Thiên Tứ

CÁC MÓN CHAY THÔNG DỤNG

LỜI MỞ ĐẦU

Con người bẩm sinh cơ thể khỏe mạnh, tâm hồn vui tươi, hồn nhiên. Nhưng qua cuộc sống hằng ngày với nhiều bận rộn, lo nghĩ và ăn uống bất cẩn, sức khỏe suy giảm dần, dễ sinh ra bệnh tật, già yếu và buồn khổ. Vì vậy, chúng ta thường tự hỏi phải sống sao cho được an vui và ăn uống sao cho cơ thể được bồi dưỡng khoẻ mạnh. Việc ăn uống hàng ngày dinh dưỡng đều độ rất là quan trọng. Ăn chay dưỡng sinh đúng cách chẳng những ngon miệng, cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể, mà còn tránh sát sanh, ngừa giảm bệnh tật, hạn chế tiến trình suy lão và kéo dài tuổi thanh xuân. Qua kinh nghiệm bản thân suốt 18 năm ăn chay trường, cộng thêm thể dục và hành thiền đều đặn mỗi ngày, tôi thấy người nhẹ nhàng, khỏe mạnh và gần như không còn những bệnh lặt vặt nhức mỏi như trước kia. Sức khỏe tôi khá hơn nhiều so với thời gian ăn mặn khi còn trẻ, nhiều năm trước đây.

Tôi viết ra đây để cống hiến những món ăn chay mà tôi đã chế biến, nghiệm từ những món mặn để làm thành những món ăn chay phong phú hơn. Tôi vẫn dùng tên gọi như món mặn, chứ không đặt tên riêng cho món chay vì nhiều người đã quen với tên gọi và mùi vị.

Qua tập sách này tôi xin giới thiệu đến các bạn những món ăn chay hàng ngày như đậu hủ miếng, cá chưng tương, đậu hủ xả ớt nghệ chiên, cua lăn bột chiên, đậu hủ kho lá chanh xả ớt, thịt kho tàu, Paté, mắm chưng, canh chua, chả cua, chả giò, ragu, cà ri… những món tráng miệng như xôi, chè, bánh flan… và những món ăn phụ như cháo thập cẩm, bánh canh cua, bún nước lèo, bánh ít trần… để thay đổi khẩu vị trong thực đơn cuối tuần của gia đình các bạn. Có một số món có dùng trứng, dầu hào và hành tỏi, tuy không hoàn toàn chay, nhưng có thể gia tăng khẩu vị dành cho quý bạn nào không kiêng.

Tôi mong các bạn theo cách chỉ dẫn, sẽ nấu được những món ăn chay ngon và dưỡng sinh, giúp cho các bạn và gia đình thêm khỏe mạnh, đầm ấm và vui tươi.

Vancouver, 2001
Vöông Trònh Thieân Töù

MỤC LỤC

CÁC MÓN CHAY THÔNG DỤNG

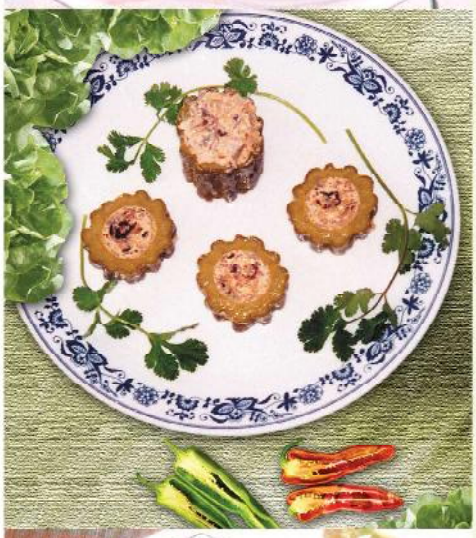
Lời Mở Đầu

Món Mặn

1. Nước chấm
   & Nước cốt dừa
2. Cá chưng tương
3. Cá thu kho khóm
4. Cà chua dồn đậu hủ
5. Bông bí dồn đậu hủ
6. Đậu hủ dồn thịt sauce cà
7. Đậu hủ khìa
8. Đậu hủ kho lá chanh sả ớt
9. Thịt kho Tàu
10. Rau xào thập cẩm
11. Gỏi bao tử Thất Sơn
12. Chả chay "mì căng" sống
13. Chả Xá-Xíu
14. Chả lụa
15. Chả giò
16. Chả cua Cà Mau
17. Chả xào lăn sả ớt
18. Bắp chiên
19. Cua lăn bột chiên
20. Hoành thánh chiên
21. Pâté
22. Mắm chưng
23. Mắm thái Châu Đốc
24. Heo quay
25. Vịt quay
26. Khổ qua dồn thịt
27. Canh chua Châu Đốc
28. Soup bào ngư ngũ vị
29. Bì
30. Bò bía cuốn rong biển
31. Bánh cuốn chả lụa
32. Bánh giò

MỤC LỤC

CÁC MÓN CHAY THÔNG DỤNG



33. Bánh ít trần
34. Bánh mì hấp
35. Bánh tét
36. Bánh xèo
37. Cháo Bào ngư
38. Cháo thập cẩm
39. Cơm Hoàng Gia
40. Lẩu chay thập cẩm
41. Cà ri Ấn
42. Cà ri Thái
43. Ragu
44. Bún nước lèo Miên
45. Bánh canh cua Hà Tiên
46. Hủ tiếu Vĩnh Gia
47. Phở chay Châu Đốc
48. Mì xá xíu Sóc Trăng
49. Mì Xào

Món Tráng Miệng

50. Bánh bông lan cam
51. Bánh Da Lợn Đậu Xanh Nước Dừa
52. Bánh chuối nướng
53. Bánh khoai mì nướng
54. Bánh Flan
55. Chè táo xọn
56. Chè đậu trắng nước dừa
57. Chè trôi nước
58. Đậu hủ đường
59. Xôi Vò
60. Xôi vị khoai cao nước cốt dừa
61. Xôi vị đậu xanh sầu riêng nước cốt dừa
62. Xôi Xiêm
62. Yaourt
63. Bánh Loan Phụng Cung Hỷ

Chú thích

Mẹo vặt

MÓN MẶN

NƯỚC CHẤM & NƯỚC CỐT DỪA

Nước tương chanh (1 1/4 cup)

VẬT LIỆU

- *1 cup nước*
- *1/4-1/3 cup nước tương*
- *1/2 cup đường*
- *1 1/2 trái chanh*
- *1 tép tỏi (bằm nhỏ)*
- *ớt (bằm nhỏ - cay tuý ý)*
- *đồ chua*

CÁCH LÀM

Đường với nước nấu sôi, cho nước tương vào bắc xuống, để nguội.

