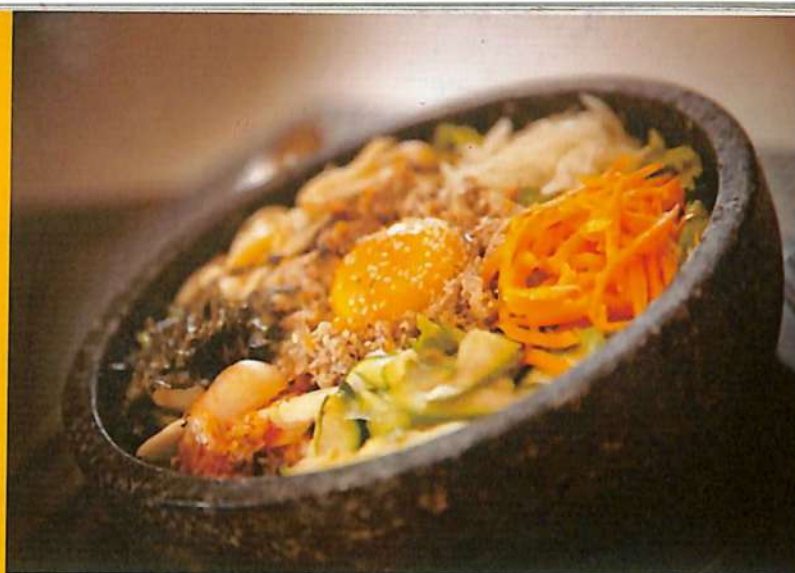


Biên soạn:
TNV KIM INSOOK, THS. ĐỖ THỊ PHƯƠNG THẢO

42

Món ăn Hàn Quốc tinh tế và gần gũi dành cho người Việt Nam



Cuốn sách được tài trợ bởi KOICA

*Dành tặng giảng viên, sinh viên trường Cao Đẳng Thương Mại
và những người yêu thích ẩm thực Hàn Quốc*

Đà Nẵng năm 2019

DTM
EN
.5
M

08

Biên soạn:
TNV KIM INSOOK, THS. ĐỖ THỊ PHƯƠNG THẢO

42

Món ăn Hàn Quốc tinh tế và gần gũi dành cho người Việt Nam

Cuốn sách được tài trợ bởi KOICA

*Dành tặng giảng viên, sinh viên trường Cao Đẳng Thương Mại
và những người yêu thích ẩm thực Hàn Quốc*



Đà Nẵng năm 2019

Lời giới thiệu

An uống là nhu cầu cơ bản của mọi người. Ngày nay, chúng ta không dừng lại ở đòi hỏi ăn no mà còn mong muốn được ăn bổ và ăn ngon. Ăn bổ dưỡng để cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, sống lâu. Ăn ngon để cảm nhận được sự tuyệt vời, tinh tế do món ăn đem lại; không chỉ ngon miệng mà còn ngon cả 5 giác quan: Ngon miệng, ngon mũi, ngon mắt, ngon tai và ngon qua tiếp xúc. May mắn thay, xã hội ngày càng phát triển, sự giao lưu và du nhập các dòng văn hóa ẩm thực trên thế giới đem lại cho chúng ta cơ hội được tiếp cận, trải nghiệm các món ăn đồ uống từ nhiều quốc gia, châu lục.

Trường Cao đẳng Thương mại, với chức năng đào tạo các ngành nghề về du lịch, chế biến món ăn là một môn học được thiết kế để giảng dạy cho sinh viên ngành Quản trị nhà hàng và một số ngành nghề liên quan khác, cho những người yêu thích nghệ thuật ẩm thực. Trong những năm vừa qua, được sự hỗ trợ của Tổ chức Hợp tác Quốc tế Hàn Quốc (KOICA), Trường Cao đẳng Thương mại được tiếp nhận các chuyên gia và tình nguyện viên đến làm việc, giúp đỡ nhà trường triển khai nhiều chương trình hoạt động bổ ích; trong đó có nghiệp vụ chế biến món ăn.

Tập sách nhỏ này là hệ quả của quá trình hợp tác ấy. Quá trình nghiên cứu, biên soạn tập tài liệu này dựa trên cơ sở tham khảo nhiều tài liệu chuyên môn từ Hàn Quốc, đặc biệt là cuốn “Ẩm thực Hàn Quốc dành cho gia đình đa văn hóa” do công ty chứng khoán Daewoo biên soạn, được giới thiệu thông qua tình nguyện viên Kim Insook và Kim Hanna và một số nguồn trích dẫn khác, nội dung được biên tập lại bởi thạc sĩ Đỗ Thị Phương Thảo, giảng viên bộ môn Nhà hàng khoa Thương mại Du lịch

Mong ước của các tác giả là nhằm đem đến cho người đọc, trước hết là các bạn sinh viên cơ hội được tiếp cận 42 món ăn ngon, dễ chế biến nhưng rất bổ dưỡng đã được lựa chọn, chắt lọc từ nền ẩm thực của xứ sở Kim chi và một số nơi khác trên thế giới. Các bài giới thiệu về trang thiết bị, dụng cụ và sử dụng gia vị; bí quyết và nghệ thuật chế biến món ăn sẽ đem lại cho người đọc những thông tin thú vị và cơ hội trải nghiệm thực hành chế biến món ăn tại gia đình, nhóm nhỏ hoặc bổ sung vào "vốn nghề" cho những đầu bếp chuyên nghiệp tương lai.

Tập sách này sẽ không được hoàn thành nếu không có sự giúp đỡ và tài trợ, động viên từ tổ chức, cá nhân; xin chân thành cảm ơn tất cả.

Trước tiên, xin trân trọng cảm ơn Tổ chức Hợp tác Quốc tế Hàn Quốc KOICA tại Việt Nam và lãnh đạo Trường Cao đẳng Thương mại; cảm ơn các thầy cô giáo, anh chị đồng nghiệp tại Trường Cao đẳng Thương mại.

Đặc biệt, xin tri ân nhóm tác giả - các cô giáo Kim Insook và Kim Hanna, cô Đỗ Thị Phương Thảo đã tích cực tìm kiếm, cung cấp tài liệu và nhiệt tình nghiên cứu, biên soạn tập sách này.

Cuối cùng, mặc dù cố gắng, tập sách vẫn có thể chưa thật sự hoàn hảo. Vì vậy, rất mong nhận được sự cảm thông và góp ý từ người đọc.

Đà Nẵng, tháng 8 năm 2019

Thay lời nhóm tác giả



TS. Nguyễn Tri Vũ

MỤC LỤC

Phần 1. ĐÔI NÉT VỀ ẨM THỰC HÀN QUỐC

Giới thiệu các nét cơ bản	5
1. Bap, jang và kim chi	6
2. Xê ki (Ba bữa ăn)	7
3. Bap sang (Bàn cơm)	7
4. Hu sik (Món ăn tráng miệng)	8
5. Sut ka rac và Jot ka rac (Thìa và đũa)	8
6. Phép lịch sự trong bữa ăn	9
Các gia vị quan trọng trong ẩm thực Hàn Quốc	9
1. Gan jang (xì dầu)	9
2. Duen jang (tương đậu)	10
3. Gô chu jang (Tương ớt)	10
4. Gô chu ca ru (ớt bột) và ma nul (tỏi)	11
5. Chamkirum (dầu vừng)	11
6. Yuksu jeryô (nguyên liệu nấu nước dùng)	12
7. Jot kal (mắm)	12
8. Jô mi ryô ngoài thị trường (mì chính)	12
9. Những thứ mà nhà nhà phải chuẩn bị sẵn	13
10. Các loại 'bap'	13
11. Thôi 'bap'	14
12. Bảo quản 'bap'	15
13. Miol chi - yuk su (nước cá trống)	15
14. Miol chi đa si ma - yuk su (nước cá trống tảo biển)	16
15. Xê gô gi- yuk su (nước dùng thịt bò)	17
16. Jô ke- yuk su (nước dùng sò)	17
Món ăn ngày Tết	18
Phần 2. CÁC MÓN ĂN CƠ BẢN	22

Các món ăn

KIM CHI

- | | |
|--------------------|----|
| 1. Bechu kimchi | 23 |
| 2. Kkak-tu-gi | 24 |
| 3. Musengche | 25 |
| 4. Kim chi dưa leo | 26 |
| 5. Nabak Kimchi | 27 |

BAN CHAN

- | | |
|------------------------|----|
| 6. Keyeran mari | 28 |
| 7. Bơsot bôckurm | 29 |
| 8. Jeyuk bôckurm | 30 |
| 9. Xuêgôgi jangjôrim | 31 |
| 10. Mi-ioc ô-i nengcuc | 32 |

NA MUL

- | | |
|---------------------|----|
| 11. Xikurmchi namul | 33 |
| 12. Ehôbăc namul | 34 |

GUK/ CHI GÊ

- | | |
|----------------------------|----|
| 13. Xuêgôgi mi-ioccuc | 35 |
| 14. Bucôcuc | 36 |
| 15. Xundubu chige | 37 |
| 16. Ôlkhun xuêgôgicuc | 38 |
| 17. Xagôl gômthang | 39 |
| 18. Duejigôgi kimchi chige | 40 |
| 19. Duenjang chige | 41 |
| 20. Gôđưngơ kimchi chige | 42 |
| 21. Xikurmchi duenjang guk | 43 |
| 22. Súp chả cá | 44 |
| 23. Canh củ cải thịt bò | 45 |

CÁC MÓN ĐẶC BIỆT

- | | |
|-------------|----|
| 24. Bulgogi | 46 |
|-------------|----|

25. Xamkyethang	47
26. Kimchi jon	48
27. Hemul-pa jon	49
28. Dueji galbichim	50
29. Meun xuegôgi	51
30. Galbichim	52
31. Buchu japche	53
32. Kim bap	54
33. Janmiolchi jumocbap	55
34. Tooc cuc	56
35. Toocbôcki	57
36. Gamja xendruychi	58
37. Xubac hoache	59
38. Gà nấu phomai	60
39. Salad Bí đỏ	62
40. Salad rau sốt dứa	62
41. Ceviche	63
42. Cá file chiên	64
THÔNG TIN	
Một số loại gia vị nên có trong bếp	65
Phương pháp đông đếm	67
Một số dụng cụ hữu ích nên có trong bếp nhà bạn	69

Phần 3. GIỚI THIỆU VỀ KOICA VÀ QUÁ TRÌNH HỢP TÁC VỚI TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI

71

Phần 1. ĐÔI NÉT VỀ ẨM THỰC HÀN QUỐC

Giới thiệu các nét cơ bản

Bap, jang và kim chi (Cơm, tương và kim chi)

Ăn trong tiếng Hàn Quốc được gọi là 'bam mong nun da'. Người Hàn Quốc cũng có thể nói là sống bằng **bap-sim** (ăn cơm mới có sức khỏe) và hỏi những người thường xuyên gặp câu 'bam mō kot soi ô?' (bạn đã ăn cơm chưa?) thìaay cho lời chào. 'Bap' cũng được gọi là bữa ăn. Đối với người Hàn Quốc 'bap' quan trọng như vậy đây.

Trên bàn ăn của người Hàn Quốc dù được bày các món như 'bap' và **ban chan** (thức ăn) và **guc** (canh), **chi ge** (canh) nhưng món ăn trọng tâm nhất vẫn là 'bap'. Do vậy, dù cho người Hàn Quốc có nói rằng ẩm thực Hàn Quốc bắt đầu từ 'bap' rồi kết thúc cũng là 'bap' thì không có gì là quá lời.

Trong bữa ăn của người Hàn Quốc còn có hai loại thức ăn không thể bỏ qua. Thứ nhất là '**jang**' (tương). Đó là thực phẩm truyền thống được chế biến từ sự lên men của đậu tương như 'duen jang' (tương đậu), 'gan jang' (nước tương xì dầu), 'gō chu jang' (tương ớt). 'Jang' dù được dùng để nêm nếm thức ăn nhưng cũng được dùng để tăng thêm hương vị cho các món ăn. Một thứ nữa tuyệt đối không thiếu trong bữa ăn của người Hàn Quốc là '**kim chi**' (các loại dưa muối của Hàn Quốc). 'Kim chi' là món rau lên men sau khi được trộn với các loại gia vị. Mỗi địa phương, mỗi nhà có phương pháp muối khác nhau nên mùi vị cũng khác nhau. Các loại nguyên liệu chính là cải thảo, củ cải, lá cải

xanh và các loại nguyên liệu phụ gia là ớt bột, mắm cá, hành, tỏi.

Xê-ki (Ba bữa ăn)

Theo truyền thống người Hàn Quốc thường ăn ba bữa cơm một ngày. Họ vẫn gọi là 'a chim', 'jom sim', 'jor nioe'. 'A chim' thường được ăn trước khi bắt đầu công việc của ngày, 'jom sim' được ăn khi mặt trời đứng bóng trên đỉnh đầu, 'jor nioe' được ăn sau khi làm xong công việc của ngày. Thói quen ăn uống trong xã hội hiện đại khác nhau ở mỗi nhà. Ở nông thôn, bữa sáng và tối được ăn sớm, nhưng ở thành phố nhiều nhà không ăn bữa sáng hoặc ăn nhẹ. Thời gian ăn uống cũng khác nhau. Những món ăn được ăn ngoài ba bữa chính được gọi là 'gan sic' hay 'se cham'.

Bap sang (Bàn cơm)

Ba bữa trong ngày trên 'bap sang' của người Hàn Quốc được bày các món sau.

'**Bap**': trung tâm của 'bap sang' là 'bap'. Ngoài cơm trắng chỉ được nấu từ 'ssal', ta còn trộn các loại hạt ngũ cốc khác như đậu hạt, lúa mạch, kê. Bánh mì hay mì cũng có thể ăn thay cơm nhưng tên của bàn ăn vẫn là bàn cơm

'**Ban chan**': những món ăn giúp cho ăn ngon miệng với 'bap' gọi là 'ban chan'. 'Kim chi', rau, cá, thịt chính là thức ăn. Khi ăn uống đơn giản thì chỉ ăn một bát cơm với hai đến ba loại 'ban chan', khi chuẩn bị được kĩ thì có thể ăn đến hơn mười loại 'ban chan'.

'**Guc**', '**chige**': các loại rau, thịt, hải sản cho vào nồi nấu sôi lên gọi là 'guc'. Có những người cảm thấy không

ngon miệng khi ăn cơm mà không có canh. Món nhiều nước và nhạt thì gọi là 'guc', nhiều gia vị và đậm đà gọi là 'chi ge'.

