thì rút que tre ra và lấy tấm phù chúc xếp làm tư sắp vào dĩa. Khi ăn, gắp từng tấm để vào chén và chan tương ta hoặc tamari, nước tương thực dưỡng (có thể trộn chút ớt, tỏi phi), có thể thêm ngò hoặc rau thơm.

Có thể dùng tấm phù chúc tươi cuốn rau củ sống (hoặc luộc, hấp, xào) như món "(49) Bánh cuốn gạo lứt".

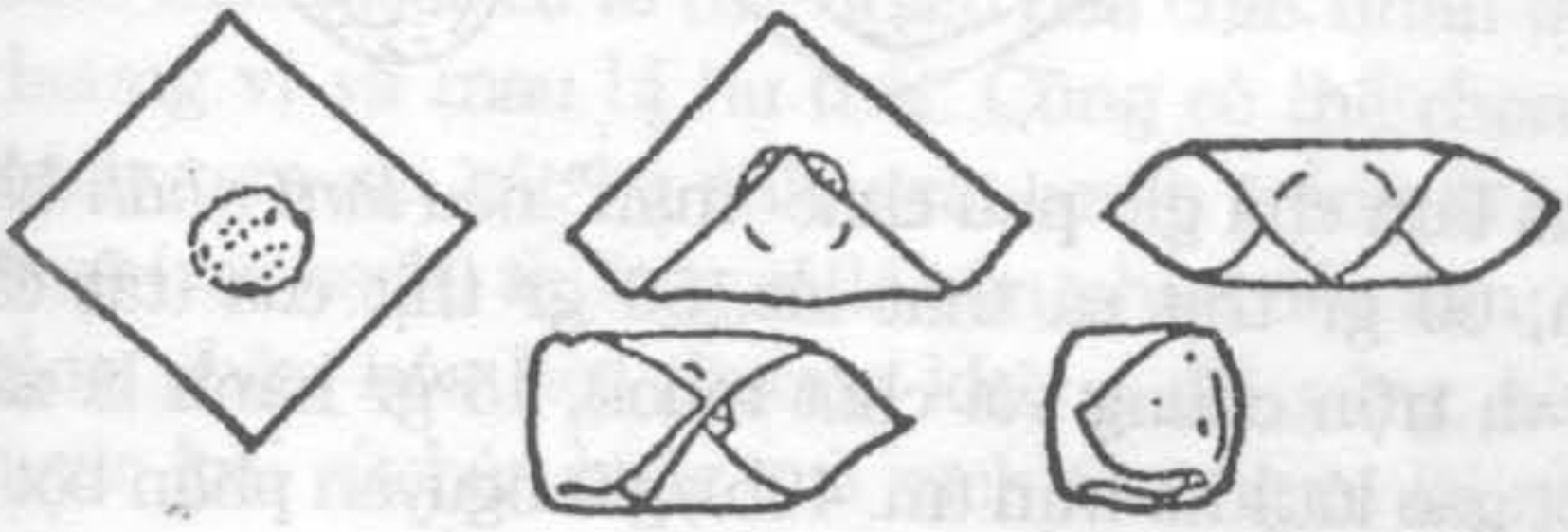
(87) Hoành thánh phù chúc chiên

100 gram khoai sọ
1 mc miso
1 tấm phù chúc ướt (m. 86)
Dầu
Tương chanh (m. 199)

Khoai sọ (môn cao) rửa sạch đất, đem luộc chín; rồi lột bỏ vỏ, giã nhuyễn và trộn đều với miso. Cắt tấm phù chúc thành những miếng vuông cạnh 5 cm; còn các rẻo thừa thì xắt nhỏ đem trộn vào bột khoai.

Đổ nhiều dầu vào chảo sâu đáy, đun nóng. Đặt vào giữa mỗi miếng phù chúc 1 mcf bột khoai, gấp các góc phù chúc vào thành từng gói vuông, thả vào dầu chiên độ 40 giây, dùng đũa trở mặt cho vàng đều. Vớt ra để ráo dầu và ăn với nước chấm tương chanh hoặc tương cải (m. 199).

Nếu thích "mặn", có thể thay khoai sọ bằng thịt tôm, cua.



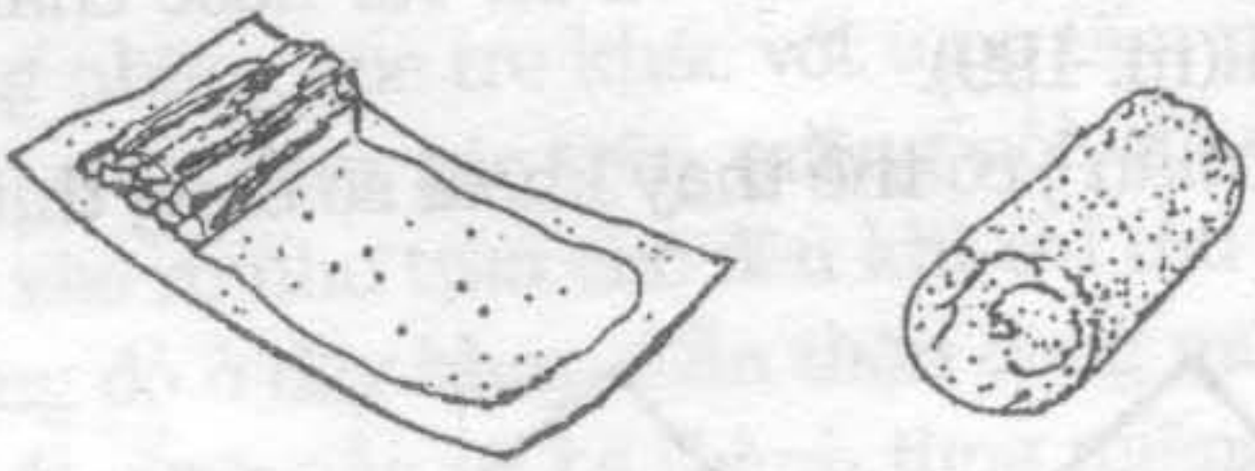
(88) Chả giò phù chúc (hấp hoặc chiên)

1 kh rong dải 5 cm
Nước lã
140 gr mì căn tươi
30 gr hủ tíu lứt khô
1 củ sen nhỏ
Bột sắn dây
1 củ càrốt nhỏ
1 đầu poarô
1 mi phù chúc khô độ 100 gr
Dầu
Tương chanh (m. 199)

Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua, ngâm nước cho nở, xắt sợi. Mì căn đem luộc với 1 chén nước ngâm rong (nếu thiếu thêm nước lã) độ 30 phút, vớt ra xắt nhỏ. Hủ tíu rửa qua, đem luộc độ 5 phút, đổ ra cái rá, để ráo nước. Bột sắn dây nghiền mịn. Củ sen cắt bỏ hai đầu, xoi bùn trong các lỗ ra, chà rửa sạch, mài mịn và trộn với 2 mcf bột sắn dây cho sệt lại. Càrốt chà rửa sạch, xắt hạt lựu. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Phù chúc cắt lấy phần rìa mép dày đem ngâm nước cho nở.

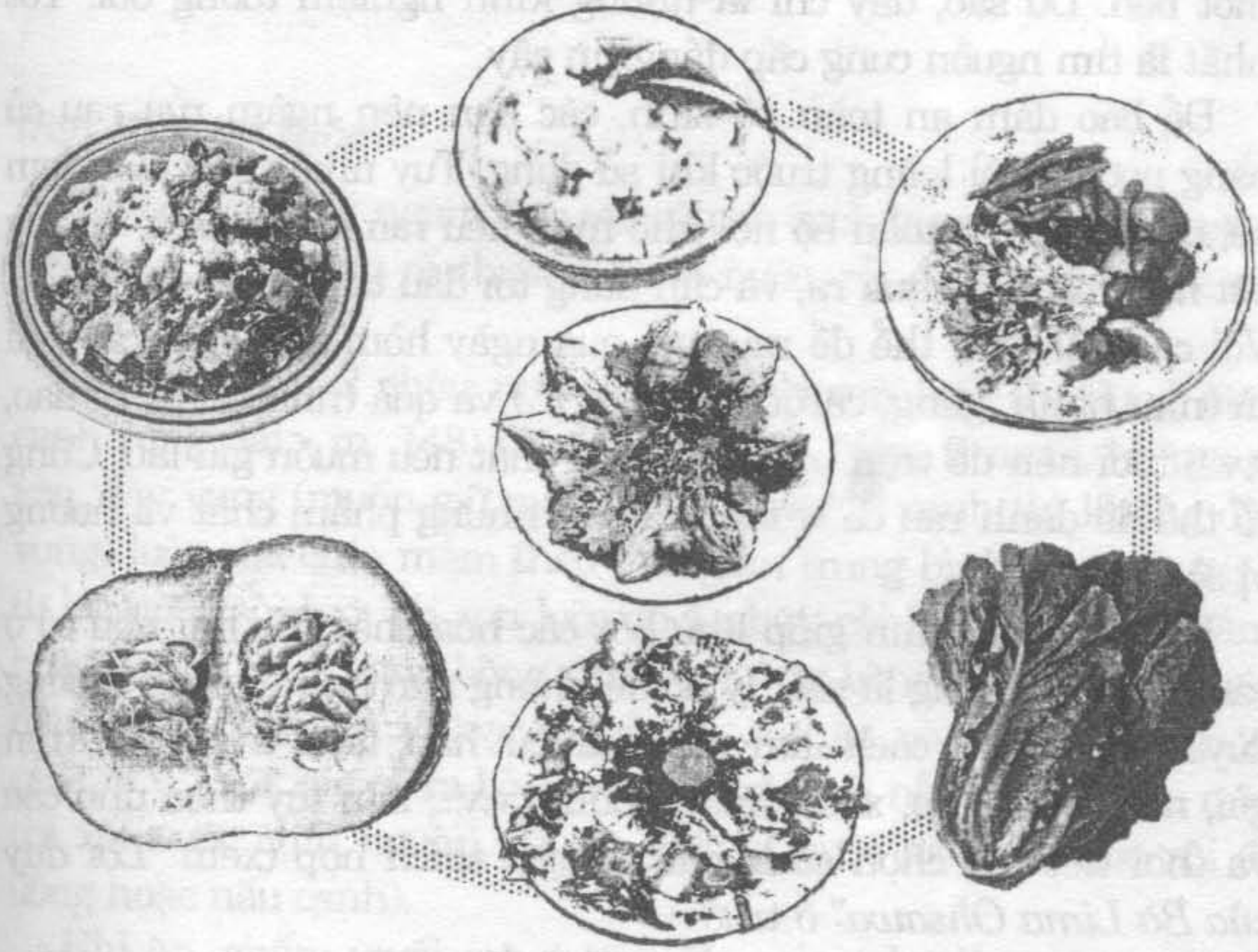
Đun nóng 1 mcf dầu, bỏ poarô vào xào vài phút cho thơm, thêm càrốt và rìa phù chúc xào 7-10 phút, nêm chút muối. Lần lượt bỏ mì căn và hủ tíu luộc vào trộn đều rồi nhắc xuống để làm *nhân* (nhưng).

Thoa nước lã vào hai mặt miếng phù chúc mỏng, để mềm rồi cắt thành 8-10 tấm. Chia bột củ sen mài làm hai, phết một phần trên mặt các tấm phù chúc. Chia đều nhân bỏ vào từng tấm, cuốn lại, tém đầu, phết phần bột sen còn lại vào mặt ngoài các cuốn, lăn dính bột sắn dây. Đặt các cuốn phù chúc vào xửng hấp chín, hoặc thả vào dầu sôi chiên vàng. Ăn với nước chấm tương chanh.



Có thể làm chả giò phù chúc "mặn" nếu *làm nhân* bằng 80 gr thịt tôm, 60 gr thịt cá thát lác, 50 gr thịt cua (tất cả đều giã nhuyễn và trộn chung với chút muối), 15 gr hành lá xắt nhỏ và 30 gr bột gạo lứt khô mịn (m. 40b); giữ nguyên phần bột sen.

II. RAU CỦ VÀ RONG BIỂN



Hiện nay rất khó kiếm rau củ trồng tự nhiên, đúng mùa. Do đó, tốt nhất là tự trồng lấy hoặc dùng các loại mọc hoang. Rau củ hoang tích lũy một sức sống mãnh liệt, dù bị dày xéo vẫn nẩy vươn lên, nên là nguồn dinh dưỡng bổ ích giúp người ăn dễ hòa mình theo Trật Tự Vũ Trụ.

Khi đi chợ, điều cần biết là rau củ ít nhiễm phân hóa học và thuốc trừ sâu thường có dáng nhỏ đẹt với vết sâu cắn. Nên mua những thứ nầy vì vừa rẻ vừa tốt hơn và để được lâu hơn những cây rau mơn mởn hoặc củ to hút nhiều hóa chất nhân tạo độc hại lại kém hương vị và mau bị hư thối. Cũng có thể chọn mua rau củ bằng cách xem xét các bộ phận: rau xanh trồng tự nhiên, bón phân hữu cơ (rau sạch) thường có lá cân phân đều đặn; trong khi lá rau trồng phân hóa học thường không đối xứng, bên to bên nhỏ. Còn các loại củ, búp hoặc quả sạch thường có lõi nằm chính

giữa; trong khi những thứ bón phân hóa học, lõi thường lệch qua một bên. Dù sao, đây chỉ là những kinh nghiệm tương đối. Tốt nhất là tìm nguồn cung cấp đáng tin cậy.

Để bảo đảm an toàn vệ sinh, các bạn nên ngâm rửa rau củ bằng nước muối loãng trước khi sử dụng. Tuy nhiên, lúc mới đem về, cứ để nguyên toàn bộ nơi khô mát, nếu rau lá ướt đẫm thì rảy bớt nước rồi trải thưa ra, và cần dùng tới đâu thì ngâm rửa tới đó. Với cách này, có thể để rau tươi qua ngày hôm sau. Còn các loại củ (như hành, gừng, càrốt, khoai, v.v...) và quả (như bí đỏ, bí đao, v.v...) tươi nên để trên mặt đất trong mát nếu muốn giữ lâu. Cũng có thể để dành rau củ trong tủ lạnh, nhưng phẩm chất và hương vị sẽ kém hơn.

Đun sôi, nấu chín giúp khử bớt các hóa chất độc hại nếu có ở rau củ và đây cũng là một lý do để không nên ăn rau sống thường xuyên. Có nhiều cách làm món rau củ: hấp, luộc, trụng tái, trộn gỏi, nấu canh, xúp, xào, chiên, nướng, v.v...; nên tùy theo nhu cầu và thời tiết mà chọn cách nấu ăn cho thích hợp (xem "*Lời dạy của Bà Lima Ohsawa*" ở trước).

Trong bữa ăn hàng ngày, bạn có thể làm thêm món rong biển, nhất là cho trẻ bị còi do thiếu chất khoáng, người bị ung bướu hoặc sống, làm việc trong môi trường ô nhiễm (kể cả nơi có phóng xạ), phụ nữ mang thai hoặc cho con bú. Có thể dùng rong biển ăn sống, nấu canh, trộn gỏi, xào, kho hoặc nấu xu xoa, thạch (agar); đơn giản nhất là nướng, rang hoặc chiên giòn rồi xay giã thành bột, dùng nêm món ăn hoặc rắc vào cơm cháo.

Muốn tăng phần ngon miệng và "đủ chất", bạn có thể đổi món ăn từng bữa, mà không cần làm nhiều món cho một bữa. Điều quan trọng là không nên thấy ngon hoặc bổ mà dùng nhiều, vì thức ăn nào dù cực tốt nếu lạm dụng cũng trở thành có hại. Nên biết bữa ăn mình làm là dành cho người bình thường hoặc có bệnh để sử dụng số lượng rau củ và rong biển cho phù hợp (xem sách "*Ăn Gạo Lứt Muối Mè*" và "*Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng*" của ông Ngô Thành Nhân).

RAU CỦ

(89) Rau củ luộc

Trước hết phải ngâm rửa rau củ cho sạch (xem trang trước) và rảy hoặc đặt trong rổ thưa cho ráo nước, rồi để nguyên hoặc cắt thái tùy ý.

Sau đó, đổ 1-2 chén nước lã (muốn ngon hơn thì dùng nước canh rong dải - m. 148) vào nồi, đun sôi. Nêm tí muối, bỏ rau củ vào, đậy vung (muốn giữ màu tươi của rau lá xanh thì không đậy vung) luộc vừa chín mềm theo thời gian trung bình như sau (tính từ lúc nước sôi lại): cải son luộc độ 1 phút, cải hoa (bông cải trắng hoặc xanh) (tách từng bông nhỏ và cuống bông xắt lát) 4-5 phút, đậu ve độ 5 phút, các loại củ (củ cải, su hào, càrốt xắt lát) 15-20 phút, v.v...; vớt rau củ ra bỏ vào rổ kê trên cái nồi (muốn hãm màu thì xối nước chín nguội), để ráo. (Dùng nước luộc và nước xối để uống hoặc nấu canh).

Khi ăn, chấm muối mè, tương đặc miso pha lỏng, tương nước tamari, tương ta, nước tương thực dưỡng, hoặc các món nước chấm, xốt ghi ở Chương *"III. GIA VỊ"*.

(90) Rau củ hấp

Rau củ hấp giữ được hương vị đậm đà và chất bổ nhiều hơn luộc. Trước khi hấp cũng cần ngâm rửa sạch, và có thể cắt thái rau củ hoặc để nguyên (hấp chín mới cắt) tùy loại. Có thể hấp bằng nồi thường hoặc xửng (chỏ), (xem các cách hấp ở mục "Chú thích", trang 50). Thời gian hấp trung bình như sau: càrốt (xắt lát dày) độ 20 phút, bí đỏ (xắt cục) 20 phút, bắp cải (xắt cục) 5-7 phút, cải bẹ xanh hoặc bẹ trắng (xắt khúc) 7-10 phút; cải son 2-3 phút; cải hoa, bông cải (tách từng bông nhỏ) 10 phút, v.v... (Dùng nước hấp để uống hoặc nấu canh).

Ăn với muối mè, tương hoặc các loại gia vị khác như rau củ luộc (m. 89).

(91) Bí đỏ (bí ngô) xào

½ ký bí đỏ
1 mc mè hạt
1 mc dầu
1½ mcf miso
2 mcf nước lã

Bí đỏ rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng, (moi hạt ra nếu có, để làm món 260 "Hạt bí rang"), xắt bí thành lát mỏng. Mè rang chín, giã dập. Đun nóng dầu, bỏ bí vào xào độ 5 phút. Pha lỏng miso với nước nêm vào, hạ nhỏ lửa, xào trộn đều thêm vài phút cho bí chín. Rắc mè vào trộn đều rồi nhắc xuống. Có thể thêm ngò, rau thơm.

(92) Bí đỏ um

½ ký bí đỏ
1 cây poarô
1 mc dầu mè
½ ch nước lã
Dúm muối
1 mcf miso

.Bí đỏ rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng, (moi hạt ra để làm món 260 hoặc lột vỏ lấy nạc giã nát nấu với bí), cắt bí thành cục vuông cạnh độ 1,5 cm. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ và để riêng từng phần: đầu củ, cộng trắng, lá xanh. Đun nóng dầu, bỏ phần củ poarô vào xào độ 1 phút; lần lượt thêm cộng rồi lá, xào mỗi thứ 1 phút. Bỏ bí vào, xào trộn đều. Đổ nước vào, đậy vung nấu sôi; nêm muối và bớt lửa um độ nửa giờ (nếu cạn sớm thì thêm ít nước). Pha lỏng miso nêm vào, trộn đều và nấu cho khô nước.

(93) Xúp bí đỏ

100gr bí sáp
1 cây poarô
1 mc dầu mè
Nước lã
1 mc bột sắn dây
2 mcf miso

Bí đỏ rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng, (và moi hạt nếu có) như ở món (92), rồi cắt bí thành cục vuông cạnh 1 cm. Poarô (hoặc 1 củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, xắt nhỏ.
Đun nóng dầu, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 3-4 phút. Đổ 2 chén nước vào, đun sôi. Bớt lửa, um độ 30 phút cho bí rục. Dùng đũa đánh bí nát thành hồ. Hòa tan bột sắn dây với 1 chén nước rồi rưới vào bí, dùng đũa khuấy trộn đều cho đến khi sôi lại. Pha lỏng miso với 1 mc nước nêm vào, để thêm 5 phút rồi đem xuống.

Bí đỏ giúp tăng lực, bổ nạo, nhuận trường Người suy nhược thể chất hoặc thần kinh, viêm màng não, nghiện ma túy ăn rất tốt.

(94) Bí đỏ hấp nguyên quả

1 kh rong dải 10 cm
Nước lã
3 mc đậu đỏ
50gr hủ tíu lứt khô (m. 50)
1 cây poarô
1 mc miso
3 mc dầu mè
1 quả bí đỏ tròn vừa
Vài cây tăm tre

Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua và ngâm với 3 chén nước lã cho nở, vớt ra xắt nhỏ. Đậu đỏ đãi sạch, đem luộc 30-45 phút cho mềm. Hủ tíu ngâm nước lã độ 5 phút, vớt ra cắt khúc 2 cm. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Pha lỏng miso.

Đun nóng dầu, bỏ poarô vào xào cho thơm. Thêm rong dải, xào vài giây; nêm miso lỏng (hoặc 2 mc tamari). Bỏ đậu vào trộn đều, bớt lửa, đậy vung nấu độ 10 phút rồi nhắc xuống, trộn hủ tíu vào làm *nhân*.

Khoét cuống bí 1 lỗ tròn đường kính 5-6 cm, lấy miếng khoét ra giữ làm nắp, moi hạt ra (để làm món "260. Hạt bí rang", hoặc bóc vỏ lấy nạt giã nát rồi trộn vào nhân đậu và ruột bí). Dùng muỗng múc nhân đổ vào lòng bí. Đậy miếng khoét, lấy tăm tre ghim chặt. Đặt quả bí (phần nắp ở trên) vào nồi, đổ nước ngâm rong vào và nấu độ 1 giờ bí chín (thọc đũa thấy lút mềm là được). Lấy quả bí để ra dĩa, có thể rải ngò chung quanh. Khi ăn, rút tăm và xẻ hoa thị quả bí thành 8 hoặc 10 miếng.

(95) Bí đỏ càrốt kho miso

1 mi bí đỏ nhỏ
1 củ càrốt nhỏ
1 củ hành tây
4-5 lá tía tô
2 mc dầu mè
2 mc miso
Nước lã

Bí đỏ rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng, (moi hạt ra nếu có, để làm món 260), xắt hạt lựu. Rau củ (hành lột bỏ vỏ khô) chà rửa sạch, rồi xắt lát càrốt. Hành xắt lưỡi liềm (hoặc 2 đầu trắng poarô xắt lát xéo). Tía tô xắt sợi.

Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào cho trong ra. Thêm bí, rồi càrốt và tía tô, xào trộn vài giây. Đổ ¼ chén nước lã vào, nấu sôi cho rau củ mềm. Hòa miso với 3 mc nước lã, nêm vào, xào trộn nhẹ nhàng cho rau củ thấm miso. Đậy vung nấu vài phút, nhắc xuống. Có thể dùng nóng hoặc nguội.

(96) Xúp càrốt

3-4 củ càrốt
2 cây poarô
Vài cộng mứt biển
Nước lã
Muối

Càrốt chà rửa sạch, xắt lát. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ riêng 2 phần đầu trắng và lá xanh. Mứt biển xé nhỏ, rang 1 phút cho giòn. Đun sôi 2 chén rưỡi nước pha tí muối. Bỏ càrốt vào; đậy vung luộc chín. Nhắc xuống, vớt càrốt ra đem giã (hoặc xay) nhuyễn rồi đổ lại vào nồi. Thêm 2 chén nước lã và phần poarô trắng, đậy vung đun sôi rồi bớt lửa nấu đến khi poarô chín. Trộn phần poarô xanh vào, nêm muối vừa ăn và nấu thêm 10 phút rồi nhắc xuống trút ra tô lớn. Khi ăn, múc ra chén, rải vài miếng mứt biển vào.

(97) Món Nichưkê

1 mi đậu phụ tươi
1 củ càrốt
2 lá bẹ bắp cải
1 củ hành tây
Nắm ngò ta (ngò rí)
1-2 mc mè vàng
2 mc dầu
Tí muối
Nước lã
1 mc tamari

Đậu phụ chiên vàng, để ráo dầu và xắt lát mỏng. Rau củ (hành lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, rồi xắt cạrốt thành lát mỏng; bắp cải xắt sợi; hành tây (hoặc 1 nhánh poarô) xắt nhỏ; ngò xắt khúc ngắn. Giã dập mè. Đun nóng dầu, bỏ mè vào xào 3-4 phút cho chín thơm. Thêm hành (hoặc poarô) xào 2 - 3 phút; lần lượt thêm bắp cải, càrốt xào vài phút, rồi thêm đậu phụ xào trộn đều. Nêm muối, đổ nước xâm xấp. Đậy vung, để lửa nhỏ nấu đến khi rau củ chín. Nêm tamari (hoặc ½ mcf miso pha lỏng với 1 mc nước nấu rau củ) và nấu đến khi khô nước. Múc ra đĩa, rải ngò (hoặc rau thơm) lên trên.

(98) Món Umpên

Nguyên liệu (thay mè bằng 1 mcf bột sắn dây) và sửa soạn (chiên, rửa, cắt) như ở món "(97) Nichưkê".

Đun nóng dầu, bỏ hành vào xào và lần lượt thêm các thứ như ở món (97). Sau khi nêm muối thì hòa tan bột sắn dây với 1 chén nước, đem đổ vào rau củ, trộn đều. Đậy vung nấu độ 20 phút cho

rau củ chín. Nêm tamari (hoặc miso pha lỏng) để thêm 5 phút rồi nhắc xuống. Múc ra dĩa và rải ngò (hoặc rau thơm) lên trên.

(99) Rau diếp quắn (cải xoăn) xào

1 cây rau diếp quắn
1 mc dầu
1 mc bơ mè
2 mc nước lã
½ mcf miso

Rau diếp quắn gỡ lấy từng lá rửa sạch, rảy nước, chồng lên nhau, xắt khúc 3 cm. Đun nóng dầu, bỏ rau vào xào 3-4 phút, đậy vung nấu độ 10 phút. Hòa bơ mè với nước, chế vào rau và nấu thêm 10 phút. Pha lỏng miso với 2 mc nước rau, nêm vào, đậy vung nấu thêm 5 phút rồi nhắc xuống. Trút ra dĩa bàn, có thể trang trí với ngò hoặc rau thơm.

(100) Cải son (xà lách xon) xào

1 mớ cải son
2 mcf dầu mè
Dúm muối
½ mcf miso

Cải son ngâm nước muối loãng độ 10 phút, bắt hết sâu (nếu có), rửa sạch, bỏ vào rổ xóc ráo nước rồi cắt khúc 2 cm. Đun nóng dầu, bỏ cải vào xào 2-3 phút. Nêm muối và tiếp tục xào đến khi rau mềm xàu. Hòa miso với 1 mc nước rau, nêm vào, trộn đều. Đậy vung vài phút rồi nhắc xuống. Người bệnh thiếu máu và phụ nữ mang thai ăn rất tốt.

Có thể thêm hành hoặc poarô, đậu phụ chiên hoặc tôm.

(101) Cải son nấu canh

1 mớ cải son
1 mc dầu
2 củ hành tây
Dúm muối
3 ch nước
1 mcf miso

Cải son ngâm nước muối loãng, bắt hết sâu, rửa sạch, xóc ráo nước và cắt khúc như ở món (100). Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 2 đầu trắng poarô) rửa sạch và xắt lát mỏng. Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào 5 phút, nêm muối và đổ nước vào. Đậy vung, nấu sôi độ 10 phút rồi bỏ rau vào, để sôi lại. Pha lỏng miso với 1 mc nước rau nêm vào, để thêm 5 phút rồi nhắc xuống. Khi ăn có thể thêm mứt biển (xé nhỏ và rang sơ). Có thể thêm ngò hoặc rau thơm

(102) Cần tây xào hẹ (hoặc hành, tỏi)

1 bó lá hẹ
2 cây cần tây
2 mcf dầu
Muối

Rửa hẹ (hoặc hành lá) và cần tây cho sạch, rồi xắt riêng từng thứ thành khúc 2-3 cm. Đun nóng dầu, bỏ hẹ (hoặc hành; có thể thêm tỏi giã dập) vào xào vài phút; thêm cần tây, xào trộn độ 5 phút. Nêm muối vừa ăn và xào cho chín.

(103) Cải bẹ xanh (cải cay) hấp

1 bó cải bẹ xanh
Tương gừng (m. 199)

Cải cắt bỏ rễ, rửa sạch, rảy ráo nước và hấp chín như ở món (90). Lấy cải ra, cắt khúc độ 2 cm. Khi ăn, chấm tương gừng.

(104) Cải bẹ xanh hoặc cải bẹ trắng (cải ngọt) xào

1 cây cải bẹ xanh hoặc bẹ trắng
1 mi đậu phụ chiên
2 mcf dầu
1 mcf miso pha lỏng
Nước lã

Cải cắt bỏ rễ, rửa sạch, rảy ráo nước. Cắt rời phần cuống, chẻ hai mỗi cuống rồi gộp lại xắt khúc 2 cm. Rọc hai mỗi lá rồi gộp lại xắt khúc 3 cm. Đậu phụ xắt lát mỏng. Đun nóng dầu, bỏ cuống cải vào xào đến khi hơi trong ra; thêm lá cải, xào độ 5 phút. Bỏ đậu phụ vào xào trộn vài phút. Nêm miso (hoặc 1 mc tương nước) đậy vung nấu đến khi cải chín.

Có thể thêm 2 củ hành tây xắt lưỡi liềm hoặc 1 cây poarô xắt nhỏ, bỏ vào chảo xào 5 phút trước khi bỏ cuống cải vào.

(105) Củ cải trắng (hoặc càrốt, củ sen) phơi khô

5 ký củ cải trắng
2 lít nước
3 mc muối hột

Củ cải chà rửa sạch, chẻ hai mỗi củ. Nấu sôi nước, pha muối, thả củ cải vào. Nước sôi lại thì vớt củ cải ra ép ráo nước rồi xắt từng lát dày 5 mm, đem phơi nắng cho khô tóp lại. Khi cần, ngâm củ cải vào nước cho nở rồi đem xào nấu, hoặc ngâm với tương ta hoặc tamari dùng ăn với cơm, cháo, bột.

Cũng có thể xắt lát *cà rốt*, *củ sen* đem phơi khô (không trụng nước muối) và dùng như củ cải.

(106) Củ cải trắng kho

2 củ cải trắng
2 mc dầu
⅓ mc muối
1 mc nước
1 mc tương ta

Củ cải chà rửa sạch, xắt cộng ngắn 3 cm. Đun nóng dầu, bỏ củ cải vào xào độ 5 phút. Pha muối với nước rưới vào, trộn nhẹ. Hạ nhỏ lửa vài phút cho nước cốt củ cải tiết ra; rồi tăng lửa vừa, nấu độ 20 phút cho củ cải chín mềm, thỉnh thoảng trộn nhẹ. Tắt lửa, nêm tương (hoặc 1 mcf tamari, nước tương thực dưỡng) trộn đều, để 3-5 phút rồi nhắc xuống. Khi ăn, có thể thêm ngò, rau thơm.

(107) Canh củ cải trắng

2 củ cải trắng vừa
1 kh rong dải 15 cm
Nước lã
1 mi mứt biển
1 mcf miso

Củ cải chà rửa sạch, xắt lát dày 1 cm. Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua và ngâm với 4-5 chén nước lã cho nở rồi vớt ra xắt sợi. Mứt biển nướng sơ, xắt sợi. Đổ nước ngâm và rong vào nồi, đun sôi rồi bớt lửa nấu độ nửa giờ. Bỏ củ cải vào nấu 10 phút cho mềm. Pha lỏng miso với 1 mc nước canh, nêm vào, nấu thêm độ 3 phút rồi nhắc xuống. Khi ăn, múc canh ra chén, thả vài sợi mứt biển vào. Có thể thêm hành lá xắt nhỏ và rau thơm.

(108) Củ cải cuốn

1 củ cải trắng
dài độ 20 cm
1 củ càrốt
½ mi đậu phụ tươi
½ mớ cải son
1 soong nước nhỏ
Muối
1 mcf dầu
10 dây chuối
1 mcf nước chanh
Tương ta

Chà rửa sạch hai loại củ. Cắt củ cải thành 5 khúc, rồi lấy dao bén lạng mỏng từng khúc từ ngoài vào trong, vừa xoay củ cải vừa lạng thành một dải dài. Mở thẳng dải cải ra, rắc muối vào rồi cuốn lại, dùng tay bóp nhẹ cho mềm. Càrốt xắt lát mỏng. Đậu phụ nghiền nát. Cải son ngâm nước muối loãng, bắt hết sâu, rửa sạch, bỏ vào rổ xóc cho ráo nước. Đun sôi soong nước, pha tí muối. Thả cải son vào luộc vài phút cho mềm rồi vớt ra để ráo. Sắp cải son thành bó, đầu và cọng xen kẽ, rồi xắt khúc 3 cm.

Đun nóng dầu, bỏ càrốt vào xào 5 phút cho mềm; nêm tí muối rồi nhắc xuống để nguội. Bỏ đậu phụ và tí muối vào, trộn đều. Trải dải củ cải ra. Sắp một lớp càrốt đậu phụ vào đầu dải và đặt một khúc cải son lên trên. Cuốn dải cải lại thành hình ống; dùng 2 dây chuối cột cách mỗi đầu 1 cm. Tiếp tục làm 4 cuốn khác.

Cắt mỗi cuốn cải làm hai rồi mở dây. Rảy 1-2 giọt nước chanh vào mỗi cuốn. Sắp ra dĩa và ăn với tương ta hoặc tamari, nước tương thực dưỡng.

(109) Bắp cải (cải nồi, bắp sú) cuốn

10 lá bẹ bắp cải
Nước lã
1 mi rong dải
7 × 4 cm
1 củ càrốt nhỏ
1 củ hành tây nhỏ
2 mc dầu
Dúm muối
2 mc tương ta
1 ch xốt Bechamel
(m. 209)
10 dây chuối



Bẹ bắp cải rửa sạch, để trong rổ thưa, nấu nước sôi rưới vào cho héo mềm, để ráo rồi gọt mỏng gân lá. Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua, đem nấu với 2 chén nước độ 20 phút rồi nhắc xuống, vớt rong ra xắt sợi mảnh. Hành lột bỏ vỏ khô; rửa hai loại củ rồi xắt lát mỏng càrốt và xắt nhỏ hành (hoặc 1 đầu trắng poarô).

Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào vài phút cho vàng thơm. Lần lượt thêm càrốt rồi các sợi rong vào xào mỗi thứ vài giây và xào chung độ 1 phút, nêm muối để làm *nhân* rồi tắt lửa.

Trải lá cải trên cái mâm, múc 2-3 mc nhân đổ rải ngang ở gốc lá; gấp hai cánh lá vào đậy trên nhân. Dùng hai tay cuốn tròn tấm lá (vừa cuốn tới vừa dùng hai ngón trỏ ép lá phía trước vào sát nhân) (như cách cuốn bánh tráng chả giò ở món 270) và lấy dây chuối cột giữa cuốn. Làm tiếp 9 cuốn khác.

Bỏ các cuốn cải vào nồi nước rong, đậy vung đun sôi rồi bớt lửa nấu độ 10 phút. Nêm tương ta (hoặc nước tương thực dưỡng) và nấu thêm độ 10 phút rồi tắt lửa. Vớt các

cuốn cải ra để ráo, rồi sắp vào dĩa và chan xốt lên trên. Khi ăn có thể thêm ít ngò xắt nhỏ. Dùng nước luộc cải làm canh.

(110) Bắp cải trộn mè

4-5 lá bẹ bắp cải
½ củ càrốt
2 mc mè vàng
Nước lã
1 mc dầu
Muối
1 mc tương ta

Rửa rau củ cho sạch, rồi xắt lát mỏng càrốt. Rang chín mè và giã mịn. Đun sôi 2 chén nước, nêm độ ½ mcf muối. Dùng đũa gắp lá bắp cải nhúng phần cuống vào độ 5 phút cho mềm, sau đó nhúng chìm phần lá một lúc để trụng tái; lấy ra xắt sợi. Đun nóng dầu, bỏ càrốt vào xào 4-5 phút cho mềm. Nêm tí muối rồi nhắc xuống.

Trộn mè với tương (hoặc 2 mcf nước tương thực dưỡng) và 2-3 mc nước luộc cải. Bỏ bắp cải sợi và càrốt vào, trộn đều.

(111) Cải bắc thảo cuốn

200 gr cải son
củ càrốt
9 lá cải bắc thảo
Nước lã
½ mcf muối
1 mành tre
Tương chanh
(m.199)

Cải son ngâm nước muối loãng độ 10 phút, 3 bắt hết sâu (nếu có), rửa sạch, bỏ vào rổ xóc ráo nước. Càrốt chà rửa sạch, xắt cộng. Lá cải bắc thảo rửa sạch, rảy cho ráo nước. Đun sôi 6 chén nước, nêm ¼ mcf muối. Dùng đũa gắp lá cải bắc thảo nhúng phần cuống vào độ 1-2 phút vừa mềm thì nhúng luôn phần lá một lúc rồi lấy ra để nguội. Lấy dao dao lạng bớt phần cuống cho mỏng.

Nấu sôi soong nước nhỏ, pha ¼ mcf muối. Thả cải son vào luộc mềm, rồi vớt ra để ráo. Tiếp tục luộc càrốt như cải son. Chia đều mỗi thứ thành 3 phần. Trải mành tre trên cái mâm, đặt lên mành 3 lá cải nằm xuôi ngược xen kẽ và chồng mí với nhau. Sắp vào đầu rộng của 3 lá cải một hàng cải son (đầu và cộng xen kẽ) và 1 hàng càrốt. Cuốn tấm mành (xem cách cuốn ở món 158) lăn cho chặt rồi mở mành lấy cuốn cải ra. Làm tiếp 2 cuốn nữa. Cắt các cuốn cải thành khúc 2 cm. Khi ăn, chấm tương chanh.

(112) Xúp cải hoa (bông cải, súp lơ)

1 cây cải hoa nhỏ
1 củ cà rốt
Vài cọng mứt biển
Ngò rí (ngò ta)
4-5 ch nước lã
Muối

Cải hoa tách rời các nhánh bông khỏi thân, rửa sạch tất cả; gọt bỏ vỏ xơ ở thân và ở các cuống bông, rồi xắt tất cả thành từng khúc ngắn. Càrốt chà rửa sạch, xắt lát tỉa hoa. Mứt biển xé nhỏ, đem rang độ 1 phút cho giòn. Ngò rửa sạch, xắt nhỏ.

Bỏ bông cải, phần lõi thân và cuống bông với nước và dúm muối vào nồi, đun sôi rồi bớt lửa, nấu đậy vung đến khi cải chín. Trong lúc đó, bỏ càrốt vào cái chén đặt trong nồi nhỏ đã có chút nước, đậy vung bắc lên bếp khác đun sôi và hấp độ 5 phút cho chín. Vớt cải hoa đem giã (hoặc xay) nhuyễn rồi trộn vào lại nước luộc, nêm thêm tí muối, đậy vung đun sôi vài phút rồi nhắc xuống trút qua tô lớn.

Khi ăn, múp xúp cải ra chén cá nhân, bỏ 2-3 lát càrốt vào, thêm vài sợi mứt biển và ít ngò. Nếu lạt thì thêm muối hoặc tamari, nước tương thực dưỡng.

(113) Cải hoa xanh (bông cải xanh lục) um

1/2 cây cải hoa xanh
Rau thơm
3 mc mè vàng
Nước lã
1/2 mcf muối
1 mcf miso

Cải hoa tách lá và các nhánh bông ra khỏi thân, cắt rời cuống bông, rửa sạch tất cả. Gọt vỏ xơ ở thân cải và cuống bông để lấy phần lõi xắt lát dày 5 mm, và lấy phần vỏ xơ xắt nhỏ. Tách bông cải thành từng miếng 2 cm. Lựa lấy lá bông cải non xắt khúc độ 2 cm; lá già xắt nhỏ. Rau thơm rửa sạch, ngắt lấy lá xắt sợi. Mè rang chín, giã vừa dập.

Đun sôi 1 chén rưỡi nước, nêm muối. Bỏ vỏ xơ và lá già vào, đậy vung để sôi lại; bớt lửa nấu độ 20 phút. Vớt hết xác rau ra, thả phần lõi và lá non vào. Đậy vung, đun sôi rồi bớt lửa nấu độ 5 phút thì bỏ bông cải vào um đến khi tất cả chín mềm. Pha lỏng miso với 1 mc nước nấu cải nêm vào; để thêm 5 phút thì trộn mè vào rồi nhắc xuống. Trút hết xúp ra tô lớn, rải rau thơm lên trên.

(114) Củ sen xào

2 củ sen non
1 mc dầu
1 mcf miso
1 mc nước lã

Củ sen cắt bỏ hai đầu chóp; dùng que tre (hoặc chiếc đũa con) xoi bùn trong các lỗ ra, chà rửa sạch rồi gọt bỏ một lớp vỏ mỏng; chẻ mỗi củ làm hai và xắt lát mỏng.