Chanh lột vỏ lấy múi, cho vào tô, giã chung với 1/2 tsp đường, tỏi. Rồi đổ hỗn hợp nước tương, đường, nước vào chung và quậy đều. Thêm ớt, đồ chua tùy ý. Nước tương chanh được dùng trong nhiều món, tuy nhiên độ mặn ngọt, chua, cay tùy theo khẩu vị và tùy theo món.

Sauce chua ngọt (1 1/3 cup)

VẬT LIỆU

- *1/2 cup khóm bằm nhuyễn*
- *1/3 cup đường vàng*
- *1/3 cup ketchup*
- *1/2 cup nước 1 tsp nước tương*
- *1 tsp bột mì tinh*
- *1/3 cup nước*
- *1 tsp tương ớt*

CÁCH LÀM

Khóm nấu với đường vàng cho khô lại, bớt lửa. Để nước, ketchup, nước tương và tương ớt vào. Nêm nếm cho vừa miệng, nấu tiếp. Trộn bột với 1/3 cup nước quậy đều trong chén, rồi đổ vào hỗn hợp ketchup, nấu cho sôi lên. Bớt lửa, quậy đều. Nấu thêm 1 phút, rồi tắt lửa, để nguội. Món sauce chua ngọt dùng với món cua chiên hay hoành thánh chiên v.v...

Nước mắm chanh ớt chay (2 1/2 cup)

VẬT LIỆU

- *6 oz nước khóm hộp*
- *1/2 cup đường vàng*
- *1/3 cup đường*
- *1/2 trái chanh*
- *2-3 tsp muối (tùy vị)*
- *2 cup nước*
- *Ớt bầm hay ớt tương*
- *Đồ chua*

CÁCH LÀM

Nấu nước khóm, đường vàng, nước cho sôi bùng lên, bớt lửa, vớt bọt, thêm muối. Nêm nếm cho vừa độ mặn, ngọt tùy theo món ăn. Để cho lóng và nguội rồi lấy phần trong. Thêm ớt, đồ chua và một ít chanh cho thơm (nước khóm đã chua rồi). Nước mắm chanh ớt chay ăn với bánh ít trần, bánh xèo, bánh cuốn, bì bún, gỏi, chả giò v.v...

Tương đậu phọng

VẬT LIỆU

- 1 tsp dầu ăn
- 1 tsp tỏi
- 1/2 cup tương ngọt
- 1 2/3 cup nước
- 3 tsp bơ đậu phọng loại không nhuyễn (chunky)
- 1/2 trái chanh
- Ớt bầm hay ớt tương
- Đồ chua
- Đậu phọng rang

CÁCH LÀM

Cho dầu vào nồi nhỏ phi hành tỏi cho thơm, bớt lửa, thêm tương ngọt, bơ đậu phọng, nước. Nấu sôi lên, trộn đều cho sôi lại, tắt lửa, bắt ra. Để nguội bớt, thêm chanh ớt, đồ chua, đậu phọng rang. Món tương đậu phọng ăn với gỏi cuốn, bò bía hay nem.

Nước cốt dừa

VẬT LIỆU

- 1 hộp (13.5 fl oz) nước cốt dừa
- 1/4 tsp muối
- 1 tsp bột gạo
- 3 Tbsp nước âm ấm
- 1 tsp đường (nếu dùng với món ngọt)
- 1 cup hành lá (nếu dùng với món mặn)

CÁCH LÀM

Cho 3 Tbsp nước âm ấm, 1 tsp bột gạo, 1 chút muối vào chén. Nếu dùng với món ngọt cho thêm tsp đường. Quậy hỗn hợp cho đến khi bột tan.

Nấu nước dừa cho sôi, đổ hỗn hợp trên quậy đều, để sôi thêm một lần nữa. Nếu dùng với món mặn thêm hành lá vào.

Nước cốt dừa dùng với món ngọt như chè táo xọn, chè đậu, xôi xiêm… và nước cốt dừa không đường có hành lá dùng với món mặn như bánh ít trần, bánh tầm bì, bánh xèo…

CÁ CHƯNG TƯƠNG

VẬT LIỆU

- *1 miếng đậu hủ tươi (9x9x4cm³)*
- *2 trái cà chua (cắt lát)*
- *6 tai nấm tươi (cắt làm 4 mỗi tai)*
- *1 ít kim châm (ngâm nở, cột gút)*
- *2 miếng rong biển (sea weed)*
- *2 tép tỏi (bằm nhỏ)*
- *1 củ hành tây nhỏ cắt cọng dài*
- *1 cup bún tàu ngâm nở*
- *1 miếng gừng nhỏ (cắt cọng)*
- *1Tbsp tương hột*
- *2 Tbsp tương ngọt*
- *2 tsp nước tương*
- *1 Tbsp dầu hào (tùy ý)*
- *2 tép hành lá (cắt cọng 3cm)*
- *1 ít ngò*
- *2 tps dầu ăn*

CÁCH LÀM

Đậu hủ tươi cắt ra độ chừng 12 miếng, mỗi miếng dài 4x3x1.5cm³. Cho 1/2 tsp dầu, 1 tps nước tương, 1/4 tps đường quậy tan rồi chế lên đậu hủ. Đem hấp microwave 1 phút, lấy ra để nguội.

Rong biển cắt miếng, cuốn đậu hủ, để đậu hủ này vô thố.

Bắc chảo dầu cho nóng, phi tỏi cho vàng, để củ hành, kim châm vào xào, sau cùng để nấm đảo sơ. Đổ hỗn hợp này vô thố đậu hủ, rồi để tiếp bún tàu lên trên.

Cùng chảo dầu, phi tỏi, để tương hột, tương ngọt, nước tương, dầu hào và ít nước cho vừa ăn. Chan hỗn hợp tương này vào thố đậu hủ trên. Rắc gừng đều, kế đến sắp cà chua, hành lá trên mặt. Đậy nắp hoặc đậy với giấy plastic và cho vào microwave 3 phút, hoặc hấp cách thủy độ 40 phút. Khi dọn bàn, để ngò lên mặt cá chưng tương. Món này dùng với cơm trắng rất ngon.