Hu sik (Món ăn tráng miệng)

Người Hàn Quốc thích thú nhất món 'hu sik' là 'qua il' (hoa quả). Tùy theo mùa mà có các loại hoa quả khác nhau, mùa xuân là dâu tây, mùa hè là dưa hấu, dưa lê, mùa thu và mùa đông là táo tây, quýt, lê. 'Cha' cũng là thức uống được ưa chuộng sau bữa ăn. Thường thấy nhiều nhất là cà phê và trà xanh. Ngoài ra còn có thứ khác cũng được uống như trà là 'nu rung ji' (nước uống được nấu từ cháy cơm), 'su jong koa' (nước uống được chế biến từ gừng, quế chi, hồng khô, đường).

Sut ka rac và Jot ka rac (Thìa và đũa)

Dụng cụ dùng khi ăn 'bap' được là 'sut ka rac' và 'jot ka rac'. Dùng 'sut ka rac' để xúc cơm và canh, 'jot ka rac' dùng để gấp thức ăn. Hai thứ gộp lại có tên chung gọi là 'su jo'. Người Hàn Quốc dùng đũa sắt để đảm bảo vệ sinh, bởi lẽ dùng đũa gỗ dễ bị bong tróc. Đũa kim loại khi nhúng vào món nóng sẽ không có chất sơn hay nhựa chảy ra, lại bền, không bị gãy vỡ. Quan điểm của người Hàn Quốc là dùng các đồ dùng chất lượng và có tuổi thọ cao.

Cũng vì lý do bền nên những bộ đĩa, bát hay thìa, bằng kim loại cũng trở thành món quà tặng cho các đôi vợ chồng mới cưới, với mong muốn chúc vợ chồng sống bên nhau hòa thuận đến bạc đầu răng long.

Phép lịch sự trong bữa ăn

Đây là những phép lịch sự nên giữ đúng khi ăn cơm

- Người lớn tuổi cầm đũa thìa lên trước sau đó mới đến người trẻ cầm thìa lên, người lớn ăn xong trước rồi người trẻ mới được ăn xong.

- Không phát ra âm thanh lúc nhai thức ăn.

- Để bát cơm và bát canh lên bàn ăn rồi ăn. Không cầm bát

- Không đứng ăn.

- Không gấp lên rồi lại để xuống những món ăn nhiều người ăn chung.

- Khi món ăn có xương không ăn được như xương cá, xương heo thì gói vào giấy hoặc bỏ vào bát khác để người khác không nhìn thấy.

Các gia vị quan trọng trong ẩm thực Hàn Quốc

Gan jang (xì dầu): 'Gan jang' được dùng để pha chế cho vừa độ mặn và được dùng thay muối. Ngoài vị mặn ta còn thấy vị bùi lẫn với vị ngọt.

Xì dầu có hai loại. 'Jinganjang' là loại có vị ngọt và hơi mặn, được dùng để kho, xào cũng như để làm nước chấm. Trên thị trường ta thường thấy bán chủ yếu các loại 'yangjô ganjang' chính là 'Jinganjang'. Người cao tuổi còn gọi 'Jinganjang' là 'uêganjang'. Mặt khác, 'gucganjang' còn thường được gọi là 'jipganjang' hay 'jôson ganjang', được dùng chủ yếu để tạo vị đậm đà khi nấu canh hoặc làm nước chấm như sau:

Chôganjang (xì dầu pha đậm) phù hợp với các món

chiên rán, có nhiều dầu mỡ. Pha theo tỉ lệ 3 thìa xì dầu: 1 thìa dấm Có thể thêm chút đường hay rượu trắng hoặc để một chút nước cho hợp khẩu vị.

Gôchunengi ganjang (xì dầu hạt cải) pha thêm xì dầu hạt cải khi cần khử mùi tanh. Hạt cải thường được gọi là 'oa sa bi', ở thị trường thường bán ở dạng ống túyp và có tên là 'yon oa sa bi', chỉ cần trộn vừa đủ với xì dầu là được. Hay dùng để chấm với món cá ăn sống.

Yangniom ganjang (xì dầu làm nước chấm) được dùng để chấm với lá kim hay chấm với món bánh chiên, ngoài ra còn có thể cho các loại gia vị khác nhau để dùng với nhiều mục đích khác nhau. Có thể cho các loại gia vị như hành, tỏi, muối vùng, ớt bột, hành tây, ớt xanh vào xì dầu.

Duen jang (tương đậu)

'Duen jang' có màu hơi vàng và đậm đặc. Được dùng để nấu canh hoặc để chấm với các loại rau sống như dưa chuột, ớt non và cũng có thể được dùng với món rau cuộn thịt. Có hiệu quả rất tốt trong việc khử mùi thịt heo hay mùi tanh của cá trong các món cá hoặc thịt. '**Duen jang chi ge**' '**Ssam jang**' (gia vị cuốn rau) sau khi đặt thịt lên lá xà lách hay lá vùng, cho một chút ssam jang vào ăn sẽ cảm nhận được vị ngon. Tỉ lệ pha chế gia vị chấm món rau cuộn như sau, 3 thìa tương đậu trộn với 1 thìa tương ớt, sau đó thêm các gia vị dầu vùng, tỏi băm, hành tây băm, muối vùng, đường hoặc mật ong.

Gô chu jang (Tương ớt)

'Gô chu chang' có màu đỏ sẫm, vị rất cay. Người Hàn Quốc rất thích vị cay của tương ớt. Tương ớt được dùng khi nấu ăn để tạo vị cay hoặc có thể trộn với cơm rồi ăn liền. **Yacgôchujang (ruốc ớt)** thịt heo xay và mật ong hay mạch nha trộn đều xào lên với 'gô chu jang' sẽ thành món 'Yacgôchujang' ăn với cơm rất thích hợp khi ăn cơm cảm thấy không ngon miệng.

Chôgôchujang (gia vị chấm hải sản) các món như cá sống, hải sản tươi, rau sống mà chấm bằng 'chô-gô chu jang' thì sẽ cảm nhận được đúng vị ngon của món đó. Nếu trộn kỹ 'gô chu jang' và dấm, đường theo tỉ lệ 4:1:1.

Gô chu ca ru (ớt bột) và ma nurl (tỏi)

Đại đa số các món ăn đều có ớt bột và tỏi. Bởi đó là gia vị được sử dụng không thể thiếu trong các món canh, thức ăn và rau xào, nếu trong nhà mà hết ớt bột hay tỏi thì khó nấu ăn cho ngon được. Tỏi có thể dùng tỏi tươi rồi dùng dao băm nhỏ hoặc mua loại tỏi đã băm sẵn bán ngoài thị trường, còn ớt bột được sử dụng trong việc tạo hương vị cay và đại đa số được mua ở thị trường về ăn. Ngoài ớt bột và tỏi còn có hành ta, hành tây cũng được sử dụng trong nhiều món ăn.

Chamkirum (dầu vừng)

Dầu thường được dùng để chiên rán hay xào. Đơn giản như khi chiên trứng thì cũng phải dùng đến dầu. Mặt khác, dầu vừng được dùng tạo hương vị nổi bật hơn trong các món ăn hơn là để nấu ăn. Dầu vừng tạo ra vị bùi nếu chỉ cho dù một giọt vào các món canh, xào, trộn. Ngoài ra, dầu

'Đul- ki rum' cũng có hương vị tương tự nhưng hơi khác chút thôi.

Yuksu jeryô (nguyên liệu nấu nước dùng)

Để nấu nước dùng thì phải chuẩn bị sẵn nguyên liệu nấu nước dùng. Nguyên liệu cơ bản nhất là nước dùng nấu từ cá trống (cá cơm) to và mỏng. Các nguyên liệu được sử dụng nhiều khi nấu nước dùng là tảo khô, cá minh thái khô, tôm khô, hến. Ngoài hải sản ra ta cũng sử dụng nấm, hành tây, tỏi tây (hành ba-rô). Bảo quản trong ngăn đông.

Jot kal (mắm)

Các món cá hay hải sản được ủ lên men được gọi là 'jot kal'. Khi làm kim chi người ta thường cho mắm nhưng cũng có thể được ăn như thức ăn kèm cơm và khi làm thức ăn cũng có thể được cho vào thay cho muối hay xì dầu. Có các loại mắm như mắm tôm, mắm cá, mắm hến, mắm mực, mắm trứng cá.

Jô mi ryô ngoài thị trường (mì chính)

Mì chính không có lợi cho sức khỏe nên nhiều người không sử dụng. Tuy nhiên, khi mới bắt đầu tập nấu món ăn Hàn Quốc thì sẽ không được ngon như lúc đã thành thạo, việc cho thêm chút mì chính cũng tốt. Có các bột gia vị hóa học như 'mi uôn' và 'đa si ta' và gần đây cũng có một số loại bột nêm tự nhiên không sử dụng chất hóa học đang bán rộng rãi trên thị trường. Khi bạn mua về nên bảo quản kín để không bị vón cục lại. Khi nấu ăn nhớ cho mì chính / bột

nêm trước rồi mới cho muối hoặc xì dầu.

Những thứ mà nhà nhà phải chuẩn bị sẵn

Như muối, đường là điều đương nhiên, để nấu ăn ngon được thức ăn Hàn Quốc ta nên chuẩn bị trước các thứ khác sau:

Dấm: cần cho việc pha nước chấm như chôjang, chôganjang, để trộn với rau tạo vị chua.

Rượu gạo: khử mùi tanh của thịt và tôn thêm vị ngọt vốn có của thực phẩm. Có thể dùng rượu trắng hoặc rượu gạo

Si-rúp đường: tạo thêm ra vị ngọt và vẻ ngoài bóng đẹp cho thực phẩm

Bột đao: được sử dụng khi dùng để tạo độ sánh cho nước, và cũng được dùng làm bột áo để chiên.

Sốt cà chua chấm, sốt mai ô nê dư: được dùng khi chấm rau sống hay chấm thịt.

Hạt tiêu: thường được rắc vào nước canh thịt hay cho vào thực phẩm nhiều dầu mỡ.

Các loại 'bap'

Cơm cơ bản nhất là 'ssal bap'. Gạo Hàn Quốc không dài hạt, hơi bầu và dính. Do gạo khác nên vị cơm người Hàn Quốc thích và cách thổi cơm cũng khác.

Có các loại '**chap sal**' (gạo nếp) và '**mep sal**' (gạo tẻ), '**chap sal**' được dùng làm bánh tooc hay thổi cơm nếp, nấu với gà tần là chủ yếu, thông thường cơm được thổi từ '**mep**

sal'.

Nghĩ đến sức khỏe thì hãy ăn nhiều 'hiên mi' (gạo lức) thay vì ăn 'bec mi' (gạo trắng). Khi sát gạo, tùy theo lớp vỏ và cảm được sát bao nhiêu mà ta có được 'hiên mi' hay 'bec mi'. Sát gạo ở phân độ 12 nhiều nhất thì ta được gạo trắng và

mềm, nếu sát gạo ở phân độ 9 hay 7 thì ta được gạo lức. So với gạo trắng thì gạo lức cứng và khô hơn nhưng lại tốt cho sức khỏe hơn.

Ngoài gạo ra nếu trộn hạt ngũ cốc vào thì ta được 'jap côc bap'. Thường thì người ta trộn đại mạch hoặc đậu vào rồi thổi.

Đại mạch gồm có đại mạch 'ap mec' (nguyên hạt) hay đại mạch 'hal mec' (vỡ đôi). Trong các loại đậu có đậu Hà Lan, đậu hạt lớn, và đậu đen. Ngoài ra còn có các loại đỗ hay kê, đậu đỏ cũng được dùng nhiều.

Thổi 'bap'

Ngâm gạo trước khi thổi 'bap'. Nếu bạn có thời gian thì ngâm gạo từ đêm hôm trước, nếu bạn không có thời gian thì ngâm gạo khoảng 30~ 60 phút cũng được. Thực sự không có thời gian thì không nhất thiết phải ngâm gạo cũng được nhưng cơm sẽ không được dẻo bằng gạo đã ngâm. Khi định thổi cơm bằng gạo lức hay với ngũ cốc thì nhất định phải ngâm trước bởi đậu đỗ hay gạo lức không dễ dàng chín mềm

Có một vài dụng cụ có thể thổi cơm, nhưng thời gian gần đây người ta thường dùng nồi cơm điện. Nếu bạn dùng nồi cơm điện để thổi cơm thì rất đơn giản chỉ việc bấm nút

là xong. Nếu bạn dùng nồi thường để thổi cơm, đối với loại gạo hạt dài thì cách thổi hơi khác, bạn hãy thử học cách nấu sau đây.

- 1) Ngâm gạo trước.
- 2) Đong nước cho gạo. Một cốc gạo cần đong một cốc nước là được. Nếu không có thời gian để ngâm cho gạo nở thì đong nước nhiều hơn gạo khoảng 20~30%.
- 3) Vặn to lửa, khi thấy có hiện tượng sắp trào thì mở vung để không bị trào.
- 4) Mỗi khi thấy cơm sắp trào thì lại vặn nhỏ lửa xuống, để ngọn lửa vừa phải rồi nhỏ dần. Lấy đũa ghé đều cũng được.
- 5) Khi đã dần cạn nước, không còn thấy sôi nữa thì cho nhỏ lửa hết cỡ, đậy nắp. Để trong vung 10 phút, quá trình này gọi là quá trình 'tư murl đư lin đă'.
- 6) Khi cơm đã chín hoàn toàn thì xới cơm bằng thìa ra bát ăn.

Bảo quản 'bap'

Khi bảo quản cơm trong nồi ở chế độ giữ ấm thì dùng thìa nhẹ nhàng xới lên cho hơi thoáng giữa các hạt cơm. Nếu hơi nước không bay hết sẽ làm nhão cơm. Nếu bảo quản cơm quá lâu trong nồi sẽ làm cho cơm bị vàng và có mùi khét. Do vậy nếu phải bảo quản cơm trong nhiều ngày thì nên xới từng bát và bảo quản trong ngăn đông tủ lạnh. Sau này khi nào ăn thì cho vào lò vi sóng quay sẽ nóng như cơm mới.

Miöl chi - yuk su (nước cá trổng)

Thường được dùng nhiều và phổ biến nhất. Do không

ai là không thích nước dùng này nên với bất kỳ món ăn nào đều có thể sử dụng nước dùng cá trống, đây là cách chế nước dùng cá trống.

- 1) Chọn con lớn và bản to đẹp để làm nước dùng.
- 2) Bỏ đầu, mổ bụng moi ruột, nếu không làm như vậy nước dùng sẽ có vị đắng.
- 3) Cho vào nồi khi nước còn lạnh, đun trên lửa cho sôi 15 phút.
- 4) Vớt cá ra và chỉ sử dụng nước dùng.

Người Hàn Quốc ít người ăn luôn phần cá trống đã được nấu, tuy nhiên, nếu sử dụng toàn bộ, sẽ rất ngon và bổ dưỡng

Mirol chi đa si ma - yuk su (nước dùng cá trống tảo biển)

Khi nấu nước dùng cá trống nếu cho thêm tảo biển thì có thể làm cho nước dùng ngon và ngọt hơn. Phương pháp nấu nước dùng cá trống tảo biển như thế này.