Đun nóng dầu, bỏ củ sen vào xào độ 20 phút. Pha lỏng miso với nước nêm vào; bớt lửa, xào thêm 1 phút.

(115) Củ sen um

1 củ sen nhỏ
1 mc dầu
1 ch nước lã
1 mc tương ta

Củ sen cắt bỏ hai đầu chóp, xoi bùn, chà rửa sạch và gọt vỏ như món (114).

Đun nóng dầu, bỏ củ sen vào, dùng đũa lăn trở 2-3 phút cho thấm dầu đều. Đổ nước vào, đậy vung đun sôi. Bớt lửa, um 20-30 phút cho sen chín (thọc lút chiếc đũa). Nêm tương ta (hoặc ½ mcf miso pha lỏng, hoặc 1 mcf tamari hoặc 2 mcf nước tương thực dưỡng) và nấu cho khô nước. Nhắc xuống, để sen hơi nguội, cắt dọc làm hai rồi xắt lát dày độ 5 mm.

(116) Củ sen hầm đậu

100 gr đậu xanh
(hoặc đỏ hoặc đen)
2 mi đậu phụ tươi
Dầu
1 kg củ sen
Nước lã
1 mcf muối
1 mc miso

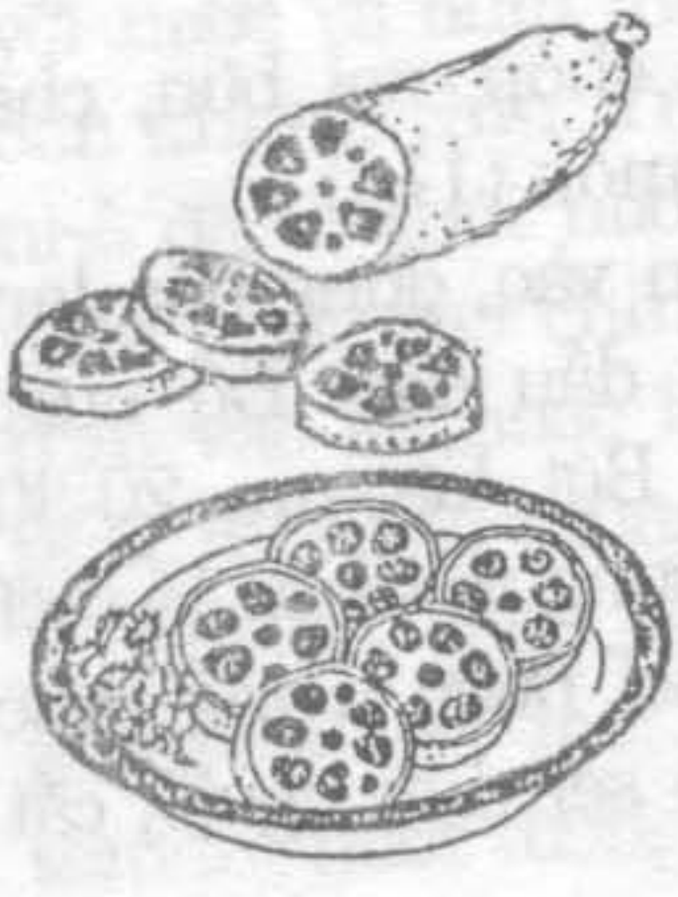
Đậu đãi sạch, ngâm nước 4-5 giờ, vớt ra để ráo. Đậu phụ cắt từng cục vuông cạnh 1 cm và chiên vàng như ở món (81). Củ sen cắt chóp, xoi bùn, chà rửa sạch và gọt vỏ như ở món (114), rồi để trên tấm thớt, dùng chày đập dập và xắt khúc 2-3 cm. (Có thể thêm 2 củ hành tây xắt lát mỏng hoặc 2 cây poarô xắt nhỏ).

Đổ 2 lít nước vào nồi, đun sôi. Bỏ sen vào, đậy vung để sôi lại thì bớt lửa hầm độ nửa giờ. Bỏ đậu vào, hầm tiếp 30-40 phút. Nêm muối, thêm đậu phụ vào (và hành hoặc poarô nếu có) hầm 10 phút. Múc 2 mc nước hầm pha lỏng miso nêm vào sen và hầm thêm 5 phút thì nhắc xuống.

Củ sen có tác dụng tăng lực, giải nhiệt độc, an thần dễ ngủ.

(117) Củ sen nhồi đậu, nếp

1 nắm nếp lứt
2 mc đậu xanh
4 củ sen
¼ mcf muối
8 tăm tre
Nước lã
Muối mè (m.191)



Nếp giã bớt cám đãi sạch rồi bỏ vào cái rá để ráo. Đậu xanh cà bể hai, ngâm nước độ 1 giờ, vớt ra để ráo. Củ sen chà rửa sạch, cắt một đầu lấy chóp cao 2 cm để làm nắp, xoi bùn trong các lỗ ra, rửa sạch.

Trộn đều đậu, nếp và muối làm *nhân*. Dùng tay bốc nhân nhét đầy các lỗ sen, lấy chiếc đũa thọc nhẹ cho lọt vào (đừng nhét chặt quá nếp khó nở chín). Ghép chóp sen vào vị trí cũ, ghim mỗi nắp 2 tăm tre cho chắc. Sắp củ sen vào nồi, đổ nước ngập cao hơn mặt sen 5 cm. Đậy vung bắc lên bếp hầm 3-4 giờ cho chín mềm (thọc lút đũa) (nấu nồi áp suất mất độ 1 giờ rưỡi). Lấy ra để nguội, lột bỏ bớt vỏ xơ và xắt lát mỏng. Khi ăn, chấm muối mè hoặc tương đặc miso.

Người hư nhược, dương suy, mất ngủ kinh niên, người cao tuổi, và bà mẹ cần sữa cho con bú dùng rất tốt.

Muốn đẹp hơn thì làm *củ sen nhồi nhiều màu* bằng cách trộn nếp với từng loại đậu xanh, đỏ, đen (phân lượng bằng nhau, ngâm nở) và nhét vào mỗi lỗ sen một thứ rồi đem nấu như trên.

(118) Hạt sen Ohsawa

½ kg hạt sen tươi nguyên vỏ
Nước lã
1 mcf muối

Bỏ hạt sen vào nồi, đổ nước ngập cao hơn mặt sen độ 5 cm và bắc lên bếp đun sôi. Nêm muối; bớt lửa, hầm cho đến khi hạt sen chín mềm (nếu nước cạn nửa chừng thì thêm nước). Mở vung, nấu cho khô nước.

Món hạt sen Ohsawa rất tốt cho người lao suyễn, suy nhược ốm yếu. Mỗi ngày chỉ nên ăn tối đa 5-7 hạt. Có thể phơi khô để dùng dần, khi ăn ngậm trong miệng một lúc cho mềm rồi nhai nhuyễn; hoặc đem xay thành bột mỗi ngày uống 1 mcf.

Nếu gặp loại hạt sen tươi có vỏ dày cứng thì lột bỏ vỏ ngoài nhưng giữ vỏ lụa để nấu. Nếu dùng hạt sen khô có vỏ lụa thì phải ngâm nước độ 2 giờ trước khi nấu.

(119) Củ sắn dây (cát căn) luộc

Củ sắn dây có tác dụng tăng lực, cường tinh, bổ tỳ vị, giải nhiệt, giải độc rượu; trị rối loạn tiêu hóa (tiêu chảy, kiết lỵ).

1 ký củ sắn dây tươi
1 mcf muối sống
Nước lã
Muối mè

Sắn dây chà rửa vỏ cho sạch, cắt mỗi củ thành 3 - 4 khúc, bỏ vào nồi, rắc muối lên trên và đổ nước ngập cao hơn độ 3-4 cm. Bắc lên bếp, đun lửa lớn cho nước nhanh sôi, rồi bớt lửa hầm 2-3 giờ cho chín mềm. Nhắc xuống, lấy sắn dây ra để vào rổ cho nguội. Dùng nước luộc để uống.

Khi ăn, lột lớp vỏ ngoài để riêng và cắt phần bên trong thành từng lát dày 3-4 mm, chấm muối mè. Còn lớp vỏ thì nhai nuốt nước nhả bã như nhai kẹo cao su (chewing-gum).



(120) Bột sắn dây nấu chín

1 mc bột sắn dây
1 ch nước lã
Muối mè

Hòa tan bột sắn dây với nước, bắc lên bếp đun sôi và dùng đũa khuấy đều tay cho đến khi chín trong. Ăn với muối mè hoặc tương đặc miso, tương nước tamari, nước tương thực dưỡng, ô mai đặc biệt (ô mai thực dưỡng).

Hằng ngày có thể dùng 1-2 lần để bồi dưỡng cơ thể, giảm sốt khi bị cảm cúm, trị rối loạn tiêu hóa (tiêu chảy hoặc kiết lỵ). Nếu trị tiêu chảy thì nên rang sơ bột trước khi nấu.

Có thể dùng bột sắn dây để làm bánh, thêm vào xúp hoặc những món ăn cần độ sệt.

(121) Bầu hoặc bí đao kho

1/2 ký bầu hoặc bí đao
1/4 ch nước lã
1/4 mcf muối
2 mcf tương ta
1/4 mcf gừng mài

Bầu hoặc bí đao rửa sạch phấn, gọt bỏ vỏ cứng, xẻ hoa thị, moi bỏ hạt già, rồi xắt lát xéo dày độ 5 mm. Bỏ bầu (hoặc bí) với nước và muối vào nồi, đậy vung đun sôi. Nêm tương, bớt lửa um 10-15 phút. Trộn gừng và nấu mở vung đến khi cạn nước.

(122) Bầu hoặc bí đao nấu canh

1 kh bầu
hoặc bí đao 5 cm
2 cây cần tây
1/2 củ hành tây
1 mc dầu
5 ch nước lã
2 mc miso

Bầu hoặc bí đao rửa sạch phấn, gọt bỏ vỏ cứng, xẻ hoa thị, moi bỏ hạt già, rồi xắt lát dày độ 5 mm. Cần tây rửa sạch, xắt khúc 1 cm. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, xắt lát mỏng (hoặc 1 nhánh poa rô xắt khúc 1 cm). Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào độ 3 phút. Lần lượt thêm cần tây rồi bầu (hoặc bí), xào mỗi thứ độ 3 phút. Đổ nước lã vào (muốn ngon hơn thì dùng nước canh rong dải, m. 148), đậy vung đun sôi. Bớt lửa, nấu độ 15 phút cho rau quả chín. Pha lỏng miso với 2 mc nước canh nêm vào, để thêm 5 phút rồi nhắc xuống. Múc ra tô, có thể rải ngò xắt nhỏ lên trên.

(123) Kem bầu hoặc bí đao

1 1/2 -2 ký bầu hoặc bí
Bột gạo lứt sống
khô (m. 40b)
3 quả ô mai
4-5 mc dầu
1/2 ch nước lã

Bầu hoặc bí đao rửa sạch phấn, gọt bỏ vỏ cứng, xẻ hoa thị, moi bỏ hạt già, rồi xắt lát dày 1 cm đem lăn dính bột gạo đều khắp khắp. Gỡ lấy nạc ô mai, giã nghiền nát (để dành hạt làm "bột ô mai" ở món 291).

Đổ dầu vào nồi, đun nóng; thả bầu (hoặc bí) vào chiên vàng các mặt rồi vớt ra để ráo dầu. Trút hết dầu trong nồi ra, bỏ bầu (hoặc bí) vào với nước lã và nạc ô mai, đậy vung đun sôi. Bớt lửa, hầm độ 1 giờ rưỡi cho rục (thêm nước nếu cạn sớm) rồi đem nghiền hoặc xay nhuyễn. Dùng ăn cơm hoặc với bánh tráng gạo lứt nướng (m. 51, 52), bánh mì.

(124) Mướp đắng (khổ qua) kho

2 quả mướp đắng
2 ch nước lã
Tí muối
1 mc dầu
1 mcf miso

Mướp đắng rửa sạch, cắt bỏ hai đầu, chẻ mỗi quả làm bốn, moi bỏ hạt, xắt lát 5 mm. Đun sôi nước, nêm muối, thả mướp vào, nước sôi lại thì vớt mướp ra (có thể ép bớt nước). (Để nước luộc và nước ép nấu canh).

Đun nóng dầu, bỏ mướp vào xào 2-3 phút; bớt lửa, đậy vung nấu độ 10 phút, thỉnh thoảng đảo đều. Pha lỏng miso với 1 mc nước luộc nêm vào, nấu cho cạn nước.

(125) Mướp đắng nhồi

150 gr đậu xanh
Nước lã
1 cây poarô
1 kh rong dải 7 cm
2 mc dầu
3 mc tamari
5 quả mướp đắng
5 sợi dây chuối

Đậu xanh đãi sạch, ngâm nước độ 30 phút, vớt ra để ráo, đem giã nát. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua, bỏ vào nồi với 3 chén nước, đậy vung đun sôi; bớt lửa, nấu 10-15 phút thì nhắc xuống; vớt rong ra, xắt sợi.

Đổ dầu vào chảo, đun nóng. Bỏ poarô vào xào 2-3 phút. Thêm đậu xanh, xào vài giây; bỏ rong vào, trộn đều. Nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) và um độ 10 phút cho thấm để làm *nhân*.

Rửa sạch mướp đắng, xẻ dọc mỗi quả một rãnh, moi bỏ ruột và hạt. Bốc hoặc múc nhân nhét vào vừa đầy các quả mướp, lấy dây chuối cột chặt quanh bụng từng quả.

Đun sôi nước rong, bỏ các quả mướp vào. Đậy vung để nước sôi lại thì bớt lửa nấu độ 30 phút cho mướp chín (thọc lút chiếc đũa). Tắt lửa, để yên nồi trên bếp; vớt mướp ra để ráo rồi tháo dây, cắt mỗi quả thành 6-8 khúc. Sắp mướp trên dĩa bàn (có thể dùng ngò trang điểm chung quanh); trút nước rong ra cái tô lớn. Khi ăn, lấy 1-2 khúc mướp bỏ vào chén cá nhân, chan vài mc nước rong, có thể thêm ngò hoặc rau thơm xắt nhỏ.

Có thể thay 50 gr đậu xanh bằng 1 miếng đậu phụ tươi nghiền nát và bỏ vào xào sau khi trộn rong dải.

(126) Mướp ngọt xào bông bí

3 q mướp hương
10 bông bí đỏ
1 mc dầu
½ mcf muối
2 mcf tamari

Mướp hương (hoặc mướp khía) rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng rồi xắt lát dày 3-4 mm. Bông bí ngâm nước muối loãng độ 10 phút; rửa sạch lòng bông rồi để chúc đầu xuống trong rổ cho ráo nước; cắt lấy cuống tước bỏ vỏ xơ rồi gộp lại cắt thành 3-4 khúc và xẻ hai mỗi bông. Poarô rửa sạch và xắt lát mỏng.

Đun nóng dầu, bỏ poarô vào xào 3-4 phút. Lần lượt thêm cuống bí, bông bí rồi mướp, xào mỗi thứ vài giây và trộn đều. Nêm muối, bớt lửa đậy vung nấu độ 10 phút. Nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng); xào độ 5 phút rồi nhắc xuống. Múc ra dĩa, có thể rải ngò hoặc rau thơm lên trên.

(127) Đậu (cô) ve xào ướt

20 q đậu ve
1 cây poarô
1 mc dầu
1 mc miso
2 mcf bột sắn dây

Đậu ve rửa sạch, cắt bỏ hai đầu và tước bỏ chỉ xơ hai bên sườn rồi xắt xéo mỗi quả thành 2-3 khúc. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ riêng ba phần: đầu củ, cộng trắng, lá xanh.

Đun nóng dầu, lần lượt bỏ phần củ poarô, đến phần cộng rồi lá vào xào mỗi phần 1 phút (hoặc thay bằng 1 múi tỏi giã dập xào 30 giây và ½ củ hành tây xắt nhỏ xào 3-4 phút). Thêm đậu, xào độ 5 phút rồi hòa miso với nửa chén nước lã nêm vào, đun sôi. Hòa tan bột sắn dây với 3 mc nước trút vào và dùng đũa khuấy cho đến khi bột chín trong. Múc ra dĩa, có thể rải ngò hoặc rau thơm lên trên.

(128) Đậu bắp nướng

10 trái đậu bắp
½ ch xốt miso ngọt (m. 200)

Đậu bắp rửa sạch; cắt bỏ đầu, cuống rồi chẻ hai và cắt mỗi quả thành 4 khúc, trộn xốt vào ướp độ 1 giờ, thỉnh thoảng đảo trộn cho thấm đều. Sắp đậu bắp lên vỉ sắt (hoặc khay inốc có xoa dầu) đặt trên lò than hồng nướng độ 2-3 phút, thỉnh thoảng phết thêm xốt và trở mặt cho đậu chín đều.

(129) Su hào nấu xúp

5 củ su hào nhỏ
Vài cộng mứt biển
4 ch nước lã
½ mc tamari
2 mc bột sắn dây

Su hào chà rửa sạch, gọt bỏ vỏ xơ rồi cắt dọc ngang mỗi củ thành bốn miếng. Mứt biển xé nhỏ đem rang 1 phút cho giòn
Đổ nước lã (muốn ngon hơn thì dùng nước canh rong dải - m. 148) và su hào vào nồi, đun sôi rồi bớt lửa nấu 20-30 phút cho su chín. Nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng), um độ 5 phút rồi lấy su ra để ráo. Hòa tan bột sắn dây với 2 mc nước lã, trút vào nồi nước su, dùng đũa khuấy cho đến khi bột chín trong thì nhắc xuống. Sắp su vào dĩa bàn sâu đáy, chan nước bột lên trên và để chén mứt biển bên cạnh. Khi ăn, múc xúp vào chén cá nhân và rải ít mứt biển lên trên (có thể thêm ngò hoặc rau thơm xắt nhỏ).

(130) Su hào nhồi

5 củ su hào
1 củ cà rốt nhỏ
1 đầu trắng poarô
¼ cây mì căn
Dầu
1 mcf muối
10 tăm tre
1 mi rong dải
7 cm × 10 cm
2 ch nước lã
1 mc miso

Chà rửa sạch rau củ, rồi gọt bỏ vỏ xơ su hào và cắt ngang đầu cuống mỗi củ lấy nắp dày độ 1 cm, dùng muỗng nạo ruột ra và chừa vỏ dày độ 5 mm. Càrốt xắt hạt lựu. Poarô xắt lát mỏng. Mì căn xé nhỏ, chiên vàng.
Đun nóng 2 mc dầu, bỏ poarô vào xào 3-4 phút. Lần lượt thêm cà rốt, ruột su, mì căn, xào mỗi thứ vài giây và xào chung 5 phút. Nêm muối rồi nhắc xuống để nguội. Dùng muỗng múc đồ xào đổ đầy các vỏ su, đậy nắp và ghim mỗi nắp 2-3 cây tăm cho dính.
Dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt miếng rong dải, rửa qua rồi thả vào đáy nồi, sắp các củ su ở trên. Chế nước vào, đậy vung đun sôi rồi bớt lửa nấu độ 30 phút cho su chín. Múc 3 mc nước nấu su pha lỏng miso nêm vào và nấu đậy vung độ 5 phút rồi nhắc xuống. Lấy su ra để ráo rồi sắp vào dĩa, có thể dùng ngò trang điểm chung quanh. Vớt rong ra xắt sợi ngắn 1 cm rồi bỏ lại vào nước nấu làm món canh.

(131) Rau muống xào

1 bó rau muống
2 cây poarô
2 mi đậu phụ tươi
2 mc dầu
¼ mcf muối
2 mc tương ta

Rau muống ngắt bỏ lá úa và gốc già, ngâm nước muối loãng độ 10, rửa sạch rồi xếp rau bằng đầu nhau, xắt khúc 5 cm, bỏ vào rổ, dội nước cho sạch mủ và cầm rổ xóc cho ráo nước. Poarô rửa sạch, phần đầu trắng xắt lát mỏng; phần lá xanh xắt khúc 5 mm. Đậu phụ bóp hoặc nghiền nát.

Đun nóng dầu, bỏ phần poarô trắng vào xào độ 3 phút, thêm phần lá xào vài giây. Bỏ rau muống vào xào vài giây; nêm muối và xào tiếp độ 5 phút cho rau mềm. Bỏ đậu phụ vào trộn đều, nêm tương, xào thêm 1-2 phút rồi nhắc xuống.

Có thể thay poarô bằng tỏi giã dập, và cắt đậu phụ thành từng cục vuông cạnh 5 mm đem chiên vàng trước khi xào.

(132) Mít non luộc

¼ quả mít non
2 mcf muối
Nước lã
1 mcf muối
Tương ta

Mít gọt bỏ vỏ gai, lấy giấy lau sạch mủ, rửa sạch, xẻ dọc thành từng miếng dày độ 2 cm đặt vào nồi. Đổ nước ngập mít, nêm muối, đậy vung đun sôi. Bớt lửa, nấu 20-30 phút cho chín (thọc lút đũa). Lấy ra để nguội, xắt lát mỏng và ép bớt nước. Khi ăn, chấm tương ta hoặc miso pha lỏng, có thể ăn kèm rau thơm.

(133) Mít kho

1 ký mít non
½ mcf muối
5 củ hành ta
1 nắm lá lốt
2 mc dầu

Mít gọt vỏ, lau mủ, rửa sạch, xẻ miếng, xắt thành những cục vuông và luộc chín như ở món (132). Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 đầu trắng poa rô), rửa sạch và xắt lát mỏng. Lá lốt rửa sạch, xắt sợi.

Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào cho thơm, trút mít vào xào trộn độ 5 phút cho thấm dầu đều. Thêm lá lốt, xào độ 3 phút (có thể thêm ½ quả cà chua hoặc một

miếng thơm chín xắt nhỏ, xào 2-3 phút). Pha tương với 2 mc nước, nêm vào; bớt lửa, đậy vung nấu 15-20 phút (thỉnh thoảng đảo đều) cho rặt nước rồi nhắc xuống. Có thể để dành ăn 2-3 ngày, mỗi lần ăn hâm nóng lại (nếu khô thêm ít nước).

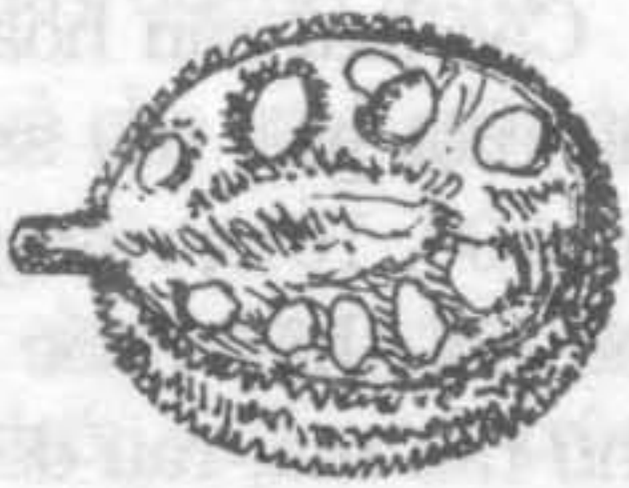
Các bà mẹ thiếu sữa cho con bú có thể ăn món nầy, nhưng người yếu dạ dày không nên ăn vì mít khó tiêu.

(134) Xa kê xào

1 quả xa kê nhỏ
2 củ cà rốt
2 đầu trắng poarô
3 mi đậu phụ tươi
Dầu
1 mcf miso
1 mc nước lã

Xa kê gọt bỏ vỏ xanh, xẻ dọc làm tám, cắt bỏ cùi và xắt thành lát mỏng độ 2 mm, rửa sạch, để ráo. Càrốt chà rửa sạch, tỉa hoa và xắt lát mỏng như xa kê. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Đậu phụ cắt cục vuông cạnh 2 cm, chiên vàng như ở món (81), rồi lấy ra.

Múc bớt dầu chiên đậu phụ ra, chừa lại độ 3 mc, bỏ poarô vào xào độ 2 phút. Thêm càrốt xào vài giây, bỏ xa kê vào xào trộn đều. Đậy vung, bớt lửa, nấu 10-15 phút (thỉnh thoảng đảo đều) cho rau củ chín mềm. Bỏ đậu phụ vào trộn đều; pha lỏng miso với nước nêm vào, xào trộn 1-2 phút cho thấm. Đậy vung, nấu thêm 5 phút rồi nhắc xuống.



Thay vì xào, có thể chiên vàng các lát xa kê, chấm nước thấm tương (m. 199) để ăn.

(135) Cà nướng

Cà rất Âm. Trong người không được khoẻ hoặc phụ nữ mang thai và cho con bú không nên ăn cà.

5 quả cà tím nhỏ
1½ mc dầu
2 mc miso

Cà cắt bỏ cuống và tai, rửa sạch rồi chẻ dọc mỗi quả làm hai. Quạt đỏ bếp than, gác vỉ sắt lên trên. Bôi một lớp dầu vào mặt cắt của các miếng cà rồi đặt lên vỉ nướng vàng hai mặt. Phết vào các mặt cắt một lớp miso mỏng và nướng tiếp độ 30 giây cho bốc mùi thơm thì đem xuống.

(136) Cà chiên

5 quả cà tím
2-3 mc dầu
1 ch xốt sắn dây tương ta (m.204)

Cà cắt bỏ cuống và tai, rửa sạch rồi xắt lát tròn dày độ 1 cm đem ngâm nước muối loãng độ 10 phút; vớt ra rổ để ráo và dùng khăn vải thấm cho khô.

Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vào đun nóng; thả cà vào chiên vàng hai mặt. Vớt ra để ráo dầu, sắp ra đĩa, chan xốt lên trên, có thể rải vài cộng ngò lên trên.

(137) Cà um

5 quả cà tím
2 mc dầu
Nước lã
1 mcf miso

Cà cắt bỏ cuống và tai, rửa sạch rồi xắt lát tròn, ngâm nước muối loãng, để ráo và lau khô như ở món (136).

Đun nóng dầu, bỏ cà vào xào 2-3 phút. Chế nước vào ngập phân nửa cà, đậu vung đun sôi; bớt lửa, um 15-20 phút. Pha lỏng miso với 2 mc nước lã nêm vào và nấu mở vung cho rặt nước.

(138) Rau hoang xào nấu

Các loại rau hoang mọng nước như rau đắng (rau sam đắng, rau ruột gà), rau sam, rau càng cua có thể xào nấu như cải son (m. 100, 101); riêng rau đắng nấu canh, muốn ít đắng, sau khi bỏ vào nồi thấy nước sôi lại là nhắc xuống ngay. Còn loại ít nước như rau má, rau dền (rau dền voi dùng cả bông, lá và cuống tước bỏ xơ), rau tàu bay xào nấu lâu hơn; riêng rau bù ngót hoặc rau sắn nhớ vò lá cho mềm trước khi nấu.

Rau đắng, nhất là xào với dầu mè, tốt cho người bị mất ngủ, nhọc mệt, đau thận (tiểu buốt gắt, yếu thận). Rau má có tính giải nhiệt, giải độc, trị khí hư, bạch đới, tốt gan. Rau sam, rau càng cua cũng giải nhiệt, nhưng người yếu dạ dày không nên ăn.

Ngoài ra, ở Việt Nam có một loại cây trước đây được người Pháp trồng lấy lá để trộn gỏi như rau xà lách (diếp mỡ), nhưng hiện nay thuộc dạng mọc hoang, đó là cây bồ công anh pissenlit.

(139) Lá Bồ công anh xào khô

Lá bồ công anh (pissenlit, hoàng hoa địa đinh) dùng làm thực phẩm nên hái vào mùa xuân lúc còn non và cây chưa ra hoa; sau đó, lá có vị đắng khó ăn.

200gr lá bồ công anh
1 mc mè vàng
1 mc dầu mè
1 mc miso
2 mc nước

Lá bồ công anh rửa sạch, để ráo, xắt khúc 2-3 cm. Mè rang chín, giã dập.

Đun nóng dầu, bỏ bồ công anh vào xào độ 2-3 phút. Pha lỏng miso với nước nêm vào; bớt lửa, nấu tiếp đến khi khô nước. Nhắc xuống, trộn mè vào.



Nếu hái lá bồ công anh được nhiều, có thể để dành ăn dần bằng cách rửa sạch, để ráo rồi xắt nhỏ, đem nén muối và dầm miso như ở món (190). Khi dùng, lấy ra một ít rửa nước cho sạch miso, vắt ráo rồi đem ăn hoặc xào, nấu.

(140) Rễ Bồ công anh xào khô

Rễ bồ công anh (rễ cây pissenlit) có thể đào lấy quanh năm.

½ ký rễ bồ công anh
2 mc dầu mè
2 mc miso
¼ ch nước

Rễ bồ công anh chà rửa vỏ cho sạch, để ráo rồi xắt nhỏ.

Đun nóng dầu, bỏ rễ bồ công anh vào xào 3-4 phút. Hoa miso với nước rưới vào, trộn đều. Bớt lửa, đậy vung nấu 5-7 phút, rồi mở vung xào đến khi bồ công anh bốc mùi thơm và khô nước. Mỗi ngày, một người lớn có thể dùng 1 mcf để ăn với cơm, cháo, bột. Rất tốt cho người đau tim, thấp khớp, tê bại, ung bướu.

Muốn để dùng lâu thì xắt nhỏ rồi băm nát. Đổ 1 mc dầu mè vào chảo, đun nóng, bỏ rễ bồ công anh vào xào độ 20 phút. Thêm 1 mc dầu và xào đến khi bồ công anh mềm hẳn. Hạ lửa nhỏ, rưới miso pha lỏng vào xào trộn đều cho đến khi bồ công anh gần như nát vụn. Nhắc xuống để nguội, bỏ vào thẩu (hủ) keo, đậy kín.

(141) Rễ Ngưu bàng xào khô

Ngưu bàng có tác dụng tăng lực, rất tốt cho người bị thấp khớp, tê bại, tiểu đường, viêm sưng, ung loét. Đào lấy rễ vào mùa xuân, lúc còn non và cây chưa ra hoa.

1 kh rễ ngưu bàng dài độ 8 cm
3 mc mè vàng
¼ vỏ quả chanh
2 mc dầu mè
Nước lã
2 mc dầu mè
1-2 mcf miso



Rễ ngưu bàng chà rửa sạch, xắt lát mỏng. Mè rang chín. Vỏ chanh (lấy lớp xanh có chất the) xắt nhỏ.

Đun nóng dầu, bỏ rễ ngưu bàng vào xào cho đến khi hết mùi nồng. Chế nước ngập rễ, đậy vung, đun sôi rồi bớt lửa nấu 25-30 phút cho mềm (nếu khô sớm thì thêm nước). Hạ nhỏ lửa, hòa tan miso với 3-5 mcf nước rưới vào rễ và xào trộn đến khi khô nước. Thêm mè và vỏ chanh, xào trộn đều 1-2 phút.

Món này rất Dương; mỗi ngày một người bệnh chỉ dùng tối đa 2 mcf. Người bình thường nên ăn kèm với rau xanh luộc.

Có thể dùng rễ ngưu bàng làm món tương xào tekka (m. 196, 197).

(142) Khoai mài chiên

Khoai mài (củ mài, hoài sơn) giúp tăng cường sinh lực, nên người suy nhược, đau dạ dày, yếu ruột, yếu thận, di tinh, tiểu đường và phụ nữ mang thai hoặc cần sữa cho con bú ăn rất tốt. Muốn để lâu thì xắt lát phơi khô rồi xay hoặc giã thành bột dùng như "bột sắn dây" (m. 120).

100 gr khoai mài
Dầu
1½ mcf tamari

Khoai mài cạo bỏ vỏ, rửa sạch và xắt lát dày độ 5 mm.

Đổ nhiều dầu vào chảo, đun nóng, thả các lát khoai vào chiên vàng. Vớt khoai bỏ qua cái soong nhỏ, rưới tamari vào, trộn đều. Bắc lên bếp, đậy vung nấu lửa nhỏ (thỉnh thoảng trộn đều) cho đến khi khô nước.

(143) Khoai mài đổ chả

1 ký khoai mài — Khoai mài cạo vỏ, rửa sạch, mài mịn.
1 củ cà rốt — Càrốt chà rửa sạch, xắt lát mỏng. Sắn ngọt
1 củ sắn ngọt — chà rửa sạch, cắt hai đầu, lột bỏ vỏ, xắt sợi.
Dầu — Đun nóng 1 mc dầu, bỏ sắn ngọt vào xào
½ mcf muối — vài phút cho trong ra. Bỏ càrốt vào xào 2 -
Xốt béchamel — 3 phút cho mềm. Nhắc xuống, đem món
(m. 209) — xào trộn chung với bột khoai và muối.

Đun nóng chảo, đổ độ 2 mcf dầu vào tráng đều ra. Trút bột khoai vào trải đều, đậy vung chiên 10-15 phút cho vàng mặt dưới rồi lật úp chiên tiếp (có thể thêm 1 mcf dầu) cho vàng mặt kia. Lấy tấm chả khoai ra xẻ hoa thị thành 8 -10 miếng, sắp lên dĩa bàn, có thể trang trí rau thơm chung quanh hoặc lót lá cải bẹ xanh dưới khoai. Ăn với xốt béchamel hoặc tương chanh (m. 199), có thể kèm rau thơm hoặc lá cải.

Có thể thay sắn ngọt bằng 2 củ hành tây xắt nhỏ.

Thay vì chiên, trộn 1-1½ chén bột gạo lứt sống khô (m. 40b) vào bột khoai và rau củ, rồi bỏ vào rổ có lót lá chuối đem hấp độ 30 phút cho chín. Lấy chả ra xắt miếng, ăn với tương ta, nước tương thực dưỡng hoặc miso pha lỏng.

(144) Khoai mỡ (trắng hoặc tím) chiên cục

1 ký khoai mỡ — Khoai mỡ cạo hết vỏ, rửa sạch rồi xắt cục
Nước lã — vuông cạnh 5 mm, đem ngâm nước muối
Muối — loãng độ 1 giờ; vớt qua cái rổ thưa để chỗ
1 mc bột sắn dây — mát cho ráo nước.
giã nghiền mịn — Đổ nhiều dầu vào chảo sâu đáy, đun nóng.
Dầu — trút khoai vào chiên cho vàng đều các mặt
2 mc miso — và nổi lên; vớt ra để ráo dầu.

Pha miso với 1 chén nước lã, đem nấu sôi. Bỏ khoai vào, dùng đũa trộn đều cho đến khi thấm hết nước miso. Rắc bột sắn dây vào, trộn đều cho các cục khoai thấm bột rời nhau thì nhắc xuống.

(145) Khoai lang hoặc môn nướng

5 củ khoai lang nhỏ hoặc củ môn
5 que tre
3 mc xốt tương mè (m. 201)

Khoai lang (hoặc khoai môn) chà rửa sạch, cắt bỏ hai đầu và những chỗ hư (hà, sùng). Sắp khoai vào nồi, đổ nước lưng lửng, nêm tí muối. Đậy vung, nấu 20-30 phút cho chín. Lấy khoai ra, xâu mỗi củ vào 1 que (hoặc đũa) tre đem nướng lửa than cho khoai cháy sém vỏ. Phết xốt đều khắp các củ khoai (nếu là môn thì lột bỏ vỏ trước khi phết xốt) nướng thêm 1 phút.

(146) Khoai lang hoặc môn um

3 củ khoai lang vừa hoặc 1 ký môn
1 cây poarô
2 mc dầu
4 ch nước lã
Tương ta

Khoai lang chà rửa vỏ cho sạch, cắt bỏ hai đầu và những chỗ hư (hà, sùng), (nếu dùng môn thì gọt bỏ vỏ), xẻ hai hoặc tư và xắt lát dày 1 cm. Poarô rửa sạch, xắt khúc 2 cm. Đun nóng dầu, bỏ poarô vào xào 3-4 phút. Thêm khoai, xào chung vài phút. Đổ nước (hoặc nước canh rong dải, m. 148) vào, đậy vung, đun sôi rồi bớt lửa nấu độ 20 phút cho khoai chín. Nêm tương vừa ăn và nấu đến khi rặt nước.

(147) Khoai môn (khoai sọ, môn tàu, môn sáp) nấu xúp

1 ký củ môn
1 cây poarô
5-6 ch nước lã
2 mcf muối
1 mc bột sắn dây
1 mcf dầu

Khoai môn cạo bỏ vỏ, rửa sạch. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Đổ nước lã với ½ mcf muối và môn vào nồi, đậy vung đun sôi độ 20 phút cho môn chín. Vớt ra đem giã nghiền nhuyễn rồi trộn vào lại nước luộc, nấu sôi. Hòa tan bột sắn dây với 3 mc nước lã và 1½ mcf muối (hoặc 2 mcf miso), trút vào môn và dùng đũa khuấy đều cho bột chín trong thì nhắc xuống. Đun nóng dầu, bỏ poarô vào phi cho thơm.

Múc xúp môn ra tô lớn hoặc chén cá nhân, rắc poarô lên trên. Có thể thêm một ít rau thơm.

RONG BIỂN (HẢI THẢO)

Rong biển dùng để ăn ở Việt Nam rất phong phú và trên thị trường thường có những loại sau đây:

Rong dải (phô tai): dạng lá dẹt dài màu lục đậm.

Rau câu chân vịt (rau câu đá, rau câu kỳ lân): dạng cộng dày chia nhánh như chân vịt, màu vàng nhạt.

Rau câu chỉ (rau câu thạch): dạng sợi nhỏ màu trắng ngà, thường được ép thành từng miếng mỏng hoặc để từng nùi.

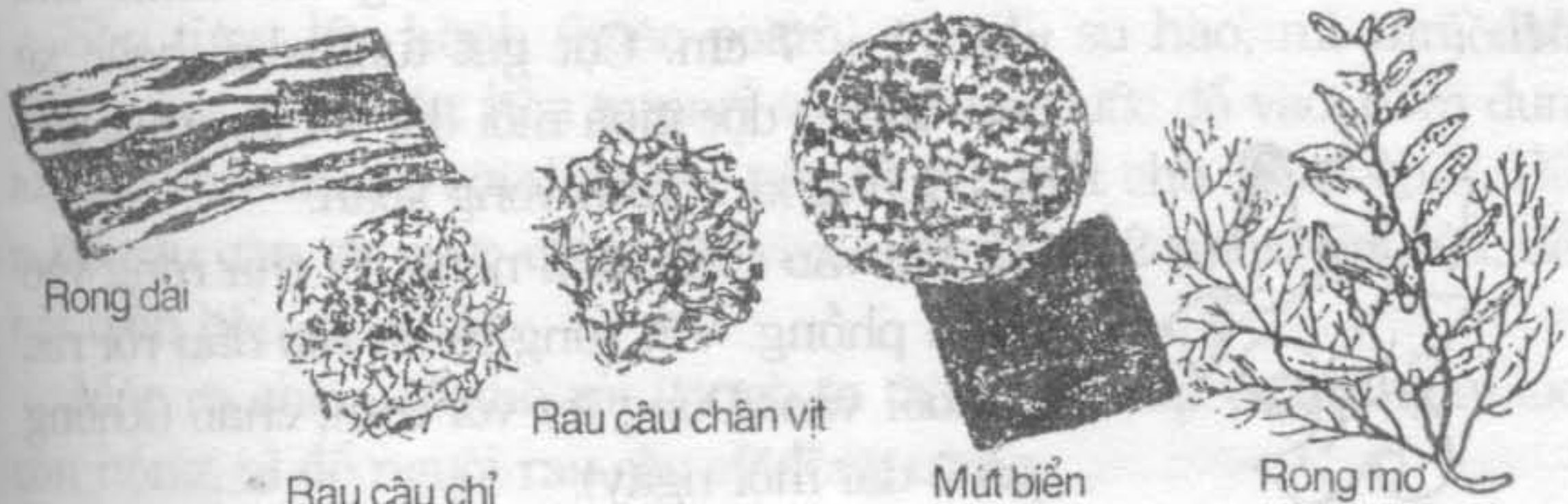
Rau câu rễ tre: dạng nùi sợi trông giống rễ tre, màu đỏ gạch.

Rau câu tóc (rau vai đen): trông giống râu bắp, màu trắng xen lẫn màu tím.

Mứt biển: dạng rêu màu tím đen, được xe thành cộng ngắn hoặc ép thành miếng tròn như bánh tráng (bánh đa), hoặc thành miếng vuông mỏng như tờ giấy.

Các loại trên đều đã phơi khô và thường dính ốc, đá, cát. Do đó, cần ngâm nước cho nở và lặt rửa thật sạch trước khi đem làm món ăn. Riêng mứt biển cũng có loại sạch ốc, cát; nhưng khi mua nhớ chọn thứ nguyên chất, không bị nhuộm màu hóa học và/hoặc tẩm gia vị tổng hợp.

Ngoài ra còn có *rong mơ* (rau ngoi) hình sợi nâu và lá nhỏ màu lục đậm, trên thân ở nách lá có những hạt rỗng chứa không khí. Người ta thường lấy phơi khô nấu nước mát uống cho mát hoặc chữa bệnh bướu cổ. Dùng làm thức ăn, chọn thân và lá non.



(148) Nước canh rong dải

1 mi rong dải
7 × 15 cm
4 ch nước

Dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt lá rong, rửa qua cho thật sạch, thả vào nước ngâm 2-3 giờ hoặc đem nấu sôi 1 giờ. Lọc qua cái rây lấy nước đem nấu canh hoặc hầm thức ăn; còn xác rong có thể xắt sợi dùng luôn với món đang nấu hoặc để riêng làm món ăn khác. Nước canh này có vị rất ngon.