CÁ THU KHO KHÓM

VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hủ tươi lớn
- 3 miếng khóm
- 8 miếng rong biển
- 1 Tbsp bột nêm
- 1 Tbsp dầu hào (tùy ý)
- 1 Tbsp nước tương
- 1/2 củ hành tây (cắt hạt lựu)
- 2 tép hành lá (cắt cọng 3cm)
- 4 tép tỏi (bằm nhuyễn)
- 1 trái ớt (cắt lát)

CÁCH LÀM

Hai miếng đậu hủ tươi, mỗi miếng to độ 9x9x4cm³ để cạnh nhau, dùng giấy plastic gói chặt tròn như khứa cá. Cho vào microwave hấp chừng 3 phút. Để nguội và ráo nước, rồi mở giấy ra.

Gói miếng đậu hủ này với 2 lớp rong biển, và dùng giấy plastic gói miếng đậu hủ rong biển này lại cho chặt và kín hai đầu. Cho vào microwave lần thứ hai, hấp độ khoảng 1 phút rưỡi. Đem ra để thật nguội, cắt thành từng lát như lát cá.

Cho nước tương, bột nêm, đường quậy tan và đem thoa lên hai mặt cá, rồi chiên vàng đều.

Chảo dầu nóng phi hành tỏi cho vàng, cho khóm vào, thêm ít bột nêm, nước tương, dầu hào và ít nước để ngập khóm. Cho ớt vô, để lửa thật nhỏ cho đến khi nước sền sệt. Cho cá vào, múc nước chan lên cá cho thấm đều.

CÀ CHUA DỒN ĐẬU HỦ

VẬT LIỆU

- 4 trái cà chua vừa
- 2 miếng đậu hủ cứng lớn.
- 1/2 cup bún tàu (ngâm mềm, cắt khúc 3cm)
- 1/3 cup nấm mèo (cắt nhỏ)
- 1 tsp bột nêm
- 1 củ hành tây (cắt nhỏ)
- 4 Tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp đường cát
- 1/3 tsp muối
- 1/3 tsp tiêu nhuyễn

CÁCH LÀM

Đậu hủ bọc plastic cho vào rổ, dùng một nồi nước đầy dằn lên mặt đậu hủ để khoảng 1 tiếng cho ráo nước. Cho đậu hủ vào vải, dùng hai tay bóp cho thật ráo nước, rồi bỏ vào cối quết cho nhuyễn. Cho muối, tiêu, bột nêm, dầu vào quết đến khi thấy đậu dẻo là được. Cho bún tàu, nấm mèo vào đậu hủ vừa quết trộn đều.

Cà chua cắt đôi, móc ruột. Ruột cà chua bằm nhỏ để riêng.

Dồn hỗn hợp đậu hủ trên vào từng nữa trái cà chua cho vừa đầy.

Chảo dầu nóng cho cà chua vào chiên với lửa vừa. Khi chiên úp mặt có dồn nhân xuống trước.

Ruột cà chua bằm nhỏ cho vào chảo dầu nóng xào với hành cắt nhỏ, nêm muối, đường.

Khi dùng chan sauce cà lên, cho tiêu và ngò lên mặt.

BÔNG BÍ DỒN ĐẬU HỦ

VẬT LIỆU

- 22 bông bí
- 2 miếng đậu hủ cứng lớn.
- 1/2 cup bún tàu (ngâm mềm, cắt khúc 3cm)
- 1/3 cup nấm mèo (cắt nhỏ)
- 1 tsp bột nêm
- 1/2 tsp đường cát
- 1/3 tsp muối
- 1/3 tsp tiêu nhuyễn
- 1 Tbsp dầu ăn

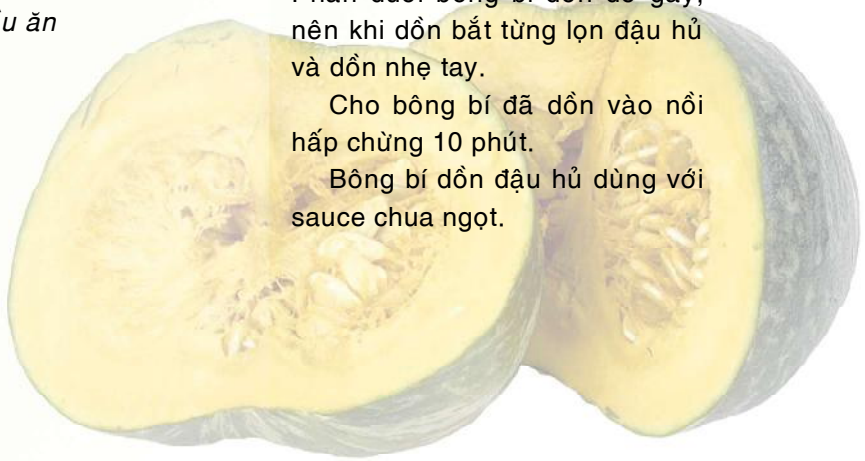
CÁCH LÀM

Đậu hủ bọc plastic cho vào rổ, dùng một nồi nước đầy dằn lên mặt đậu hủ để khoảng 1 tiếng cho ráo nước. Cho đậu hủ vào vải, dùng hai tay bóp cho thật ráo nước. Rồi bỏ đậu hủ vào cối quết cho nhuyễn. Cho muối, tiêu, bột nêm, dầu, hành tây cắt nhỏ vào quết đến khi thấy đậu dẻo là được. Trộn đều bún tàu, nấm mèo vào đậu hủ vừa quết.

Bông bí rửa nhẹ tay từng bông, dùng kéo cắt bỏ nhụy bông. Bắt đậu hủ thành từng lọn vừa bông bí, dồn vào từng bông bí cho vừa đầy. Dùng ngón tay trỏ chấm dầu thoa lên mặt đậu vừa dồn vào bông bí, bẻ đầu bông bí úp vào cho gọn lại. Phần đuôi bông bí dòn dễ gãy, nên khi dồn bắt từng lọn đậu hủ và dồn nhẹ tay.

Cho bông bí đã dồn vào nồi hấp chừng 10 phút.

Bông bí dồn đậu hủ dùng với sauce chua ngọt.



