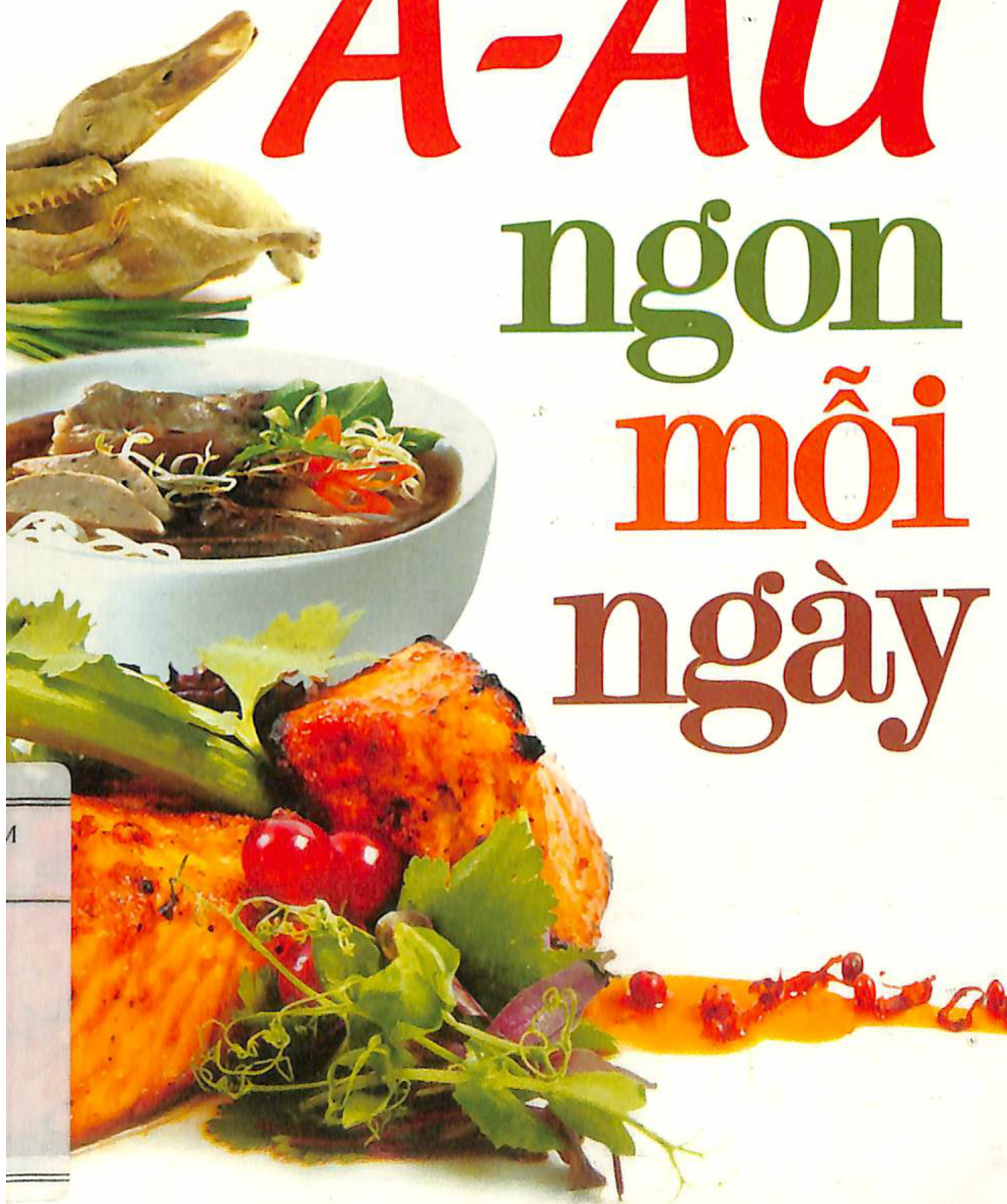


Biên soạn:
NGUYỄN VIÊN CHI

Món ăn

Á-Âu

ngon
mỗi
ngày



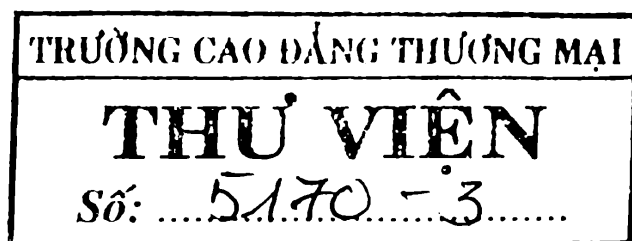
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

GA
MR30A

Món ăn
Á-ÂU
ngon
mỗi
ngày

Món ăn
Á-Âu
ngon
mỗi
ngày

Biên soạn
NGUYỄN VIÊN CHI



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

PHẦN I

NHỮNG MÓN ĂN Á NGON

Kim chi cải thảo

Nguyên liệu:

- Cải thảo
- 1 củ cải
- 1/2 quả táo mèo loại giòn, nhỏ
- 1/2 quả lê
- 1 củ hành tây
- 1 củ tỏi
- Hành tươi (có thể thêm nếu thích)
- Ớt bột
- Muối, gia vị

Cách làm:

Rửa sạch cải thảo, chẻ cây cải thảo làm bốn. Ngâm cải thảo với nước muối nhạt trong khoảng 30 phút để cải mềm và ngấm muối.

Gọt lê, táo, củ cải. Băm lê, táo, hành tây thành những viên nhỏ. Thái hành, củ cải thành các sợi nhỏ. Trộn tất cả chỗ nguyên liệu vừa băm và thái với 1/4 bát con ớt bột, 1/6 bát con nước mắm và 1/6 bát đường.

Trộn đều hỗn hợp, nếm thử thấy vị mặn ngọt là được. Sau 30 phút ngâm, mang cải thảo ra rửa sạch 2 lần, để ráo nước. Trải dài cải thảo ra mâm, rồi xát hỗn hợp



muối ớt, lê, táo lên từng lớp lá của cải thảo. Sau đó, cuộn tròn cải thảo và để ngâm trong hỗn hợp muối ớt còn thừa trong khoảng 1 tiếng.

Xếp cải thảo vào hộp thủy tinh hoặc hộp nhựa to, để trong ngăn mát tủ lạnh cho ngấm khoảng 2 ngày là ăn được.

Kim chi củ cải

Nguyên liệu:

- 1 củ cải trắng tầm: 300g
- 1 củ cà rốt
- Vài nhánh cải thảo
- Muối, đường, giấm gạo, ớt bột làm kim chi, hành lá.

Cách làm:

Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, bào sợi mỏng, trộn vào củ cải nửa thìa nhỏ muối, một thìa nhỏ đường cát trắng, để khoảng 15 phút.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, bào sợi mỏng, trộn vào cà rốt nửa thìa nhỏ muối, một thìa nhỏ đường cát trắng, để khoảng 15 phút.

Cải thảo tách bẹ, rửa sạch, để ráo. Cho cải thảo vào âu sạch, thêm vào một phần tư thìa nhỏ muối, để khoảng 5 phút, sau đó dùng tay sạch vắt ráo nước.

Hành lá rửa sạch, thái nhỏ. Phần cà rốt, củ cải sau khi ướp, để giữ cho cà rốt, củ cải được giòn, bạn dùng tay

vắt thật ráo nước, trộn chung thêm cải thảo, hành lá vào âu sạch.

Thêm ớt bột làm kim chi, tùy theo bạn thích ăn cay nhiều hay ít mà thêm lượng ớt bột thích hợp.

Tay đeo găng tay nylon sạch để tránh bị nóng tay, trộn đều, thêm vào gia vị tùy ý và hai thìa nhỏ giấm, trộn đều. Đậy kín để từ 2 đến 3 tiếng có thể dùng được.

Bạn có thể dùng kèm với thịt chân giò, thịt ba chỉ luộc hay thịt heo quay.

Trứng bọc cơm độc đáo

Nguyên liệu:

Phần cơm chiên:

- 250g thịt gà, thái miếng vuông nhỏ
- 1 củ hành tây nhỏ - thái hạt lựu, 4 nhánh tỏi - đập giập, 4 chiếc nấm đông cô, thái mỏng
- 2 bát cơm đầy, có thể tận dụng cơm nguội để chiên cơm
- 3 thìa xúp tương cà
- Dầu ăn, muối, tiêu

Phần trứng bọc bên ngoài:

- 8 quả trứng
- 4 thìa cà phê sữa tươi
- Muối, tiêu, dầu ăn



Cách Làm

Gà ướp tiêu, muối, để riêng. Làm nóng dầu ăn trong chảo, cho hành tây vào xào đến khi hành mềm thì tỏi và nấm vào đảo cho mềm rồi mới trút thịt gà vào xào chín. Khi gà đã chín, bạn thêm cơm vào đảo nhanh tay cho cơm tơi, nêm muối, tiêu tùy thích. Đảo cơm khoảng 2 phút để cho cơm hơi săn lại thì tắt bếp, thêm tương cà vào. Đảo nhanh tay để tương cà phủ đều bên ngoài các hạt cơm. Đánh tan 2 quả trứng trong 1 bát, thêm 1 thìa cà phê sữa tươi cùng chút muối, tiêu.

Làm nóng chút dầu ăn trong chảo với lửa vừa, cho trứng vào rồi nghiêng chảo để trứng dàn đều trên chảo.

Khi viền ngoài trứng se lại nhưng ở giữa trứng vẫn còn ướt thì bạn xúc 1/4 chỗ cơm vào giữa chảo trứng.

Nhẹ nhàng gập phần viền trứng lên trên cơm. Bạn lưu ý rằng trứng có thể không cần phủ kín toàn bộ cơm. Sau đó, úp đĩa lên và lật ngược chảo để có phần mặt trứng đẹp mắt ở phía trên.

Làm lần lượt tới khi hết trứng và cơm. Bày cơm lên đĩa, trang trí với tương cà và các loại rau củ ăn kèm tùy thích.

Với món trứng bọc cơm này, bạn có thể tùy chế biến với các nguyên liệu khác nhau cho phần cơm chiên bên trong có vị đặc sắc theo sở thích.



Xôi nếp viên nhân tôm thịt

Nguyên liệu:

- 8 con tôm
- 200g thịt lợn xay nhuyễn
- 1 quả trứng
- Gạo nếp
- Hành tây, gừng, muối, dầu ăn, nước tương
- Lá dong

Cách làm:

Ngâm gạo nếp trong nước khoảng 4 tiếng trước khi nấu, sau đó vớt ra để ráo nước.

Xắt nhỏ gừng và hành tây, đem trộn đều với thịt xay, thêm muối, nước tương vừa khẩu vị, thêm 1 thìa cà phê dầu ăn.

Đào đều thịt theo 1 chiều nhất định, sau đó tách lấy lòng trắng của 1 quả trứng gà cho vào, tiếp tục trộn đều.

Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, dùng dao tách đôi từ phần giữa thân tôm.

Viên tròn thịt bọc kín quanh mình tôm, kích cỡ chừng quả bóng bàn, để chừa phần đuôi tôm ra ngoài.

Lăn viên tôm thịt vào lớp gạo nếp sao cho gạo phủ kín đều quanh viên thịt. Hấp vừa lửa trong khoảng 20-25 phút rồi tắt bếp.



Thưởng thức món điểm tâm hấp dẫn và lạ miệng cùng gia đình.

Canh gà kiểu Thái

Nguyên liệu:

- 1 nửa phần ức gà, thái lát mỏng khoảng 0,3cm
- 230g nấm mỡ, thái lát mỏng dọc theo thân nấm
- 1-2 củ sả, thái lát mỏng
- 1-2 thìa cà phê gừng, băm nhỏ
- 2 củ hành khô, băm nhỏ
- 30ml dầu ăn
- 1 lít nước dùng gà
- 400ml nước cốt dừa
- 2-3 củ cà rốt, thái lát mỏng ngang củ
- 1 quả ớt xanh băm nhỏ
- 400g bắp non
- 170g bún khô, cắt thành từng miếng nhỏ
- 30ml nước mắm
- 2-4 thìa cà phê sa tế
- Nước cốt 1 quả chanh
- 25g rau mùi tây, 25g hành lá
- Muối để nêm

- Nếu không ăn được nhiều cay, bạn chủ động bớt đi lượng ớt và sa tế so với công thức.

Cách làm:

Trong một nồi cỡ vừa, đun nóng 15ml dầu ăn, thêm gừng và hành khô đảo đến khi thấy hành trong. Sau đó thêm sả đã thái lát mỏng vào.

Sau khi gừng sả hành đã chín, đổ nước dùng gà vào nồi. Vặn lửa nhỏ đun sôi trong vòng 15 phút.

Tiếp đó, lọc nước dùng qua một rây để loại bỏ phần bã chỉ lấy phần nước dùng.

Trong một nồi khác, đun nóng 15ml dầu ăn còn lại, đổ cà rốt và ớt băm nhỏ vào, đảo đều trong vòng 5 phút. Đổ nước dùng gà ở trên vào, thêm 1/2 lượng nước cốt dừa. Thêm nước mắm, nấm, bắp non vào, nấu trong 3 phút.

Sau đó thả thịt gà và bún khô vào nồi canh. Thêm nốt phần nước cốt dừa còn lại để giữ nguyên hương vị của nước cốt dừa. Đun sôi lại trong khoảng 3 phút.

Cuối cùng nêm muối, thêm nước cốt chanh và sa tế và nồi canh. Nhấc nồi canh khỏi bếp, múc canh ra các tô, rắc mùi tây và hành lá lên trên rồi thưởng thức.



Bánh trung thu thạch nhân bí ngô

Nguyên liệu:

Lớp nhân:

- 100g bí ngô
- 35g đường
- 1,5 thìa xúp bột thạch
- Nước

Lớp thạch ở giữa:

- 100g đường nâu
- 300g nước
- 2 lá dứa
- 1,5 thìa xúp bột thạch

Lớp thạch ngoài cùng:

- 320g nước
- 3 lá dứa
- 100g đường
- 1,5 thìa cà phê bột thạch
- 2 thìa xúp sữa tươi
- 1/4 thìa cà phê phẩm màu thực vật

Cách làm:

Đầu tiên, rửa sạch, thái bí ngô ra đun với 150g

nước và đường cho sôi, bí càng mềm càng tốt. Sau đó, đổ ra rây lọc lấy nước, bỏ bã.

Lấy nước bí ngô đun với 170g nước và bột thạch cho sôi. Đổ hỗn hợp vào khuôn tròn, chờ đông lại thì cho ra đĩa. ...

Tiếp tục, đun nước với đường nâu, bột thạch và lá dứa cho sôi rồi lại lọc lấy nước. Đổ thạch này vào 1/2 chiều cao của khuôn bánh cupcake chờ đông.

Thả thạch bí ngô tròn vào giữa và tiếp tục đổ thêm một lớp nước thạch màu đen lên trên, chờ đông.

Đun hỗn hợp thạch với phẩm màu xanh rồi đổ vào 1/2 chiều cao của khuôn bánh trung thu. Chờ đông cho thêm lớp thạch đen vừa làm vào giữa và đổ nốt phần thạch màu xanh lên trên nữa là xong.

Bánh ruốc theo kiểu sushi-

Nguyên liệu:

- 90g bột mì
- 3 quả trứng
- 70g đường
- 50g ruốc (chà bông)
- 4 lá rong biển
- Xốt mayonnaise
- Làm nóng lò ở 120 độ C.



Cách làm:

Trộn đều bột mì với lòng đỏ trứng. Sau đó, đánh bông lòng trắng trứng với đường rồi đổ vào trộn nhẹ nhàng với hỗn hợp lòng đỏ. Chuẩn bị khay nướng cỡ khoảng 28x28cm, lót giấy nến rồi đổ hỗn hợp bột bánh vào. Đem bánh đi nướng ở 120 độ C trong khoảng 10 phút.

Để bánh nguội bớt, quét đều sốt mayonnaise lên bề mặt bánh rồi dán kín lá rong biển lên.

Bóc giấy nến ra khỏi bánh rồi cũng quét đều mayonnaise lên mặt bánh.

Rắc ruốc lên bánh rồi nhẹ nhàng cuộn lại. Các bạn chú ý lăn đi lăn lại cuộn bánh nhiều lần để cho bánh không bị bung ra.

Gà xào chua ngọt với quả cherry

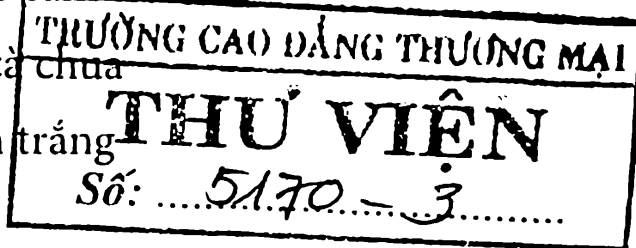
Nguyên liệu:

- 200g thịt gà lọc xương, cắt thành miếng vừa ăn
- 1 thìa xúp xì dầu
- 1/2 thìa cà phê tinh bột ngô
- 2 thìa dầu ăn, chia đôi
- 1/2 củ hành cắt thành khối 2,5cm
- 1/2 cup cherry tươi (khoảng 2 nắm to), lấy hạt và cắt đôi

- 1/2 quả ớt chuông đỏ, cắt thành miếng 2,5cm.
- 1/2 quả ớt chuông vàng, cắt thành miếng 2,5cm

Xốt chua ngọt:

- 1 thìa xúp gừng tươi nghiền nát
- 2 thìa xúp mật ong
- 3 thìa xúp nước cam tươi
- 3 thìa xúp xốt cà chua
- 3 thìa xúp giấm trắng



Cách làm:

Trong một cái bát, trộn thịt gà với xì dầu và tinh bột ngô. Trong một cái bát khác dùng máy trộn các thành phần cho nước xốt chua ngọt.

Đun nóng một cái chảo xào hoặc nôi. Cho 1 thìa xúp dầu ăn vào. Khi dầu nóng, cho thịt gà vừa trộn ở trên vào. Trãi một lớp thịt gà đều lên mặt chảo. Nấu như thế trong vòng 2 phút cho đến khi mặt tiếp xúc trở nên vàng. Lật mặt còn lại và tiếp tục nấu khoảng 1 phút nữa. Thịt gà phải vàng cả 2 mặt và ở giữa lại chưa chín. Lấy thịt gà ra để sang bên cạnh.

Tiếp tục để chảo trên bếp, vặn lửa vừa. Cho nốt dầu ăn vào. Khi dầu nóng, cho thêm hành, tỏi đều trong vòng 1 phút. Cho thêm cherry, các loại ớt chuông. Trộn và xào trong vòng 2 phút, cho đến khi ớt chín, nhưng vẫn giữ nguyên màu tự nhiên và giòn.



Cho lại phần gà ở trên vào chảo rồi đổ xốt chua ngọt vào. Đun sôi liu riu và nấu thêm 1 phút nữa, hoặc đến khi gà hoàn toàn chín. Cần thận đừng nấu gà chín quá.

Thịt ba chỉ nướng kiểu Hàn

Nguyên liệu:

- 450g thịt ba chỉ
- Gia vị ướp thịt: 1 thìa xúp mật ong, 1 thìa xúp tương, 1,5 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ hạt nêm, ít hạt tiêu, 2 thìa nhỏ dầu vừng, nửa thìa nhỏ gừng băm, 1 thìa nhỏ tỏi băm.
- Gia vị trộn hành tây: 1 thìa xúp bột ớt Hàn, 1 thìa xúp đường, 1 thìa nhỏ dầu vừng, 2 thìa nhỏ xì dầu, 2 thìa nhỏ giấm, 1 thìa nhỏ vừng trắng
- 1 củ hành tây, vài cây xà lách, dầu ăn

Các gia vị bạn có thể tìm mua ở siêu thị bán đồ Hàn Quốc.

Cách làm:

Thịt ba chỉ cạo lông ở phần bì, rửa sạch, để ráo.

Phần gia vị ướp thịt: bạn trộn 1 thìa xúp mật ong, 1,5 thìa nhỏ muối, 1 thìa xúp tương, 1 thìa nhỏ hạt nêm, ít hạt tiêu, 2 thìa nhỏ dầu vừng, nửa thìa nhỏ gừng băm, 1 thìa nhỏ tỏi băm vào bát nhỏ. Thêm tiếp khoảng 2 thìa nhỏ dầu ăn vào bát gia vị ướp.

Tay đeo găng nylon, chà phần gia vị đã trộn ở trên lên khắp miếng thịt. Cho thịt vào khay nướng, rưới một chút dầu ăn lên để thịt không bị khô.

Hành tây thái mỏng, ngâm vào âu nước lạnh khoảng 15 phút để hành bớt hăng.

Cho khay thịt vào lò nướng, bật ở 235 độ C trong khoảng 10 phút, rồi giảm xuống 200 độ C để nướng tiếp từ 20 đến 30 phút cho thịt chín đều.

Phần gia vị làm kim chi hành tây: trộn 1 thìa xúp bột ớt, 1 thìa xúp đường, 1 thìa nhỏ dầu vừng, 2 thìa nhỏ giấm, 2 thìa nhỏ xì dầu, 1 thìa nhỏ vừng trắng vào bát con.

Trộn hành tây với phần gia vị đã pha chế, để yên khoảng 10 - 15 phút là dùng được.

Thịt chín lấy ra dùng dao thái nhỏ. Xà lách rửa sạch, khi ăn cuốn xà lách với một miếng thịt và chút kim chi hành tây.

Miến trộn Hàn Quốc

Nguyên liệu:

- 200g miến
- 100g thịt bò
- 100g cà rốt
- 1 củ hành tây



- 1 quả ớt chuông đỏ, 2 quả ớt chuông vàng
- 300g rau cải (hoặc rau dền cơm)
- 200g nấm kim châm
- Gia vị: nước tương, dầu mè, mè rang

Cách làm:

Ngâm rửa rau thật sạch, cắt thành khúc nhỏ, xào sơ với nước tương và dầu mè, trộn một ít mè rang vào.

Rửa sạch củ hành tây rồi xắt nhỏ ra, sau đó xào lên cho đến khi miếng hành trong. Bạn nhớ chừa một ít hành tây lại để xào với thịt bò. Rửa sạch cà rốt và ớt chuông, xắt thành từng miếng dài vừa ăn rồi xào lên.

Ngâm nấm trong nước muối khoảng 20-30 phút cho nấm thật sạch, sau đó cũng xào với dầu mè và nước tương.

Xào thịt bò với phần hành tây chừa lại và một ít hành lá cắt khúc.

Chần miến đến khi chín thì vớt ra rồi xả nước lạnh vào để sợi miến không bị nát. Cho tất cả các nguyên liệu vừa sơ chế vào một tô lớn, nêm nếm một ít nước tương cho vừa miệng rồi trộn đều lên.

Sushi cuộn thịt bò

Nguyên liệu:

- 500g cơm sushi (cơm trộn giấm)
- 300g thịt bò luộc, cắt thành dải dài
- 1 quả bơ, cắt miếng dài
- Nấm hương
- Rong biển để cuộn
- 40g đường
- 20ml nước tương

Cách làm:

Thịt bò thái miếng mỏng, dài. Bơ gọt vỏ, cắt miếng dọc.

Ngâm nấm hương khô trong nước ấm đến khi mềm. Giữ lại phần nước ngâm sau khi đã lọc bỏ cặn. Rửa sạch nấm rồi thái nhỏ. Cho nấm vào lại nước ngâm, thêm đường và nước tương rồi xào tất cả trong lửa nhỏ. Xào cho đến khi nước gần cạn. Tắt bếp, để nguội.

Đặt miếng rong biển lên một tấm nylon, nhúng ướt tay, nắm một nắm cơm sushi rồi trải đều lên phía đầu khoảng 3/5 miếng rong biển, nhấn chặt xuống để cơm dính vào rong biển. Lật miếng rong biển để mặt gạo tiếp xúc với miếng nylon, đặt thịt bò và nấm lên trên, rồi nhẹ nhàng cuộn chắc lại. Bạn có thể dùng miếng cuộn bằng



tre để sushi cuộn được chắc chắn. Dùng dao sắc nhúng qua nước rồi cắt miếng sushi.

Thịt ba chỉ nướng kiểu Hàn Quốc

Nguyên liệu:

- 450g thịt ba chỉ lợn
- 1/4 chén xì dầu
- 2 thìa xúp rượu mirin (rượu gạo)
- 1/8 chén đường nâu
- 1 thìa cà phê bột tỏi
- 1 thìa cà phê bột gừng
- 1 thìa xúp bột hạt tiêu đen

Cách làm:

Trong một bát, trộn nước xì dầu, rượu mirin, đường nâu, bột tỏi, bột gừng, hạt tiêu đen với nhau.

Sau đó cho thịt ba chỉ vào hộp nhựa hoặc túi ziploc, rồi đổ hỗn hợp gia vị trên vào, trộn đều. Cho thịt lợn được thấm gia vị vào tủ lạnh ướp ít nhất từ 6-25 giờ.

Sau đó, cho thịt lợn ra nướng ở nhiệt độ 350 độ F trong 40 phút. Nếu miếng thịt to hơn, dày hơn, bạn phải tăng thời gian nướng. Khi thịt chín, đem thái miếng vừa ăn rồi thưởng thức ngay.



Cánh gà chiên kiểu Hàn Quốc

Nguyên liệu:

- 900g - 1kg cánh gà nguyên chiếc
- 1/2 thìa cà phê muối
- 3 thìa xúp đường nâu
- 1 thìa gochujang (tương ớt ngọt Hàn Quốc)
- 1 thìa nước mắm
- 1/3 chén rượu Soju
- 3 củ tỏi lớn, bóc vỏ đập giập
- 2 thìa cà phê gừng đập giập
- 1 thìa cà phê dầu vừng
- Gochugaru (ớt bột Hàn Quốc) tùy khẩu vị
- 1 thìa xúp bột khoai tây
- Dầu thực vật để rán
- 1 thìa cà phê hạt vừng rang để trang trí

Cách làm:

Rắc muối lên cánh gà, đập bằng nylon bọc thức ăn và cho vào tủ lạnh 24 tiếng. Làm như vậy gà sẽ đậm đà hơn, và còn rút bớt nước trên bề mặt, giúp gà dễ rán hơn.

Để làm nước sốt, trộn đường nâu, nước mắm, gochujang, soju, tỏi, gừng và dầu vừng vào một cái chảo, nấu sôi cho đến khi sền sệt dạng siro. Ném nước sốt và



cho thêm gochugaru cho đến khi đủ độ cay. Lọc nước xốt qua một cái rây mắt nhỏ để loại bỏ hết cặn. Điều này quan trọng vì cặn sẽ có xu hướng bám trên bề mặt làm xấu thịt gà.

Cho dầu vào chảo sao cho dầu ngập cánh gà, đun sôi ở khoảng 160 độ C.

Lấy thịt gà ra khỏi tủ lạnh, dùng khăn giấy thấm càng nhiều nước trên bề mặt thịt gà càng tốt. Điều này sẽ làm miếng thịt khô và không gây nổ hay bắn dầu ra ngoài khi cho vào chảo, đồng thời da gà cũng nhanh vàng và đẹp hơn.

Rắc bột khoai tây đều lên cả 2 mặt từng miếng cánh gà. Rán cánh gà trong vòng 10 phút, theo từng lô một, sao cho cánh gà phải ngập trong dầu rán, cho lô cánh gà hoàn thành sang đĩa và tiếp tục lô khác.

Tăng nhiệt độ dầu lên khoảng 190 độ C. Rán lại cánh gà cho đến khi 2 mặt vàng ruộm (khoảng 2-3 phút).

Cho ngay cánh gà sang bát nước xốt, đảo thật nhanh để nước xốt bám đều rồi cho ra đĩa. Khâu này bạn cần nhanh tay để nước ít ngấm vào cánh gà nhất mà vẫn bám quanh cánh gà. Rắc hạt vừng rang lên và thưởng thức.



Gà cuộn nấm

Nguyên liệu:

- 900g ức gà
- 300g nấm
- 30g bơ lạt
- 10g tỏi băm
- Muối, tiêu xay
- 240g pho mát
- Rau mùi tây tươi xắt nhỏ

Cách làm:

Cho ức gà vào túi bọc nylon thực phẩm rồi dùng dao búa dần mềm thịt, mỏng chừng 1,5cm.

Rửa sạch nấm rồi cho vào máy xay xay nhỏ. Đồng thời, chuẩn bị một chảo nóng, cho bơ vào nấu cho đến khi bơ chảy rồi đổ nấm vào, xào trong khoảng 3 phút.

Kế đến, bạn thêm tỏi băm vào nấm và xào thêm 10 phút, tắt bếp và nêm thêm ít muối, tiêu vào cho vừa miệng.

Trên mỗi miếng ức gà, bạn cho khoảng 15 - 30g pho mát, sau đó đặt nấm lên trên phần pho mát.

Cuộn chặt gà lại rồi dùng tăm cố định. Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Đồng thời, bạn lấy một cái chảo



nóng với chút dầu ăn, cho gà vào chiên từ 3 - 4 phút cho vàng. Sau đó, bạn lấy gà ra bỏ vào lò nướng thêm khoảng 15 phút.

Cuối cùng, bạn chỉ việc lấy gà ra, để nguội rồi bỏ tấm, cắt miếng mỏng, trang trí thêm ít rau mùi tây cắt nhỏ.

Bánh gạo kèm tôm, bơ

Nguyên liệu:

- 1 nhánh hành lá, chỉ lấy phần xanh
- 1 thìa xì dầu
- 2 thìa cà phê hạt vừng
- 1 thìa cà phê mù tạt wasabi (hoặc hơn)
- 1/4 thìa cà phê dầu hạt vừng, muối và tiêu đen tươi xay
- 230g tôm đã luộc chín, bóc vỏ, bỏ ruột và băm nhỏ
- 1/2 thân hành lá, thái nhỏ
- 1/4 quả ớt chuông đỏ, thái nhỏ
- 2 quả bơ chín, 1/2 quả chanh tươi ép lấy nước
- 24 cái bánh gạo

Cách làm:

Trong một cái bát, cho một nắm đá viên và nước lạnh vào. Dùng một chiếc dao nhỏ, sắc, cắt hành lá tươi thành các đoạn dài 5 - 6cm. Sau đó, cắt dọc các đoạn đó



thành những dải mỏng, càng mỏng càng tốt. Cho hành đã cắt vào nước lạnh. Để sang một bên và tiếp tục các phần khác của công thức.

Trong một cái bát khác, đánh xì dầu, dầu vừng, mù tạt, hạt vừng, muối và tiêu với nhau. Cho tôm, hành tươi và ớt đỏ vào rồi đảo đều. Cắt đôi quả bơ theo chiều dọc, loại bỏ hạt và vỏ rồi để vào một cái bát khác. Cho nước chanh tươi vào rồi dùng dĩa đánh tan bơ.

Cho bơ lên trên các miếng bánh gạo. Tiếp tục cho lên trên đó một thìa đầy hỗn hợp tôm mù tạt đã đánh ở trên. Trang trí với hành lá đã chế biến ở bước đầu tiên.

Bánh trung thu khoai lang tím

Nguyên liệu:

- 450g khoai lang tím
- 200g hạt sen (nên dùng hạt tươi)
- 100g đường
- 20ml dầu ăn

Cách làm:

Đầu tiên, bạn rửa sạch hạt sen, bỏ tâm rồi cho vào nồi hầm nhừ. Sau đó, xay cho sen nhuyễn mịn cùng với đường. Chú ý là không nên dùng quá nhiều nước để hầm sen.

Cho vào một chiếc chảo rộng, đun ở lửa nhỏ. Bạn cần đảo đều sen trong lúc đun, đến khi sen quánh lại



thành hỗn hợp dẻo mịn thì cho dầu ăn vào. Trộn đều hỗn hợp lên rồi tắt bếp.

Hấp chín khoai, bỏ vỏ rồi giã nhuyễn. Sau đó, bạn lọc khoai qua rây để loại bỏ xơ. Xong xuôi thì để khoai vào ngăn mát của tủ lạnh khoảng 30 phút.