(149) Rong dải hầm tương

1 kh rong dải
dài độ 25 cm
Nước lã
Tương ta

Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua cho sạch, cắt thành 20 miếng nhỏ. Bỏ rong vào nồi, đổ nước ngập mặt, đun sôi, bớt lửa, hầm 30-40 phút. Lường một phần tương bằng phần nước còn lại trong nồi, vớt hạt tương ra nghiền nát rồi trộn lại vào nước tương và chế vào nồi. Thêm nước cho ngập mặt rong nếu thiếu, nấu tiếp đến khi khô nước. Lại thêm tương (và nước) như lần trước và nấu cho khô 2 lần nữa. Nhắc xuống để nguội và chứa vào thẩu (hủ) kín.

Món này rất mặn, mỗi ngày một người ăn tối đa 2 miếng với cơm, cháo; hoặc thêm vào canh. Khi thấy trong người mệt mỏi, bỏ 1 miếng vào 1 tách nước trà ba năm nóng (m. 289) uống rất tốt, có tác dụng trung hòa chất chua trong máu.

(150) Rong dải chiên giòn

1 kh rong dải 15 cm
Dầu
Muối



Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua và cắt thành từng dải hình chữ nhật 1 × 7 cm. Cột gút từng dải, hoặc xẻ một đường dọc giữa mỗi dải rồi lộn một đầu qua đường xẻ thành vòng xoắn.
Đổ dầu vào chảo, đun nóng rồi thả rong vào chiên phồng. Vớt rong ra để ráo dầu rồi rắc ít muối vào. Dùng ăn với cơm, cháo (không quá 5 dải mỗi ngày).

(151) Rau câu (chân vịt, chỉ, tóc) xào

50 gr rc chân vịt
Nước lã
1 cây poarô
Vài nhánh rau thơm
1 mc dầu
1 mc tamari

Rau câu chân vịt (hoặc chỉ, tóc) ngâm nước độ 6 giờ cho nở, lặt hết ốc, đá, rửa sạch, để ráo, xắt khúc 2 cm. Poarô (hoặc 1 củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, xắt nhỏ. Rau thơm rửa sạch, rảy nước, ngắt lấy lá xắt sợi. Đun nóng dầu, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 3-4 phút. Thêm rau câu xào trộn độ 5 phút. Nêm tamari (hoặc 1 mcf miso pha 1 mc nước chín), để thêm độ 5 phút rồi nhắc xuống. Múc ra dĩa lớn, rải rau thơm lên trên.

Có thể thêm càrốt hoặc ngó sen (xắt sợi và bỏ vào xào độ 10 phút trước khi bỏ rau câu vào).

(152) Xúp rau câu

15 gr rc chân vịt
6 ch nước lã
1 củ cải trắng vừa
1 củ su hào
1 củ hành tây
85 gr mì căn
1 mi đậu phụ tươi
2 mc tamari
2 mc nước cốt gừng

Rau câu chân vịt (hoặc chỉ, rễ tre) rửa qua rồi ngâm với 4 chén nước lã độ nửa giờ cho nở; vớt ra lặt hết ốc, đá, rửa sạch. Lọc lấy nước ngâm. Củ cải chà rửa sạch, xắt lát phần tư dày 5 mm. Su hào rửa sạch, gọt bỏ vỏ xơ, cắt tư. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, chẻ tư và cắt ngang thành 8 miếng (hoặc 1 cây poa rô cắt khúc 2 cm). Mì căn xắt lát 2 mm. Đậu phụ xắt cục vuông cạnh 1 cm.

Chắc nước ngâm (chừa cặn) qua cái nồi, bỏ rau câu vào, đun sôi. Bớt lửa nấu 1 giờ trở lên (thỉnh thoảng khuấy đều) cho rau câu tan gần hết thì nhắc xuống.

Sắp từng lớp hành (hoặc poarô), củ cải, su hào, mì căn, đậu phụ trong nồi khác; hòa tamari với 2 chén nước đổ vào, đem đun lửa lớn cho nhanh sôi. Bớt lửa, nấu độ 20 phút cho tất cả chín. Đổ nước rau câu và nước cốt gừng vào, nấu thêm 2 phút. Tắt lửa, để nồi trên bếp giữ nóng.

Múc ra chén, có thể rải ít ngò ta trên mặt xúp và ăn ngay lúc còn nóng, vì để nguội rau câu sẽ đông cứng.

(153) Rong mơ xào

1 nắm rong mơ non
Nước lã
1 củ hành tây nhỏ
1 mc mè vàng
1 mc dầu
Tamari

Rong mơ rửa sạch, ngâm với nước lã độ 20 phút cho ra bớt chất muối, vớt ra bỏ vào rổ xóc ráo nước, xắt khúc độ 2 cm. Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc l nhánh poarô) rửa sạch, xắt nhỏ. Mè rang chín, giã dập.

Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào độ 3-4 phút. Thêm rong, xào trộn độ 10 phút cho mềm. Nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) vừa ăn, xào thêm 5 phút. Rắc mè vào trộn đều rồi nhắc xuống.

(154) Mứt biển rang dầu

100 gr mứt biển
1 mc dầu
1 mc tamari

Chọn loại mứt biển sạch, xé thành từng miếng nhỏ.

Đun nóng chảo, bỏ mứt vào rang 1-2 phút cho khô giòn thì chế dầu vào trộn lẹ tay. Mứt bốc mùi thơm thì rưới tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) vào và trộn đảo nhanh vài lượt cho mứt thấm tương rồi nhắc xuống. Dùng ăn với cơm, cháo, bột hoặc thêm vào hủ tíu, mì, phở và các món rau củ rất ngon.

Muốn thêm hương vị, có thể trộn một ít hành hoặc poarô băm nhỏ vào dầu trước khi chế vào mứt biển.

(155) Mứt biển kho tương

20 gr mứt biển
2 ch nước lã
3 mcf tamari

Mứt biển xé hoặc cắt nhỏ, ngâm nước lã độ 20 phút; dùng tay chao rửa cho sạch ốc, cát (nếu có), vớt ra. Chắc nước ngâm (chừa cặn) qua soong nhỏ, bỏ mứt biển vào, đậy vung đun sôi, nấu độ 30 phút cho rặt nước. Nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng, hoặc 3 mc tương ta), đậy vung nấu thêm 30 phút thì nhắc xuống để nguội.

Dùng ăn với cơm, cháo, bột hoặc làm gia vị thêm vào các món khác. Chỉ dùng trong vòng một tuần, để lâu hơn có thể bị hư.

(156) Mứt biển nấu canh cải (tần ô, bẹ xanh)

20 gr mứt biển
4 ch nước sạch
100 gr cải
1 mi đậu tươi
Dầu
3 củ hành ta
Rau thơm
2 mcf miso

Mứt biển xé hoặc cắt nhỏ, ngâm với 2 chén nước độ 20 phút rồi dùng tay chao rửa cho sạch ốc, cát (nếu có), vớt ra. Lọc nước ngâm mứt qua một miếng vải. Cải rửa sạch, xắt khúc 2-3 cm. Đậu phụ chiên vàng như ở món (81), xắt lát mỏng. Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 đầu trắng poarô), rửa sạch, giã dập. Rau thơm rửa sạch, rảy nước rồi ngắt lấy lá xắt sợi.

Đun nóng 1 mc dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào vài phút chọ thơm. Đổ nước ngâm mứt (chừa cặn) và 2 chén nước lã vào, đun sôi. Bỏ cải vào nấu sôi độ 5 phút. Thêm mứt biển, nấu độ 5 phút. Bỏ đậu phụ vào nấu 5 phút. Pha lỏng miso với 2 mc nước canh (hoặc thay nước miso bằng 4 mcf tamari hoặc nước tương thực dưỡng) nêm vào; bớt lửa, để 5 phút rồi nhắc xuống.

Múc ra tô, rải rau thơm ở trên.

(157) Mứt biển nấu canh đậu bắp

10 gr mứt biển
2 ch nước lã
5-6 quả đậu bắp
1 củ hành tây
Lá tía tô
1 mc dầu
1-2 mcf miso

Mứt biển xé hoặc cắt nhỏ, ngâm với 1 chén nước lã độ 20 phút, dùng tay chao rửa cho sạch ốc, cát (nếu có), vớt ra. Lọc nước ngâm mứt qua một miếng vải. Đậu bắp rửa sạch, cắt bỏ đầu, cuống; xắt khúc 2-3 cm. Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 nhánh poarô), rửa sạch, xắt lát mỏng. Lá tía tô rửa sạch, rảy nước rồi ngắt bỏ cộng cứng, xắt sợi.

Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào 3-4 phút. Đổ nước ngâm mứt (chừa cặn) và 1 chén nước lã vào, đun sôi. Bỏ đậu bắp và mứt biển vào một lượt. Nấu đậy vung độ 10-15 phút cho đậu mềm (đừng để ra nhớt). Pha lỏng miso với 1-2 mc nước canh nêm vào, nấu thêm 5 phút rồi nhắc xuống.

Múc ra tô, rải lá tía tô (hoặc ngò ta xắt nhỏ) trên mặt.

(158) Mứt biển cuốn cơm

Chuẩn bị 1 nồi nấu cơm (nồi thường hoặc nồi áp suất); 1 thau nhôm hoặc rá tre chứa cơm, 1 tấm mành tre chuyên dùng cuốn thức ăn; 1 cái mâm; 1 rổ thưa, 1 con dao bén.

1 lon gạo lứt
1½ -2 lon nước lã
¼ mcf muối
3-5 tấm mứt biển vuông

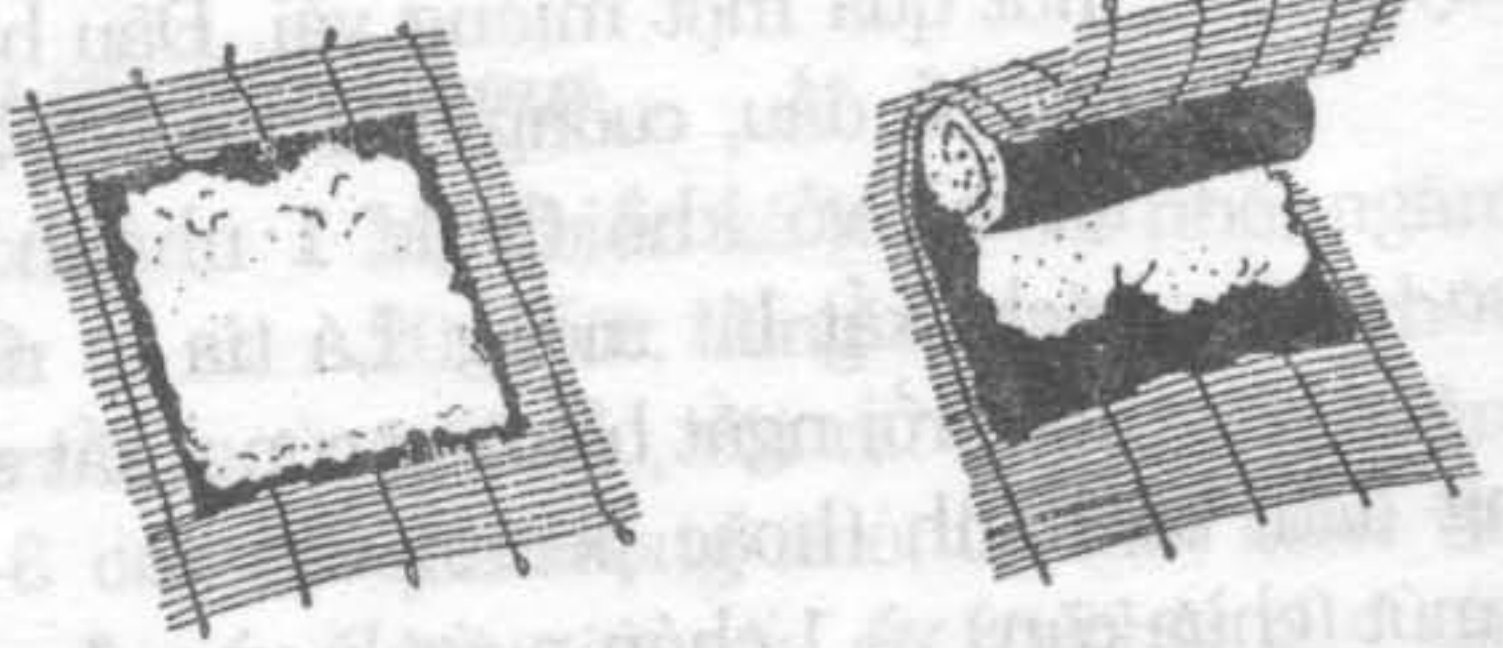
Đem gạo, nước và muối nấu cơm như món (1) hoặc (2); cơm chín xới ra thau để nguội bớt, chia thành 4-5 phần. Nướng sơ các tấm mứt biển độ 1 phút .

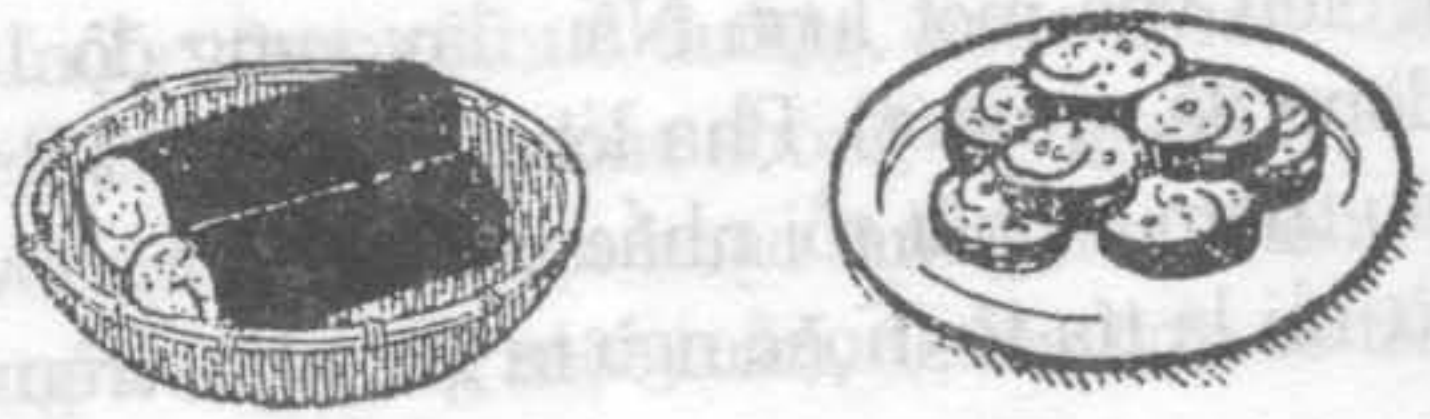
Trải mành tre ra mâm, đặt 1 tấm mứt lên trên. Đổ một phần cơm vào một đầu tấm mứt, dùng muỗng dàn đều cơm ra. Cuốn tấm mành và lăn cho chặt (xem hình vẽ ở dưới). Mở mành ra, lấy cuốn cơm để vào rổ. Tiếp tục cuốn như vậy cho đến khi hết mứt biển và cơm. Chờ các cuốn cơm nguội cứng thì cắt thành từng lát dày mỏng tùy ý. Ăn với muối mè, bơ mè hoặc miso.

Dùng làm lương thực đi đường rất tiện lợi.

Muốn thêm hương vị, có thể rải một lớp rau củ xào hoặc luộc trên cơm trước khi cuốn.

Cũng có thể dùng mứt biển cuốn các món ăn khác làm bằng rau củ, đậu hoặc thịt cá





GỎI, TRỘN, NỘM

Làm gỏi bằng rau sống hoặc trụng tái tương đối Âm hơn các món trộn bằng rau củ luộc chín. Vì vậy, gỏi rau củ dùng thích hợp vào lúc trời nóng hoặc kèm với các món ăn Dương như chiên nướng và/hoặc có tôm, trứng, thịt cá.

Có thể dùng các món gỏi, trộn (nộm) với cơm; hoặc dùng bánh tráng gạo lứt mỏng (m. 49) để cuốn, bánh tráng gạo lứt nướng (m. 51, 52) để xúc hoặc kẹp.

(159) Gỏi rau câu (chỉ, tóc, chân vịt, rễ tre)

50 gr rau câu
Nước lã
1 cây poarô
Rau thơm
1 mc mè vàng rang
1 bánh tráng lứt nướng (m. 51, 52)
2 mc dầu
1 mc tamari

Rau câu ngâm với 2 chén nước 4-6 giờ (rau câu rễ tre chỉ ngâm 5-10 phút) cho nở, lặt hết ốc, đá và rửa sạch cát, vớt ra để ráo (rau câu chân vịt thì xắt sợi). Poarô (hoặc 2 củ hành ta lột vỏ khô) rửa sạch, xắt lát mỏng Rau thơm rửa sạch, rảy nước, ngắt lấy lá xắt sợi. Mè giã dập. Bánh tráng bóp vụn. Đun nóng dầu, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào vài phút cho thơm. Rưới tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) vào, xào trộn 5 phút rồi nhắc xuống để nguội bớt. Bỏ rau câu vào trộn đều. Thêm mè và bánh tráng, trộn đều. Dọn ra dĩa lớn, rải rau thơm lên trên.

Có thể thêm càrốt, bắp cải, ngó sen (xắt sợi, trụng tái hoặc xào dầu), dưa leo, cà chua, thơm (dứa) và/hoặc hoặc tôm, trứng.

(160) Gỏi mướp đắng (gỏi khổ qua), gỏi dưa leo

2 quả mướp đắng
1 mcf muối

Mướp đắng cắt bỏ hai đầu, chẻ mỗi quả làm hai, moi bỏ ruột và hạt, rửa sạch rồi xắt lát thật mỏng. Rắc muối vào, dùng tay trộn bóp cho thấm, để độ 10 phút rồi vắt ráo nước.

Có thể làm *gỏi dưa leo* theo cách này (nhớ cắt hai đầu quả dưa chà rút mủ như ở món "165. Rau củ trộn" trước khi chẻ hai).

(161) Gỏi cải son, rau càng cua trộn, xà lách trộn

100 gr cải son
3 củ hành ta
1 mc mè vàng rang
1 mc dầu
1 mc tương ta

Cải son ngâm nước muối loãng 5-10 phút, bắt hết sâu, rửa sạch; bỏ vào rổ xóc ráo nước rồi để ra dĩa lớn. Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 đầu poarô) rửa sạch, xắt nhỏ. Mè giã dập. Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xắt xào vài phút. Nêm tương, để sôi 1 -2 phút, đem rưới lên rau và trộn lẹ cho thấm đều. Rắc mè vào, trộn đều. Có thể thêm đậu phụ chiên và/hoặc cà chua xắt lát.

Có thể làm *gỏi rau càng cua*, *rau xà lách* (diếp mỡ), *rau diếp quấn* (cải xoăn) theo cách này. Có thể thêm tôm, trứng.

(162) Nộm cải

½ ký cải bẹ xanh
2 mc mè
8 ch nước lã
1 mcf muối
1 mc tamari

Cải cắt bỏ rễ, rửa sạch rồi sắp thành bó. Mè rang chín, giã nát. Đổ nước vào nồi đun sôi, nêm muối. Mở vung, đặt bó cải đứng nhúng phần cộng vào nước. Nước sôi lại thì nhận chìm cả phần lá, để sôi thêm độ 5 phút cho chín mềm. Lấy cải ra trải rời trong cái rổ thưa, để nguội (có thể vắt bớt nước). Cắt cải từng khúc 2 cm, bỏ vào tô lớn (hoặc cái thố), rưới tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) rồi rắc mè vào trộn đều.

Có thể làm nộm cải son, cải bắc thảo, rau diếp quấn, rau dền, rau muống và các loại rau xanh khác theo cách này.

(163) Đậu (cô) ve trộn

½ ký đậu ve
2 ch nước lã
¼ mcf muối
3 mc mè vàng
2 mcf tamar

Đậu ve rửa sạch, cắt hai đầu mỗi quả và tước bỏ chỉ xơ hai bên sườn. Đun sôi nước, pha muối. Thả đậu ve vào luộc độ 10 phút cho mềm, vớt ra để nguội rồi xắt xéo mỗi quả thành 2-3 khúc, bỏ vào cái thố.

Rang chín mè, giã mịn. Múc 5 mcf nước luộc pha tamari rồi trộn với mè và đem rưới vào đậu ve, trộn đều.

(164) Mít trộn (nộm mít)

200 gr mít non
1 mi đậu phụ tươi
½ quả cà chua
3 củ hành ta
Rau thơm
2 mc đậu phụng
3 mc dầu
Tương ta
1 bánh tráng lứt nướng (m. 51, 52)

Mít luộc chín và ép ráo nước như món (132) rồi xắt sợi. Đậu phụ xắt hạt lựu, chiên vàng. Cà chua rửa sạch, băm nhỏ. Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 đầu poarô) rửa sạch, xắt nhỏ. Rau thơm rửa sạch, rảy nước, ngắt lấy lá xắt sợi. Đậu phụng rang chín, giã bể 5 bể 6. Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào phi cho thơm. Thêm cà chua xào 1-2 phút, nêm 1 mcf tương, nhắc xuống. Bỏ mít vào trộn, rồi thêm đậu phụ trộn đều, nêm tương ta (hoặc nước tương thực dưỡng) vừa ăn. Rải rau thơm, rồi đậu phụng vào trộn đều. Bóp vụn bánh tráng trộn vào, hoặc bẻ thành những miếng nhỏ xúc mít và kẹp lại để ăn.

Khi ăn nếu nhạt, có thể thêm tương không hoặc có tỏi, ớt.

(165) Rau củ trộn

60 gr cải son
1 quả dưa leo
1 lá cải bẹ xanh
1 củ cà rốt nhỏ
1 nhánh cải hoa
Nước lã
½ mcf muối
10 lát củ sen mỏng
1 mc mè vàng
2 mcf miso
3 mc dầu mè
1 lát chanh

Cải son ngâm nước muối, bắt sâu, rửa sạch, xóc ráo nước như ở món (163). Dưa leo cắt lấy hai đầu chóp chà lại vào chỗ cắt để rút mủ trắng ra; rửa sạch rồi xắt xéo thành lát mỏng. Cải bẹ xanh rửa sạch, rọc rời cánh lá, lấy cộng (sống lá) cắt thành 5 khúc và chẻ mỗi khúc xuống phân nửa đem ngâm ngâm nước lã độ 20 phút cho nở. Càrốt chà rửa sạch, xắt lát mỏng. Cải hoa tách thành những miếng bông nhỏ; cắt rời cuống gọt bỏ vỏ xơ rồi xắt khúc ngắn; rửa sạch.

Đun sôi 4-6 chén nước, nêm muối. Lần lượt thả rau củ vào trụng từng thứ cho mềm và vớt ra để riêng cho ráo. Củ sen trụng1-2 phút; cải hoa trụng 5-6 phút; càrốt trụng 2-3 phút; cải son và lá cải bẹ xanh trụng 1-2 phút rồi xắt khúc 2 cm. (Để nước trụng làm món canh).

Rang chín mè, giã nát đem trộn với miso, dầu và vài giọt nước chanh, dùng đũa đánh tan, rồi bỏ rau củ vào trộn đều.

(166) Hủ tíu trộn rau củ luộc

200 gr hủ tíu lứt sợi khô (m. 50)
Nước lã
1 cây cải hoa nhỏ
1 củ càrốt
50 gr cải son
Muối
Rau thơm
3 mcf dầu mè
1 mcf nước cam vắt

Hủ tíu rửa qua, ngâm nước lã độ 10 phút, rồi luộc mềm và trút ra rá như ở món (56). Ngâm rửa hai loại cải và càrốt, tách cắt và trụng mềm với 1 lít nước nấu sôi pha ½ mcf muối rồi vớt ra như ở món (165). (Lấy nước luộc hủ tíu và nước trụng làm canh). Rau thơm rửa sạch, rảy nước, ngắt lấy lá xắt sợi. Đổ dầu, 1 mcf muối và nước cam vào cái nồi sạch, đánh tan. Bỏ hủ tíu và rau củ vào, trộn đều rồi cho ra dĩa bàn. Rải rau thơm (hoặc ngò ta cắt khúc) lên trên.

Có thể thêm đậu phụ chiên áp chảo (m. 80) hoặc đậu phụ chiên xắt lát (m. 81), hoặc tôm luộc và/hoặc 1 trứng gà luộc (lột bỏ vỏ rồi xắt lát mỏng sắp trên mặt hủ tíu).

Khi ăn, nếu lạt thì thêm tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

(167) Hủ tíu trộn rau củ xào

200 gr hủ tíu lứt sợi khô (m. 50)
Nước lã
½ bắp cải nhỏ
1 củ càrốt
1 cây poarô
2 mc dầu
1 mc tương ta
½ mcf bột sắn dây

Hủ tíu rửa qua, ngâm nước lã độ 10 phút, rồi luộc mềm và trút ra rá như ở món (56). Bắp cải tách rời từng lá bẹ rửa sạch và chồng lên nhau xắt sợi. Càrốt chà rửa sạch, xắt que. Poarô (hoặc 1 củ hành tây lột bỏ vỏ khô) rửa sạch, xắt lát mỏng.

Đun nóng dầu, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 2-3 phút. Lần lượt thêm càrốt rồi bắp cải, xào mỗi thứ vài giây và xào trộn chung đến khi rau củ chín. Nhắc xuống, để nguội.

Đem tương, ¼ lít nước lã và bột sắn dây làm xốt như món (204). Trộn hủ tíu với rau củ, rồi rưới xốt vào trộn đều. Có thể thêm một ít rau thơm xắt nhỏ.

VÀI MẪU NƯỚC CANH NẤU VỚI CÁC PHẦN ĐỊNH BỎ ĐI

Khi làm thức ăn, bạn có thể giữ lại những phần đã cắt hoặc gọt bỏ để đun ra nước ngọt dùng nấu canh, xúp, nước lèo hoặc ninh hầm món ăn. Nhớ làm sạch những phần nầy trước khi đem đun, và nấu xong thì để yên 2-3 phút cho nước lắng (lóng) trong rồi chắt nước qua miếng vải thưa hoặc cái rây kê trên miệng nồi để lọc (lược) bỏ bã (xác) trước khi dùng.

(168) Nước canh rau củ

1 mi rong dải
5 × 7 cm
4 ch nước lã
1 ch vỏ, xơ, cộng, rễ

Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua. Đun sôi nước, thả rong và những phần rau củ thừa vào. Để nước sôi lại, bớt lửa và mở hé vung (cho nước khỏi trào ra) nấu 30-40 phút. Tắt lửa, để lắng và lọc, (lấy miếng rong để nấu món khác hoặc xắt sợi bỏ vào món đang nấu). Muốn nước canh trong, nấu chung rau củ với 2-3 vỏ trứng.

(169) Nước canh cá hoặc tôm

1 ch đuôi, đầu, vảy, vi cá hoặc vỏ tôm
3-4 củ hành ta
10 lát gừng mỏng
4 ch nước

(Không nấu chung cá thịt trắng với cá thịt đỏ). Hành lột vỏ khô, rửa sạch, giã dập, bỏ vào nồi với gừng, các phần cá hoặc tôm thừa và nước, đun sôi. Bớt lửa, nấu 30-40 phút, vớt hết bọt nổi lên. Tắt lửa, để lắng và lọc.

(170) Nước canh gà

1 củ càrốt nhỏ
1 củ hành tây
½ ký xương gà
4 ch nước lã
2-3 vỏ trứng

Càrốt chà rửa sạch, cắt 4-6 khúc. Hành lột vỏ khô, rửa sạch, xắt nhỏ. Đập bể xương gà bỏ vào nồi với rau củ (thêm ½ chén vụn bắp cải nếu có) và nước, đun sôi. Bớt lửa, nấu 30 - 40 phút. Thả vỏ trứng vào, vớt hết bọt nổi lên. Nước trong thì tắt lửa, để lắng và lọc.

XÚP TƯƠNG ĐẶC MISO

Xúp miso (xúp tương đặc) dùng gọi chung các món xúp hoặc canh nêm tương đặc miso (m. 193). Đây là món ăn bổ dưỡng giúp tăng cường sức khỏe nên có thể dùng hàng ngày, nhất là những người ăn chay, người lao lực, các bà mẹ mang thai và cho con bú.

Xúp miso có thể làm ăn buổi sáng hoặc buổi chiều. Nấu với rau củ, đậu, rong biển, hạt cốc hoặc các thức ăn mình ưa thích, hoặc chỉ hòa tan miso với nước nóng.

Muốn làm món xúp Âm (hơn), chỉ cần bỏ thức ăn sống vào nấu; muốn Dương (hơn), thì chiên xào sơ thức ăn trước khi nấu. Muốn xúp thêm hương vị, có thể nấu với các món nước canh (m. 148, 168, 169, 170). Người trị bệnh theo phương pháp Thực Dưỡng mới bắt đầu ăn thêm thức ăn phụ có thể dùng xúp miso nấu với ít rau củ và nước trong, nếu cần xào thì chỉ dùng dầu mè.

Vì miso nấu lâu kém ngon và mất các enzim quý; do đó, tốt nhất là pha miso vào xúp nóng rồi đem dùng ngay, và một khi xúp đã nêm miso thì không nên để dư rồi hâm lại. Nếu có người thích ăn xúp vào những lúc khác nhau, thì nấu xúp không nêm và đặt một chén miso bên cạnh để mỗi người tự ý nêm nếm.

Sau đây là những món xúp miso mẫu:

(171) Canh miso bí đỏ

200 gr bí đỏ
2 ch nước lã
1-2 mc miso
Vài lá tía tô

Bí đỏ rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng, moi hạt ra (lột bỏ vỏ, giã nát thêm vào canh, hoặc để dành làm món 260) rồi xắt cục vuông cạnh 1,5 cm. Lá tía tô rửa sạch.

Bỏ bí và nước (có thể thêm đậu phụng sống giã bể tám) vào nồi, đậy vung đun sôi. Bớt lửa, nấu 15-20 phút cho bí chín mềm. Lấy ½ chén nước canh pha lỏng miso nêm vào, để nước sôi lại thì nhắc xuống. Trút ra tô và xắt nhỏ lá tía tô (hoặc rau thơm) rải lên trên.

(172) Xúp miso rau củ

1 củ cà rốt
2 bẹ bắp cải
1 nhánh poarô
Rau thơm
1 mcf dầu
2 - 3 ch nước lã
1 mc miso

Rửa rau củ riêng từng thứ cho sạch, rồi xắt lát mỏng càrốt. Bắp cải xắt sợi. Poarô (hoặc 1 củ hành tây lột bỏ vỏ khô) xắt lát mỏng. Rau thơm rảy nước, ngắt lấy lá.

Đun nóng dầu, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào 3-4 phút. Thêm càrốt xào 3-4 phút, và bắp cải xào độ 2-3 phút. Đổ nước vào, đậy vung đun sôi; bớt lửa, nấu 15-20 phút cho rau củ chín. Pha lỏng miso với 3 mc nước xúp nêm vào, để thêm 2-3 phút rồi nhắc xuống. Trút ra tô, xắt nhỏ rau thơm rải lên trên.

Có thể thêm ½ củ khoai lang hoặc 1 củ khoai sọ (hoặc môn sáp) xắt cục, ½ củ cải trắng xắt lát mỏng, ½ miếng đậu phụ xắt lát hoặc xắt cục vuông chiên vàng; bỏ vào xào kế sau càrốt.



(173) Xúp miso đậu hạt

½ ch đậu đỏ
Nước lã
½ củ càrốt nhỏ
½ củ hành tây
1½ mcf dầu
1 mc miso

Đậu đỏ (hoặc đậu xanh, đậu đen, v.v...) đãi, ngâm và nấu chín với 3 ch nước lã như món (69). Càrốt chà rửa sạch, xắt que. Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 đầu poarô) rửa sạch, xắt lát mỏng.

Đun nóng dầu, bỏ hành tây (hoặc poarô) vào xào 1-2 phút. Thêm càrốt xào 5-7 phút cho chín. Lấy nước nấu đậu pha lỏng miso, nêm vào, nấu thêm độ 5 phút. Đem đổ hết vào nồi đậu, khuấy đều, nấu vài phút rồi nhắc xuống. Có thể rải rau thơm xắt sợi lên trên.

(174) Xúp miso rau câu bí đỏ

15 gr rc chân vịt
Nước lã
85 gr bí đỏ
1 củ hành tây nhỏ
Rau thơm
1 mc miso

Rau câu chân vịt (hoặc rau câu chỉ, rau câu rễ tre) rửa qua rồi ngâm với 6 chén nước độ 30 phút cho nở; vớt ra lặt hết ốc, đá, rửa sạch. Lọc nước ngâm qua miếng vải.

Bí đỏ rửa sạch, gọt bớt vỏ cứng, moi hạt (để làm món 260) rồi xắt cục vuông cạnh 1 cm.

Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 đầu poarô), rửa sạch, xắt nhỏ. Rau thơm rửa sạch, rảy nước và ngắt lấy lá.

Chắt nước ngâm (chừa cặn) qua cái nồi, thả rau câu vào, bắc lên bếp đun sôi. Bớt lửa, nấu đậy vung hơn 1 giờ cho rau câu tan gần hết (thỉnh thoảng khuấy đều để khỏi bị sít; nếu đặc quá thì thêm nước). Bỏ hành (hoặc poarô) và bí vào, nấu mở vung 10-15 phút. Pha lỏng miso với ít nước xúp nêm vào, để thêm độ 5 phút rồi nhắc xuống. Múc xúp ra tô, xắt nhỏ rau thơm rải lên trên.

(175) Xúp miso bột viên

20 quả đậu ve
5 củ su hào nhỏ
1 cây poarô
1 mc dầu
5½ chén nước lã
1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
1 mcf muối
1 mc miso
Vài cọng mứt biển

Rửa rau củ, rồi cắt hai đầu đậu ve tước bỏ chỉ xơ hai bên sườn; su hào gọt bỏ vỏ xơ, cắt mỗi củ làm bốn; poarô xắt khúc 2 cm (hoặc 1 củ hành tây lột vỏ khô, rửa sạch, xắt lát).

Đun nóng dầu, thả đậu ve vào chiên cho se giòn các mặt. Tắt lửa, gắp đậu ra để ráo dầu rồi xắt xéo thành 3 khúc, bỏ vào cái soong để trên bếp giữ nóng cho đến khi dùng.

Đun dầu nóng lại trên bếp khác, bỏ poarô (hoặc hành) vào xào vài phút cho thơm. Thêm su hào xào chung 1 phút. Đổ 5 chén nước vào (muốn ngon hơn, dùng nước canh rong dải - m. 148), đậy vung đun sôi. Bớt lửa, nấu 20-30 phút cho rau củ chín.

Đang lúc nấu xúp, bắc một cái soong lên bếp khác, đổ ½ chén nước lã vào, đun sôi rồi chế ra cái bát. Một tay cầm bát nước rưới vào bột gạo, tay kia cầm 4 chiếc đũa khuấy mạnh cho bột ngấm

nước, rồi dùng tay nhồi 3-4 phút cho dẻo mịn. Ngắt bột làm 10 phần, vo tròn từng phần và nắn hơi bẹt (có thể thay bằng 10 cái bánh dày cùng cỡ - m. 23). Xé nhỏ mứt biển.

Rau củ chín, nêm muối; thả các miếng bột gạo (hoặc bánh dày) vào. Bột chín nổi lên thì lấy ít nước xúp pha lỏng miso, nêm vào; để thêm 5 phút rồi nhắc xuống. Đặt chảo lên, bỏ mứt biển vào rang độ 1 phút cho giòn.

Khi ăn, múc xúp rau củ với 1-2 miếng bột vào chén, thêm vài khúc đậu ve và một ít mứt biển. Có thể thêm rau thơm hoặc ngò.

(176) Xúp miso đặc

Nấu xúp với các thức ăn cần dùng hoặc ưa thích (thí dụ các món kể trên). Khi thức ăn chín, hòa tan một ít bột (bột sắn dây, bột bắp, bột gạo lứt, bột sữa thảo mộc, v.v...) với nước hoặc mài mịn các loại khoai dẻo (hoài sơn, khoai mỡ, môn, v.v...) đổ vào xúp và khuấy đều tay cho nước sánh (sệt) lại nhưng không vón cục.

(177) Xúp miso bột đậu

½ ch đậu nành
Nước lã
½ củ càrốt
½ củ cải trắng
1 củ khoai sọ (môn)
1 cây poarô
1 mi đậu phụ tươi
Dầu
3 mc miso

Đậu nành đãi sạch, ngâm nước 8-10 giờ; vớt ra để ráo, đem xay mịn với ¾ chén nước. Chà rửa riêng từng thứ rau củ cho sạch, rồi chẻ càrốt làm hai và xắt lát bán nguyệt mỏng. Củ cải xắt lát dày. Khoai sọ gọt sạch vỏ, cắt thành những cục vuông nhỏ. Poarô đầu trắng xắt lát mỏng, lá xanh xắt khúc 2 cm. Đậu phụ cắt hạt lựu, chiên vàng.

Đun nóng 2 mc dầu, bỏ phần poarô trắng vào xào 3-4 phút. Lần lượt thêm càrốt, đậu phụ, củ cải, môn và lá poarô vào xào mỗi thứ 1 phút và xào chung 5-6 phút cho mềm. Đổ bột đậu nành với 4 chén nước lã vào, đun sôi rồi bớt lửa nấu mở vung độ 15 phút cho rau củ chín (thỉnh thoảng khuấy trộn). Lấy nước xúp pha lỏng miso, nêm vào, nấu thêm vài phút rồi nhắc xuống. Khi ăn, có thể thêm rau thơm.

CÁC MÓN CHIÊN BỘT (PHÍT)

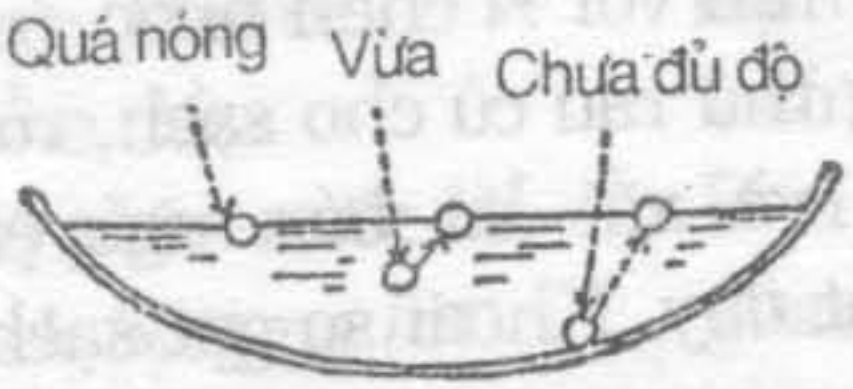
Rau củ thường trở nên hấp dẫn khi đem lăn bột, vùi bột rồi chiên vàng. Dù vậy, đây là món nhiều dầu; do đó, không nên ăn nhiều hoặc thường xuyên, và người bệnh nên kiêng.

Để làm món nầy được ngon, cần lưu ý những phần sau đây:

Bột áo: có thể dùng bột gạo lứt sống (m. 40b) hoàn toàn hoặc pha với bột nếp lứt, bột bắp, bột kê, bột mì lứt, bột gạo mạch, v.v... tùy món muốn làm. Mỗi chén bột pha ¾ chén nước và ¼-½ mcf muối (có thể thay bằng miso) là tỷ lệ căn bản; muốn bột đặc thì bớt nước, bột lỏng thì thêm nước. Dùng đũa hoặc máy đánh cho bột mịn, nổi bọt càng tốt. Cần lúc nào làm bột lúc đó.

Dầu chiên: có thể dùng dầu phụng (dầu lạc), dầu bắp, dầu đậu nành, v.v...; cố gắng tìm dầu nguyên chất chưa tinh luyện và không có hóa chất bảo quản độc hại. Có thể thêm một ít dầu mè nguyên chất vào dầu chiên cho hương vị thơm ngon hơn. Khi cần chiên, đổ nhiều dầu vào chảo sâu đáy, đun nóng 175°C (350°F).

Để thử độ nóng của dầu, thả một miếng thức ăn đã vùi (lăn) bột vào dầu đang sôi. Nếu thời gian miếng thức ăn lặn xuống đáy và nổi lên tương đương nhau là vừa, nếu nổi nhanh hơn là dầu nóng quá; nếu lâu nổi lên là dầu chưa đủ độ nóng. Cần điều chỉnh lửa cho thích hợp.



Đừng bỏ nhiều miếng thức ăn vào chảo một lần, phải chừa đủ chỗ cho chúng nổi lên. Lăn trở cho vàng đều các mặt, và thấy miếng nào đã "được" thì dùng đũa gắp đặt lên vỉ tre hoặc vỉ inox gác trên miệng chảo cho ráo dầu. Kế đó, muốn khô dầu thì đặt các miếng chiên trên giấy thấm hoặc khăn giấy.

Sau một đợt chiên, dùng vá lưới vớt các vụn cháy. Nếu dầu đục, thả 1 quả ô mai đặc biệt (ô mai thực dưỡng) vào để cháy thành than sẽ hút hết cặn bẩn. Vớt than ra và chiên tiếp.