ĐẬU HỦ DỒN THỊT SAUCE CÀ

VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hủ tươi cứng lớn,.
- 1 miếng hamburger chay (hấp mềm, bóp nhỏ)
- 1/2 củ hành tây (cắt nhỏ)
- 1/2 củ hành tây (cắt miếng)
- 2 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 2 trái cà chua lớn
- 1 Tbsp bún tàu (ngâm mềm, cắt khúc 3cm)
- 2 Tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp bột mì tinh
- 1/2 tsp đường cát
- 1 tsp dầu hào
- 3 tai nấm mèo (cắt nhỏ)
- Vài cọng ngò

CÁCH LÀM

Mỗi miếng đậu hủ to độ 9x9x4cm^3, cắt làm 6 miếng vuông, đem 12 miếng đậu hủ nhỏ này, chiên vàng, để nguội.

Chảo dầu nóng, phi tỏi cho vàng. Cho hamburger, bún tàu, nấm mèo, hành cắt nhỏ xào cho thấm. Rắc bột mì tinh xào cho hơi dẻo. Dùng dao nhỏ rọc bên hông miếng đậu hủ, dồn nhân vào miếng đậu hủ cho đầy. Hấp chín.

Cà chua luộc sơ, bóc vỏ, cắt làm đôi, bóp cho hết hột. Dầm nhuyễn và nấu cà cho mềm. Cho đường, dầu hào, hành cắt miếng vào nấu chín. Nếu cà đặc thì cho thêm ít nước vào.

Khi dùng chan sauce cà lên đậu hủ hấp nóng, cho tiêu và ngò lên mặt.

ĐẬU HỦ KHÌA

VẬT LIỆU

- 1 miếng đậu hủ đông lạnh to độ 9x9x4cm^3 (để trong freezer độ 2 ngày)
- 1 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 1 cup nước lạnh
- 1/2 tsp bột nêm
- 1/2 tsp đường
- 2 tsp nước tương
- 1/4 tsp ngũ vị hương hay bột xá xíu
- 1/4 tsp bột baking soda

CÁCH LÀM

Đậu hủ đông lạnh để tan đá. Dùng 2 tay ép nhẹ đậu hủ cho ráo nước. Cho tỏi vào chảo dầu, để lửa trung bình, cho tiếp đậu hủ nguyên miếng vào chiên cho thấm tỏi. Trở mặt cho vàng đều. Cho một cup nước lạnh, nước tương, bột nêm, đường, baking soda và ngũ vị hương vào chén quậy đều. Rồi đổ vào chảo chiên đậu hủ, đậy nắp lại, để lửa vừa và trở mặt. Lấy ra để nguội.

Cắt từng lát mỏng đậu hủ, trình bày trên đĩa với dưa leo, cà chua. Ăn với cơm nóng. Đậu hủ này để trên mặt mì xào hoặc ăn với bánh mì, dưa leo, đồ chua cũng ngon.

ĐẬU HỦ KHO LÁ CHANH SẢ ỚT

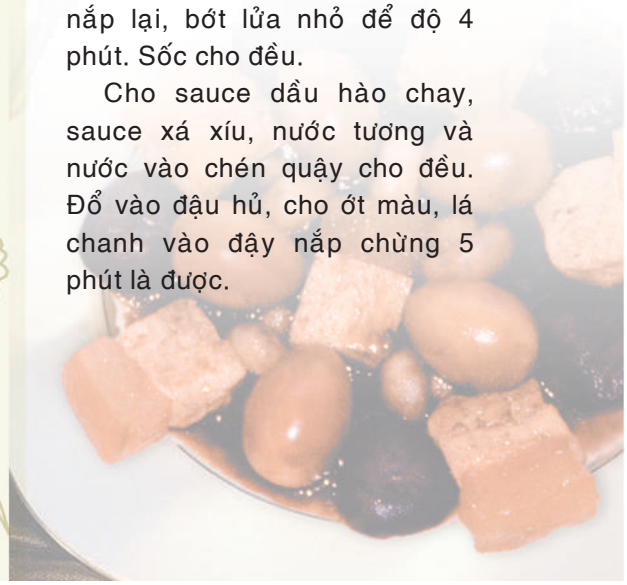
VẬT LIỆU

- 1 miếng đậu hủ tươi (9x9x4cm^3)
- 2 Tbsp dầu hào chay (tùy ý)
- 1 Tbsp sauce xá xíu (charsiu)
- 1 Tbsp nước tương
- 1/2 củ hành tây lớn (cắt hột lựu)
- 1 Tbsp sả bầm với 1/2 trái ớt
- 3 Tbsp nước
- 3 Tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp ớt màu
- Vài lá chanh

CÁCH LÀM

Cắt miếng đậu hủ này ra độ 32 miếng vuông. Cho dầu ăn vào chảo nóng xào với củ hành, sả bầm. Để đậu hủ vào, đậy nắp lại, bớt lửa nhỏ để độ 4 phút. Sốc cho đều.

Cho sauce dầu hào chay, sauce xá xíu, nước tương và nước vào chén quậy cho đều. Đổ vào đậu hủ, cho ớt màu, lá chanh vào đậy nắp chừng 5 phút là được.



THỊT KHO TÀU

VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hủ to đông lạnh (9x9x4cm^3)
- 1 trái bí đao già (khoảng 1 lb)
- 10 tai nấm đông cô, ngâm nở, bỏ cọng
- 10 hột gà nhỏ (luộc, bóc vỏ)
- 1 lon nước soda dừa
- 1 miếng đường phèn nhỏ hay đường vàng
- 2 Tbsp dầu hào (tùy ý)
- 4 tsp nước tương
- 1/4 tsp baking soda
- 1/2 tsp đường cát
- 2 tép tỏi (bằm nhỏ)

CÁCH LÀM

Đậu hủ đông lạnh để tan đá. Dùng 2 tay ép nhẹ đậu hủ cho ráo nước. Cho tỏi vào chảo dầu, để lửa trung bình, cho đậu hủ vào chiên cho thấm tỏi. Trở hai mặt cho vàng đều.