Chia đều khoai và sen thành những phần bằng nhau rồi bao phần khoai bọc ra ngoài nhân sen. Quét một chút xịu dầu ăn vào khuôn rồi cho bánh vào khuôn để tạo hình là xong.

Đậu chiên cá bào

Nguyên liệu:

- Đậu phụ (đậu hũ)
- Cá bào Nhật
- Vừng rang (mè)
- 1 quả trứng
- 30g bột mì

Cách làm:

Trộn đều cá bào với vừng để làm lớp “áo” cho đậu.

Đánh tan trứng với bột, chú ý nêm nếm một chút muối và đường vào trứng cho đậu được ngon hơn. Cắt đậu thành từng miếng vừa ăn. Nhúng đậu vào trứng rồi lăn qua cá bào. Sau đó, chiên cho đậu thật vàng, gắp đậu ra đĩa và trình bày.

Há cảo nhân cà ri bò

Nguyên liệu:

- 350g thịt thăn bò xay nhuyễn
- 1 thìa cà phê gừng tươi nạo
- 1-2 nhánh tỏi băm nhỏ
- 1 thìa xúp bột cà ri vàng
- 1 thìa xúp xì dầu
- 1 thìa xúp bột ngô
- 1 thìa muối
- 1/2 thìa dầu vừng đen
- 2 quả trứng lớn
- 1 quả ớt chuông đỏ cắt thành hình khối nhỏ
- 1 cây hành, thái nhỏ
- Dầu ăn
- 40 vỏ bánh há cảo tròn

Cách làm:

Trong một chiếc bát lớn, cho thịt bò xay, gừng, tỏi, bột cà ri, xì dầu, bột ngô, muối, dầu vừng và một quả trứng, ớt chuông, hành lá trộn lẫn vào nhau cho thật đều. Đây là phần nhân há cảo.

Trong một chiếc bát nhỏ hơn, kết hợp trứng và một thìa xúp nước rồi đánh cho tới khi trứng tan ra.



Cầm một vỏ há cảo trên tay và dùng tay kia lấy hỗn hợp trứng và nước quét xung quanh viền vỏ há cảo một lớp. Sau đó dùng thìa múc phần nhân cho vào chính giữa vỏ. Nắm nhẹ tay để há cảo thành hình như một chiếc giỏ nhỏ. Làm cho lần lượt hết nhân thì thôi.

Cho há cảo làm xong ra khay đã được lót giấy nến. Cho một ít dầu ăn vào một chiếc nồi. Láng dầu quanh chảo rồi để dầu nóng thì cho há cảo vào chiên sơ một chút. Khi thấy há cảo có màu vàng vàng thì bạn cho khoảng 2 thìa xúp nước vào, đập vung và hấp tới khi há cảo chín là được.

Gà xào chua ngọt với quả cherry

Nguyên liệu:

- 200g thịt gà lọc xương, cắt thành miếng vừa ăn
- 1 thìa xúp xì dầu
- 1/2 thìa cà phê tinh bột ngô
- 2 thìa dầu ăn, chia đôi
- 1/2 củ hành cắt thành khối 2,5cm
- 1,5 cup cherry tươi (khoảng 2 nắm to), lấy hạt và cắt đôi
- 1/2 quả ớt chuông đỏ, cắt thành miếng 2,5cm.
- 1/2 quả ớt chuông vàng, cắt thành miếng 2,5cm

Xốt chua ngọt:

- 1 thìa xúp gừng tươi nghiền nát
- 2 thìa xúp mật ong
- 3 thìa xúp nước cam tươi
- 3 thìa xúp xốt cà chua
- 3 thìa xúp giấm trắng

Cách làm:

Trong một cái bát, trộn thịt gà với xì dầu và tinh bột ngô. Trong một cái bát khác dùng máy trộn các thành phần cho nước xốt chua ngọt.

Đun nóng một cái chảo xào hoặc nổi. Cho 1 thìa xúp dầu ăn vào. Khi dầu nóng, cho thịt gà vừa trộn ở trên vào. Trải một lớp thịt gà đều lên mặt chảo. Nấu như thế trong vòng 2 phút cho đến khi mặt tiếp xúc trở nên vàng. Lật mặt còn lại và tiếp tục nấu khoảng 1 phút nữa. Thịt gà phải vàng cả hai mặt và ở giữa lại chưa chín. Lấy thịt gà ra để sang bên cạnh.

Tiếp tục để chảo trên bếp, vặn lửa vừa. Cho nốt dầu ăn vào. Khi dầu nóng, cho thêm hành, đảo đều trong vòng 1 phút. Cho thêm cherry, các loại ớt chuông. Trộn và xào trong vòng 2 phút, cho đến khi ớt chín, nhưng vẫn giữ nguyên màu tự nhiên và giòn.

Cho lại phần gà ở trên vào chảo rồi đổ xốt chua ngọt vào. Đun sôi liu riu và nấu thêm 1 phút, hoặc đến khi gà hoàn toàn chín. Chú ý không nấu gà chín quá ăn sẽ mất ngon.



Cánh gà ướp kim chi

Nguyên liệu:

- 3 cái cánh gà
- 1/2 trái táo (gọt vỏ, bỏ hạt)
- 5 tép tỏi
- 50g kim chi
- Gia vị ướp: nước kim chi, nước mắm, tương ớt (Hàn Quốc) giấm gạo, dầu mè.

Cách làm:

Rửa sạch cánh gà, khứa vài đường trên bề mặt cho gà dễ thấm gia vị.

Thái nhỏ táo, tỏi, kim chi. Cho tất cả nguyên liệu phía trên vào một cái bát, rồi cho thêm 10ml nước mắm vào. Thêm tương ớt, nước kim chi, dầu mè và giấm gạo vào phần nguyên liệu đã pha ở trên rồi trộn đều.

Trộn đều và ướp gà trong khoảng 3 tiếng trở lên, nếu để qua đêm càng tốt, như vậy gà sẽ đậm vị hơn.

Cho thịt gà vào lò đã được làm nóng ở 200°C, nướng khoảng 20 phút là xong.

Bánh gạo chiên kiểu Hàn Quốc

Nguyên liệu:

- 200g bánh gạo
- 1 thìa xúp ớt Gochujang
- 1/2 thìa nhỏ ớt bột
- 1 thìa nhỏ xì dầu (nước tương)
- 1 thìa nhỏ đường
- 1 thìa nhỏ nước lọc
- Tỏi, dầu ăn
- Vừng rang
- Tỏi tây dùng để trang trí

Bạn có thể mua những sản phẩm bánh gạo, ớt ở siêu thị bán đồ Hàn Quốc.

Cách làm:

Đun sôi nước sôi, cho bánh gạo vào luộc khoảng 1-2 phút, sau đó đổ ra rổ xả lại nước lạnh để không bị dính chùm, để ráo nước.

Trộn tất cả hỗn hợp gồm ớt Gochujang, ớt bột, xì dầu, đường, nước lọc vào bát, khuấy cho đường tan.

Đun nóng một ít dầu ăn ở chảo, phi tỏi thơm, cho bánh gạo vào đảo khoảng 2 phút.



Cho tiếp hỗn hợp bát tương ớt đã pha vào chảo đều, xào khoảng 4-6 phút đến khi hỗn hợp tương ớt bám đều quanh bánh gạo.

Tắt bếp, cho vừng rang chín vào chảo đều, đổ ra đĩa dùng nóng, trang trí với một ít tỏi tây thái nhỏ lên bề mặt.

Canh gà nấu kiểu Hàn

Nguyên liệu:

- 1 con gà 1,4kg - 1,8kg
- 10 - 12 tép tỏi
- 1 miếng gừng nhỏ
- 1/2 củ hành cỡ trung bình
- 2/3 củ hành tây
- 1/2 thìa cà phê hạt tiêu đen
- 10 chén nước
- 3 củ hành lá thái nhỏ
- Muối và hạt tiêu

Cách làm:

Cho gà đã được làm sạch vào trong nồi lớn. Thêm tỏi, gừng, hành, hành lá và hạt tiêu cộng thêm 10 chén nước (đủ để chìm gà).

Đun sôi nước ở nhiệt độ cao. Hớt bọt nổi lên trên mặt nước. Giảm nhiệt xuống mức thấp, đậy vung lại và

đun liu riu từ 40-50 phút. Dùng dao cứa vào thịt xem gà chín và mềm chưa?

Tắt bếp và nhẹ nhàng cho gà ra. Khi gà nguội, lọc thịt ra khỏi xương, thái thành các miếng vừa ăn.

Xương cho lại vào nồi và đun tiếp để nước dùng thơm hơn. Đun thêm 30 - 60 phút nữa ở nhiệt độ thấp. Dùng muôi hớt bỏ phần chất béo nổi lên trên bề mặt nước dùng.

Khi ăn, cho cơm vào bát, thêm thịt gà, rồi chan nước dùng lên trên. Rắc ít hành lá xắt nhỏ, chút muối vào hạt tiêu nếu thích.

Sushi cuộn dưa chuột

Nguyên liệu:

- 2 quả dưa chuột
- 3-4 chén cơm
- 100g cá hồi
- 10 con tôm
- 100g cá ngừ
- 100g sashimi cá ngừ vằn
- 4 thìa xúp trứng cá hồi
- 10 lá tía tô
- Hành lá, cải mầm
- 1 quả chanh



Tủ sách Nấu ăn

- Nước tương, dầu vừng
- Khuôn hình trụ

Cách làm:

Đầu tiên, rửa sạch các loại nguyên liệu. Thái lát dưa chuột thành những miếng mỏng dọc theo chiều dài.

Đặt lá tía tô lên trước, dùng khuôn hình trụ cho cơm nén bên trong, rồi tháo khuôn cuốn lát dưa chuột ra bên ngoài.

Chú ý lát dưa chuột cắt hai đầu để khi cuốn có thể giữ chặt chúng hơn.

Cắt nhỏ cá ngừ, nhẹ nhàng ướp với hành lá, nước tương, dầu vừng, rồi cho lên trên cơm là được.

Uốn cong tôm và xếp lần lượt lên trên cơm trông sẽ như bông hoa.

Với trứng cá hồi, chỉ cần xúc một ít đặt lên trên cơm và cắt vuông góc cá ngừ vẫn, cá hồi thành các lát mỏng rồi xếp so le nhau là được.

Bánh gạo Hàn Quốc

Nguyên liệu:

- 230g thịt ức bò
- 1/2 củ hành cỡ trung bình
- 5 - 6 tép tỏi

- 3 cọng hành lá (phần trắng)
- 1-2 thìa xúp xì dầu
- Muối và hạt tiêu
- Thịt bò (được vớt ra từ nước dùng)
- 1/2 thìa cà phê tỏi mài
- 1/2 thìa cà phê dầu vừng
- Muối và hạt tiêu
- 1 quả trứng
- 1 cọng hành xanh
- 1/2 tấm lá rong biển
- 4 chén bánh gạo thái lát (có thể tìm mua ở các siêu thị bán đồ Hàn Quốc)

Cách làm:

Ngâm bánh gạo từ 10 - 20 phút (nếu cứng).

Trong một chảo lớn, cho thịt bò, hành xanh, hành tây và tỏi đun sôi với 14 chén nước. Sau đó giảm nhiệt xuống mức trung bình, hớt bỏ váng. Đậy vung, đun cho đến khi thịt mềm (từ 1 - 1,5 giờ. Vớt thịt ra, để nguội. Vớt các loại rau củ ra. Cho xì dầu, muối và hạt tiêu vào nồi nước dùng, khuấy đều.

Trứng đánh đều và tráng chín, thái thành các dải nhỏ dài từ 2,5 - 4cm.

Thịt bò thái thành các miếng mỏng, dài khoảng từ 2,5 - 4cm. Rồi trộn đều với tỏi, dầu vừng, muối và hạt



tiêu. Thái vát hành lá. Nướng lá rong biển trên một chảo, rồi dùng kéo cắt thành các dải nhỏ dài từ 2,5cm - 4cm.

Sau đó đun nổi nước dùng sôi trở lại. Thêm các lát bánh gạo vào rồi đun sôi từ 5 - 8 phút.

Cho canh bánh gạo ra bát, trang trí lên trên trứng, thịt bò, rong biển, hành lá.

Trứng cuộn rong biển

Nguyên liệu:

- 3 quả trứng
- 1 tấm rong biển
- Một nhúm muối
- Dầu ô liu để chiên
- Chảo chiên trứng có đường kính khoảng 25cm.

Cách làm:

Đập trứng ra bát, đánh đều trứng để lòng trắng và lòng đỏ hòa quyện vào nhau hoàn toàn. Thêm một nhúm muối, đánh tiếp.

Cho một thìa dầu ăn vào chảo, rồi dùng giấy ăn thoa dầu đều khắp chảo. Làm nóng chảo ở nhiệt độ trung bình thấp.

Cho 2/3 chỗ hỗn hợp trứng vào chảo, nghiêng đều chảo để trứng dàn đều khắp chảo. Giảm nhiệt một chút để trứng được chín đều.

Khi trứng đã đông lại nhưng vẫn còn ướt trên bề mặt, cho lá rong biển vào. Rưới đều lên trên bề mặt lá rong biển số trứng còn lại. Lại nghiêng đều chảo để lớp trứng mới được dàn đều.

Khi trên bề mặt trứng đã se lại, dùng phới gỗ nâng một góc trứng và nhẹ nhàng cuộn nó lại một cách nhanh chóng cho đến khi hoàn thành.

Cho trứng ra khỏi chảo và để nguội trong 5 phút. Sau đó thái miếng trứng cuộn thành các miếng vừa ăn, có kích cỡ khoảng 2,5cm.

Cơm cuộn

Nguyên liệu:

- 300g cơm
- 30g chà bông (ruốc)
- Dưa leo, cà rốt, trứng chiên và lá rong biển
- 20ml giấm trắng
- 5g đường
- 2g muối

Cách làm:

Trộn đều giấm trắng, đường, muối rồi đổ vào cơm còn ấm và trộn đều. Cà rốt luộc chín rồi thái sợi chung với dưa leo. Trứng chiên vàng rồi thái sợi luôn.



Trải lá rong biển ra thớt sạch, mức cơm rải đều cơm lên, dùng thìa ép chặt, chừa lại một phần nhỏ của lá rong biển không cần trải cơm để khi cuộn cơm sẽ không bị tràn ra ngoài.

Cho cà rốt, dưa leo, trứng chiên thái sợi và chà bông lên. Cuộn lại từ từ và chắc tay. Cắt khoanh nhỏ vừa ăn, mỗi khoanh dày chừng 2cm.

Măng xào kiểu Nhật

Nguyên liệu:

- 600g măng tươi
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột canh
- 2 thìa cà phê sốt Teriyaki
- 2 thìa xúp dầu ô liu

Cách làm:

Măng rửa sạch vỏ, cắt thành từng khúc dài khoảng 4 - 5cm.

Đun sôi nước, trút măng vào luộc sơ trong khoảng 1 phút. Vì măng chứa axit oxalic, ăn nhiều dễ dẫn đến sỏi thận, nên bước luộc măng này sẽ giúp loại bỏ axit oxalic.

Sau đó vớt măng ra, xả lại nhiều lần bằng nước lạnh rồi đổ ra rổ cho ráo nước.

Đun nóng dầu trong chảo, trút mặng vào đảo nhanh tay. Đổ 1 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê đường, 2 thìa xúp xốt Teriyaki vào xào.

Sau đó, đổ vào một bát con nước, đảo đều cho đến khi nước hơi cạn thì tắt lửa. Trút mặng ra bát hoặc đĩa sâu lòng.

Canh giá đỗ cải bó xôi

Nguyên liệu:

- 250g ngao nhỏ
- 1 bó rau cải bó xôi
- 250g giá đỗ
- 2 cọng hành xanh
- 1,5 thìa tương đậu nành
- 1 thìa cà phê tỏi mài
- Muối và hạt tiêu

Cách làm:

Ngâm ngao và làm sạch ngao. Rau chân vịt rửa sạch.

Trong một nồi lớn, khuấy tương đậu nành với 6 chén nước. Đun sôi nồi nước ở nhiệt độ cao.

Cho ngao, giá đỗ và tỏi mài vào. Đun sôi cho đến khi ngao mở miệng và giá đỗ chín, khoảng từ 3 - 5 phút.



Cuối cùng cho rau cải bó xôi và hành lá rồi đun thêm từ 1 - 2 phút sau đó thêm chút muối và hạt tiêu vừa đủ. Cuối cùng, bạn chỉ việc cho canh giá đổ rau cải bó xôi ra bát và thưởng thức.

Gỏi mực kiểu Thái

Nguyên liệu:

- Mực ống 300g
- Cà rốt: 1 củ
- Dưa chuột: 2 quả
- Sả: 4 củ
- Ớt: 1 quả
- Rau răm, rau húng
- Chanh: 2 quả
- Đường: 1 thìa cà phê
- Mắm: 2 thìa mắm ngon.

Cách làm:

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch rồi bào sợi mỏng. Ngâm nước sôi để nguội rồi vớt ra để ráo.

Dưa chuột rửa sạch gọt vỏ sơ rồi thái lát mỏng. Ngâm nước sôi để nguội cùng chút muối rồi vớt ra để ráo.

Sả bóc lớp vỏ ngoài rửa sạch rồi thái nhỏ. Cho cà rốt, dưa chuột, sả vào tô lớn trộn với 1/4 thìa cà phê muối.

Mực tươi làm sạch, cắt miếng vừa ăn cho vào nồi hấp với vài lát sả và 1 miếng gừng băm nhỏ để khử mùi tanh. Vớt mực ra để ráo. Cho mực vào tô cà rốt, dưa chuột.

Hòa 3 thìa nước lọc, 2 thìa mắm ngon, 1 thìa đường, một ít mì chính cùng nước cốt chanh và ớt tươi. Khuấy cho tan rồi đổ vào trộn gói mực.

Cho rau răm, rau húng thái rồi vào. Rồi trộn đều cho gói ngấm gia vị.

Trứng đúc khoai tây

Nguyên liệu:

- Sáu củ khoai tây cỡ vừa (loại khoai dài càng tốt)
- 24 quả trứng gà ta
- Một ít bơ, muối tiêu vừa đủ, khuôn nướng bánh muffin.

Cách làm:

Khoai tây rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Khi khoai tây nguội, bóc hoặc dùng dao gọt sạch vỏ.

Dùng dụng cụ mài rau củ bào khoai tây thành sợi, trộn với ít muối tiêu.

Chuẩn bị khuôn nướng bánh muffin, thoa ít bơ lên đáy khuôn để chống dính. Sau đó, cho khoảng ba đến bốn muỗng cà phê khoai tây bào vào từng lỗ khuôn, dùng tay ép khoai để tạo thành những chiếc “tổ” be bé



chứa trứng. Cho khoai tây vào lò nướng từ 15 đến 20 phút cho đến khi khoai vàng, thơm.

Lấy khoai ra, đập trứng cho vào, rắc thêm ít muối tiêu lên mặt rồi đem nướng thêm ít phút, trứng sẽ ngon hơn khi vừa chín tới.

Dùng thìa cạy nhẹ, lấy bánh ra và thưởng thức.

Há cảo tôm

Nguyên liệu:

- 300g bột mì
- 1/2 thìa cà phê muối
- 180ml nước sôi
- 340g tôm
- 280g bắp cải non
- 100g nấm loại: nấm đông cô tươi, nấm rơm...
- 1/2 củ hành nhỏ
- Tỏi, gừng: mỗi thứ 1 thìa xúp băm nhuyễn
- 15g bột mì
- 1 thìa cà phê tương đậu nành
- 2 thìa cà phê dầu mè, tiêu, muối vừa ăn

Cách làm:

Món há cảo tôm có ngon hay không phụ thuộc rất lớn vào phần vỏ bánh. Để làm vỏ há cảo tôm trước tiên



hòa tan muối trong nước sôi rồi đổ vào tô đựng bột, sau đó dùng thìa gỗ nhanh tay khuấy đều. Khi bột bột nóng thì bạn dùng tay trực tiếp trộn và nhào đến khi có được một khối bột đồng nhất, dai và không dính tay thì dùng nylon bọc kín lại, để bột nghỉ khoảng 30 phút. Lúc này bạn có thể tranh thủ đi làm nhân há cảo tôm.

Sau khi nghỉ, bột sẽ mềm và mịn hơn. Bạn dùng dao sắc cắt bột làm 4 cuốn bột dài, dùng cả hai tay lăn bột thành hình trụ tròn nhỏ có đường kính khoảng 2 - 2,5cm. Sau đó, tiếp tục cắt bột thành các đoạn dài khoảng 2cm. Dùng cây cán bột, cán mỏng các viên bột này để làm vỏ bánh. Trong khi thực hiện thao tác này bạn cần lấy nylon dẩy những phần bột chưa dùng tới để tránh làm chúng bị khô.

Để làm nhân há cảo tôm, trước hết bạn cần bóc vỏ, bỏ đầu và lấy chỉ đen ở lưng tôm.

Tôm sau khi làm sạch bạn băm nhỏ. Hành và cải bắp thái nhỏ. Nấm ngâm rửa sạch, bỏ chân, băm nhỏ.

Dùng tay trộn đều toàn bộ nguyên liệu của phần nhân há cảo tôm. Múc 1 thìa nhân lên 1 miếng vỏ há cảo đã cán, gấp đôi lại. Một nửa vỏ để nguyên còn một nửa phía trên bạn xếp nếp cho đẹp. Làm lần lượt tới khi hết.

Nếu muốn ăn há cảo tôm chiên, bạn làm nóng chảo với 1 thìa xúp dầu ăn rồi cho há cảo vào chiên vàng mặt dưới, sau đó thêm khoảng 60ml nước vào chảo, đậy nắp, đun lửa vừa khoảng 4 - 5 phút thì vớt ra, dùng nóng.



Còn nếu muốn ăn há cảo tôm hấp bạn cho há cảo vào thố hấp khoảng 10 phút, trước khi hấp bạn nhớ phết một lớp dầu ăn lên bề mặt thố để há cảo không bị dính.

Để làm nước chấm há cảo tôm, bạn trộn đều 1 thìa xúp tương đậu thành, 1 thìa xúp giấm, 1 thìa xúp đường với 1/2 thìa cà phê đường cùng ít hạt tiêu và ít ớt bột Hàn Quốc.

Cơm sushi cuộn khoai lang

Nguyên liệu:

- Cơm đã chín
- 2 củ khoai lang tím
- Ớt Đà Lạt
- 3 củ cải đỏ
- Vừng đen
- Gia vị muối tôm
- Rong biển
- Chiếu cuộn

Cách làm:

Đầu tiên, bạn chuẩn bị cơm, khoai lang, củ cải, ớt Đà Lạt đã thái sợi.

Tiếp theo, bạn trải chiếu ra, đặt 1 tấm rong biển lên trên, rồi cho cơm lên dàn đều khoảng 2/3 tấm rong biển.

Rồi lại 1 tấm rong biển để lên trên cơm. Sau đó, bạn cho khoai lang, ớt Đà Lạt, củ cải vào 1/3 phần còn lại không có cơm, rắc thêm chút muối tôm vào.

Cuối cùng, cuộn tròn chặt tay và rắc chút vừng đen ra ngoài.

Bánh há cảo nhân thịt hẹ

Nguyên liệu:

- Bột há cảo: 150g
- Thịt nạc vai: 200g
- Lá hẹ: 70g
- Nước: 300ml
- Dầu ăn, hạt tiêu, đường, muối, nước tương, ớt (tương ớt).

Cách làm:

Lá hẹ nhặt, rửa sạch, thái nhỏ. Cho khoảng 50 g lá hẹ vào cối xay sinh tố, xay thật nhuyễn cùng với 300 ml nước.

Đổ nước lá hẹ vào bát bột. Thêm vào bát bột một thìa cà phê đường, 1 thìa nhỏ dầu ăn và vài hạt muối, dùng đũa quấy đều cho bột tan hoàn toàn.

Thịt nạc vai đem xay (băm) nhỏ. Trộn đều thịt với 20g lá hẹ thái nhỏ còn lại, một ít hạt tiêu, hạt nêm, gia vị.



Cho bột vào nồi, đặt nồi lên bếp đun nhỏ lửa. Dùng đũa quấy đều cho đến khi bột đặc lại và ở dạng nửa sống, nửa chín thì tắt bếp.

Rắc một ít bột khô ra mâm làm bột áo rồi xúc khối bột vừa quấy cho lên trên. Dùng tay nhào cho khối bột thật nhuyễn, sau đó véo từng chút bột một rồi vê tròn lại.

Nếu muốn làm bánh há cảo 2 màu thì ở bước 2 chỉ nên hòa một nửa bột với nước lá hẹ, còn một nửa bột thì hòa với nước bình thường (lúc xay lá hẹ nên xay với 1/2 lượng nước). Đem 2 bát bột quấy riêng, nhào riêng. Ngắt một chút bột màu trắng vê tròn lại, ngắt tiếp một miếng bột xanh vê thành dải dài đủ quấn quanh miếng bột trắng. Đặt miếng bột trắng ở giữa rồi quấn dải bột xanh xung quanh miếng bột trắng.

Dùng cây cán bột (hoặc chai thủy tinh tròn), cán cho viên bột thật mỏng theo hình tròn. Xúc một ít nhân cho vào giữa miếng bột, túm tròn các mép bột lại tạo hình giống bông hoa rồi dùng dây hẹ đã chần qua nước nóng cột lại.

Đun sôi nước rồi cho há cảo vào hấp trong khoảng 15 phút. Trước khi xếp há cảo vào dụng cụ hấp nên phết dưới đáy của dụng cụ một lớp dầu ăn để chống dính.

Khi ăn bánh há cảo nhân thịt hẹ có thể chấm há cảo với nước tương có pha thêm một chút đường và tương ớt.

Trứng bọc cơm rang Thái

Nguyên liệu:

- 1 bơ gạo, nấu thành cơm
- 2 quả trứng
- 1/2 thìa xúp nước mắm
- 1/2 thìa đường
- 1 thìa dầu hào
- 1 thìa xúp dầu hướng dương
- 2 tép tỏi băm
- 1 củ cà rốt
- 1/2 quả cà chua
- 1/2 củ hành lá
- 5 con tôm
- 1/2 củ hành tây

Cách làm:

Bóc vỏ, làm sạch tôm. Gọt vỏ cà rốt và bóc vỏ tỏi. Rửa rau. Băm nhỏ tỏi, thái cà rốt và cà chua thành từng miếng nhỏ. Thái hành.

Đánh trứng, thêm 1 thìa xì dầu. Đổ dầu vào chảo và bật bếp ở nhiệt độ trung bình, rồi đổ trứng ra chảo, dàn trứng thật đều và mỏng. Rán trứng ở nhiệt độ thấp rồi gấp ra đĩa.



Phi thơm hành, tỏi. Thêm cà rốt và tôm vào xào. Thêm cơm vào chảo và đổ dầu hào, xì dầu và đường vào

Thêm hành lá và cà chua vào chảo. Đảo đều tới khi tất cả các nguyên liệu hòa quyện. Tắt bếp

Xúc cơm vào giữa lớp trứng mỏng trên đĩa. Gấp 4 cạnh trứng lại, bọc lấy phần cơm tôm bên trong.

Úp một đĩa khác lên trên và nhanh tay lật ngược món ăn lại. Dùng dao cắt thành hình chữ thập trên bề mặt trứng để “mở” phần cơm bên trong ra.

...

Mì lạnh

Nguyên liệu:

- 200g mì sợi Naengmyeon
- 300g thịt bò
- Hành lá
- Gừng, đường, muối, giấm, nước tương, đá viên
- 1 quả trứng gà
- 1 quả lê
- 1 quả dưa leo
- 50g kim chi

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, ngâm trong nước lạnh khoảng 20 phút rồi đổ nước đó đi, rửa lại, cho hành cắt khúc và

gừng thái lát vào nồi luộc cùng thịt bò với lửa lớn. Khi nước sôi thì chuyển sang lửa nhỏ đun trong khoảng 40 phút rồi vớt thịt bò ra, để nguội, cắt lát.

Lọc nước luộc thịt qua rây cho trong rồi cho thêm 1 thìa canh nước tương, 1 thìa cà phê muối, 1 thìa canh giấm và 1 thìa cà phê đường cát trắng vào khuấy đều, nêm nếm lại cho vừa ăn, để nguội và cắt vào ngăn mát tủ lạnh.

Cho mì nổi vào nồi nước sôi luộc từ 2 - 3 phút hoặc theo hướng dẫn trên bao bì gói mì. Dùng nước lạnh rửa sạch, vò nhẹ và vắt kiệt nước rồi ngâm mì cùng với đá viên đã chuẩn bị sẵn.

Trứng sau khi luộc chín bóc vỏ rồi cắt làm hai. Dưa leo rửa sạch, thái sợi rồi ngâm với nước muối loãng. Lê và kim chi thái sợi.

Cuối cùng, bạn chỉ việc cho ra một cái bát lớn trang trí, mì lạnh vớt ra để dưới cùng, sau đó xếp dưa leo, lê, kim chi, trứng, thịt bò và chế nước dùng lạnh vào.

Kim bap

Nguyên liệu:

- Gạo Tám (nếu có gạo Nhật thì càng ngon)
- Lá kim (miếng rong biển khô dùng để cuốn cơm)
- Trứng gà



- Rau cải, cà rốt, dưa chuột
- Xốt mayonaise
- Muối, đường, giấm
- Dầu vừng
- Mành tre

Cách làm:

Vo gạo, thổi chín cơm theo cách thông thường. Trong khi đợi cơm chín thì đập trứng ra bát, đánh tan với một chút muối và tráng trong một chảo nhỏ để miếng trứng được dầy.

Cà rốt, dưa chuột thái thành những thanh dài. Đun sôi nước, cho cà rốt và rau vào luộc nhanh trong khoảng 2-3 phút, vớt ra ngâm nước đun sôi để nguội. Muốn ăn rau đậm đà hơn thì thay vì luộc, các bạn có thể xào rau.

Trứng thái sợi to, dài. Vớt rau ra đĩa cho ráo nước để chuẩn bị cuộn cơm.

Cơm chín, ngay khi cơm còn nóng các bạn nhanh tay trộn cơm với một lượng nhỏ muối, đường, giấm tạo vị hơi chua mặn ngọt. Nếu có giấm Nhật thì các bạn chỉ việc trộn luôn cùng với cơm vì giấm Nhật thay thế cho các gia vị vừa nêu.

Trải lá kim lên trên miếng mành tre, dùng chổi phết dầu vừng lên mặt lá. Dầu vừng có tác dụng giảm mùi tanh (đặc trưng) của rong biển, các bạn cũng có thể dùng tạm dầu ôliu nếu như không có dầu vừng. Hoặc nếu như

đã quen với mùi rong biển của lá kim thì các bạn có thể bỏ qua bước này.

Dàn mỏng cơm lên lá kim, chừa lại một mép khoảng 2-3cm. Xếp trứng và các loại rau củ lệch về bên phết kín cơm hơn, thêm một lượt sốt mayonaise nữa.

Cầm một đầu của mảnh khéo léo cuộn lá kim lại, vừa cuộn vừa nắn nhẹ để cuộn cơm được tròn, xiết nhẹ chiếc mảnh để cuộn cơm chặt hơn, thì khi cắt miếng cơm sẽ đẹp, nhân không bị rơi ra ngoài.

Dùng dao sắc cắt cuộn cơm thành những khoanh dày khoảng 1,5 - 2cm. Sẽ dễ cắt hơn nếu như sử dụng dao có lưỡi răng cưa, hoặc trước khi cắt, lưỡi dao được bôi một lớp dầu mè.

Cá hồng hấp khoai

Nguyên liệu:

- 1kg cá hồng làm sạch, cũng có thể lọc thành miếng
- 2 củ khoai tây vừa xắt lát mỏng
- 1 củ hành tây xắt lát mỏng
- 2 thìa xúp dầu ô liu
- 150ml rượu vang trắng
- Muối và hạt tiêu
- Rau mùi



Cách làm:

Cá rửa sạch, chà ít muối đều hai mặt và để sang bên. Khoai tây xắt lát mỏng, hành tây thái lát. Cho khoai tây vào nước sôi khoảng 3-4 phút và để sang bên cho ráo. Rau mùi tây thái nhỏ.