- 1) Nếu bề mặt tảo có dính bột màu trắng thì lau cho sạch và ngâm vào nước lạnh khoảng 30 phút.
- 2) Cho tảo và cả nước ngâm tảo vào nước dùng cá trống đã chế biến ở trước.
- 3) Nếu đun lâu tảo trong nước sẽ làm cho nước trở nên sánh lại. Khi đun sôi được một lúc rồi thì hãy vớt tảo ra.

Trong nước dùng cá trống ngoài cho thêm tảo cho các thứ khác có thể làm cho nước dùng ngon hơn. Phổ biến là nấm pyogo khô, tôm khô, củ cải, tỏi nguyên củ, hành tây v.v...

Xuê gô gi- yuk su (nước dùng thịt bò)

Đối với bất kì món ăn nào, nếu có nước thịt bò sẽ làm cho có vị đậm đà hơn. Giá thịt bò thì đắt mà chế biến thì lại hơi phức tạp, nhưng nếu biết cách chế biến thì sẽ rất đáng sử dụng.

- 1) Thịt thủ hoặc thịt bắp ngâm trong nước lạnh cho thôi ra hết nước máu.
- 2) Cho nước nhiều gấp 10 lần thịt rồi đun lên. Cho tỏi tây, tỏi nguyên củ, hạt tiêu nguyên hạt, củ cải vào đun cùng thì càng ngon.
- 3) Ban đầu thì đun bằng ngọn lửa to, khi đã sôi sùng sục rồi thì rút nhỏ lửa đun tiếp khoảng 1 giờ đồng hồ nữa.
- 4) Nước thịt bò được chế biến như thế này có thể bảo quản trong ngăn đông tủ lạnh lấy ra dùng dần.

Jô ke- yuk su (nước dùng sò)

Nước dùng sò có vị ngọt mát và thanh. Có thể sử dụng để nấu các loại canh. Do sò hay ngậm cát nên phải ngâm trong nước muối.

- 1) Ngâm sò trong nước muối khoảng 30 phút cho nhả ra hết cát trong miệng.
- 2) Rửa sạch vỏ thả vào nồi khi nước còn lạnh, đun sôi.
- 3) Khi sò mở miệng thì vớt ra, lọc lại bằng vải sạch để loại bỏ chất bẩn đi.



Món ăn ngày Tết **Sol-lal (Tết cổ truyền dân tộc)**

Ngày 1 tháng 1 âm lịch, thường thì vào cuối tháng 1 hay đầu tháng 2 dương lịch. Cùng với ngày này còn có ngày 'Chu Sóc' cũng là ngày Tết lớn của Hàn Quốc. Vào ngày 'Sol-lal', người Hàn Quốc thường mặc áo mới và cúng lễ tổ tiên vào ngày đầu tiên của năm Họ thường đến nhà họ hàng, hàng xóm để lạy chào và chúc mừng năm mới, phong tục này được gọi là 'xê be'.

Món ăn trong ngày Tết cổ truyền là món canh Tooc. Tooc trắng được nấu với nước thịt, phải ăn món này thì bạn mới được thêm một tuổi nữa. Nhiều trẻ em ăn hai bát canh tooc và nói rằng mình đã lớn thêm hai tuổi rất đáng yêu.**ng uôl-đe bô rum (Rằm tháng Giêng)**

Tháng Giêng được gọi là 'Jong uôl', vào ngày 14 tháng Giêng âm lịch mặt trăng rằm tròn vành vạnh nên ngày này được gọi là 'Jong uôl- đe bô rum'.

Vào ngày chính Rằm tháng Giêng người ta thường ăn các loại hạt khô có vỏ cứng như hạt dẻ, hạt thông, lạc, điều này gọi là 'bu rom'. Người xưa vẫn thường nói phải ăn các loại hạt khô không cần nấu chín như thế này thì răng mới khỏe được. Họ thổi 'ô côc bap' ăn. Dù mang . nghĩa là cơm có năm loại ngũ cốc nhưng không phải là cho tất cả năm loại ngũ cốc đó. Tùy theo khẩu vị mà khi thổi cơm có thể cho các hạt ngũ cốc như gạo nếp, kê, đỗ, đại tảo, đậu, ngân hạnh, hạt dẻ hoặc với rau sấy khô ướp gia vị.

Thời điểm nóng nực nhất trong mùa hè là ba ngày 'chô bôc, jung bôc, mal bôc'. Ba ngày nóng này được gọi là 'sam bôc'. Khi này người ta thường 'i yôl chi yôl', khi trời nóng

thì ăn đồ nóng vào để bồi dưỡng cho cơ thể.

Món ăn phổ biến nhất trong ngày nắng nóng là món 'ge-jang-cuc'. Thịt chó được nấu với ớt bột, tương ớt cho thật cay, người nào không ăn thịt chó thì có thay bằng thịt bò là món 'yuk-ge-jang'. Gần đây, ngày càng nhiều người không ăn thịt chó hơn và họ chọn món thay thế là món 'sam-kye-thiang'

Han-ga-uy (Tết Trung thu)

Trung Thu là ngày 15 tháng 8 âm lịch, được gọi là 'Chu-soc' hay còn gọi là 'Han-ga-uy'. Cũng giống như 'Sol-lal', đây là ngày tết lớn nhất của Hàn Quốc. Vào ngày này, người Hàn Quốc chuẩn bị nhiều món ăn phong phú với các ngũ cốc và rau quả mà họ thu hoạch được trong năm đó. Trong đó, món ăn mà nhất định không thể thiếu là 'Sông-pyon' (thìao khảo trang 142). Bạn có thể làm tooc màu trắng hoặc tooc màu xanh của ngải cứu, nhân bánh được làm bằng vừng, hạt dẻ, đậu đỗ. Ngoài ra, người Hàn Quốc còn cúng tổ tiên các món rau xào, món chiên rán... vô cùng thịnh soạn.

Ngày đông Chí

Là ngày có ngày ngắn và đêm dài nhất trong năm thường rơi vào khoảng ngày 22 tháng 12 dương lịch. Nhắc đến ngày Đông chí ta sẽ nhớ đến món Pat-chuc (cháo đậu đỏ). Đậu đỏ được ngâm nở và nấu với gạo thành cháo và thả những viên bột nếp có tr.n 'se-al-sim' vào.

Jesa umxic - Món thờ cúng

Người Hàn Quốc bày tỏ lòng biết ơn và tôn thờ tổ tiên qua việc cúng lễ. Người ta thường cúng lễ vào buổi sáng ngày Tết cổ truyền hay Trung thu và thường cúng lúc nửa đêm vào ngày giỗ



Các món ăn bày lên bàn cúng gọi là 'jê – su'. Cơm cúng bao gồm các món cơm, tooc, canh thịt bò củ cải nước trong, các loại món chiên rán, rau xào và các loại cá, mỗi loại được gắn với các tên khác nhau như mê (cơm), geng (canh), pưon (tooc), thilang (canh thịt), jơc (thịt, cá chiên). Trên mâm cơm cúng không dùng các gia vị như tỏi, ớt bột, đào bởi theo quan niệm của người xưa, tỏi hay ớt bột được dùng để đuổi ma quỷ. Người ta cũng không sử dụng các loại cá không có vi. Ngoài ra mỗi nhà có cách chuẩn bị mâm cúng lễ khác nhau

Cách bày món ăn trên bàn cúng lễ gọi là 'jin-sơ l', mỗi địa phương hay mỗi gia đình có cách bày biện khác nhau một chút. Tuy nhiên dù là ai bày đi nữa thì cũng có quy tắc cần phải tuân theo và được trình bày theo chữ Hán như sau
Hồng đông bạch sơ (Hồng đông bạch tây)

Màu đỏ thì bày ở phía đông, màu trắng thì bày ở phía tây

Ở đông yuk sơ (Ngư đông nhục tây)

Cá bày ở phía đông, thịt bày ở phía tây

Joa pô u hyê (tả bồ hữu ê): Các món cá khô (các loại khô) thì bày bên trái, nước quế. (nước gamju nấu từ gạo) thì bày

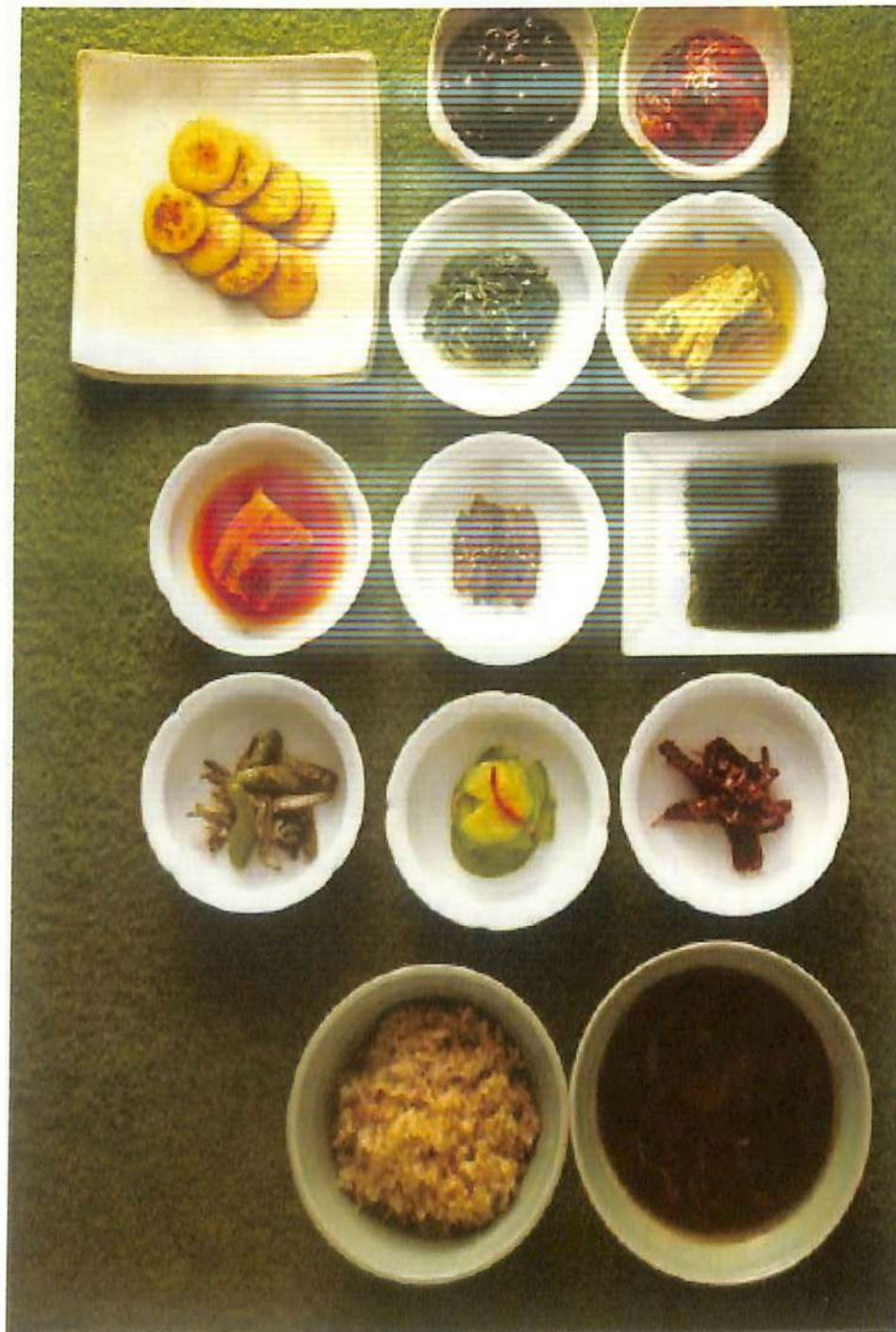
bên phải.

Đu đông mi sơ (Thủ đông vĩ tây): Khi bày cá lên mâm cúng thì đầu để hướng đông, đuôi để hướng tây

Jô yul i xi: Hoa quả. được đặt từ hướng tây theo trình tự táo tàu, hạt dẻ, lê, hồng khô.

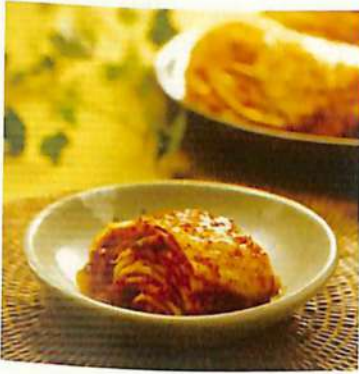


Phần 2. CÁC MÓN ĂN CƠ BẢN



1. Bechu kim-chi

Kim chi cải thảo



Nguyên liệu

Cải thảo 3kg (1 cây)
Ớt bột 1 cốc
Củ cải 1 cốc (100g)
Lê thái sợi 1/2 cốc (50g)
Mắm tôm 1/3 cốc
Đường 1 cốc
Hành ta 30g
Rau cần 30g
Cải xanh.30g

Tỏi băm 1 thìa to
Gừng băm 1 thìa nhỏ
Nước mắm 1/3 cốc
Muối hạt chuyên dùng để ngâm cải
1 cốc muối
4 cốc nước
Bột nếp quấy
1 thìa to bột nếp
1/3 cốc nước
1 thìa nhỏ muối

Phương pháp muối

1. Bỏ lá già khô bên ngoài, dùng dao bỏ dọc cây cải. (hoặc bỏ làm 4 phần)
2. Cho 2/3 cốc muối vào nước, khuấy đều rồi cho cải vào ngâm. Phần muối còn lại thì rắc vào giữa các lá cải và ngâm từ 8~10 giờ đồng hồ, thỉnh thoảng lật đi lật lại cho ngấm đều muối.
3. Sau khi rửa lại cải bằng nước thì để cho ráo.
4. Cho ớt bột vào 1/3 cốc nước rồi khuấy đều lên.
5. Thái sợi củ cải, lê gọt vỏ thái sợi. Băm hoặc xay nhỏ gừng, tỏi, mắm tôm Hành ta, rau cần, cải xanh thái dài 2cm
6. Cho vào bát to ớt bột đã hòa nước ở trên, cùng với củ cải và lê đã thái sợi. Thêm vào đây nước mắm, mắm tôm, tỏi, gừng đường rồi trộn đều lên.
7. Sau khi các nguyên liệu ở trên đã hòa quyện được với nhau thì cho hành ta, rau cần, cải xanh.
8. Cho đều vào giữa các lớp lá cải nguyên liệu để muối đã trộn ở trên. Lấy lá bên ngoài cuộn chặt quanh cây cải, cho vào vại hoặc hộp để đợi đến khi ăn được.
9. Cắt dài khoảng 5cm trước khi bày lên bàn ăn.