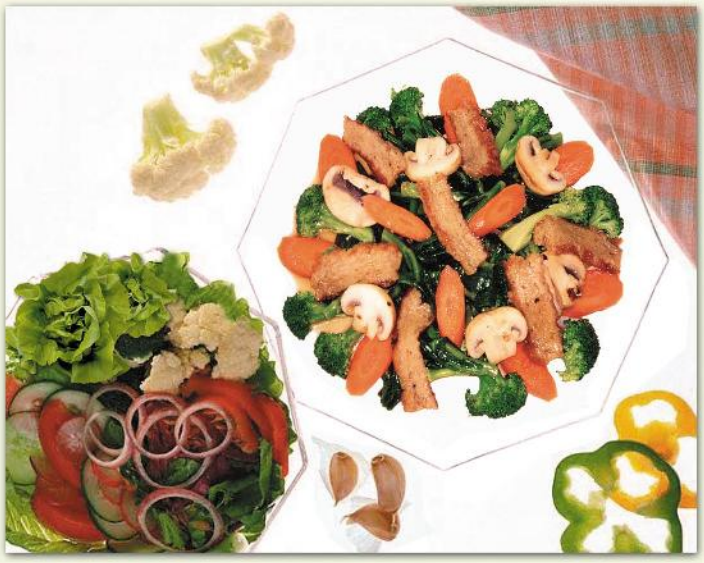
Cho vào chén 1/2 cup nước lã với 1 tsp dầu hào, 2 tsp nước tương, 1 tsp đường, baking soda quậy đều, chế lên đậu hủ. Đậy nắp kín khoảng 15 phút. Trở mặt cho thấm đều. Cho lửa nhỏ vừa khoảng 5 phút trở mặt 3 - 4 lần đến khi cạn nước, để nguội.

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, cắt dày 3cm, dài 5cm. Cho bí đao vào chảo dầu nóng xào đều, nêm 1 tsp nước tương, đậy kín nắp lại. Để lửa nhỏ và canh chừng để trở mặt nhiều lần, đến khi bí trong là chín. Lấy bí ra để nguội. Cắt đậu hủ cỡ bằng miếng bí, rồi dùng tăm ghim 1 miếng bí và 1 miếng đậu hủ cho dính nhau.

Mỗi tai nấm đông cô cắt đôi. Bắc chảo nóng, cho dầu xào nấm, nêm thêm 1 tsp nước tương cho thấm. Cho hột gà vào, thêm 2 tsp nước tương, dầu hào để lửa nhỏ, lăn hột gà cho thấm đều, đậy nắp lại độ 1 phút . Để 1 lon nước dừa soda, với một cup nước vào nấu tiếp, nêm nếm cho vừa ăn. Nấu cho thấm đều hột gà.

Sau cùng cho bí ghim đậu hủ vô.

RAU XÀO THẬP CẨM



VẬT LIỆU

- *1 miếng chả (cắt lát)*
- *2 bông cải xanh nhỏ (broccoli)*
- *3 cây cải làng*
- *3 tai nấm*
- *1/2 củ carrot (cắt xéo)*
- *1Tbsp sauce chay dầu hào*
- *1/2 củ hành tây (cắt miếng lớn)*
- *3 tép tỏi (bằm nhỏ, phi vàng)*
- *Hành lá, ngò*

CÁCH LÀM

Bắc nồi nước sôi cho vô ít muối, chút dầu ăn. Cho bông cải xanh, cải làng vào nước sôi trụng sơ đều, vớt ra. Kế tiếp cho carrot vào trụng sơ, vớt ra. Cho củ hành vào chảo dầu nóng xào, cho sauce, chả, nấm rồi kế tiếp các thứ đã trụng vào xào đều, nêm vừa ăn, thêm hành lá.

Múc ra đĩa, cho tỏi phi lên mặt, để ngò và rắc ít tiêu.

GỎI BAO TỬ THẤT SƠN

VẬT LIỆU

- 1 cây mì căng (cắt lát mỏng)
- 1/2 củ cải trắng (bào nhỏ, cắt sợi)
- 2 củ carrot (bào nhỏ, cắt sợi)
- 2 cọng celery (bào lát mỏng)
- 1 trái dưa leo (bỏ ruột,cắt khúc 8cm, bào ngang)
- 3 cọng tàu hủ ky (ngâm 3 tiếng)
- 1/3 bắp cải (bào lát mỏng)
- 1 cup đậu phọng rang giã nát vừa
- 1/2 củ hành tây nhỏ (cắt lát)
- 1 Tbsp giấm
- 1 Tbsp củ hành phi
- 1 tsp tiêu
- 1 Tbsp đường
- 1 cup rau răm (cắt nhỏ)
- 2 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 1/2 chén củ kiệu

CÁCH LÀM

Trộn carrot, củ cải trắng với đường để độ 30 phút, cho giấm vào trộn đều. Củ hành ngâm đường và giấm. Chắc nước để ráo.

Tàu hủ ky ngâm xé từng lát dài 8cm x 2cm.

Để chảo nóng cho dầu vào phi tỏi cho vàng thơm, cho tàu hủ ky, mì căng vào xào. Nêm tiêu, bột nêm cho thấm đều, cho thêm củ hành phi vào.

Cho celery, dưa leo, củ kiệu, carrot, củ cải, bắp cải, củ hành trộn đều. Cho tàu hủ ky, mì căn vào sau cùng. Tất cả trộn đều.

Múc ra đĩa, rắc rau răm và đậu phọng lên mặt. Dùng với nước tương chua ngọt.

CHẢ CHAY "MÌ CĂNG" SỐNG

VẬT LIỆU

- 2 chén bột wheat gluten
- 1 củ hành đỏ nhỏ (cắt nhỏ)
- 4 tép tỏi (bằm nhuyễn)
- 2 Tbsp dầu ăn
- 2 tsp bột nêm
- 1/2 tsp bột nổi (baking powder)
- 2 Tbsp dầu hào
- 1/2 tsp tiêu
- 2 tsp nước tương
- 2 tsp muối
- 1 tsp đường

CÁCH LÀM

Để vào hai cup nước nóng trên 50°C cùng với các gia vị như hành tỏi phi, dầu hào chay, tiêu, đường, bột nêm, nước tương, muối vào quậy cho đều. Cho bột wheat gluten vào từ từ, quậy liên tục cho đến khi đặc. Dùng tay nhồi bột cho dính lại. Bột sau khi ủ từ 5 đến 6 tiếng thì thành chả chay sống có thể dùng để chiên hoặc hấp. Bột ủ càng lâu càng ít dai, nếu dai quá thì không ngon. Đây là chả chay sống hay là "mì căng" sống.

Chả chay chiên: Dùng kéo cắt miếng bề dày độ 1.5 cm tròn hay vuông, tùy ý. Dùng chảo không dính chiên chả này với lửa trung bình, khi chiên nên để những miếng này rời nhau, vì khi chiên chả sẽ nở lớn. Đậy nắp khi chiên. Chiên độ 3 phút trở mặt, đồng thời bớt lửa nhỏ, tiếp tục chiên cho vàng đều và chín.