Chuẩn bị giấy nướng, cho dầu ô liu phía dưới, đặt lên trên một lớp khoai tây và hành, rắc muối và hạt tiêu lên.

Đặt cá lên trên khoai và hành, sau đó lại phủ lên một lớp khoai bên trên cá, rắc muối và hạt tiêu lên trên tiếp. Rắc rau mùi và đổ phần dầu ô liu còn lại lên trên. Bọc giấy nướng lại, trước khi bọc kín, thêm rượu vang trắng.

Nướng cá trong lò khoảng 180 đến 350°F khoảng 30 phút cho đến khi cá chín, có mùi thơm. Nếu nướng cá miếng, bạn có thể giảm thời gian nướng ít hơn một chút.

Mì hoành thánh Trung Quốc

Nguyên liệu:

- 200g tôm
- 200g thịt heo xay
- 300g thịt nạc heo nguyên miếng, nên lựa thịt có mỡ để khi chiên không bị khô
- 1kg xương heo
- 1 nhúm tôm khô hay 1 con mực khô
- 1 miếng gan heo nhỏ

- 4-5 chiếc nắm đông cô
- Ít củ cải mặn (sá bầu)
- Vỏ hoành thánh
- Giá đỗ, hẹ, cải cúc (tần ô), tỏi
- Vài quả trứng
- Nước tương, bột nêm, dầu hào, dầu mè, muối, đường
- Vài giọt màu đỏ
- Mì trứng

Cách làm:

Củ cải muối mua về rửa sạch, xả nhiều lần nước lạnh cho bớt mặn.

Xương heo mua về rửa sạch với nước muối, giã. Xả nhiều lần cho sạch, nấu nồi nước sôi trung sơ qua xương hết chất bẩn. Thỉnh thoảng hớt bọt cho nước dùng được trong. Nước dùng của mì phải có củ cải muối, tôm khô hay mực khô mới có vị của mì hoành thánh, thiếu những thứ trên nước dùng sẽ không ngon.

Thịt nạc mua về rửa sạch, trung sơ qua nước sôi cho miếng thịt săn lại, nhỏ vài giọt màu đỏ vào thịt, ướp muối, tiêu, chút nước tương, dùng tay chà gia vị và màu đỏ áo màu đều khắp miếng thịt. Đậy màng thực phẩm, bỏ vào tủ lạnh ướp qua đêm.

Hôm sau phi thơm tỏi với dầu ăn, để miếng thịt vào rán đều hai mặt, cho ít nước sôi đổ vào thịt, đậy nắp, đun đến khi thịt mềm và rút hết nước là được.



Bỏ thịt xá xíu ra đĩa thái lát mỏng. Tôm đất rửa sạch, rút chỉ đen, dùng chày giã hơi nhuyễn, đừng giã nát không ngon. Trộn tôm và thịt heo xay, nêm vào chút muối, tiêu, tí bột nêm và tí xíu dầu mè, trộn đều.

Vỏ hoành thánh trải ra bàn hay thớt sạch, mức $\frac{1}{2}$ thìa cà phê nhỏ hỗn hợp tôm thịt. Bạn không nên gói nhiều thịt vì dễ bị bung. Thấm ít nước lạnh vào tay, chấm xung quanh viền vỏ để dán mép.

Xếp mép vỏ hoành thánh lại. Làm cho hết thịt và vỏ. Luộc hoành thánh với nước sôi, lúc nào vỏ chín nổi lên trên bạn xả ít nước lạnh vào vỏ để chúng khỏi dính vào nhau.

Gan heo rửa sạch, đổ ít sữa tươi vào ngâm gan trong sữa khoảng 1 giờ đồng hồ. Trứng và gan luộc chín, trứng bổ làm 4, gan heo thái mỏng.

Giá đỗ, hẹ, rau cải cúc rửa sạch. Nấm đông cô ngâm mềm, xả nhiều lần cho sạch. Đun một nồi nước sôi, trứng mì sơ qua, dùng đũa vớt mì, vớt mì ra. Xả nước lạnh cho mì không bị dính.

Lúc ăn bạn lấy mì ra bát lớn, xếp giá đỗ, hẹ, rau cải cúc, thịt xá xíu, nấm đông cô, vài lát gan heo, phía bên trên để 1 lát trứng, chan nước dùng vào là bạn đã có tô mì hoành thánh ngon, đậm đà.

... Canh giả riêu

Nguyên liệu:

- 400g cà chua chín đỏ
- 3 quả trứng gà
- 30g tôm khô
- Hành lá, ngò, cần tây
- Gia vị: muối, tiêu, nước mắm, bột ngọt, ớt, đường.

Cách làm:

Cà chua rửa sạch, cắt miếng. Phi hành thơm rồi cho cà chua vào nồi xào, nêm nếm ít muối cà chua sẽ nhanh chín.

Khi cà chín, cho vào nồi 2 lít nước nấu. Tôm khô rửa qua rồi ngâm nước ấm cho mềm, vớt tôm ra giả nhuyễn rồi cho vào tô trứng đánh tan, nêm thêm gia vị.

Cho hỗn hợp trứng và tôm vào nồi nước dùng đang sôi, khi trứng chín sẽ nổi lên, để lửa riu riu. Cho thêm vào nồi ít cần tây cắt khúc, hành, ngò và nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn, tắt bếp nhắc nồi xuống.

Múc canh ra tô, rắc tiêu. Món này dùng với cơm nóng hoặc bún và nước mắm ớt đều ngon. Canh có hương vị đậm đà, nước ngọt và có vị chua nhẹ.



Cải xoong trộn kiểu Hàn

Nguyên liệu:

- 1kg cải xoong
- Muối, tiêu, đường
- Dầu mè thơm, mè/vừng rang

Cách làm:

Cải xoong rửa sạch, cho ra rổ để ráo. Đun nồi nước sôi cùng với một chút muối rồi cho cải vào luộc chín tới, sau đó đổ ra rổ xả qua nước lạnh rồi vắt thật ráo nước.

Cho cải đã vắt ráo vào tô trộn rồi thêm gia vị gồm: muối, đường, tiêu và dầu mè thơm, đeo găng tay nylon rồi trộn cho thật đều, nêm nếm lại cho vừa khẩu vị.

Cuối cùng, cho mè rang vàng vào trộn đều là được.

Salad gà chiên sốt teriyaki

Nguyên liệu:

- 400g phi lê gà
- 200g xà lách các loại
- 50g cà chua bi
- 100g bột chiên giòn

- 50g bơ
- 50ml sốt kuru
- 50ml sốt teriyaki
- 2 củ hành tây
- 1 quả ớt xanh
- 1 thìa cà phê hạt nêm
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê đường
- Dầu ăn, khoai tây chiên

Cách làm:

Rau xà lách các loại rửa sạch, ngắt nhỏ, để ráo. Cà chua bi cắt đôi. Hành tây, ớt xanh bào sợi mỏng. Gà phi lê rửa sạch ướp với muối, hạt nêm, đường khoảng 15 phút. Cho dầu ăn vào chảo, đun nóng. Trút bột chiên giòn ra đĩa, lăn gà qua một lớp bột, thả vào dầu chiên vàng, giảm lửa nhỏ, vớt ra để ráo.

Bắc chảo khác lên bếp, cho bơ vào, bơ tan ra trút sốt kuru, teriyaki vào trộn đều, nhúng miếng gà đã chiên vàng vào sốt, trở đều mặt cho thấm sốt vào gà.

Xếp xà lách, hành tây, ớt xanh cà chua vào đĩa. Gà cắt miếng dài để cạnh bên.



Bông hẹ nấu nấm

Nguyên liệu:

- 200g bông hẹ
- 300g nấm rơm
- 300g xương heo
- 2 miếng đậu hũ trắng.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm ngon
- Ớt: 1 trái

Cách làm:

Bông hẹ rửa sạch, tước bỏ phần đen ở gốc, cắt khúc vừa ăn. Nấm rơm làm sạch đem rửa rồi ngâm sơ qua nước muối, chẻ đôi để ráo nước.

Đậu hũ xắt miếng vuông khoảng 2cm. Xương heo rửa sạch, chặt nhỏ, để ráo.

Bắc nồi lên bếp, phi hành thơm rồi cho xương heo vào nồi xào qua cho săn lại. Đổ nước vào hầm xương, để lửa nhỏ, khi sôi vớt bọt rồi nêm nếm muối, bột ngọt, đường vừa ăn.

Hầm xương heo chín rồi cho đậu hũ, nấm, bông hẹ vào nồi nước dùng. Nêm nếm lại nước mắm, nấu sôi vừa chín nhắc xuống mức ra tô, rắc tiêu.

Xúp sườn kiểu Trung Quốc

Nguyên liệu:

- 450g sườn lợn ngon, chặt miếng 5x5cm
- 2 thìa xúp dầu thực vật
- 6-8 thìa xúp gừng thái lát
- 1 chén nước xì dầu
- 3 thìa xúp rượu sơ-ri nấu ăn
- 3 thìa xúp đường
- 2-3 cánh hoa hồi
- Nước

Cách làm:

Đun sôi một nồi nước. Thêm sườn vào nồi nước rồi đun sôi trở lại. Chần sườn trong một vài phút, sau đó tắt bếp. Vớt sườn lợn ra rồi rửa sạch.

Đun nóng dầu trong chảo rồi xào hành và gừng cho đến khi thơm, đổ sườn lợn và xào trong vài phút rồi rán vàng hai mặt thịt. Sau đó, thêm xì dầu, rượu, đường, hoa hồi, và nước vào. Đun sôi rồi giảm lửa để nước hơi sôi.

Đậy chảo lại và đun sôi liu riu trong 2 giờ hoặc cho đến khi thịt mềm, tách ra khỏi sườn là được.



Khoai lang nướng xốt kiểu Nhật

Nguyên liệu:

- 900g củ khoai lang to (vàng, tím...)
- 1/2 chén rượu mirin (rượu gạo ngọt của Nhật)
- 2 thìa cà phê mật ong
- 1 thìa xúp giấm trắng
- 1/2 thìa cà phê muối
- 2 thìa xúp nước
- 2 thìa xúp bơ nhạt
- Muối

Cách làm:

Sử dụng một chảo gang dùng trong lò nướng có đường kính khoảng 22-25cm. Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 450°F. Dùng đĩa đâm lên xung quanh củ khoai lang rồi cho vào lò vi sóng khoảng 5 phút hoặc cuốn khoai trong lá nhôm rồi nướng trong 30-35 phút ở nhiệt độ 450°F.

Cho khoai vào một bát lớn rồi dùng màng bọc thực phẩm bọc lại, để khoai bay hơi trong vòng 5 phút.

Đánh đều mirin, mật ong, giấm và muối với nhau trong một bát.

Khoai đem gọt vỏ, cắt thành các khoanh có độ dày từ 2,5 - 3,5cm.

Cho khoai vào trong bát, và trộn đều với sốt mirin. Nhẹ nhàng lấy chảo gang ra khỏi lò (vì nóng nên bạn phải có găng tay dày để cầm chảo) và cho dầu vào chảo.

Láng dầu xung quanh chảo, cho khoai và sốt mirin vào cùng một lúc.

Nướng khoai từ 15-20 phút cho đến khi phần sốt keo lại sau đó lật khoai nướng thêm 5-7 phút nữa. Cho khoai ra đĩa.

Đổ thêm ít nước vào chảo, khuấy đều để sốt mirin mềm ra. Thêm bơ vào, khuấy tiếp đến khi bơ tan chảy rồi đổ nước sốt vào đĩa khoai. Rắc thêm ít muối rồi thưởng thức.

Cháo gà

Nguyên liệu:

- 1 lít nước luộc gà
- 220g ức gà, thái lát mỏng
- 2 chén quả đậu Hà Lan
- Bánh gạo chiên (1-2 bát)
- Tiêu trắng

Cách làm:

Đun sôi nước luộc gà ở nhiệt độ cao. Cho gà vào khuấy đều để thịt không bị dính vào nhau. Khi thịt gà gần chín, cho đậu Hà Lan vào. Tắt bếp. Múc canh ra bát, sau đó rắc vụn bánh gạo chiên vào.



Thịt lợn rang muối tiêu kiểu Trung Quốc

Nguyên liệu:

- 450g thịt thăn lợn
- 1 tép tỏi, thái lát mỏng hoặc băm nhỏ
- 2 thìa xúp xì dầu
- 4 thìa xúp rượu vang để nấu ăn
- 1 thìa xúp hạt tiêu, nướng
- 3 thìa xúp muối
- 1/2 chén bột mì
- 1/2 chén bột bắp
- Dầu thực vật
- 4 - 5 quả ớt, thái hạt lựu
- 3 cọng hành lá, thái nhỏ

Cách làm:

Thăn lợn thái miếng chéo có độ dày từ 0,6cm-1,25cm.

Cho thịt lợn, tỏi, xì dầu, rượu vang trộn với nhau trong một cái bát và ướp thịt trong vòng 20 phút.

Trong khi đó, dùng chày giã nát hạt tiêu và muối với nhau. Cho 1 thìa xúp hỗn hợp muối, hạt tiêu vào bát bột mì với bột bắp. Trộn đều.

Đun nóng 2 chén dầu thực vật trong chảo ở nhiệt độ cao. Khi thịt lợn đã ngấm đều gia vị, lăn thịt vào bột rồi cho vào chảo chiên. Không nên cho nhiều thịt vào cùng một lúc. Chiên cho đến khi thịt chín vàng, từ 3-4 phút. Nếu lát thịt dày hơn bạn có thể chiên lâu hơn.

Sau đó, cho thịt ra khỏi chảo, để lên giá cho nguội bớt và ráo dầu.

Khi thịt chiên hết xong, cho 2 thìa xúp dầu vào chảo cho nóng, sau đó cho ớt và hành lá vào xào cho thơm. Thêm thịt lợn và 1 thìa cà phê hỗn hợp mì muối rồi đảo trong vài phút.

Rau xào măng chua

Nguyên liệu:

- 1/2 chén nấm hương, bỏ chân, ngâm mềm rồi thái chỉ
- 1/2 chén mộc nhĩ, ngâm nở, thái chỉ
- 1/2 chén nụ hoa lily hồ, cắt thành các đoạn dài 5cm
- 1/2 chén măng chua, thái chỉ
- 1/2 chén đậu phụ khô, thái chỉ
- 1 củ cà rốt nhỏ, thái chỉ
- 1/2 chén quả đậu Hà Lan, rửa sạch, thái chỉ
- 1/2 chén dưa chuột muối chua, thái chỉ
- 1 chén bắp cải, thái sợi nhỏ (có thể thay thế bằng giá đậu tương)

Cách làm:

Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 350°F. Nếu nấm hương, mộc nhĩ, nụ hoa lily hồ mà khô thì đem ngâm với nước nóng cho mềm, rửa sạch rồi thái sợi (ngâm trong nước sôi từ 25-10 phút) riêng nụ hoa cắt khúc.

Cà rốt bào nhỏ. Rắc 1/2 thìa cà phê muối và cà rốt rồi để yên trong 5 phút. Ép bớt nước ra khỏi cà rốt rồi rắc cà rốt lên khay nướng. Nướng cà rốt trong 5 phút, sau đó cho cà rốt ra khỏi lò nướng và đặt sang một bên.

Dưa chuột muối, măng chua, đậu phụ, đậu Hà Lan thái chỉ, bắp cải thái nhỏ.

Đun nóng 1 thìa cà phê dầu ăn trong chảo rồi xào một trong những nguyên liệu trên với 1 chút muối trong khoảng 1-2 phút tùy ý. Làm tương tự với các nguyên liệu còn lại. Khi toàn bộ các nguyên liệu chín, trộn chúng chung với nhau trong một bát.

Bánh bao chiên

Nguyên liệu:

Làm nhân:

- 250g lá hẹ rửa sạch
- 125g tôm; bóc vỏ, băm nhỏ
- Muối
- Dầu thực vật

Vỏ bánh:

- 165g tinh bột mì
- 1/4 chén tinh bột sắn
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1 chén nước sôi
- 1 thìa cà phê dầu thực vật

Cách làm:

Làm nhân:

Lá hẹ cắt nhỏ thành các đoạn có độ dài khoảng 1,25cm.

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ chỉ đen, cắt miếng nhỏ.

Làm nóng 2 thìa xúp dầu ăn trong chảo. Khi dầu nóng, xào hẹ, thêm ít muối sao cho vừa ăn đến khi lá hẹ chín. Tắt bếp. Trong một bát trộn, kết hợp lá hẹ, thịt tôm, 1/2 thìa cà phê muối với nhau.

Làm vỏ bánh:

Trộn bột mì, tinh bột sắn, muối, nước sôi, dầu trong một bát cho đến khi chúng hoàn toàn kết hợp.

Trong khi bột còn đang ấm, nhào bột để bột mền nhưng không dính tay. Thêm tinh bột nếu hỗn hợp bột bị nhão. Cắt bột làm 3 phần và lăn bột thành các khối trụ dài khoảng 20cm. Cắt mỗi khối bột này thành 6 phần và đập lại bằng miếng vải ẩm.

Sau đó, dùng cán bột cán mỏng các khối bột nhỏ, sau đó, múc từ 1-2 thìa nhân cho vào giữa, sau đó gấp



các mép bột lại và miết ở trên cùng để nhân được bao kín bên trong bởi vỏ bánh.

Chiên bánh:

Đun nóng 1-2 thìa xúp dầu ăn trong chảo trên ngọn lửa vừa rồi cho bánh bao vào chiên. Chiên trong vài phút mỗi bên cho đến khi bánh có màu vàng nâu. Thêm 1/2 chén nước vào chảo sau đó đậy nắp chảo lại. Giảm nhiệt và để hơi sôi trong 3 phút hoặc cho đến khi vỏ bánh có màu hơi trắng. Bỏ vung chảo ra, tăng lửa đến mức trung bình và tiếp tục đun thêm trong vài phút cho đến khi nước bay hơi, bánh có màu nâu nhạt.

Salad dưa chuột cay

Nguyên liệu:

- 900g dưa chuột
- 1/2 - 1 thìa cà phê muối
- 2 - 3 thìa xúp giấm gạo
- 1/2 - 1 thìa xúp dầu mè
- 1/2 thìa xúp đường
- 2 - 3 thìa xúp xì dầu
- 1/2 - 1 thìa xúp tương ớt, vừa ăn (tùy chọn)

Cách làm:

Dưa chuột rửa sạch, nạo vỏ. Cắt đôi quả dưa chuột theo chiều dọc rồi nạo bỏ lõi.

Sau đó, cắt dưa chuột thành các miếng có kích cỡ khoảng 0,6cm.

Cho dưa chuột ra bát, rắc muối và trộn đều. Sau đó cho dưa vào trong tủ lạnh khoảng 1 giờ. Tiếp đến, dùng tay bóp dưa chuột cho ra bớt nước

Trong một bát vừa, trộn dưa chuột với giấm gạo, dầu mè, đường. Thêm ít xì dầu và trộn đều. Sau đó, cho tương ớt vào, đảo đều.

Chè xoài

Nguyên liệu:

- 2 quả xoài chín
- 30g gelatine
- 45g sữa đặc có đường
- 75g đường (hoặc tùy khẩu vị)
- 120ml nước lọc

Cách làm:

Cho gelatine ra bát, đổ nước lạnh ngập mặt gelatine rồi để 10 phút cho mềm.

Xoài gọt vỏ, 2/3 cắt miếng to cho vào máy xay sinh tố, 1/3 cắt miếng vuông cỡ 1cm, để riêng.

Xay nhuyễn phần xoài trong máy. Cho nước vào nồi đun sôi rồi tắt bếp, đổ gelatine vào, khuấy tan. Đến khi gelatine tan hoàn toàn thì bạn thêm đường vào khuấy đều.

Gelatine tan hết bạn đổ sữa đặc cùng phần xoài xay vào nồi, khuấy tan. Cuối cùng khi nước chỉ còn hơi âm ấm bạn cho các miếng xoài vào trộn lẫn.

Múc ra các khuôn, cốc hay bát, để nguội, đậy kín và cất trong ngăn mát tủ lạnh khoảng 2 tiếng.

Chè ngô

Nguyên liệu:

- 2 - 3 cái bắp ngô
- 1 bát con bột sắn dây
- 50g đường
- 100ml nước cốt dừa
- 1 thìa nhỏ đường
- Nửa thìa nhỏ muối
- 1 thìa nhỏ bột bắp

Cách làm:

Gọt lấy phần hạt ngô, giữ lại lõi ngô. Đổ vào nồi khoảng hai bát con nước lọc, cho lõi ngô và hạt ngô luộc chung. Đun đến khi hạt ngô mềm, vớt lõi ngô bỏ đi.

Tiếp theo cho đường vào, đun sôi lửa nhỏ để đường thấm vào ngô. Hòa tan bột sắn dây với chút nước lạnh, đổ từ từ bột sắn vào nồi chè ngô đang ninh, khuấy đều đến khi bột sắn dây trở nên trong suốt. Tắt bếp.

Đổ nước cốt dừa, muối, đường, bột bắp vào nồi. Đặt lên bếp đun lửa nhỏ, vừa đun vừa khuấy đến khi nước cốt dừa đặc lại.

Múc ngô ra bát, bên trên chan ít nước cốt dừa. Dùng nóng hay lạnh đều ngon.

Chè nhãn lồng hạt sen

Nguyên liệu:

- 500g nhãn lồng hoặc nhãn Thái
- 200g hạt sen khô hoặc tươi
- 100g đường. Có thể gia giảm đường theo khẩu vị

Cách làm:

Nhãn bóc hết vỏ, dùng dao nhỏ, đầu nhọn, lách vào đỉnh của quả nhãn và nhẹ nhàng tách hột ra. Chú ý không làm rách nhãn để có thể cho hạt sen vào bên trong.

Hạt sen rửa sạch. Hầm hạt sen với nước trong khoảng 30 phút, khi nào hạt sen chín mềm là được. Đối với hạt sen tươi, chỉ cần luộc qua trong khoảng 10 phút.

Khi hạt sen nhừ, đổ đường vào nồi nước, tiếp tục đun nhỏ lửa trong khoảng 5 phút để hạt sen ngấm đường.

Vớt hạt sen ra bát, để nồi nước đường sang một bên. Nhét từng hạt sen vào trong quả nhãn.

Đun sôi lại nồi nước đường rồi cho nhãn đã lồng hạt sen vào đun trong khoảng 2 phút. Tắt bếp, để nguội rồi để nhãn lồng sen vào tủ lạnh.



Canh bí đỏ nấu tôm

Nguyên liệu:

- 200g bí đỏ
- 200g tôm
- 200g sườn non
- Gia vị, rau thơm

Cách làm:

Cắt bí đỏ thành từng khoanh dày chừng 1cm. Dùng khuôn trái tim cắt bí thành 3 miếng. Với phần bí đỏ còn lại, bạn cắt thành các miếng vuông.

Ninh sườn non để nấu nước dùng. Bóc vỏ tôm, cắt dọc sống lưng để lấy chỉ đen.

Nếu dùng tôm bấy (tôm lột) với lớp vỏ mềm thì không cần bóc vỏ. Ăn cả vỏ tôm sẽ cung cấp thêm canxi cho xương chắc khỏe.

Cho tôm đã bóc vỏ vào nấu chung với nước dùng. Thêm bí đỏ vào nồi đun khoảng 3 phút là vừa chín tới. Múc bí, sườn non và tôm vào bát. Thêm rau thơm rồi xếp lên trên cùng 3 miếng bí hình trái tim.

Chè khoai lang sữa nóng

Nguyên liệu:

- Khoai lang tím
- Một gói sữa tươi không đường
- 30g sữa bột
- 15g đường
- Một nhánh gừng

Cách làm:

Chuẩn bị các nguyên liệu: Khoai lang rửa sạch, hấp chín. Bóc vỏ khoai rồi nghiền nát khoai trong một bát nhỏ.

Chuẩn bị hỗn hợp gồm: 50ml sữa cùng một chút nước gừng vắt, để riêng.

Đổ phần sữa tươi còn lại vào nồi, bật bếp để làm nóng sữa, thêm sữa bột, khoai tây nghiền, khuấy đều. Tùy theo sở thích của bạn mà thêm lượng đường cho phù hợp. Giữ lửa trung bình, khuấy đều tay để bột không bị vón cục.

Khi sữa sôi, bắt đầu có bọt khí thì tắt bếp rồi rót vào cốc sữa và nước gừng đã pha sẵn, để yên trong khoảng 5 phút.



Pizza kim chi

Nguyên liệu:

- 4 - 5 lát thịt ba rọi xông khói, cắt thành từng đoạn dài 2cm
- 100g nấm hương tươi, rửa sạch, bỏ cuống, cắt lát mỏng có độ dày khoảng 3mm
- 200g kim chi (giữ lại một ít nước), cắt nhuyễn
- 100g phô mai bào (dạng lát hoặc sợi đều được)
- 2 cây hành lá, cắt nhỏ
- 1 thìa xúp hạt mè rang

Vỏ/để bánh pizza:

- 1 thìa cà phê (khoảng 8g) men nở
- 170g bột mì số 11
- 120ml nước ấm
- 1 quả trứng gà
- 1 thìa xúp dầu ô liu
- 1/4 thìa cà phê muối

Cách làm:

Trộn men vào tô nước ấm, để 10 phút cho men tan trong nước hoàn toàn.

Cho bột vào một cái tô lớn (nhớ để lại một ít bột dùng làm bột áo), tạo một lỗ chính giữa bột và cho lần

lượt nước pha men, muối, trứng và dầu ô liu vào lỗ ấy. Dùng xẻng trộn bột chuyên dụng trộn đều hỗn hợp lên, tiếp đến dùng tay nhào bột cho thật mịn và dẻo.

Tráng một lớp dầu ô liu mỏng trong tô, đặt bột đã nhào dẻo vào và dùng một miếng vải dày phủ kín miệng tô và ủ bột trong vòng 90 - 120 phút cho nở.

Sau khi bột nở, dùng thanh cán bột cán lại một lần rồi dùng tay nặn bột thành khoanh tròn có độ dày mỏng tùy theo sở thích.

Dùng đĩa đâm vài lỗ trên mặt bánh trước khi cho nhân bánh lên. Làm nóng lò nướng ở mức 260°C.

Áp chảo thịt ba rọi xông khói cho chín, thấm thịt hơi quăn lại và phần mỡ hơi chuyển sang màu vàng.

Gắp thịt ra khỏi chảo và dùng mỡ nước chảy ra của thịt ba rọi để xào nấm cho đến khi mềm (mất khoảng 5 phút) rồi cho kim chi vào xào chung (để phần nước kim chi lại dùng làm sốt nền trên đế bánh), nêm một chút đường (khoảng 1/2 thìa cà phê) và xào sơ trong vòng 2 phút.

Dùng 1 cái thìa lớn tráng một lớp mỏng nước từ kim chi lên mặt bột (thay cho nước sốt cà chua được dùng trong các món pizza truyền thống), tiếp đến xếp kim chi, nấm và thịt ba rọi, rắc lớp phô mai lên trên cùng.

Cho bánh vào lò nướng trong vòng 5 - 10 phút hoặc cho đến khi viền bánh chuyển sang màu vàng rộm. Lấy bánh ra khỏi lò và rắc mè và hành lá lên mặt bánh, ăn ngay khi còn nóng thì hành mới không bị hăng mà lại rất ngọt.



Thịt chiên gừng

Nguyên liệu:

- 300g thịt heo
- 30g gừng tươi (để khi nạo được khoảng 4 thìa nước gừng)
- 4 thìa xì dầu
- 4 thìa đường
- 4 thìa rượu trắng nhẹ

Cách làm:

Gừng gọt vỏ, rửa sạch. Sau khi nạo nhỏ, bạn vắt riêng nước và bã gừng. Pha nước gừng, xì dầu, đường, rượu, mỗi thứ 4 thìa để làm nước xốt. Ướp thịt với bã gừng và khoảng 2 thìa nước xốt đã pha trong khoảng 10~15 phút.

Trước khi rán, bạn thêm 1 thìa bột năng vào thịt, trộn đều. Cho thịt lên chảo có láng chút mỡ, rán nhanh với lửa to cho vàng đều hai mặt.

Đổ nốt nước xốt đã pha ở trên vào, đun nhỏ lửa một lúc rồi vặn to lửa cho nước xốt cạn gần hết, cảm giác xốt sền sệt bám đều vào thịt là bạn có thể tắt bếp.



Đậu phụ nhồi nấm

Nguyên liệu:

- 2 bìa đậu phụ chiên
- 2 tai nấm mèo
- 4 tai nấm đông cô khô
- 1/2 thìa cà phê cà rốt băm
- 1/2 nhánh boa-rô
- 1 thìa xúp nước tương
- 1/2 thìa cà phê bột bắp
- 1/2 thìa cà phê đường
- 1/3 thìa cà phê hạt nêm chay
- Dầu để chiên

Cách làm:

Đậu phụ khoét một lỗ tròn ở giữa. Nấm mèo, nấm đông cô ngâm nở, vò sạch, cắt bỏ chân, xắt hạt lựu. Boa-rô lột vỏ, băm nhuyễn đầu boa-rô, phần lá xắt nhỏ.

Phi thơm 1/2 đầu boa-rô với 1 thìa cà phê dầu ăn, trút nấm vào xào, nêm 1/2 thìa cà phê hạt nêm chay, xào thêm 1 phút, bắc xuống.

Bóp nhuyễn phần đậu phụ vừa khoét ra, trộn với hỗn hợp nấm, nhồi trở lại vào khoảng trống trên bìa đậu phụ, đem chiên vàng, xếp ra đĩa.



Phi thơm phần dầu boa-rô còn lại, cho cà rốt vào đảo đều cùng với boa-rô lá, nêm nước tương, đường, hạt nêm chay. Làm sệt bằng bột bắp pha loãng. Rưới sốt này lên mặt đậu phụ.

Canh bí đỏ đậu phụ và trứng

Nguyên liệu:

- Bí đỏ: 3 lạng
- Đậu phụ: 3 bìa (cỡ vừa)
- Trứng: 2 quả (trứng gà)
- Hành xanh
- Gia vị, bột nêm.

Cách làm:

Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch rồi thái miếng vuông (mỗi chiều khoảng 1cm). Đậu phụ rửa sạch, cũng thái miếng vuông nhỏ (khoảng 1cm). Hành xanh thái khúc, phần hành củ tươi xé mỏng. Trứng gà đập ra bát, dùng đũa đánh bông.

Đặt nồi mới lên bếp, khi nước trong nồi sôi cho bí đỏ vào trước, nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Khi nồi nước bắt đầu sôi trở lại, đun thêm chừng 5 phút cho bí chín mềm, lúc đó tiếp tục cho đậu phụ vào. Đợi canh sôi lại, đổ từ từ trứng gà đã đánh bông vào (có thể đổ qua rây cho trứng được mịn và lên vân đẹp), dùng đũa khuấy

nhẹ, đều theo một chiều. Canh sôi lại là được, rắc hành xanh và hành củ vào, múc ra bát ăn nóng.

Cá chiên sả ớt

Nguyên liệu:

- 600g cá (bạn chọn loại cá dày mình sẽ nhiều nạc)
- 3 cây sả
- 2 quả ớt
- Muối, đường, hạt nêm, dầu ăn.

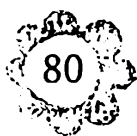
Cách làm:

Cá rửa sạch với nước muối, để ráo rồi dùng dao khứa xéo trên thân cá để khi ướp gia vị có thể ngấm vào phần thịt cá nhanh hơn.

Sả ớt rửa sạch, băm nhỏ rồi trộn đều với 1 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê hạt nêm.