2. Kkak-tu-gi

Kim chi củ cải



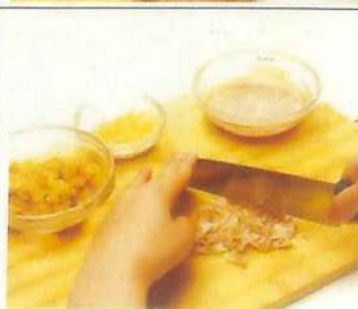
Nguyên liệu

Củ cải loại to 1 cái (2kg)
Hành ta 200g
Cải xanh 200g
Rau cần 200g
Hào sống 300g

Tỏi băm 4 thìa to
Gừng băm 2 thìa to
Mắm tép 1/2 cốc
Nước mắm 1/2 cốc
Ớt bột 1 cốc
Đường 2 thìa to
Muối 4 thìa to

Phương pháp muối

1. Gọt bỏ vỏ củ cải thái miếng 3cm bốn cạnh.
2. Hành ta, lá cải, rau cần thái dài 3cm
3. Rửa sạch hào bằng nước muối rồi gỡ ra khỏi vỏ
4. Băm nhỏ tỏi, gừng, mắm tép.
5. Cho vào bát to củ cải đã thái và ớt bột rồi trộn đều để tạo màu sắc đẹp.
6. Tiếp theo là cho tỏi băm, gừng băm, mắm tép, nước mắm, muối, đường rồi trộn đều với hành, lá cải, rau cần, hào sống.
7. Cho vào vại củ cải đã được trộn đều với gia vị muối ở trên, đẩy lại và đợi đến khi ngấu



3. Musengche

Củ cải trộn

Nguyên liệu

Củ cải 300g
Ớt bột 1/2 thìa to
đường 1 thìa to
dấm 1 thìa to
Muối 1 thìa to

tỏi tây băm 1 thìa to
tỏi băm 1/2 thìa to
gừng băm 1/2 thìa nhỏ
dầu vừng 1 thìa nhỏ

Phương pháp muối

1. Củ cải thái sợi dài 5cm, dày 0.2 cm
2. Cho ớt bột vào củ cải đã thái sợi rồi trộn đều.
3. Cho các gia vị còn lại vào và trộn đều.

TIP

Chọn củ cải hình dáng đẹp và ít rễ con là củ cải ngon.



4. Kim chi dưa leo

Nguyên liệu Dưa leo (1 đoạn 20cm), Hành tây (1/2 củ), Cà rốt (1/4 củ)	Gia vị nước xốt: Bột ớt, tương ớt, nước tương, dấm, dầu mè, tỏi băm, mè, đường
--	---

Phương pháp thực hiện

1. Cắt xéo hoặc bổ dọc dưa chuột thành từng lát dày vừa phải
2. Thái chỉ hành và cà rốt
3. Chuẩn bị nước sốt (các loại gia vị nước xốt), nấu nước sôi sùng sục, cho đường vào nêm nếm, tắt bếp
4. Cho dưa vào nồi nước 5 phút, không đậy nắp vung, vớt ra để ráo nước
5. Trộn đều dưa leo, hành, carot với nước xốt, nêm nếm thêm dấm, đường tùy khẩu vị
6. Món này có thể ăn ngay và để tủ lạnh được 5-7 ngày.



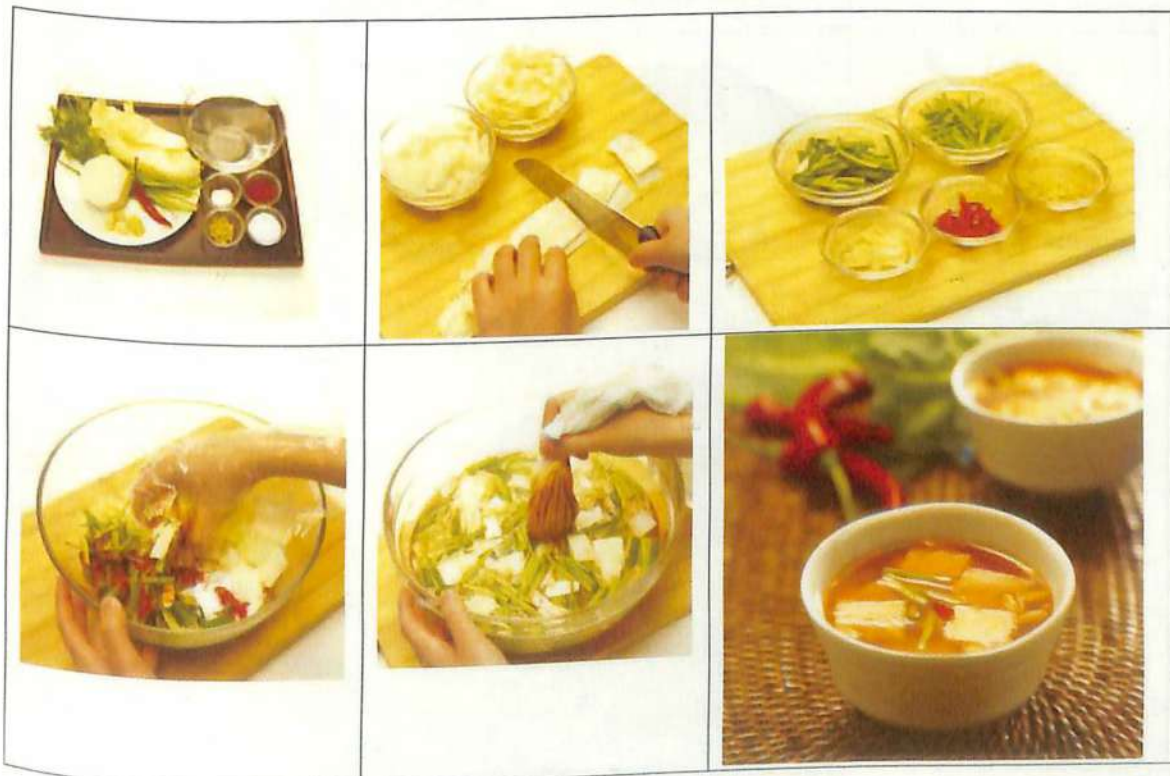
5. Nabak Kimchi

Kim chi củ cải nước

Nguyên liệu		
Củ cải 1/5 củ (300g) cải thảo 150g hành 20g tỏi 3 nhánh gừng 1 nhánh	ớt đỏ 1 quả rau cần 30g hạt thông (jat) 1 chút Gia vị muối muối 2 thìa to ớt bột 2 thìa to	đường 1 thìa nhỏ Nước kim chi muối 1½ thìa to nước 5 cốc

Phương pháp thực hiện

1. Sử dụng phần bên trong của cải thảo để muối. Thái hình chữ nhật 2.5 * 3 cm củ cải và phần lá bên trong cải thảo rồi ngâm vào nước muối.
2. Hành, tỏi, gừng thái sợi dài 3cm, ớt đỏ bỏ hạt rồi thái sợi dài 3cm. Rửa sạch phần thân rau cần, thái dài 3cm.
3. Rửa xả lại củ cải và lá cải đã ngâm vào nước muối lúc trước, trộn đều với hành, tỏi, gừng và ớt đã chuẩn bị ở trên, cho chum.
4. Cho nước muối vào bát đã trộn gia vị lúc nãy, lấy khăn khô gói ớt bột lại rồi lắc qua lắc lại trong bát nước này.
5. Làm sạch hạt thông (jat) cho vào, khi nào kim chi ngấm thì cho rau cần vào.



6. Keran mari

Trứng tráng cuộn

Nguyên liệu | 4 xuất

Trứng gà 4 quả

Kim 1 lá

Muối một ít

Dầu ăn vừa đủ

Phương pháp nấu

1. Đập trứng vào bát, cho muối vào đánh đều lên.
2. Cho dầu ăn vào chảo, dầu nóng thì cho khoảng 1/3 trứng vừa chuẩn bị vào.
3. Khi trứng vừa chín tới thì để lá kim lên trên, dàn phẳng rồi cuộn tròn, để vào cạnh chảo.
4. Đổ tiếp nửa phần trứng còn lại vào chảo, khi trứng chín tái thì cuộn cùng với phần trứng đã chiên lúc trước, chiên đến chín vàng.
5. Đợi cho trứng nguội hết thì cắt dày 1cm và bày lên bàn ăn.



7. Bơsot bôckum

Nấm xào



Nguyên liệu

Nấm sò 100 g
Nấm sò vua 3 chiếc
Ớt tròn- hành tây 1/2
chiếc
Tỏi 3 nhánh
Muối-hạt tiêu một chút

Gia vị

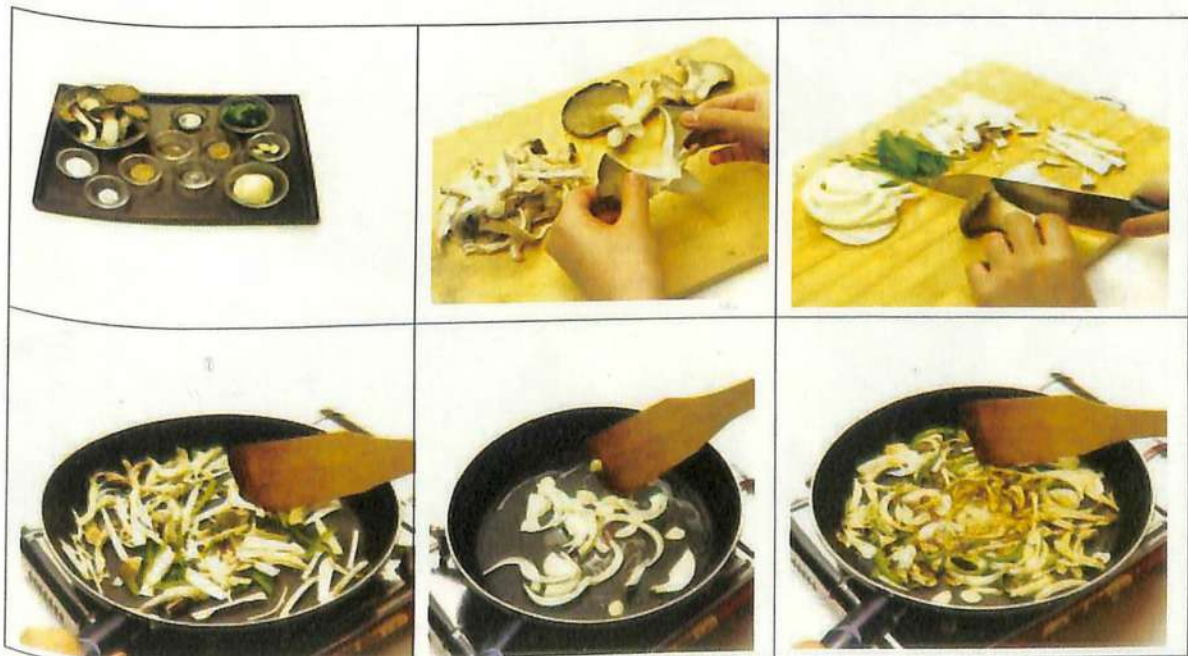
Xì dầu 1~2 thìa
Đường- rượu trắng
1/2 thìa
Dầu vừng 1 thìa nhỏ
Vừng hạt

Phương pháp nấu

1. Nấm sò rửa sạch, xé ra theo chiều dài.
2. Nấm sò vua thái dài 5cm, bỏ đôi. Ớt tròn tách bỏ hạt bên trong sau đó thái theo chiều dọc. Hành tây cũng được thái sợi.
3. Cho dầu vào chảo, xào nấm và ớt tròn vừa phải đến khi chín. Khi xào thì cho thêm muối, tiêu.
4. Tiếp tục cho dầu ăn vào chảo, phi tỏi, tiếp theo cho hành tây vào và đảo thêm chút nữa.
5. Cho nốt phần nấm và ớt tròn đã xào qua ở trên vào xào, cho thêm dầu vừng và vừng hạt.

TIP

Nấm nên xào từ từ ở lửa vừa phải. Để không làm mất vị ngọt và mùi thơm của nấm khi xào cần có bí quyết sau: đảo chậm chậm nhẹ tay trên lửa vừa phải và cho ít dầu ăn. Nếu bị cạn khô hết nước thì rắc nước vào. Nếu làm theo cách này thì nấm sẽ vừa mềm vừa không bị khô.



8. Jeyuk bôckurm

Thịt lợn (heo) xào

Nguyên liệu | 2 xuất

Thịt vai heo 200g
Hành tây 1/2 củ
Tỏi tây 1/2 cây
Ớt non 2 quả

Gia vị sốt

Tương ớt 2 thìa to, cho nốt phần gia vị còn lại vào đảo lên, rồi cho tiếp hành tây, tỏi tây, ớt.

Phương pháp nấu

1. Thái miếng thịt to vừa miệng ăn, sau đó ướp vào một nửa lượng nước gia vị.
2. Hành tây thái sợi, tỏi tây và ớt thái vát, tỏi thái mỏng.
3. Cho dầu vào chảo, đảo thịt đã ướp gia vị ở trên.
4. Sau khi đã chín được khoảng gần nửa thì cho nốt phần gia vị còn lại vào đảo lên, rồi cho tiếp hành tây, tỏi tây, ớt.