Để nguội cắt lát mỏng. Chả này có thể dùng với nhiều món khác nhau như đồ xào, các món canh, ngay cả canh chua, gỏi, cháo v..v

Chả hấp "mì căng": Chia phần chả sống ra làm 8 miếng dài độ 5x3x3cm^3, dùng giấy plactic nấu được cuốn chả sống thành đòn, nhỏ cỡ cườm tay. Lấy dây cột lại, hấp độ 20 phút là chín. "Mì căng" hay chả chay này chế biến nhiều món khác.

Chả chay chiên và chả hấp "mì căng" có thể giữ được lâu, nếu cất vào ngăn đá (freezer).

CHẢ XÁ-XÍU

VẬT LIỆU

- 1 miếng chả chay hấp chín ("mì căng")
- 1 tsp bột xá xíu
- 1 tsp nước tương
- 1 tsp dầu mè
- 2 Tbsp dầu ăn

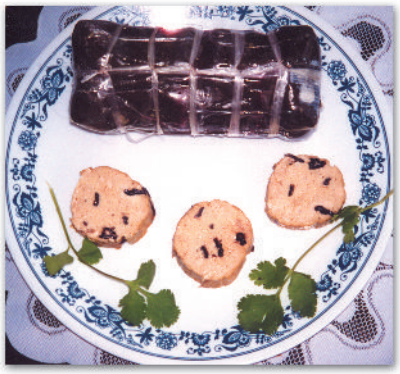
CÁCH LÀM

Ướp đòn chả hấp với bột xá xíu, nước tương và dầu mè độ 2 tiếng.

Sau đó đem chiên, để lửa nhỏ. Khi chả vàng chín đổ thêm ít nước vào cho đến khi nước rút cạn thì sẽ thấm ngon.

CHẢ LỤA

- 2 bọc tàu hủ ky lá mỏng (hiệu Bông Cúc)
- 1/2 miếng đậu hủ tươi cứng
- 3 tai nấm mèo (ngâm mềm, cắt cọng)
- 1 tsp củ hành đỏ phi
- 1/2 tsp tỏi phi
- 3 tsp bột nêm
- 1 tsp đường cát
- 2 Tbsp dầu ăn
- 1 tsp tiêu
- 2 Tbsp muối



Luộc đậu hủ, sôi độ 1 phút vớt ra để thật ráo nước, bóp bể ra miếng nhỏ.

Nấu nước sôi, thả hai gói tàu hủ ky vào trụng, vớt ra liền, để ráo nước. Rồi trộn đều tàu hủ ky, đậu hủ, nấm mèo và các gia vị trên.

Chia hỗn hợp làm 6 phần chả. Dùng lá chuối hoặc cắt vải tám bề dài 25cm x 20cm để gói chả. Cho hỗn hợp trên vào cuốn tròn lại. Dùng dây nylon cột 2 đầu và cột ngang nhiều vòng cho chặt. Đem hấp khoảng 2 tiếng.

CHẢ GIÒ

VẬT LIỆU (khoảng 50 cuốn chả giò)

- 4 miếng hamburger chay (bóp nhỏ)
- 2 cup củ sắn và carrot (bào & cắt nhỏ)
- 2 gói spring roll shell (bánh tráng tàu)
- 1 cup bún tàu (ngâm nước cắt khúc để ráo)
- 1 cup khoai cao nấu chín tán nhuyễn
- 1 củ hành tây (cắt nhỏ)
- 2 cup giá sống
- 1/4 cup nấm mèo
- Muối, tiêu, đường, bột nêm
- Dầu ăn để chiên

CÁCH LÀM

Trộn bún tàu, củ sắn, carrot, hành tây, nấm mèo, giá, khoai cao chung với đường, tiêu, muối cho vừa ăn. Dùng spring roll shell làm vỏ cuốn cho khéo. Dán lại bằng bột mì pha đặc với nước.

Cho vào chảo dầu nóng với lửa trung bình. Dầu ngập mặt cuốn chả giò. Khi chả giò vàng và giòn, vớt ra để ráo dầu trên giấy paper towel.

Món chả giò này dùng với nước chấm chua ngọt và salad, rau sống, hoặc ăn với bún tươi, nước tương chanh ớt.

Chú ý: Có thể thay thế hamburger chay bằng miếng tàu hủ tươi bóp nhuyễn và 1/4 cup củ cải trắng cắt nhỏ.

CHẢ CUA CÀ MAU

VẬT LIỆU

- 5 hột gà cỡ lớn
- 2 miếng hamburger chay (bóp nhỏ)
- 5 tai nấm trắng (giã nhỏ như thịt cua)
- 1/2 cup nấm mèo (cắt nhỏ)
- 1 cup bún tàu ngâm nở (cắt khúc 3cm)
- 1 củ hành tây (cắt nhỏ)
- 1 Tbsp dầu hào
- 2 Tbsp dầu ăn
- 1 ít hành lá (cắt nhỏ)
- 1 Tbsp nước tương
- 1 tsp ớt bột (prapika) phi dầu
- 4 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 1/2 tsp đường
- 1/3 tsp muối
- 1 tsp tiêu

CÁCH LÀM

Quậy đều trứng cùng với 1 tsp dầu, tiêu, muối, đường, hành lá, nước tương.

Bắc chảo dầu lên để lửa trung bình, cho dầu vào phi hành, tỏi cho vàng. Cho tiếp hamburger, nấm mèo, nấm trắng, bún tàu vào xào đều. Kế đến cho dầu hào vào.

Đổ trứng vào chảo trộn nhẹ tay cho đều. Đậy nắp kín lại, để lửa nhỏ. Trứng vừa đông lại, cho ớt bột phi dầu thoa lên mặt cho đỏ như gạch cua. Đậy nắp lại.

Khi trứng chín, để nguội. Lấy chả ra bằng cách lật ngược chảo vào đĩa lớn. Trình bày trên mặt ít cọng ngò.

Chú ý: Chỉ quậy trứng, chứ không đánh mạnh tay chả sẽ không dai.

CHẢ XÀO LĂN SẢ ỚT

VẬT LIỆU

- 1 miếng chả chay "mì căng" hấp chín
- 1 củ hành nhỏ (cắt lát)
- 1/2 ớt bột (prapika)
- 1 Tbsp sả (bằm nhỏ)
- 1/2 cup đậu phọng đâm nhỏ
- 1 tép tỏi (bằm nhuyễn)
- 1 Tbsp dầu hào
- 1 Tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp tiêu
- 1 tsp đường vàng
- 1 tsp nước tương

CÁCH LÀM

Xé chả thành từng miếng nhỏ dài vừa ăn. Xào chả với tỏi cho thơm, cho củ hành, ớt bột, sả vào trộn đều và thêm dầu hào, nước tương, đường.