Đeo găng tay rồi thoa hỗn hợp sả ớt lên mình cá, chú ý ướp đều vào cả bên trong khứa cá và để cá ngấm 15 phút.

Làm nóng dầu trên chảo, đợi dầu sôi cho cá vào chiên vàng hai mặt, chú ý chiên nhỏ lửa cho cá chín đều và vàng giòn.



Ếch hấp măng tươi

Nguyên liệu:

- Ếch: 400g
- Măng tươi: 200g
- 5g hành tím
- 5g gừng
- 5g hành lá
- 3g mùi tàu
- 3g ớt sừng
- 10ml nước hấp cá
- 5g bột ngọt
- 2g tiêu xay
- 5ml rượu trắng

Cách làm:

Măng tươi bào mỏng, rửa sạch, ngâm sơ qua nước muối loãng, vớt ra.

Hành lá rửa sạch, bào mỏng. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Ớt rửa sạch, bỏ hạt, xắt sợi.

Ếch làm sạch cho vào đĩa hấp, thêm rượu trắng, gừng thái chỉ, tiêu xay, măng tươi vào, đem hấp khoảng 3 phút. Lấy đĩa ếch hấp ra, chặt để riêng nước.

Tiếp tục cho thêm gia vị vào, hấp cách thủy khoảng 10 phút đến khi cá chín, cho hành lá, ớt sừng thái chỉ và mùi tàu vào. Khi hấp gần chín, cho nước hấp cá vào.

Cá lăng kho măng vàng

Nguyên liệu:

- Cá lăng: 300g
- Măng vàng: 150g
- 20g gừng
- 10g hành tím
- 5g tiêu xay
- 2 trái ớt hiểm
- 1 thìa cà phê đường
- 1/2 thìa cà phê bột ngọt
- 1 thìa xúp nước mắm
- 1 thìa cà phê tương ớt
- 1/2 thìa cà phê nước màu
- Dầu ăn, hành lá

Cách làm:

Cá lăng làm sạch ruột, rửa sạch, cắt khúc vừa ăn. Măng vàng rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Hành lá rửa sạch, bào mỏng. Hành tím lột vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn.

Cho một lớp măng vàng vào thố đất, xếp cá lên trên, lần lượt cho hành, gừng, gia vị cùng ít dầu ăn vào, bắc lên bếp kho khoảng 1 giờ 30 phút là được.

Ếch nấu măng chua cay

Nguyên liệu:

- Ếch: 300g
- Măng chua ngâm cay: 200g
- 1 trái ớt sừng
- 1 cây ngò gai
- 1 củ hành tím
- 1 thìa xúp nước mắm
- 1 thìa cà phê đường
- 1/2 thìa cà phê bột ngọt
- 1/2 thìa xúp hạt nêm
- 1 thìa xúp dầu ăn

Cách làm:

Ếch làm sạch, lột da, chặt miếng vừa ăn. Ớt sừng rửa sạch, xắt mỏng. Ngò gai bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc khoảng 2cm. Hành tím lột vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn.

Cho dầu vào nồi, làm nóng, phi thơm hành tím, cho ếch vào đảo qua để ếch săn lại. Cho nước vào nấu sôi, tiếp tục cho măng vào nấu chín, nêm nước mắm, đường,

bột ngọt, hạt nêm vừa ăn. Trước khi nhắc xuống cho ngò gai và ớt sừng vào.

Miến trộn hến

Nguyên liệu:

- 3 lạng miến dong riêng nguyên chất
- 150g thịt hến, rửa sạch
- 1/2 củ hành tây, cắt miếng mỏng
- 2 nhánh hành lá, cắt nhuyễn
- 2 nhánh mùi tàu, cắt khúc
- 1/4 trái ớt sừng, cắt sợi
- 3 tép tỏi lột, băm nhuyễn
- 1,5 thìa cà phê hạt nêm
- 1/4 thìa cà phê tiêu xay
- 1,5 thìa xúp dầu ăn
- 1/4 chén nước

Cách làm:

Miến luộc chín, rửa sơ qua nước lạnh. Hến luộc sơ, vớt ra để ráo.

Phi tỏi, hành tây với thìa dầu ăn cho thơm. Cho hến vào xào chín. Thêm nước dùng và nêm với hạt nêm cho vừa ăn. Cho tiếp miến vào, đảo đều. Đảo cho miến hút nước và chín sần, sợi trong mềm là được. Rắc hành lá và ớt thái chỉ rồi tắt bếp. Múc miến vào đĩa, rắc tiêu xay. Trang trí với hành lá, ngò và ớt.

Bún xào tôm

Nguyên liệu:

- Tôm sú: 5 con,
- Trứng gà: 1 quả
- Ớt chuông: 1/2 trái
- Hành tây: 1/2 củ
- Cà rốt: 1/4 củ
- Tỏi băm: 1/2 thìa cà phê
- Bún gạo trung (trần) chín: 120g
- Muối, tiêu, đường, nước tương.

Cách làm:

Tôm làm sạch, lột vỏ chừa đuôi. Cà rốt, ớt chuông, hành tây cắt sợi. Trứng gà rán chín cắt sợi. Phi thơm tỏi cho tôm vào xào, tiếp tục cho ớt chuông, cà rốt, hành tây vào xào. Cho bún gạo vào chảo, đảo đều. Nêm thêm muối, đường, nước tương cho vừa ăn. Cho bún ra đĩa, để trứng rán lên mặt, trang trí ít khoanh ớt và ngò. Bún gạo xào ăn với nước tương.

Cải rổ xốt dầu hào

Nguyên liệu:

- 500g cải rổ
- 3 - 4 tép tỏi
- Muối, đường, dầu ăn
- Nước xốt: 1 thìa xúp dầu hào, 1 thìa xúp nước tương, 2 thìa nhỏ đường, 2 thìa nhỏ nước, 1 thìa nhỏ dầu mè thơm.

Cách làm:

Cải rổ mua về tước bỏ vỏ phần cuống cải, sau đó để cả cây rửa sạch.

Đun sôi một nồi nước rồi cho vào nồi 1/2 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ đường, 2 thìa nhỏ dầu ăn.

Khi nước sôi thì cho cải vào luộc khoảng 3 - 4 phút là cải chín. Vớt cải sang một thau nước đá lạnh để giữ cho màu cải được xanh.

Khi cải nguội thì vớt cải ra rổ để cho thật ráo nước rồi xếp ra đĩa, có thể cắt cải làm 2 - 3 khúc cho dễ gấp.

Tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Cho chảo nhỏ lên bếp, cho chút dầu ăn vào đun nóng rồi cho tỏi vào phi vàng, sau đó cho toàn bộ phần nguyên liệu nước xốt vào đun sôi và khuấy đều. Nêm nếm lại cho vừa ăn rồi rót toàn bộ phần nước xốt này lên đĩa cải.



Rau trộn thịt trứng

Nguyên liệu:

- 200g thịt bò
- Rau xà lách
- 2 quả cà chua
- 1 quả trứng gà
- 1/2 củ hành tây
- 2 thìa đường
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê giấm
- 1 thìa cà phê dầu ăn
- 3 thìa cà phê nước lọc
- Tiêu

Cách làm:

Thịt bò thái lát mỏng, ướp vào thịt nửa thìa cà phê muối, nửa thìa cà phê tiêu. Trộn đều. Hành tây rửa sạch thái lát mỏng. Đun nóng dầu, đổ tỏi vào phi thơm, nhanh tay đổ hành tây vào xào chín, đổ tiếp thịt bò vào, xào nhanh tay dưới lửa lớn.

Rau xà lách, rửa sạch, để lên ráo cho ráo nước. Cà chua rửa sạch, thái lát vừa ăn.

Trứng luộc chín, bóc vỏ, thái khoanh tròn. Pha 2 thìa cà phê đường, nửa thìa cà phê muối, và 3 thìa cà phê nước, khuấy đều để đường tan. Thêm giấm, dầu ăn vào, trộn đều. Nêm hơi chua chua, ngọt ngọt là được.

Khi ăn cắt rau xà lách thành từng lát vừa ăn, bên trên xếp cà chua, trứng, rồi đến thịt bò xào hành tây.

Bông cải xanh nấu tôm

Nguyên liệu:

- 150g tôm sú (loại nhỏ)
- 200g bông cải xanh
- 100g cà rốt
- 5 cái nấm hương
- Hạt nêm, đường, tiêu, muối, rau mùi

Cách làm:

Tôm rửa sạch, bỏ đầu, bóc vỏ, bỏ chỉ đen, băm nhuyễn hoặc để nguyên con. Nêm gia vị gồm 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê tiêu.

Bông cải tách thành từng miếng nhỏ vừa ăn, ngâm với nước muối pha loãng 5 phút, rửa lại với nước cho sạch, để ráo nước.

Nấm hương làm sạch khía chữ thập cho đẹp. Cà rốt gọt bỏ vỏ rồi tỉa hoa hoặc cắt lát ngang hình tròn hơi dày.

Đun sôi nước, cho tôm băm vào, khuấy đều để thịt tôm to ra, nêm 1,5 thìa xúp hạt nêm, 1 thìa cà phê đường. Khi nước sôi lại, hớt bọt, cho cà rốt vào nấu sôi rồi cho bông cải, nấm vào nấu 2 phút, tắt bếp.

Thịt bò hầm củ sen và ngô ngọt

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 350g
- Củ sen, ngô ngọt, bông cải xanh, cà chua, nấm hương
- Hạt nêm, gừng

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, cắt miếng vuông. Tất cả các loại rau củ rửa sạch, ngô ngọt cắt khúc 3 - 5cm

Bông cải xanh thái miếng vừa ăn. Củ sen cạo vỏ, thái lát mỏng. Cà chua thái múi cau. Nấm hương ngâm nở, thái làm đôi. Cho chút dầu ăn vào nồi, phi gừng thơm rồi cho thịt bò vào xào. Thêm nước đun sôi, sau đó giảm nhỏ lửa đun âm ỷ cho thịt chín mềm. Nêm 2 thìa hạt nêm cho ngấm.

Khi thịt đã chín và ngấm gia vị thì bạn cho ngô vào làm ngọt nước. Sau 5 phút cho tiếp cà chua, nấm hương và củ sen vào đun. Đun tiếp 10 phút nữa thì cho bông cải xanh vào, nêm nếm lại vừa ăn, mở lửa to cho canh sôi rồi tắt bếp.



PHẦN II

MÓN ĂN ÂU ĐẶC SẮC

Spaghetti bí ngòi cà chua bi

Nguyên liệu:

- 200g spaghetti
- 60ml dầu ô liu
- 1 củ tỏi, băm nhỏ
- 1 quả bí ngòi to (cỡ 300g), bào sợi nhỏ
- 200g cà chua bi
- 120ml phô mai bào vụn
- Muối, tiêu xay

Cách làm:

Luộc spaghetti trong 2 lít nước sôi có bỏ khoảng 1 thìa muối đến khi chín.

Trong khi luộc mì, làm nóng dầu trong chảo, bếp để lửa to, sau đó cho tỏi, bí ngòi, và cà chua bi vào đảo đều đến khi mềm (khoảng 3 - 5 phút). Thêm chút muối và tiêu xay rồi tắt bếp.

Pasta được thì đổ ra cho ráo nước rồi cho vào chảo hỗn hợp bí ngòi ở trên và đảo đều. Chia ra đĩa rồi rắc phô mai lên trên.

Lưu ý: Món này dùng nhiều phô mai, bản thân phô mai đã hơi mặn cho nên khi nấu các bạn đừng cho nhiều muối vào bí và cà chua lúc xào.

Tôm nướng sốt Puttaresca

Nguyên liệu:

- 400g tôm
- 100g phô mai
- 2 quả cà chua
- 2 củ khoai tây
- 1 quả bí ngòi
- 20g phô mai bột
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/4 thìa cà phê tiêu
- 1 thìa cà phê rượu vang trắng
- 50ml sữa tươi
- Lá hương thảo, cải mầm trang trí
- Dầu ăn

Xốt Puttanesca:

- 3 thìa xúp dầu ô-liu
- 3 tép tỏi băm nhỏ
- 2 quả cà chua
- 2 thìa xúp tương cà chua
- 3 thìa xúp nụ bạch hoa
- 20 trái ô-liu băm nhuyễn

- 1/2 thìa cà phê tiêu
- 1 thìa cà phê hành tây băm nhuyễn
- 1/2 thìa cà phê ớt bột
- 1 thìa cà phê lá thảo hương
- 20g cá cơm
- 50ml sữa

Cách làm:

Tôm rửa sạch, lột vỏ, chừa đuôi, lấy chỉ lưng. Phô mai băm nhỏ.

Chiên sơ tôm trong dầu nóng, xếp ra khay. Trộn đều tôm với phô mai, muối tiêu và rượu vang trắng, để khoảng 20 phút cho thấm, đem nướng ở nhiệt độ 170°C trong khoảng 20 phút. Tôm chín lấy ra, rắc một ít phô mai bột lên trên tôm.

Cà chua cắt múi cau. Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, cắt làm 4, chiên vàng giòn. Bí ngòi gọt vỏ cắt miếng dày khoảng 3cm. Nấm tuyết, cải mầm rửa sạch ngâm nước muối loãng.

Xốt Puttanesca: Cà chua rửa sạch, băm nhỏ, cho qua rây để lọc bỏ nước. Bạch quả rửa sạch ngâm nước muối loãng. Cho dầu ô-liu vào chảo phi vàng tỏi và hành tây băm.

Cho cà chua vào đảo trong 5 phút. Cho tương cà, bạch hoa, ô-liu, tiêu, lá oregano, ớt bột, cá cơm vào nấu trong 10 phút, thỉnh thoảng khuấy đều. Cho hỗn hợp vào máy xay, xay nhuyễn.

Cho sốt Puttanesca trở lại vào chảo, cho hỗn hợp rau củ ở trên (trừ nấm tuyết) vào đảo đều, hầm trong khoảng 20 phút ở lửa vừa, cho sữa tươi vào trộn đều tắt bếp.

Trình bày cho hỗn hợp sốt bên dưới, xếp tôm lên trên, trang trí với cải mầm, nấm tuyết, lá hương thảo.

Bò sốt khoai tây

Nguyên liệu:

- 300g thịt bò
- 1 thìa xúp nước tương
- 3 thìa xúp tinh bột khoai tây
- Hành tây
- Gia vị: đường, muối, rượu gạo, ớt vàng, tỏi, dầu ăn

Cách làm:

Trộn thịt với 1 thìa nước tương và tinh bột khoai tây, ướp trong 1 giờ cho thịt ngấm gia vị.

Đun nóng dầu ăn, cho tỏi vào phi thơm, sau đó thêm hành tây và ớt vàng vào xào khoảng 2 - 3 phút.

Thêm thịt vào xào cho đến khi thịt mất màu hồng, sau đó thêm đường, muối, và rượu gạo vào khuấy đều một phút, sau đó pha trộn 2 thìa xúp tinh bột khoai tây với 2 thìa xúp nước và đổ vào chảo. Đun đến khi sền sệt là được.

Bánh bột mì nhân việt quất

Nguyên liệu:

- 2 chén bột mì
- 1/4 chén đường
- 2,5 thìa cà phê bột nở
- 1/2 thìa cà phê baking soda
- 1/2 thìa cà phê muối
- 2 chén bơ sữa ít béo
- 2 quả trứng to
- 1/2 chén bơ thực vật có hàm lượng chất béo thấp, tan chảy
- 2 gói Driscoll của quả việt quất

Cách làm:

Đánh bột mì, đường, baking soda và muối vào bát cho đến khi tất cả pha trộn và đặt sang một bên. Trong một bát khác, trộn bơ với trứng.

Sử dụng một thìa gỗ, khuấy nguyên liệu ướt vào nguyên liệu khô cho đến khi tất cả hòa lẫn vào nhau. Thêm bơ tan chảy, sau đó quả việt quất và khuấy đều nhẹ nhàng.

Đun nóng vỉ nướng hoặc chảo không dính trên lửa vừa. Đổ 1/4 chén bột vào chảo. Nấu khoảng 2 phút, hoặc cho đến khi bong bóng xuất hiện trên bề mặt bánh

và bánh có màu vàng là được. Lật bánh, nấu 1 phút hoặc cho đến khi bánh hơi vàng.

Đặt bánh trên đĩa chịu nhiệt và giữ ấm trong một lò nướng 200°C được làm nóng trước. Lặp lại với số bột còn lại.

Salad khoai tây kiểu Đức

Nguyên liệu:

- 6 dải thịt xông khói
- 1 quả trứng luộc, thái lát
- 3 chén khoai tây luộc thái miếng nhỏ
- 1,5 thìa đường
- Bột ngô
- Muối
- 1/6 chén (40ml) giấm
- 90ml nước lọc
- Hành lá thái nhỏ
- Rau mùi để trang trí

Cách làm:

Cắt nhỏ 3 dải thịt xông khói, còn 3 dải để nguyên. Tất cả cho vào chảo rán đến khi thịt chín vàng nâu thì gấp 3 dải thịt nguyên ra để riêng.



Trộn chung đường, bột ngô, muối, giấm, nước lọc rồi đổ từ từ vào chảo rán cùng với những miếng thịt nhỏ, khuấy liên tục đến khi hỗn hợp sệt lại.

Cho khoai tây đã luộc chín và trứng luộc thái lát vào bát, rưới hỗn hợp sốt nóng ở trên lên, cho hành lá vào và trộn nhẹ nhàng cho đều.

Dùng rau mùi và miếng thịt bacon to để trang trí cho món salad.

Bò bít tết

Nguyên liệu:

- Thịt thăn bò
- Tỏi
- Hạt tiêu
- Rau mùi, xà lách, hành lá
- Dầu ăn
- Đường
- Nước mắt
- Muối

Cách làm:

Hành nhặt rửa sạch, phần lá cắt khúc 6-7cm, phần củ chẻ mỏng. Tỏi bóc vỏ, đập giập, giã nhỏ. Rau thơm, rau mùi, xà lách nhặt rửa sạch, để ráo.

Thịt bò thái miếng mỏng to bản như lòng bàn tay. Dùng sống dao dẫn nhẹ cho giáp các thớ thịt rồi lật bản dao đập mạnh vào miếng thịt để miếng thịt dẹt mỏng, mịn, rồi xát ít gia vị, tỏi, hạt tiêu, vào từng miếng thịt, ướp 15 phút sau đó rưới lên ít nước mắm có hòa đường.

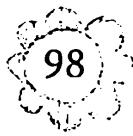
Dùng chảo sạch, cho 1 thìa mỡ vào tráng chảo đun nóng già, gấp thịt bỏ vào. Dàn đều, áp cho miếng thịt sát lòng chảo, đun đều lửa, thịt sẽ xèo và vàng nhanh, xém cạnh, gấp trở nhanh mặt trên xuống áp chảo để thịt chín vàng đều là được. Gấp miếng thịt ra, rắc thêm ít hạt tiêu và bày hành chẻ lên trên.

Làm xong từng miếng thịt, lại tráng thìa mỡ khác vào chảo, tiếp tục làm mẻ áp chảo khác như trên. Khi ăn chấm muối tinh, hạt tiêu hoặc nước mắm pha đường, giấm ớt, tỏi, ăn kèm với các thứ rau.

Cá tuyết chiên giòn kiểu Bồ Đào Nha

Nguyên liệu:

- 500g cá tuyết phi lê ướp muối
- 500g khoai tây
- 1 củ hành lớn, thái nhỏ
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa xúp rau mùi táy xắt nhỏ
- 3 quả trứng, đánh đều



Cách làm:

Ngâm cá tuyết ướp muối trong nước khoảng 24 giờ. Bạn chú ý phải thay nước thường xuyên để loại bỏ bớt muối trong cá.

Sau đó, làm sạch cá bằng cách loại bỏ da và xương cá. Đun sôi cá trong nước từ 10 - 15 phút cho đến khi chín. Cho cá lên một tấm khăn để thấm khô, sau đó, dùng tay chà xát cá trong tấm khăn để cá bông lên thành các sợi nhỏ giống như ruốc.

Luộc khoai tây trong nước muối. Khi khoai tây chín, để ráo nước rồi nghiền nhuyễn chúng.

Cho hành, tỏi và rau mùi tây vào bát. Cho cá tuyết đã chà xát và khoai tây vào. Thêm muối và hạt tiêu, trứng đánh nhuyễn rồi trộn đều.

Cho hỗn hợp cá tuyết vào hai cái thìa, rồi miết lại để tạo hình (hoặc bạn có thể dùng tay nắm lại).

Sau đó, chiên cá tuyết ở cho đến khi có màu vàng nâu, rồi vớt ra để lên giấy thấm cho ráo dầu. Thường thức với chanh khi cá tuyết ướp muối chiên giòn còn đang nóng.

Cá hồi và măng tây nướng

Nguyên liệu:

- 2 thìa xúp bánh mì vụn
- 500g cá hồi trắng
- Dầu ô liu
- 200g khoai tây vàng
- 2 thìa xúp húng quế tươi
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- Sữa không béo
- 200g măng tây
- 2 chén cắt xà lách

Cách làm:

Đun nóng dầu trong chảo chống dính ở nhiệt độ trung bình. Xào bánh mì vụn với dầu ô liu trong khoảng 2 phút cho vàng, sau đó rắc lên trên một mặt của cá. Làm nóng lò nướng đến 375°C.

Xoay cá và đặt lên lò vi sóng nướng trong khoảng 15 phút. Làm nóng dầu ăn, cho tỏi vào đảo cho vàng, thêm húng quế và khoai tây vào xào cho chín, cho thêm chút sữa không béo và hạt tiêu.

Nướng măng tây trong lò nướng. Cho cá, khoai tây và măng tây ra đĩa trình bày như salad, trang trí bằng cà chua.

Canh hải sản kiểu Tây

Nguyên liệu:

- 1kg hải sản (Phi lê cá, ngao, sò, trai, tôm to... tùy thích)
- Rượu vang trắng
- Bột nghệ, muối, dầu olive, tỏi tây, hành tây
- 2 tép tỏi băm
- Vỏ cam hoặc quýt
- 3 quả cà chua
- Thì là, rau mùi

Cách làm:

Tỏi tây, hành tây và tỏi băm nhỏ, cho dầu vào một cái nồi lớn, cho hành tỏi vào phi thơm trên lửa vừa.

Cà chua rửa sạch, xắt hạt lựu, cho vào xào chung cùng hành tỏi, thêm chút gia vị cho cà chua nhanh mềm, đổ thêm nước sôi vào đun cùng.

Nạo mỏng vỏ cam quýt, cho vào nước dùng cùng với một thìa rượu vang trắng, thì là, rau mùi xắt nhỏ. Hòa tan một chút bột nghệ đổ vào cùng cho màu của nước dùng được vàng đẹp hấp dẫn. Khi nước dùng sôi, đổ qua một cái nồi sạch, có lưới lọc để lọc hết cặn cà chua và hành, tỏi.

Tôm to rửa sạch, bóc vỏ, cá thái con cò, sò, trai, ngao đánh sạch vỏ, cho vào nước dùng đang sôi trên lửa nhỏ theo thứ tự tôm lớn, sau hai phút cho thêm ngao, sò, trai... Cuối cùng cho cá vào.

Chỉ vài phút là hải sản đã chín, nêm nếm gia vị, bạn múc ra bát, cho thêm vài cọng thì là lên trên. Nếu bạn muốn món ăn được chua hơn, có thể cho một trái me vào nước dùng ngay lúc đầu, tùy vào khẩu vị của bạn.

Nấm nhồi xúc xích

Nguyên liệu:

- 1 thìa xúp dầu ô-liu
- 24 cái nấm hương ngon, cỡ lớn, cắt riêng đầu và cuống nấm.
- Muối, tiêu

Phần nhồi:

- 1,5 thìa cà phê dầu ô-liu
- 750g xúc xích ngọt Ý, xay nhuyễn
- 4 tép tỏi, băm nhuyễn
- 20 cuống nấm, thái nhỏ
- 1 nhánh cần tây (chọn mua cần tây tươi, xanh và lá không bị giập, thái nhỏ)
- 1/2 củ hành tím, thái nhỏ
- 1/2 trái ớt chuông đỏ cỡ nhỏ, bỏ hạt, băm nhuyễn

- 1 bó rau cải (khoảng 500g), cắt sợi nhỏ
- 3 lát bánh mì trắng, nướng và quét bơ, cắt miếng vuông nhỏ
- 1/3 chén rau ngò hoặc húng quế băm nhuyễn

Cách làm:

Mở lò chờ cho nóng đến 550°F. Trong khi chờ lò nướng nóng, cho một chảo lớn trên bếp lửa vừa.

Cho dầu ăn, dầu nấm và muối, tiêu vào. Xào nấm 3 phút, cho đến khi nấm có màu nâu và vành nấm co lại. Gấp nấm bằng đũa, cho ráo hết nước. Chuyển sang 1 lồng nướng chống dính loại kín. Nướng sơ thêm khoảng vài phút cho mặt nấm khô lại.

Rửa sạch lại chảo, đặt lên bếp, làm nóng. Cho một chút dầu ăn và nước mắm vào chảo. Chờ cho nóng. Đập tỏi, phi cho thơm. Xé dọc cuống nấm thành những sợi mỏng. Xào cuống nấm khoảng 3 phút cho vàng đều và ngấm nước mắm. Cho cần, hành tây và ớt chuông đỏ vào xào chung với phần cuống nấm trong khoảng 3 - 5 phút nữa. Lấy hỗn hợp ra khỏi chảo, nhớ để lại nước sốt. Sau đó, cho cải xanh vào xào. Cải vừa chín tới, cho bột bánh mì, phô-mai vào, đảo đều và xào thêm khoảng 2 - 3 phút. Cải chín, trộn đều với hỗn hợp cuống nấm và xúc xích xay.

Dùng thìa xúp lớn, nhồi nhân vào nấm rồi xếp đều lên khay, cho vào lò nướng. Chú ý nhớ giảm nhiệt độ lò

xuống 450°F. Nướng nấm trong khoảng từ 6 - 8 phút là món ăn hoàn tất.

Bạn có thể cho trẻ dùng món này với cơm trắng. Hoặc nướng thêm một vài cây xúc xích để làm món chính và không chuẩn bị cơm trắng nữa. Ngoài ra, cũng có thể thay xúc xích bằng thịt heo xay. Nếu vậy, bạn cần nướng nấm, thịt trong lò vi-ba trong khoảng 8 phút.

Tôm càng cuộn bún đen

Nguyên liệu:

- Tôm càng: 200g
- Bún đen: 100g
- Sò điệp: 4 con
- Xốt kem cà ri: 4 thìa cà phê
- Xà lách: 50g
- Thì là, muối, tiêu, dầu ăn, hành tây, cà chua, ớt đỏ, rau ngò, gừng, tỏi, lá cà ri tươi, kem nấu, nước cốt dừa, bơ

Cách làm:

Tôm càng cua mua loại tươi ngon, rửa sạch để nguyên con ướp với chút muối, tiêu sau đó đem đút lò khoảng 4 phút.

Bí hấp chín, nghiền nhuyễn. Sau khi tôm chín thì cuộn tôm với bún đen, bày ra đĩa và trải đều bí nghiền lên trên. Sò điệp đem áp chảo và đặt vào 4 góc đĩa.

Cách làm xốt cà ri kem:

Hành tây, cà chua, ớt đỏ thái sợi. Rau ngò băm nhuyễn. gừng, tỏi xay nhuyễn. Làm bơ tan chảy trong chảo nóng sau đó cho gừng, tỏi vào phi thơm rồi cho hành tây vào xào vàng.

Khi hành tây vàng tiếp tục cho cà chua, ớt đỏ vào đun mềm. Cuối cùng cho bột cà ri, lá cà ri và rau ngò vào nấu thêm khoảng 10 phút.

Cho hỗn hợp vào máy xay xay nhuyễn. Làm nóng hỗn hợp đã xay sau đó cho thêm nước cốt dừa, kem và nêm nếm vừa ăn. Trước khi ăn nên làm nóng xốt kem cà ri rưới đều lên đĩa tôm và thưởng thức.

Cá nướng với ôliu

Nguyên liệu:

- 1 con cá Cabillaud to cho khoảng 3-4 người
- 150g trái ôliu
- 100g cà chua (nếu có cà chua nhỏ thì càng đẹp và ngon hơn)
- 1 nhánh cây bách ly hương, và vài lá thơm
- 3 thìa xúp giấm
- 2 thìa xúp dầu ôliu
- 1 củ hành
- Muối, tiêu

Cách làm:

Đốt lò nướng 210°C. Cà chua xắt lát nhưng đừng mỏng quá.

Củ hành lột vỏ, cũng xắt lát như cà chua, nhưng mỏng hơn. Cá cắt thành miếng vừa cái khuôn của mình đang dùng, ướp chút muối, tiêu và 1 thìa dầu ôliu vào để khoảng 15 hay 20 phút hay lâu hơn cho cá thấm gia vị.

Lấy một cái khuôn loại bỏ lò nướng, để 1 thìa xúp dầu ôliu, để 1 lớp trái ôliu, sau là 1 lớp cà chua, củ hành cũng trải đều ra, để cá xếp theo khuôn. Để lá thơm và nhánh cây bách ly hương lên. Chế giấm đều lên mặt cá. (Nếu các bạn muốn để nấm bào ngư thì rửa sạch, để nguyên nấm, nấm to xé ra làm hai, để lên sau khi để cà chua và sau cùng là củ hành).

Bỏ lò nướng, khi thấy cá vàng là chín (thời gian độ 20 hay 25 phút, nhưng còn tùy miếng cá loại dày hay mỏng).

Cá dùng với bánh mì hay nui luộc thì để chút sốt cà chua hay để chút bơ lên khi nui còn nóng.

Bánh sandwich hình mặt cười

Nguyên liệu:

- Bánh mì lát
- Bơ đậu phộng



- Bơ thực vật hoặc sốt mayonnaise
- Nho khô
- Sôcôla chip
- Cỏ linh lăng hoặc mầm đậu
- Pho mát

Cách làm:

Lấy một lát bánh mì và phết sốt mayonnaise, bơ hoặc bơ đậu phộng lên bề mặt bánh để tạo khuôn mặt.

Sử dụng nho khô và sôcôla chip lăn lượt làm mắt và mũi của khuôn mặt.

Lấy pho mát làm phần miệng cười trên khuôn mặt. Sử dụng cỏ linh lăng hoặc mầm đậu làm thành bộ ria mép hoặc lông.

Gà nướng sữa chua

Nguyên liệu:

- 2 miếng thịt ức gà phile
- 1/2 cốc sữa chua
- 1 thìa cà phê gia vị tandoori
- 1/2 thìa cà phê bột cà ri
- 1/8 thìa cà phê bột ớt nóng
- 1 tép tỏi
- 1/4 thìa cà phê muối
- Rau mùi

Cách làm:

Trước khi ướp thịt gà, dùng dụng cụ hay sống dao làm cho miếng thịt gà trở nên bằng phẳng. Cho 1/2 chén sữa chua vào trong một bát. Mài một tép tỏi rồi thêm vào bát sữa chua.

Cho một thìa cà phê bột tandoori vào. Thêm 1/4 thìa cà phê bột cà ri, 1/8 thìa bột ớt và ¼ thìa cà phê muối.

Rau mùi thái nhỏ, cho vào bát hỗn hợp, trộn đều tất cả.

Đổ bát hỗn hợp sữa chua và các gia vị lên khay đựng thịt gà sao cho thịt gà được phủ kín hết. Bật bếp nướng, phết một chút dầu, khi bếp thực sự nóng, cho thịt gà lên nướng. Nướng mỗi mặt 5 phút (có thể lâu hơn tùy vào độ dày của miếng thịt gà).

Bạn có thể ăn kèm với dưa chuột và cà chua thái lát. Và trang trí lên trên miếng thịt gà một chút sữa chua cùng nhánh rau mùi.

Bánh Tiramisu dâu tây

Nguyên liệu:

- Dâu tây tươi
- 1 thìa nhỏ nước cốt chanh
- 60g đường
- 60g nước



- 90g kem pho mát
- 30g sữa chua
- Bánh trứng hoặc bánh xốp

Cách làm:

Cho dâu tây tươi, nước, đường, nước chanh vào cối xay sinh tố, xay nhuyễn.