9. Xuêgôgi jangjôrim

Thịt bò kho

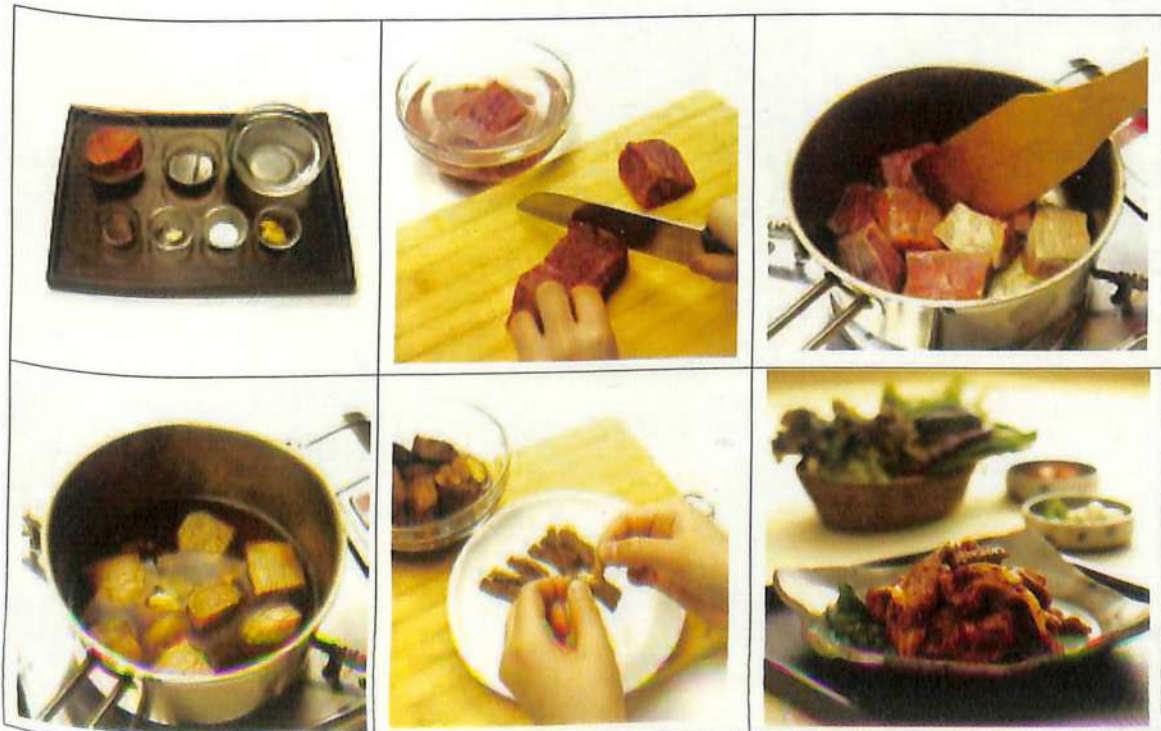
Nguyên liệu Thịt bò (thịt mỡ) 300g Dầu vừng một chút	Nước sốt để kho Xi dầu 1/2 cốc Đường 1 thìa to Tỏi 1 củ Gừng 1 nhánh Nước 3 cốc
---	---

Phương pháp nấu

1. Thịt bò thái dài 5cm, rửa cho mềm, rửa dưới nước cho ra hết nước máu.
2. Cho dầu ăn vào nồi, đảo sơ qua thịt, đổ nước vào và đun khoảng 30 phút cho thịt mềm hẳn. Dùng đũa chọc thử xem nước máu có còn chảy ra nữa không, nếu không thấy và thịt đã mềm là chín hẳn.
3. Cho xì dầu, đường, tỏi, gừng vào thịt và lại đun tiếp.
4. Cho nước đến ngập thịt và đun tiếp.
5. Khi cạn được khoảng 1/3 nước thì nhắc nồi xuống, đợi cho nguội, rồi xé thịt ra theo thớ.
6. Khi bày thịt lên bàn, thì để thịt lẫn xâm xấp nước.

TIP

Các món kho có nước, bạn có thể cho thêm trứng gà luộc hay trứng chim cút luộc cũng ngon.



10. Mi-ioc ô-i nengcuc

Canh rong biển dưa chuột lạnh

Nguyên liệu

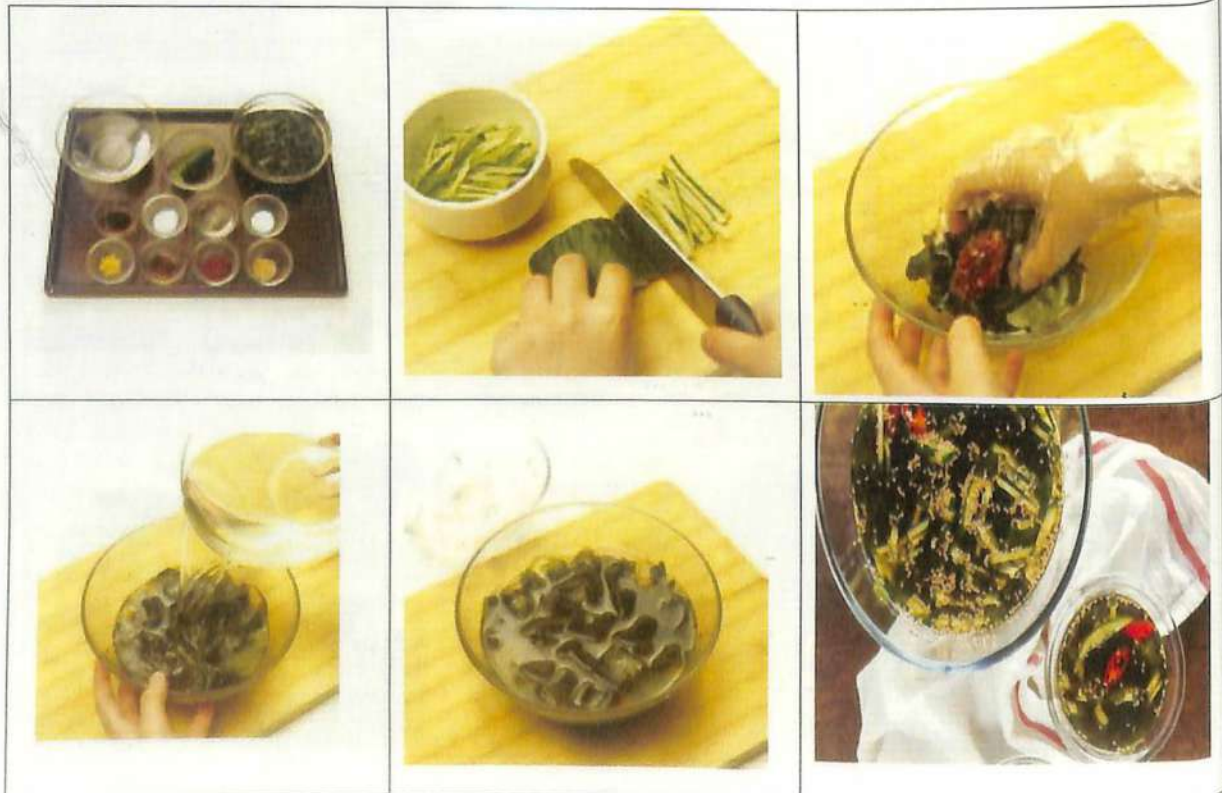
Dưa chuột 1/3 quả
Rong biển đã ngâm nở 1/3 cốc
Gia vị ướp rong biển
Tỏi băm 2/3 thìa nhỏ
Xi dầu chuyên dùng nấu canh 1/2 thìa to
Ốt bột 1 thìa nhỏ
Muối vừng 1/3 thìa nhỏ

Nước lạnh

Xi dầu dùng nấu canh 1/2 thìa to
Đường 1/2 thìa to
Dấm 2 thìa to
Muối 1 thìa nhỏ
Nước 2 cốc

Phương pháp nấu

1. Dưa chuột rửa sạch, thái sợi đều.
2. Rong biển sau khi ngâm nở thì trần bằng nước muối đang sôi, vớt ra xả lại bằng nước lạnh, vắt ráo nước.
3. Lấy rong biển đã vắt kiệt nước bóp đều với gia vị.
4. Lấy nước đun sôi để nguội (hoặc nước trong bình lọc) khoảng 2 cốc, cho gia vị dùng cho nước ở trên vào, nêm độ mặn cho vừa ăn, rồi cho vào tủ lạnh.
5. Để dưa chuột và rong biển vào bát và cho nước canh lạnh ở trên vào.



11. Xikurmchi namul

Rau bina xào

Nguyên liệu

Rau bina 1 bó (300g)
Muối một chút
Vừng hạt một chút

Gia vị

Xì dầu 1 thìa to
Tỏi tây băm 1 thìa nhỏ
Tỏi băm 1/2 thìa nhỏ
Dầu vừng 1 thìa to
Muối muối vừng 1/2 thìa to

Phương pháp nấu

1. Loại bỏ lá dập nát
2. Cho một chút muối vào nước rồi đun sôi lên, mở nguyên vung nồi trần sơ bina rồi vớt ra xả lại ngay bằng nước lạnh và vắt kiệt nước.
3. Nắm toàn bộ phần rễ lại và cắt bỏ, phần thân lá còn lại cắt dài 5cm
4. Cho gia vị vào rau, trộn đều, rắc vừng hạt lên là được.



12. Ehôbắc namul

Bí xào

Nguyên liệu

Bí dài 1 quả (250g)

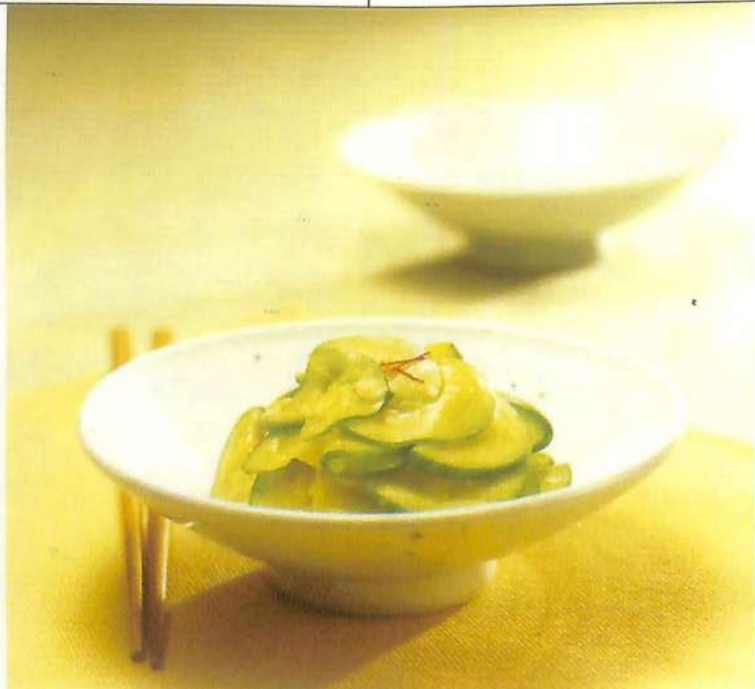
muối 1 thìa nhỏ
tỏi tây băm 1 thìa nhỏ
tỏi băm 1/2 thìa nhỏ

ớt khô thái sợi một chút
muối vừng 1/2 thìa nhỏ
dầu ăn 1 thìa to.

Phương pháp nấu

1. Bí chọn quả ngon mượt, thái dày 0.3cm rồi rắc chút muối lên.
2. Tỏi tây, tỏi băm nhỏ, ớt sợi thái dài 3cm
3. Khi bí đã ngấm muối rồi thì xả sơ lại qua nước lạnh, để ráo.
4. Cho chảo nóng lên rồi cho dầu ăn vào, đảo bí đã ngấm muối thật nhanh tay, khi bí chín trong rồi thì cho dầu vừng, tỏi tây, tỏi, muối vừng, đảo nhẹ tay.

* Có thể thay muối bằng mắm tép cũng được, mùi vị sẽ ngon hơn.



13. Xuêgôgi mi-ioccuc

Canh rong biển thịt bò

Nguyên liệu	Gia vị ướp thịt
Rong biển khô 25g Thịt bò 150g Nước 8 cốc Tỏi băm 1 thìa nhỏ Xi dầu 2 thìa to Muối 1 chút	Xi dầy 1 thìa to Dầu vừng 1 thìa to Hạt tiêu

Phương pháp nấu

1. Sau khi đã ngâm nở rong biển thì rửa sạch và thái dài khoảng 4cm
2. Thịt bò thái mỏng ướp gia vị.
3. Cho dầu vừng vào nồi, xào qua thịt bò đã được ướp gia vị rồi thả rong biển, nước tỏi vào đun sôi, Thêm muối hay xi dầu cho vừa độ mặn

TIP

Canh rong biển là món đặc biệt tốt cho sản phụ. Khi nấu cho sản phụ chọn rong biển còn nguyên nhánh chưa cắt để nấu. Trong ngày sinh nhật nhất định phải có món này.



28. Dueji galbichim

Sườn lợn kho

Nguyên liệu

Sườn lợn 500g
lá vừng 5 lá
tỏi tây 50g
hành tỏi 70g
ớt quả khô 2 quả.

Gia vị ướp thịt

Nước 3 cốc
xì dầu 1/4 cốc
tỏi tây băm 2 thìa to
tỏi băm 1 thìa to
hạt tiêu 1/5 thìa nhỏ.

rượu trắng 2 thìa to
đường 3 thìa to
si-rup đường 3 thìa to
nước gừng ép 1 thìa to
dầu vừng 1 thìa to
nước lê ép 3 thìa to

Phương pháp nấu

1. Dùng dao rạch xéo trên sườn lợn rồi ngâm vào nước lạnh cho hết nước máu
2. Đun sôi nước luộc cho chín tới bề mặt bên ngoài rồi xả lại bằng nước lạnh
3. Sau đó lại thịt vào nồi và cho 3 cốc nước, đun lên.
4. Thái sợi hành tây, thái vát tỏi tây, lá vừng cắt thành 6 phần
5. Khi sườn đã chín mềm, cho xì dầu, tỏi, hạt tiêu, đường, sirup, gừng, tỏi khô, nước lê ép và rim .
6. Khi nước thịt đã cạn bớt đi thì cho nốt tỏi tây, lá vừng, hành tây vào và đảo đều.



29. Meun xuegôgi galbichim

Sườn bò kho cay

Nguyên liệu

Sườn bò 1kg
hành tây 1 củ
tooc (loại nấu canh) 100g
bí ngô (loại nhỏ) 240g
ớt xanh cay 3 quả
già đậu tương 750g
nấm kim châm 1 túi nhỏ

Gia vị ướp

nước (nước thịt) 5 cốc
ớt tương 100g
ớt cay xay 5g
ớt khô 2 quả
xì dầu 2 thìa to
rượu gạo 2 thìa to
dầu vừng 1 thìa to
si-rup đường 2 thìa to
tỏi băm 2 thìa to
hạt tiêu 1/2 thìa nhỏ

Phương pháp nấu

1. Dùng dao rạch xéo trên sườn bò rồi ngâm vào nước lạnh cho ra hết nước máu
2. Đun sôi nước, luộc cho chín tới bề mặt bên ngoài rồi xả lại bằng nước lạnh
3. Đổ nước cho ngập và đun sôi
4. Khi sườn đã chín mềm thì cho tất cả các nguyên liệu nước sốt vào
5. Bí ngô gọt vỏ cứng, thái vừa miệng ăn, già đậu tương bỏ đầu đuôi rửa sạch để ráo, ớt thái vát, hành tây thái sợi
6. Khi sườn đã ngấm kỹ gia vị rồi thì cho bí ngô, già đậu tương, tooc, hành tây, sau khi các nguyên liệu này đã chín rồi thì cho nấm kim châm vào, tắt lửa.