Dầu dùng xong còn dư, để nguội rót vào chai, thả 1 quả ô mai đặc biệt vào để giữ dầu đừng hư trong vòng 1 tháng. Có thể dùng dầu nầy đề chiên lần nữa hoặc xào nấu các món khác.

Ăn nóng: Ăn giòn mới ngon. Do đó, chiên xong nên dọn ra ăn ngay, nếu để lâu thì giữ nóng cho đến khi đem dùng.

(178) Bí đỏ hoặc khoai lang, củ môn chiên bột

1 quả bí đỏ nhỏ
1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
¼ mcf muối
¾ ch nước
Nhiều dầu
Tương cải (m. 199)

Bí đỏ rửa sạch, cắt bỏ cuống, xẻ hoa thị làm tám, moi ruột và hạt để riêng, gọt bớt vỏ cứng rồi xắt lát dày 2-3 cm. Trộn bột, muối và nước, đánh mịn.

Đun nóng dầu, dùng đũa dài gắp từng lát bí nhúng lút trong bột (có thể lăn qua bột khô trước khi nhúng) thả vào dầu chiên vàng, vớt ra để ráo dầu. Có thể chiên bột cả ruột và hạt bí (hoặc để dành hạt làm món "260. Hạt bí rang"). Khi ăn, chấm tương cải.

Có thể thay bí đỏ bằng *khoai lang, củ môn*.

(179) Khoai mỡ hoặc củ mài, khoai chói, củ nưa chiên bột

2-3 củ khoai mỡ
1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
¾ mcf muối
1-2 bánh tráng lứt (m. 51, 52)
1 ch nước lã
Dầu chiên
Tương gừng (m. 199)

Khoai mỡ chà rửa sạch, gọt bỏ vỏ, xắt thành nhiều khúc, bỏ vào xửng hấp (hông) chín rồi giã nhuyễn. Trộn khoai với 1 mc bột gạo lứt và ½ mcf muối; dùng tay (thoa nước cho ẩm khỏi dính bột) nắn thành 15-20 viên tròn. Bánh tráng bóp nát vụn. Trộn bột gạo còn lại với ¼ mcf muối (hoặc miso pha lỏng) và nước, đánh mịn.

Đun nóng dầu, nhúng từng viên khoai vào bột lỏng rồi lăn qua một lớp vụn bánh tráng, thả vào dầu chiên vàng; vớt ra để ráo dầu. Khi ăn, chấm tương gừng.

Có thể *chiên bột khoai mài, khoai chói, củ nưa* theo cách này.

(180) Rau củ chiên bột

5 cộng mứt biển sạch
1 củ sen dài 5 cm
1 củ càrốt nhỏ
10 quả đậu ve
15 nhánh ngò tây
5 nhánh bông cải
2 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
½ mcf muối
Độ 1½ chén nước lã.
Nhiều dầu
Tương gừng (m. 199)

Mứt biển vò mềm và cắt hai mỗi cộng. Chà rửa sạch rau củ, rồi xắt củ sen thành 20 lát bán nguyệt. Càrốt xắt lát dày 5 mm. Đậu ve cắt hai đầu tước bỏ chỉ xơ hai bên sườn hai bên sườn và cắt hai mỗi quả. Ghép ngò tây thành 5 chùm 3 nhánh. Trộn bột, muối và nước, đánh mịn.

Đun nóng dầu, dùng đũa dài gắp lần lượt từng miếng rau củ nhúng vào bột (vùi ngập củ sen, càrốt, đậu ve và bông cải; nhúng ngò lút cộng tới nửa phần lá và mứt biển lút phân nửa) rồi thả vào dầu chiên vàng, gắp ra để ráo dầu. Nhớ chiên từng thứ và trước khi qua thứ khác, nhớ vớt các vụn cháy ra và xem lại lửa. Khi ăn, chấm tương gừng hoặc tương cải (m. 199); có thể kèm rau thơm.

(181) Hoa lá chiên bột

2 nhánh cải son
Lá của 1 củ cà rốt
5 bông bí đỏ
2 mc đậu xanh
1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
¼ mcf muối
¾ chén nước
Nhiều dầu
Tương cải (m. 199)

Rửa sạch rau củ, rồi cắt cải son từng khúc 5-6 cm; cắt lá càrốt lấy phần ngọn 8-10 cm. Bông bí lặt bỏ nhị và đài hoa, chừa cuống, rửa sạch. Đậu xanh nấu chín như món (69), giã nghiền nhuyễn, trộn tí muối, đem nhét đầy ⅔ lòng bông bí. Trộn bột với muối (hoặc miso pha lỏng) và nước, đánh mịn.

Đun nóng dầu, dùng đũa dài gắp từng khúc cải son và từng nhánh lá càrốt, nhớ để nằm ngang với mặt lá ngửa lên và nhúng phần lưng dính đều bột thì nhắc lên thả vào dầu chiên vàng, vớt ra để ráo. Lấy ít bột phết vào các vành bông bí dán dính miệng lại; cầm cuống nhúng phần hoa lút vào bột và thả vào dầu chiên vàng, vớt ra để ráo. Sắp tất cả trên dĩa bàn có lót giấy thấm dầu. Khi ăn, chấm tương cải; có thể kèm rau thơm.

RAU CỦ DẦM NÉN
RAU CỦ MUỐI

Rau củ dầm, nén có công dụng để được lâu, cải thiện hương vị và giúp tiêu hóa do phát triển các enzim tốt trong ruột.

Nguyên liệu dầm rau củ là *muối (hột) sống* hoặc *cám gạo trộn muối*, hoặc *miso*. Rau củ muối thời gian ngắn hoặc dầm cám gạo thì Âm hơn rau củ muối để lâu hoặc dầm miso, do đó dùng thích hợp cho mùa nóng; còn loại sau dùng vào mùa lạnh. Muốn thêm hương vị, có thể dầm kèm gừng, tiêu, hạt cải, vỏ cam, vỏ quít, v.v...

Dùng thùng gỗ, thạp sành hoặc thẩu thủy tinh (hủ keo) để chứa. Nhớ sắp lớp rau củ cho sát nhau; nếu có khoảng hở, món dầm dễ bị hư thối. Riêng bộ phận nén ép gồm 1 vỉ tre hoặc 1 nắp gỗ vừa lọt miệng đồ chứa để đậy và vài viên đá 3 ký để dằn ở trên. Sức nén rất quan trọng; với các loại rễ củ, trọng lượng dằn ban đầu phải gấp 2-3 lần trọng lượng nguyên liệu, khi nước lên ngập thì giảm bớt phân nửa hoặc hai phần ba. Nhớ chùi rửa sạch sẽ dụng cụ trước khi dùng.

Nếu dầm muối thì sau khi nén 1-2 ngày, nhớ xem lại nắp ép, thấy bị nghiêng thì sửa lại cho ngay. Nắp bị đội cao khỏi miệng đồ chứa thì thay đồ chứa lớn hơn; nếu nước không lên ngập rau củ thì đổ thêm nước muối (tỷ lệ 10 chén nước pha ½ chén muối). Sau vài ngày, nếu nước quá chua thì thay nước muối. Nếu có mùi hôi thì vớt rau củ ra rửa sạch, vắt ráo rồi đem dầm với nước muối mới. Nước bị đục ngầu thì thêm nắm muối.

Dầm rau củ với cám gạo hoặc miso có thể sinh giòi hoặc meo mốc. Để tránh việc này, lấy một miếng vải phủ trùm sát mặt lớp cám hoặc miso trên cùng rồi mới đặt vỉ tre hoặc nắp ép vào. Cám và miso vùi rau củ có thể dùng nhiều lần. Riêng cám, sau khi lấy hết rau củ ra mà chưa làm tiếp thì nhận một cái rổ vào cho nước ngấm ra rổ để múc bỏ đi. Lấy rổ ra, san phẳng mặt cám rồi rắc độ 1 chén muối lên trên. Phủ vải, đặt nắp ép vào, dằn đá độ 3 ký rồi đậy nắp thạp, dùng đất sét khằn kín miệng và để trong mát.

Khi đã dầm nén đủ thời gian, lấy rau củ ra, rửa sạch lớp muối, cám hoặc miso phủ ngoài (nếu mặn quá có thể ngâm nước vài giờ rồi vớt ra, vắt ráo), xắt miếng nhỏ ăn với cơm, cháo hoặc các món khác. Có thể chiên, xào trước khi ăn hoặc phơi khô để dành.

(182) Rau củ muối nhanh

1 củ cải trắng có lá
2-3 củ càrốt
2¼ mc muối sống
Vài sợi vỏ chanh
(chỉ lấy lớp xanh)



Chà rửa rau củ cho sạch; cắt lấy lá củ cải trắng xắt nhỏ, trộn ¼ mc muối rồi vắt ráo nước. Chẻ củ cải làm bốn và xắt lát mỏng. Càrốt xắt sợi. Muối giã mịn.

Trộn chung rau củ với vỏ chanh và 2 mc muối, đem nhét vào hủ keo, đậy vỉ tre và dằn đá. Để 2-24 giờ là ăn được.

Muối dưa leo: rửa sạch 10-12 quả dưa, gọt sọc vỏ, để ráo; lấy ¼ ch muối sống giã mịn đem xát vào mỗi quả 1 mcf muối. Nhét dưa vào hủ sành và rắc hết số muối còn lại vào, đậy nắp ép, dằn đá. Để 2-3 ngày là ăn được.

(183) Bắp cải (cải nồi, bắp sú) muối

1 bắp cải độ 2 ký
2 mc nước lã
1 mi rong dải
7 x 8 cm
⅓ vỏ quít
6 mcf muối sống

Bắp cải xẻ dọc làm bốn phần, hớt bỏ lõi rồi cắt mỗi phần thành từng khúc 2-3 cm. Bóc mỗi khúc lấy 2-3 lá bẹ ngoài để riêng, rồi gỡ rời hết phần lá bẹ trong; rửa riêng từng phần, để ráo. Dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt miếng rong, rửa qua và xắt sợi ngắn. Vỏ quít xắt sợi nhỏ. Muối giã mịn.

Rải 1 mcf muối xuống đáy hủ keo, lấy ½ số lá cải ngoài sắp vào, thêm ¼ số lá cải trong, ém chặt rồi rải ¼ số sợi rong dải và ¼ số vỏ quít lên trên. Rải ½ mcf muối vào và tiếp tục sắp lớp theo thứ tự: lá cải trong, rong dải, vỏ quít, ½ mcf muối thêm 3 lần nữa. Sắp số lá cải ngoài còn lại vào, rải 2 mcf muối lên trên. Đậy vỉ tre hoặc nắp ép và dằn đá 3 ký. Để 4-10 ngày là ăn được.

(184) Cải bắc thảo muối

5 ký cải bắc thảo
1 vỏ chanh
½ ký muối sống

Xẻ dọc búp cải làm bốn phần, banh các lá ra (không bứt rời khỏi cuống) rửa sạch; móc vào sào tre treo ở chỗ im mát 1 ngày cho héo. Vỏ chanh xắt sợi nhỏ.

Trải ở đáy hủ sành một lớp muối, rải vài sợi chanh rồi đặt một phần cải lên trên, ém chặt xuống. Rải thêm lớp muối, vỏ chanh và tiếp tục sắp lớp như vậy 3 lần nữa. Đậy vỉ tre hoặc nắp ép và dằn đá lên trên. Để ít nhất 10 ngày (càng lâu càng tốt).

(185) Cải Bà An

10 ký cải cay
Nước lã
1 ký muối sống

Cải cắt bỏ rễ và để cả cây rửa sạch rồi đem phơi héo. Đun sôi 3 lít nước, pha 100 gram muối; lần lượt nhúng từng cây cải vào trụng và lấy ra ngay sắp vào thạp sành. Đậy vỉ tre và dằn độ 15 ký đá. Để 2-3 ngày cho cải vàng. Lấy cải ra, đổ bỏ hết nước rồi sắp vào thạp xen kẽ lớp muối, lớp cải, lớp muối. Đậy vỉ tre và dằn đá 3-5 ngày; lấy cải ra vắt ráo, phơi khô.

Khi dùng, cắt cải thành từng khúc 3 cm, bỏ vào chảo rang vàng. Rưới ít dầu vào và trộn lẹ tay cho cải khô giòn. Ăn với cơm, cháo, bột rất ngon.

(186) Dưa muối

30 quả dưa gang
7 ngọn cần tây
7 quả ớt đỏ khô
1 nhánh thìa là
5 ch nước lã
1 ch muối sống
1 mcf bột quế

Dưa rửa sạch rồi để nguyên quả hoặc xẻ mỗi quả làm hai, moi bỏ ruột, sắp thành một lớp trên nia đặt dưới mái hiên nóng độ nửa ngày cho héo rồi đưa vào nhà để nguội. Cần tây, ớt, thìa là rửa sạch và xắt nhỏ. Đun sôi nước, bỏ muối vào nấu tan rồi nhắc xuống để nguội; trộn cần tây, ớt, thìa là và bột quế vào. Nhét đứng dưa thật chặt trong thạp sành, chế nước gia vị vào cho ngập. Đậy nắp, lấy vải nhựa trùm kín và cột chặt. Để 10 ngày là ăn được.

(187) Củ cải muối Thái Nguyên

7 ký củ cải trắng
1 ký muối sống

Củ cải chà rửa sạch đem phơi nắng 1 ngày cho héo. Trải ở đáy thạp sành một lớp muối, rồi sắp một lớp củ cải và rải một lớp muối lên trên. Tiếp tục sắp lớp như vậy cho đến khi hết nguyên liệu. Đậy vỉ tre và dằn đá để 3 năm trở lên, rồi lấy ra xắt cục bằng đầu ngón tay, phơi khô.

Món này do Đông y sĩ Nguyễn Xuân Thái (hiệu Thái Nguyên) sáng chế; có thể dùng thay ô mai đặc biệt (ô mai thực dưỡng) để trợ tiêu hóa và phòng trị một số bệnh về dạ dày, đường ruột.

(188) Rau củ dầm cám nhanh

188a. Dầm cám khô

Rau củ
10 ch cám gạo
2 ch muối sống
1 thạp sành
đường kính lòng 20-25 cm

Có thể dầm chung nhiều loại rau củ. Rửa rau củ cho sạch, để ráo nước. Nếu có vỏ dưa hấu thì gọt bỏ lớp xanh ngoài rồi cắt (lớp trắng) thành từng miếng cỡ hai ngón tay. Dưa gang gọt sọc vỏ. Rau lá (ngò tây, cải cay, cải bắc thảo v.v...), cắt bỏ phần gốc rễ rồi để nguyên hoặc xắt khúc 4-5 cm. Củ cải trắng và cà rốt để nguyên hoặc cắt thành 2-3 khúc. Bắp cải để nguyên hoặc xẻ hai, khoét bỏ lõi. Muối giã mịn.

Trộn cám với muối, đem rang độ 10 phút cho thơm, (rồi có thể tắt lửa, trộn thêm 1 mc ớt bột, đậy vung để độ 1 giờ), trải ra trên mâm để nguội. Rải 5-6 chén cám muối vào đáy thạp, ém xuống thành 1 lớp dày độ 5 cm; sắp rau củ vào (để bắp cải chổng gốc lên), rải số cám còn lại lên trên, ém chặt. (Có thể sắp thành 2-3 lớp). Phủ vải mỏng sát mặt cám, đậy nắp ép, dằn đá, để trong mát. Rau củ nhả nước làm cám thành nhão.

Vỏ dưa hấu dầm 2-3 giờ là ăn được; dưa leo dầm 6-8 giờ; rau lá dầm 8 giờ; củ cải trắng và càrốt dầm 2 ngày; bắp cải dầm 3-5 ngày, mỗi ngày tách 4-5 lá bẹ (từ ngoài vào) đem dùng.

188b. Dầm cám ướt

Rau củ
10 ch cám gạo
Độ 3 ch nước
1½ ch muối sống

Có thể dùng những loại rau củ và sửa soạn như ở món "(188a) Dầm cám khô", nhưng cải bắc thảo nên phơi trong bóng râm độ 12 giờ cho héo. Rang cám độ 10 phút cho thơm, nhắc xuống để nguội. Đun sôi nước, bỏ muối vào nấu tan, nhắc xuống để nguội.

Bỏ cám vào thạp sành, rưới nước muối vào, trộn đều thành bột nhão sền sệt. Nhét rau củ vào cám (để bắp cải chổng gốc lên; còn vỏ dưa hấu và các loại rau lá nên để trong túi vải thưa). Phủ vải mỏng sát mặt cám, đậy nắp thạp, để trong mát. Đảo trộn cám hàng ngày. Nếu rau củ ra nước nhiều làm cám hóa lỏng, thì trộn thêm 1 chén cám và 1 mcf muối.

Dầm khoảng 1-3 ngày, thấy rau củ hơi đổi màu (tái đi) là có thể ăn được. Khi lấy từng phần ra dùng có thể nhét rau củ mới vào thế chỗ, và trong tháng đầu có thể không thêm muối, nhưng sau đó phải xát muối vào rau củ trước khi đem dầm.

(189) Rau củ dầm cám lâu

5 ký củ cải trắng có lá
5 ký cám gạo
2½ -3 ký muối
1 thạp sành đường kính lòng 20-25 cm

Dùng dây cột các cuống lá củ cải thành từng chùm 2 củ, đem móc vào cây sào tre hoặc sợi dây thừng treo ngang dưới mái hiên phơi độ 2 tuần cho héo rồi cắt lá để riêng. Dùng xơ dừa hoặc xơ mướp chà cọ củ cải cho sạch đất, nhớ đừng rửa nước.

Trộn đều cám với muối, dùng tay bốc 2 nắm rải xuống đáy thạp; sắp 1 lớp củ cải vào (nhét cho chặt). Rồi tiếp tục cứ rải một lớp 3 nắm cám thì sắp một lớp củ cải lên trên cho đến khi hết củ cải. Lấy lá cải phủ kín mặt củ và nhét bao quanh sát vách thạp, rải phần cám cuối cùng lên trên. Đặt nắp ép vào, dằn độ 10-15 kg đá. Độ 5 ngày sau, nước lên đầy thạp thì lấy bớt đá, chỉ còn 3-5 kg. Để trong mát ít nhất 8 tháng mới dùng.

(190) Rau củ dầm miso

Cách dầm rau củ với miso tương tự cách "dầm cám" (m. 188 và 189): *(1)* sắp xen kẽ một lớp miso (dày 1-2 cm), đến lớp rau củ, rồi lớp miso, hoặc *(2)* nhét rau củ vào miso.

Trước khi đem dầm miso, nhớ chà rửa rau củ cho sạch. Có những loại cần được "nén muối trước" như sau: ém chặt rau củ thành từng lớp trong cái tô hoặc cái thố hoặc thạp sành tùy số lương nhiều ít; lấy muối (theo tỷ lệ độ 2 mc muối cho nửa ký rau củ) rải đều lên trên; đậy nắp ép và dằn đá (rau củ dưới nửa ký thì dằn 3-5 ký, nếu 5 ký rau củ thì dằn độ 15 ký đá); sau thời gian nén, lấy rau củ ra để ráo rồi dùng khăn vải thấm hoặc lau khô.

Củ sen: gọt bỏ vỏ, xắt khúc 4-5 cm, rửa sạch bùn trong các lỗ, đem luộc chín, để ráo rồi dầm miso (nhét miso vào cả các lỗ sen) độ 24 giờ là ăn được.

Càrốt: để nguyên củ hoặc xắt khúc. Đun nước sôi, thả càrốt vào trụng độ 1 phút, vớt ra để nguội rồi dầm miso ít nhất 10 ngày.

Củ cải trắng: phơi nắng 1 ngày cho héo, rồi chẻ mỗi củ làm hai, đem dầm miso 1 tháng trở lên.

Dưa leo hoặc *dưa gang*: để nguyên quả hoặc xắt khúc, đem nén muối độ 1 ngày rồi dầm miso 1 tháng trở lên.

Bí đỏ: xẻ từng miếng dày độ 1 cm, gọt vỏ, bỏ ruột và hạt. Đun sôi nước muối loãng, thả bí vào trụng 1-2 phút; lấy ra, xối nước lạnh cho nguội, rồi phơi trong bóng râm vài giờ. Đem dầm miso 2 tháng trở lên.

Cà tím: Để nguyên quả nén muối độ 24 giờ, rồi dầm miso 4 tháng trở lên.

Vỏ dưa hấu: Gọt bỏ lớp da xanh và ruột đỏ, lấy phần trắng xắt miếng vuông cạnh 2 cm. Đun sôi nước, pha tí muối, thả vỏ dưa vào trụng độ 2 phút, lấy ra để ráo rồi dầm miso 3 tuần trở lên.

Khi lấy rau củ ra, dùng tay vuốt hết lớp miso bám chung quanh bỏ lại vào đồ chứa, rồi đem rửa sạch trước khi sử dụng. Có thể dùng miso dầm rau củ để ăn hoặc nêm.

III. GIA VỊ VÀ NƯỚC THẤM



Trước hết, nên nhớ mục đích của việc sử dụng gia vị là làm cho món ăn không chỉ được thơm ngon, mà còn bổ ích cho sức khỏe người ăn.

Gia vị không thể thiếu trong nhà bếp Thực Dưỡng là *muối*; tốt nhất là muối biển thô (chưa tinh chế). Nên tìm mua loại muối hột (muối sống) có màu trắng sạch và ít vị chát (như muối ở Phan Rang, Phan Thiết, Sa Huỳnh). Khi đem về, nên bỏ vào nước rửa qua cho sạch bụi cát rồi vớt ra phơi khô; còn nước rửa muối thì gạn lọc cho sạch và chứa vào chai lọ để dành ngâm rửa thức ăn. Nếu kỹ hơn thì hòa tan muối với nước, gạn lọc lấy nước trong đem phơi nắng hoặc nấu cho muối kết hạt trở lại.

Muốn khử vị chát và có muối bột nêm chấm, thì bỏ muối sống sạch vào trả đất, đậy vung, đun lửa lớn "hầm" cho nổ reo đều rồi trút ra đem giã và rây mịn, chứa vào hủ keo kín để dùng dần.

Muốn bớt mặn, có thể để muối sống trong hủ sành từ 1 năm trở lên cho chất mặn lắng xuống rồi lấy dần lớp muối bên trên đem dùng. Tuy nhiên, muối là loại gia vị rất Dương, khi dùng phải cẩn thận, tế nhị.

Có những cách dùng muối thuận lợi hơn, đó là làm *muối mè* (muối vừng), *tương đặc miso*, *tương nước tamari*, *tương hạt lỏng* (tương ta) và *nước tương thực dưỡng*. Đây là các gia vị mặn hảo hạng vì không chỉ giúp muối tác dụng đúng chỗ khi kết hợp với chất dầu của mè hoặc đậu nành, mà còn cung cấp chất bổ cho cơ thể tăng cường sức kháng bệnh (hệ miễn nhiễm), giúp tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng. Dù vậy, cũng không nên lạm dụng.

Muốn có vị ngọt, có thể mài hoặc giã nát càrốt vắt lấy nước cốt, hoặc xắt lát phơi khô rồi xay hoặc giã thành bột để dùng; hoặc lấy vị ngọt từ mạch nha, bí đỏ, củ sắn ngọt, bắp, khoai lang. Cũng có thể dùng nước mía hoặc đường thô (đen, vàng) nhưng rất hạn chế.

Làm các món cần vị chua (như trộn gỏi, nấu canh chua, v.v...), bạn có thể dùng nước cốt chanh, thơm (dứa, khóm), quả mơ, cà chua, me, giấm gạo hoặc mẻ (cơm để bủn). Nhưng cần biết món chua nếu thường xuyên ăn nhiều có thể hại dạ dày, làm hoại huyết, gây loãng xương.

Cần vị cay nồng thì có củ cải trắng mài, mù tạt, vỏ cam quýt (lớp the), gừng, quế, tiêu, ớt, tỏi, nhưng đừng ăn cay quá. Riêng nghệ là món gia vị tốt cho người yếu dạ dày hoặc lao, suyễn.

Khi cần dầu, dùng *dầu mè nguyên chất* (chưa tinh luyện và không có hóa chất bảo quản). Người bình thường có thể dùng dầu phụng (dầu lạc), dầu cải, dầu đậu nành hoặc đôi chút dầu dừa. Nếu không có sẵn dầu, bạn có thể giã nhuyễn mè sống hoặc đậu phụng sống, hòa với chút nước ấm, đem đun nóng, dầu sẽ ra.

Điều quan trọng là không dùng các gia vị tổng hợp nhân tạo, vì khi vào cơ thể, chúng dễ gây tai biến như sinh ung thư, làm kém trí nhớ, giảm thọ và suy yếu hệ miễn nhiễm.

Làm chủ được gia vị là các bạn đã thành công phần lớn trong Nghệ thuật Nấu ăn Thực Dưỡng.

(191) Muối mè (muối vừng)

Lấy mè còn vỏ (vàng hoặc đen) đem rây cho bớt đất, cát rồi bỏ vào nước đãi sạch (dùng tay vò bóp nhẹ cho đất, cát bong ra và lắng xuống; kế đó, vừa khuấy vừa chắt nước có mè nổi lên qua một cái rây hoặc cái rổ dày). Nên đãi 2-3 lần cho thật sạch, rồi trải mỏng trên mặt nia để độ 2 giờ cho ráo hoặc đem phơi khô.

Đặt trả (trách) đất hoặc chảo gang lên bếp, đun lửa lớn cho trả nóng. Bỏ nửa chén mè vào trả, dùng đũa khuấy đều tay. Khi mè reo đều và bốc mùi thơm, cầm miếng vải hoặc giấy dày kẹp vào miệng trả nhấc hỏng lên quay tròn vài vòng rồi đổ mè ra cái nồi hoặc cái trả khác. Tiếp tục bỏ mè vào rang. Đừng để mè cháy khét hoặc còn sống (dùng hai ngón tay bốc vài hạt bóp thấy nát vụn ra là được). Đem mè rang xong sàng sảy cho sạch vỏ cháy.

Trộn muối (đã hầm và giã mịn – xem trang trước) vào mè (xem tỷ lệ mè/muối trong sách *"Ăn Gạo Lứt Muối Mè"* của Ông Ngô Thành Nhân), bỏ tất cả vào cối, dùng chày giã nghiền vừa nát, không mịn quá (trừ khi cho trẻ con, người già và những bệnh nhân không nhai kỹ được mới cần giã mịn). Đổ muối mè giã xong vào thẩu keo, đậy nắp kín và chỉ dùng trong vòng 1 tuần.

Có thể rang mè xong để nguội, không giã, bỏ vào thẩu keo có nắp kín (hoặc trong túi nhựa cột chặt miệng) để dùng dần trong 1-2 tháng. Khi cần làm muối mè, lấy ra một ít rồi đậy nắp thẩu (hoặc cột miệng túi) lại ngay.

Đây là loại gia vị bổ dưỡng và tương đối quân bình nên có thể dùng kèm bất cứ món gì và nên ăn hàng ngày.

(192) Tương ta (tương hạt lỏng)

Chuẩn bị 1 thùng đáy tròn (bằng tôn hoặc inốc) sức chứa 50 lít, có nắp; 1 cái thạp (vại, chum) sành lớn có nắp; 1 chậu sành (hoặc thau nhựa) có nắp; 1 cái xửng (chỏ) lớn; vài cái nia lớn; một số lá ngái hoặc lá nhãn, lá chuối (rửa sạch và lau khô); vài bao bố (bao tời, bao gai); 1 que tre cỡ chiếc đũa; 1 cối giã; 1 thanh tre to bản dài độ 1,5 mét. (Xem hình dụng cụ ở trang 43 và ở món 193).

10 lon đậu nành
10 lon nếp lứt
10-12 lon muối sống
25-30 lon nước lã

Chọn đậu và nếp loại tốt, sàng sảy riêng từng thứ và lựa bỏ hết sạn đất, hạt hư, thóc, trấu. Rang vàng đậu nành, xay tách đôi và sảy hết vỏ.

Đổ nước vào thùng, đun sôi, bỏ đậu vào, đậy nắp nấu 5-6 giờ cho chín mềm. Đem cả nước lẫn đậu trút vào thạp để ngoài trời, phơi nắng 7-9 ngày (ban đêm đậy lại), thấy bọt nổi lên thì dùng muỗng lớn vớt hết đổ vào chậu (hoặc thau) để kế bên và cũng phơi nắng theo thạp nước đậu.

Phơi nước đậu được 1 ngày, đem nếp đãi sạch và ngâm nước 4-5 giờ; vớt ra bỏ vào xửng (chỏ) đặt lên bếp hông độ 2 giờ. Mở vung, lấy đũa cả xới đảo đều trên dưới; đậy vung lại, hông 2 giờ nữa cho nếp chín thành xôi, đổ ra rá để thật nguội. Lấy lá lót kín mặt nia, đổ xôi vào trải đều thành một lớp dày 1,5-2 cm; dùng lá (hoặc cái nia) khác đậy lại, bên ngoài lấy bao bố trùm kín. Để nia xôi trong nhà chỗ sạch sẽ thoáng khí độ 3 ngày thì mở ra xem: thấy xôi lên "mốc" vàng, đỏ cam hoặc xanh lục (mốc hoa cau) là tốt; nếu có mốc trắng (hoặc đen) thì dùng que tre gạt bỏ, nếu hơi nóng bốc lên nhiều thì mở hết đồ đậy để thoáng 4-5 giờ cho hơi bay bớt rồi đậy lá (hoặc nia) và bao bố lại để thêm 4 ngày nữa cho mốc tốt lên đều. Mở trống các nia xôi đem phơi nắng 1-2 ngày cho khô. Gỡ lấy xôi mốc khô bỏ vào cối giã và vò bóp cho rời từng hạt.

Trong lúc đang ủ mốc, đặt trả đất lên bếp, bỏ muối vào, đậy vung, đun lửa lớn "hầm" chín (nổ reo đều) rồi cho vào cối giã nhỏ.

Đổ xôi mốc với muối hầm và phần nước bọt (ở chậu hoặc thau) vào thạp nước đậu, lấy thanh tre khuấy trộn đều. Phơi nắng 3 ngày nữa, mỗi sáng khuấy trộn đều. Đậy nắp kín để độ 8 tháng là ăn được (thỉnh thoảng mở nắp, khuấy đều và phơi nắng), dùng làm nước chấm rất ngon và bổ dưỡng. *Tương lâu năm* (để 3 năm trở lên) dùng làm thức uống tăng lực, giải độc, cấp cứu bệnh tim hoặc trị các bệnh về hệ tuần hoàn và tiêu hóa rất thần hiệu (xem sách "*Ăn Gạo Lứt Muối Mè*" và "*Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" của Ông Ngô Thành Nhân).

(193) Tương đặc miso (Hatcho Miso)



Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(192) Tương ta", nhưng thùng lớn chứa 60-70 lít. Thêm vài cái rổ dày lớn; vài cái xô; 1 vỉ tre tròn đan sít bỏ lọt miệng chum; vài viên đá nặng tổng cộng 15 ký. Không cần xửng.

12 ký đậu nành
3 ký đậu đỏ
2½-3 ký bột gạo lứt
hoặc bột bắp rang
Độ 40 lít nước
Độ 30 lon muối hột

Chọn đậu nành và đậu đỏ loại tốt, sàng sảy riêng từng thứ và lựa bỏ hết sạn, đất, hạt hư. Rang hai thứ vàng sậm.

Đổ nước vào thùng, đun sôi, bỏ đậu nành vào, đậy vung nấu độ 3 giờ. Thêm đậu đỏ nấu chung 2 giờ nữa cho tất cả chín mềm. Vớt đậu ra rổ (kê trên cái xô) để thật ráo. Đem nước nấu đậu và nước hứng trong xô đổ vào chum để ngoài trời: ban ngày mở ra phơi nắng, đêm đậy kín.

Để đậu thật nguội, rải bột gạo (hoặc bột bắp, hoặc 1 ký xôi mốc khô giã mịn - xem món "192. Tương ta") vào trộn bao đều từng hạt đậu. Trải đều đậu trên mặt nia thành một lớp dày 2-3 cm; lấy lá (hoặc giấy báo, giấy bao xi măng sạch) phủ kín và lấy cái nia khác đậy lên trên, để trong nhà chỗ sạch sẽ thoáng khí. Hai ngày sau mở ra xem: thấy đậu lên mốc vàng, đỏ cam hoặc xanh lục (mốc hoa cau) là tốt, nếu có mốc trắng (hoặc đen) thì dùng đũa tre gạt bỏ và để hở thoáng vài giờ. Đậy lại để thêm 1-2 ngày cho mốc tốt lên đều. Mở đồ đậy, gỡ lấy đậu mốc.

Trong lúc ủ mốc, đem muối "hầm" chín và giã nhỏ như ở món (192). Bỏ muối vào chum nước đậu, dùng thanh tre khuấy tan; trút đậu mốc vào, trộn đều. Phơi nắng 10 ngày (3 ngày đầu mỗi sáng khuấy đảo đều trên dưới), rồi nhét vỉ tre vào chum đặt nằm lên tương (có thể dùng vài thanh tre gài ở trên) và dằn đá ép đậu xuống, đậy nắp kín để 1 năm rưỡi là ăn được (thỉnh thoảng mở

ra, khuấy đều và phơi nắng); để trên 3 năm dùng trị bệnh rất tốt. Khi đã để miso đủ thời gian cần thiết, thì vớt đậu ra cái rổ (kê trên cái xô) để ráo bớt nước; đem giã hoặc xay nhuyễn rồi trút (với nước hứng trong xô) trở lại chum, khuấy trộn đều tất cả thành bột hồ màu nâu sền sệt như kem để dùng dần.

Muốn có nước tương để chấm, nêm thì pha lỏng miso với nước chín (nước sôi, nước canh, nước cốt rau củ nấu chín, v.v...); hoặc bỏ miso vào túi vải để trong rổ thưa kê trên cái thố sành; đặt tấm thớt hoặc tấm gỗ trên túi và dằn một viên đá nặng để ép nước cốt miso chảy xuống thố lấy đem dùng.

Miso là loại gia vị không những bổ dưỡng, mà còn có tác dụng giải độc (thuốc lá, rượu, phóng xạ, hóa chất độc, thời khí, v.v...); dùng ăn với cơm, cháo, phết bánh tráng nướng, bánh mì, v.v..., hoặc nêm món ăn rất ngon (có hương vị tương tự phô mai).

Nếu dùng nêm thì đợi khi món ăn gần nhắc xuống khỏi bếp mới pha lỏng miso với nước chín hoặc nước nấu thức ăn rưới vào và khuấy trộn đều, vì nấu lâu sẽ hủy hoại các chất men trợ tiêu hóa quí giá có trong miso và làm miso trở nên đắng (trừ các món cần Dương hóa tối đa như "Tương xào Tekka", m. 196 và 197).

(194) Miso nướng

Phết 1-2 mcf miso thành một lớp dày độ 3 mm vào bề mặt một thanh tre hoặc cái giầm gỗ. Cầm đầu thanh tre (hoặc cán giầm) đưa miso hơ cách 3-5 cm trên lửa than 15-20 giây cho miso bốc mùi thơm và cháy lốm đốm (thỉnh thoảng lật lên xem chừng).



Lấy muỗng (thìa) cạo miso bỏ ra dĩa; dùng với cơm, cháo, bột, rau củ (sống hoặc luộc), nêm canh xúp. Có thể bỏ miso trên miếng ngói, trong chén đất hoặc vỏ sò đặt trên bếp lửa để nướng.

Muốn thêm hương vị, có thể trộn miso với hành, tỏi hoặc poarô xắt nhỏ, tí tiêu hoặc ớt trước khi nướng.

(195) Miso chiên

1 mc dầu
3 mc miso

Đun nóng dầu (có thể phi hành, tỏi hoặc poaô tỏi cho thơm), bỏ miso vào xào trộn 3-5 phút rồi nhắc xuống để nguội và chứa trong thẩu (hủ) keo kín. Một người dùng tối đa 2 mcf vun mỗi ngày với cơm, cháo, bột. Rất tốt cho người bệnh lao, suyễn, tiểu đường, thấp khớp, đau tim, u bướu, v.v...

(196) Tương xào tekka khô

90 gr rễ ngưu bàng
60 gr củ sen
45 gr càrốt
⅔ ch dầu mè
1 mc gừng mài

Chà rửa sạch rễ củ (nhớ xoi rửa sạch bùn trong các lỗ củ sen), xắt lát mỏng và băm nhỏ riêng từng thứ.

Đổ dầu vào chảo gang, đun nóng, để lửa vừa, bỏ rễ ngưu bàng vào xào cho đến khi không còn bốc mùi nồng. Lần lượt thêm củ sen rồi càrốt, xào mỗi thứ vài giây. Bỏ miso vào trộn đều; bớt lửa, xào đều tay hơn 1 giờ. Trộn gừng vào, hạ nhỏ lửa xào thêm 1 giờ nữa cho đến khi tất cả khô giòn (hơi cháy). Nhắc xuống để thật nguội rồi bỏ vào thẩu (hủ) keo, đậy nắp kín.

Một người lớn dùng tối đa 2 mcf mỗi ngày. Rất tốt cho người bệnh ung thư, tê bại, lao, suyễn, v.v...

Có thể thay rễ ngưu bàng bằng rễ bồ công anh.

(197) Tương xào tekka ướt

250 gr hành tây
60 gr rễ ngưu bàng
60 gr củ sen
45 gr càrốt
½ ch dầu mè
1½ ch nước lã
300 gr miso
1 mc gừng mài
1 mc vỏ chanh băm

Chà rửa sạch, xắt lát và băm nhỏ riêng từng thứ rễ củ như ở món (196).

Đổ dầu vào chảo gang, đun nóng; để lửa vừa, bỏ hành vào xào vài phút cho vàng thơm. Lần lượt thêm rễ ngưu bàng, củ sen rồi càrốt, xào mỗi thứ vài giây. Pha lỏng miso với nước rưới vào, thêm gừng và vỏ chanh trộn đều. Đậy vung, hạ nhỏ lửa nấu hơn 1 giờ, thỉnh thoảng xào trộn đều.

(198) Miso mè

Mè rang
(xem m. 191)
Miso

Giã nát mè rồi trộn với miso theo tỷ lệ như món "(191) Muối mè". Người già và trẻ con dùng thay muối mè rất tốt.

(199) Nước chấm tương ta hoặc tương nước tamari

Tương ta để nguyên hoặc vớt hạt ra nghiền nát rồi trộn trở vào nước tương. Có thể thay tamari bằng nước tương thực dưỡng.

• ***Tương chanh***: Mỗi mc tương pha với l-2 giọt nước chanh. Dùng kèm các món rau củ luộc hoặc hấp, đậu phụ chiên, cá, sò, nghêu; hoặc dùng trộn gỏi rau củ sống hoặc gỏi rong biển.

• ***Tương ô mai***: Mỗi 2 mc tương trộn với nạc nghiền nát của ½ quả ô mai đặc biệt (hoặc ¼ mcf nước dầm ô mai). Dùng như "Tương chanh".

• ***Tương gừng***: Mỗi mc tương trộn với ¼ mcf gừng mài (hoặc 1-2 giọt nước cốt gừng). Dùng kèm món chiên bột hoặc cá, ốc, vịt.

• ***Tương củ cải***: Mỗi mc tương trộn với ½ mc củ cải trắng mài. Dùng kèm các món chiên (củ cải trắng giúp tiêu hóa dầu mỡ) hoặc hải sản (tôm, cá, sò) sống.

Muốn bớt mặn thì pha 1 phần tương với 1-3 phần nước chín, có thể pha thêm ½ - 1 phần nước cốt càrốt hoặc củ sắn ngọt (mài mịn hoặc giã nhuyễn, vắt lấy nước đun sôi), nhớ tăng phần nước chanh, nạc ô mai, gừng mài hoặc củ cải mài cho phù hợp.

(200) Xốt miso ngọt

1 củ hành ta
¼ vỏ quít
(lấy lớp the)
1 mcf mè vàng
2 mcf dầu
5 mc nước cốt càrốt
1 mcf vun miso

Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc ¼ đầu củ poa rô), rửa sạch, xắt lát rồi băm nhỏ. Vỏ quít xắt nhỏ. Mè rang chín, giã mịn.

Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào 3-4 phút cho thơm. Đổ nước cốt càrốt vào nấu sôi. Nhắc xuống, bỏ miso vào khuấy tan, thêm mè trộn đều, rải vỏ quít vào, dùng đũa đánh trộn đều.

(201) Xốt tương mè

2-3 mc mè vàng
2 củ hành ta
2 mc tương ta
1 mc dầu
Nước lã

Mè rang chín và giã mịn. Gạn tương lấy hạt nghiền nhuyễn rồi trộn vào lại nước tương. Hành lột vỏ khô (hoặc 1 đầu trắng poarô), rửa sạch, xắt lát rồi băm nhỏ. Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào phi vàng thơm. Đổ nước ngập hành (hoặc poarô), đậy vung nấu sôi 10-15 phút cho hành (hoặc poarô) chín. Hòa tan mè với 2 mcf nước lã, trút vào hành (hoặc poarô), trộn đều. Đổ tương vào, khuấy trộn đều. Nước sôi lên (có thể trộn 1 mc rượu nếp) thì nhấc xuống. Dùng với cơm, hủ tíu lứt luộc, bánh đúc, bánh xèo, rau củ luộc hoặc hấp, cá.