Sau đó, cho vào nồi đun sôi hỗn hợp này lên. Nhúng bánh trứng hoặc bánh xốp vào bát hỗn hợp dâu tây, ngâm một lúc sao cho bánh tan hoàn toàn trong bát dâu. Sau đó chia làm 2 cốc vì bánh có nhiều tầng.

Cho kem pho mát vào bát, trộn cùng chanh, sữa chua và một ít đường. Đánh nhuyễn và bông hỗn hợp này lên để tạo ra lớp kem cho bánh.

Đổ xen kẽ một lớp dâu và một lớp kem vào khuôn, chú ý trát lớp mặt bánh cho bằng phẳng.

Rắc một ít dâu tây cắt nhỏ lên trên rồi để trong tủ lạnh khoảng 2 tiếng là được.

Mì Tagliolini sốt hải sản

Nguyên liệu:

Làm mì Tagliolini

- Bột mì: 500g
- Dầu ôliu: 50g

- 8 lòng đỏ trứng
- Trứng gà: 4 quả
- Muối: 30g

Làm xốt:

- Tỏi: 1 củ
- Mùi tây: 30g
- Tôm: 50g
- Sò (đã bỏ vỏ): 50g
- Ngao (đã bỏ vỏ): 50g
- Cà chua: 100g
- Dầu ôliu
- Muối, hạt tiêu
- Vang trắng

Cách làm:

Cho các nguyên liệu làm mì vào máy trộn trong 15 phút cho tới khi bột mềm. Nhắc ra, bỏ vào tủ lạnh (ngăn dưới) 30 phút.

Chuẩn bị xốt: Phi thơm tỏi với dầu ôliu và mùi tây, sau đó cho tôm, sò, ngao vào cùng với cà chua gọt vỏ cắt nhỏ. Sau đó cho rượu vang trắng vào, đun 5 phút, dậy vung lại và tắt bếp.

Lấy bột đã trộn ra khỏi tủ lạnh. Dùng máy cán mì thành sợi. Đem luộc trong nước có chút muối. Bỏ ra ăn nóng cùng với xốt hải sản ở trên.



Nếu không có máy cán mì thì dùng lăn cán mỏng, sau đó dùng dao cắt thành sợi.

Cá tái chanh

Nguyên liệu:

- 100g philê cá ngừ
- 100g philê cá hồi
- 1 trái cà chua cắt hạt lựu
- 1/2 bông atisô cắt hạt lựu
- 20g hành lá cắt nhuyễn
- 1 trái chanh, 1/4 thìa cà phê muối
- 1/8 thìa cà phê tiêu
- 3 thìa xúp dầu ôliu
- 1 cây xà lách tím

Cách làm:

Cho hai loại cá vào ngăn đá tủ lạnh cấp đông khoảng hai giờ, mang ra cắt lát, xếp vòng tròn trên đĩa đã lót sẵn xà lách.

Hành lá, atisô, cà chua rải lên cá. Chanh vắt lấy nước cho thêm dầu ôliu, muối, tiêu trộn đều, rưới lên cá. Dùng bông atisô trang trí cho đĩa cá đẹp.

Lưu ý: Đây là món gỏi cá sống phong cách phương Tây ăn kèm với sốt chanh nên khi làm, nên chọn cá thật tươi, nếu cá không được tươi ăn rất có hại cho sức khỏe.

Bánh pizza hoa quả

Nguyên liệu:

Để bánh:

- 450g bột mì
- 3 thìa cà phê bột nở
- 1/2 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê vani
- 1 thìa cà phê vỏ cam bào nhỏ
- 125ml sữa tươi
- 2 quả trứng gà cỡ lớn
- 300g đường
- 740g kem marshmallow
- 455g phômai tươi
- 300g bơ nhạt

Nhân bánh:

- Đào, kiwi, việt quất, lê, mâm xôi. Bạn có thể dùng những loại quả mà mình thích, hãy chọn những loại quả có màu sắc khác nhau để món bánh thêm đẹp mắt.

Cách làm:

Bật sẵn lò nướng ở 175°C.

Trong một tô lớn, trộn đều bơ, đường, vỏ cam và vani. Sau đó, bạn đập tiếp 2 quả trứng vào rồi đánh hỗn hợp bông lên. Cho sữa vào và tiếp tục trộn.

Trong một tô khác, trộn đều các nguyên liệu khô rồi đổ hỗn hợp bơ ở trên vào trộn cùng. Lúc này, bạn sẽ có một khối bột mềm mịn và không dính tay. Dàn đều khối bột đó lên một khay đã lót giấy nến và để vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 20 phút.

Sau 20 phút, lấy bột bánh ra dàn đều lên khay nướng. Bạn cũng có thể chia đôi bột rồi tạo hình để bánh pizza tròn trước khi cho vào khay nướng.

Nướng bánh từ 15 - 20 phút đến khi mặt bánh vàng đều nhưng không quá giòn. Nếu bạn chia đôi bột để nướng thì thời gian nướng sẽ ngắn hơn. Lấy bánh ra để nguội.

Đánh bông kem marshmallow và phômai tươi. Rồi phủ lên để bánh pizza của bạn.

Hoa quả rửa sạch, gọt vỏ, xắt lát mỏng vừa ăn. Xếp xen kẽ hoa quả đã thái lát lên bánh là bạn đã có thể thưởng thức được rồi.

Bánh pancake bơ sữa

Nguyên liệu:

- 1/2 chén bột mì đa dụng
- 1 thìa cà phê bột nở
- 1 thìa cà phê baking soda
- Một nhúm muối

- 1 quả trứng, đánh tan
- 1/4 chén sữa béo
- 2 thìa xúp bơ tan chảy
- 1/4 chén đường
- 1 thìa cà phê hạnh nhân chiết xuất
- Bơ
- Bột đường (tùy chọn)
- Maple sirô (tùy chọn)
- Strawberry compote (tùy chọn)

Cách làm:

Trong một bát lớn, cho bột mỳ, bột nở, baking soda, muối vào trộn đều.

Trong một bát khác, đánh trứng và bơ với nhau. Lần lượt thêm sữa, đường và khuấy đều. Cho hỗn hợp các nguyên liệu ướt này vào bát nguyên liệu khô.

Thêm dầu hạnh nhân chiết xuất và trộn. Làm nóng một chảo rộng ở nhiệt độ trung bình. Cho một ít bơ tan chảy vào chảo để chống dính khi nướng bánh.

Đổ khoảng 3/4 chén hỗn hợp bột vào chảo nóng từ độ cao 30cm. Vì độ cao này sẽ tạo cho bánh có hình tròn rất đẹp.

Nướng bánh cho đến khi trên bề mặt bánh xuất hiện các bong bóng (khoảng 3 phút). Lật bánh và nướng thêm trong vòng 1,5 phút nữa cho đến khi bánh có màu



vàng nâu hấp dẫn. Rắc ít đường bột lên trên mặt bánh pancake và thưởng thức với sirô Maple hoặc sốt dâu tây.

Bánh Kalter hund hương vị Đức

Nguyên liệu:

- 250g Palminkokosfett, dầu dừa nguyên chất
- 2 quả trứng
- 80g đường cát hoặc 160g đường bột
- 1 gói đường vanille
- 50g bột Kakao
- 4 thìa ăn sữa tươi
- 50g hạnh nhân, loại lát mỏng
- 300g Kekse: bánh quy bơ

Cách làm:

Bẻ nhỏ từng khúc Palmin ra cho vào nồi đun nóng chảy ở nhiệt độ thấp.

Dùng máy đánh trứng đánh trứng cùng đường và đường vanille bông. Hạnh nhân dùng tay bóp hơi vụn. Sau đó cho dầu dừa đã đun chảy cùng bột Kakao, sữa và hạnh nhân vào, dùng máy đánh cho đến khi quyện vào nhau.

Dùng một cái khuôn tròn dài, bọc nylông xung quanh. Dàn một lớp kem mỏng rồi đặt một lớp bánh lên. Và cứ làm hết lớp này đến lớp khác cho đến khi hết kem. Sau đó cho bánh vào tủ lạnh khoảng 4 tiếng là được.

Cá hồi sốt chanh dây

Nguyên liệu:

- 200g cá hồi phi lê
- 1/2 lơ xanh
- 1 củ cà rốt
- Muối tiêu

Xốt chanh leo:

- 2 quả chanh leo
- 100ml kem tươi
- 50g bơ
- 1 chút hành tây băm nhỏ
- 50ml vang trắng
- Muối tiêu

Cách làm:

Cá hồi phi lê tẩm ướp muối tiêu, để ngấm sơ, rán qua, bỏ lò 200°C khoảng 5 - 7 phút. Xếp cá ra đĩa.

Xốt chanh leo:

Phi thơm hành tây với bơ, cho rượu vang đun cho bay hơi bớt, cho kem tươi vào khuấy đều, thêm nước chanh leo, muối tiêu, nêm vừa ăn. Rưới nước sốt lên cá.

Bánh khoai tây kiểu Âu

Nguyên liệu:

- 300g khoai tây
- 40g mayonnaise
- Một ít mùi tây
- Muối

Cách Làm:

Đầu tiên, cần luộc khoai tây trước đã. Các bạn nhớ cho khoảng 2 thìa muối nhỏ vào nước luộc.

Nghiền nát khoai ra và trộn đều khoai với rau mùi tây băm nhỏ cùng mayonnaise rồi để khoai vào tủ lạnh khoảng 15 phút để khoai rắn lại chuẩn bị làm các bước sau.

Sau đó, nặn khoai thành từng miếng nhỏ. Nặn thành các hình thù tùy ý. Để chảo nóng, cho một ít dầu ăn vào rồi cho khoai vào rán đều 2 mặt. Cho một ít sốt cà chua lên trên sẽ rất ngon mắt. Món này sẽ được ăn cùng thịt bò bít tết.

Mì Ý sốt kem nấm

Nguyên liệu:

- 250g mì đũa
- 100g thịt ba chỉ

- 1 lòng đỏ trứng
- 100ml kem tươi
- 30g pho mát bào
- Tiêu muối
- 50g nấm mỡ
- 1/2 củ hành tây
- 20ml rượu vang trắng

Cách làm:

Thịt ba chỉ và hành tây thái sợi dài, nấm mỡ cắt lát mỏng.

Đun sôi nước, cho ít muối và dầu ăn luộc mì khoảng 10 phút. Mì chín vớt ra để ráo nước, cho ít dầu ôliu cho mì đỡ bị dính.

Đặt chảo lên bếp, cho dầu ôliu đun nóng rồi cho thịt ba chỉ vào xào thơm, sau đó cho mì vào.

Tiếp đến, trộn kem tươi, lòng đỏ trứng, tiêu muối, và pho mát đổ vào mì đun cho nóng lại. Rắc thêm một chút pho mát bào và ăn kèm salad.

Mì Ý sốt thịt bò xay

Nguyên liệu:

- 3 thìa cà phê dầu ôliu
- 3 thìa bơ
- 1 củ hành tây băm nhỏ



- 1 nhánh cần Hà Lan băm nhỏ
- 1 củ cà rốt băm nhỏ
- 2 lá nguyệt quế
- 1 thìa húng tây băm nhỏ
- 60ml vang đỏ
- 2 thìa cà chua nghiền
- 3 quả cà chua
- 0,3kg thịt bò xay
- Tiêu, muối vừa ăn
- 200g mì Ý
- 1/2 thìa lá thơm tổng hợp
- Nước dùng

Cách làm:

Đun nước sôi cho chút muối và dầu, cho mì Ý vào luộc khoảng 10 phút. Vớt ra để ráo nước cho chút dầu ôliu.

Cà chua tươi khoét núm, cắt hình dấu cộng ở dưới chần qua nước sôi khoảng 20 phút. Bóc vỏ bỏ hạt băm nhỏ.

Dùng một chiếc chảo hoặc xoong dày, cho bơ và dầu vào đun nóng chảy, cho hành tây băm nhỏ vào xào chín. Cho cần tây, cà rốt, tiêu, muối đun và đảo đều cho mềm hẳn, khoảng 2 - 4 phút.

Cho thịt vào đảo đều, nêm thêm chút muối, đun cho tới khi thịt chín hẳn, cho vang đỏ vào, đun to lửa cho cạn hết rượu. Cho cà chua tươi băm nhỏ, cà chua nghiền,



lá thơm tổng hợp, nguyệt quế. Nêm vừa gia vị xào tiếp. Cho nước dùng vào. Đun sôi, hớt bọt, cho nhỏ lửa.

Đun khoảng 45 phút, thịt bò mềm, sốt sánh, màu đẹp là được. Cho mì ra đĩa đổ sốt thịt bò lên cho phomat lên trên là được.

Mì Ý sốt hải sản

Nguyên liệu:

- 150g tôm
- 400g mì fettucine
- 1/2 quả bí ngòi
- 1/4 quả ớt đỏ Đà Lạt
- 1/2 củ cà rốt
- 100ml kem tươi
- 1 muỗng dầu ôliu
- 15g bơ
- Vang trắng
- 15g bột mì
- 250ml nước dùng hoặc sữa tươi
- 1/2 muỗng pho mát bào
- Tiêu muối
- Hành tây băm



Cách làm:

Cà rốt, ớt đỏ và bí ngòi bào sợi dài. Tôm bóc vỏ để đuôi rửa sạch.

Đun nước sôi cho chút muối và mì vào luộc khoảng 10 phút. Để ráo nước, cho chút dầu ôliu trộn đều để mì không bị dính.

Phi hành với bơ cho hỗn hợp rau vào xào một lúc đổ tôm vào xào, thêm chút muối tiêu và vang trắng. Cho mì đã luộc vào xào tiếp khoảng 3-5 phút, sau đó cho kem tươi vào đảo đều nêm gia vị. Khi ăn cho ra đĩa rắc phô mát bột, ăn kèm salad.

Salad Nga

Nguyên liệu:

- 100g cà rốt thái lựu
- 100g khoai tây, thái lựu
- 50g đậu hạt Hà Lan
- 2 quả dưa chuột muối
- 100g thịt jambon hun khói
- 1 quả trứng luộc kỹ thái lựu
- 3 thìa xốt mayonnaise
- Tiêu muối vừa ăn

Cách làm:

Đun nước sôi, cho ít muối và dầu ăn, sau đó cho cà rốt vào luộc khoảng 3 phút.

Cho tiếp khoai tây và đậu hạt vào (nếu là đậu tươi).

Sau đó đun cho tới khi các nguyên liệu chín mềm không nát, bỏ ra để nguội. Cuối cùng trộn đều với thịt hun khói thái lựu, trứng thái lựu, dưa chuột muối thái lựu và sốt mayonnase, nêm một chút tiêu muối vừa ăn.

Gà nấu vang trắng

Nguyên liệu:

- 1 đùi gà, chặt làm 4 miếng
- Bột mì
- Bơ để rán

Xốt vang trắng:

- Tiêu muối
- 20g bơ
- 1 thìa xúp bột mì
- 125ml vang trắng
- 125ml nước dùng
- 125ml sữa tươi
- 50ml kem tươi
- 100g nấm



- 1/2 thìa mùi tây
- Tiêu muối
- 1 chén cơm

Cách làm:

Gà tấm ướp tiêu muối, lăn qua bột mì, chiên bằng bơ cho vàng mặt, xếp vào khay. Xào bơ và bột mì lên làm xốt trắng, cho nước dùng và rượu vào đánh mượt. Nấm xào qua, cho vào xốt, cho kem tươi, mùi tây băm nhỏ và tiêu muối vừa ăn. Đội xốt lên gà, bọc giấy bạc vào bỏ lò cho tới khi mềm. Phục vụ kèm cơm trắng.

Bò bít tết xốt tiêu xanh

Nguyên liệu:

- 30g bơ
- 180g bò bít tết
- 1/3 thìa xúp tiêu xanh
- 1 thìa rượu mạnh
- 2 thìa xúp rượu Port
- 1 thìa mù tạt hạt
- 150ml kem tươi
- Một ít nước hàng làm màu

Cách làm:

Cho bơ vào chảo cho nóng, cho bò vào rán khoảng 2 phút mỗi mặt, xong cho vào lò để nhiệt độ khoảng 160°C giữ ấm.

Bỏ hết bơ đèn ở trong chảo, cho hạt tiêu và rượu mạnh vào, châm lửa đốt, chờ cho lửa hết cháy cho rượu Port, mù tạt và kem tươi vào.

Nêm vừa gia vị, dội lên bò, ăn nóng. Phục vụ kèm rau chân và khoai chiên.

Nem tôm và bắp cải

Nguyên liệu:

- 10 con tôm
- 1/2 cái bắp cải bé
- 1 củ cà rốt
- Hành tây
- Hành khô
- Bơ
- Muối
- Tiêu
- Bột gà
- Vỏ bánh đa nem to
- Xốt Mayonnaise
- Dầu rán



Cách làm:

Tôm bóc vỏ, lạng đôi, rửa sạch. Bắp cải, cà rốt, hành tây thái chỉ nhỏ. Phi thơm hành khô với bơ, cho tôm vào đảo đều, sau đó cho hỗn hợp rau thái chỉ vào đảo đều nhanh tay, không nát, nêm nhẹ gia vị rồi đổ ra giá cho nguội và khô nước.

Sau khi nguội, cho bánh đa nem to gói vào như gói nem. Đem rán vàng, bày ra đĩa ăn cùng sốt mayonnaise.

Kem Sôcôla lạnh

Nguyên liệu:

- 130g sôcôla đen
- 150ml kem tươi
- 1 thìa rượu rum
- 2 lòng trắng trứng
- 40g đường

Nguyên liệu:

Dùng máy xay, xay sôcôla bột ra, xong cho kem tươi đun nóng lên gần sôi thì đổ vào, vừa đổ vừa xay cho tới khi mượt, cho rượu Rum vào, bỏ ra âu.

Đánh lòng trắng trứng cho hơi bông lên, xong cho từng thìa đường vào, đánh tan đường.

Trộn đều lòng trắng trứng với sôcôla. Dùng kem tươi hoặc hoa quả để trang trí. Cho vào tủ lạnh khoảng vài tiếng hoặc qua đêm cho đông lại.

Bánh Kêp

Nguyên liệu:

- 125g bột mì
- 2 quả trứng
- 300ml sữa tươi
- 50g đường
- 50g bơ

Nước cốt:

- 1/2 quả cam vắt lấy nước
- 100g đường
- Một ít rượu Cointreau
- 50g bơ

Cách làm:

Trộn đều trứng, bột, đường sau đó đổ sữa vào từ từ, rồi cho bơ mềm vào trộn đều.

Bôi một chút dầu hoặc bơ vào chảo. Sau đó, cho một muôi bột vào láng đều mặt chảo. Đợi cho bánh vàng mặt dưới, ta lật mặt bánh kêp xuống rán thêm một lúc nữa là được. Gập làm bốn xếp vào đĩa, dội cốt cam lên là được.



Làm nước sốt: Cho đường vào nồi trứng thành caramen sau đó cho bơ, nghiêng chảo cho đường và bơ trộn đều, tiếp theo cho nước cam, rượu mạnh vào đun sôi nhỏ lửa cho sốt sánh còn khoảng 1/3 là được.

Pasta salad

Nguyên liệu:

- 100g nui (pasta)
- Cà chua (cà bi hay cà thường đều được)
- Trái ôliu ngâm giấm
- Ớt chuông hoặc dưa leo
- Jambon hoặc xúc xích hoặc thịt heo xông khói
- Gia vị: dầu, giấm, muối, đường
- Xốt mayonnaise

Cách làm:

Luộc nui cho chín, trút ra rổ để ráo nước. Nguyên liệu còn lại (jambon, xúc xích, thịt heo xông khói, cà chua, ớt chuông, dưa leo, trái ôliu ngâm...) xắt nhỏ.

Pha dầu giấm muối đường, trộn pasta và tất cả các nguyên liệu trên cho đều, cho thêm ít xốt mayonnaise nếu thích.



Xúp bí đỏ, thịt ba chỉ muối

Nguyên liệu:

- 400g bí đỏ
- 400ml nước dùng gà
- 1/2ml hành tây thái lựu
- 1/2 thìa cà phê bột cari
- 2 lát thịt ba chỉ thái lựu
- 2-3 thìa rau mùi ta, băm nhỏ
- 500ml kem tươi

Cách làm:

Phi thơm hành tây và thịt ba chỉ với bơ.

Cho bí đỏ vào xào cùng muối, một chút bột cà ri, đổ nước dùng ngập bí, đun sôi hớt bọt cho nhỏ lửa. Bí chín mềm, cho rau mùi đảo qua để hơi nguội, rồi cho vào máy xay nhuyễn, sau đó đổ vào nồi nêm lại vừa ăn và cho kem tươi vào là được.

Salad tôm và măng tây

Nguyên liệu:

- 300g măng tây
- 1 nhánh cần tây

- 1 thìa mùi tây băm nhỏ
- 200g tôm nõn
- Tiêu
- Muối tỏi vừa ăn
- 2 thìa mayonnaise
- 1/3 thìa cà phê ớt bột
- Nước cốt chanh

Cách làm:

Măng tây, cần tây thái hạt lựu. Làm nóng dầu trên chảo, cho tỏi vào phi thơm, sau đó cho tôm vào đảo cho tôm chín đỏ.

Cho tất cả nguyên liệu đã chế biến sẵn vào một chiếc âu, trộn đều cùng mayonnaise, nêm lại gia vị cho vừa ăn.

Bánh thịt bò bọc khoai nghiền

Nguyên liệu:

- 450g thịt bò xay
- 15g bơ
- 2 thìa xúp dầu ăn
- 1 củ hành tây và 1 củ tỏi băm nhỏ
- 2 thìa xì dầu tây
- 1 thìa mùi tây băm nhỏ

- 1/4 thìa lá thơm tổng hợp
- Tiêu muối
- 500ml nước dùng gà
- 1/2 củ cà chua nghiền
- 1/4 củ cà rốt
- Bột năng
- Bạt khoai
- 1kg khoai tây
- 6 thìa xúp kem tươi
- 40g bơ
- 2 quả trứng
- 75g pho mát bào

Cách làm:

Cho dầu vào chảo cho nóng, cho bơ hành tây và tỏi vào xào khoảng 5 phút.

Cho bò vào xào cho tới khi săn, rồi cho tiếp nước dùng, cà rốt băm, lá thơm, bột cà chua, xốt xì dầu tây vào nồi đun nhỏ lửa khoảng 25 phút cho mềm bò. Cuối cùng cho bột năng để hỗn hợp sánh lại.

Khoai tây cắt nhỏ, ngâm nước, luộc qua với một chút muối. Để ráo nước, đem nghiền trộn cùng lòng đỏ trứng, kem tươi, sữa tươi.

Cho 1/2 hỗn hợp khoai tây nghiền vào khay và đổ hỗn hợp bò lên trên sau đó cho nốt phần khoai tây còn



lại lên, rắc pho mát bột và để vào lò nướng ở mức nhiệt 200°C cho pho mát vàng.

Pancake dừa chuối nướng và sốt caramen

Nguyên liệu:

- 225g bột mỳ
- 2 thìa bột nổi
- Muối
- 50g đường nâu
- 30g cơm dừa
- 300ml cốt dừa
- 50ml sữa
- 2 quả trứng
- 30g bơ, để mềm
- Chuối

Phần sốt rượu rum caramen:

- 200g đường xay
- 300g váng sữa hoặc kem đặc (hàm lượng chất béo 35%)
- 30g bơ
- 1 thìa muối
- 30ml rượu rum

Cách làm:

Rây bột trộn cùng muối và bột nổi trong một chiếc bát. Cho đường và com dừa vào trộn cùng. Trong một bát khác, cho nước cốt dừa, sữa, trứng và bơ vào đánh bông.

Trộn hỗn hợp trên với bột đến khi thành một hỗn hợp mượt. Để nghỉ 30 phút. Trong khi đó, bóc vỏ, cắt chuối thành miếng nhỏ và trộn cùng đường xay. Dùng que blowtorch xì lửa cho bề mặt chuối chín vàng (có thể bỏ vào lò nướng). Đun nóng chảo chống dính, thoa một chút bơ đã tan chảy lên chảo. Dùng một chiếc thìa múc bột và láng chảo thành hình một chiếc bánh lớn hoặc bạn có thể dùng nui bắt kem để tạo hình chiếc bánh đẹp hơn. Lật hai mặt cho chín vàng. Cho bánh ra đĩa và để ấm trong lò trong khi làm tiếp phần bột còn lại. Không xếp bánh chồng lên nhau vì bánh sẽ bị ứớt. Dùng nóng với chuối đã nướng và rưới một chút nước sốt rượu rum caramen.

Xốt rượu rum caramen: Đun nóng chảo, cho đường vào đun cho đường tan chảy, khi đường bắt đầu chuyển màu dùng thìa gạt đường vào lòng chảo và đun đến khi đường có màu hổ phách. Bắc ra khỏi bếp, cho một chút kem vào, phải rất cẩn thận vì caramen rất dễ bắn vào da. Khi caramen nguội hơn một chút cho nốt phần kem và bơ còn lại vào.

Caramen sẽ hơi vón cục nhưng chỉ cần đun trên lửa nhỏ và khuấy nhẹ sẽ tan thành nước sốt. Thêm chút muối và rượu rum vào để nguội một chút trước khi ăn. Ăn cùng pancake dừa.

Bánh táo nướng

Nguyên liệu:

Bột bánh:

- 100g đường
- 200g bột mì
- 100g bơ
- 1/4 thìa muối

Nhân:

- 2 quả táo thái mỏng
- 30g bơ
- 1 thìa nước chanh
- 30g đường
- 1/2 thìa bột quế

Cách làm:

Trộn bột, muối và đường với nhau, xong bóp bơ lạnh vào cho tơi đều như cát, để tủ khoảng 15 phút.

Đun nóng bơ trong chảo, cho táo vào xào cho chín tới, tiếp đến cho đường, bột quế và nước chanh vào đảo đều.

Đổ táo vào khuôn, cho bột bánh phủ lên trên, nướng vàng mặt là được. Bánh táo nướng thường phục vụ kèm với kem lạnh.



Salad ức vịt và lơ xanh

Nguyên liệu:

- 1/2 ức vịt hun khói
- 1 lơ xanh
- 1 xà lách
- Hành nhân thái lát

Xốt dầu giấm:

- Hành tây
- Lá thơm tổng hợp
- Giấm
- Muối
- Tiêu
- Dầu ôliu

Cách làm:

Ức vịt hun khói thái lát mỏng to bản bày vào đĩa.

Lơ xanh cắt mỏng, rửa sạch sau đó luộc chín tới và vớt ra ngâm với nước lạnh.

Cho xà lách bày ra giữa đĩa, xếp lơ xanh lên, rắc một ít hành nhân thái lát. Dội xốt dầu giấm lên là được.

Spaghetti cà chua sốt bơ

Nguyên liệu:

- 6 quả cà chua cỡ nhỏ
- Một ít cà chua bi
- 3 tép tỏi
- 3 thìa dầu ôliu tinh khiết
- 4 thìa bơ không mặn
- 1/2 thìa tương ớt
- Pho mát
- 15 quả ôliu
- Rau húng
- 1 gói mì spaghetti

Cách làm:

Đun sôi một nồi nước. Cho vào trong nồi một ít muối. Thái nhỏ tỏi. Cắt cà chua làm tám. Bạn nên bỏ hạt cà chua, món ăn sẽ ngon miệng hơn.

Xếp cà chua lên khay nướng trải giấy nhôm và rưới lên cà chua một thìa dầu ôliu. Nướng sơ ở nhiệt độ thấp trong vòng 25 phút.

Cắt cà chua bi và quả ôliu làm đôi và đặt vào bát. Thái nhỏ rau húng.

Cho dầu ôliu và 2 thìa bơ vào chảo lớn ở nhiệt độ trung bình. Cho thêm tỏi, ớt, tiêu và đảo qua đến khi bạn ngửi thấy mùi tỏi. Cho cà chua, cà chua bi, quả ôliu và 2 thìa bơ cuối vào chảo. Hạ nhiệt độ bếp và nấu trong 5 phút.

Luộc mì trong 5 phút và khi mì chín, để mì ra ngoài cho ráo nước rồi đổ chung vào chảo, trộn đều. Bạn đã có món spaghetti chay thơm ngon khó cưỡng.

Thăn lợn xốt táo

Nguyên liệu:

- 1 thăn lợn
- 1 quả táo, gọt vỏ thái lát mỏng
- 1/4 thìa cà phê rosemary
- 125ml vang trắng
- 15g bơ
- 1/2 thìa dầu
- 60ml kem tươi
- 1/2 thìa mút dâu đỏ
- Bột ngô làm sánh (nếu cần)
- 1 thìa cà phê nước cốt chanh
- 100g khoai tây nghiền
- 100g cà rốt bào sợi



Cách làm:

Cho táo, lá thơm, rượu vào chảo đun cho táo chín, gạn lấy nước, táo đem xay nhuyễn.

Cho bơ vào chảo, cho thịt vào rán vàng, rồi cho nước táo vào, đun nhỏ lửa khoảng 10 phút hoặc đun tới khi thịt gần chín. Bỏ thịt ra.

Cho kem tươi, mút vào chảo, quấy cho tan đều, nêm vừa gia vị, cho nước chanh. Thái thịt lợn thành lát vừa, cho trở lại nồi xốt cùng với táo. Bày khoai nghiền ra đĩa, cho thịt lợn lên trên, dội xốt táo, ăn kèm với cà rốt xào bơ.

Xúp kem cà rốt

Nguyên liệu:

- 0,5kg cà rốt
- 1/2 củ gừng
- 1/2 củ hành tây
- Nước dùng gà
- Kem tươi
- Muối, bột gà
- Mùi tây
- Bơ

Cách làm:

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch cắt nhỏ. Phi thơm gừng băm và hành tây băm với bơ, cho cà rốt vào xào thơm và một chút gia vị.

Cà rốt ngâm, cho nước dùng đổ vào ngập cà rốt, đun sôi, hớt bọt cho nhỏ lửa. Đun đến khi cà rốt mềm để ra ngoài cho nguội sau đó cho vào máy xay sinh tố xay nhỏ.

Cho vào nồi đun sôi, lại nêm vừa gia vị cho kem tươi đánh đều. Trang trí bằng kem tươi dùng với bánh mì và bơ.

Bánh mì rau xếp tầng

Nguyên liệu:

- 270g ớt chuông đỏ
- 550g bí đỏ gọt sẵn
- 2 thìa xúp dầu ăn
- 350g bí ngòi, bỏ cuống
- 250g nấm hương
- 1 ổ bánh mì mè dài, đường kính khoảng 20cm
- 50g rau spinach hoặc rau mồng tơi
- 150g bánh pho mát, bóp vụn hoặc thái lát
- 44g pho mát của Ý, nghiền hoặc bào
- 2-3 thìa xúp sốt cà chua



- Muối và tiêu

Nguyên liệu trên đủ cho 8 người ăn

Cách làm:

Đầu tiên, cắt làm tư trái ớt chuông, bỏ hạt và vỏ. Cho ớt vào vỉ nướng đến khi vỏ hơi cháy đen (chú ý khi nướng để mặt ngoài vỏ lên phía trên), sau đó lấy ớt ra khỏi vỉ nướng, cho vào một chén nhỏ, đập dập và để nguội.

Vặn sẵn lò nướng đến nhiệt độ 180°C.

Sau đó, cắt bí ngô thành những lát mỏng dày khoảng 0.5cm. Cho bí lên khay nướng, rưới lên một thìa dầu ăn, nêm thêm muối và tiêu rồi cho vào lò nướng trong vòng 30 phút hoặc đến khi bí mềm. Trong lúc nướng, trở mặt của bí một lần để bí mềm đều. Sau khi nướng xong, bỏ bí ra ngoài, để nguội.