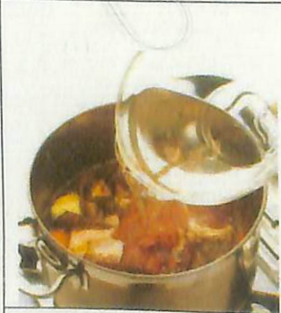
30. Galbichim

Sườn kho

Nguyên liệu		
Sườn 600g nước4 cốc củ cải 1/5 củ (300g) cà rốt 2/3 củ (100g)	nấm pyogo 5 chiếc hạt dẻ 5 hạ táo tàu 5 quả ngân hạnh 5 hạt	trứng gà 1 quả gừng 1 nhánh hạt thông 1 chút

Phương pháp nấu

1. Dùng dao rạch xéo trên sườn lợn rồi ngâm vào nước lạnh cho ra hết nước máu, lọc hết phần mỡ bám trên sườn, đun sôi nước, luộc cho chín tới bề mặt bên ngoài
2. Củ cải, cà rốt thái vừa cỡ như hạt dẻ, gọt tròn các cạnh
3. Ngâm nấm pyogo vào nước cho nở, cắt bỏ cuống, thái làm đôi
4. Trứng tách đôi lòng trắng và lòng đỏ, đánh tan riêng, chiên lên rồi thái hình thoi
5. Cho sườn, củ cải, cà rốt, nấm vào nồi ướp với gia vị khoảng 30 phút, cho nước ngập thịt rồi đun với lửa vừa phải.
6. Khi nước đã cạn được một nửa thì cho táo tàu, ngân hạnh, các thứ còn lại như gừng hay gia vị khác cho và trộn đều trên dưới cho ngấm gia vị, vừa đun vừa đảo đi đảo lại, rưới nước thịt lên
7. Khi nước dần sánh lại thì múc ra bát, phía trên bày trứng và hạt thông

			
			TIP. Sau khi rửa sạch thì ngâm trong nước lạnh khoảng 30 phút cho ra hết nước máu. Đun sôi lên rồi mở vung, hớt bọt, sau đó mới dùng để nấu. Nếu cho củ cải thái to vào thì sẽ làm cho nước dùng rất ngọt mà không bị béo ngậy. Có thể cho thêm gừng cho ngon

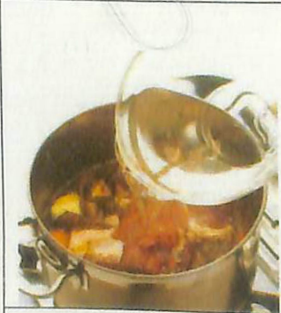
30. Galbichim

Sườn kho

Nguyên liệu		
Sườn 600g nước 4 cốc củ cải 1/5 củ (300g) cà rốt 2/3 củ (100g)	nấm pyogo 5 chiếc hạt dẻ 5 hạt táo tàu 5 quả ngân hạnh 5 hạt	trứng gà 1 quả gừng 1 nhánh hạt thông 1 chút

Phương pháp nấu

1. Dùng dao rạch xéo trên sườn lợn rồi ngâm vào nước lạnh cho ra hết nước máu, lọc hết phần mỡ bám trên sườn, đun sôi nước, luộc cho chín tới bề mặt bên ngoài
2. Củ cải, cà rốt thái vừa cỡ như hạt dẻ, gọt tròn các cạnh
3. Ngâm nấm pyogo vào nước cho nở, cắt bỏ cuống, thái làm đôi
4. Trứng tách đôi lòng trắng và lòng đỏ, đánh tan riêng, chiên lên rồi thái hình thoi
5. Cho sườn, củ cải, cà rốt, nấm vào nồi ướp với gia vị khoảng 30 phút, cho nước ngập thịt rồi đun với lửa vừa phải.
6. Khi nước đã cạn được một nửa thì cho táo tàu, ngân hạnh, các thứ còn lại như gừng hay gia vị khác cho và trộn đều trên dưới cho ngấm gia vị, vừa đun vừa đảo đi đảo lại, rưới nước thịt lên
7. Khi nước dần sánh lại thì múc ra bát, phía trên bày trứng và hạt thông

			
			TIP. Sau khi rửa sạch thì ngâm trong nước lạnh khoảng 30 phút cho ra hết nước máu. Đun sôi lên rồi mở vung, hớt bọt, sau đó mới dùng để nấu. Nếu cho củ cải thái to vào thì sẽ làm cho nước dùng rất ngọt mà không bị béo ngậy. Có thể cho thêm gừng cho ngon

31. Buchu japche

Miến xào hẹ

Nguyên liệu

Hẹ 80g
hành tây 50g
cà rốt 50g
thịt bò 100g
nấm pyogo 3 chiếc
mộc nhĩ 3 chiếc
trứng gà 1 quả
miến 120g

Gia vị ướp

xì dầu 2 thìa to
đường 2 thìa to
dầu vừng 1 thìa to
tỏi băm 1 thìa nhỏ
hạt tiêu 1/5 thìa
vừng hạt 1 thìa nhỏ
dầu ăn vừa đủ dùng
muối một chút

Gia vị ướp thịt

xì dầu 1 thìa to
đường 1/2 thìa to
tỏi tây băm 2 thìa nhỏ
tỏi băm 1 thìa nhỏ
dầu vừng 1/2 thìa nhỏ
muối vừng 1/2 thìa nhỏ
rượu trắng 1 thìa nhỏ

Phương pháp nấu

1. Hẹ thái dài 5cm, tỏi và cà rốt thái sợi
2. Thịt bò để ngang thớ thái sợi, ướp gia vị rồi xào lên
3. Ngâm nở nấm pyogo, mộc nhĩ, rồi rửa sạch, nấm pyogo thái sợi, mộc nhĩ xé nhỏ bằng tay.
4. Trứng tách riêng lòng đỏ và trắng rồi chiên lên, thái sợi dài 5cm
5. Hẹ, hành tây, cà rốt, nấm pyogo, mộc nhĩ rắc muối sơ qua, xào riêng
6. Miến luộc chín, xả lại bằng nước lạnh, để ráo nước. Cho gia vị cùng với miến vào chảo, đảo cùng nhau.
7. Các nguyên liệu đã được chuẩn bị cho vào bát, bày trứng đã chiên lên trên.



32. Kim bap

Cơm cuộn rau thịt



Nguyên liệu

Rau bina 200g
nguru báng 100g
thịt bò 100g
cà rốt 1 củ
trứng gà 3 quả

dấm 1/2 thìa to
muối-dầu ăn một chút
củ cải muối 150g
kim 5 lá
cơm 5 bát

Phương pháp nấu

1. Trần sơ qua rau bina bằng nước muối, xả lại bằng nước lạnh, rồi vắt kiệt nước, trộn gia vị..
2. Nguru báng thái sợi dài, trần sơ qua nước pha dấm rồi xả lại rồi trộn gia vị ướp xào lên
3. Thịt bò thái sợi dài, ướp gia vị ướp thịt, sau đó cho vào chảo xào lên bằng dầu ăn
4. Trứng đánh đều, cho vào chảo tráng lên dưới ngọn lửa nhỏ. Sau khi nguội rồi thái sợi dài cắt rộng bản 08 cm
5. Cà rốt thái sợi dài đều rắc qua chút muối, sau đó cho vào chảo lên bằng dầu ăn.
6. Củ cải muối thái sợi dài đều rộng bản 08 cm
7. Cơm thổi cho dẻo, trộn với dầu vừng và muối
8. Đặt lá kim lên tấm cuốn, rải đều cơm đã trộn dầu vừng và muối lên trên thành một lớp mỏng. Cho các nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên lên cơm, cuộn tròn, cắt vừa miệng trước khi ăn.



33. Janmiolchi jumochap

Cơm nắm cá khô

Nguyên liệu

Cá trổng khô 1 cốc
dầu ăn 1 thìa to
xì dầu 2 thìa to
đường 1 thìa nhỏ

lá kim 4 chiếc
cơm trắng 4 bát
muối vừng 2 thìa to
dầu vừng một chút

Phương pháp chế biến:

1. Cho dầu ăn vào chảo, rang cá trổng lên, khi thấy có màu vàng thì tắt lửa cho xì dầu và đường vào
2. Kim hơ qua ngọn lửa nhỏ, bẻ vụn
3. Trộn cơm với các nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên như cá rang, kim, muối vừng, rồi chia thành 8 phần, nặn tròn.



34. Tooc cuc

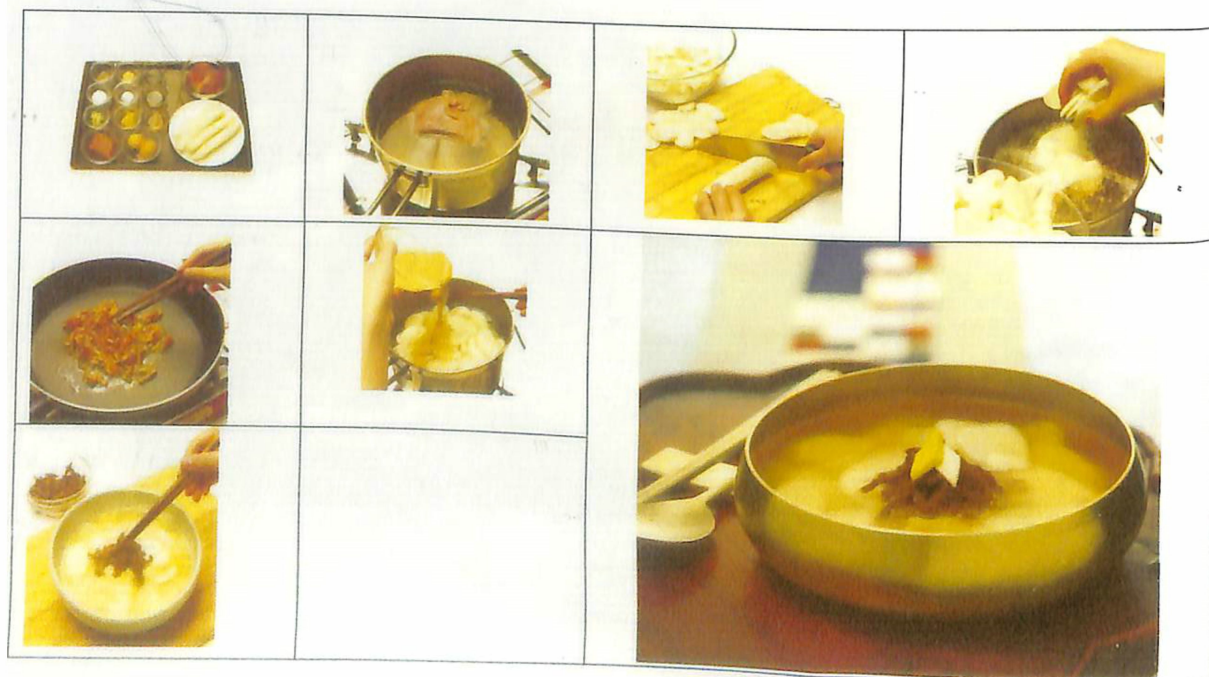
Canh tooc

Nguyên liệu Tooc trắng 500g tỏi băm 1/2 thìa to thịt bò 100g trứng gà 2 quả hạt tiêu bột một chút	Nước dùng thịt bò 8 cốc thịt bò (thịt thừ) 200g nước 10 cốc gucganjang 2 thìa to muối một chút	Gia vị ướp thịt bò jinganjang 1 thìa to đường 1/2 thìa to tỏi tây băm 1 thìa nhỏ tỏi băm 1/2 thìa nhỏ muối vừng 1/2 thìa nhỏ đầu vừng 1 thìa nhỏ
---	---	---

Phương pháp nấu

1. Thịt thừ hầm mềm rục để chuẩn bị làm nước dùng
2. Nêm nước dùng bằng xì dầu và muối, cho hành thái và tỏi băm vào nước dùng đun đến khi sôi sùng sục.
3. Thịt đã luộc chín thái sợi hoặc băm nhỏ rồi trộn với gia vị ướp thịt, xào lại cho ngấm
4. Cho tooc vào nước dùng đang sôi Khi tooc nổi lên và đã chín mềm rồi thì thả trứng đã đánh vào, khuấy đều lên, rồi nhanh tay nhắc ra khỏi bếp.
5. Sau khi đã múc tooc guk vào bát, bày thịt lên trên, rắc thêm chút hạt tiêu cho thơm rồi bày lên bàn

* Tách riêng lòng đỏ và trắng, trắng lên, thái sợi rồi bày lên trên cũng ngon



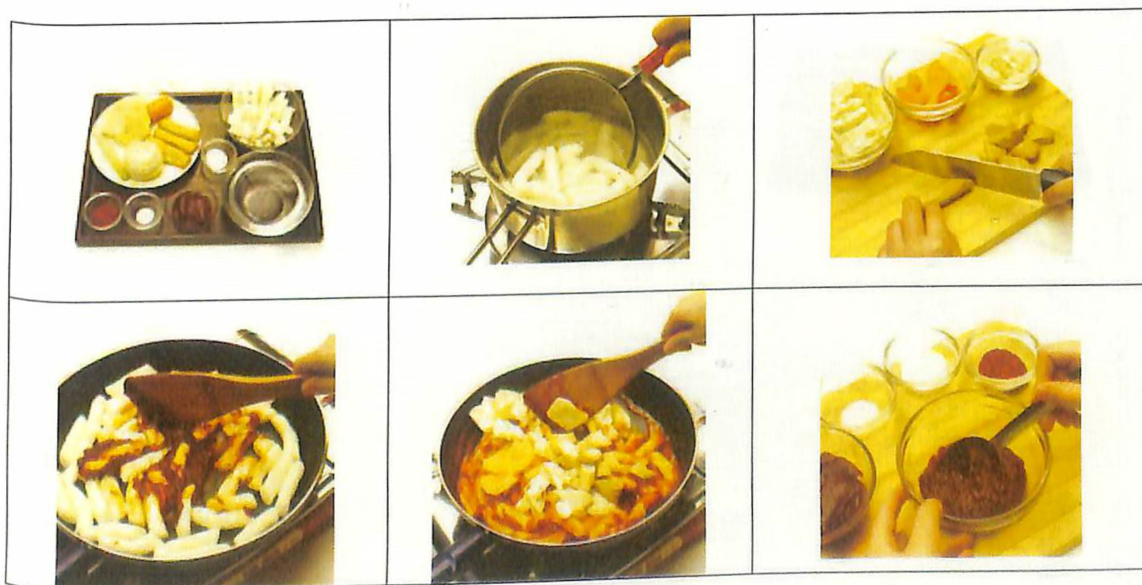
35. Toocbocki

Tooc xào thập cẩm

	Nguyên liệu Tooc 400g bắp cải 100g hành tây 1 củ cà rốt 50g tỏi tây 1/2 củ chả cá 100g	Gia vị tương tương ớt 4 thìa to ớt bột 1 thìa to đường 1 thìa to nước 4 cốc muối một chút
---	---	---

Phương pháp nấu

1. Tooc gỡ thành từng thìa. Nếu vẫn còn cứng thì trần sơ qua nước ấm cho mềm
2. Rau các loại và chả cá thái vừa miệng ăn
3. Sử dụng lượng gia vị tương ở trên làm sốt tương ớt. Nếu muốn ăn cay hơn thì cho thêm ớt bột
4. Cho gia vị các loại và tooc vào chảo xào trước
5. Khi tooc đã chín được mức độ nào đấy thì cho bắp cải, cà rốt, tỏi tây và chả cá vào đun cùng luôn



36. Gamja xendruychi

Bánh mì sandwich khoai tây

Nguyên liệu

Bánh mì vuông 4 lát
bơ 1 thìa to

khoai tây 2 củ
sốt mayonnaise 1 thìa to
mứt dâu tây 3 thìa to

Bánh mì trứng salad: trứng luộc nghiền nhỏ, trộn với sốt mayonnaise theo tỉ lệ 1 quả trứng với 1 thìa sốt mayonnaise, trộn với các loại rau như cà rốt, dưa chuột v.v.....phết lên bánh.