Nêm nếm cho vừa khẩu vị.

Cuối cùng cho đậu phọng vào trộn đều trước khi ăn

BẮP CHIÊN

VẬT LIỆU

- 3 trái bắp (bào mỏng)
- 1 củ carrot (bào mỏng, cắt nhỏ)
- 2 tép hành lá (cắt nhỏ)
- 1/2 củ hành tây (cắt nhỏ)
- 1 hột gà (tùy ý)
- 3 Tbsp bột mì
- 1/8 tsp muối
- 1/2 tsp đường
- 1/8 tsp tiêu
- Dầu ăn để chiên

CÁCH LÀM

Trộn bắp, carrot, hành lá, củ hành, hột gà, bột mì, muối, tiêu và đường cho đều. Để khoảng 1/2 giờ trong tủ lạnh. Cho dầu ăn vào chảo, để lửa vừa. Đợi dầu thật nóng, múc từng muỗng hỗn hợp trên thả vào dầu chiên vàng, vớt ra để ráo dầu trên giấy paper towel.

Món này dùng với nước tương chua ngọt hoặc gói rau sống salad chấm nước tương chanh.

CUA LĂN BỘT CHIÊN

VẬT LIỆU

- *1 cup bột chiên tôm (tempura batter mix)*
- *2 cây bông cải trắng dài bông (Cauliflower)*
- *3/4 cup nước carrot*
- *1 Tbsp dầu ăn*
- *1/2 tsp bột nêm*
- *1 tsp đường cát*
- *1/2 củ carrot vừa*
- *1/4 tsp tiêu*
- *3 tép tỏi (bầm nhuyễn)*
- *Dầu ăn*

CÁCH LÀM

Cách pha bột:

Carrot xay, lược lấy nước. Bột chiên tôm trộn chung với các gia vị trên, chế nước carrot vào quậy đều. Bông cải cắt ra từng lát có đuôi như càng cua, rửa để ráo, bỏ vào bột quậy nhẹ. Dùng một đôi đũa để gắp bông cải, và một cái muỗng để chan bột lên cho ngập bông cải. Chảo dầu sôi, bỏ từng bông cải vào, đừng để dính nhau. Dầu phải ngập mặt. Chiên vàng đều hai mặt. Để lửa vừa.

Món cua chiên này dùng với sauce chua ngọt.

HOÀNH THÁNH CHIÊN

VẬT LIỆU

- *2 miếng hamburger chay hoặc đậu hủ*
- *1 gói hoành thánh.*
- *1/3 củ hành tây (cắt nhỏ)*
- *1 tsp dầu mè*
- *1 tsp bột xá xíu*
- *1/2 Tbsp dầu hào chay*
- *1/3 tsp tiêu*
- *1/2 tsp đường*
- *Dầu ăn*

CÁCH LÀM

Hamburger (hoặc 1 miếng đậu hủ 9x9x4cm^3) cho vào microwave hấp khoảng 1 phút, mang ra bóp nhuyễn. Cho dầu mè, bột xá xíu, đường, tiêu, dầu hào, hành tây vào hamburger trộn đều.

Lấy hoành thánh từng miếng cho nhân vào, thoa 1 ít bột mì pha nước, túm đầu lại. Bột mì pha chút nước cho sền sệt để dán hoành thánh không bị bung ra.

Cho vào chảo dầu chiên dòn. Dùng với nước tương chanh ớt, đồ chua và các loại rau sống.

Hoặc luộc lên dùng chung với mì xá xíu.

PÂTÉ

VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hủ tươi lớn để ráo nước
- 1 củ hành tây nhỏ
- 4 Tbsp sữa bột
- 2 Tbsp cocoa (hoặc chocolate bột)
- 1 Tbsp margarine (hoặc butter)
- 3 Tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp bột nêm
- 2 tsp muối
- 1/2 tsp tiêu

CÁCH LÀM

Xào củ hành, tỏi với dầu cho thơm, thêm muối và bột nêm, cho margarine vào, quậy tan. Nhắc xuống để nguội.

Đậu hủ để vô máy xay sinh tố, xay nhuyễn. Kế đến trộn hỗn hợp hành tỏi trên vào. Cho bột cocoa và sữa bột vào trộn đều. Đổ hỗn hợp trên vào thố, rắc tiêu lên mặt. Thoa dầu lên giấy plastic, dùng tay đè lên giấy và đè lên hỗn hợp đậu hủ cho láng phẳng. Đậy mặt thố với giấy plastic này. Hấp microwave khoảng 4 - 5 phút.

Món Pâté này được dùng để trét vào bánh mì với sauce mayonaise, cà chua, dưa leo, đồ chua, hành ngò và ớt tiêu (tùy ý). Đây là món ăn dinh dưỡng dùng cho buổi trưa hoặc sáng.

MẮM CHƯNG

VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hủ lớn để ráo nước
- 4 Tbsp sữa bột
- 2 Tbsp cocoa (hoặc chocolate bột)
- 1 Tbsp margarine (hoặc butter)
- 5 miếng chao đỏ (miếng nhỏ)
- 1 củ hành tây nhỏ
- 3 Tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp đường
- 1 tsp muối
- 1/2 tsp tiêu

CÁCH LÀM

Cách làm giống như cách làm pâté. Xào củ hành, tỏi với dầu cho thơm, nêm ít muối, cho margarine vào, quậy tan. Nhắc xuống để nguội.

Đậu hủ để vô máy xay sinh tố, xay nhuyễn. Nếu không có máy thì dùng khăn lượt bọc đậu hủ, vắt bớt nước, rồi bóp cho nhuyễn và dẻo. Kế đến trộn hỗn hợp hành tỏi trên vào. Cho bột cocoa, chao đỏ vào trộn đều. Đổ hỗn hợp vào thố, rắc tiêu lên mặt. Thoa dầu lên giấy plastic rồi đậy lên mặt thố, dùng tay đè lên cho láng và phẳng mặt. Hấp microwave khoảng 4 - 5 phút.

Mắm chưng dùng với cơm và dưa leo rất ngon. Có thể chế biến, thêm sả bằm và ớt vào xào với mắm thì rất đậm đà.