Tiếp đến, cắt bí ngòi thành lát mỏng khoảng 0,5cm dọc theo chiều dài, tương tự cắt lát 0,5cm đối với nấm hương. Nêm nấm hương, bí ngòi với tiêu, muối và phần dầu ăn còn lại rồi nướng hoặc chiên cho đến khi chín hẳn và ngả vàng.

Khi ớt chuông nướng đã nguội, cạo bỏ phần vỏ cháy của ớt chuông rồi cắt sợi.

Cắt một phần đầu phía trên của ổ bánh mì và để qua một bên. Khoét ruột bánh mì để chứa lại lớp vỏ dày khoảng 2cm, sau đó dùng xốt cà chua tươi lên mặt trong của ổ bánh mì và phần đầu bánh vừa cắt ra.



Bây giờ là lúc trang trí cho nhân bánh. Với mỗi tầng nhân, ta sử dụng một nửa số nguyên liệu đã chế biến ở các bước trên. Trước tiên, xếp một lớp bí đỏ vừa nướng vào mặt dưới của bánh mì, dùng tay ấn chặt để lớp bí đỏ không bị rơi ra. Sau đó dùng các loại rau còn lại (bí ngòi, ớt chuông và nấm) để xếp thành lớp giữa. Phết lên trên một lớp hỗn hợp 2 loại pho mát để tạo thành lớp trên cùng.

Thực hiện lại các thao tác ở trên để tạo thêm một tầng nhân bánh nữa cho đến khi dùng hết nguyên liệu hoặc bên trong bánh mì đã đầy nhân. Gắn phần đầu bánh trở lại ổ bánh mì rồi dùng giấy nhôm bọc kín toàn bộ. Kẹp ổ bánh vào giữa 2 chiếc đĩa lớn và đặt một vật nặng lên trên để nén chặt phần nhân bên trong, sau đó bỏ vào tủ lạnh khoảng vài tiếng để phần vỏ bánh mì và nhân dính chắc lại.

Nếu muốn ăn nóng, bạn có thể nướng bánh (vẫn giữ nguyên lớp bọc) trong lò ở 180°C trong vòng 30-40 phút. Còn nếu muốn ăn nguội, hãy gỡ bỏ lớp bọc và đặt ổ bánh vào lò nướng ở khoảng 220°C trong 5 phút để bánh giòn trở lại. Bây giờ việc còn lại là cắt bánh thành từng miếng hình tam giác và thưởng thức.

Salad kiểu Hy Lạp

Nguyên liệu:

- 1/4 quả dưa chuột
- Muối Kosher và hạt tiêu đen tươi



- 120g pho-mát cắt thành 16 miếng nhỏ
- 8 hạt Kalamata ôliu xẻ làm đôi
- 8 quả nho chín hoặc cà chua bi xẻ làm đôi
- 2 thìa xúp dầu ôliu nguyên chất

Cách làm:

Cắt dưa chuột thành lát, mỗi lát dày khoảng 1,2cm, rồi sau đó lại cắt làm tư mỗi lát dưa. Đặt những miếng dưa chuột trên một chiếc đĩa lớn đồng thời thêm vào đó 1/4 muỗng cà phê muối và 1/4 muỗng cà phê hạt tiêu.

Dùng một cây tăm xiên lần lượt từng miếng pho-mát feta rồi đến một nửa hạt ôliu, sau đó lại đến cà chua, rồi tiếp tục với dưa chuột cho đến khi các nguyên liệu đã được xâu thành một chuỗi.

Bạn nên đẩy các nguyên liệu này vào nhau cho thật chắc để bảo đảm chúng không bị rơi ra. Cuối cùng, rưới dầu ôliu đồng thời rắc hạt tiêu đen lên trên.

Nước sốt cho món mì Ý

Nguyên liệu:

- 2 muỗng dầu ôliu
- 500g thịt bò băm (Sử dụng thịt băm chay nếu bạn muốn làm món mì chay)
- 1 củ hành, băm nhuyễn

- 2 tép tỏi, băm nhuyễn
- 1 trái ớt đỏ, băm nhuyễn
- 1 quả cà rốt nhỏ, gọt vỏ và thái nhỏ
- 1 miếng bí xanh, thái nhỏ
- 75g nấm khuy, băm nhuyễn
- 1 lon cà chua băm, loại 400g
- 100ml rượu vang đỏ
- 1 muỗng oregano khô
- Muối và tiêu đen
- Một nắm húng quế thái nhỏ

Cách làm:

Đun nóng 1 muỗng dầu ôliu trong chảo lớn với lửa lớn, cho thịt băm vào rồi chiên từ 2 đến 3 phút cho đến khi thịt chuyển màu nâu. Cho thịt đã xào ra đĩa.

Đun nóng phần dầu còn lại trong chảo ở lửa vừa, cho hành và tỏi vào phi khoảng 30 đến 40 giây.

Tiếp tục cho ớt, cà rốt, bí xanh và nấm vào đảo đều từ 4 đến 5 phút đến khi rau củ mềm. Tiếp tục cho thịt bò vào lại trong chảo cùng với cà chua, rượu vang đỏ và oregano. Sau đó, nêm gia vị muối và tiêu đen vừa ăn. Đun sôi hỗn hợp rồi vặn lửa nhỏ trong khoảng 15 phút.

Rưới nước sốt này vào mì pasta hoặc spaghetti đã luộc sẵn, cho lên một ít lá húng quế trang trí. Bảo quản trong tủ lạnh từ 3 đến 4 ngày.



Salad củi dưa hấu

Nguyên liệu:

- 3 miếng vỏ dưa hấu
- Nhánh tỏi
- Muối
- 3g đường
- 5g giấm trắng
- Rau mùi thái nhỏ
- Dầu vừng

Cách làm:

Sau khi ăn dưa hấu bạn đừng vứt phần vỏ đi. Chọn lấy 3 miếng củi dày. Dùng dao lột lấy phần củi trắng ở vỏ dưa.

Bỏ phần vỏ xanh ngoài cùng đi rồi cắt phần củi trắng thành những miếng vuông nhỏ. Cho củi dưa vào một cái bát, cho rau mùi đã thái nhỏ.

Tỏi băm. Rồi cho muối, giấm, đường, dầu vừng. Trộn đều và để khoảng 10 phút cho ngấm. Sẽ ngon hơn nếu bạn cho vào tủ lạnh.

Kem bơ đậu phộng

Nguyên liệu:

- Bánh Oreos
- Bơ không muối
- 1 ly kem tươi
- 1 ly kem bơ đậu phộng
- 1 chén nhỏ đường nâu
- Sữa đặc có đường
- Dầu vani tạo mùi

Bánh Oreos và kem bơ đậu phộng bạn có thể mua sẵn trong siêu thị.

Cách làm:

Nghiền nhỏ khoảng 16 miếng bánh Oreos trong một bát tô, thêm bơ đã đun tan chảy vào rồi trộn đều, sau khi trộn xong lấy cốc nhỏ dùng thìa rải nhẹ một lớp bánh dưới đáy cốc để tạo từng lớp kem trang trí.

Salad rau củ nướng

Nguyên liệu:

- 35g hành tây thái hạt lựu
- 35g ớt chuông đỏ, thái hạt lựu



- 50g bí ngòi, thái hạt lựu
- 75g ngô ngọt
- 1-2 củ tỏi, băm nhỏ
- 1 muỗng canh dầu ô liu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê hạt tiêu

Cách làm:

Cho ngô ngọt, bí ngòi, hành tây, ớt chuông thái hạt lựu vào một tô lớn. Rắc chút tiêu, muối, thêm 1 muỗng canh dầu ôliu. Sau đó, đảo đều và đổ hỗn hợp rau củ vào khay nướng, dàn đều và nướng ở 200°C trong khoảng 15-20 phút.

Bánh cuộn thịt hun khói

Nguyên liệu:

- 120g bột mì
- 200ml nước
- Một ít muối
- 2 quả trứng
- Vài lá rau diếp
- Vài lát thịt xông khói
- Gia vị: Muối, hạt tiêu, sốt ướp đồ nướng BBQ.

Cách làm:

Rau diếp rửa sạch. Nếu chuẩn bị từ trước, bạn có thể cho rau vào túi nhựa kín, cất trong ngăn mát tủ lạnh.

Xếp sẵn thịt hun khói ra đĩa. Cho bột mì và 1 quả trứng vào tô trộn, rắc chút tiêu, muối, thêm nước vào từ từ và trộn đều.

Thử bột bằng cách múc một thìa và đổ trở lại tô trộn, nếu bột chảy thành dòng liên tục, không đứt đoạn là được.

Nếu rau diếp chưa khô hẳn thì dùng khăn giấy thấm lại lần nữa. Cắt hoặc xé riêng phần lá và phần cuống rau.

Chiên bánh:

Làm nóng chảo chống dính mà không dùng dầu ăn. Múc một hoặc hai muống bột đổ lên bề mặt chảo. Nghiêng chảo cho bột láng đều khắp bề mặt. Đun nhỏ lửa cho đến khi lớp bột chín thì lật lại.

Bánh xèo kiểu Nga**Nguyên liệu:***Phần bánh:*

- Bột mì: 350g
- Sữa chua: 500ml
- Nước ấm 300g
- Bột nổi: 3g



- Muối: 6g
- Trứng gà: 2 cái

Phần nhân:

- 500g cá hồi (hấp chín)
- 150g kem phô mai
- 50g bơ
- Một ít rau thìa là

Cách làm:

Pha sữa chua, bột mì, nước ấm, muối, bột nổi, trứng gà vào một nồi khuấy đều. Nếu bạn nào kỹ thì lược lại cho mịn.

Bắc chảo lên bếp với lửa nhỏ, tráng từng miếng bánh mỏng, tròn đều. Với công thức này các bạn có thể làm được khoảng 20 miếng.

Phần nhân bánh: Cá hồi hấp chín xé nhuyễn, trộn với phô mai hoặc cream chesse. Nếu thêm 2 thìa sữa chua càng ngon. Trải một lớp nhân mỏng lên bánh rồi đặt miếng khác chồng lên. Rán chín đều hai mặt rồi gấp ra đĩa. Lặp lại thao tác tương tự đến khi hết bột. Tiếp tục làm nóng chảo với chút dầu ăn rồi cho thịt xông khói vào rán vàng đều hai mặt thịt.

Cuốn bánh: Đặt lớp bánh lên đĩa, phết một lớp sốt ướp đồ nướng lên trên đặt lên hai miếng thịt xông khói (ít hoặc nhiều hơn tùy khẩu vị của bạn). Tiếp tục với rau diếp và kết thúc bằng một lớp sốt nữa.

Bánh gói thập cẩm

Nguyên liệu:

- 50g sò điệp khô
- 100g nấm linh chi
- 100g nấm kim châm
- 50g nấm đông cô
- 50g măng sợi
- 50g cải bắp
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê bột gà
- 1 thìa xúp rượu trắng
- 1 thìa xúp dầu ăn

Phần nước sốt:

- 50g đậu phộng
- 1 thìa cà phê bơ
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- 1/4 thìa cà phê nước tương
- 1 thìa xúp bột năng
- 1/4 thìa cà phê tiêu trắng
- 1 thìa cà phê dầu mè
- Ớt, ngò trang trí



Cách làm:

Sò điệp ngâm nước cho mềm, rửa sạch, thái nhỏ. Nấm linh chi, nấm kim châm, nấm đông cô, măng sợi rửa sạch, thái nhỏ. Trộn chung các loại nấm với sò điệp, nêm muối, bột gà.

Cho dầu vào chảo nóng, xào hỗn hợp nhân vừa làm cho chín, cho thêm rượu trắng, đảo đều tay, trút ra đĩa.

Bắp cải tách từng lá, rửa sạch, chần sơ. Cho nhân vào bắp cải, gói lại như gói chả giò. Đem hấp khoảng 10 phút cho chín.

Nước sốt: Đậu phộng rang vàng, xay nhuyễn, cho dầu vào chảo, xào đậu phộng với bơ, nêm muối, đường, nước tương, bột năng, tiêu cho vừa ăn. Dọn bánh ra đĩa, dùng nóng chung với nước sốt. Cuốn lại như cuốn nem.

Làm tương tự với các cuốn thịt khác. Để giữ từng cuốn thịt chắc chắn bạn có thể dùng tăm xuyên qua để cố định. Khi ăn cắt cuốn thịt làm đôi và bày lên đĩa.

Thịt lợn sốt kem và mặn khô

Nguyên liệu:

- 400g thịt lợn phi lê
- 15 quả mặn khô
- 50g bơ
- 15ml dầu ăn

- 10 củ hành (cắt đôi)
- 100ml rượu mạnh
- 30ml nước
- 150ml nước dùng
- 1 lá nguyệt quế
- 3 nhánh cỏ dạ hương
- 1 nhánh hương thảo
- 250ml kem tươi
- Tiêu đen, muối

Cách làm:

Cho mận khô vào chảo, cho rượu và nước vào đun sôi, đun nhỏ lửa khoảng 3 phút. Vớt mận ra để ráo nước.

Bật lò nóng sẵn 180°C. Thịt lợn phi lê lọc bỏ gân và mỡ.

Cho dầu ăn và nửa phần bơ vào chảo, cho thịt lợn rán đến khi vàng đều hai mặt. Rắc muối tiêu, lấy thịt ra khỏi chảo và bỏ vào khay nướng khoảng 25-35 phút. Dùng giấy thiếc bọc lại và để nóng trong vòng 10 phút trước khi đem cắt lát.

Làm nước sốt: Đun nóng lại chảo dầu và cho phần bơ còn lại vào. Cho hành vào đun lửa nhỏ đến khi hành mềm. Cho nốt phần rượu còn lại, đun cho sôi khoảng 1 phút. Thêm nước dùng, lá nguyệt quế, xạ hương, hương thảo vào đun sôi cùng. Đun nhỏ lửa khoảng 10 phút đến khi nước cạn bớt một nửa. Cho kem tươi và mận vào đun khoảng 8 phút cho đến khi nước sốt hơi sền sệt.

Phô mai Camembert chiên giòn

Nguyên liệu:

- 1 miếng phô mai Camembert (thường có hình tròn)
- Khoảng 250ml dầu ôliu hoặc loại dầu tương tự
- Vụn bánh mì(sấy khô)
- 2 quả trứng lớn

Cách làm:

Cho vụn bánh mì vào tô, cho thêm gia vị và nước ép hỗn hợp các loại thảo mộc đã được chuẩn bị sẵn. Đập trứng vào tô và đánh đều tay. Cắt phô mai Camembert thành từng miếng theo hình chữ V. Nhúng từng miếng phô mai Camembert vào tô trứng. Trở đều hai mặt để trứng phủ khắp miếng phô mai.

Cho phô mai Camembert đã phủ lớp trứng vào tô vụn bánh mì. Bạn phải chắc chắn các mặt phô mai Camembert đã được phủ đều bởi hỗn hợp này. Lặp lại thao tác trên cho đến khi tất cả các miếng phô mai Camembert đều được phủ lớp áo vụn bánh mì.

Đổ dầu vào một cái chảo nhỏ. Nên sử dụng một lượng dầu phù hợp đủ để ngập các miếng phô mai Camembert. Đun cho dầu thật nóng nhưng không được để đến khi dầu bốc khói. Đặt những miếng phô mai Camembert vào một cái vá bằng kim loại (có lỗ thoát

nước). Sau đó, nhúng vá có phô mai vào chảo dầu. Chiên khoảng 20 đến 30 giây. Khi các miếng phô mai đã chín vàng, lấy chúng ra và đặt trên một lớp giấy thấm dầu.

Cà chua nhồi salad cá ngừ

Nguyên liệu:

Dùng cho 4 phần ăn:

- 4 quả cà chua cỡ vừa
- 2 quả trứng luộc chín kỹ
- 150g cá ngừ ngâm dầu
- 1 thìa xúp quả ôliu đen
- 3 thìa xúp sốt mayonnaise
- Muối
- Một nắm rau mùi tây
- 1 thìa xúp nụ bạch hoa (là nguyên liệu gần giống quả ôliu. Ở Việt Nam nụ bạch hoa thường được nhập khẩu từ nước ngoài và đóng trong các lọ thủy tinh ngâm chua mặn, bạn có thể tìm mua tại các hàng đồ hộp hoặc siêu thị chuyên bán đồ nhập khẩu).

Cách làm:

Cà chua rửa sạch, cắt nắp tại vị trí 1/3 quả từ cuống xuống. Dùng thìa nạo hết phần ruột và hạt cà chua ra. Xát nhẹ ít muối vào trong lòng của quả cà chua rồi đặt



úp xuống cho ráo nước. Trứng luộc xắt hạt lựu hoặc bóp vụn, cho vào tô cùng nụ bạch hoa, ô liu, mùi tây thái nhỏ.

Thêm sốt mayonnaise vào, trộn đều. Dùng thìa múc hỗn hợp salad cá ngừ nhồi cho đầy vào lòng quả cà chua. Nhồi xong bạn cắt cà chua vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 15 - 30 phút trước khi dùng.

Khi ăn lấy ra trang trí bằng nụ bạch hoa, chút sốt mayonnaise hoặc một dải thịt hun khói cuộn lại cho đẹp.

Bánh Cupcake Mocha

Nguyên liệu:

- 1 thìa xúp bột cà phê hòa tan
- 1/4 chén nước nóng (khoảng 60ml)
- 125g bơ, làm mềm
- 3/4 chén đường cát trắng (khoảng 165g)
- 2 quả trứng
- 1 thìa xúp bột cacao
- 1 chén bột nổi (khoảng 150g)
- 2/3 chén bột hạnh nhân (khoảng 80g)
- 125g chocolate đắng, làm tan
- 3/4 chén sữa bò (khoảng 180ml)
- Có thể thêm hạt đậu cà phê để trang trí
- 3 thìa bột cà phê hòa tan

- 1,5 thìa canh nước nóng
- 185g bơ lạt, làm mềm
- 2,2 chén đường bột, ray mịn

Cách làm:

Đầu tiên, làm nóng lò nướng đến 180°C. Chuẩn bị khuôn bánh 12 lỗ hoặc những khuôn giấy làm bánh muffin.

Sau đó, cho bột cà phê và nước nóng vào một cái cốc, khuấy đều cho đến khi tan. Đồng thời, cho bơ, đường và trứng vào một tô vừa, dùng máy đánh bông cho đến khi hỗn hợp sáng và mịn.

Tiếp đến, cho một nửa bột cacao, bột nổi, tất cả hạt hạnh nhân và tiếp đến là chocolate, sữa vào hỗn hợp trên. Giữ lại một nửa hỗn hợp bột cacao và bột nổi để làm phần bột kem. Chia hỗn hợp trong từng khuôn giấy. Nướng trong khoảng 20 phút hoặc cho đến khi vàng đều. Sau đó để nguội.

Để làm bột kem cà phê, đầu tiên trộn đều bột cà phê và nước nóng trong một cái ly, khuấy đến khi hỗn hợp tan đều. Đánh bông bơ bằng máy đánh trứng và cho từ từ một nửa lượng đường bột, hỗn hợp cà phê, bột nổi còn lại ở trên và tiếp đến là phần đường bột.

Sau đó, sử dụng túi nylon có đầu nhỏ bằng kim loại để tạo hình cho kem. Trang trí thêm hạt cà phê lên trên tùy theo sở thích của bạn.

Kem Caramen

Nguyên liệu:

- 500ml sữa tươi không đường
- 3 quả trứng gà
- 3 lòng đỏ trứng gà
- 1 thìa cà phê vani
- 80g đường cát
- Phần nước caramen: 150g đường

Cách làm:

Cho 80g đường cát vào sữa tươi, đun sôi nhẹ cho đường tan, để nguội.

Làm nước caramen: Cho 150g đường với 60ml nước lên bếp lửa vừa, đun sôi. Khi nước đã sôi, không khuấy thêm mà đợi đến khi nước ngả màu nâu sẫm thì bỏ ra (chú ý nước đường cháy dùng cho kem caramen không đắng và đặc như nước hàng kho cá, thịt). Chia đều nước caramen vào các khuôn bánh flan.

Làm phần kem: Dùng đũa đánh tan trứng, cho vào hỗn hợp sữa tươi, thêm vani, khuấy đều. Cho hỗn hợp này qua rây để bánh được mịn rồi nhẹ nhàng đổ vào các khuôn bánh đã có nước đường cháy.

Cách hấp cách thủy:

Đun sôi nước trong chảo và để bánh vào chảo. Bọc một lớp giấy bạc lên khuôn bánh. Để lửa vừa, không to quá, hấp khoảng 20 phút cho bánh chín. Sau 10 phút đầu, cứ khoảng 5 phút mở nắp kiểm tra một lần. Khi lớp trứng sữa đặc lại là bánh chín.

Cách hấp bằng lò: Bật lò lên 190°C khoảng 15 phút trước khi nướng. Dùng một khay nhôm to, lót khăn mặt sạch vào đáy khay. Sắp khuôn bánh lên mặt khăn. Châm nước sôi vào khay nhôm đến khoảng 1/2 thành khuôn bánh. Bọc cả khay nhôm bằng giấy bạc, cho vào lò nướng khoảng 35-45 phút để bánh chín.

Khi bánh chín, để nguội, cho vào tủ lạnh khoảng 3 tiếng trước khi ăn.

Pa tê rán và trứng ốp la

Nguyên liệu:

- 200g pa tê hộp, cắt thành hai miếng
- 2 quả trứng gà
- 2 ổ bánh mì (hoặc 4 lát bánh mì gối)
- 1 thìa dầu ăn
- Ăn kèm: dưa leo, cà chua thái lát mỏng và tương ớt chua ngọt.



Cách làm:

Làm nóng chảo không dính, rồi cho dầu ăn vào. Bỏ pa tê vào rán vàng hai mặt.

Cũng trong chảo còn dầu nóng, rán thêm hai quả trứng ốp la trên lửa vừa (tùy sở thích, có thể rán chín hẳn hay còn lòng đào). Dọn pa tê và trứng lên đĩa. Ăn cùng dưa leo, cà chua thái lát mỏng và tương ớt chua ngọt. Bạn nên chọn mua pa tê hộp để ít bị vỡ khi rán.

Mách nhỏ: Để giảm calo, thay vì rán bạn có thể luộc trứng.

Gà rô ti

Nguyên liệu:

- 1kg thịt đùi gà (đã bỏ xương)
- 2 thìa xúp nước mắm ngon
- 1 thìa xúp xì dầu
- 4 củ hành khô
- 2 nhánh tỏi
- 30g đường
- 2 thìa xúp dầu ăn
- 400ml nước dừa xiêm
- Hành, ngò mỗi thứ một ít
- Gia vị, tiêu

Cách làm:

Hành khô và tỏi bóc vỏ, băm nhỏ. Đầu tiên, ướp thịt gà với nước mắm, xì dầu, 1/2 chỗ hành tỏi băm cùng đường và một chút tiêu. Trước khi nấu, để 3-4 tiếng (hoặc qua đêm) cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn. Cho gà vào đảo cho săn và vàng đều. Múc gà ra đĩa. Đổ thêm chút dầu vào chảo. Phi thơm hành tỏi băm.

Cho gà, nước dừa vào đun sôi rồi vặn lửa liu riu đun khoảng 20-30 phút cho thịt mềm. Nêm nếm gia vị, tiêu. Múc gà ra để riêng. Phần nước còn lại trong chảo đun to lửa cho sánh lại. Trước khi ăn, cho gà vào chảo đều với nước sốt. Rắc hành, ngò thái nhỏ. Ăn nóng với cơm hoặc bánh mì.

Mách nhỏ: Món này có thể làm với thịt gà cắt miếng cỡ bao diêm hoặc đùi gà nguyên xương (tăng thời gian nấu thêm khoảng 15 phút để thịt mềm). Nếu dùng nước dừa đóng hộp, nên chọn loại không đường, để món ăn không bị ngọt quá. Nếu thích cay có thể thêm ớt bột hoặc 1-2 trái ớt thái nhỏ vào om cùng.

Mì Ý thịt băm cà

Nguyên liệu:

- Mì Ý: 200g
- Thịt heo: 120g



- Cà tím: 2 quả
- Hành: 1/2 nhánh
- Gừng: 2 lát

Gia vị:

- Bột năng: 1 thìa cà phê
- Tỏi băm: 1 thìa cà phê
- Dầu mè: 1 thìa cà phê
- Nước dùng: 1/2 ly
- Nước tương: 1 thìa xúp
- Rượu: 1 thìa xúp
- Đường: 1/2 thìa xúp
- Muối: 2 thìa xúp

Cách làm:

Thịt heo cắt sợi, gừng, hành băm nhỏ. Cà tím cắt sợi, trụng sơ 5 phút, để ráo. Nấu sôi nước cho muối, nấu mì Ý theo chỉ dẫn bao bì. Khi cháo nóng cho dầu mè vào, phi tỏi và gừng, dùng lửa lớn xào thịt.

Khi thịt bắt đầu chín cho cà, nước dùng vào, tương, rượu, đường đều thêm vào nấu với lửa nhỏ khoảng 3 phút, sau cùng cho bột năng, đổ nước xốt lên bề mặt mì Ý là được.

Thịt muối cuộn đậu phụ

Nguyên liệu:

- Thịt muối
- Đậu phụ tươi
- Ớt bột
- Hạt tiêu
- Vừng
- Hành lá cắt nhỏ

Cách làm:

Đậu phụ cắt thành những miếng nhỏ, dài. Ngâm vào nước ấm có thêm chút muối tinh. Ngâm khoảng 15 phút thì vớt ra cho ráo nước.

Thịt muối cắt miếng với kích thước vừa phải. Hành lá cắt nhỏ. Đặt miếng đậu lên thịt muối, cuộn lại cho chặt tay. Tráng lớp dầu mỏng vào chảo nóng, cho thịt cuộn vào. Khi vàng đều cả hai mặt, cho ớt bột, hạt tiêu và hành lá cắt nhỏ.

Mách nhỏ: Kích thước miếng thịt muối cần đủ dài để bọc được đậu phụ. Món ăn này có thể dùng kèm với dưa chuột và rau diếp, cùng nước chấm chua ngọt.



Salad ngô dừa

Nguyên liệu:

- 1kg bắp ngô tươi hoặc 350g hạt ngô tươi
- 100g dừa nạo
- 2 thìa xúp đường
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa xúp nước luộc ngô

Cách làm:

Thả ngô vào nồi nước sôi có muối. Nấu trong vòng 15 phút. Tắt bếp và để nguội. Dùng con dao nhọn, cắt hạt ngô và bỏ lõi. Trộn hạt ngô với dừa nạo, đường và muối. Cho vào tủ lạnh trước khi ăn.

Bánh Crepe

Nguyên liệu:

- 200g bột mỳ
- 50ml sữa tươi
- 3 quả trứng gà
- 30g đường
- 1g muối
- 25g bơ hoặc 1 thìa dầu ăn
- Mật ong

Cách làm:

Trộn đều tất cả các nguyên liệu cùng với nhau cho đến khi bột mịn và không vón cục. Đổ bột đã trộn vào túi bóp kem.

Nếu không có túi bóp kem thì có thể cho bột vào túi nylon rồi cắt một đầu nhọn để sử dụng vẫn được.

Đợi cho chảo nóng, cho một chút bơ vào đun chảy. Bóp hỗn hợp bột vào chảo thành hình trái tim rồi kéo các sợi để tạo thành “ren” cho bánh. Chiên vàng hai mặt bánh. Xếp bánh ra đĩa. Rưới thêm chút mật ong lên bánh. Bánh crepe biến tấu lạ mắt mà rất là hấp dẫn. Nếu không thích ăn mật ong thì bạn có thể rắc thêm đường bột lên mặt bánh, vừa trang trí lại vừa ngon miệng hơn.

Trứng chiên nhồi nấm

Nguyên liệu:

- Thăn lợn xông khói: 100g
- Nấm khuyu tươi: 200g
- Trứng gà: 12 quả
- Lá hẹ: 25g thái nhỏ
- Pho mát xát nhỏ: 45g
- Bánh mì: 8 lát
- Cải lông non: 100g



Cách làm:

Lọc bỏ hết phần mỡ của thịt xông khói, thái chỉ và cho vào chảo chống dính chiên vàng giòn. Tiếp tục cho nấm vào chảo xào mềm đến khi nấm chuyển màu nâu, cho 1 muống nước lạnh, nêm gia vị, sau 2 phút tắt bếp.

Cho trứng vào máy đánh tan, trộn 1/2 lá hẹ, nêm chút gia vị. Dùng chảo loại đường kính 20cm để chiên. Chia hỗn hợp trứng, thịt lợn, nấm, pho mát và lá hẹ còn lại thành 4 phần bằng nhau.

Làm nóng chảo, phết một lớp dầu ăn mỏng đều khắp, cho một phần trứng vào chiên đến khi mặt trứng chiên chuyển màu vàng rộm, bắt đầu cho hỗn hợp thịt xông khói, nấm khuy và rắc chút lá hẹ, bột pho mát vào 1/2 miếng trứng tráng.

Gập đôi miếng trứng lại thành hình bán nguyệt lật chiên đều cả hai mặt là được. Thực hiện tiếp với 3 phần còn lại. Trứng chiên nhồi nấm ăn nóng kèm với bánh mì và rau cải lông.

Cocktail Sangia Tây Ban Nha

Nguyên liệu:

- 2 quả cam
- 1 quả táo
- 2 quả đào nhỏ



- 2 quả chanh vàng
- 40ml rượu Brandy (hoặc Gand Marnier hay Cointreau)
- 2 thanh quế
- 6 cái đinh hương
- 500ml nước ngọt Sprite
- 1 lít rượu vang đỏ
- 120g đường
- 1 thìa cà phê tinh chất vani.

Cách làm:

Đổ rượu vào một tô thật lớn, thêm đường, rượu Brandy, đinh hương, quế, vani, nước cốt của 1 quả chanh vàng và một quả cam, dùng muỗng khuấy đều. Rửa sạch các loại trái cây còn lại: với táo bạn bỏ lõi, để nguyên vỏ và thái thành những miếng vuông, đào bỏ hạt rồi cũng thái thành những miếng vuông nhỏ.

Với phần cam và chanh: bạn chia đôi quả chanh, nửa quả thái hạt lựu để nguyên vỏ, nửa còn lại thái thành những lát mỏng. Thực hiện tương tự với quả cam.

Đổ tất cả các loại trái cây vừa cắt trên vào tô rượu, trộn đều để mùi vị của trái cây ngấm vào rượu.

Dùng màng bọc thực phẩm bọc tô rượu lại và cất vào ngăn mát tủ lạnh qua đêm. Khi dùng bạn thêm nước ngọt Sprite và đá vào từng ly rồi cho phần rượu trái cây vào, khuấy đều và thưởng thức.



Tôm cocktail

Nguyên liệu:

- 300g tôm sú
- 500g cà chua bi
- 1 cây xà lách nhỏ
- 4 thìa xúp sốt mayonnaise
- 2 quả trứng gà
- 1/2 thìa cà phê tiêu trắng
- 2 thìa cà phê dầu ôliu
- 1/5 thìa cà phê lá quế khô

Cách làm:

Tôm sú luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu chừa đuôi, gỡ bỏ phần chỉ đen trên sống lưng tôm, cho vào tủ lạnh. Cà chua bi bổ đôi, xà lách thái nhỏ.

Trứng gà luộc chín, xay nhuyễn. Cho sốt mayonnaise vào tô, thêm trứng xay nhuyễn, tỏi xay, tương cà, tiêu, dầu ôliu, lá quế khô rang sơ trên lửa nhỏ vào trộn đều. Cho hỗn hợp vào tủ lạnh để hơi cứng lại. Xếp xà xách, cà chua bi và tôm vào tách hoặc ly, sau đó rưới nước sốt trước khi dùng. Món này dùng kèm rượu vang thì rất tuyệt.