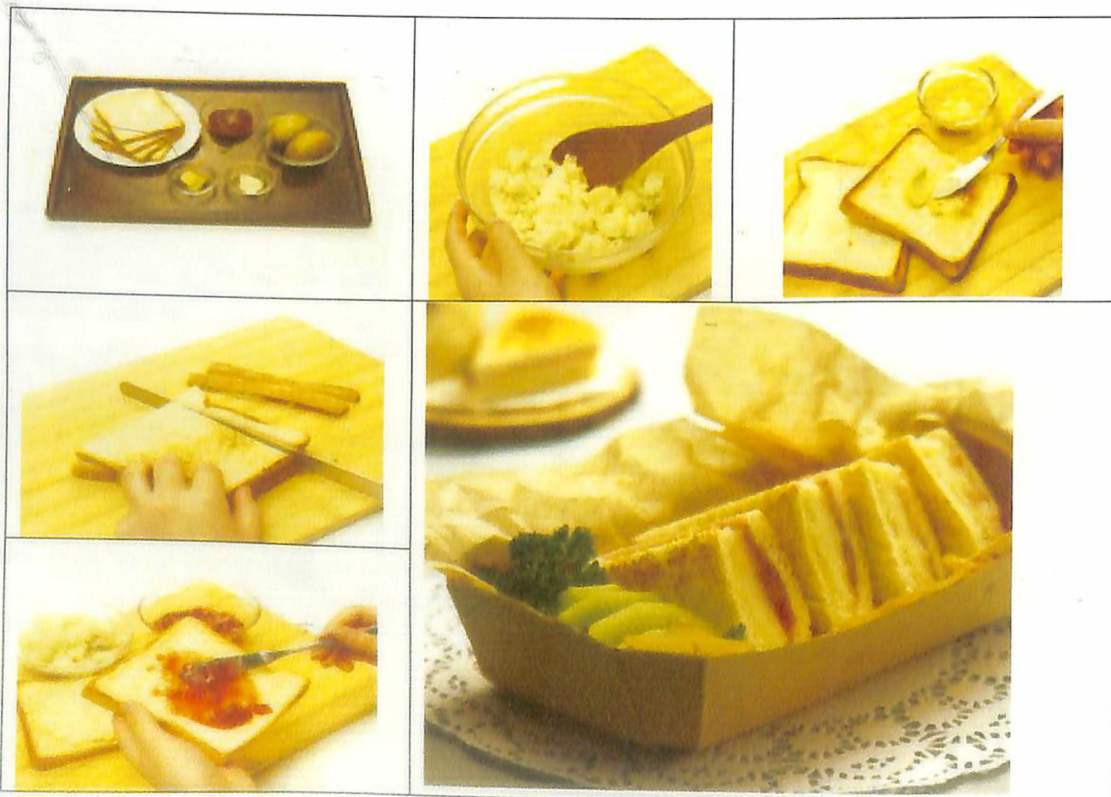
Bánh mì kẹp trứng rau kiểu truyền thống: thái sợi cải bắp và cà rốt trộn đều với trứng gà, rán chín từng lớp dày. Xoa một lớp bơ thực vật lên chảo, áp bánh mì vào nướng sơ sau đó kẹp trứng vào giữa hai lát bánh mì, rắc đường và sốt cà chua vào là xong.

Phương pháp nấu

1. Khoai tây luộc chín, bóc vỏ, nghiền nhỏ sau đó trộn với sốt mayonnaise.
2. Bánh mì nướng sơ trên chảo rồi phết bơ lên một mặt
3. Phết lên mặt còn lại khoai tây đã nghiền một lớp dày và mứt dâu tây vào mặt kia.
4. Áp hai miếng bánh vào nhau, rồi cắt theo đường chéo là bạn đã hoàn thành món bánh.

TIP

Nếu áp dụng phương pháp làm bánh trên, ta có thể làm ra các loại bánh khác nhau một cách đơn giản



37. Xubac hoache

Dưa hấu trộn thập cẩm

Nguyên liệu

Dưa hấu ½ quả
Dưa lê 1 quả
Dưa lưới ½ quả

Nguyên liệu nhỏi

Kiwi 1 quả
đào 1 quả
Mật ong 2~ 3 thìa to

Phương pháp nấu

1. Dưa hấu bỏ đôi, dùng thìa chuyên dụng múc từng miếng
2. Các loại hoa quả khác cũng tạo miếng tròn: dưa lê, dưa lưới
3. Nạo phần dưa hấu còn lại cho vào máy xay cùng với đá, mật ong để làm thành nước đường
4. Cho các loại hoa quả và đá cùng với nước vừa pha chế ở trên vào phần vỏ dưa hấu



38. Gà nấu phomai

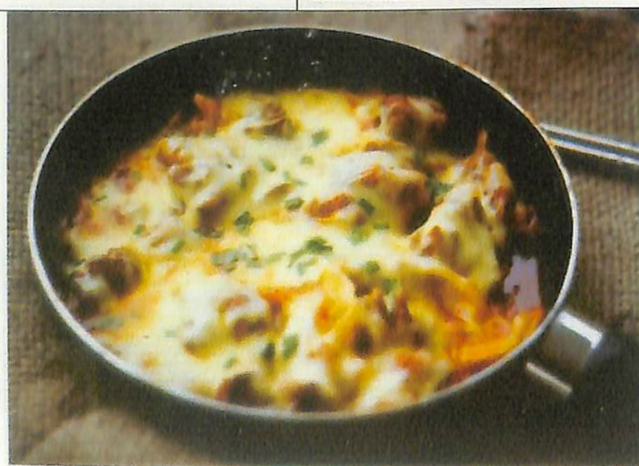
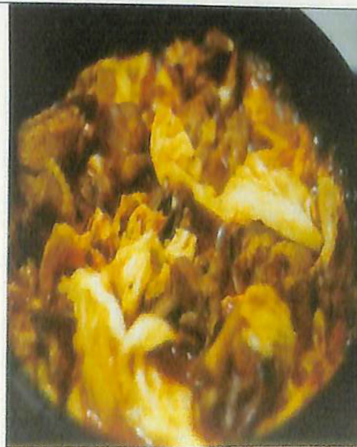
Nguyên liệu

Gà không xương (1 kg)
Cải bắp 1 bắp
củ hành 1 củ, 1 cây ớt (đỏ)
1 củ hành lá to
1 chén nước

Đường 2Tsp
Bột ớt 2Tsp
Nước tương 4Tsp
Tỏi băm 2Tsp
Bột ớt cay 2Tsp
Gochujang 6Tsp
Nước xiro đường 3Tsp
Dầu mè 2Tsp
Pho mát Mozzarella 400g
Khoai lang 1

Phương pháp thực hiện

- 1.Cho tất cả các gia vị vào một tô lớn và trộn đều.
 - 2.Đổ vào tủ lạnh trong 2 giờ.
 - 3.Trộn gia vị và gà
 - 4.Cho gà vào trong chảo, thêm bắp cải, nấu một lát rồi cho các loại rau khác vào.
 - 5.Sau khi các nguyên liệu chín, rắc phô mai đã cắt quân cờ vào, đun nắp chờ phomai tan chảy.
- Món này ăn tốt nhất khi còn nóng



39. Salad Bí đỏ

Nguyên liệu 1 chút muối 2 thìa kem k đường 4 thìa Mayonnaise 2 thìa đường	Gia vị nước sốt 3 thìa hạnh nhân lát mỏng đã rang chín 1/3 cốc ngô ngâm trong hộp hoặc ngô đã lộc chín tách hạt 1/3 cốc nho khô 1 trái bí đỏ
--	---

Phương pháp chế biến

1. Hấp chín bí đỏ
2. 1 nửa bí tán nhuyễn 1 nửa quả xắt miếng nhỏ vừa ăn
3. Cho nước sốt trên vào trộn đều
4. Tiếp đến cho nho khô, bắp tât cả trộn đều cuối cùng rắc hạnh nhân lên trên là xong



40. Salad rau sốt dứa

Nguyên liệu

Sốt dứa: Dứa $\frac{1}{4}$ quả, mật ong 2Ts
Sốt Mayonaise, hạt điều, hành tây $\frac{1}{4}$ củ
Muối

Rau xà lách (1 cây nhỏ)
bắp su tím $\frac{1}{4}$ củ
rau mầm 1 ít
cà chua bi 5 quả

Phương pháp chế biến:

1. Rửa sạch nguyên liệu
2. Cắt rau củ theo kích cỡ vừa ăn
3. Thái chỉ bắp su tím
4. Bỏ đôi cà chua
5. Cho rau vào đĩa, cho nước sốt vào trộn đều



41. Ceviche

Gỏi Hải sản kiểu Peru

Nguyên liệu - 250g Tôm - 1 quả chanh - 1 quả cam - 2 tép tỏi.	- 1 quả xoài. - 1/3 chén hành tây đỏ. - 1 quả ớt sừng - 2 muỗng cà phê lá bạc hà thái nhỏ - Muối và hạt tiêu.
--	---

Phương pháp chế biến

1. Sơ chế các nguyên liệu.

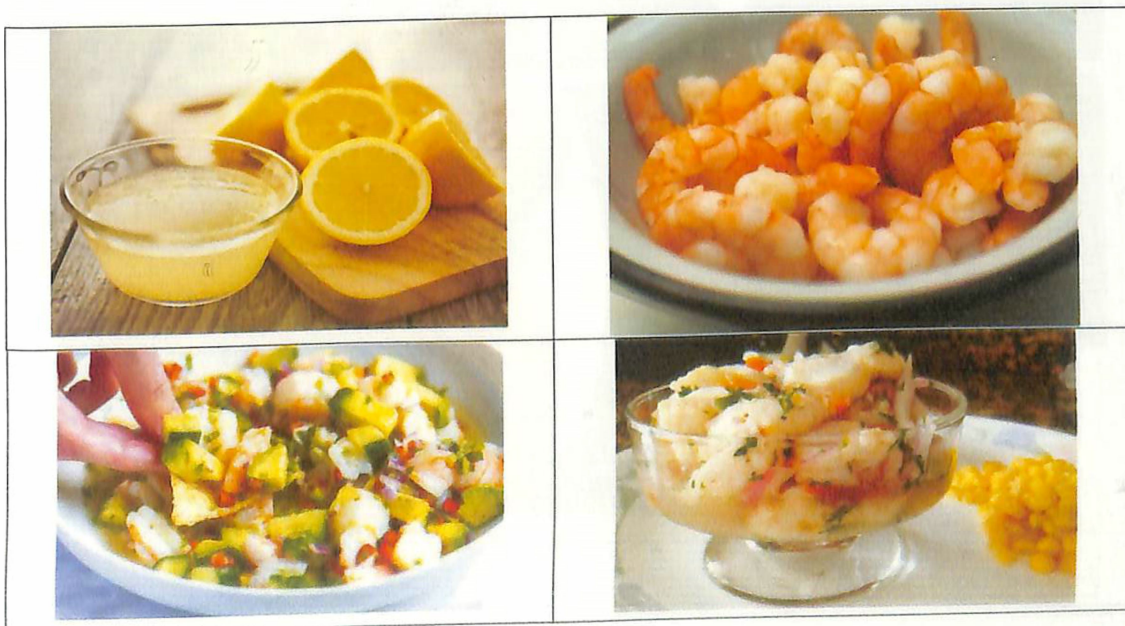
- Tôm rửa sạch, bỏ chỉ đen, bóc vỏ và để cho ráo nước (có thể dùng thêm mực hoặc nguyên liệu hải sản khác).
- Chanh, cam cho vào lò vi sóng quay 30 giây sau đó vắt lấy nước cốt. Quay chanh và cam giúp chúng có thể vắt được nhiều nước hơn.
- Tỏi bóc vỏ, thái nhỏ, xoài gọt vỏ, thái miếng vừa ăn, hành tây, ớt sừng, lá bạc hà đỏ bóc vỏ, thái nhỏ.

2. Chế biến nước sốt trộn gỏi Ceviche tôm kiểu Tây.

- Bắc một chảo nhỏ, đun sôi ½ chén nước lạnh. Thêm muối và nước rồi tắt bếp.
- Ngay lúc vừa tắt bếp, cho tôm vào rồi để đó cho đến khi tôm chín tái, trong khoảng 3’
- Vớt tôm ra, thái thành các miếng nhỏ rồi để lạnh để tôm giữ màu đỏ đẹp.

3. Trong một tô thủy tinh cỡ trung bình, trộn nước chanh, tỏi, nước cam vào với nhau..

- Thêm xoài, hành đỏ, ớt, bạc hà, tôm thái nhỏ ở trên, muối, hạt tiêu vào, trộn tiếp.
- Bọc tô gỏi Ceviche tôm kiểu Tây lại và cho vào tủ lạnh 1 giờ trước khi thưởng thức. Ăn như món khai vị



42. Cá file chiên

Nguyên liệu:

2 miếng cá basa phi lê (khoảng 500g)
130g bột mì
2 quả trứng
130g vụn bánh mì

Gia vị: tiêu, ớt bột, muối
tương đen (hoisin sauce)

Phương pháp chế biến

1. Cá basa phi lê, thái thành những miếng vuông vừa ăn, sau đó rửa sạch và để thật ráo nước
2. Trứng đập ra bát đánh tan.
3. Đầu tiên, chúng ta tiến hành ướp cá basa, rắc hạt tiêu, ớt bột, một chút muối lên cá basa, chú ý là rắc cả hai mặt
4. Sau đó quét một lớp tương đen lên hai mặt của cá nữa.
5. Ướp cá khoảng 10-15 phút cho cá thấm gia vị.
6. Sau khi hết thời gian, lấy một miếng cá basa lăn vào bát bột mì, chú ý lật qua lật lại cá để bột bám được nhiều.
7. Sau đó, nhúng miếng cá vào bát trứng và nhanh chóng chuyển sang bát vụn bánh mì.
8. Đợi dầu sôi to, thả từng miếng cá vào, đến khi miếng cá ngả màu vàng đều thì vớt ra



MỘT SỐ LOẠI GIA VỊ NÊN CÓ TRONG BẾP

1. Bột quế

- Là loại bột được làm từ vỏ của cây quế đem đi xay nhuyễn thành một dạng bột mịn, có màu vàng nâu. Trong thành phần chứa nhiều vitamin và khoáng chất.