Có thể làm món xốt tương mè đơn giản hơn bằng cách trộn 1 mc bơ mè với 1 mc tương ta (nghiền hạt) và 4 mc nước lã, đánh tan, đem đun sôi và khuấy đều tay cho đến khi xốt sệt lại.

(202) Xốt bí đỏ bơ mè

100 gr bí đỏ
Nước chín
2 mc bơ mè

Bí đỏ rửa sạch, gọt bỏ vỏ, moi hạt ra (nếu có, để dành làm món 260), cắt cục vuông đem nấu chín, rồi nghiền nhuyễn. Trộn bí với nước và bơ mè, dùng đũa hoặc muỗng đánh tan đều. Dùng với cơm, bánh tráng gạo lứt nướng (m. 51, 52), bánh mì, rau củ luộc hoặc hấp.

(203) Xốt miso poarô

1 cây poarô
1 mc dầu
3 mc nước
2 mc miso

Poarô rửa sạch và xắt nhỏ để riêng từng phần: đầu củ, cộng trắng và lá xanh. Đun nóng dầu, bỏ phần đầu củ vào xào độ 1 phút; lần lượt thêm phần lá rồi phần cộng, xào mỗi thứ vài giây; rưới 2 mc nước vào, bớt lửa, đậy vung nấu độ 5 phút cho poarô chín. Pha lỏng miso với 1 mc nước, nêm vào và nấu thêm 2-3 phút. Dùng với cơm, cháo, bột, bánh tráng lứt nướng, bánh mì hoặc rau củ hấp.

(204) Xốt sắn dây tương

2 mc tương ta
1 ch nước lã
1 mcf bột sắn dây

Gạn tương ta lấy hạt, nghiền nhuyễn rồi trộn lại vào nước tương (có thể thay bằng 1½ mc tamari hoặc nước tương thực dưỡng). Đun sôi nước lã (hoặc nước canh rong dải - m. 148); hòa tan bột sắn dây với tương rồi đổ vào, dùng đũa khuấy cho bột chín trong. Dùng với các món luộc, hấp.

(205) Xốt sắn dây miso

4-5 mc miso
1¼ ch nước lã
2 mcf bột sắn dây .
1 mc gừng mài

Pha lỏng miso với 1 chén nước lã (hoặc nước canh rong dải - m. 148), đem đun sôi. Hòa tan bột sắn dây và gừng với ¼ chén nước, đổ vào nước miso, dùng đũa khuấy trộn đều vài phút cho bột sắn dây chín, xốt sệt lại. Dùng với rau củ hấp hoặc xào, thức ăn chiên giòn hoặc đậu phụ.

(206) Xốt sắn dây chua ngọt

1 ch thơm băm nhỏ
¼ ch cà chua xắt nhỏ
½ ch nước lã
2 mc miso
1 mc bột sắn dây

Cà chua giã hoặc xay nhuyễn, lọc bỏ hạt. Trộn chung các nguyên liệu (có thể thêm ½ mcf gừng mài), lấy muỗng hoặc đũa đánh tan đều. Đem đun sôi và dùng đũa khuấy đều tay cho đến khi nước sệt lại. Dùng với cơm, hủ tíu lứt xào giòn, các món chiên.

(207) Xốt rau xanh

1 cây poarô
2 cây ngò tây
2 quả ô mai đặc biệt
Dầu mè
Nước chín

Poarô (hoặc 1 nắm hẹ) và ngò tây rửa sạch, xắt nhỏ. Ô mai gỡ lấy nạc. Bỏ tất cả vào cối giã nhuyễn.

Đun nóng dầu, tắt lửa, để yên trên bếp. Múc từng mcf nước và dầu đổ từ từ vào bột rau ô mai, dùng đũa đánh trộn đều, thỉnh thoảng nếm xem vừa đủ béo thì ngưng. Dùng trộn rau củ, hoặc phết bánh tráng lứt nướng, bánh mì.

(208) Xốt đậu phụ

175 gr đậu phụ tươi
4 mcf nước cốt chanh
2 mc dầu
1 mc miso
1 mcf gừng mài

Đậu phụ nghiền nát, đem trộn chung với những thứ còn lại. Lấy đũa hoặc muỗng đánh tan đều, để yên độ 30 phút. Dùng ăn với cơm, bánh tráng lứt nướng, bánh mì, các món chiên hoặc rau củ luộc, hấp.

Có thể thay gừng mài bằng một trong những gia vị sau: ¼ chén hành tây hoặc 1 cây poarô băm nhỏ (để sống hoặc xào chín), 5 mc càrốt (hoặc củ sắn ngọt) mài và nấu chín; hoặc thay miso bằng 2 mc bơ mè.

(209) Xốt béchamel

¼ ch dầu mè
½ ch bột gạo lứt rang (m. 39)
Nước lã
½ mcf muối

Đổ dầu vào chảo đun nóng, để lửa vừa, trút bột gạo vào, dùng đũa khuấy đều cho đến khi bột thấm dầu đều tan mịn. Đem chảo nhúng đít vào nước lạnh cho bột nguội.

Đặt chảo trở lại bếp, đổ 3 chén nước lã vào dần dần, đồng thời dùng đũa khuấy đều tay cho bột tan mịn. Đun lửa lớn cho sôi. Lót tấm thiếc dưới nồi, hạ nhỏ lửa nấu 10-12 phút. Nêm muối vừa ăn (có thể thêm chút tiêu bột) và nấu thêm 1-2 phút. Tắt lửa, để chảo trên bếp giữ nóng cho đến khi dùng.

Muốn thêm hương vị thì thay nước lã bằng nước canh rong dải (m. 148) và/hoặc trộn ½ chén rau củ (càrốt, bí đỏ, bắp cải, cải hoa, v.v...) nấu chín nghiền nhuyễn vào bột.

(210) Xốt lyonnaise

3 mc xốt béchamel
1 củ hành tây nhỏ
¼ mcf dầu
1 mc rượu nếp

Làm xốt béchamel như món (209). Hành lột bỏ vỏ khô (hoặc 1 đầu trắng poarô) rửa sạch, xắt nhỏ. Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc poarô) vào xào 3-4 phút. Chế rượu vào, xào vài giây rồi bỏ xốt béchamel vào trộn đều. Nhắc xuống để nguội. Dùng với các món nướng hoặc cá.

(211) Xốt cà chua

3 quả cà chua lớn
1 củ hành tây
Vài nhánh ngò tây
2 mc dầu
1-1½ mc miso
2-3 mc nước nóng

Cà chua rửa sạch, lột bỏ da, nghiền hoặc xay nhuyễn, lọc bỏ hạt. Rửa rau củ, rồi băm nát hành và xắt nhỏ ngò tây.
Đun nóng dầu, bỏ hành (hoặc 1 đầu poarô băm nhỏ) vào xào 1-2 phút, thêm cà chua xào 1-2 phút. Bớt lửa, nấu mở vung 15-20 phút (thỉnh thoảng khuấy xào) cho xốt đặc lại. Pha lỏng miso với nước nóng nêm vào, xào trộn thêm 2-3 phút rồi nhắc xuống. Dùng ăn với cơm, rau củ hấp, hủ tíu lứt luộc.

(212) Đậu đen kho tương

1 ch đậu đen
4 ch nước lã
Muối
Tương ta

Đậu đen đãi sạch, ngâm với 3 chén nước muối loãng qưa đêm; trút ra rá kê trên cái nồi, để ráo. Thêm nước sạch vào nước ngâm cho đủ 4 chén, đun sôi. Bỏ đậu vào, để nước sôi lại thì bớt lửa, nấu đậy vung độ 1 giờ cho mềm, thỉnh thoảng bưng nồi xóc nhẹ. Nêm tương, trộn đều và nấu đến khi khô. Nhắc xuống, để yên l-2 ngày.

(213) Chao miso

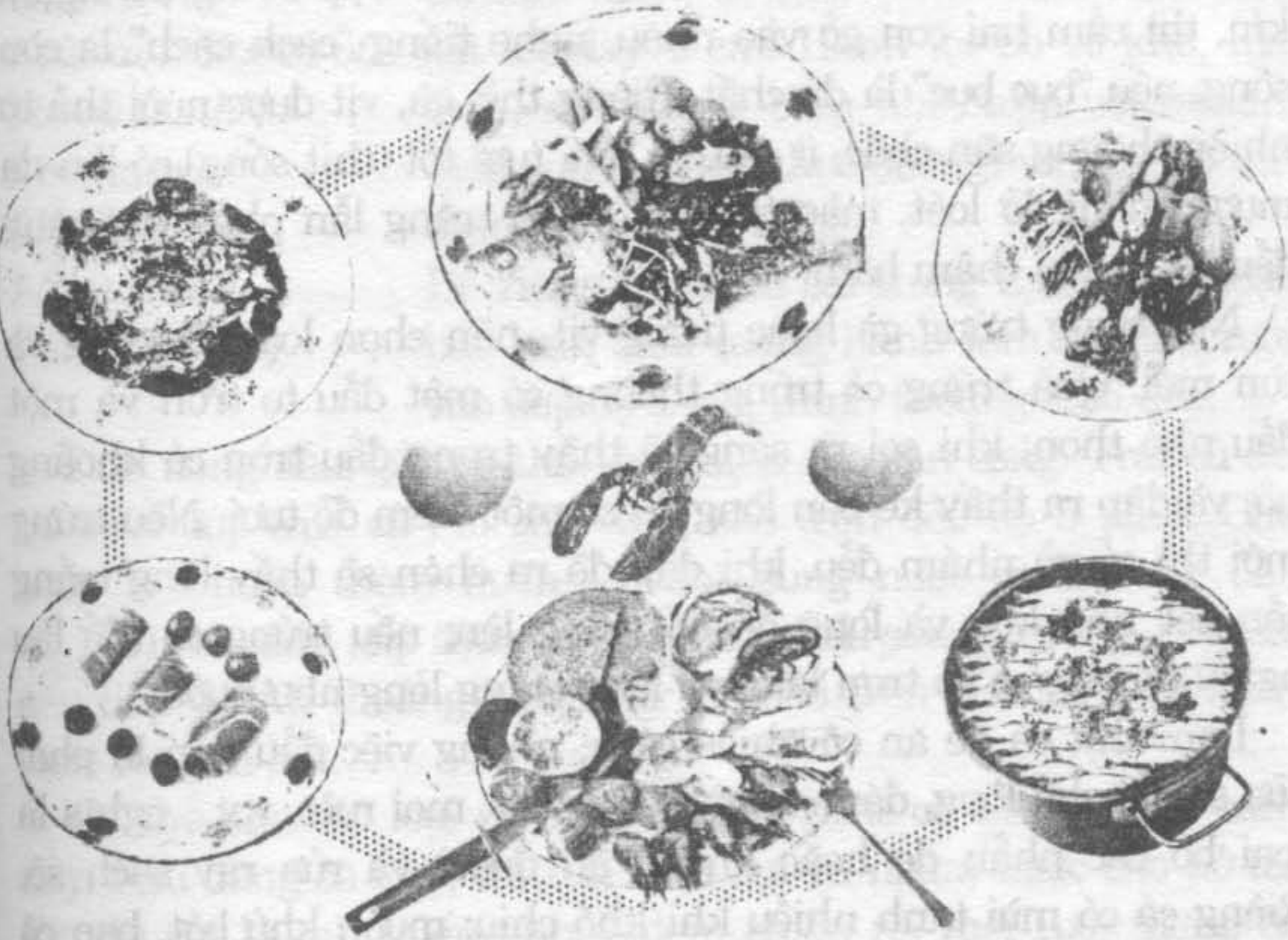
3 mi đậu phụ tươi
Miso

Đậu phụ ép bớt nước như ở phần "Đậu Phụ" (xem trang 103), rồi đem nướng khô se mặt (như m. 79). Cắt mỗi miếng làm tám, phết đều các mặt đậu một lớp miso dày độ 3 mm (có thể trộn miso với chút gừng mài, dầu mè và rượu nếp). Để 24 giờ là ăn được.

(214) Càrốt giả tôm chấy

Chà rửa càrốt cho sạch, đem giã, mài hoặc xay mịn. Bỏ càrốt vào túi vải mỏng, vắt lấy nước cốt làm nước uống hoặc pha nước chấm. Mở túi vải, lấy bã càrốt trộn với tí muối, đem rang không hoặc với chút dầu cho khô có màu đỏ gạch như tôm chấy. Dùng ăn cơm, cháo, bột; làm nhân bánh hoặc thêm vào canh, xúp.

IV. THỊT CÁ



Nếu không kiêng cử vì lý do tín ngưỡng hoặc sức khỏe, bạn có thể dùng thịt cá và những thực phẩm gốc động vật khác. Dù vậy, thịt là món thịnh Dương và Việt Nam nằm trong vùng khí hậu Dương (nhiệt đới); do đó, để tránh những biến ứng "cực Dương" bất lợi cho cơ thể, người ở nước ta, nhất là phụ nữ muốn giữ vóc hình duyên dáng và tính tình hiền dịu Âm hơn nam giới, không nên ăn nhiều thịt thường xuyên (xem giải thích rõ hơn trong sách *"Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa"* của Ông Ngô Thành Nhân).

Khi đi chợ mua thịt cá, cần chọn những thứ tươi mới. Cá tươi thường có thân mình cứng chắc (cầm trên tay không bị nhũn), bụng căng (ấn ngón tay vào thấy bung ra), mắt trong, da sáng, vi vảy còn nguyên và không có mùi ươn. Còn các loại nghêu sò nên chọn những con còn sống hé miệng hoặc thè lưỡi ra ngoài và khi

đụng tay đến, chúng sẽ khép vỏ hoặc thụt lưỡi vào; nếu miệng há lớn thì chúng đã chết hoặc không còn tươi. Gặp sò nghêu ngậm kín, thì cầm hai con gỏ vào nhau, nghe tiếng "cạch cạch" là còn sống, nếu "bục bục" là đã chết. Riêng thịt gà, vịt được nuôi thả tự nhiên thường săn chắc, ít mỡ, và loại tươi tốt (thịt sống) có làn da mượt không lở loét, màu thịt (cả phần trắng lẫn phần đỏ) sáng đều, không bị thâm bầm.

Nếu dùng trứng gà hoặc trứng vịt, nên chọn loại có trống và còn mới. Quả trứng có trống thường có một đầu to tròn và một đầu nhỏ thon; khi soi ra sáng sẽ thấy trong đầu tròn có khoảng hở, và đập ra thấy kế bên lòng đỏ có một điểm đỏ tươi. Nếu trứng mới thì có vỏ nhám đều, khi đập đổ ra chén sẽ thấy lòng trắng sền sệt như keo và lòng đỏ nổi vộng lên; nếu trứng cũ (để lâu ngày) thường có vỏ trơn láng và lòng trắng lỏng như nước.

Làm thịt cá để ăn có nhiều cách, nhưng việc đầu tiên là phải sửa soạn (nhổ lông, đánh vảy, móc mang, moi ruột, v.v..., nghĩa là loại bỏ các phần dơ hoặc không ăn được) và rửa ráy sạch sẽ. Riêng cá có mùi tanh nhiều khi khó chịu; muốn khử bớt, bạn có thể ướp hoặc ngâm nước muối, xát gừng, hoặc tẩm dấm gạo hoặc rượu nếp (rượu đế) 5-30 phút (tùy loại) rồi để vậy hoặc rửa lại cho sạch trước khi đem nấu. Cũng có thể tẩm ướp thịt cá với những loại nước thấm có gia vị mặn, ngọt, chua, cay, thơm nếu muốn cải thiện hoặc thêm hương vị. Nếu nấu gần xong cá vẫn tanh, thì có thể khử mùi bằng cách trộn một ít nước cốt gừng hoặc vỏ the xắt nhỏ của chanh, cam, quít vào cá rồi tắt lửa hoặc nhắc xuống.

Để nêm, chấm, người "ăn mặn" có thể dùng nước mắm và các loại mắm cá, tôm, tép, sò, rươi nguyên chất tự làm theo cách cổ truyền tự nhiên hoặc mua từ những nguồn sản xuất đáng tin cậy.

Quan trọng nhất là phải tránh các loại thịt cá có tẩm ướp những hóa chất độc hại (urê, hàn the, v.v...), và không nên thêm gia vị tổng hợp và màu nhân tạo vào bất cứ thức ăn gốc động vật nào vì sẽ gây rối loạn trong cơ thể người ăn và sinh ra lắm bệnh hiểm nghèo như ung thư chẳng hạn.

(215) Cá kho khô

½ ký cá rô
2 củ cải trắng cỡ vừa
Vài củ hành ta
1 mc tamari
Chút tiêu bột
1-2 mc dầu
1 ch nước lã

Cá làm sạch, để ráo. Củ cải chà rửa sạch, xắt lát dày 1 cm. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, xắt lát rồi băm nhỏ, trộn với tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) và tiêu (có thể thêm ½ mcf bột nghệ).

Để riêng cá và củ cải trong 2 cái thố (hoặc bát lớn), chia tương hành làm 2 phần rưới vào ướp độ 1 giờ, thỉnh thoảng trộn đều.

Đun nóng dầu, gắp cá thả vào chiên cho săn cứng. Trút củ cải và nước ướp (của cả hai thố) vào, xào trộn đều độ 5 phút. Chế nước lã (muốn thêm hương vị thì dùng nước canh rong dải, m. 148) vào xâm xấp thức ăn, đậy vung nấu sôi. Mở vung, bớt lửa, nấu tiếp (thỉnh thoảng bưng nồi xóc đảo trên dưới) cho đến khi nước rặt gần hết.

Có thể kho các loại cá khác (không hoặc có củ cải) theo cách nầy. Nếu dùng cá khô, thì rửa sạch bụi và ngâm nước cho nở (cá lớn thì cắt thành miếng nhỏ); đem chiên rồi mới rưới tương đã hòa hương liệu vào trộn đều trước khi kho.

(216) Cá kho nước

1 con cá trê vàng
4 tép hành lá
1 ch tương ta
½ mcf tiêu bột
2 mcf dầu mè
½ ch nước sôi
2-3 lá gừng non

Rửa cá trê bằng nước muối loãng, hoặc xát muối vào da cá vuốt rửa cho sạch nhớt, moi bỏ ruột và hai cục máu tanh hai bên lườn, rửa lại cho sạch. Cắt rời đầu cá và khứa vài đường xéo vào hai bên thân hình (hoặc xắt lát dày độ 2 cm), đem tất cả sắp vào nồi. Hành rửa sạch, xắt nhỏ, trộn với tương và tiêu trút vào ngập cá ướp độ 20 phút.

Đặt nồi cá lên bếp, đun sôi. Đổ dầu vào, bớt lửa, đậy vung nấu độ 1 giờ cho cá chín. Chế nước sôi vào xâm xấp cá, để sôi lại. Rửa lá gừng, xắt nhỏ rồi bỏ vào nồi, trộn đều và nấu tiếp 1-2 phút.

Có thể kho các loại cá khác (không hoặc có lá gừng) như trên.

(217) Cá hấp

1 con cá lóc nửa ký
Muối
3-4 củ hành ta
2 mc dầu
2-3 mcf tamari
1 mcf rượu nếp
Rau thơm
Tương gừng (m. 199)

Cá lóc (cá tràu, cá quả) xát muối vào da vuốt rửa cho sạch nhớt, moi bỏ ruột (có thể vuốt rửa sạch rồi nhét trở vào bụng cá) để ráo hoặc dùng vải lau khô, xát muối vào và đặt trên dĩa lớn ướp độ 10 phút. Hành lột bỏ vỏ khô rửa sạch, xắt lát mỏng.

Đun nóng dầu, bỏ hành vào phi cho thơm, chế tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) và rượu vào, trộn đều; đem rưới lên cá. Đặt dĩa cá vào xửng, bắc lên bếp, đun lửa lớn hấp 10-15 phút cho cá chín.

Trong lúc hấp cá, rửa rau thơm, rảy nước rồi ngắt lấy lá. Lấy dĩa cá ra, rải rau thơm (có thể thêm ngò) lên trên.

Muốn thêm hương vị, trộn 1 củ sắn ngọt (băm nhỏ) với một ít hành (băm nhỏ) và nấm mèo (ngâm nở và xắt sợi), ½ mcf tamari (hoặc nước tương thực dưỡng), chút tiêu bột, có thể thêm ruột cá (băm nhỏ), nhồi vào bụng cá trước khi rưới dầu hành đem hấp.

Dùng ăn với cơm, hoặc dùng bánh tráng mỏng cuốn cá với rau sống (rau xà lách, lá dừng non, dưa leo xắt cộng, khế, chuối chát xắt lát mỏng, v.v...). Chấm tương gừng hoặc tương chanh (m. 199).

(218) Cá chiên bột nhão

½ ký cá cơm
2¼ mcf muối
¾ ch nước
1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
1 mc bột sắn dây
Dầu
Tương cải (m. 199)

Cá bấm bụng rứt bỏ ruột, rửa sạch và trộn với 2 mcf muối ướp độ 30 phút. Hòa ¼ mcf muối với nước lã và hai loại bột, dùng đũa đánh tan mịn. Trút cá vào bột, trộn đều.

Đun nóng nhiều dầu, dùng muỗng múc từng vền bột lẫn cá trút vào chiên vàng các mặt (xem mục "Các món chiên bột", trang 154). Vớt ra để ráo dầu rồi bỏ vào dĩa (không hoặc có lót rau xà lách), có thể rải rau thơm hoặc ngò rí ở trên. Khi ăn, chấm tương cải hoặc tương chanh (m. 199), hoặc xốt sắn dây (m. 205, 206).

(219) Cá lăn bột chiên

½ ký cá tai tượng — Cá làm sạch. Dùng dao bén lạng lấy hai dải
Muối — (thăn) thịt lườn (hai bên thân) và xắt miếng
½ bánh tráng lứt — nhỏ, trộn với muối ướp 30-40 phút.
(m. 51, 52) — Bánh tráng giã vụn. Đập trứng đổ vào cái
2 cái trứng gà — bát lớn, dùng đũa đánh tan.
4 mcf bột gạo lứt — Đun nóng nhiều dầu, thả cá vào bột gạo và
sống khô (m. 40b) — dùng đũa lăn trở cho dính bột đều bên
Tương cải (m. 199) — ngoài và gắp từng miếng nhúng vào trứng rồi lăn dính thêm một lớp vụn bánh tráng; thả vào dầu chiên vàng đều các mặt. Vớt ra để ráo dầu. Khi ăn, chấm tương cải.

(220) Chả cá nướng

Chuẩn bị một số que tre cỡ chiếc đũa, chẻ tách hai đến ⅔ chiều dài để làm kẹp; 1 bếp than có gác hai thanh sắt ngang miệng; 1 cái quạt giấy hoặc quạt mo.

1 con cá lăng — Cá làm sạch. Dùng dao bén lạng lấy hai dải
½ ch tamari — (thăn) thịt lườn và thái lát mỏng.
½ ch nước lã — Hòa tamari (hoặc nước tương thực dưỡng)
Tí tiêu bột — với nước lã và tiêu (có thể thêm nghệ bột),
Rau thơm — bỏ cá vào ướp độ 30 phút rồi lấy ra để yên
1 ch xốt bechamel — (hoặc dùng khăn vải thấm) cho ráo nước.
(m. 209) — Rau thơm rửa sạch, rảy nước, ngắt lấy lá.

Đốt đỏ bếp than, nhét ngang từng lát cá vào kẹp, đem gác trên hai thanh sắt nướng 10-15 phút (nhớ quạt than đỏ và lật trở kẹp đều) (muốn ăn béo thì phết dầu vào cá) cho cá chín vàng hai mặt. Dùng đũa gạt cá vào chén. Ăn nóng với rau thơm và xốt béchmel hoặc nước chấm tương (m. 199).

Thay vì kẹp, có thể sắp những lát cá đã ướp trên khay kim loại có thoa dầu để nướng.

Có thể nướng *cá lóc* (cá quả, cá tràu), *cá chiên* theo cách nầy.

Có thể cuốn chả cá với rau sống và hủ tíu lứt luộc.

(221) Cá viên (luộc, hấp, chiên)

½ củ hành tây
¼ ký cá thát lát
Muối
½ ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
5 giọt nước cốt gừng
2-3 ch nước lã
Tamari

Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, băm nhỏ. Cá làm sạch, dùng muỗng nạo lấy thịt đem giã hoặc xay nhuyễn, trộn với hành, ¼ mcf muối, nước cốt gừng (hoặc tí tiêu bột) và bột gạo vừa đủ thành vền bột dẻo. Nắn bột cá thành từng viên tròn cỡ đầu ngón tay cái. Đun sôi nước lã, nêm ½ mcf muối. Thả các viên cá vào luộc cho chín nổi lên. Vớt ra để ráo và chấm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng, có thể thêm tỏi giả nát và ớt xắt nhỏ) hoặc xốt tương mè (m. 201) để ăn, hoặc bỏ vào canh, xúp, phở, hủ tíu nước (m. 56).

Có thể đem những viên cá sống hấp chín hoặc chiên vàng.

(222) Gỏi cá

1 con cá mè
5 mc bơ mè
1 mc miso
5 mcf nước cốt chanh
Nước lã

Cá mè rửa thật sạch, bóc mang, dùng khăn giấy thấm cho hết nhớt và nước; lấy dao bén mổ bụng, moi bộ lòng ra và lạng lấy hai dải (thăn) thịt hai bên lườn. Dùng khăn giấy thấm khô hai dải thịt cá và thái thành từng lát mỏng như giấy, đem sắp lớp trong cái rổ hoặc cái rây lưới. Trộn bơ mè, miso và nước chanh, dùng đũa đánh tan và nổi bọt để làm xốt chấm.

Đun sôi nước, đem rưới lên các lát cá cho chín tái, rồi lấy ngay nước chín lạnh rưới vào cho cá nguội, để ráo. Ăn với xốt miso bơ chanh hoặc nước chấm tương chanh, tương cải (m.199).

Có thể làm *xốt chấm cá* cách khác như sau: Soạn bộ lòng cá rút bỏ túi mật và vuốt rửa thật kỹ rồi băm nhỏ, trộn với 1 mcf gừng mài, 2 mc mè rang giã mịn (có thể thêm 1 mcf rượu nếp). Đun nóng 1 mc dầu, bỏ 1 củ hành ta băm nhỏ vào phi, thêm lòng cá vào xào cho đến khi bốc mùi thơm. Pha 1 mcf miso (hoặc 1 mc tamari hoặc 1 mc nước tương thực dưỡng) với nửa chén nước đổ vào, trộn đều, nấu sôi 5-7 phút thì nhắc xuống.

(223) Cá dầm miso

1 con cá hồng
1 mcf gừng mài
Miso

Cá làm sạch, dùng dao bén lạng lấy hai dải (thăn) thịt hai bên lườn. Xát gừng mài đều khắp hai dải cá, nhét vào miso chứa trong hủ sành. Đậy nắp hủ để 1 tuần.

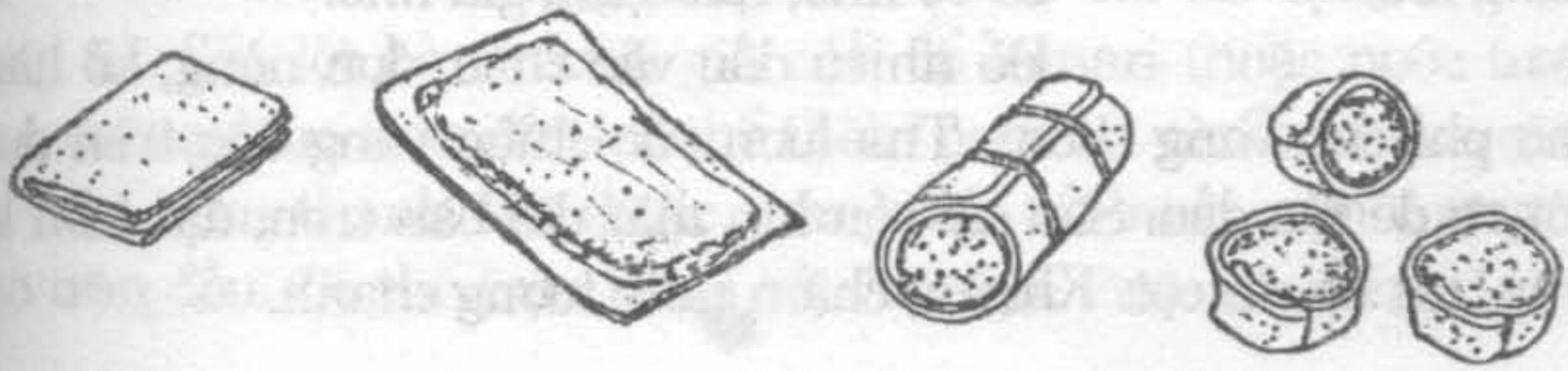
(224) Đậu phụ cuốn cá

1 mi đậu phụ tươi vàng *Dầu* một *1 ch nước lã*
1 mcf tamari
1 con cá lóc nhỏ
Muối
1 củ hành tây nhỏ
2 giọt nước cốt gừng
4 tép hành lá
1 quả trứng gà
1 mc bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
4-6 sợi dây chuối

Đậu phụ xẻ thành 2 miếng, đem chiên như ở món (81); xẻ đứt hông mỗi miếng cạnh dài và hai cạnh rộng, mở banh ra; lấy muỗng nạo phần ruột trắng ra. Hòa nước lã với tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) đổ vào soong, thả vỏ đậu phụ vào nấu đến khi thấm khô nước. Lấy đậu ra để nguội.

Cá lóc (cá quả, cá tràu) làm sạch như ở món (217), dùng dao bén lạng lấy hai dải (thăn) thịt lườn, xắt nhỏ và bỏ vào cối giã nhuyễn với ruột đậu phụ thành bột dẻo. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, xắt lát rồi băm nhỏ, đem trộn với bột cá, ¼ mcf muối và nước cốt gừng. Đập trứng trút ra chén, dùng đũa đánh tan; rắc bột gạo vào đánh trộn đều, rồi đem trộn vào bột cá.

Phết bột cá vào mặt trong hai vỏ đậu, cuốn tròn từng vỏ, dùng dây chuối (hoặc dây chỉ) cột chặt, đặt vào xửng (chỏ) hấp lửa lớn độ 20 phút cho cá chín. Lấy hai cuốn đậu cá ra để nguội, mở dây, cắt mỗi cuốn thành 5-6 lát. Sắp ra dĩa bàn, có thể dùng rau thơm và ngò để trang điểm. Khi ăn, nếu nhạt, chấm tương chanh hoặc tương gừng (m. 199).



(225) Lươn um

Nước lã
1 con lươn vàng lớn
Muối
3-4 củ sả
Tamari
1-2 tai nấm mèo
3-4 mc mè vàng
3 mc càrốt mài

Nấu sôi một ấm nước. Lấy tro trộn cát mịn xát vào da lươn, vuốt hết nhớt tanh, xối nước nóng rửa sạch; mổ bụng, moi bộ lòng và dùng ngón tay quấn gân đỏ hai bên lườn rút ra cho hết; rửa máu rồi xát muối đều trong ngoài và rửa lại. Dùng tay kéo thân lươn cho giãn xương sống.

Sả lột bỏ lớp vỏ cứng, rửa sạch, băm và giã nhỏ, trộn với 2 mc tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) đem xát khắp thân lươn trong ngoài ướp 20-30 phút, rồi hơ lửa than cho se da. Rửa nấm mèo và ngâm nước lã cho nở, lặt bỏ chỗ cứng, rửa lại và xắt sợi. Rang chín mè và giã dập.

Đặt lươn khoanh tròn trong nồi đất tay cầm (hoặc trong cái lẩu). Hòa càrốt với 1 chén nước lã và mè (có thể thêm chút nghệ bột và lá lốt xắt sợi) đổ vào ngập lươn, rải nấm mèo vào, đậy vung đun sôi. Bớt lửa, nấu 40-50 phút cho lươn chín. Nêm tamari vừa ăn, nấu thêm vài phút thì tắt lửa, để trên bếp giữ nóng. Khi ăn nếu lươn nhạt, chấm tương chanh (m. 199).

(226) Lươn chiên giòn

1 con lươn vàng lớn
¼ ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
100 gr cải son
2-3 củ hành ta
Dầu
Tương chanh (m.199)

Lươn làm sạch, kéo giãn xương như ở món (225) rồi dùng dao khứa những khía ngang cách đều quanh lươn. Xát bột gạo vào thân lươn đều trong ngoài, rồi cuốn tròn lươn, lấy chỉ cột chặt. Cải son ngâm nước muối loãng độ 10 phút (bắt hết sâu nếu có), bỏ vào rổ xóc cho ráo nước, xắt khúc 4-5 cm. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, giã nhỏ.

Đổ nhiều dầu vào chảo, đun nóng, bỏ hành vào phi cho vàng thơm. Thả lươn vào chiên vàng đều trên dưới; vớt ra để ráo dầu. Sắp cải son kín mặt dĩa bàn tròn, đặt lươn lên trên, cắt bỏ chỉ cột. Khi ăn, chấm nước tương chanh.

(227) Mực luộc

2 con mực tươi,
tất cả độ 300 gr
6 lá ngò (mùi) tây
1 ch nước lã
2 mc tamari
Tương gừng (m. 199)

Mực moi bỏ ruột và mắt, rửa sạch, mổ banh ra, để hoặc lột bỏ da. Ngò tây rửa sạch, rảy ráo nước rồi đặt 3 lá vào giữa mỗi con mực; dùng chỉ cột từng con kẹp lại.

Hòa nước lã với tamari đổ vào nồi, bỏ mực vào, đậy vung, đun lửa lớn cho nhanh sôi. Bớt lửa nấu 15-20 phút cho mực chín mềm. Vớt ra, cắt chỉ và cắt mỗi con mực thành 10 miếng. Để nước luộc nấu canh. Khi ăn, chấm mực với tương gừng.

(228) Mực xào hành

2 con mực tươi,
tất cả độ 200 gr
2 củ hành tây
1 mi gừng nhỏ
1 mc dầu
Nước lã
½ mcf muối

Mực moi bỏ ruột và mắt, rửa sạch, xẻ dọc mỗi con thành hai miếng; khứa vài đường dọc trên mặt mỗi miếng, rồi cắt ngang thành những lát 5 mm. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, xắt lát 3 mm. Gừng rửa sạch, cạo bỏ vỏ và xắt sợi dày.

Đun nóng dầu, bỏ hành và gừng vào xào vài phút cho thơm, bỏ mực vào xào vài giây; nêm muối, xào trộn thêm vài giây. Rưới 2 mc nước lã (có thể thêm 1 mcf rượu nếp) vào và xào 7-10 phút cho mực chín tái.

(229) Gỏi mực khô

1 quả thanh trà
3 con mực khô
Vài tép tỏi
1 mc tamari

Thanh trà (hoặc 1 quả bưởi) lột vỏ, tách từng múi và cẩn thận bóc lấy tép cơm, bẻ rời ra (đừng để dập). Mực nướng vừa chín (nướng lâu mất ngọt), để trên tấm thớt và dùng chày dần mềm rồi xé sợi càng nhỏ càng tốt. Tỏi lột bỏ vỏ khô, giã nát; đổ tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) vào trộn đều (có thể thêm nước cốt càrốt đã đun sôi).

Trộn cơm thanh trà (hoặc cơm bưởi) với mực, rưới tương tỏi vào trộn đều. Có thể trộn thêm bã càrốt giả tôm chấy (m. 214).

(230) Tép (con ruốc) khô rang

2-3 tép tỏi
1 mc dầu
1 ch tép khô sạch cát
2 mc tamari

Tỏi lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, giã nát.
Đun nóng chảo, đổ dầu vào tráng đều ra, bỏ tỏi vào phi cho vàng thơm, đổ tép vào xào đều tay cho đến khi vàng giòn. Rưới tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) (có thể thêm tí ớt hoặc tiêu bột) vào, xào trộn đều cho đến khi tép khô, thấm hết gia vị. Dùng ăn với cơm, cháo, bột, hoặc thêm vào canh, xúp.

Có thể rang tép không có dầu cho vàng giòn, rồi rưới tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) (đã hòa dầu phi tỏi) vào trộn đều.

(231) Tép xào bông cải

100 gr tép tươi
¼ búp cải hoa
1 củ hành tây
1 mc dầu
3 mcf tamari

Tép rửa sạch, để ráo. Cải hoa (súp lơ) tách thành những bông nhỏ, rửa sạch; cắt lấy cuống tước bỏ xơ và xắt lát mỏng. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, bổ đôi và xắt lát mỏng. Đun nóng dầu, đổ tép vào xào cho chín hồng thì múc tép ra cái tô, rồi bỏ hành vào xào 1-2 phút; thêm bông và cuống cải xào vài phút, nêm 1½ mcf tamari (hoặc nước tương thực dưỡng), đậy vung nấu 10-15 phút. Trút tép vào xào vài giây, nêm 1½ mcf tamari, đậy vung nấu thêm 5 phút.

(232) Tôm kho rim

½ ký tôm đất tươi
50 gr hành ta
50 gr tỏi
1 củ càrốt
2 mc dầu
2 mcf miso

Tôm cắt bỏ râu, đuôi, nặn bỏ chất dơ ở đầu và lưng, rửa sạch, để ráo. Hành, tỏi lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, băm nhỏ từng thứ. Càrốt chà rửa sạch, mài vắt lấy nước, để bã riêng. Đun nóng dầu, trút tôm vào chiên cho vỏ se vàng, múc tôm ra cái tô. Bỏ hành và tỏi vào dầu phi cho thơm. Thêm bã càrốt, xào trộn độ 1 phút. Đổ tôm vào xào trộn 1 phút. Hòa miso với nước cốt càrốt (có thể thêm tí tiêu) rưới vào; bớt lửa, nấu (thỉnh thoảng xào đảo) 25-30 phút cho thấm (nếu khô sớm, rưới thêm chút nước lã).

(233) Xúp tôm

450 gr tôm tươi
450 gr đậu (cô) ve
Nước lã
1 mcf muối
1 mc tamari
1 mc bột sắn dây

Tôm làm sạch, để ráo như ở món (232). Đậu ve rửa sạch, cắt hai đầu tước bỏ chỉ xơ hai bên sườn, cắt mỗi quả thành ba khúc. Nấu sôi 3 chén rưỡi nước lã, nêm muối. Mở vung, bỏ đậu ve vào luộc 2-3 phút. Nêm tamari, bỏ tôm vào nấu sôi 2-3 phút. Hòa tan bột sắn dây với 2 mc nước lã, trút vào tôm, dùng đũa khuấy đều cho đến khi bột chín trong.

(234) Cá hoặc tôm chà bông

1 con cá lóc
1 củ hành ta
2 mc dầu
3-4 mc tamari

Cá lóc (hoặc cá thu) làm sạch, rồi đặt vào xửng (chỏ) hấp độ 15 phút cho chín; đem cá ra nạo lấy thịt đem xay hoặc giã nhuyễn. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, giã nát. Đun nóng chảo, đổ dầu vào tráng đều ra. Bỏ hành vào phi cho thơm. Bỏ thịt cá vào, dùng cái sạn hoặc vá cán ngắn xào và chà nhẹ tay, thỉnh thoảng rưới tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) vào trộn đều, cho đến khi cá giòn tơi như bông. Nhắc xuống, để thật nguội, chứa vào thẩu (hủ) keo có nắp kín.

Có thể làm *tôm chà bông*: hấp chín tôm tươi, lột bỏ vỏ và chất dơ, lấy thịt bỏ đem xay hoặc giã nhuyễn, rồi xào và chà như trên.

(235) Cá, tôm hấp trứng

10 con tôm tươi nhỏ
1 con cá lóc nhỏ
Nước lã
Muối
2 mcf miso
5 nấm rơm tươi
5 nhánh cải son
2 trứng gà

Tôm rửa sạch, đem luộc độ 1 phút, vớt ra lột bỏ vỏ và chất dơ. Cá lóc làm sạch và lạng hai dải thịt lườn như ở món (217) rồi thái lát mỏng. Đun sôi 1 chén nước lã, nêm miso, thả cá vào luộc chín. Nấm rơm cạo bỏ những chỗ đen và rửa sạch bằng nước muối loãng. Cải son ngâm nước muối loãng độ 10 phút (bắt sâu nếu có), rửa sạch, đem trụng nước sôi 2-3 phút,

xắt khúc 1 cm. Đập trứng đổ ra cái thố (hoặc bát lớn), thêm ½ mcf muối, dùng đũa đánh tan. Trộn nước luộc cá với nước trụng cải và thêm nước lã cho đủ 4 chén, đổ vào trứng, khuấy tan.

Chia đều tôm, cá và nấm bỏ vào 5-6 cái chén. Chia nước trứng đổ vào, trộn đều các thứ. Đặt các chén vào vào xửng (chỏ), lấy 5-6 dĩa nhỏ đậy lại, đem hấp 15-20 phút cho thức ăn chín. Tắt lửa, mở dĩa, trải đều cải son trên mặt mỗi chén, rồi đậy dĩa và vung lại giữ nóng cho đến khi ăn. Nếu nhạt, chan thêm tamari.