Bánh kem - phô mai kiểu Ý

Nguyên liệu:

- Bánh bông lan: 1 miếng
- Đường: 1 thìa cà phê
- 4 thìa xúp kem béo
- 3 thìa cà phê bột
- Dâu tây
- Bánh quế
- Lá bạc hà trang trí
- Nước nóng

Cách làm:

Bánh bông lan xắt miếng vừa ăn. Đánh đều kem béo và đường cho nổi. Cho cà phê bột vào phin pha cà phê, để phin lên miệng ly, chế nước sôi vào phin, chờ cà phê chảy.

Cho kem béo vào khoảng 1/3 ly, thấm bánh bông lan vào cà phê đen, cho vào ly, tiếp tục cho kem béo vào, và đến lớp bánh, cuối cùng là lớp kem béo. Dùng dâu tây, bánh quế, lá bạc hà để trang trí.

Mách nhỏ: Nên chế một ít nước sôi vào phin cà phê cho cà phê nở ra trước rồi mới cho đủ lượng nước cần dùng vào phin.



Bánh flan rau câu

Nguyên liệu:

- Bánh flan
- 2 quả trứng gà
- 100ml sữa tươi tiệt trùng
- 40g đường cát
- 1 ống vani
- Rau câu
- 1,5 thìa cà phê bột rau câu
- 250ml nước lọc
- 100g đường cát

Cách làm:

Làm bánh flan: Trứng gà rửa sạch, đập vỏ từng trứng cho vào chén. Khuấy tan đường với sữa tươi và chút vani. Trút trứng gà vào hỗn hợp này, khuấy cho tan đều, lọc qua rây cho mịn. Rót hỗn hợp trứng và sữa trên vào 1/2 khuôn nhôm nhỏ. Đặt khuôn vào xúng nước đang sôi, hấp chín với lửa vừa. Khi bánh chín, làm nguội nhanh rồi trút ra đĩa.

Nấu rau câu: Cho 100ml nước hòa với bột rau câu. Đun nóng 150ml nước khác, cho nước rau câu đã hòa ở

trên vào nấu tan với đường, khuấy đều. Nấu trên lửa nhỏ cho đến khi sôi. Có thể thêm nước lá dứa, nước cốt dừa hoặc cacao vào để rau câu có thêm hương vị hấp dẫn.

Hoàn tất chiếc bánh: Rót một lớp mỏng rau câu đang nóng (không sôi) vào khuôn, chờ lớp rau câu vừa se mặt, đặt bánh flan vào giữa, đổ tiếp phần rau câu đang nóng vào cho đầy khuôn. Sau đó, để cho bánh nguội hoàn toàn.

Bày ra đĩa: Trút bánh ra đĩa, trang trí thêm với ít trái cây, dùng lạnh.

Mách nhỏ: Nấu rau câu cho đến khi sôi, nhúng dũa vào thấy rau câu không còn bám vào dũa nữa là được. Tắt bếp và giữ rau câu nóng suốt quá trình đổ rau câu.

Chọn khuôn bánh flan - rau câu không lớn quá so với khuôn bánh flan, để khi dọn và cắt bánh ra thì mỗi phần bánh có nhân flan đều hết.

Bánh mì nướng nhân thịt

Nguyên liệu:

- Thịt lợn: 200g
- Nấm hương tươi, nấm hương khô, nấm hải sản...
mỗi thứ một ít
- Xốt cà chua, tương ớt
- Pho mát



- Bánh mì baguette
- Dầu hào, hạt nêm
- Cà rốt, ớt chuông đỏ, ớt chuông vàng

Cách làm:

Thịt lợn thái sợi. Nấm rửa sạch, thái mỏng. Nấm hương khô ngâm nở, thái mỏng.

Cà rốt gọt vỏ thái sợi. Ớt đỏ vàng thái gần giống cà rốt. Cho dầu vào chảo đun nóng, đổ thịt heo vào xào, thịt chín tái thì thêm các loại nấm, cà rốt và ớt chuông.

Rắc chút hạt nêm và thêm 2 thìa dầu hào. Xào cho đến khi chín tới thì tắt bếp. Ở bước này không nên nêm đậm quá vì khi nướng với pho mát cũng sẽ có vị mặn. Bánh mì baguette cắt thành nhiều khúc, một số khúc cắt dọc tiếp làm đôi, một số để nguyên.

Dùng thìa xúc phần nhân thịt xào nấm cho lên mặt ruột bánh mì. Các khúc bánh mì không cắt đôi thì khoét bớt ruột rồi cho nhân vào.

Sau đó rắc pho mát lên trên nhân xào. Cho bánh vào lò vi sóng khoảng 1 phút hoặc cho vào lò nướng cũng được. Lớp pho mát chảy ra rất thơm và đậm đà. Khi ăn thêm sốt cà chua và tương ớt bên trên. Nếu có chút salad hoặc dưa góp nữa thì càng ngon hơn.

Thịt heo cuộn xúc xích nướng

Nguyên liệu:

- 1 bịch xúc xích loại vừa
- 300g thịt heo nạc
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- Ít cải bắp tím
- 1 búp xà lách
- 1 thìa cà phê ớt bột
- 1 củ tỏi
- 1 củ hành tím
- Hành, mùi tàu
- Muối, tiêu, đường, nước mắm

Cách làm:

Tỏi, hành tím bóc vỏ, băm nhuyễn. Cà rốt, củ cải trắng gọt vỏ, xắt cây rồi xắt sợi. Cải bắp tím, xà lách rửa sạch, xắt nhỏ.

Thịt heo lạng mỏng, xắt miếng dài khoảng 5cm, cho vào tô, ướp với tỏi băm, 1/2 thìa canh nước mắm, 1 thìa canh đường, chút muối, 1 thìa cà phê, 1 thìa xúp ớt bột, tiêu khoảng 40 phút cho thấm.



Trái thịt heo ra đĩa, cho xúc xích vào giữa, cuốn lại. Cho lên vỉ nướng, phết một lớp dầu ăn, nướng chín.

Cho xà lách, bắp cải tím, cà rốt, củ cải ra đĩa, trộn chút dầu giấm, đánh rối rối cho ra đĩa. Xếp xúc xích nướng lên bề mặt. Chấm kèm tương ớt tùy thích.

Salad ngô ngọt, cà chua ngon

Nguyên liệu:

- 2 bắp ngô tẽ lấy hạt
- 1 chén cà chua anh đào, cắt làm đôi mỗi quả
- Đậu Hà Lan
- 1 thìa xúp nước chanh, có thể dùng giấm rượu vang
- 1 thìa xúp dầu ôliu
- Muối và hạt tiêu

Cách làm:

Ngô luộc chín, để nguội, sau đó dùng dao tẽ lấy phần hạt, bỏ lõi. Đậu Hà Lan mua loại đóng hộp để ăn luôn.

Trộn tất cả các thành phần với nhau trong một bát lớn, đánh cùng nước cốt chanh và dầu ôliu cho đến khi gia vị ngấm đều. Thêm muối và hạt tiêu, để khoảng 15-20 phút là ăn được.

Pasta xào mực xốt cà chua

Nguyên liệu:

- 300g mực
- 6 thìa dầu ôliu
- 4 tép tỏi lớn, băm nhuyễn
- 1 túi cà chua bi cắt đôi
- 83ml vang trắng
- 65g nho khô
- 55g nụ bạch hoa: rửa, thấm khô bằng giấy rồi xắt nhỏ
- 1 túi pasta fusilli
- 65g lá húng quế băm sơ
- Vỏ chanh tươi, băm nhuyễn

Cách làm:

Chuẩn bị phần mực bằng cách tách đầu ra khỏi thân, khi tách cố gắng lấy cả phần túi mực ra. Cắt rời phần xúc tu ra khỏi đầu, lấy cả phần “xương” nhỏ ở giữa râu mực ra. Làm tương tự với phần thân, lấy tất cả những gì có trong phần thân mực ra ngoài rồi cắt thành khoanh.

Bắc chảo lên bếp lửa lớn với 3 tablespoon dầu. Chờ dầu nóng, cho tỏi vào đảo đều khoảng 30 giây rồi cho mực vào xào trong vòng 1 phút. Cho một chút muối và tiêu vào, thêm cà chua, rượu rồi để khoảng 2 phút nữa.



Cuối cùng là nho khô và nụ bạch hoa, để thêm 1 phút rồi lấy chảo ra khỏi bếp.

Luộc phần pasta như hướng dẫn trên bao bì. Giữ lại khoảng 125ml nước luộc pasta, để pasta ráo nước.

Cho pasta vào phần mực cùng với một nửa lượng nước luộc. Để lửa vừa phải, đảo đều trong vòng 1 phút, tắt bếp rồi cho húng quế, vỏ chanh, muối và tiêu vào, đảo đều.

Nếu thấy pasta hơi khô, bạn có thể cho thêm nước luộc vào mỳ. Cho vào một chút dầu ôliu trước khi dùng.

Gân bò nấu bia

Nguyên liệu:

- Khoai tây: 2 củ
- Cà rốt: 1 củ
- Củ cải trắng: 1 củ
- Bia: 150ml
- Tỏi, đường, bột nêm, nước tương
- Xốt cà

Cách làm:

Cho gân bò, gừng, củ cải trắng vào nồi áp suất, đổ nước ngập gân bò, hầm khoảng 45 phút, vớt gân ra, cắt khúc vừa ăn. Khoai tây gọt vỏ, cắt vừa ăn, ngâm vào nước muối pha loãng để không bị thâm. Cà rốt gọt vỏ, rửa

sạch, cắt khúc. Chảo nóng cho khoai tây vào chiên sơ, vớt ra để riêng. Tiếp tục đun chảo dần nóng, cho tỏi vào phi thơm, cho gân bò vào xào với sốt cà. Sau đó cho gân bò vào nồi nước hầm lúc này, thêm bia, khoai tây, cà rốt, nấm đường, nước tương, bột nêm vừa ăn, hầm khoảng 20 phút.

Mì Ý sốt nấm hải sản

Nguyên liệu:

- 1/2 gói mì Ý
- 200g tôm
- 150g nấm rơm hoặc nấm nút
- 1/2 củ hành tây hoặc 1 củ hành hương nhỏ
- 150ml kem tươi dạng lỏng, có thể thay bằng bơ hoặc sữa tươi
- Gia vị: tiêu, muối, đường

Cách làm:

Mì Ý đun sôi cho mềm, vớt ra rửa để ráo. Hành thái nhỏ, băm nhuyễn. Nấm thái mỏng.

Tôm luộc chín. Bắc chảo lên bếp, cho chút dầu ôliu vào cho nóng chảo, cho hành vào, hành chín cho nấm vào đảo đều, nêm chút xíu muối, chút xíu đường, hạt nêm, mì chính, để nhỏ lửa cho nấm ra nước.



Sau đó, cho kem tươi vào, đun sôi nêm nếm lần nữa cho vừa miệng. Vì kem tươi có vị ngọt tự nhiên của sữa nên chú ý đừng cho quá nhiều đường, chủ yếu nêm muối và hạt nêm.

Khi hỗn hợp sệt lại, cho thêm tiêu, bắc xuống. Tôm có thể dùng để trang trí, hoặc đơn giản bóc vỏ chẻ đôi để lên mỳ.

Rưới đều nước sốt, rắc thêm chút tiêu, dùng nóng rất thơm và ngon. Kem tươi đi kèm cùng nấm không hề cho ta cảm giác béo mà trái lại rất thơm, cùng với gia vị hòa lẫn, món mì Ý trở nên rất gần gũi với ẩm thực Việt Nam.

Xúp bào ngư

Nguyên liệu:

- 4 con bào ngư
- 300g chân gà
- 8 tai nấm đông cô
- 1/2 củ cà rốt
- 1 nhánh hành lá
- 2 thìa cà phê nước cốt gừng
- 1 thìa xúp dầu hào
- 500ml nước dùng
- 1 thìa cà phê nước tương
- 1 thìa cà phê rượu trắng

- 2 thìa cà phê hạt nêm
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột năng

Cách làm:

Bào ngư lấy thịt, rửa thật sạch, ướp đường, muối, nước tương, rượu trắng và nước cốt gừng, để khoảng 1 giờ, sau đó rửa sạch, để ráo.

Chân gà rửa sạch. Nấm đông cô cắt bỏ chân, rửa sạch, luộc sơ qua nước sôi có ít gừng đập giập, vớt ra, vắt ráo cho bớt mùi hôi. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi nhuyễn. Hành lá bỏ rễ, tước sợi.

Đặt chảo lên bếp, rót dầu vào, đợi dầu sôi cho bào ngư vào xào nhanh tay đến khi nước hơi cạn. Sau đó cho rượu trắng vào đảo tiếp cho khô.

Cho 150g chân gà vào nồi nước thêm dầu hào, nước tương, rượu trắng, đường, bào ngư, nấm đông cô hầm khoảng 3 giờ. Sau đó, vớt bào ngư và nấm ra, bỏ phần nước hầm (hoặc tận dụng làm nước xốt cho các món khác), riêng nấm thì xắt sợi nhỏ.

Trút nước vào nồi đặt lên bếp, cho phần chân gà còn lại vào hầm đến khi thấy nước hơi sánh, vớt ra, cho bào ngư và nấm vào, nêm hạt nêm, tiếp tục cho cà rốt, hành lá, nấu thêm 3 phút. Thêm bột năng vào để xúp được sánh.



Salad với tôm, đậu đen, dưa chuột và bơ

Nguyên liệu:

- 16 con tôm chín, bóc vỏ
- Ớt bột 1 thìa
- 1 thìa xúp nước chanh
- Một ít muối
- 6 tách rau diếp, thái nhỏ
- 1 chén đậu đen rửa sạch, để ráo nước
- 1 chén hạt ngô nướng
- 2 thìa xúp hành tím thái nhỏ
- 2 thìa xúp rau mùi, xắt nhỏ
- Dưa chuột thái hạt lựu
- 2 tách cà chua thái hạt lựu
- 1 trái bơ chín thái hạt lựu
- 1 chén pho mát ít béo cắt nhỏ

Cách làm:

Rửa sạch tôm, cho vào bát, rắc ít muối, ớt và nước cốt chanh lên trên. Cho đậu, ngô, hành tím, rau mùi, nước chanh và muối, trộn đều với nhau. Chọn một bát thủy tinh lớn, sắp xếp theo thứ tự trước sau: rau diếp, hỗn hợp đậu đen, dưa chuột, cà chua, bơ, pho mát và tôm

trộn lên trên dầu. Trước khi ăn, tùy theo sở thích. Bạn có thể trộn đều hỗn hợp, bỏ ra đĩa và rót một ít bơ xay lên trên (nếu có), để món ăn của bạn hấp dẫn hơn.

Thịt cuộn rong biển

Nguyên liệu:

- 250g thịt heo
- Lá rong biển tươi
- Nước sốt: 15ml mirin
- 10ml dầu mè
- 15ml dầu hào
- 5g muối
- 10ml giấm
- 5g hạt tiêu, dầu ăn, mè trắng rang thơm

Cách làm:

Cắt thịt heo thành các miếng mỏng dài. Ngâm lá rong biển với nước cho mềm. Tiếp đó, đặt lá rong biển vào giữa miếng thịt rồi cuộn lại.

Rán qua cho thịt chín. Pha nguyên liệu trong phần nước sốt rồi cho vào đun cùng thịt khoảng 3 phút. Cuối cùng, gắp thịt ra và rắc thêm chút mè lên trên.

Salad bò nướng chua cay

Nguyên liệu:

Nước ướp thịt:

- 4 thìa cà phê nước tương đậu nành (20ml)
- 4 thìa cà phê đường (20g)
- 3 tép tỏi, xắt lát mỏng
- 3 quả ớt, xắt lát
- Nước cốt 2 quả chanh cỡ trung bình

Salad:

- 450g thịt thăn bò
- 1 thìa xúp nước mắm ngon (15ml)
- Nước cốt 2 quả chanh cỡ trung bình
- 2 nhánh hành lá, xắt khúc nhỏ
- 1 mớ rau thơm, 1 mớ rau bạc hà rửa sạch thái vụn
- Nửa thìa cà phê ớt bột

Cách làm:

Trộn lẫn các nguyên liệu trong phần nước ướp thịt, ướp với thịt thăn bò khoảng vài giờ hoặc qua đêm trong tủ lạnh.

Nướng thịt bò với lửa vừa - cao cho đến khi thịt chín thì thái lát mỏng, ngang thớ thịt.

Trộn lẫn các nguyên liệu còn lại trong phần salad, rưới lên thịt bò đã thái lát và trộn đều là xong. Nếu không có lò nướng trực tiếp bạn có thể dùng chảo hoặc nướng trong lò nướng thông thường với nhiệt độ khoảng 180°C trong 10 - 15 phút.

Salad lạc cần tây

Nguyên liệu:

- Cần tây
- Lạc tươi
- Cà rốt
- Ớt đỏ
- Dầu vừng, xì dầu

Cách làm:

Cần tây rửa sạch, bỏ lá, cắt thành các đoạn ngắn. Cà rốt thái chỉ, ớt đỏ thái nhỏ. Cần tây và cà rốt ướp với muối trong nửa giờ. Lạc tươi luộc chín rồi để nguội. Vắt nước ở cần tây rồi trộn với lạc. Thêm dầu vừng, xì dầu. Đun nóng chảo, xào thơm ớt đỏ rồi trộn đều với cần tây và lạc.



Salad mực cuộn rau

Nguyên liệu:

- 1 con mực ống cỡ trung
- 1 củ cà rốt
- 1 khúc bí đao
- 100g cà chua bi
- Tiêu đen
- Muối
- Nước cốt chanh
- Rượu vang
- Dầu ôliu

Cách làm:

Các loại rau củ nên ngâm qua nước muối. Cà chua bi bổ đôi. Cà rốt và bí đao thái miếng dài bằng ngón tay.

Hấp hoặc luộc bí đao vừa chín tới. Mực rửa sạch, cắt thành từng vòng bề ngang chỉ khoảng 1cm.

Cho mực vào nồi, thêm gia vị, gừng đập dập, 1 muống canh rượu vang, bắc lên bếp, đun đến khi mực chín, vớt ra để ráo nước.

Dùng mực cuộn từng miếng cà rốt, bí đao lại. Cho tất cả vào đĩa sâu lòng lót sẵn cà chua bi, rắc ít hạt tiêu, 1 thìa nước cốt chanh, một ít gia vị, dầu ôliu và thưởng thức. Nếu ăn được cay có thể cho thêm ớt.

Bò cuộn nấm xốt thịt cua

Nguyên liệu:

- 300g bò úc
- 200g nấm sò
- Hành hoa
- 2 thìa dầu hào
- 1/2 củ cà rốt
- Muối, tiêu
- Bột gà
- Nước dùng
- Bột đao
- Tỏi băm, hành khô

Xốt thịt cua:

- 200g thịt cua
- 2 củ hành khô
- 100ml nước dùng
- Gia vị
- Dầu mè
- Bột đao

Cách làm:

Bò cắt lát to, lấy búa dấn nhẹ cho to bản. Tắm ướp



hành, tỏi, muối, tiêu, dầu hào, dầu ăn. Nấm sò bỏ chân rửa sạch, xào qua.

Hành hoa trần qua nước sôi, ngâm vào nước lạnh. Trái miếng thịt bò cho nấm sò và cà rốt thái chỉ vào. Cuộn chặt lại, lấy hành hoa buộc hai đầu, rán chín tới, cắt đôi xếp đĩa.

Làm xốt thịt cua: Phi thơm hành khô, cho thịt cua và nước vào. Nêm vừa gia vị, xuống bột đao thật đặc. Dội cho nước xốt cua lên thịt bò. Sau đó, rắc muối, tiêu, dầu mè và thưởng thức.

Gà om xì dầu

Nguyên liệu:

- 1,5 thìa xúp dầu ăn
- 1,5 thìa xúp đường vàng
- 300g thịt gà lọc bỏ xương (có thể giữ lại da gà nếu thích, da gà sẽ làm món ăn béo ngậy hơn)
- 1 củ riềng
- 2-3 thìa xúp hắc xì dầu (nếu không có bạn dùng xì dầu thường cũng được)
- 3/4 thìa cà phê ngũ vị hương
- 1 thìa cà phê dầu vừng
- Hành lá, giá đỗ (tùy thích)

Cách làm:

Cho dầu ăn và đường vào chảo nóng, đảo đều. Khi hỗn hợp dầu ăn và đường chuyển thành caramen màu cánh gián thì bạn cho gà vào, đảo đều cho gà ngấm đều sốt caramen. Riêng rửa sạch, đập giập. Khi sốt bám đều lên hai mặt miếng thịt gà, bạn thêm nửa cốc nước vào chảo. Rồi tiếp tục với xì dầu. Sau đó là riềng và cuối cùng là ngũ vị hương. Đun sôi gà với hỗn hợp gia vị này, sau đó dậy nắp nồi và hạ nhỏ lửa đun liu riu chừng 30 phút. Khi nước sốt đã gần cạn, bạn tắt bếp và để gà ướp trong sốt thêm chừng 10 phút nữa.

Lấy gà ra đĩa để vài phút cho bớt nóng. Nước sốt còn lại bạn nêm nếm lại, nếu mặn thì thêm chút nước sôi cho vừa miệng. Cho thêm chút dầu vừng vào nước sốt.

Thái lát gà, bày cùng nước sốt, giá đỗ chần và hành lá nếu thích. Vị béo mềm của thịt gà kết hợp với vị ngọt giòn của giá đỗ rất thích hợp. Tuy nhiên tùy theo sở thích bạn có thể kết hợp món gà sốt xì dầu này với một loại rau khác.

Món ăn này có đặc điểm là rất thơm ngon và nhẹ nhàng. Miếng thịt gà béo mềm, hơi ngọt mà lại đậm đà, thơm thoang thoảng mùi ngũ vị hương và riềng, thật hấp dẫn. Nếu bạn đã từng thử món gà om xì dầu thì sẽ rất dễ nghiện món ăn đặc biệt.



Mì trộn sốt me

Nguyên liệu:

- 1 quả trứng đánh kỹ
- Tôm nõn
- 1 thìa cốt me
- 2 thìa nước mắm
- 2 thìa đường
- 2 thìa tương ớt
- Mì sợi
- 1 thìa dầu lạc
- Hành lá
- Ngồng tỏi
- 2 thìa lạc rang giã nhỏ
- 1/2 cốc giá đỗ
- Rau mùi thái nhỏ
- Quả chanh

Cách làm:

Luộc chín mì. Đun nóng cốt me, nước mắm, đường đến khi sánh lại. Đun nóng dầu ăn, xào tôm, hành lá tỏi chừng 3 phút, thêm sốt đã chuẩn bị và mì đã luộc vớt trộn đều. Cho trứng đã đánh, đảo đều, thêm lạc rang giã

nhỏ và giá đỡ rồi nấu thêm khoảng 1 phút. Bày ra đĩa, rắc hành và rau mùi lên, ăn nóng. Khi ăn có thể vắt chanh hoặc trang trí cho đẹp.

Bò nấu bia

Nguyên liệu:

- 1kg thịt bò mềm cắt thành 6-8 miếng
- Muối và tiêu đen
- 2 thìa xúp bơ
- 2 thìa xúp dầu ăn
- 5-6 củ hành tây lột vỏ cắt khoanh
- 1/2 - 2 thìa xúp bột mì
- 2 ly bia

Cách làm:

Ướp thịt bò với muối và tiêu đều hai mặt. Đặt chảo nóng, cho bơ và dầu vào chiên vàng hai mặt thịt bò rồi bỏ ra ngoài.

Cho hành tây vào phần nước trong chảo, hạ lửa đảo đều. Sau đó đổ bột vào đảo đều đến khi bột bao vào hành tây chín vàng.

Cho bia vào nấu cho đến khi sền sệt. Cho thịt bò đã chiên vào chảo. Om lửa thật nhỏ trong khoảng 2 tiếng cho bò thật mềm. Trong khi om có thể đảo nhẹ cho thịt bò ngấm và có thể cho thêm bia nếu thấy cạn.



Trứng cuộn ngô Jambon

Nguyên liệu:

- Nửa chén ngô ngọt tách hạt
- Quả trứng
- 1 ít thịt jambon hoặc thịt nguội
- Cà chua 1 quả
- Ớt chuông xanh, đỏ
- 1 lát pho mát
- Muối tiêu

Cách làm:

Trứng đập ra bát, thêm ngô ngọt và chút xíu muối tiêu, khuấy đều. Cà chua, ớt chuông, jambon thái khúc nhỏ cỡ ngón tay út.

Đặt chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn. Cho trứng vào tráng, dàn đều trứng ra mặt chảo. Để trứng chín se se thì rắc chút pho mát vào.

Rán lửa trung bình đến khi pho mát mềm ra, pho mát không chỉ tăng hương vị đậm đà thơm ngậy mà còn giúp kết dính các loại nhân với nhau.

Khi trứng chín một mặt, xếp các loại jambon, rau, ớt, cà chua lên mặt trứng. Cuộn tròn trứng lại. Rán tiếp cho trứng chín hẳn thì tắt bếp.

Gấp cuộn trứng ra đĩa, cắt thành nhiều miếng.
Rưới nước sốt cà chua lên, dùng nóng.

Món này không chỉ thích hợp với người lớn, mà trẻ nhỏ cũng sẽ rất thích thú bởi màu sắc đẹp và lại có thêm nhiều loại nhân. Ngoài ngô ngọt, ớt chuông... bạn có thể kết hợp nhiều loại nhân khác như đậu Hà Lan, đậu hũ, cà rốt, thịt vụn...

Bánh cuộn kem tươi

Nguyên liệu:

- 230g lòng đỏ
- 120g đường
- 230g bột cake flour
- 350g lòng trắng trứng
- 1 thìa muối
- 80g đường
- Mứt hoa quả, kem tươi đánh bông

Cách làm:

Cho lòng đỏ và đường vào tô kim loại, đặt trong 1 bát nước nóng để làm ấm hỗn hợp lòng đỏ đến khoảng 43°C. Dùng máy đánh ở tốc độ cao, đánh hỗn hợp lòng đỏ đến khi nhạt màu và quánh (thời gian đánh khoảng 7-10 phút).



Trong một tô khác, đánh lòng trắng, muối và đường đến khi lòng trắng bông và tạo chóp mềm, bóng (không đánh lòng trắng đến mức bông cứng).

Trộn đan xen bột và lòng trắng đã đánh bông vào hỗn hợp lòng đỏ thành nhiều lần, trộn nhẹ nhàng cho hỗn hợp bột thật đều.

Chia đều bột ra 2 khay nướng có lót giấy nướng bánh. Nướng bánh ở nhiệt độ 220°C khoảng 7 phút là bánh chín. Trộn đan xen bột và lòng trắng đã đánh bông vào hỗn hợp lòng đỏ thành nhiều lần, trộn nhẹ nhàng cho hỗn hợp bột thật đều.

Khi lấy bánh ra khỏi lò, lập tức phủ 1 lớp giấy nướng bánh khác lên bề mặt khay và lật khay để lấy bánh ra, nhẹ nhàng bóc lớp giấy nướng lót khay và nhanh chóng cuộn bánh lại, sau đó để yên đến khi bánh nguội hẳn.

Dùng mút hoa quả hoặc kem tươi đánh bông (với chút đường hoặc không đường) để phủ bên trong bánh. Khi bánh nguội, gỡ bánh ra thành tấm phẳng như ban đầu, phết mút hoặc kem tươi bên trong rồi cuộn bánh lại.

Khi lấy bánh ra khỏi lò, lập tức phủ 1 lớp giấy nướng bánh khác lên bề mặt khay và lật khay để lấy bánh ra, nhẹ nhàng bóc lớp giấy nướng lót khay và nhanh chóng cuộn bánh lại, sau đó để yên đến khi bánh nguội hẳn. Dùng mút hoa quả hoặc kem tươi đánh bông (với chút đường hoặc không đường) để phủ bên trong bánh.

Khi bánh nguội, gỡ bánh ra thành tấm phẳng như ban đầu, phết mút hoặc kem tươi bên trong rồi cuộn bánh lại.

Pancake cuốn chuối

Nguyên liệu:

- 1,5 chén bột mì
- 200ml nước
- 400ml nước cốt dừa
- 1 chén đường
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê bột nướng
- 3 quả trứng
- Dầu ăn
- 6 miếng chuối chín

Cách làm:

Đập trứng vào bát, đánh bông. Trộn đều bột mì, nước, nước cốt dừa, đường, muối và bột nướng.

Đổ hỗn hợp bột và trứng vào với nhau, trộn đều. Đun nóng dầu, cho hỗn hợp bột vào chảo rán khoảng một phút tới khi bánh ngả màu nâu nhạt. Cuốn chuối với bánh.



Salad thịt gà súp lơ

Nguyên liệu:

- 0,5 kg thịt gà (phần ức, hoặc đùi)
- 200g bông cải xanh (súp lơ)
- 2 quả cà chua chín
- 3 thìa dầu ôliu
- Muối, tiêu
- Ớt bột mỗi thứ một thìa cà phê
- 2 trái chanh.

Cách làm:

Thịt gà cho vào nồi luộc chín, để nguội, xé ngang thớ cho vào một cái âu.

Cải xanh cắt miếng nhỏ, cho vào nồi nước luộc gà đảo nhanh tay khoảng 2 - 3 phút, vớt ra cho ngay vào chậu nước lạnh, để cải được xanh.

Cà chua bổ đôi, bỏ hạt, thái lát mỏng, để trên đĩa có thấm khăn giấy cho hết nước trong khoảng 5 phút.

Nấu hỗn hợp dầu ôliu, muối, tiêu, ớt. Dùng nửa hỗn hợp này cho vào âu thịt gà đảo để thịt thấm đều gia vị. Sau đó, cho tiếp cải xanh, cà chua, và chỗ hỗn hợp gia vị còn lại vào trộn nhẹ tay. Cuối cùng vắt thêm chút chanh vào là được.

Bánh kem trà xanh

Nguyên liệu:

- 140g bột mì đa dụng
- 85g bơ, để ngoài nhiệt độ thường cho mềm
- 85g đường trắng
- 140 - 150ml sữa tươi (nơi có độ ẩm cao thì bớt chút sữa đi)
- 1 quả trứng
- 1/2 thìa bột nở
- 2 - 3 thìa bột trà xanh
- 1/2 thìa bột vanilla
- 1 thìa muối

Phần kem trên mặt bánh:

- 125g bơ nhạt, để nhiệt độ phòng cho mềm.
- 100ml sữa tươi
- 50g đường bột
- 1 1/2 thìa bột trà

Cách làm:

Làm nóng lò ở 175°C. Dùng máy đánh đánh bông bơ và đường (khoảng 5 phút), sau đó cho trứng, vanilla và bột nở vào, đánh đều.



Dùng lưới rây một nửa phần bột mì vào hỗn hợp trên, trộn đến khi hỗn hợp vừa quyện, cho tiếp một nửa sữa tươi, trộn, cho nốt chỗ bột còn lại, trộn tiếp, lại cho nốt sữa tươi, cuối cùng là bột trà vào trộn đều.

Đánh với tốc độ thấp cho hỗn hợp đều, mịn và bóng mượt màu xanh. Chia đều hỗn hợp vào 12 bát giấy. Đặt khay nướng chính giữa lò, nướng 15 phút, cho ra giá để nguội.

Phần kem trên mặt bánh: Hòa tan đường vào sữa. Dùng máy đánh bơ cho mịn, cho thật từ từ hỗn hợp sữa đường, (lưu ý là cho thật từ từ, cho nhanh quá thì hai thành phần sẽ tách rời nhau ra, đánh rất khó để chúng quyện lại và dễ bị bắn sữa ra ngoài) tiếp tục đánh. Cuối cùng cho bột trà vào đánh cho thành hỗn hợp màu xanh mượt. Cho vào túi bắt kem và tùy chọn đầu bắt để trang trí.