Bột quế hỗ trợ điều trị bệnh tim mạch, làm sạch máu và tăng cường lưu thông máu lên não, cung cấp chất dinh dưỡng, tốt cho tiêu hóa và tăng cường miễn dịch, kiểm soát lượng đường huyết, chữa cảm cúm, ngăn ngừa sâu răng, chống ung thư...



2. Dầu dừa

- Giúp giảm cơn thèm ăn, xóa mờ nếp nhăn, chữa đau họng, bệnh về da, làm mỹ phẩm chăm sóc da và tóc



3. Dấm

- Dùng để bảo quản thực phẩm tiêu diệt vi khuẩn và độc tố, làm sáng khoái tinh thần, giúp giảm béo, chống lão hóa, cải thiện giấc ngủ, trị gàu, ngăn chặn tế bào ung thư, khử mùi, kiểm soát mức đường huyết, làm trắng răng, chữa bệnh tiểu đường



4. Mè

- Là loại hạt chứa nhiều dinh dưỡng và khoáng chất, giúp phòng chống huyết áp, ung thư, kiểm soát bệnh tiểu đường, đường tiêu hóa, chăm sóc tóc và răng miệng



5. Bột tôm



- Được sản xuất từ tôm tươi qua quá trình ướp tẩm, sấy khô và xay mịn, giúp bữa ăn có vị ngon và giàu dinh dưỡng với hương vị tự nhiên.

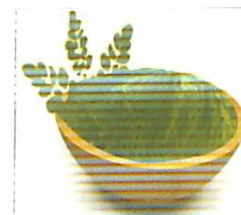
1. Bột cá

- Bột cá được chế biến từ cá khô xay và rây mịn, sử dụng trong các món súp, cháo hoặc nấu canh, giúp tăng vị thơm ngon tự nhiên và hàm lượng canxi trong món ăn.



2. Bột chùm ngây

- Lá chùm ngây chứa nhiều khoáng chất quan trọng, vitamin, giàu chất đạm, acid amin và nhiều hợp chất khác có khả năng giúp ngăn ngừa và điều trị ung thư, các chất kháng sinh, kháng độc tố, ổn định huyết áp và bảo vệ gan. Bột chùm ngây có hàm lượng dinh dưỡng cô đặc từ lá tươi thuận tiện trong sử dụng và tiết kiệm thời gian, đảm bảo dưỡng chất trong bữa ăn.



3. Bột nấm

- Bột nấm đông cô là gia vị tạo ngọt thay thế cho bột ngọt thông thường, làm tăng cường mùi vị món ăn, giúp tăng cường hệ miễn dịch, trị bệnh béo phì, phòng ngừa và chữa trị ung thư, cải thiện chức năng của não và tăng cường sức khỏe, đồng thời là nguồn cung cấp vitamin D hoàn hảo.



4. Mật ong

- Mật ong được biết đến là gia vị ngọt trong nấu ăn, đồng thời chứa nhiều dinh dưỡng, chất chống oxy hóa và có các thành phần chữa bệnh. Mật ong có tác dụng chữa ho khan, chữa đờm, chữa bỏng, tăng cường trí nhớ, ngăn trào ngược dạ dày thực quản, hỗ trợ điều trị đái tháo đường và làm đẹp



5. Sirup đường

- Giúp làm tăng độ ngọt cho thức ăn, dễ sử dụng và có màu sắc đẹp. Có thể sử dụng để làm bánh, nấu chè và một số loại thức ăn ngọt hoặc pha chế các loại thức uống.



Phương pháp đong đếm

Cốc đong

Đối với chất lỏng nhất định phải để cốc thẳng đứng. Đối với chất bột cần đong đầy sau đó gạt phẳng để không bị trôi lên cao. Cốc đong có dung lượng là 200ml, nếu bạn không có cốc đong bạn có thể sử dụng cốc giấy hoặc hộp sữa tươi. Dù bạn sử dụng cùng một loại cốc nhưng mật độ cũng khác nhau, ví dụ như một cốc bột mỳ sẽ nhẹ hơn 200g còn một cốc ớt tương sẽ nặng hơn 200g.



Thìa đong

Mức chất lỏng không để bị tràn ra ngoài. Đối với chất bột, sau khi mức thì gạt ngang xuống để bột không trôi lên cao. Một thìa to chứa 15ml, thìa nhỏ 5ml. Thìa ăn cơm trong gia đình có kích cỡ hơi khác nhau một chút nhưng đại đa số chứa được 10~12ml.



Các loại tương (tương ớt, tương đậu) thìa đong = 15ml thìa ăn cơm 1 thìa to 10~12ml

Các loại chất lỏng (dầu ăn, rượu) thìa đong = 15ml thìa ăn cơm 1 thìa to = 10~12 ml

Các loại bột (bột mỳ, đường, muối) đong một thìa to = 15ml thìa ăn cơm 1 thìa to = 10~15ml



Pa (tỏi tây/ hành ba rô) băm 1 thìa to: tỏi tây (hành ba rô) (phần màu trắng) 5cm (25g)

Seng gang (gừng) băm 1 thìa to: gừng 1/3 củ (10g)

Ma nurl (tỏi) băm 1 thìa to: tỏi 2 nhánh (10g)

Yang pa (hành tây) 1 thìa to: hành tây 1/12 củ (10g)

Ước lượng rau

Dù cùng một loại rau nhưng có các kích cỡ khác nhau. Có loại to và có cả loại nhỏ. Trong cuốn sách hướng dẫn nấu ăn này chủ yếu giải thích theo trọng lượng. Các bạn ước lượng độ to nhỏ và trọng lượng thông qua lời giải thích và ảnh minh họa dưới đây.



Mu (củ cải) 1/2 củ: đường kính 8cm, chiều dài 13cm (700g)



Hô bac (bí xanh): đường kính 5cm, chiều dài 18cm (350g)



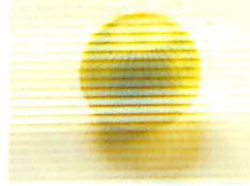
Kam ja (khoai tây): đường kính khoảng 7cm (130g)



Đang gum (cà rốt): đường kính 4cm, chiều dài 15cm (150g)



Ô i (dưa chuột): đường kính 3cm, chiều dài 23cm (200g)



Yang pa (hành tây): đường kính 8cm (150g)

Ước lượng bằng tay



Không na mul (già đậu tương) 80g



Chôc pa (hành ta) 50g



Si gum chi (rau bina) 100g



Đang miên (miến) 120g



Bu chu (hẹ) 80g



Gongôsar (rau dương xỉ khô) 40g



Bullin gôsar (rau dương xỉ ngâm nở) 120g



Xuê gô gi (thịt bò) 6*6*4cm 100g

MỘT SỐ DỤNG CỤ HỮU ÍCH CẦN TRONG BẾP

Nồi chiên không dầu

Giúp giảm thiểu 80% dầu mỡ trong các món rán, chiên. Quá trình nấu nướng diễn ra nhanh, dễ dàng và tiện lợi hơn.



Nồi áp suất

Với các chức năng nấu cơm, nấu cháo, hầm xương, nấu thịt...nhanh chóng và tiện lợi, nồi áp suất giúp các món ăn chín nhanh và giàu dinh dưỡng



Máy xay

Những chiếc máy xay trong bếp nên mua loại từ 600 W trở lên. Chiếc máy có thể giúp để xay, làm các loại nước hoa quả hoặc chế biến các món ăn như, mềm



Máy lọc nước

Trong căn bếp rất cần một chiếc máy giúp xử lý nước, giúp lọc sạch nước khỏi các chất bẩn, vi khuẩn có hại mà vẫn giữ lại khoáng chất tự nhiên cần cho cơ thể



Dụng cụ bào táo

Dụng cụ này giúp cho chúng ta có thể mài táo, khoai tây và một số loại quả khác để làm nguyên liệu chế biến các món bánh và làm món tráng miệng nhanh chóng, đơn giản và giữ được độ tươi ngon bổ dưỡng của nguyên liệu



Phần 3. GIỚI THIỆU VỀ KOICA VÀ QUÁ TRÌNH HỢP TÁC VỚI TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI

1. Giới thiệu KOICA

- Cơ quan Hợp tác Quốc tế Hàn Quốc (KOICA) thành lập vào năm 1991 với phương châm "Vì một thế giới tốt đẹp hơn" là cơ quan chuyên thực hiện các chương trình viện trợ không hoàn lại cho các nước đang phát triển trong đó có Việt Nam. Đây là cơ quan thuộc Chính phủ, nằm dưới sự quản lý trực tiếp của Bộ Ngoại Giao Hàn Quốc.

Văn phòng đại diện KOICA Việt Nam được thành lập năm 1994 và đi vào hoạt động từ đó đến nay. Các chương trình hỗ trợ phát triển chính thức và chương trình hợp tác kỹ thuật mà KOICA Hàn Quốc thông qua KOICA Việt Nam dành cho Chính phủ Việt Nam bao gồm:

- Các dự án của Koica

+ Dựa vào kế hoạch, chiến lược phát triển, nhu cầu của các nước tiếp nhận, KOICA thực hiện loại hình dự án hỗ trợ nhằm giúp các nước tiếp nhận phát triển kinh tế, xã hội. Các lĩnh vực mà KOICA chủ yếu tập trung hỗ trợ là giáo dục đào tạo, y tế, những lĩnh vực được coi là nhu cầu cơ bản của con người và lĩnh vực công nghệ thông tin, một trong những thế mạnh của Hàn Quốc. Trong những năm qua KOICA đã thực hiện rất nhiều dự án trên nhiều lĩnh vực nhằm giúp cải thiện môi trường giáo dục, y tế, môi trường thông qua các dự án như xây dựng trường học, trường dạy nghề, bệnh viện, v.v.

- Chương trình cử Tình nguyện viên

Hàng năm KOICA Hàn Quốc cử hàng trăm Tình nguyện viên đến nhiều nước làm việc, trong đó có Việt Nam. Đây là một trong những hoạt động thường xuyên của KOICA, với mục đích chuyển giao công nghệ và chia sẻ kinh nghiệm, đồng thời góp phần tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau giữa hai dân tộc thông qua hoạt động của tình nguyện viên tại địa phương. Chương trình này được thực hiện tại Việt Nam từ năm 1994, bắt đầu với 2 tình nguyện viên dạy Taekwondo và 4 tình nguyện viên giảng dạy tiếng Hàn Quốc. Từ đó tới nay, các lĩnh vực hỗ trợ của tình nguyện viên ngày càng đa dạng và phát triển không ngừng.

+ Thời hạn làm việc của TNV: Khoảng 2 năm

+ KOICA chịu trách nhiệm toàn bộ về các tình nguyện viên: trợ cấp tiền sinh hoạt phí, tiền nhà ở, bảo hiểm y tế, đồng thời hỗ trợ tình nguyện viên trong quá trình làm việc tại địa phương.

Để hoà nhập với cuộc sống tại địa phương, sau khi được cử sang Việt Nam, tình nguyện viên phải trải qua một quá trình tập huấn từ 1,5 đến 2 tháng. 50% số giờ tập huấn dành cho việc học tiếng Việt, thời gian còn lại TNV được học về văn hoá, lịch sử, phong tục tập quán, tham quan, cũng như làm quen và thích nghi với môi trường sống ở Việt Nam.

+ Trong tương lai, KOICA có kế hoạch duy trì chương trình này hàng năm, tăng kinh phí hỗ trợ cho cơ quan tiếp nhận TNV. Đối với mỗi tình nguyện viên, ngoài việc hỗ trợ cơ quan tiếp nhận về mặt nhân lực và chuyển giao kỹ thuật, KOICA có dành một nguồn kinh phí nhỏ để hỗ trợ mua sắm một số trang thiết bị phục vụ cho công việc của tình nguyện viên tại cơ quan tiếp nhận. Đây là mô hình Dự án nhỏ, gắn liền với hoạt động của tình nguyện viên. Số trang thiết bị này thuộc quyền sở hữu của tình nguyện viên và cơ quan tiếp nhận. Ngoài ra, KOICA cũng dự kiến mở rộng địa bàn hoạt động của tình nguyện viên sang một số tỉnh thành mới, đặc biệt là những tỉnh còn gặp nhiều khó khăn.

2. Quá trình hợp tác với Trường Cao đẳng Thương mại

Trường Cao đẳng Thương mại nhận được sự hỗ trợ của Cơ quan Hợp tác Quốc tế Hàn Quốc (KOICA) từ năm 2015, cho đến nay trường đã tiếp nhận 1 chuyên gia lĩnh vực Công nghệ thông tin (You Heung Jong - Ngày sinh: 10/06/1967) và 2 tình nguyện viên lĩnh vực nấu ăn (Kim Hanna - Ngày sinh: 11/09/1988), (Kim In Sook - Ngày sinh: 11/6/1959).

Hai tình nguyện viên là Kim Hanna và Kim In Sook, trong quá trình công tác tại Trường Cao đẳng Thương mại, đã phối hợp cùng nhà trường tổ chức miễn phí các lớp học Ẩm thực Hàn Quốc và các lớp giao tiếp tiếng Anh, tiếng Hàn Quốc đồng thời thực hiện các dự án nhỏ hỗ trợ trang thiết bị bếp cho nhà trường.

Ngày 21 tháng 11 năm 2019, Koica đã chính thức phê duyệt dự án Tài trợ trang thiết bị phòng thực hành Bếp cho trường Cao Đẳng Thương Mại với trị giá 21.008 USD. Dự án được tình nguyện viên Kim In Sook và

cộng tác viên tại trường (cô Đỗ Thị Phương Thảo) phụ trách và thực hiện.

Sau gần 1 năm triển khai, ngày 28 tháng 08 năm 2019, Koica chính thức tổ chức bàn giao “Trang thiết bị phòng thực hành Bếp” cho Trường Cao đẳng Thương mại. Buổi lễ trao tặng được tổ chức tại trường một cách ấm cúng và trang trọng, thể hiện sự trân trọng và tình cảm tốt đẹp giữa hai bên.

Từ tháng 9 năm 2019, phòng thực hành nghiệp vụ Bếp với trang thiết bị hiện đại và đầy đủ, được mở cửa thường xuyên, sẵn sàng chào đón các giảng viên, sinh viên yêu thích nghề nấu ăn, có đam mê với ẩm thực Hàn Quốc đến tham dự các lớp học và các buổi thực hành.



BGH nhà trường, cộng tác viên chụp ảnh cùng TNV Kim InSook tại phòng thực hành bếp mới

KOICA

TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI

**Chịu trách nhiệm xuất bản
TS. Đinh Văn Tuyên**

Biên tập: Kim Insook - Đỗ Thị Phương Thảo
Trình bày: Đỗ Thị Phương Thảo - Hồ Bích Thảo
Sửa bản in: Hồ Bích Thảo
Bìa: Nguyễn Thy Loan
In 80 bản khổ 19x27cm. In tại Trung tâm Xuất bản GTVT
Miền Trung



5347-08