(236) Chả tôm (hoặc cua) trứng

5 con tôm thẻ
Nước lã
Muối
2-3 quả đậu (cô) ve
5 nấm rơm tươi
1 cây poarô
5 trứng gà
4 mc dầu mè
½ mcf nước cốt gừng

Tôm rửa sạch, bỏ vào nước sôi luộc 1-2 phút, vớt ra lột bỏ vỏ và chất dơ; lấy nước nóng rửa lại; xẻ mỗi con làm hai rồi cắt ngang thành 4miếng. Đậu ve rửa sạch, cắt hai đầu tước bỏ chỉ xơ hai bên sườn, đem luộc độ 5 phút, vớt ra xắt lát xéo mỏng. Nấm gọt bỏ chỗ đen, rửa bằng nước muối loãng, chẻ mỗi cái làm bốn. Poarô rửa sạch, xắt khúc 1 cm. Đun nóng 1 mc dầu, bỏ poarô vào xào vài phút; thêm nấm, tôm xào vài giây, nêm muối vừa ăn, rưới nước gừng vào, trộn đều. Nhắc xuống để nguội.

Đập trứng đổ ra cái bát, dùng đũa đánh tan, trút vào tôm. Đun nóng 3 mc dầu, đổ tôm trứng vào. Bớt lửa, khuấy đều tay, khi trứng gần đặc lại thì bỏ đậu ve vào. Đậy vung, nấu thêm 2-3 phút cho trứng cứng hẳn. Trút ra dĩa, có thể ăn kèm cải son trụng tái.

Có thể thay tôm bằng ½ chén *thịt cua (lấy cả gạch).*

(237) Trứng dầm miso

¾ ch miso
4 q trứng gà hoặc vịt

Để tương đặc miso trong hủ sành hoặc cái thố. Luộc trứng chín cứng, lột bỏ vỏ, nhét tất cả vào miso. Đậy nắp hủ để 3-4 ngày. Lấy trứng ra để nguyên (hoặc vuốt sạch) lớp miso bao ngoài, xắt lát. Dùng với cơm, cháo, bột, bánh mì, bánh tráng gạo lứt nướng.

Cũng có thể trải miso thành một lớp dày 3 cm trong hủ sành. Lấy một quả trứng ấn đầu lớn vào miso làm thành 4 lỗ. Trải một tấm vải thưa lên miso và nhét xuống các lỗ thành 4 cái bọc. Luộc trứng độ 3 phút cho chín hồng đào (chưa chín cứng), lấy ra lột vỏ và cẩn thận lấy lòng đỏ bỏ vào 4 cái bọc, gấp các mép vải trùm lên trên, phủ thêm một lớp miso. Còn lòng trắng bỏ vào một túi vải thưa đem nhét vào miso. Đậy nắp hủ để 2 ngày là ăn được.

(238) Cua xào xốt

2 quả dưa leo
100 gr rau cần
1 ký cua
3 tép tỏi
2 mc dầu
3 mc bột sắn dây
½ ch nước lã
1½ mcf muối
Dúm tiêu bột

Dưa leo rửa sạch, cắt lấy hai đầu chà lại vào chỗ cắt rút hết mũ trắng ra, lau sạch, rồi chẻ đôi và xắt lát xéo dày 2 mm. Rau cần cắt bỏ rễ, rửa sạch và xắt khúc 1 cm.
Cua (cua đồng, rạm, ba khía hoặc cua biển) chà rửa sạch, tách bỏ mu và yếm, chặt mỗi con làm hai (nếu nhỏ) hoặc bốn (nếu lớn).
Tỏi lột vỏ khô, rửa sạch, giã nhỏ. Đun nóng dầu, bỏ tỏi vào phi cho thơm Trút cua vào xào độ 10 phút cho vàng. Hòa tan bột sắn dây với nước lã, chế vào, rồi bỏ rau cần và dưa vào trộn đều. Nêm muối và khuấy đảo đều cho đến khi nước bột sệt lại (đừng để rau, dưa chín quá) thì nhắc xuống. Múc hết ra dĩa, rắc tiêu lên trên, có thể rải thêm ít ngò. Khi ăn có thể chấm tương chanh (m. 199).

(239) Cua rang muối

1 ký cua
50 gr tỏi
1 ch dầu
1 mcf muối
3 mc nước lã
½ mcf tiêu bột
2-3 mc xốt cà chua (m. 211)

Cua làm sạch và chặt miếng như ở món (238). Tỏi lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, giã nhỏ.
Đổ dầu vào chảo, đun nóng. Bỏ cua vào chiên độ 10 phút cho vàng, vớt ra. Múc bớt dầu ra, chỉ để lại độ 1 mc, bỏ tỏi vào phi cho thơm. Hòa nước lã với muối, tiêu, xốt cà, đổ vào chảo và bỏ cua vào trộn đảo đều độ 5 phút cho thấm.

(240) Canh nghêu hoặc hến và đậu potiboa

½ ký nghêu
Nước lã
Muối
150 gr đậu potiboa
2 mc gừng xắt sợi
2 mcf miso

Nghêu ngâm nước muối loãng cho ra hết cát, chà rửa sạch vỏ ngoài. Đậu potiboa (đậu Hà Lan) rửa sạch.

Đun sôi nửa chén nước lã (có thể thêm 1 mc rượu nếp), bỏ nghêu vào, đậy vung luộc cho há miệng; đổ ra cái rá kê trên cái xô, gở lấy ruột nghêu. (Có thể thay nghêu bằng *hến*).

Chắt nước luộc nghêu hoặc hến (chừa cặn) vào nồi, thêm nước lã vào cho đủ 4 chén; nấu sôi. Đổ đậu vào, đậy vung nấu chín. Bỏ ruột nghêu (hoặc hến) và gừng sợi vào, để nước sôi lại. Hòa miso với 2 mc nước canh, nêm vào, để thêm vài phút rồi nhắc xuống. Có thể thêm hành lá hoặc ngò xắt nhỏ vào canh.

Có thể thay đậu potiboa bằng đậu đỏ, đậu xanh, đậu trắng, đậu ván, đậu ngự, nhưng luộc chín trước khi đem nấu canh.

(241) Cháo sò huyết

½ ch gạo lứt
Dầu
Nước lã
1 cây poarô
Vài củ hành ta
100gr tôm đất
Muối
¼ mcf tiêu bột
15-20 con sò huyết
1 mcf tamari

Gạo lứt đãi sạch, để ráo, đem rang sơ với 1 mcf dầu, rồi nấu với 3-4 chén nước độ 1 giờ cho gạo nở đều.

Đang nấu cháo thì rửa sạch poarô và hành (đã lột vỏ khô), rồi xắt nhỏ riêng từng thứ.

Tôm lột bỏ vỏ và nặn bỏ chất dơ, rửa sạch, dùng khăn vải thấm khô, đem giã nhuyễn với hành, rồi trộn với ½ mcf muối và tiêu.

Sò chà rửa sạch, cạy vỏ lấy ruột. Đun nóng 1 mc dầu, bỏ poarô vào xào 3-4 phút, nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng). Bỏ ruột sò vào trộn đảo độ 5 phút cho thấm.

Khi gạo nở chín, dùng đũa vích tôm bỏ dần vào cháo. Trút ruột sò vào, khuấy trộn đều, nêm muối vừa ăn rồi nhắc xuống.

Khi ăn, có thể bỏ ít giá sống ở đáy chén, múc cháo nóng đổ vào, rải thêm một ít ngò hoặc rau thơm xắt nhỏ và rắc chút tiêu.

(242) Canh gà

½ ký thịt gà có xương
½ ký khoai sọ nhỏ
1 củ càrốt
1 củ cải trắng 15 cm
5 nấm rơm tươi
8 ch nước lã
¼ ch miso
1 nắm hẹ

Thịt gà rửa sạch, chặt miếng vừa ăn. Chà rửa các loại củ, rồi gọt bỏ vỏ khoai sọ (môn cao) và rửa lạ. Càrốt xắt cục vừa. Củ cải trắng chẻ đôi và xắt lát dày 5 mm. Nấm rơm gọt bỏ những chỗ đen, rửa sạch bằng nước muối loãng, chẻ mỗi cái làm bốn. Đun sôi nước, bỏ gà vào, đậy vung nấu đến khi nổi tủy, vớt hết bọt và hạ lửa nhỏ nấu độ 50 phút. Thêm khoai, càrốt, củ cải, nấm, nấu đến khi chín. Múc ½ chén nước canh hòa tan miso, nêm vào nồi, nấu thêm độ 10 phút. Rửa hẹ, xắt khúc 1 cm bỏ vào canh, để nước sôi lại thì nhắc xuống. Khi ăn, có thể nhai luôn xương gà.

(243) Cải bắc thảo nhồi gà

1 cây cải bắc thảo nhỏ
Nước lã
Muối
½ ký thịt gà có xương
200 gr nấm rơm tươi
5 đầu trắng poarô
1 trứng gà
2 mc tamari
1 mc rượu nếp
1 mc bột sắn dây
Vài sợi dây chuối

Cải bắc thảo lột bỏ lớp lá ngoài (có thể để dầm miso - m. 190), rửa sạch. Đun sôi 3 chén nước lã pha 1 mcf muối, bỏ búp cải vào trụng độ 5 phút; vớt ra xẻ dọc làm đôi, để nằm úp trong rổ cho ráo nước. Gà lóc lấy thịt, băm nhuyễn; và đập vỡ xương. Nấm gọt bỏ những chỗ đen, rửa sạch bằng nước muối loãng và xắt nhỏ. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Đập trứng trút cả lòng trắng lẫn lòng đỏ ra cái tô hoặc thố, dùng đũa đánh tan. Trộn đều thịt gà băm với nấm, 2 mcf muối, poarô, trứng, tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) và rượu; đem nhét vào giữa những lá cải, dùng dây chuối cột bó lại.

Đổ 5 chén nước lã (muốn thêm hương vị thì dùng nước canh rong dãi, m. 148) và xương gà vào ngăn dưới cái xửng (chỏ), đặt búp cải ở ngăn trên, đem hấp lửa lớn độ 20 phút. Nhắc xuống, lấy búp cải để ra dĩa bàn.

Lọc nước hấp (ở ngăn xửng dưới) lấy nước trong đem đun sôi. Hòa tan bột sắn dây với 2 mc nước lã và 1 mcf muối, đổ vào, dùng đũa khuấy đều cho đến khi bột chín trong.

Mở dây và cắt búp cải thành những miếng vừa ăn, chan nước bột lên trên. Có thể trang điểm bằng ngò hoặc rau thơm.

(244) Cháo vịt nhồi nếp

½ ch nếp lứt
¼ ch đậu xanh
¼ ch ý dĩ (bo bo)
½ ch gạo lứt
1 kh rong dải 7 cm
Nước lã
1 con vịt đã làm sạch độ 1 ký rưỡi
1 củ gừng
2 mc rượu nếp
1 cây poarô
2 mc dầu
3 mc tương ta
Tương gừng (m. 199)
Kim may, chỉ

Nếp lứt giã bớt cám; đậu xanh cà bể hai. Đãi và ngâm nước riêng nếp, đậu xanh, ý dĩ độ 1 giờ, vớt ra để ráo. Gạo lứt đãi sạch, để ráo, đem rang sơ. Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua và ngâm nước cho nở, xắt sợi.

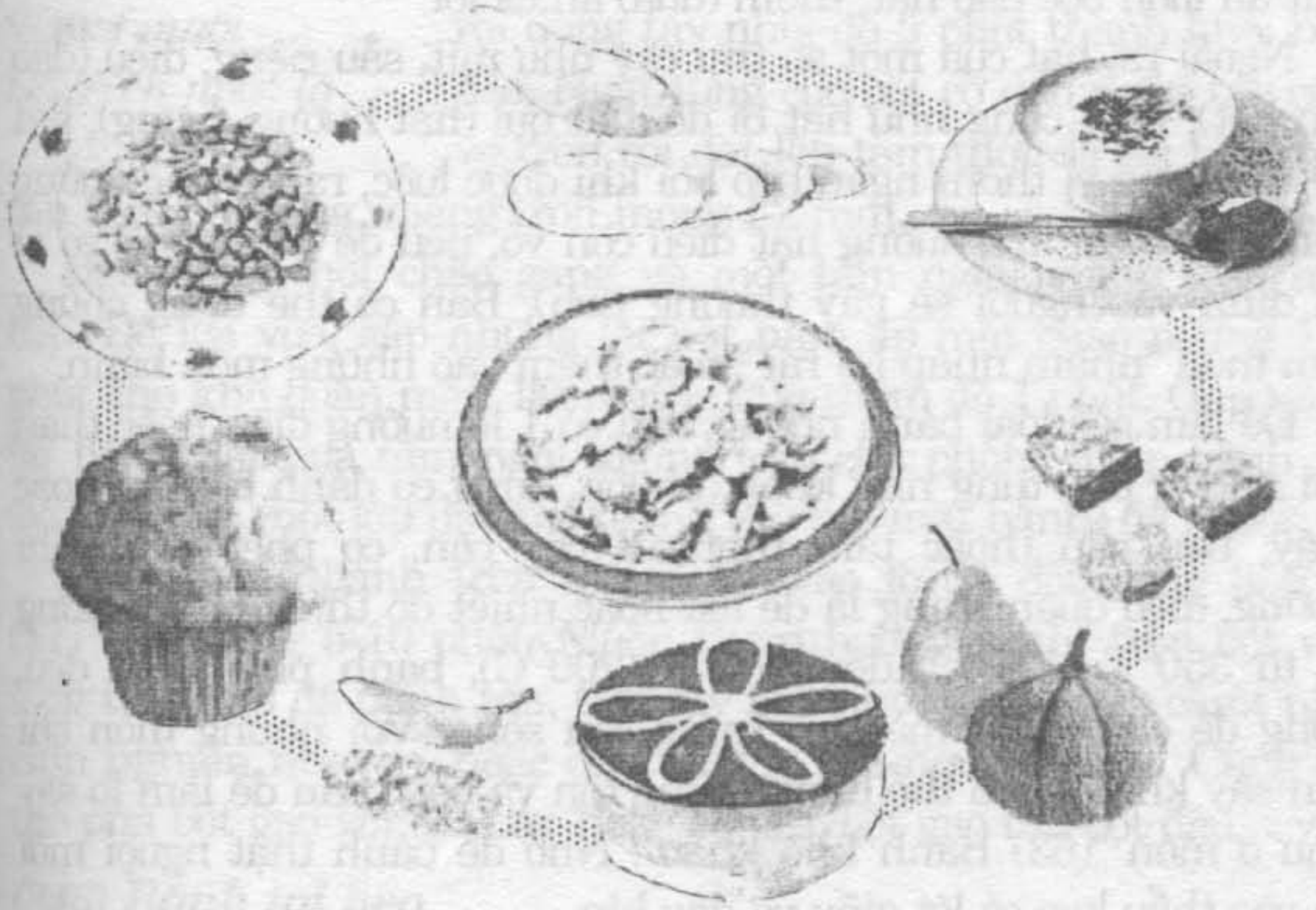
Vịt mổ bụng, moi bộ đồ lòng ra, lột bỏ lớp màng ở chân, mỏ và lưỡi, moi nhớt cổ họng ra, rửa sạch. (Có thể làm sạch bộ đồ lòng, xắt nhỏ để nấu với thịt vịt). Gừng rửa sạch, giã nhuyễn hoặc mài mịn, vắt lấy nước cốt pha với rượu đem xoa khắp da vịt cho hết hôi lông.

Poarô rửa sạch rồi xắt nhỏ phần đầu trắng và cắt phần lá xanh từng khúc 5 mm.

Đun nóng dầu, bỏ phần đầu poarô vào xào 2-3 phút, thêm phần lá xanh xào vài giây, rồi bỏ rong dải vào xào vài phút, nêm tương ta (hoặc 1 mc miso pha lỏng, có thể thêm tí tiêu bột). Đổ nếp và đậu xanh vào, trộn đều độ 1 phút rồi nhắc xuống làm *nhân*; đem nhét vào bụng vịt, lấy kim chỉ may kín.

Đun sôi 5-6 chén nước lã, thả vịt vào. Nước sôi lại độ 5 phút, bỏ ý dĩ vào. Để sôi riu riu độ 15 phút, thêm gạo nấu đậy vung 2-3 giờ cho vịt chín mềm (thọc lút chiếc đũa). Vớt vịt ra, chặt miếng và ăn với tương gừng. Có thể lấy nhân nếp đậu ra ăn riêng.

V. CÁC MÓN TRÁNG MIỆNG VÀ ĂN CHƠI



Trong thực đơn hàng ngày, các bạn có thể thêm 5-10% bánh trái tráng miệng hoặc ăn chơi nếu sức khỏe cho phép.

Trái cây ở Việt Nam rất phong phú và đa dạng, ta có thể ăn mỗi thứ một ít những loại mọc hoặc trồng trong cùng vùng khí hậu mình đang sống. Tuy nhiên, trái cây vốn thịnh Âm; hơn nữa, hầu hết các loại trái cây bán trên thị trường thường đã nhiễm phân hóa học lẫn thuốc sát trùng, nhiều loại còn có thuốc kích thích tăng trưởng, thuốc bảo quản, và phơi ra bụi bặm. Do đó, khi mua về, để bảo đảm an toàn vệ sinh, các bạn nên rửa kỹ trái cây bằng nước muối loãng; và để làm giảm Âm tính, nhất là những loại trái có vị chua và nhiều nước, khi ăn nên chấm muối. Cũng có thể cải đổi tính chất và hương vị của trái cây bằng cách phơi khô, nấu, nướng, ngâm muối, dầm tương, làm mứt, hoặc phối hợp với gạo, đậu để làm bánh. Cần biết lớp vỏ mỏng và phần ruột hoặc

lõi mềm của trái cây có chứa những chất bổ túc và trung hòa cho phần cơm nạc; vì vậy, muốn tránh các rắc rối như đau bụng, bị nhiệt, v.v... thì nên ăn luôn tất cả; thí dụ táo hoặc hồng ăn cả vỏ, mít ăn luôn bọc bao hạt, thơm (dứa) ăn cả lõi.

Ngoài ra, hạt của một số trái cây như mít, sầu riêng, điều (đào lộn hột), v.v..., cũng như hạt bí đỏ, hạt quì (hạt hướng dương), hạt dẻ có hương vị thơm ngon béo bùi khi được luộc, rang hoặc nướng (cần cẩn thận khi nướng hạt điều còn vỏ, nếu để dầu trong vỏ xì ra dính vào người sẽ gây thương tích). Bạn có thể dùng chúng làm món "nhấm nháp lai rai" hoặc thêm vào những món bánh.

Để làm các loại bánh nướng, cần có 1 lò nướng điện hoặc than với những phụ tùng như khay, khuôn, dụng cụ đánh bột tay hoặc máy, bàn cán (hoặc tấm thớt) và cây cán, cọ phết, v.v... Khi nướng, điều quan trọng là để lửa hoặc nhiệt độ thích hợp, thường là từ 350°F (177°C) đến 400°F (200°C), bánh phải chín đều, đừng để cháy mặt mà bên trong còn sống. Với những món chỉ cần sấy khô, thì có thể dùng thùng tôn và bếp than để làm lò sấy như ở món "(63) Bánh khô khảo". Nhớ để bánh thật nguội mới bỏ vào thẩu keo có lót giấy và đậy kín.

Thỉnh thoảng bạn có thể nấu chè với đường thô (đen, vàng, đỏ), đường thốt nốt nguyên chất hoặc nước mía. Tuy nhiên, đường thô mua ở chợ thường bị bẩn; do đó, nên hoà tan hoặc nấu với nước cho chảy lỏng và lọc sạch trước khi nêm vào chè (hoặc phơi khô lại để làm bánh). Nhớ thêm tí muối để khử bớt Âm tính của đường và làm chè có vị ngọt đậm đà. Muốn tăng hương vị cho các loại chè đậu, chè nếp hoặc chè khoai thì thêm chút gừng giã nát.

Khi cần màu nhuộm thức ăn, nên tìm chất liệu thiên nhiên; thí dụ lấy màu vàng từ nghệ hoặc cây dành dành, màu xanh lá cây từ lá dứa hoặc lá bù ngót, màu đỏ từ hạt quả gấc hoặc gỗ cây vang, màu tím từ lá cẩm, màu đen từ lá gai hoặc vỏ mè đen, v.v... (xem thêm cách tạo màu ở món "22.Xôi ngũ sắc"). Nếu làm bánh bằng bột gạo lứt, muốn có màu trắng hoặc dễ pha màu, bạn có thể dùng gạo lứt trắng thay vì gạo lứt đỏ.

(245) Bánh qui gạo lứt

2 ch bột gạo lứt rang (m. 39)
½ mcf muối
Độ ½ ch nước lã

Trộn bột với muối, chế nước vào từ từ, đồng thời dùng đũa khuấy bột cho ngấm đều, rồi dùng tay nhồi độ 5 phút thành khối bột dẻo. Ngắt từng cục bột cỡ đầu ngón tay cái, vo tròn rồi đặt lên tấm thớt đã rải bột khô, cán thành những miếng tròn mỏng l-2 mm.

Đun nóng một chảo gang và một tấm ngói phẳng trên hai bếp. Để lửa vừa, sắp những lát bột nằm áp mặt chảo nướng 1-2 phút cho khô quăn mép, lật mặt nướng thêm độ 1 phút. Gắp từng lát bánh đặt qua tấm ngói nướng tiếp cho phồng. Gắp bánh ra (có thể phết một lớp dầu mè mỏng vào hai mặt bánh) để nguội.

Có thể sắp bánh trên khay, đút vào lò đã đốt nóng 350°F (177°C) nướng 5-10 phút. Muốn thêm hương vị thì trộn bột với lòng trứng gà đã đánh tan, trái cây xay nhỏ, bí đỏ hoặc càrốt nấu chín nghiền nhuyễn, hoặc chút đường thô nguyên chất. Cũng có thể pha bột gạo với bột bắp hoặc bột kê, bột gạo mì, bột đậu, v.v...

(246) Bánh tai heo

1¾ ch bột sữa thảo mộc (m. 310)
1 mcf muối
12-16 mc nước lã
½ ch bột cà phê thực dưỡng (m. 309)
Dầu

Trộn 1 chén bột sữa thảo mộc với ½ mcf muối, chế 6-8 mc nước lã vào, khuấy đều và nhồi 3-5 phút thành bột dẻo như ở món (245). Đặt khối bột lên tấm thớt đã rải một lớp bột khô, cán thành miếng dày 5 mm.

Trộn ¾ chén bột sữa thảo mộc với bột cà phê thực dưỡng và ½ mcf muối, chế nước vào, khuấy, nhồi và cán bột như trên.

Đặt miếng bột nâu nằm chồng trên miếng bột vàng, ấn mép cho dính. Cuốn tròn miếng bột, xắt lát tròn mỏng 1-2 mm (có thể nhúng vào mè vàng sống cho dính hai mặt). Đun nóng nhiều dầu, thả các lát bột vào chiên vàng đều hai mặt. Vớt ra để ráo dầu.

Muốn làm bánh ngọt, có thể trộn chút đường thô vào bột.

Không muốn ăn béo, có thể nướng bánh như món (245).

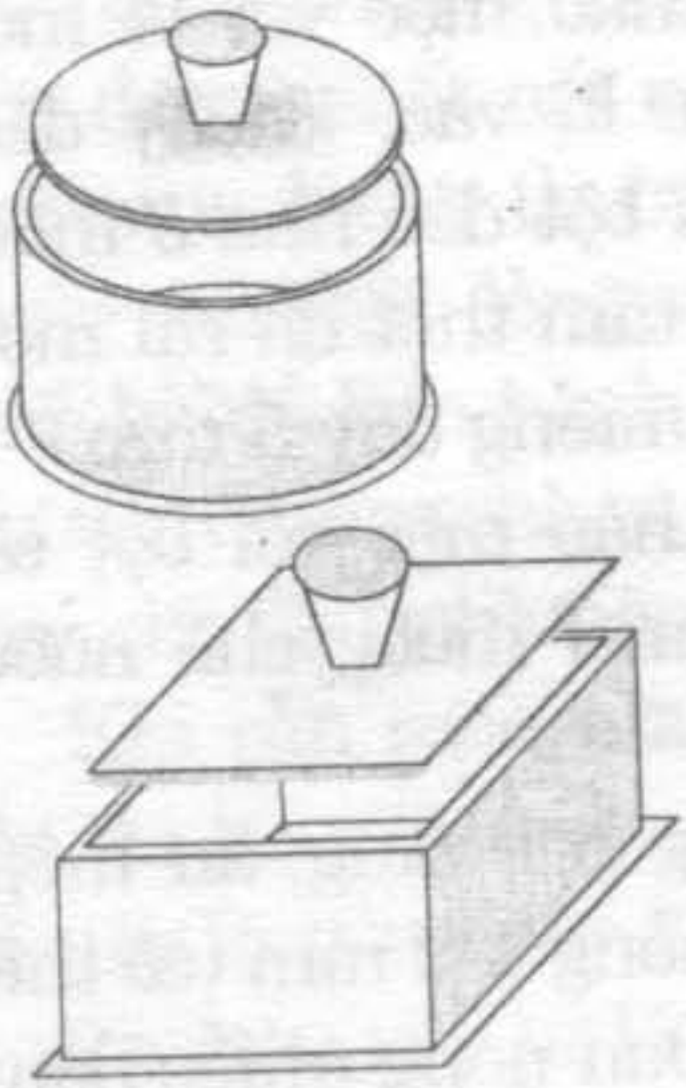
(247) Bánh in nếp lứt

1 ký gạo lứt
250 gr nếp lứt
1 mcf muối
300 gr đường thô
Hơn 1 chén nước lã
½ mcf gừng mài
Lá chuối tươi
Khuôn bánh đồng tròn hoặc vuông

Gạo, nếp đãi sạch và ngâm nước riêng độ 2 giờ, vớt ra để ráo rồi rang từng thứ chín vàng. Sảy sạch vỏ trấu và hạt cháy, trộn chung xay mịn (hoặc giã rồi rây). Trải mỏng bột trên nia phơi sương qua đêm. Sáng hôm sau, đem trộn muối; lấy lá chuối (đã rửa lau sạch) đậy lại cho bột dịu.

Đường (chọn loại sạch) giã mịn; lấy 100 gr hòa tan với nước lã, đổ vào soong, nấu sôi, nhắc xuống, trộn gừng vào, để nguội.

Chia bột làm 4 phần. Lấy 1 phần trải thành lớp mỏng trên mâm, múc độ ¼ soong nước đường rưới dần vào bột, đồng thời dùng đũa trộn nhanh cho ngấm đều. Dùng tay nhồi bột độ 5 phút rồi bóp tơi vụn ra. Rắc 50 gr đường khô vào bột, trộn đều rồi dùng hai tay vừa nhồi bóp vừa chà cho bột thấm đường mà không vón cục. Bốc một ít bột nắm thành vắt, thả ra bột không nứt rời là được. Rây lấy bột mịn (bột lớn hạt không lọt rây đem làm bánh qui - m. 245, hoặc sấy khô làm món cốm).



Đặt khuôn bánh trên mâm, bỏ bột vào đầy khuôn, dùng chiếc đũa gạt phẳng mặt. Đậy nắp khuôn, dùng hai ngón tay cái ấn mạnh quanh trên nắp ép chặt bột xuống và dùng thanh gỗ nặng gõ mạnh vào cán nắp cho bột dẻ cứng. Cầm cả khuôn chà vài vòng trên mâm cho bánh phẳng mặt dưới. Nhấc khuôn lên, ấn nhẹ vào nắp đẩy lát bánh lọt ra ngoài. Sắp bánh vào góc mâm và in tiếp cho hết bột. Làm 3 phần bột còn lại như trên.

Đem bánh sấy lửa than cho khô vàng mặt theo cách sấy bánh khô khảo (m. 63). Có thể đem bánh phơi khô trước khi sấy.

Có thể dùng bột sữa thảo mộc (m. 310) để làm bánh in.

(248) Bánh mè

½ ký đường thô
½ ch nước lã
300 gr mè vàng rang
2 mcf gừng mài
1 quả chanh
1 ký bánh in (m. 247)

Đường giã nhỏ, hòa tan với nước lã và rót qua vải thưa lọc sạch chất dơ (nếu có), để yên "ngâm" nước đường 2 ngày (cho khi "thắng" được trong dẻo). Mè chà bỏ bớt vỏ phân nửa. Gừng mài vắt lấy nước cốt.

Đổ nước đường vào soong, đun sôi rồi bớt lửa nấu riu riu (thắng) độ 30 phút (thấy sôi trào thì bớt lửa). Lấy chiếc đũa nhúng đường, nhỏ vào ly nước lã để thử độ "tới" (độ keo): thấy đường đông thành hạt (châu) lắng xuống đáy không tan là được. Vắt nước chanh ra cái chén, vớt bỏ hột, chế vào đường, thêm nước cốt gừng, khuấy trộn đều, hạ lửa thật nhỏ cho sôi riu riu.

Trong lúc đường đang nấu, đem bánh sấy lửa than như ở món "(63) Bánh khô khảo" cho nóng lại. Đổ mè (có thể chia làm nhiều lần) ra cái mâm.

Dùng đũa (hoặc cái kẹp) gắp từng cái bánh nhúng lút vào đường nóng, lấy ra thả vào mè và lăn trở cho mè dính đều các mặt. Đặt bánh ra góc mâm, để hơi nguội thì dùng tay lăn ép cho mè phẳng mặt. Để bánh thật nguội, bỏ vào thẩu (hủ) keo có lót giấy, đậy nắp kín.

Có thể dùng bánh khô khảo (m. 63) để làm bánh mè.

(249) Bánh bắp phồng

1½ ch nước lã
1½ ch bột bắp
½ mcf muối
Dầu mè
2 trứng gà

Đun sôi nước. Trộn bột bắp với muối, chế nước sôi vào, thêm 2 mc dầu, dùng đũa hoặc máy đánh tan mịn. Đập trứng trút lòng trứng vào bột, đánh tan.

Thoa dầu vào các lỗ chén của cái khuôn liền, đổ bột đều từng lỗ. Đút vào lò nguội, đốt nóng lên 400°F (200°C), nướng 20 phút. Hạ nhiệt còn 350°F (177°C) nướng thêm 15-20 phút cho bột nở phồng và vàng mặt.

Muốn ngọt, có thể thêm đường thô (đen, vàng, nâu) vào bột.

(250) Bánh bò hấp

½ ch cơm mẻ
½ ký bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
Nước lã
300 gr đường thô

Cơm mẻ là cơm gạo lứt để 3-4 ngày cho thiu bủn. Trộn bột gạo lứt với cơm mẻ hoặc ¼ chén cơm rượu - m. 286) và 1 chén rưỡi nước lã, dùng tay nhồi 8-10 phút và lấy khăn ẩm đậy lại ủ 2-3 giờ.

Nấu tan đường với 2 chén nước, lọc qua vải thưa cho sạch bụi đất (nếu có), để hơi nguội chế vào bột, dùng đũa hoặc máy đánh trộn cho mịn và ủ thêm 4-5 giờ cho bột dậy.

Bắc xửng (chỏ) đã có nước lên bếp, sắp các khuôn bánh (hoặc chén nhỏ) đã thoa dầu vào ngăn trên, đun sôi nước và để khuôn nóng. Chế bột vào đều từng khuôn, đậy vung hấp độ 15-20 phút bánh chín. Lấy ra để nguội rồi gỡ bánh khỏi khuôn.

(251) Bánh nướng nhân bí đậu

½ ch đậu đỏ
200 gr bí đỏ
Nước lã
Muối
Dầu
1 ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
1 ch bột nếp lứt sống khô (m. 40b)

Đậu đỏ và bí đỏ nấu chín như món (75), giã nghiền nhuyễn hoặc xay mịn để làm *nhân*.

Trộn đều bột gạo lứt với bột nếp lứt (hoặc bột bắp) và ½ mcf muối. Chế 2 mc dầu vào và dùng hai lòng bàn tay sạch vốc bột chà cho ngấm đều. Rưới độ ¾ chén nước vào từ từ, đồng thời dùng đũa khuấy bột cho thấm nước, rồi nhồi 8-10 phút thành bột dẻo. Lấy khăn ẩm gói lại để nơi mát độ 30 phút.

Chia bột làm hai và đặt một phần lên tấm thớt cán thành miếng tròn có đường kính độ 15 cm. Đặt miếng bột vào cái khay nhôm hoặc inốc đã thoa dầu, múc nhân đậu bí đổ vào giữa và trải thành một lớp tròn cách đều rìa bột độ 1 cm. Cán phần bột kia thành miếng tròn rộng bằng miếng trước, đem đậy lên trên, bấm ép rìa cho hai miếng dính nhau. Phết lớp dầu mỏng (hoặc 1 lòng đỏ trứng gà đánh tan) trên mặt bánh. Đút khay vào lò đã đốt nóng 350°F (177°C) nướng 25-30 phút cho mặt bánh vàng sậm.

(252) Đậu phụng da bí

200 gr bí đỏ
2 mc bơ mè
½ ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
½ ch đậu phụng hạt
Dầu

Bí đỏ rửa sạch, (nếu có hạt thì moi ra, để làm món 260), đem hấp chín, nạo lấy nạc tán nghiền nhuyễn. Trộn bí với bơ mè, dùng đũa đánh tan đều. Thêm bột gạo lứt, dùng tay nhồi 3-4 phút thành bột dẻo. Ngắt bột vo thành từng viên tròn cỡ đầu ngón tay út. Nhét vào mỗi viên bột 1 hạt đậu phụng.

Đun nóng nhiều dầu, thả các viên đậu bột vào chiên vàng. Vớt ra, để ráo dầu.

(253) Khoai luộc phơi khô

5 ký khoai lang
2 ch nước lã
1 mc muối sống

Khoai lang (tốt nhất là khoai dẻo đỏ ruột) chà rửa sạch, cắt bỏ hai đầu chóp và khoét gọt hết những chỗ hư, sùng.

Lấy một cái rế (hoặc 2-3 cái chén) đặt úp xuống đáy nồi; đổ nước vào gần ngập. Sắp khoai nằm trên rế (hoặc chén), rắc muối vào, đậy vung, bắc lên bếp nấu chín (thọc lút đũa). Nhắc xuống, để nguội, chẻ dọc từng củ khoai thành những lát dày độ 2 mm, sắp trên mặt nia đem phơi khô. Khi ăn, cắn từng miếng khoai nhai như nhai kẹo cao su (sê-uing-gum) cho nhỏ rồi nuốt; nếu khoai cứng thì ngậm một lúc cho mềm rồi nhai.

(254) Khoai chà

5 ký khoai lang
2 ch nước lã
1 mc muối sống

Khoai lang (chọn loại khoai bột trắng ruột) làm sạch và nấu chín như ở món (253). Nhắc xuống, để nguội, (có thể lột bỏ bớt vỏ) rồi giã nhuyễn. Bỏ bột khoai vào cái rổ có lỗ mắt cỡ 1 mm, dùng tay chà cho bột lọt qua các lỗ thành những hạt nhỏ rơi xuống mặt nia hứng ở dưới. Đem khoai chà phơi khô rồi chứa trong hủ kín. Khi dùng, lấy khoai ra chén, múc ăn khô; hoặc chế nước sôi ngập mặt để độ 10 phút cho nở rồi ăn; muốn ăn ngọt hơn, có thể trộn chút đường thô vào khoai.

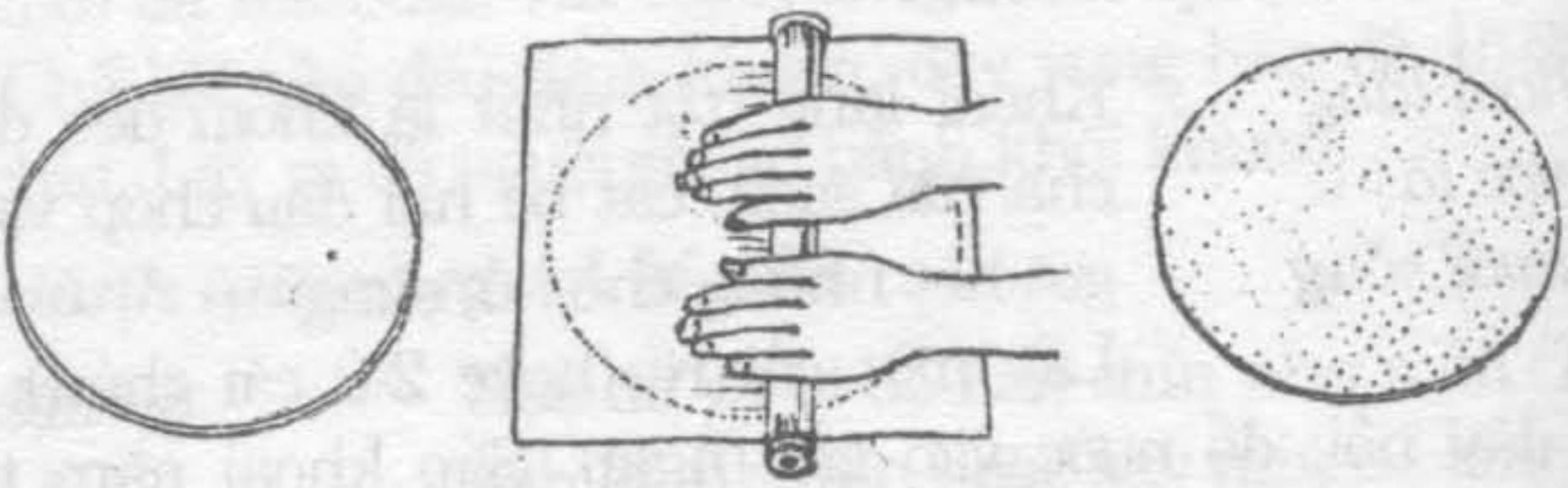
(255) Bánh tráng (bánh đa) khoai

Chuẩn bị dụng cụ như ở món "(26) Bánh tráng nếp lứt".

5 ký khoai lang
2 ch nước lã
1 mc muối sống
1/2 ch dầu

Khoai lang chà rửa, làm sạch, nấu chín và giã nhuyễn như ở món (254). Bỏ bột khoai vào khung tre đã xoa dầu, đậy lá chuối hoặc vải nhựa, cán tròn rồi đem phơi khô như món (26). Khi ăn, nướng hoặc chiên phồng.

Muốn thêm hương vị, có thể trộn 2 mcf bột gừng hoặc bột quế vào khoai đang giã; và rắc một ít mè sống trên mặt tấm bánh rồi cán lại cho phẳng mặt trước khi lấy khung ra.



(256) Bánh su khoai

1/2 ký khoai lang
Nước lã
Muối hột
2 mc bột nếp lứt sống khô (m. 40b)
2 mcf quế bột
1/2 mcf muối bột

Khoai lang chà rửa sạch, cắt bỏ hai đầu chóp, gọt vỏ và khoét hết chỗ hư, sùng, xắt lát dày độ 1 cm, ngâm nước muối loãng vài giờ, vớt ra bỏ vào xửng (chỏ) hấp chín rồi giã nhuyễn. Trộn bột nếp và nửa chén nước lã vào khoai, bắc lên bếp đun sôi. Thêm quế và muối, dùng đũa khuấy trộn đều cho đến khi khoai đặc sệt lại.

Dùng muỗng múc khoai đổ vào cái khuôn chữ nhật rộng và ép xuống còn dày độ 2,5 cm, để ở chỗ mát cho đến khi lớp mặt khoai đông cứng. Cắt tấm khoai thành những miếng chữ nhật cạnh 5 × 2,5 cm, đem sấy như ở món "(63) Bánh khô khảo", hoặc đút vào lò nóng 200°F (93°C) nướng độ 1 giờ cho vàng đều các mặt. Có thể để 1 tuần, bên ngoài cứng, phần ruột sền sệt như kem.

(257) Trái cây dầm tương

Trái cây vỏ mỏng (ổi, táo, lê, cốc, v.v...) rửa sạch và lau khô, thả vào tương ta hoặc nhét vào tương đặc miso để vài ngày; vớt ra, rửa sạch tương, ăn rất ngon.

(258) Mít nấu

1 quả mít ráo nhỏ gần chín
Nước lã
Muối
200 gr đậu xanh
1 nắm củ nén
2-3 mc dầu
Tamari
Muối mè (m.191)

Mít xẻ lấy múi; dùng dao rạch hông từng múi, tách moi hạt ra. Luộc chín hạt mít với nước muối loãng, đổ ra rổ để nguội, bóc bỏ vỏ, giã nát. Đậu xanh nấu chín như ở món (69), đem trộn với hạt mít, giã nhuyễn. Nén (hoặc 2-3 đầu poarô) rửa sạch, giã nhỏ. Đun nóng dầu, bỏ nén (hoặc poarô) vào xào cho thơm. Đổ bột mít đậu vào trộn xào vài phút cho thấm dầu, nêm tamari (hoặc muối bột, nước tương thực dưỡng) vừa ăn (có thể thêm tiêu bột); nhắc xuống để nguội làm *nhân*.

Nắn nhân thành từng viên nhỏ nhét vào các múi mít, có thể dùng dây chuối cột quanh bụng cho chắc. Sắp tất cả vào xửng, đun lửa lớn hấp độ 30 phút cho chín. Khi ăn, chấm muối mè.

(259) Chuối bọc xôi nướng

½ lon nếp lứt
Nước
Muối
Một số lá chuối
10 quả chuối chín
Muối mè (m. 191)

Nếp lứt đãi sạch và nấu xôi như món (20) nhưng nhão hơn, đem giã dập hạt và chia làm 10 phần. Lá chuối hơ lửa cho mềm, rửa lau sạch, xé miếng nhỏ. Chuối lột bỏ vỏ. Nắn bẹt từng phần xôi, đặt 1 quả chuối vào giữa mỗi phần, bọc xôi lại thành lớp vỏ bao quanh, lấy lá chuối quấn một lớp bên ngoài. Đốt đỏ bếp than, gác vỉ sắt trên miệng bếp, sắp vài quả chuối xôi lên vỉ để nướng (thỉnh thoảng quạt than và lật trở chuối) đến khi lá cháy xém thì lột bỏ lá và nướng tiếp cho vỏ xôi vàng mặt. Lấy ra và đặt những quả khác lên nướng. Ăn nóng với muối mè.