Gỏi xoài xanh

Nguyên liệu:

- 2 quả xoài tượng xanh
- 1 củ cà rốt
- 100g tai heo chay
- 100g tôm chay đông lạnh
- 30g rau răm
- 50 đậu phộng rang

- Gia vị pha nước chấm gồm: 1 quả chanh, 2 thìa xúp đường, 1 thìa cà phê ớt xay, tỏi xay, 1 thìa xúp mắm

Cách làm:

Xoài, cà rốt gọt vỏ, xắt sợi ngâm nước đá cho giòn, vớt ra để ráo nước. Tôm và tai heo chay làm sạch, luộc chín. Tai heo xắt lát mỏng, tôm chẻ đôi.

Trộn đều tai heo, tôm, xoài, cà rốt, rau răm xắt nhuyễn với hỗn hợp nước trộn rồi đảo đều cho thấm thấu gia vị.

Cho ra đĩa, rắc đậu phộng rang lên trên, dùng kèm bánh phồng tôm.

Đỗ xào Lạp Xưởng

Nguyên liệu:

- 400g đỗ quả
- 100g Lạp Xưởng
- Gia vị, gừng, tỏi, hạt tiêu

Cách làm:

Đỗ quả ngâm rửa kỹ, thái vát. Lạp xưởng thái lát mỏng. Gừng thái mỏng, tỏi đập giập.

Phi thơm gừng cùng chút dầu ăn. Với món đỗ quả xào này, bạn không cần cho nhiều dầu, nếu không sẽ rất béo.



Cho lạp xưởng đã thái vào, xào khoảng 1 phút cho săn. Cuối cùng cho đỗ quả, nêm gia vị. Xào đến khi đỗ có màu xanh mướt, chín mềm là được. Khi bắc xuống thì cho tỏi, dầu đều, món ăn sẽ thơm hơn.

Bánh mì vùng giòn ngon

Nguyên liệu:

- 10 lát bánh mì sandwich
- 300g cá thát lát
- 100g vùng trắng
- 1 thìa cà phê hạt nêm
- 1 thìa cà phê dầu hành băm
- 1 thìa cà phê tiêu
- Dầu ăn

Cách làm:

Vùng trắng đem rang vàng. Bánh mì cắt bỏ phần vỏ, thái miếng hình chữ nhật. Trộn cá thát lát vào dầu hành trắng, hạt nêm, tiêu cho thật nhuyễn và dẻo. Quết phần cá lên bánh mì, sau đó rắc vùng rồi thả vào chảo dầu nóng, rán vàng. Dọn bánh mì ra đĩa, khi dùng chấm kèm với tương ớt.

Mách nhỏ: Để món ăn ngon hơn, bạn nên rắc chút bột giòn lên bề mặt phần cá trước khi rán.

Salad táo bắp cải tím

Nguyên liệu:

- 1 chiếc bắp cải tím nhỏ
- Khoảng 8 củ cải đỏ
- 2 quả táo giòn
- 60ml dầu ôliu
- 2 thìa cà phê mù tạt vàng
- 1 thìa xúp mật ong
- Nước cốt 1 quả chanh to
- Một nắm rau mùi, nhặt sạch, thái vụn
- Tiêu, muối vừa ăn

Cách làm:

Củ cải đỏ ngâm rửa sạch, bổ đôi theo chiều dọc rồi cắt lát mỏng. Bắp cải tím rửa sạch, để ráo rồi xắt lát mỏng.

Táo rửa kỹ, để nguyên vỏ rồi xắt lát mỏng, thái miếng vuông cỡ 2cm x 2cm. Trộn đều mật ong, mù tạt vàng, nước cốt chanh trong một bát nhỏ.

Cho táo, củ cải đỏ và bắp cải vào bát tô, rưới nước trộn lên, rắc thêm tiêu muối rồi trộn đều, nêm nếm cho vừa ăn. Nếu chưa dùng ngay bạn đậy kín bằng màng bọc thực phẩm rồi cất trong ngăn mát tủ lạnh, trước khi ăn mới lấy ra trộn thêm rau mùi vào cho thơm.



Món salad này tốt nhất là bạn nên dùng trong ngày để cảm nhận được hết vị tươi ngon của nó. Bắp cải ngọt, táo chua chua và củ cải đỏ hơi hăng hăng tạo nên món salad rất dễ ăn, đặc biệt là khi dùng kèm với các món thịt nướng hay chiên rán. Nếu muốn thêm vị ngọt cho salad bạn có thể rắc ít nho khô vào ăn kèm.

Gỏi chân gà hành tây

Nguyên liệu:

- Chân gà (số lượng tùy ý)
- 1/2 củ cà rốt, 1/2 củ hành tây tím, 1 quả chanh vàng, vài cọng cần tây, gừng...

Cách làm:

Gà làm sạch sẽ, cho vào nồi nước lạnh, thêm vài lát gừng luộc chừng 10 phút.

Sau khi luộc xong, ngâm chân gà vào bát giấm khoảng 5 phút, vừa khử sạch mùi vừa giúp chân gà giòn và sáng hơn. Rửa sạch chân gà dưới vòi nước thật kỹ, rồi để ráo.

Cần tây, cà rốt, hành tây thái sợi nhỏ. Ớt bỏ hạt cắt nhỏ, tỏi băm nhuyễn. Lấy một bát nhỏ, thêm đường, gia vị, nước mắm, giấm, nước cốt chanh, và vài lát chanh vàng thái mỏng, nước lọc, tỏi băm, ớt... trộn đều.

Cho chân gà vào bát to, tiếp đến là các loại rau củ, rưới từ từ nước trộn đã pha. Trộn đều và đặt trong tủ lạnh 1-2 giờ trước khi ăn sẽ càng ngon hơn.

Pizza kim chi

Nguyên liệu:

- 500g bột mì
- 10g men nở
- Một chút xíu muối
- 40g dầu ăn
- 280g nước
- Nước sốt cà chua
- Phomát bào nhỏ
- Kim chi
- Thịt ba chỉ hun khói
- Hành lá

Cách làm:

Trộn đều bột mì với men nở, muối trước rồi cho dầu ăn vào trộn cùng. Sau đó, cho nước vào nhào kĩ. Chia bột thành các phần bằng nhau rồi cán mỏng.

Cắt nhỏ kim chi và thịt hun khói ra. Cho một lớp sốt cà chua mỏng lên vỏ bánh rồi rải đều nhân và phomát lên trên. Với pizza thường, ta hay dùng cỏ thơm oregano



nhưng với pizza kim chi, ta dùng hành lá. Nướng bánh ở 210°C cho đến khi bánh vàng là được.

Bánh mì kẹp tôm thịt

Nguyên liệu:

Cho phần bánh mì:

- 250g bột mì (Bột mì có hàm lượng gluten cao sẽ giúp bánh nở mềm và mịn xốp hơn. Bạn có thể dùng bột để làm bánh mì hoặc loại bột mì gia dụng)

- 38g trứng
- 2g muối
- 140ml sữa
- 3g men nở
- 25g bơ
- Hạt vừng trắng

Cho phần nhân: (Lượng nhân tùy ý)

- Tôm
- Thịt lợn băm nhỏ
- Trứng
- Rượu trắng
- Đường
- Muối
- Tiêu trắng

- Vụn bánh mì

Đồ ăn kèm:

- Rau diếp

- Xốt cà chua hoặc xốt mayonnaise

Cách làm:

Làm bánh mì: Bột mì nhồi thật kỹ rồi để ủ ở nơi ấm áp trong 1-2 tiếng cho bột nở. Ít nhất bột phải nở gấp đôi so với trước khi ủ. Bắn ấn thử ngón tay thấy khối bột không đàn hồi trở lại là được.

Chia bột thành 5 khối tròn nhỏ, để thêm 20 phút nữa cho bột nở xốp. Cán dẹt khối bột thành miếng bầu dục mỏng.

Cuộn tròn miếng bột lại theo chiều dọc như hình bên. Đặt bột vào trong khuôn giấy (nếu có). Ủ bột trong lò nướng. Đặt 1 bát nước bên trong, vặn lò nướng 38°C, để ủ khoảng 40 phút hoặc khi bánh nở gấp đôi so với trước lúc ủ thì lấy bánh ra khỏi lò.

Quết ít bơ lên khắp bề mặt bánh cho bánh vàng thơm rồi rắc vừng lên. Đặt bột vào trong lò nướng với nhiệt độ 170°C nướng trong khoảng 20 phút. Nếu bạn dùng bánh mì mua sẵn thì bỏ qua khâu này.

Phần nhân bánh: Tôm lột vỏ, dùng mũi dao rạch một đường ở sống lưng, bỏ chỉ đen. Ướp tôm với chút tương để khử mùi tanh. Thịt heo băm nhỏ.



Ướp với ít muối, mì chính, tiêu, đường và trộn đều với 2 quả trứng. Thêm vụn bánh mì vào trộn đều.

Xếp tôm vào đáy một hộp chữ nhật. Trút thịt lên trên rồi dùng thìa to lèn chặt. Để khối thịt được săn chắc bạn để hộp thịt trong tủ lạnh khoảng 15 - 20 phút trước khi rán cho thịt cứng lại thì khi rán, khối thịt - tôm mới không bị vữa ra.

Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu, dùng mũi dao tách khối thịt ra khỏi hộp rồi cho lên chảo chiên vàng. Chiên vàng đều cả 2 mặt, mặt thịt chín vàng, ngả màu cánh gián là được. Cắt đôi bánh mì, xếp 1 lá rau diếp lên, tiếp đó đặt miếng thịt đã chiên vàng lên. Phun ít tương ớt, tương cà hoặc sốt mayonnaise, trên cùng là ít rau diếp thái nhỏ. Ưp nốt nửa bánh mì còn lại lên là hoàn tất.

Mì ý sốt ngao

Nguyên liệu:

- Mì Ý
- 1kg ngao nguyên vỏ, rửa sạch hết đất cát trên ngao. Có thể ngâm ngao vào nước lạnh pha muối và một quả ớt cay dầm nát để ngao nhả bớt đất cát.
- 150g cà chua bi thái hạt lựu
- 3 tép tỏi băm nhuyễn
- 1 thìa nước cốt chanh



- 30g bơ nhạt
- Muối, tiêu
- 1 nắm basil (lá quế tây) thái nhỏ (chừa lại vài lá để trang trí)

Cách làm:

Đun nước sôi, luộc mì Ý với chút muối và dầu ăn theo thời gian như chỉ dẫn trên bao. Mì luộc chín đổ ra rổ, để ráo nước. Không xả nước lạnh.

Trong lúc đợi mì chín thì làm sốt ngao như sau: Làm nóng nồi hoặc chảo có nắp đậy, để lửa nhỏ cho bơ vào chảo đun chảy. Đợi bơ vừa chảy hết thì cho tỏi vào phi thơm.

Đợi tỏi có mùi thơm thì cho cà chua vào, xào sơ khoảng 30 giây - 1 phút. Cho ngao vào, đảo qua rồi đậy nắp vung cho ngao chín (để lửa vừa đến to dần).

Ngay khi ngao mở nắp cho nước cốt chanh, basil, muối và tiêu vào chảo. Xóc đều cho ngao ngấm sốt. Công đoạn cuối cùng là gấp mì ra đĩa. Đổ sốt ngao lên trên. Trang trí thêm vài lá basil và ăn thôi.

Salad tôm quẩy

Nguyên liệu:

- 100g dưa vàng
- 100g dưa



- 200g tôm tươi
- 2 cái quẩy
- 3 thìa dầu ôliu
- Vừng đen rang chín

Cách làm:

Dứa vàng, dứa cắt thành những miếng nhỏ hình vuông. Tôm cho vào hấp hoặc luộc với chút nước. Khi chín bóc vỏ, tước chỉ đen.

Bạn có thể ướp tôm với chút giấm, đường trong khoảng 15 phút để có vị đặc trưng. Quẩy cắt ngắn đoạn 3cm. Cho tất cả các nguyên liệu vào bát to, từ từ thêm sốt mayonnaise, 3 thìa dầu ôliu.

Trộn đều, cuối cùng rắc vừng đen rang chín. Khi thưởng thức, có thể trang trí thêm ít rau thơm lên trên cho bắt mắt.

Mách nhỏ: Món salad này có vị thanh, dễ ăn, rất mát, phù hợp cho các thực đơn ăn kiêng. Chỉ cần ăn đều trong các bữa chính, cộng với chế độ luyện tập phù hợp, bạn sẽ giảm cân thành công.

Cơm sườn cốt lết

Nguyên liệu:

- 1 lon gạo tám
- 2 miếng sườn cốt lết

- 3 quả cà chua
- 2 thìa xúp xốt cà chua cô đặc
- 1 viên gia vị gà (hoặc 1 bát nước luộc gà)
- 1 thìa xúp bột tỏi, 1 thìa xúp bột ớt (nếu thích)
- 1 thìa xúp dầu hào (nếu không có thể thay bằng bột gia vị hoặc nước mắm)
- 3-4 tép tỏi, 2 củ hành
- 1 thìa cà phê hạt tiêu, 1 thìa cà phê đường
- 1 cục bơ nhỏ
- Hành lá, mùi ta.

Cách làm:

Ướp sườn với bột tỏi, bột ớt, dầu hào (hoặc bột gia vị hay nước mắm tùy khẩu vị), hạt tiêu, đường khoảng 1 giờ.

Trong thời gian ướp thịt, gọt vỏ và cắt hạt lựu cà chua (vỏ cà chua giữ lại để làm hoa hồng trang trí cho đĩa cơm thêm đẹp mắt hơn). Trong trường hợp muốn lột vỏ cà chua dễ dàng, bạn khía hình chữ thập ở phần cuối quả cà và nhúng cà vào nước sôi vài giây, vỏ cà chua lột sẽ rất nhanh. Băm nhỏ hành tỏi, vo gạo và để ráo.

Cho bơ vào nồi, đun chảy và phi thơm hành tỏi. Khi hành tỏi vàng, thêm cà chua vào xào cho chín mềm.

Thêm ít nước, xốt cà chua và viên gia vị gà (hoặc nước luộc gà) vào nồi, đun sôi khoảng 5 phút thì bỏ gạo vào nấu thành cơm. Bạn chú ý gia giảm nước cho phù hợp với lượng gạo.



Trong khi chờ cơm chín thì bạn nướng hoặc rán sườn cốt lết. Khi cơm chín cũng là lúc sườn vàng thơm hấp dẫn, bày lên đĩa và thưởng thức.

Đậu Hà Lan, ngô non xào bơ

Nguyên liệu:

- 1 củ họ tây hoặc 1/2 củ hành tây xắt nhỏ
- 1/2 quả ớt chuông chín đỏ
- 2 thìa xúp bột mì
- 2 thìa xúp bơ
- 1/4 thìa cà phê bột mù tạt
- 1/2 đến 2 ly sữa
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/8 thìa cà phê hạt tiêu
- 1 chén đậu Hà Lan (đông lạnh)
- 1 chén hạt bắp ngô
- Hạt nhục đậu khấu

Cách làm:

Hẹ/ hành cắt miếng và thái nhỏ. Ớt chuông bỏ hạt thái nhỏ. Trộn bột mì với mù tạt. Chuẩn bị 2 ly sữa. Đun nóng bơ trong chảo, nhiệt độ vừa, cho hành và ớt xắt nhỏ vào đảo nhanh tay.

Cho hỗn hợp bột vào đảo đều để tránh vón cục. Đổ 1/2 số sữa vào và khuấy mạnh, chú ý đừng làm hỗn hợp quá loãng, đặc một chút thì tốt hơn. Cho 1/2 thìa cà phê muối, hạt nhục đậu khấu, 1/8 thìa hạt tiêu vào trộn đều.

Tiếp tục cho đậu Hà Lan vào khuấy đều tay. Thêm ngô vào đảo đều nhanh tay.

Đun sôi trong vòng 5 phút cho đến khi tất cả hòa quyện vào nhau. Có thể cho chút bột thơm vào để tăng thêm hương vị.

Bánh Sandwich pho mát cay

Nguyên liệu:

- 2 nửa bánh mì
- Vài quả ớt đỏ xanh
- 1/2 chén pho mát mềm
- Vài thìa bơ nhạt
- 4 thìa vụn bánh mì khô

Cách làm:

Ớt rửa sạch, làm khô, cắt đôi theo chiều dọc và bỏ hạt. Đặt ớt lên chảo nóng và nướng trong vòng 8 phút cho đến khi chúng teo lại. Pho mát mềm cạo nhỏ sợi dài. Vụn bánh mì giã nhỏ vừa. Quết 1 thìa bơ vào một nửa bánh mì, cho pho mát sợi lên trên. Tiếp tục cho ớt lên trên pho mát và rắc vụn bánh mì lên trên, phủ bằng



một lớp pho mát nữa. Phết số bơ còn lại vào nửa bánh mì kia. Ưp hai nửa bánh lại, cho lên chảo nướng, bạn sẽ tạo thành một chiếc bánh mì ngon tuyệt hảo đấy.

Salat tôm bơ

Nguyên liệu:

- 1/4 chén giấm rượu vang trắng
- 1/4 chén dầu ô liu
- 1 cây hành lá xắt nhỏ
- 1/2 kg tôm nhỏ, luộc chín, bóc vỏ
- 2 quả bơ chín
- Rau diếp (nếu không có rau diếp, có thể thay bằng rau ưa thích của bạn)
- 2 muỗng canh hạt óc chó nhỏ rang chín
- 1 muỗng canh ngò cắt nhỏ
- Chanh thái lát

Cách làm:

Kết hợp dầu, giấm và hành lá vào một cái bát, cho tôm vào và thêm dầu. Sắp xếp lá rau diếp trên đĩa. Cắt bơ thành từng miếng nhỏ, vừa ăn, loại bỏ hạt, đặt bơ lên trên lá rau diếp. Dùng thìa múc tôm lên trên bơ và rau diếp, sau đó rắc quả óc chó và rau mùi lên trên. Dùng vài lát chanh để trang trí.

Thịt xông khói trộn salad

Nguyên liệu:

- 200g rau xà lách giòn,
- 100g cà rốt
- 1 trái cà tô mát
- 100 g thịt heo xông khói
- vài củ hành trắng nhỏ
- 1 trái cà chua
- Sau dầu giấm
- 2 trứng gà

Cách làm:

Trứng gà luộc cho chín, cắt ra làm 6 phần. Thịt heo xông khói xắt sợi, chiên vàng. Xà lách tách nhánh nhỏ, rửa sạch, cắt ngắn. Cà rốt xắt sợi, cà chua bỏ hạt, cắt miếng vuông. Trộn xà lách, cà rốt, thịt xông khói, cà chua với dầu giấm cho đều xếp trứng lên trên.

Sốt dầu giấm

Nguyên liệu:

- Một chút muối
- Một chút tiêu



- 1 thìa xúp giấm đỏ
- 3 thìa xúp dầu ăn, (hay 1 thìa xúp dầu ăn + 2 thìa xúp dầu ôlive)
- 1 thìa xúp mù tạt

Cách làm:

Tất cả nguyên liệu trên trộn đều, và đánh cho tan hết muối. Có thể nêm thêm muối, đường tùy khẩu vị người ăn. Tuy nhiên, cần lưu ý thịt ba rọi xông khói thường đã có sẵn vị mặn, có thể ảnh hưởng đến vị của món ăn. Dọn ra đĩa, trang trí làm món ăn khai vị.

Thịt bò sốt vang

Nguyên liệu:

- 500g thịt bò + gân bò
- 80g nước sốt cà chua (tomato sauce - không phải tương cà chua ketchup bạn nhé)
- 1 quả cà chua chín
- 5 nhánh tỏi
- 20ml rượu vang (trắng hoặc đỏ)
- Muối, bột nêm, hạt tiêu vừa ăn.

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, thái miếng dày khoảng 1cm. Tỏi băm nhỏ. Cho thịt bò, muối, hạt tiêu, 1/2 chỗ tỏi băm và

1/2 lượng rượu vang vào nồi ướp khoảng 30 phút - 1 tiếng.

Láng chút dầu ăn lên chảo nóng rồi cho nốt chỗ tỏi vào phi thơm. Cho thịt bò đã ướp lên chảo xào cho miếng thịt săn lại thì trút ra đĩa, để riêng. Cà chua rửa sạch, sau khi bỏ vỏ, bỏ hạt thì thái nhỏ rồi cho lên chảo xào nát. Cho thịt bò đã xào ở bước 3, cà chua xào ở bước 4 cùng nước sốt cà chua và chỗ rượu còn lại vào nồi. Nêm thêm muối, hạt nêm tùy khẩu vị rồi cho nước nóng xăm xấp mặt thịt, đậy vung kín, ninh với lửa nhỏ khoảng 1 tiếng. Nếu không dùng nước sốt cà chua thì bạn có thể chỉ dùng quả cà chua đun lên thành sốt cũng được. Khi thịt bò gần được pha bột năng với nước rồi từ từ đổ vào nồi, đun sôi lại là có món bò sốt vang sánh mượt rồi.

Khi ăn, chỉ cần rắc thêm một chút tiêu cho thơm. Món này ăn nóng với cơm hoặc bánh mì, thậm chí là với phở, kèm với rau mùi nữa sẽ đảm bảo thơm ngon, hấp dẫn.

Thịt bò chín mềm mà không nát, cộng thêm hương thơm nồng nàn từ các gia vị như tỏi, hạt tiêu, đặc biệt là rượu vang sẽ mang lại một món ăn thật giản dị ngon.

Mục lục

PHẦN I

NHỮNG MÓN ĂN Á NGON

Kim chi cải thảo	7
Kim chi củ cải	8
Trứng bọc cơm độc đáo	9
Xôi nếp viên nhân tôm thịt	11
Canh gà kiểu Thái	12
Bánh trung thu thạch nhân bí ngô	14
Bánh ruốc theo kiểu sushi	15
Gà xào chua ngọt với quả cherry	16
Thịt ba chỉ nướng kiểu Hàn	18
Miến trộn Hàn Quốc	19
Sushi cuốn thịt bò	21
Thịt ba chỉ nướng kiểu Hàn Quốc	22
Cánh gà chiên kiểu Hàn Quốc	23
Gà cuộn nấm	25

Bánh gạo kèm tôm, bơ	26
Bánh trung thu khoai lang tím	27
Đậu chiên cá bào	28
Há cảo nhân cà ri bò	29
Gà xào chua ngọt với quả cherry	30
Cánh gà ướp kim chi	32
Bánh gạo chiên kiểu Hàn Quốc	33
Canh gà nấu kiểu Hàn	34
Sushi cuộn dưa chuột	35
Bánh gạo Hàn Quốc	36
Trứng cuộn rong biển	38
Cơm cuộn	39
Măng xào kiểu Nhật	40
Canh giá đỗ cải bó xôi	41
Gỏi mực kiểu Thái	42
Trứng đúc khoai tây	43
Há cảo tôm	44
Cơm sushi cuộn khoai lang	46
Bánh há cảo nhân thịt hẹ	47
Trứng bọc cơm rang Thái	49
Mì lạnh	50
Kim bap	51
Cá hồng hấp khoai	53
Mì hoành thánh Trung Quốc	54



Canh giả riêu	57
Cải xoong trộn kiểu Hàn	58
Salad gà chiên sốt teriyaki	58
Bông hẹ nấu nấm	60
Xúp sườn kiểu Trung Quốc	61
Khoai lang nướng sốt kiểu Nhật	62
Cháo gà	63
Thịt lợn rang muối tiêu kiểu Trung Quốc	64
Rau xào măng chua	65
Bánh bao chiên	66
Salad dưa chuột cay	68
Chè xoài	69
Chè ngô	70
Chè nhân lồng hạt sen	71
Canh bí đỏ nấu tôm	72
Chè khoai lang sữa nóng	73
Pizza kim chi	74
Thịt chiên gừng	76
Đậu phụ nhồi nấm	77
Canh bí đỏ đậu phụ và trứng	78
Cá chiên sả ớt	79
Ếch hấp măng tươi	80
Cá lăng kho măng vàng	81
Ếch nấu măng chua cay	82

Miến trộn hến	83
Bún xào tôm	84
Cải rổ sốt dầu hào	85
Rau trộn thịt trứng	86
Bông cải xanh nấu tôm	87
Thịt bò hầm củ sen và ngô ngọt	88

Phần II

MÓN ĂN ÂU ĐẶC SẮC

Spaghetti bí ngòi cà chua bi	90
Tôm nướng sốt Puttaresca	91
Bò sốt khoai tây	93
Bánh bột mì nhân việt quất	94
Salad khoai tây kiểu Đức	95
Bò bít tết	96
Cá tuyết chiên giòn kiểu Bồ Đào Nha	97
Cá hồi và măng tây nướng	99
Canh hải sản kiểu Tây	100
Nấm nhồi xúc xích	101
Tôm càng cuộn bún đen	103
Cá nướng với ôliu	104
Bánh sandwich hình mặt cười	105
Gà nướng sữa chua	106
Bánh Tiramisu dâu tây	107



Mì Tagliolini sốt hải sản	108
Cá tái chanh	110
Bánh pizza hoa quả	111
Bánh pancake bơ sữa	112
Bánh Kalter hund hương vị Đức	114
Cá hồi sốt chanh dây	115
Bánh khoai tây kiểu Âu	116
Mì Ý sốt kem nấm	116
Mì Ý sốt thịt bò xay	117
Mì Ý sốt hải sản	119
Salad Nga	120
Gà nấu vang trắng	121
Bò bít tết sốt tiêu xanh	122
Nem tôm và bắp cải	123
Kem Sôcôla lạnh	124
Bánh Kẹp	125
Pasta salad	126
Xúp bí đỏ, thịt ba chỉ muối	127
Salad tôm và măng tây	127
Bánh thịt bò bọc khoai nghiền	128
Pancake dừa chuối nướng và sốt caramen	130
Bánh táo nướng	132
Salad ức vịt và lơ xanh	133
Spaghetti cà chua sốt bơ	134

Thăn lợn sốt táo	135
Xúp kem cà rốt	136
Bánh mì rau xếp tầng	137
Salad kiểu Hy Lạp	139
Nước sốt cho món mì Ý	140
Salad củi dưa hấu	142
Kem bơ đậu phộng	143
Salad rau củ nướng	143
Bánh cuộn thịt hun khói	144
Bánh xèo kiểu Nga	145
Bánh gói thập cẩm	147
Thịt lợn sốt kem và mặn khô	148
Phô mai Camembert chiên giòn	150
Cà chua nhồi salad cá ngừ	151
Bánh Cupcake Mocha	152
Kem Caramen	154
Pa tê rán và trứng ốp la	155
Gà rô ti	156
Mì Ý thịt băm cà	157
Thịt muối cuộn đậu phụ	159
Salad ngô dưa	160
Bánh Crepe	160
Trứng chiên nhồi nấm	161
Cocktail Sangia Tây Ban Nha	162



Tôm cocktail	164
Bánh kem - phô mai kiểu Ý	165
Bánh flan rau câu	166
Bánh mì nướng nhân thịt	167
Thịt heo cuộn xúc xích nướng	169
Salad ngô ngọt, cà chua ngon	170
Pasta xào mực sốt cà chua	171
Gân bò nấu bia	172
Mì Ý sốt nấm hải sản	173
Xúp bào ngư	174
Salad với tôm, đậu đen, dưa chuột và bơ	176
Thịt cuộn rong biển	177
Salad bò nướng chua cay	178
Salad lạc cần tây	179
Salad mực cuộn rau	180
Bò cuộn nấm sốt thịt cua	181
Gà om xì dầu	182
Mì trộn sốt me	184
Bò nấu bia	185
Trứng cuộn ngô Jambon	186
Bánh cuộn kem tươi	187
Pancake cuốn chuối	189
Salad thịt gà súp lơ	190
Bánh kem trà xanh	191

Gỏi xoài xanh	192
Đồ xào lạp xưởng	193
Bánh mì vùng giòn ngon	194
Salad táo bắp cải tím	195
Gỏi chân gà hành tây	196
Pizza kim chi	197
Bánh mì kẹp tôm thịt	198
Mì Ý sốt ngao	200
Salad tôm quẩy	201
Cơm sườn cốt lết	202
Đậu Hà Lan, ngô non xào bơ	204
Bánh Sandwich pho mát cay	205
Salad tôm bơ	206
Thịt xông khói trộn salad	207
Xốt dầu giấm	207
Thịt bò sốt vang	208

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
4 - TỔNG DUY TÂN, QUẬN HOÀN KIẾM, HÀ NỘI
ĐT: (04) 38252916 - Fax (04) 39289143
E-mail: nxbhanoi@yahoo.com.vn

Món ăn
Á-ÂU
ngon
mỗi
ngày

Nguyễn Viên Chi (Biên soạn)

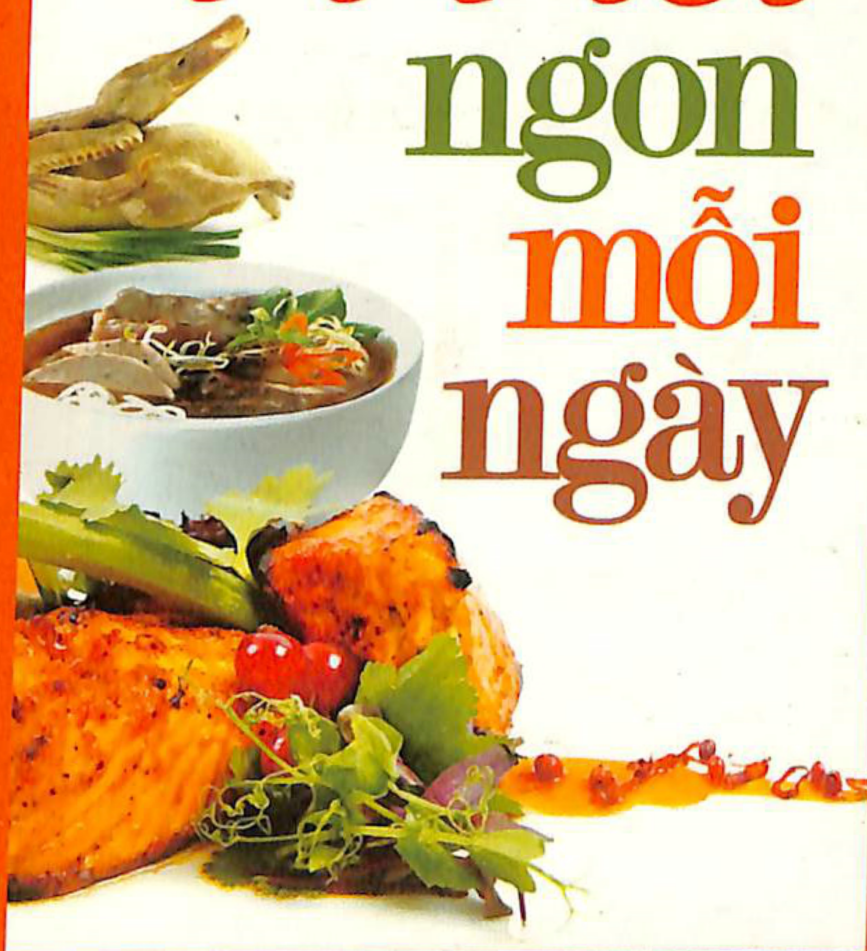
Chịu trách nhiệm xuất bản
Tổng giám đốc
LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập: Ngô Thu Linh
Vẽ bìa: Trọng Kiên
Trình bày: Minh Phượng
Sửa bản in: Đại Minh

Đối tác liên kết xuất bản: Công ty TNHH Đầu tư và phát triển Tân Việt

Số lượng in 1.500 cuốn khổ 13x20,5cm
Tại Công ty TNHH Thương mại In bao bì Tuấn Bằng
Địa chỉ: Số 46 Tân Ấp, Ba Đình, Hà Nội
QĐXB số: **275/QĐ - HN. Ngày 14/6/2016**
Số xác nhận đăng ký KHXB: **1824 - 2016/CXBIPH/15 - 91/HN**
Mã ISBN 978-604-55-0882-4
In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2016

Món ăn Á-Âu ngon mỗi ngày



5170-03



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

* 315 Bạch Mai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3627 2120
* 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3972 8108
* 7 & 17 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 04.3574 6020 - 04.3821 3509

ISBN 978-604-55-08



8 935210 2185

Giá: 40.000đ