(260) Hạt bí rang

Muối hột
Hạt bí đỏ phơi khô

Đổ muối vào trả đất, đậy vung, đun lửa lớn cho muối nóng. Bỏ hạt bí vào (có thể chia làm nhiều lần), dùng đũa khuấy đều tay cho đến khi vàng vỏ. Trút ra cái rây inốc, rây lấy hạt bí, để nguội (dùng muối để rang lần tiếp hoặc để ăn), chứa trong thẩu (hủ) keo đậy kín hoặc trong túi nhựa cột kín.

Có thể ngâm hạt bí với nước muối loãng độ 2 giờ; sàu đó đem phơi khô và rang.

(261) Chuối chiên bột

1 ch bột nếp lứt sống khô (m. 40b)
¼ ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
½ mcf muối
¾ ch nước lã
8 quả chuối chín
Dầu

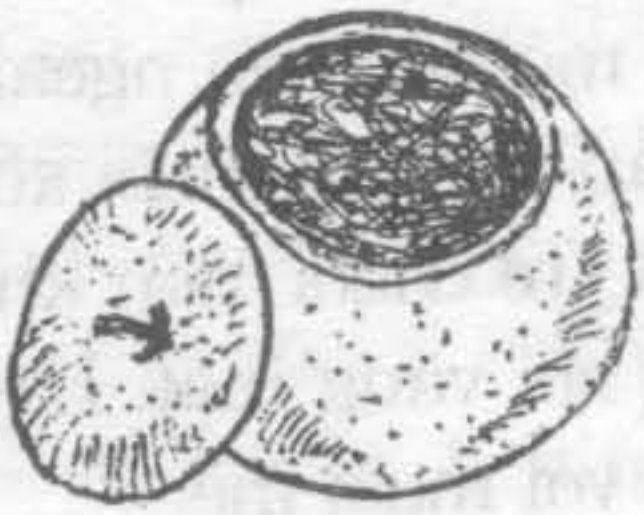
Trộn bột nếp với bột gạo, muối và nước lã, dùng đũa hoặc máy đánh tan mịn.

Chuối lột bỏ vỏ, chẻ dọc mỗi quả làm hai rồi cắt ngang thành 4 miếng (tất cả 32 miếng). Đun nóng nhiều dầu; dùng đũa gắp chuối vùi lút trong bột nhão và dùng muỗng lớn múc từng miếng chuối lẫn bột trút vào dầu chiên vàng đều các mặt. Gắp ra để ráo dầu.

Muốn thêm hương vị, có thể trộn cơm của 2 quả ô ma (trứng gà) chín rục vào bột; hoặc vùi khoai lang xắt que vào bột để chiên kèm với chuối. Khi ăn có thể chấm muối mè.

(262) Ổi (hoặc táo tây) nấu

5 quả ổi xá lị lớn
5 mcf bơ mè
Vài cây tăm tre



Ổi (hoặc quả bôm, táo tây) lau rửa sạch, cắt ngang đầu cuống để làm nắp dày độ 1 cm. Dùng muỗng nạo lấy phần ruột (chừa phần vỏ dày 5-6 cm) bỏ vào cối nghiền nhuyễn, lọc bỏ hạt; đem trộn với bơ mè (hoặc 2 mcf miso), chia làm 5 phần nhồi trở vào bụng ổi (hoặc táo). Đậy nắp, lấy tăm tre ghim dính chặt. Đặt tất cả vào xửng, đun lửa lớn hấp độ 20phút cho chín.

(263) Rau câu nấu xu xoa

50 gr rau câu chỉ
hoặc rc chân vịt
Nước lã
1 mcf nước cốt chanh

Rau câu ngâm 1 lít nước lã độ 4 giờ cho nở; lặt rửa sạch ốc, đá, rồi lại ngâm nước lã (hoặc nước vo gạo) 8-10 giờ; vớt ra để ráo. Lọc lấy nước ngâm và thêm nước sạch cho đủ 2 lít đổ vào nồi, bắc lên bếp đun sôi. Bỏ rau câu vào, nước sôi lại thì bớt lửa nấu riu riu (thỉnh thoảng dùng đũa khuấy đánh mạnh) cho đến khi rau câu tan gần hết. Nhắc xuống, chế nước chanh vào, khuấy trộn đều. Đổ nước rau câu ra khuôn hoặc chén (đã tráng nước lạnh và đặt trong thau nước lạnh), để đông cứng (có thể để tủ lạnh cho nhanh đông).

Ăn với muối mè hoặc tương (tamari, nước tương thực dưỡng, miso); hoặc với đường thô (đường đen, vàng hòa tan với nước lã, lọc sạch chất dơ, lấy nước đường nấu hơi keo lại, có thể thêm chút gừng mài hoặc giã nát).

(264) Xu xoa bí đậu

50 gr rau câu chỉ
hoặc rc chân vịt
100 gr đậu đỏ
200 gr bí đỏ
Nước lã
1 mcf nước cốt chanh

Rau câu ngâm nở, lặt rửa sạch ốc, đá, ngâm tiếp và nấu với 4 chén nước như món (263). Trong lúc đó, đãi rửa đậu đỏ, ngâm và nấu chín như món (69). Rửa sạch bí đỏ, gọt bỏ vỏ cứng, (moi hạt ra nếu có, để làm món 260), luộc hoặc hấp chín. Nghiền hoặc giã nhuyễn riêng từng thứ.

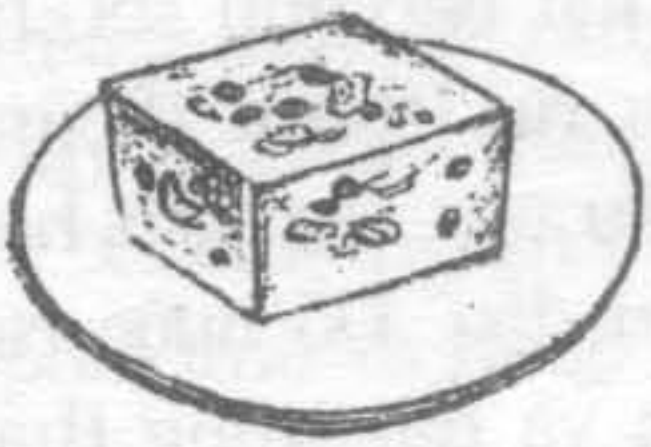
Khi rau câu nấu tan hết thì đổ chia đều ra hai cái soong. Trộn đậu vào một soong, nấu sôi, nhắc xuống; rưới ½ mcf nước chanh vào, khuấy đều, đổ qua một cái khuôn (đã tráng nước lạnh và đặt trong chậu nước lạnh hoặc để tủ lạnh). Trộn bí đỏ vào soong kia, cũng nấu sôi, rưới nước chanh và đổ vào cái khuôn khác.

Để rau câu nguội cứng, lật úp hai khuôn, vỗ nhẹ cho bánh rau câu lọt ra. Đặt ra riêng hai dĩa hoặc chồng lên nhau, xẻ miếng. Ăn với gia vị như ở món (263).

Muốn ngọt hơn, có thể thêm đường thô vào nước rau câu.

(265) Xu xoa trái cây

50 gr rau câu chỉ
hoặc chân vịt
Nước lã
2 ch múi mít chín



Rau câu ngâm nở, lặt rửa sạch ốc, đá, ngâm tiếp và nấu với 3 chén nước như món (263). Trong lúc đó, xắt mít thành hạt lựu.
Khi rau câu nấu tan hết, bỏ mít vào trộn đều. Để nước sôi lại thì bớt lửa nấu thêm độ 15 phút. Nhắc xuống, đổ qua cái khuôn (đã tráng nước lạnh và đặt trong thau nước lạnh hoặc tủ lạnh), để đông cứng.
Có thể thay mít bằng mận (doi, đào), xoài (quéo), đu đủ, dưa hấu, thơm (dứa, khóm), sầu riêng, v.v...

(266) Chè mè đen (chí ma phu)

150 gr mè đen
200 gr đường thô
Nước lã
Dúm muối
2 mc bột sắn dây

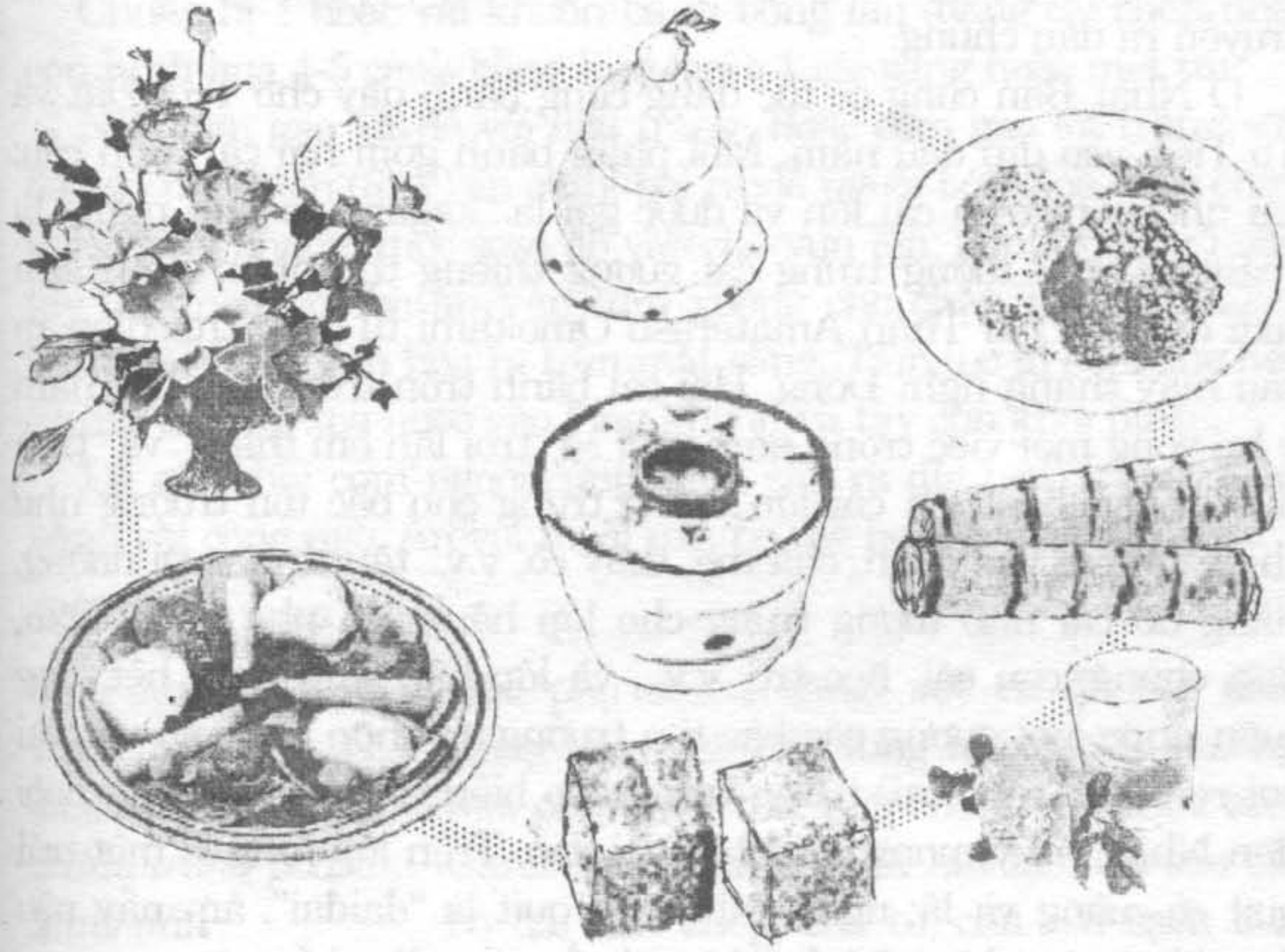
Mè đãi sạch và rang chín như ở món "(191) Muối mè", giã thành bột mịn. Đường hòa tan với nửa chén nước lã, lọc qua vải thưa cho sạch chất dơ (nếu có).
Trộn bột mè với 1 chén rưỡi nước lã, dùng đũa đánh tan, đem đun sôi, nêm muối. Hòa tan bột sắn dây với 6 mc nước lã, đổ vào mè, khuấy đều tay cho đến khi bột chín trong. Đổ nước đường vào, khuấy trộn đều, mè sôi lại thì nhắc xuống.

(267) Chè môn

½ ký môn sáp vàng
½ ch nếp lứt
Nước lã
Dúm muối
½ mcf gừng mài
200 gr đường thô

Môn sáp (hoặc môn cao, khoai sọ) rửa sạch, gọt bỏ vỏ, cắt thành từng miếng vừa ăn.
Nếp đãi sạch và nấu với 3 chén nước lã, để sôi cho nở lúp búp, nêm muối. Bỏ môn và gừng mài vào nấu cho đến khi môn chín (thọc lút đũa) và nếp nhừ thành cháo.
Hòa tan đường với ½ chén nước lã, lọc qua vải thưa cho sạch. Đổ nước đường vào cháo, trộn đều, để chè lại thì nhắc xuống. Muốn chè thơm, nấu nếp với lá dứa cắt khúc.

VI. TẾT NHẤT VÀ TIỆC TÙNG



Tết đến nơi rồi! Trong không khí chuẩn bị náo nức của người và vạn vật, ta cũng nên bắt tay sắm sửa đôi món cho gia đình và bè bạn "lai rai" nhân dịp đầu năm. Những món bánh mứt cổ truyền do các bạn làm ra với tấm lòng tận tụy sẽ gợi cho người ăn cảm nhận được hương vị nồng ấm của đất trời vào xuân và tình quê hương đậm đà chan chứa.

Theo tập tục ngày Tết, trong nhà người Việt không thể thiếu bánh chưng hoặc bánh tét, và nhiều nơi có cả bánh dày. Kinh nghiệm cho biết bánh tét, bánh chưng làm bằng nếp lứt ăn rất tốt nhưng khó để lâu, lại có vị hơi đắng nên ít được người lớn lẫn trẻ con hâm mộ; vì vậy, các bạn có thể làm với nếp lứt giã sơ hoặc giã trắng. Riêng bánh dày không chỉ dân tộc ta mà người Nhật cũng có và gọi là "môchi". Điều thú vị là truyền thuyết về nguồn gốc của loại bánh nầy ở hai dân tộc khá giống nhau. Người Nhật

cho rằng cách làm do Quốc Tổ là Nữ Thần Mặt Trời Amaterasu Omokami bày dạy cho vị vua đầu tiên của họ và sau đó lan truyền ra dân chúng.

Ở Nhật Bản cũng có tục dâng cúng bánh dày cho Trời Đất và Tổ Tiên vào dịp đầu năm. Mỗi phần bánh gồm hai cái hình cầu: cái nhỏ nằm trên cái lớn và được gọi là "kagami-mochi" nghĩa là "bánh gương" tượng trưng cái gương thiêng thu nhận hình ảnh tươi đẹp của Nữ Thần Amaterasu Omokami từ cung trời hiện ra sau mấy tháng nghỉ Đông. Hai cái bánh tròn trơn láng còn hàm ý hy vọng mọi việc trong năm mới sẽ "trôi lăn êm thắm" và "trên dưới thuận hòa" với cái lớn tượng trưng cho bậc tôn trưởng như thiên nhiên, vua quan, cha mẹ, thầy cô, v.v... tận tình nuôi dưỡng, nâng đỡ cái nhỏ tượng trưng cho lớp hậu sinh như nhân gian, dân chúng, con cái, học trò, v.v..., và lớp hậu sinh cũng hết lòng tuân phục, noi gương các bậc tôn trưởng. Ở chóp bánh có vắt vài sợi rong dải (phô tai) tượng trưng cho biển cả, nguồn dưỡng nuôi dân Nhật, với ý mong sức khỏe dồi dào. Trên lớp rong là một trái quít có cuống và lá; người Nhật gọi quít là "đaiđai", âm nầy nếu đọc rời sẽ có nghĩa "đời đời" hàm ý cầu sống lâu, bền vững.

Còn mứt ngọt, các bạn có thể làm các món thông dụng với đường thô (vàng, đen, nâu), đường thốt nốt nguyên chất, không ngâm tẩm hóa chất tổng hợp và không nhuộm màu nhân tạo. Muốn có rượu đãi khách, bạn có thể làm rượu bách nhật, rượu cơm nếp không pha đường, rượu hoa quả hoặc rượu nếp (rượu đế), rượu gạo nguyên chất dầm cây lá.

Rồi một năm bắt đầu với bao lần giổ quảy tiệc tùng đang chờ đợi. Họ hàng, bè bạn lại có dịp gặp nhau và những món ăn ngon lành làm theo phương pháp Thực Dưỡng sẽ giúp cuộc hàn huyên thêm rôm rã. Để sau đó, dù chia tay, không ai quên được tấm lòng và tài năng của bạn.

Trước thềm năm mới, chúc các bạn càng tinh tiến tay nghề để giúp mình cùng gia đình, thân hữu được khỏe mạnh và an vui như ý suốt "365 ngày Tết".

(268) Cơm lứt in khuôn

Chuẩn bị 1 hoặc vài khuôn bánh bông lan (dạng cái chén nhỏ uốn hình hoa 4-5 cánh bằng kim loại); 1 cái sàng hoặc mẹt tre.

Nấu cơm gạo lứt đỏ với đậu trắng, hoặc cơm gạo lứt trắng với đậu đỏ như món (8). Cơm chín, bới ra để nguội bớt. Xoa nước chín khắp lòng khuôn, múc cơm đổ vào cho vun lên; dùng muỗng hoặc tay (thấm nước cho ẩm) ép cơm xuống cho chặt. Lật úp khuôn trút khối cơm hình hoa ra trên mặt sàng. Tiếp tục in cơm cho hết (thỉnh thoảng xoa nước vào lòng khuôn và tay cho khỏi dính).

Để các khối cơm nguội cứng, đem sắp ra dĩa bàn, trang điểm bằng vài cộng ngò. Ăn với muối mè, bơ mè hoặc tương đặc miso.

(269) Đậu phụ nhồi

6 mi đậu phụ tươi
1 củ càrốt nhỏ
1 củ sen non
2 đầu trắng poarô
2 mc dầu
½ mcf muối
Nước lã
1 mi rong dải vuông cạnh 7-8 cm
10 sợi dây chuối dài
5 mc tương ta

Đậu phụ chiên vàng, vớt ra để ráo dầu. Dùng dao rạch đầu từng miếng, lấy muỗng moi phần ruột trắng ra cho thành 6 cái túi. Càrốt chà rửa sạch, xắt hạt lựu. Củ sen cắt bỏ hai đầu chóp, chẻ tư, chà rửa sạch bùn ngoài vỏ và trong các lỗ rồi xắt lát mỏng. Poarô (hoặc 3 củ hành ta) rửa sạch, xắt nhỏ. Đun nóng chảo, đổ dầu vào tráng đều ra. Bỏ poarô (hoặc hành) vào phi cho thơm. Lần lượt thêm càrốt rồi củ sen, xào riêng từng thứ vài giây và xào chung độ 1 phút. Nêm muối, bỏ ruột đậu vào xào trộn độ 5 phút. Nhắc xuống làm *nhân*. Chia đều nhân nhét vào 6 túi đậu, lấy dây chuối cột chặt từng túi.

Dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt rong dải, rửa qua rồi xắt sợi, bỏ vào nồi với 5 chén nước lã, đun sôi. Nêm tương vào nước rong; thả các túi đậu vào, nấu đậy vung đến khi khô nước.



Lấy ra sắp vào dĩa, rải các sợi rong trên mặt, (có thể thêm ngò và rau thơm). Khi ăn, cắt dây và cắt mỗi túi đậu làm hai.

(270) Chả giò (ram cuốn)

1 củ càrốt nhỏ
¼ cây cải hoa (súp lơ)
1 đầu trắng poarô
Nước lã
Muối
80 gr hủ tíu lứt sợi khô (m.50)
3 bánh tráng lứt mỏng (m. 49)
1 mc bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
Dầu
Tương chanh (m.199)

Càrốt chà rửa sạch, xắt lát mỏng. Cải hoa tách thành những miếng bông nhỏ, ngâm nước muối loãng 5 phút, rửa sạch. Poarô rửa sạch, xắt nhỏ. Ngâm hủ tíu với nước lã 10-15 phút cho mềm, vớt ra cắt khúc 25 mm. Thấm nước vào hai mặt bánh tráng, để cho mềm rồi cắt ngang dọc (+) mỗi cái làm bốn. (Không có bánh tráng, có thể trộn 1 chén bột gạo lứt sống khô với 1 chén nước, 1 mcf muối và 1 mc dầu, dùng đũa đánh tan mịn. Đun nóng chảo rồi hạ nhỏ lửa, múc 1 vá bột đổ vào; cầm quai hoặc cán chảo lắc tráng tròn ra thành cái bánh càng mỏng càng tốt. Thấy bánh vừa chín tới thì lật mặt để vài giây rồi lấy ra, và đổ tiếp bánh cho hết bột).

Đổ 1 mc dầu vào chảo, đun nóng. Bỏ poarô (hoặc ½ củ hành tây xắt nhỏ) vào phi cho thơm. Lần lượt thêm càrốt rồi bông cải vào xào mỗi thứ vài giây. Bỏ hủ tíu vào xào trộn chung vài giây, nêm ½ mcf muối rồi nhắc xuống làm *nhân*.

Trộn bột gạo lứt với 1 mc nước lã cho nhão. Trải 1 miếng bánh tráng mỏng (hoặc bánh tráng chảo) trên mâm, múc 3-4 mc nhân rải thành hàng ngang trên phần mép cong. Gấp hai cánh bánh vào trên nhân, rồi cuốn thành hình trụ (như cách cuốn lá cải ở món 109), lăn lại cho cả cuốn tròn đều, dùng bột nhão dán dính đuôi bánh. Tiếp tục cuốn bánh cho hết nguyên liệu.

Đổ nhiều dầu vào chảo sâu đáy, đun nóng. Thả những cuốn bánh vào chiên độ 2 phút cho vàng đều các mặt. Vớt chả giò ra để ráo dầu. Cắt mỗi cái thành 4-5 khúc, sắp ra dĩa bàn cho đẹp. Ăn với nước chấm tương chanh hoặc tương cải (m. 199).

(271) Dưa món

Tro bếp
Nước lã
½ ký kiệu ta
½ ký củ cải trắng
Muối
3 củ càrốt
½ ký dưa leo
100 gr tỏi
8-10 quả ớt đỏ
Tương ta
Độ 20 gr đường thô

Hòa tro bếp với nhiều nước để qua đêm, gạn lấy nước trong. Kiệu cắt bớt lá, ngâm nước tro 20-24 giờ, vớt ra rửa sạch, cắt bỏ hết lá và rễ. Củ cải chà rửa sạch, chẻ mỗi củ thành 6-8 miếng rồi cắt khúc 2 cm, trộn muối vừa mặn, để độ 12 giờ rồi rửa sạch và bỏ vào túi vải ép ráo nước. Càrốt chà rửa sạch, xắt lát, tỉa hoa tùy ý. Dưa cắt lấy hai đầu chóp chà lại vào chỗ cắt để rút mủ trắng ra, rửa sạch, chẻ bốn, khoét bỏ ruột, xắt lát dày 2-3 mm, rửa lại bằng nước muối loãng và để ráo. Tỏi lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, để ráo. Ớt rửa sạch.

Đem kiệu, củ cải, càrốt, dưa leo, tỏi, ớt phơi héo, rồi đem sấy lửa than (như cách sấy bánh khô khảo - m. 63) cho thơm. Sắp tất cả vào thẩu (hủ) keo cho đẹp mắt.

Gạn tương ta lấy nước (hạt tương dùng cho món khác) đem nấu sôi với đường thô cho vị được "dịu". Để nước tương nguội rồi chế vào thẩu cho ngập lút rau củ. Đậy nắp kín để độ 1 tuần là ăn được. Dùng với cơm, cháo, bánh tét, bánh chưng.

Có thể thay tương ta bằng nước tương thực dưỡng.

(272) Hành tây làm hoa

1 mi bí đỏ nhỏ
5 củ hành tây vừa
4 ch nước canh rong dải (m. 148)
1-2 mcf muối

Bí đỏ (hoặc 2 củ càrốt) rửa sạch, xắt cục, nấu chín, nêm tí muối rồi nghiền nhuyễn. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, chẻ mỗi củ làm bốn múi sâu xuống ¾ (chừa gốc ¼). Bỏ hành vào nước canh rong, nêm muối, đun sôi luộc độ 15 phút. Lấy hành ra, để ráo, rồi xẻ mỗi múi làm hai và cẩn thận tách nhẹ ra thành hình tám cánh hoa. Múc bí đỏ (hoặc càrốt) nhét vào lòng các củ hành. Dùng trang điểm món tiệc và ăn với tamari, nước tương thực dưỡng hoặc muối mè.

(273) Hành nhồi

1/4 củ càrốt nhỏ
5 quả đậu (cô) ve
2 mc mì căn kho (m. 66)
1 mi đậu phụ tươi
5 củ hành tây vừa
1/2 mc dầu mè
Dúm muối
1/2 mc bột sắn dây
10 tăm tre
2 ch xốt béchamel (m. 209)

Càrốt chà rửa sạch, xắt hạt lựu. Đậu ve rửa sạch, cắt hai đầu tước bỏ chỉ hai bên sườn, xắt lát xéo mỏng. Mì căn xắt nhỏ. Đậu phụ nghiền nát nhuyễn. Hành lột bỏ vỏ khô, rửa sạch, cắt một phần đầu chóp làm nắp, dùng muỗng múc phần ruột ra băm nhuyễn.

Đun nóng dầu mè, bỏ ruột hành vào xào cho vàng thơm. Lần lượt thêm càrốt rồi đậu ve, xào mỗi thứ vài giây. Thêm mì căn, xào trộn chung các thứ, nêm muối. Nghiền mịn bột sắn dây, rải vào rau củ, trộn đều rồi nhắc xuống làm *nhân*.

Múc nhân dồn vào lòng các củ hành, đậy chóp, lấy tăm tre ghim chặt mỗi nắp 2 cây; sắp vào xửng (chỏ) hấp độ 20 phút cho chín (có thể để trên khay inốc có thoa dầu, đút vào lò nóng 425°F hoặc 220°C để nướng). Ăn với xốt béchamel.

(274) Cà chua nhồi

2 trứng gà
1/4 cái bánh tráng lứt
2 lá ngò tây
2 quả cà chua
1 mc xốt miso ngọt (m. 200)
1 mc bơ mè
4 cây tăm tre
Dầu

Trứng gà luộc chín, bóc vỏ lấy lòng trứng xắt hạt lựu. Bánh tráng nướng giòn, bóp vụn. Rửa sạch rau quả, rồi xắt nhỏ ngò tây. Còn cà chua cắt ngang một phần chóp làm nắp, dùng muỗng múc phần ruột ra, lấy phân nửa lọc bỏ hạt (còn nửa kia để làm món khác), đem trộn đều với các thứ kia; rồi múc dồn vào lòng cà chua. Đậy nắp, ghim mỗi nắp 2 cây tăm cho dính chặt. Đặt 2 quả cà chua trên khay inốc có thoa lớp dầu mỏng, phết dầu đều khắp vỏ cà. Đút khay vào lò nóng 350°F (180°C) nướng độ 20 phút. Lấy ra để nguội, sắp vào dĩa; có thể dùng rau thơm và ngò trang trí. Có thể cắt lát lòng đỏ trứng sắp quanh.

Khi ăn, nếu lạt có thể thêm nước tương thực dưỡng.

(275) Xúp Tết Nhật Bản (New Year Ozoni)

½ ký cải son
Nước lã
Muối
1-2 cây poarô
½ củ càrốt
1 cây hẹ lá
5 nhánh ngò rí
1 mi rong dải vuông cạnh 7-8 cm
10 mcf dầu mè
½ ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
Dầu chiên
5 mi phù chúc khô cỡ 2 ngón tay
20 viên bánh dày (m. 23)

Cải son (xà lách xon) ngâm nước muối loãng 10 phút, bắt sâu, lặt bỏ lá úa dập, rửa sạch, để ráo. Rửa sạch rau củ, rồi xắt poarô từng khúc 2 cm. Càrốt cắt thành 10 lát tỉa hoa. Hẹ xắt nhỏ. Ngò để ráo. Dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt rong dải (phô tai), rửa qua.

Đun sôi 6 chén nước lã, nêm 1 mcf muối. Thả poarô vào luộc độ 5 phút cho mềm; vớt ra để ráo. Bỏ càrốt vào luộc vài phút cho mềm, vớt ra để ráo. Bỏ cải son vào luộc vài phút cho mềm; vớt ra, vắt ép nhẹ cho bớt nước, rồi xếp thành bó, cắt khúc 2 cm. Để dành nước luộc rau củ.

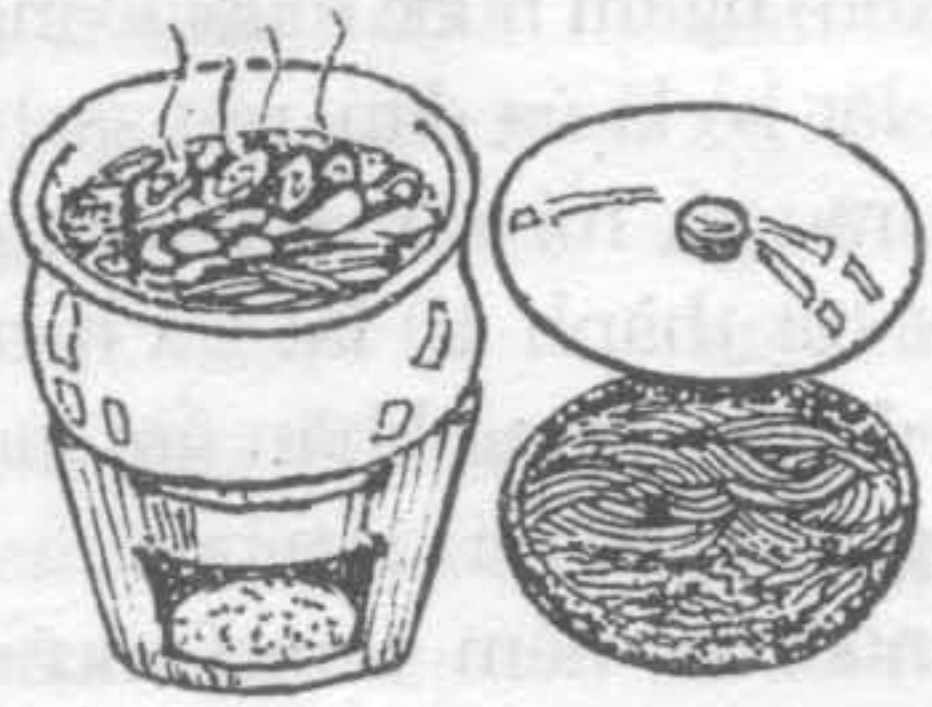
Đem 9 mcf dầu mè, bột gạo lứt và 2 chén nước lã làm xốt béchamel như món (209).

Đun nóng nhiều dầu, bỏ phù chúc vào chiên phồng; vớt ra để ráo dầu, rồi bỏ trong túi nhựa cột kín miệng giữ giòn. Đổ bớt dầu trong chảo ra, chừa lại độ 1 mc, đun nóng, bỏ bánh dày vào chiên vàng đều các mặt; lấy bánh ra để ráo dầu.

Bắc nồi lớn lên bếp đun nóng, đổ 1 mcf dầu mè vào tráng đều. Bỏ hẹ vào xào vài phút cho thơm. Đổ 5 chén nước luộc rau củ vào, đun sôi, thả miếng rong dải vào. Bớt lửa, nấu đậy vung độ 20 phút. Vớt miếng rong ra, nêm muối vào nước canh vừa ăn, (có thể xắt sợi miếng rong bỏ lại vào nước canh, hoặc dùng làm món khác). Tắt lửa để nồi canh trên bếp giữ nóng.

Khi ăn, đặt vào mỗi chén 4 viên bánh dày, chung quanh sắp một ít poarô, 2 lát càrốt, vài khúc cải son. Chan nước canh nóng vào và múc một ít xốt đổ lên trên. Bóp vụn 1 miếng phù chúc rải vào, thêm 1 nhánh ngò xắt nhỏ. Nếu lạt, có thể thêm tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

LẨU



Món lẩu (một loại xúp nấu tại bàn ăn) ăn nóng, thường thích hợp lúc trời lạnh (Âm) để người trong gia đình và bạn bè tụ tập quây quần bên nhau tìm hơi ấm (Dương).

Chuẩn bị thức ăn sẵn sàng, sắp ra dĩa cho hấp dẫn và đặt giữa vòng người. Kế bên là nồi canh hoặc nước lèo đặt trên lò than đỏ hoặc bếp cồn với 1 hoặc vài chén nước chấm. Dọn cho mỗi người 1 cái chén, 1 dĩa nhỏ, 1 muỗng xúp, đôi đũa để ai ăn thì tự làm lấy.

(276) Lẩu sống

250 gr cải son
Nước lã
10 lá cải bắc thảo
Muối
1 củ càrốt
1 cây poarô
3 mi đậu phụ tươi
1 mi rong dải vuông cạnh 7-8 cm
300 gr hủ tíu lứt sợi khô (m. 50)
Tamari
½ ch xốt sắn dây tương ta (m. 204)

Cải son ngâm nước muối loãng độ 5 phút, bắt sâu, lặt rửa sạch, cắt khúc 3-4 cm. Rửa sạch các rau củ còn lại, rồi chồng lá cải bắc thảo lên nhau, cắt ngang thành 4-5 khúc. Càrốt xắt lát 2 mm. Poarô xắt khúc 2 cm. Đậu phụ cắt cục vuông cạnh 2 cm. Rong dải (phô tai) dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua và ngâm với 6 chén nước lã cho nở, vớt ra xắt sợi ngắn. Hủ tíu rửa sơ, ngâm nước lã độ 10 phút cho mềm, vớt ra để ráo. Sắp cải bắc thảo, cải son trên 1 dĩa; để đậu phụ và hủ tíu trên 2 dĩa riêng; dọn ra bàn. Bỏ rong dải vào nồi gang hoặc cái lẩu đất, đổ nước ngâm rong vào, đun sôi. Thả càrốt và poarô vào nấu độ 15 phút cho chín, nêm tamari (hoặc nước tương thực dưỡng) vừa ăn. Đem bếp lò ra bàn, đặt nồi nước canh lên trên cho sôi tiếp tục.

Dọn chén, đũa, muỗng cho thực khách. Thả một ít hủ tíu vào nồi canh, để sôi độ 5 phút, vớt ra chén. Thả đậu phụ, cải son và

cải bắc thảo vào luộc 5-7 phút cho cải mềm. Gắp hoặc múc mỗi thứ một ít kể cả rong dải trong nồi ra bỏ trên hủ tíu. Múc nước canh chan vào, thêm chút xốt và ăn. Có thể thêm rau thơm.

Có thể gắp hoặc múc từng thứ cải, càrốt và đậu phụ ra chấm xốt để ăn, và dùng riêng nước canh có poarô và rong dải.

Có thể thêm củ sen (xắt lát, nấu chín), khoai môn (xắt cục, nấu chín), khoai lang (xắt cục, nấu chín), phù chúc (tàu hủ ky, chiên giòn hoặc ngâm nước cho mềm) hoặc những loại rau củ khác. Thích "ăn mặn" thì thêm cá, tôm, mực, nghêu sò tươi, v.v..., và thay xốt bằng nước chấm tương chanh (m. 199).

(277) Lẩu chín

3 củ càrốt nhỏ
Nước lã
1 củ sen dài 7-8 cm
½ củ cải trắng
5 củ khoai sọ (môn)
5 lá bắp cải
1 củ hành tây nhỏ
7 mi rong dải, mỗi miếng 8 × 4 cm
2 mi đậu phụ tươi
Dầu
Muối
½ ch bột gạo lứt sống khô (m. 40b)
1-2 sợi vỏ chanh
10 cây tăm tre
Một số dây chuối
200 gr hủ tíu lứt khô (m. 50)
Tamari

Rửa sạch các loại rau củ (hành tây lột bỏ bỏ vỏ khô), rồi xắt lát mỏng 1 củ càrốt, chẻ 1 củ rưỡi làm tư rồi cắt khúc 2-3 cm; còn nửa củ mài hoặc giã nhuyễn mịn. Củ sen cắt bỏ hai đầu, rồi cắt đôi, xoi rửa sạch bùn trong các lỗ, gọt bỏ vỏ, mài mịn hoặc giã nhuyễn. Củ cải trắng cắt thành 5 lát dày. Khoai sọ gọt bỏ vỏ nâu, cắt mỗi củ làm hai. Hành xắt lưỡi liềm.

Rong dải dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt, rửa qua, ngâm nước độ nửa giờ cho nở; vớt ra. Cuốn tròn 1 miếng rong (đầu 4 cm), xắt xéo làm 5 lát, rồi trải thành những sợi dài.

Đậu phụ cắt ngang mỗi miếng làm ba, đem chiên vàng đều các mặt, để ráo dầu; rồi lại cắt ngang mỗi miếng nhỏ làm hai và moi hết phần ruột ra, chỉ chừa lại lớp vỏ vàng mỏng thành 12 cái túi.

Đun sôi 6 chén nước lã, nêm 1 mcf muối. Nhúng phần cộng của các lá bắp cải vào và dùng đũa giữ yên một lúc cho mềm, rồi

nhận luôn phần lá xuống để thêm một lúc nữa. Vớt ra, nhúng hết vào chậu nước lạnh, lấy ra để ráo rồi gọt phẳng phần cộng.

Đun nóng chảo, đổ 1 mc dầu vào tráng đều ra. Bỏ hành vào xào 2-3 phút cho hết mùi hăng. Thêm càrốt lát, xào trộn chung độ 1 phút, nêm tí muối rồi nhắc xuống để nguội và chia làm hai phần. Lấy 1 phần chia thành 12 phần nhỏ nhồi vào các túi đậu phụ, gấp miệng túi lại, dùng dây chuối hoặc chỉ vải cột chặt. Chia đều phần rau củ xào còn lại bỏ vào từng lá cải bắp, cuốn tròn như ở món (109), lấy dây chuối hoặc chỉ vải cột lại.

Trải thẳng 1 miếng rong dải, sắp 2-3 khúc càrốt vào đầu ngang và cuốn tròn, lấy một sợi rong cột lại. Tiếp tục làm thêm 4 cuốn rong càrốt nữa (tất cả 5 cuốn rong).

Đổ nhiều dầu vạo chảo, đun nóng. Trộn củ sen mịn với càrốt mịn, ruột đậu phụ và bột gạo lứt thành khối bột dẻo, dùng tay nắn thành 20 viên tròn, thả vào dầu chiên vàng giòn. Vớt ra để ráo dầu và lấy tăm tre xâu mỗi cây 2 viên bột củ chiên.

Đặt miếng rong dải còn lại ở đáy một cái nồi gang hoặc lẩu đất. Trên miếng rong, sắp nguyên liệu thành từng vòng: những thứ cần nấu lâu (cuốn rong, khoai môn, củ cải) để ở giữa và những thứ đã nấu qua hoặc nấu nhanh hơn (túi đậu phụ, cuốn cải bắp, xâu bột củ chiên) để ở vòng ngoài. Đổ nước ngâm rong vào và thêm nước lã (nếu cần) cho đủ ngập các thứ. Đậy vung, bắc lên bếp lò đun sôi, nêm 2 mcf muối và thả vỏ chanh vào, bớt lửa nấu 2-3 giờ cho thức ăn chín, nêm tamari vừa ăn, rồi đem lò và nồi đặt giữa bàn.

Trong lúc đó, rửa sơ hủ tíu và ngâm nước lã độ 5 phút rồi vớt ra. Đun sôi độ 2 lít nước lã trên bếp khác, bỏ hủ tíu vào luộc độ 5 phút thì vớt ra rổ, dùng đũa xới rời (có thể xối nước chín nguội) và để ráo. (Nước luộc và nước xối dùng để uống hoặc nấu canh).

Khi ăn, lấy một ít hủ tíu bỏ vào chén và gắp thức ăn trong nồi ra đặt ở trên, múc nước canh chan vào. Nếu lạt có thể chan hoặc chấm tamari hoặc nước tương thực dưỡng.

Có thể dùng hoặc thêm những thức ăn khác như ở món (276).

BÁNH MỨT

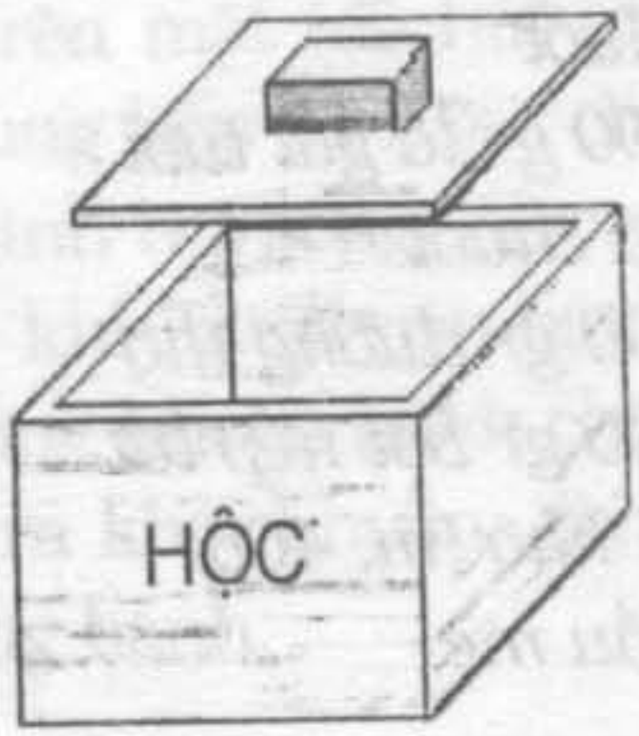
(278) Bánh (bỏng) nổ (cốm nếp, cốm bắp)

1 ký đường thô
1 ch nước
2 ký lúa nếp
1 mcf gừng mài
½ quả chanh

Đường giã nhỏ, hòa với nước, lọc sạch và ngâm 2 ngày như ở món "(248) Bánh mè". Rang lúa nếp cho hạt nổ bung ra, sàng sảy sạch hết vỏ trấu và thóc lép. Bỏ hạt nổ (bỏng) vào cối, dùng chày giã nhẹ cho bể bốn bể năm; sàng lấy độ 100 gram bỏng nhỏ vụn đem giã mịn để làm bột áo. Gừng mài vắt lấy nước cốt.

Đem nước đường thắng keo, trộn nước chanh và nước cốt gừng như ở món (248), nhắc xuống để nguội bớt. Đổ bỏng vào trộn đều. (Muốn thêm hương vị, trộn ½ mcf *bột quế* vào nước đường đã thắng và 250 gram *đậu phụng rang chà bỏ vỏ lụa* vào bỏng).

Xoa bột áo đều lòng bàn tay, dùng đũa xắn bỏng bỏ vào tay, nắm ép thành viên tròn cỡ quả trứng vịt. Làm tiếp những viên khác cho đến khi hết bỏng. Đem các viên bỏng sấy khô theo cách sấy bánh khô khảo (m. 63); lấy ra để nguội rồi bỏ vào thẩu (hủ) keo có lót giấy báo, đậy kín.



Để có hình thức gọn đẹp, chuẩn bị 1 cái "hộc" (khuôn gỗ vuông trống hai đáy có cạnh trong lòng 7 × 7 cm, cao 5 cm và nắp gỗ vừa lọt miệng khuôn) đặt trên cái mâm, rắc xoa bột áo vào bốn vách trong khuôn và trên mặt mâm. Múc bỏng đã trộn nước đường nhận vào đầy khuôn, rải một ít bột áo trên mặt. Đậy nắp và in như ở món "(247) Bánh in", muốn bánh dẻ chặt thì ép bằng đòn bẩy. Cắt ngang bánh thành 10 lát vuông cạnh 7 cm trước khi đem sấy.

Muốn có bỏng nổ đều thì chọn lúa tốt để lâu 6-12 tháng.

Có thể làm bánh bằng bắp khô rang nổ, gọi là *bánh bỏng ngô* hoặc *cốm bắp*.

(279) Bánh 7 lửa

300 gr đường thô
½ ch nước
3 lon lúa nếp
1 mcf gừng mài
½ quả chanh
1 ký bánh khô khảo (m. 63)

Đường giã nhỏ, hòa với nước, lọc sạch, và ngâm 2 ngày như ở món "(248) Bánh mè". Lúa nếp rang thành bỏng (hạt nổ) như ở món (278), giã bể 5 bể 6 rồi đổ ra mâm. Gừng mài vắt lấy nước cốt. Đem nước đường thắng keo lại, trộn nước chanh và nước cốt gừng như ở món (248). Đem bánh khô khảo sấy nóng lại, nhúng vào nước đường đã thắng và thả vào mâm lăn cho dính bỏng đều khắp tương tự lăn mè ở món (248). Để bánh nguội, bỏ vào thẩu (hủ) keo có lót giấy, đậy kín.

Có thể thay bỏng nếp bằng mè vàng rang chín chà bớt vỏ để làm lớp áo, gọi là *bánh khô mè*.

(280) Bánh ít lá gai

300 gr đậu xanh
Nước lã
Muối
600 gr lá gai tươi
Lá chuối
300 gr đường thô
600 gr bột nếp lứt khô (m. 40b)
Dầu mè

Đậu xanh đãi sạch, ngâm nước và nấu chín như ở món (69), đem giã dập, trộn muối vừa ăn (muốn ngọt thì thêm tí đường thô) rồi giã tiếp cho thật nhuyễn. Lá gai rửa sạch, tước bỏ gân lớn giữa, đem luộc chín, xắt nhỏ rồi giã thành bột nhuyễn. Lá chuối rửa sạch, hơ lửa hoặc phơi nắng cho héo, cắt thành những miếng vuông cạnh 15 cm, dùng khăn lau sạch hai mặt. Đường giã nhỏ, hòa tan với 1 chén nước, lọc sạch đất rác (nếu có), đem nấu độ 10 phút cho hơi keo (sánh) lại, nhắc xuống để nguội.

Trộn đều bột nếp với bột lá gai, chế dần nước đường vào và nhồi thành khối bột dẻo màu đen. Nắn đậu xanh thành từng viên tròn cỡ quả tắc (cam quật). Dùng tay ngắt từng cục bột nếp cỡ quả tắc, nắn bẹt ra, bỏ viên nhân đậu vào giữa, bọc bột nếp lại và đặt vào lá chuối có xoa dầu, gói lại và bỏ vào xửng hấp chín như món "(64) Bánh ít nếp lứt".

(281) Bánh tổ (bánh ổ)

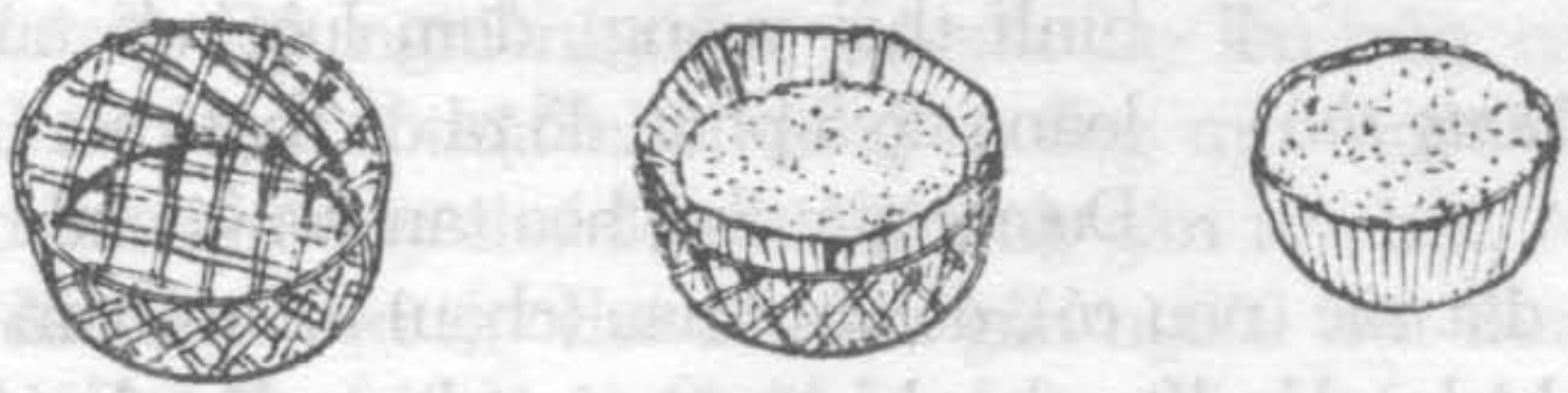
Chuẩn bị vài cái khuôn đan bằng tre hình giỏ (rọ), miệng tròn và lớn cỡ bát canh; 16-20 miếng lá chuối vuông cạnh độ 25 cm (phơi nắng hoặc hơ lửa cho mềm và lau sạch hai mặt); 1 cái xửng (chỏ) có nước đầy ¾ ngăn dưới; 1 khăn vải rộng; 1 cái nia.

1 ký đường thô
4 ch nước lã
1 mẹ gừng mài
1 ký bột nếp lứt sống khô (m. 40b)

Đường giã nhỏ, hòa tan với nước, lọc sạch đất rác (nếu có), đem nấu độ 10 phút cho hơi keo (sánh) lại. Bỏ gừng (có thể thêm 1 mcf bột quế) vào trộn đều, rồi nhắc xuống để nguội bớt.

Chế dần nước đường vào bột nếp và dùng đũa vừa khuấy vừa đánh cho bột tan đều. Bỏ bột vào cối, giã cho nhuyễn mịn không vón cục. Bắc xửng lên bếp đun sôi.

Lót mỗi khuôn tre 2 miếng lá chuối nằm vắt ngang qua nhau theo hình chữ thập +, lấy tay ép lá sát vào mặt trong khuôn thành hình cái chậu (nếu không kín thì lót thêm lá). Múc bột đổ vào từng khuôn gần đầy đến miệng. Sắp khuôn bột thành một lớp vào ngăn xửng trên, lấy khăn vải phủ trên mặt (để hút giữ hơi nước không nhỏ xuống mặt bánh), đậy vung hấp độ 2 giờ cho chín (thọc đũa vào bánh, rút ra thấy không dính bột sống). Trong lúc đó, múc bột đổ vào những khuôn khác để khi lấy khuôn bánh chín ra thì sắp lớp mới vào hấp tiếp. Đặt những khuôn bánh chín trên nia cho nguội cứng. Gỡ các tổ (ổ) bánh ra khỏi khuôn, dùng kéo hoặc dao cắt bỏ phần lá thừa quanh miệng bánh.



Khi ăn, lột bỏ lá, cắt bánh thành từng lát dày 3-4 mm. Bánh tổ để lâu ngày bị khô cứng và nổi mốc, thì lau sạch hoặc gọt bỏ lớp mốc; hấp lại cho mềm, hoặc xắt lát chiên dầu hoặc nướng.

(282) Bánh tét tro

Chuẩn bị 1 thùng tròn lớn bằng tôn (hoặc inốc, nhôm), có nắp; 1 cái nia lớn; 1 xấp lá chuối hột rửa sạch, đem luộc hoặc phơi nắng cho héo, rồi xé thành từng miếng (tấm) chiều ngang độ 30 cm, dùng vải lau sạch hai mặt; 1 bó lạt tre giang ngâm nước cho dẻo.

1 bó cây mè khô (đã lấy hạt)
Nước lã
2 ký nếp lứt

Cây mè đốt ra tro, hòa tan với 3-4 lít nước lã để qua đêm, rồi gạn lấy nước trong. Nếp lứt (có thể giã bỏ bớt cám) đãi sạch, ngâm nước tro độ 8-10 giờ, vớt ra để ráo.

Trải lá chuối trên nia, đổ nếp vào, gói lại theo cách gói bánh tét thường thành những đòn tròn đường kính 3-4 cm và dài độ 20 cm, dùng lạt tre cột vừa ôm sát đòn bánh.

Đặt thùng tôn lên bếp, bỏ lá chuối dư xuống đáy (có thể thêm nắm lá dứa), sắp bánh vào, đổ nước ngập. Đậy nắp, đun lửa lớn cho sôi liên tục 6 giờ. Đảo bánh ở dưới lên trên và nấu tiếp 6 giờ nữa (nước vơi thì thêm nước sôi). Vớt bánh ra, thả vào nước lạnh độ 30 phút cho nguội bớt. Lấy bánh đặt trên mặt nia, lăn ép cho tròn và ra bớt nước. Để vài giờ cho ráo, rồi treo ở chỗ khô mát.

Khi ăn, lột lá, tét thành từng lát có màu xanh lục trong, chấm muối mè, mạch nha hoặc đường thô.

(283) Mứt càrốt

1 ký củ càrốt
Nước lã
Muối
300 gr đường thô

Càrốt chà rửa sạch, chẻ mỗi củ làm hai và xắt lát dày 2-3 mm (có thể tỉa hoa hoặc cắt hình thỏi vuông), đem luộc với nước muối loãng độ 5 phút, đổ ra để thật ráo.

Đường giã nhỏ, hòa tan với ¾ chén nước lã, lọc sạch đất rác (nếu có), đổ vào thau (chậu) nhôm đem nấu hơi keo (sánh) lại. Hạ lửa nhỏ, bỏ càrốt vào, dùng đũa đảo trộn đều tay cho đến khi đường khô thành hạt bám đều quanh các lát càrốt. Nhắc xuống, lấy mứt càrốt trải trên nia có lót giấy báo đem phơi nắng 2-3 ngày (hoặc sấy), nhớ trở mặt càrốt cho khô đều.

(284) Mứt hạt sen

1 ký hạt sen tươi
Nước lã
Muối
½ ký đường thô

Hạt sen tươi lột bỏ vỏ, xoi tim ra (hoặc dùng 1 ký hạt sen khô không có vỏ và tim, ngâm nước cho nở), đem luộc với nước muối loãng vừa chín tới, đổ ra để ráo.

Đường giã nhỏ, hòa tan với 1 chén nước lã, lọc sạch đất rác (nếu có), đổ vào thau (chậu) nhôm đem nấu hơi keo (sánh) lại. Bỏ hạt sen vào trộn liền tay cho đến khi thấm đều đường. Đặt thau hơi nghiêng, dùng muỗng gạt hạt sen lên trên, nước đường dồn ở dưới. Hạ lửa thật nhỏ, múc nước đường tưới lên hạt sen cho đến khi đường gần nổi hạt. Nhắc thau hạt sen xuống, dùng muỗng trộn đều tay cho đến khi đường bám khô thành hạt. Đổ hạt sen ra trên nia có lót giấy sạch, để thật khô (có thể phơi trong bóng râm). Bỏ vào thẩu (hủ) keo có lót giấy, đậy nắp kín.

(285) Mứt sắn dây

½ ký củ sắn dây tươi
Nước lã
Muối
300 gr đường thô
(loại sạch đất rác)

Củ sắn dây chà rửa sạch, lột bỏ vỏ, chẻ dọc làm hai hoặc bốn và xắt lát 2 mm; đem luộc với nước muối loãng độ nửa giờ cho mềm, đổ ra để thật ráo.

Đường giã mịn, bỏ vào thau (chậu) nhôm trộn với sắn dây để độ 3 giờ cho đường tan chảy. Gắp các lát sắn dây ra dĩa. Đem cả thau nấu cho đường keo lại "kéo tơ" (nhúng đầu đũa vào đường, kéo ra thấy đường dính theo như sợi chỉ). Bỏ sắn dây vào, đảo trộn liền tay cho tất cả ngấm đường. Đặt nghiêng thau, gạt sắn dây lên trên, nước đường dồn ở dưới. Hạ lửa thật nhỏ, dùng muỗng múc nước đường rưới liên tục lên sắn dây cho đến khi đường gần nổi hạt. Nhắc thau xuống, đảo trộn đều tay cho đến khi gần nguội. Đặt thau mứt lên bếp, để lửa thật nhỏ, đảo trộn đều tay cho đến khi đường khô, lại nhắc xuống và đảo trộn đến khi đường bao quanh các lát sắn dây khô hẳn. Đem mứt sắn dây phơi nắng 1 ngày, nhớ trở mặt mứt cho khô đều. Bỏ mứt vào thẩu (hủ) keo có lót giấy, đậy nắp kín.

(286) Cơm rượu, rượu bách nhật

Chuẩn bị 1 thố sành có nắp, hoặc 1 thẩu (hủ) keo lớn có nắp; 1 tấm vải dày hoặc bao bố.

1 ký nếp lứt
Nước lã
Muối
4 viên men nhỏ làm cơm rượu

Nếp lứt (nếp thường hoặc nếp than, nếp cẩm) sàng sảy sạch, lượm hết gạo tẻ, đem đãi và ngâm nước muối loãng qua đêm, rồi bỏ vào xửng (chỏ) hông (đồ) thành xôi như ở món (20). (Có thể nấu xôi bằng nồi thường hoặc nồi áp suất, đỡ hao củi lửa hơn hông). Xới xôi ra rổ để thật nguội. Men giã mịn.

Rải xôi xuống đáy một cái thố (hoặc thẩu keo) (có thể dùng tay đã thấm nước muối loãng vo xôi thành từng viên cở đầu ngón tay cái rồi sắp vào) thành một lớp dày độ 1 cm, rắc đều một lớp men mỏng trên mặt xôi. Tiếp tục sắp lớp xôi và men như vậy cho đến hết. Đập nắp thố (hoặc thẩu), lấy tấm vải phủ kín bên ngoài. Đem phơi nắng độ l5 phút rồi đưa vào để ở chỗ tối (có thể để trong chum gạo) 3 ngày là dùng được.

Muốn có *rượu bách nhật*, lấy đất sét trét kín (hoặc dùng băng keo dán kín) quanh nắp, đem thố (hoặc thẩu) chôn xuống đất để 100 ngày. Moi thố lên, (lúc nầy nước cơm rượu ra nhiều), múc cơm rượu bỏ vào túi vải vắt lấy nước đổ vào chai, để uống dần (để lâu, nước cơm rượu trở thành nâu sẫm, và ở đáy chai có lớp bột lắng có thể lọc ra cho vào bã nếp để ngâm rượu). Còn xác (bã) nếp, có thể đổ 1-2 lít rượu đế (rượu nếp nguyên chất) vào ngâm cho rục ra, dùng "lai rai" vui chơi.

(287) Mật cơm rượu

Làm cơm rượu như món (286), để 9 ngày rồi đem xay nhuyễn (có thể vắt lấy nước để riêng và đem xác giã xay nhuyễn, rồi trộn chung lại). Bỏ cơm rượu vào nồi, đem nấu không đậy vung trên lửa riu riu cho đến khi đặc lại có màu nâu. Dùng thay đường để làm bánh, hoặc pha với nước sôi làm món uống chơi.

VII. THỨC UỐNG



Thức uống theo phương pháp Thực Dưỡng có nhiều thứ khác nhau, từ nước trong đơn sơ đến các loại trà phức tạp như trà Mu. Đây là những thức uống không pha tẩm hóa chất tổng hợp nhân tạo hoặc chế biến trái tự nhiên, và mỗi thứ có những đặc tính riêng mà ta nên biết để có thể chọn dùng cho phù hợp nhu cầu cơ thể, thời tiết và môi trường sống (xem thêm sách "*Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng*" của Ông Ngô Thành Nhân).

Nếu dùng thường xuyên hàng ngày, ngoài nước trong, còn có trà gạo lứt rang và trà lá già (đặc biệt trà ba năm) là thức uống thích hợp cho mọi người. Thỉnh thoảng có thể dùng thay đổi với các loại trà đậu hoặc trà cây lá cổ truyền. Tuy nhiên, đối với trẻ con dưới 1 tuổi, cho uống nước sôi để nguội là tốt nhất, không nên cho dùng trực tiếp trà cây lá. Chỉ khi trẻ bị bệnh, nếu cần thiết, bà mẹ có thể uống những loại trà đặc trị rồi cho con bú.

Khi làm trà khô, nếu nguyên liệu có dạng lá thì nên phơi trong bóng râm (Âm can), tránh ánh nắng mạnh hủy hoại các chất bổ có trong trà. Nên dùng trả đất hoặc chảo gang để sao (rang) trà, và dùng siêu đất (ấm đất) để nấu hoặc bình đất để hãm trà; vì dụng cụ bằng kim loại sẽ làm giảm hoặc khử hết hiệu lực của trà. Khi cần, bóp vụn trà bỏ vào bình, chế nước sôi vào, đậy nắp kín để hãm; hoặc nấu trà với nước lã để sôi riu riu độ 15-20 phút cho ra hết chất, rồi chứa vào bình thủy (tẹt-mốt) để uống dần. Nên nấu hoặc hãm trà vừa đủ dùng trong ngày, qua hôm sau trà thường bị thiu chua không tốt.

Ngoài trà, bạn nên có sẵn hai loại bột *cà phê thực dưỡng* (cà phê Ohsawa) và *sữa thảo mộc* kokkoh để làm thức "uống liền" ngon bổ đãi khách hoặc dùng đỡ đói vào bữa sáng (điểm tâm), bữa lỡ (nửa buổi).

Nước dùng làm thức uống (và nấu ăn), nên lấy từ các nguồn thiên nhiên như mưa, suối, mạch ngầm, giếng, sông giữa dòng, đương nhiên phải tìm nơi thoáng sạch, càng xa chợ búa, khu công nghiệp, bãi rác, v.v... càng tốt. Nhưng trong thời buổi môi trường ô nhiễm tràn lan như hiện nay, bạn nên lọc kỹ nước lã trước khi dùng. Cách lọc đơn giản nhất là cho nước thấm qua một lớp cát, một lớp than củi và một lớp sỏi chứa trong một hủ (vại) sành có lỗ thoát ở dưới đáy để nước sạch chảy xuống một chum sành. Lọc độ một tuần hoặc nửa tháng thì thay than và rửa sạch cát sỏi cùng hủ lọc để loại bỏ các chất bẩn bám tụ. Nếu dùng nước máy, nên để vòi nước chảy ri rỉ qua đêm, hoặc mở nước vào cái xô hoặc chum, thùng để thoáng nhiều giờ cho những hóa chất khử bẩn hòa tan trong nước bay hơi bớt; đem lọc càng tốt.

Dù sao, để bảo đảm an toàn vệ sinh, nên nấu chín nước uống và dùng nóng (ấm bằng thân nhiệt). Tránh dùng nước đá chừng nào tốt chừng đó. Thỉnh thoảng lúc trời nóng bức hoặc người bị nhiệt, bạn có thể dùng một ít nước trái cây vắt hoặc xay, nhưng nêm chút muối tốt hơn pha đường. Cũng có thể thay một phần nước uống bằng canh, xúp hoặc nước luộc rau củ.

(288) Trà gạo lứt

1 mc trà gạo lứt
⅓-½ lít nước lã

Trà gạo lứt là gạo lứt đãi sạch, để ráo, rồi đem rang vàng sậm.

Bỏ gạo và nước vào ấm, đun sôi. Bớt lửa, nấu thêm 10-15 phút, rồi gạn hoặc lọc lấy nước để uống. Hoặc bỏ trà gạo lứt vào bình thủy và nấu nước sôi chế vào để hãm. Có thể ăn luôn xác (bã) gạo.

Nước trà gạo lứt có tác dụng điều hòa thân nhiệt, trợ tiêu hóa, tốt gan, an thần. Khi bị tiêu chảy, hòa nước trà gạo lứt với tí muối để làm nước uống rất tốt.

Có thể trộn trà gạo lứt với trà ba năm (m. 289) (phân lượng bằng nhau) và nấu hoặc hãm như trên.

(289) Trà ba năm

1 mc trà ba năm
⅓-½ lít nước lã

Trà ba năm là lá trà (chè) già ở trên cây ba năm trở lên, hái (có thể bẻ lấy cả nhánh) đem về rửa sạch, treo chỗ mát cho khô (âm can), rồi để cả lá nguyên (và chặt nhỏ nhánh nếu có) đem sao vàng. Để nguội, bỏ vào bao giấy hoặc túi nhựa, cột kín miệng. Khi dùng, lấy ra 10-15 lá, bóp vụn (hoặc 1 mc trà nhánh), bỏ vào ấm với nước, nấu sôi riu riu 15-20 phút; hoặc bỏ trà trong bình, nấu nước sôi chế vào để hãm.

Nước trà ba năm giúp điều hòa thân nhiệt, tiêu thực, giải mệt, trợ tim, bổ thần kinh.

(290) Trà tương

½ ch nước trà ba năm nóng (m. 289)
1 mcf tương lâu năm (m. 192)

Hòa tan tương lâu năm (hoặc tương nước tamari) với nước trà ba năm, uống nóng.

Nước trà tương trị mệt mỏi, xâm xây, trầm cảm, đau bụng (ăn không tiêu, ợ chua, loét dạ dày, ngộ độc thực phẩm), phong thấp, sốt rét, viêm thận, lậu. Có thể uống một ngày 2 lần và liên tục không quá 4 ngày.

(291) Trà tương mai

1 quả ô mai đặc biệt (ô mai thực dưỡng)
½ mcf tương lâu năm (m. 192)
½ ch nước trà ba năm nóng (m. 289)

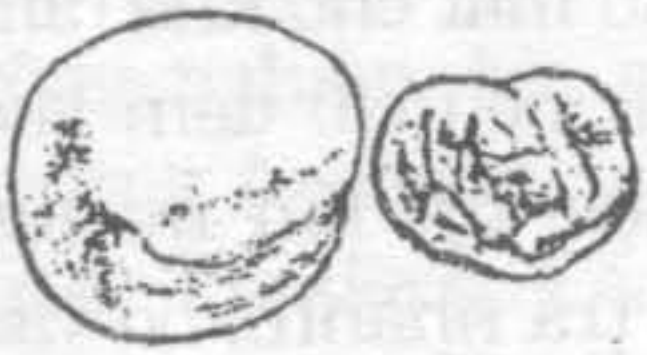
Ô mai gỡ lấy nạc, nghiền nát, đem trộn với tương lâu năm (hoặc tamari). Chế nước trà vào, khuấy tan đều (người lớn có thể thêm vài giọt nước cốt gừng). Uống nóng.

Nước trà tương mai trị mệt mỏi, máu kém (thiếu máu, tuần hoàn yếu), ăn kém ngon, đau bụng (ngộ độc thực phẩm, viêm loét tá tràng), đau thắt ngực, nhiễm độc ga bếp. Người bị tai biến mạch não còn tỉnh, cho uống vài ngụm rất tốt.

Để dành hạt lõi cứng phơi khô, đốt cháy, giã và rây mịn thành *bột ô mai* dùng uống hạ cơn đau dạ dày.

(292) Trà ô mai

1 quả ô mai đặc biệt
1 lít nước lã



Ô mai gỡ lấy nạc, nghiền nát, bỏ vào nước nấu sôi riu riu độ 20 phút. Dùng làm nước uống giải khát, tăng lực, ngừa bệnh tả lỵ vào mùa hè rất tốt.

Có thể ngâm 1 quả ô mai đặc biệt trong 1 tách nước trà ba năm nóng (m. 289) độ 5 phút, uống nước và ăn nạc ô mai để giải say rượu, trị tiêu chảy.

(293) Nước sắn mai

1 mcf bột sắn dây
1 quả ô mai đặc biệt (ô mai thực dưỡng)
1 ch nước lã
1 mcf tương lâu năm (m. 192)
5 giọt nước cốt gừng

Hòa tan bột sắn dây với 2 mc nước lã. Gỡ lấy nạc ô mai, nghiền nát, trộn vào bột. Đổ hết nước lã vào, bắc lên bếp, đun lửa vừa, dùng đũa khuấy đều tay cho đến khi bột chín trong, nêm tương (hoặc tamari) và nước cốt gừng. (Trẻ em dưới 2 tuổi không nêm gừng, và chỉ trộn nạc của ¼ quả ô mai với 1-2 giọt tương). Uống nóng trước hoặc sau khi ăn ít nhất 1 giờ, mỗi ngày có thể uống 2 lần cho đến khi khỏi bệnh. Trị cảm cúm, đau quặn dạ dày và ruột, tiêu chảy.

(294) Trà sắn dây

15 gr trà sắn dây
2 ch nước lã

Trà sắn dây là củ sắn dây (cát căn) già, rửa sạch, xắt lát mỏng, phơi khô rồi sao vàng.

Nấu trà với nước lã để sôi riu riu độ 20 phút. Có thể nấu xác (bã) trà thêm một lần nước nữa. Dùng giải nhiệt, tiêu thực, an thần, trị mất ngủ, nóng ruột, tả, lỵ.

Có thể nhai luôn xác trà, nuốt nước.

(295) Trà vối

15 gr trà vối
2 ch nước lã

Trà vối là lá vối già, âm can, sao vàng sém cạnh; hoặc lá vối tươi xắt nhỏ, bỏ vào thúng tre (hoặc thùng gỗ), dùng bao bố đậy lại ủ đến khi đen đều thì lấy ra rửa sạch nhựa rồi phơi khô. Có thể dùng cả hạt vối.

Nấu trà với nước để sôi riu riu độ 20 phút; hoặc bỏ trà vào bình, chế nước sôi vào hãm. Uống nóng, giúp tiêu thực, điều hòa thân nhiệt.



(296) Trà trinh nữ

15 gr trà trinh nữ
2 ch nước lã

Trà trinh nữ là cây trinh nữ (hổ ngươi, mắc cỡ, xấu hổ, ngủ ngày) mọc thấp, có hoa màu hồng, lấy cả thân lá lẫn rễ rửa sạch, chặt nhỏ, phơi khô, sao vàng.

Nấu trà với nước để sôi riu riu cạn còn 1 chén rưỡi. Uống nóng, trị mất ngủ, căng thần kinh (stress), phong thấp, nhức xương.

(297) Trà rau má

20 gr trà rau má
2 ch nước

Trà rau má là rau má lấy cả dây lá lẫn rễ, rửa sạch, cắt khúc ngắn, âm can (rễ lớn có thể lấy riêng, xắt lát, phơi nắng), sao vàng.

Nấu trà với nước lã để sôi riu riu cạn còn 1 chén rưỡi. Có thể uống nóng hoặc nguội, dùng giải nhiệt, thông tiểu, nhuận trường, tốt gan; trị rôm sảy, mẫn ngứa, khí hư (bạch đới).

(298) Trà râu bắp

20 gr trà râu bắp
2 ch nước lã

Trà râu bắp là râu của quả bắp, phơi khô.

Nấu trà với nước để sôi riu riu độ 10 phút. Có thể uống nóng hoặc nguội, giúp thông tiểu trong trường hợp viêm thận, sỏi thận, tê thấp, thống phong; hoặc thông mật trong bệnh viêm gan, viêm túi mật.

(299) Trà tim sen

1 mcf trà tim sen
2 ch nước lã

Trà tim sen là lõi tim xanh của hạt sen, phơi khô, sao vàng.

Bỏ trà vào bình, chế nước sôi vào hãm. Uống nóng hoặc nguội, dùng giải nhiệt, an thần; trị mất ngủ, di hoặc mộng tinh; bổ tim, hạ huyết áp (huyết áp thấp không dùng).

(300) Trà củ sen

15 gr trà củ sen
2 ch nước lã

Trà củ sen là củ sen tươi chà rửa sạch bùn đất ở vỏ và trong các lỗ, xắt lát mỏng, phơi khô, sao vàng.

Nấu trà với nước để sôi riu riu độ 15 phút. Uống nóng, dùng an thần, trị mất ngủ, bổ phổi, trợ dạ dày, thông mạch máu, tăng lực.

Dùng trị cảm cúm, ho gà, ho lao, hen suyễn, viêm xoang, viêm cuống phổi, ung thư phổi thì khi nấu nước trà củ sen như trên gần xong, nướng 2-3 lát gừng mỏng cháy vỏ sém cạnh, giã nát, bỏ vào và nêm tí muối. (Trẻ em không dùng gừng, và thay muối bằng 1-2 giọt tamari hoặc tí miso), nấu thêm độ 5 phút. Uống nóng.

(301) Trà vỏ ấu

15 gr trà vỏ ấu
4 ch nước lã



Luộc chín củ (quả) ấu, tách lấy vỏ, cắt thành những miếng nhỏ, phơi khô, sao vàng làm trà. (Còn nạc để ăn chơi hoặc phơi khô để dành ghế cơm; hoặc xay thành bột mịn dùng ăn điểm tâm, ăn dặm nửa buổi hoặc làm bánh in như ở món 247).

Nấu trà với nước để sôi riu riu cạn còn 2 chén. Uống nóng, hạ sốt, giải mệt sốt rét; trị loét dạ dày và ung loét cổ tử cung.

(302) Trà ngải cứu

15 gr trà ngải cứu
2 ch nước

Trà ngải cứu là cây ngải cứu (cây thuốc cứu) cắt lấy thân lá đem nhúng nước nóng pha muối loãng vài giây, chao rửa cho sạch bụi đất, rồi cột chùm treo lên âm can, chặt nhỏ.

Nấu trà với nước để sôi riu riu cạn còn 1 chén rưỡi (nếu dùng lâu ngày thì chỉ nấu độ 10 phút hoặc bỏ trà vào bình chế nước sôi vào hãm). Uống nóng; trị giun sán, yếu tim, đau bụng (rối loạn tiêu hóa, lạnh bụng), vàng da, rét lạnh trong người, kinh nguyệt không đều hoặc hành đau. Phụ nữ mang thai tháng thứ năm trở đi có thể uống nước trà ngải cứu để an thai và sinh con dễ dàng.

(303) Trà bồ công anh

15 gr trà bồ công anh
2 ch nước lã

Trà bồ công anh là cây bồ công anh địa đinh (pissenlit) (xem m. 139) hoặc bồ công anh đuôi phượng (rau bồ cóc, mũi mác) lấy cả thân lá lẫn rễ rửa sạch, âm can, chặt nhỏ, sao vàng.

Nấu trà với nước lã để sôi riu riu cạn còn 1 chén rưỡi (nếu dùng lâu ngày thì chỉ nấu sôi độ 15 phút, hoặc bỏ trà vào bình để hãm). Uống nóng. Dùng lọc máu, mát huyết, tăng lực; trị yếu dạ dày, mụt nhọt, ung bướu (đặc biệt ở vú và tử cung).

(304) Cà phê bồ công anh, cà phê ngưu bàng

1 mcf bột rễ bồ công anh
1 ch nước lã

Cắt lấy rễ cây bồ công anh (xem m. 140), (hoặc rễ ngưu bàng, m. 141) chà rửa sạch, xắt lát, phơi khô, rang vàng với tí dầu mè (tráng chảo), rồi giã hoặc xay thành bột.

Bỏ bột rễ vào túi vải, cột miệng, đem nấu với nước để sôi riu riu độ 15 phút (có thể bỏ túi bột vào bình, chế nước sôi vào hãm). Uống nóng, có tác dụng mạnh hơn nước trà bồ công anh (m. 303); còn trị đau tim, đau dây thần kinh, viêm thần kinh tọa.

(305) Trà Mu

1 gói trà Mu
3 ch nước lã

Trà Mu rất Dương, gồm 15 loại cây cỏ và nhân sâm (có loại ít Dương hơn chỉ gồm 9 loại cây cỏ), được làm sẵn từng gói.

Dùng tăng lực, nấu trà với nước lã để sôi riu riu độ 15 phút, chia uống 2 ngày. Có thể nấu xác trà lần nữa với 1 chén rưỡi nước.

Dùng trị cơ thể suy nhược vì bệnh (kể cả ung thư), thì nấu cạn còn 1 chén rưỡi, uống trong ngày và có thể dùng liên tục 1-2 tuần.

(306) Trà đậu đỏ

1 mc trà đậu đỏ
4 ch nước lã

Trà đậu đỏ là đậu đỏ (đậu huyết, có thể dùng loại hạt lớn hoặc hạt nhỏ) đãi sạch, để ráo rồi rang vàng.

Nấu đậu với nước lã để sôi riu riu cạn còn 2 chén; uống trong ngày và có thể dùng liên tục nhiều ngày. Có tác dụng trị bệnh tiểu đường, yếu hoặc viêm thận, viêm bàng quang. Có thể ăn luôn xác (bã) trà.

(307) Trà đậu đen

1 mc trà đậu đen
4 ch nước lã

Trà đậu đen là đậu đen đãi sạch, để ráo rồi rang vàng.

Nấu đậu đen với nước lã để sôi riu riu cạn còn 2 chén; uống trong ngày và có thể dùng liên tục nhiều ngày. Có tác dụng thông tiểu, giải độc, giải khí uất; trị phù thủng, ứ huyết, kiết nhiệt. Có thể ăn luôn xác (bã) trà.

(308) Trà đậu ván

1 mc trà đậu ván
4 ch nước lã

Trà đậu ván là đậu ván đãi sạch (không bóc vỏ), để ráo rồi rang vàng.

Nấu đậu ván với nước lã để sôi riu riu cạn còn 2 chén; uống trong ngày và có thể dùng liên tục nhiều ngày. Có tác dụng bổ dạ dày, giải nhiệt, giải độc; trị dịch tả, xích hoặc bạch đới, phong thấp. Có thể ăn luôn xác (bã) trà.

(309) Cà phê thực dưỡng

2 mcf bột cà phê thực dưỡng
1 tách nước sôi

Cà phê thực dưỡng (cà phê Ohsawa) là thức uống bồi bổ hệ thần kinh (rất tốt cho học sinh và người làm việc trí óc), giúp an thần, ngủ ngon, trị căng thẳng tâm thần (stress), giải cảm, tiêu thực; làm bằng gạo lứt, các loại đậu, mè, hạt sen, tim sen hoặc rau diếp quắn. Rang riêng các thứ nâu sậm rồi trộn chung, xay thành bột mịn.

Chế nước sôi vào bột, khuấy tan, nêm tí muối; người không bệnh có thể nêm thêm chút đường thô (đen, vàng, nâu), đường thốt nốt hoặc mật ong. Uống nóng mới ngon.

(310) Sữa thảo mộc kokkoh

3 mcf bột sữa thảo mộc
1 tách nước sôi

Sữa thảo mộc là món bồi dưỡng rất tốt cho trẻ con lẫn người lớn, nhất là người thể chất ốm yếu cần tăng cường hoặc phục hồi sinh lực, và phụ nữ mang thai hoặc cho con bú.

Sữa thảo mộc làm bằng gạo lứt với vài loại hạt cốc khác, đậu, hạt sen, mè. Tỷ lệ phối hợp giữa các thứ có thể dựa theo cách "Ăn uống dưỡng sinh" (xem sách "*Ăn Gạo Lứt Muối Mè*" của Ông Ngô Thành Nhân); thí dụ: 50-60% gạo lứt, nếp lứt (hoặc bắp), kê và bo bo (ý dĩ); 35-40% đậu hạt (đậu đỏ, đậu xanh, đậu đen, đậu ván, đậu nành, v.v...); 10-15% hạt sen và mè. Nguyên liệu có thể thay đổi theo mùa và thổ sản địa phương. Đãi rửa từng thứ, ngâm nước 2-4 giờ, để ráo và rang riêng cho vàng thơm. Sàng sảy hết hạt cháy (đậu nành nên chà bỏ vỏ) rồi trộn chung, xay thành bột mịn, chứa trong thẩu (hủ) keo có nắp kín hoặc túi nhựa cột kín miệng.

• Khi dùng, múc bột ra tách, chế nước sôi vào, khuấy tan, nêm muối hoặc miso; tương nước; người không bệnh có thể nêm chút đường thô (đen, vàng, nâu) hoặc mật ong. Để vài phút cho bột nở.

• Nếu dùng sữa thảo mộc thay thế hoặc kèm sữa mẹ để nuôi con, có thể xem xét thể trạng của đứa trẻ để điều chỉnh nguyên liệu cho phù hợp; thí dụ:

- Đứa trẻ Dương (teo nhỏ, da sậm, thân nóng), có thể giảm lượng đậu đỏ, tăng lượng đậu đen hoặc đậu xanh. Các thứ chỉ rang vừa chín tới (trừ đậu nành phải rang vàng).

- Đứa bé Âm (mập phì, da nhợt nhạt, thân mát), có thể giảm lượng đậu nành và đậu xanh. Các thứ rang vàng.

- Trẻ ho có thể bớt kê, đi phân lỏng thì giảm đậu xanh, nổi ghẻ chốc thì bớt nếp và không dùng đậu nành, v.v...

Cần lưu ý với trẻ dưới 2 tuổi, phải nấu bột 20-30 phút cho thật nở (liều lượng xem ở dưới). Trẻ dưới 1 tuổi, có thể pha sữa thảo mộc với đường thô hoặc mạch nha cho có vị ngọt lợ như sữa mẹ, không nêm gia vị mặn (trừ trường hợp cần thiết); từ 9 tháng trở lên có thể nêm tí tamari hoặc tương đặc miso (rất nhạt).

.LIỀU LƯỢNG PHA BỘT SỮA THẢO MỘC

Độ tuổi	Sữa thảo mộc (gram)	Nước (cc)	Số bữa ăn (lần)	Lượng bữa ăn (cc)	Trung bình mỗi ngày (cc)
Ngày thứ 1	Không cho con bú, cho vài muỗng nước muối 5/1000				
- 2	10	100	3 đến 5	10	40
- 3	-	-	5 đến 6	20	120
- 4	-	-	-	30	130
- 5	-	-	-	40	240
- 6	-	-	-	50	300
- 7	-	-	-	60	360
- 8	-	-	-	70	420
- 9	-	-	-	80	480
- 10	-	-	-	90	540
Ngày thứ 11	-	-	-	100	600
đến ngày 30	-	-	-	100	600
Tháng thứ 2	-	100	-	110	660
- 3	12	-	6	120	730
- 4	12	-	-	130	780
- 5	18	-	-	140	840
- 6	-	-	-	180	900
- 7	-	-	-	200	1.100
Tháng thứ 8	-	-	-	200	1.100
đến tháng 12	-	-	-	200	1.100

• Có thể dùng sữa thảo mộc làm bánh như ở các món (245), (246), (247).