MẮM THÁI CHÂU ĐỐC

VẬT LIỆU

- 3 cây mì căng làm bằng bột wheat gluten
- 1 1/2 lbs củ cải muối (loại cọng)
- 2 trái khóm (hoặc 2 hộp khóm có đường)
- 1 1/2 trái dưa anh (hoặc 7 trái dưa leo)
- 1 trái đu đủ già khoảng 2 lbs (cắt cọng)
- 1 củ riềng lớn (bằm nhuyễn)
- 1/2 chén gạo rang xay nhuyễn (thín)
- 6 củ hành đỏ (3 củ phi vàng)
- 6 miếng chao đỏ
- 3 Tbsp dầu ăn
- 1 Tbsp bột nêm
- 1 lb đường cát vàng
- 3 Tbsp nước tương ngon

CÁCH LÀM

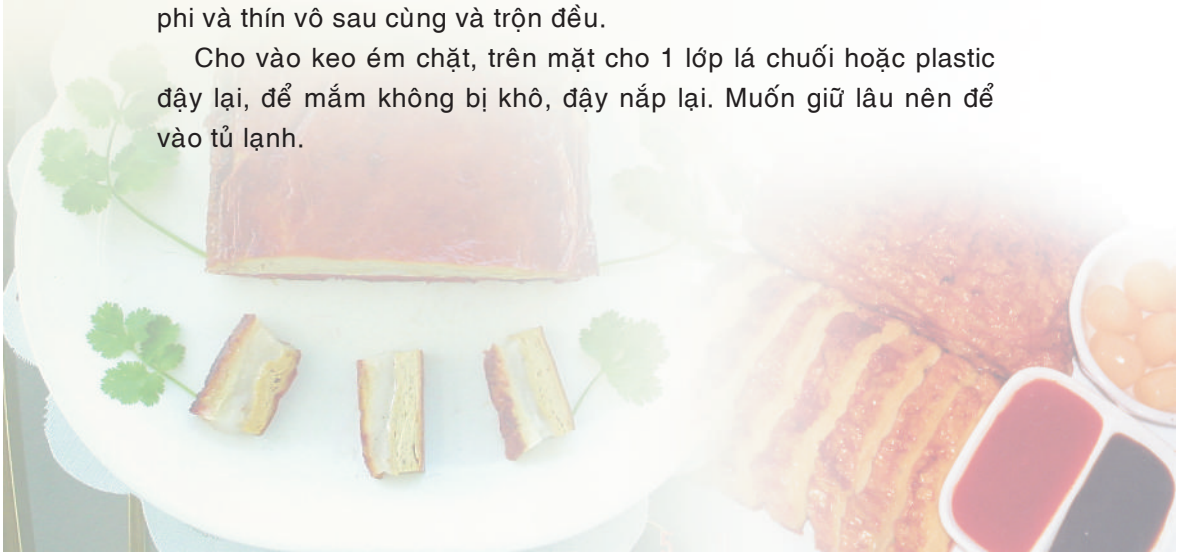
Mì căng cắt đôi theo chiều dài rồi dùng đũa châm mỗi miếng 5 - 10 lỗ. Giã 3 củ hành đỏ chung với bột nêm, nước tương quậy đều. Cho mì căng vào bóp cho thấm đều khoảng 30 phút. Bắc chảo dầu nóng, cho mì căng vô, đậy nắp, vặn lửa nhỏ khoảng 5 phút. Trở mặt và cho thêm nước tương vào. Tiếp tục đậy nắp đến khi nước tương thấm vừa ráo là được. Cắt lát mỏng như miếng mắm thái.

Cho muối vào đu đủ trộn đều và xả lại 3 lần nước lạnh rồi để ráo (hoặc để vào máy sấy cho săn cọng đu đủ). Dưa leo để nguyên vỏ, chẻ làm 4 theo chiều dài, lạng bỏ ruột, cắt xéo mỏng vừa, cho muối vào trộn đều. Xả lại 2 lần nước lạnh để ráo hoặc sấy cho ráo và săn lại (nếu không dùng máy sấy thì có thể phơi nắng).

Khóm cắt nhỏ ướp với đường cát vàng khoảng 30 phút đem sên như sên mứt, để lửa vừa rồi bớt nhỏ lại đến khi sền sệt là được.

Cho chảo dầu nóng xào củ riềng, chao quậy tan cho vào xào đều, cho thêm 2 Tbsp nước tương cho sôi lên. Bắc xuống để nguội. Khóm để nguội, củ cải mặn, đu đủ, dưa leo, chao cho vào chung, dùng tay bóp cho thấm đều. Kế tiếp cho mì căn, củ hành phi và thín vô sau cùng và trộn đều.

Cho vào keo ém chặt, trên mặt cho 1 lớp lá chuối hoặc plastic đậy lại, để mắm không bị khô, đậy nắp lại. Muốn giữ lâu nên để vào tủ lạnh.



VỊT QUAY

VẬT LIỆU (2 miếng vịt)

- 1 bọc tàu hủ ky lá non (khoảng 1/2 lb)
- 2 Tbsp bột xá xíu
- 1/2 Tbsp nước tương đậm
- 1 1/2 Tbsp nước
- 4 cup nước
- 1 Tbsp bột nêm
- 1/2 tsp ngũ vị hương
- 1/2 tsp muối
- 1/2 tsp tiêu

CÁCH LÀM

Tàu hủ ky 1 gói có 4 miếng tròn lớn, cắt vành bỏ, vì vành rất cứng không dùng được. Lựa hai miếng đẹp, cắt 2 miếng vuông cạnh 32cm để làm da và 2 miếng mẫu hình chử nhật cạnh 15cm x 8cm, để riêng. Phần còn lại cắt những miếng dài có cạnh độ 15cm. Những phần vụn còn lại chia làm 2 phần bằng nhau để làm phần thịt.

Phần da: Trải một miếng tàu hủ ky non 32cm² trên đĩa, rồi để một miếng mẫu 15cm x 8cm ở chính giữa. Cạnh của miếng mẫu song song với 2 đường chéo của miếng vuông.

Phần thịt: Nấu 4 cup nước với bột nêm, ngũ vị hương, muối, tiêu. Khi nước sôi nhúng phần tàu hủ ky vụn, nhúng từng miếng lấy ra liền. Để những miếng này trên miếng mẫu của "phần da". Khi nhúng hết nữa phần tàu hủ ky trên thì gấp bốn góc của miếng tàu hủ ky 32cm² lại. (gói như gói thuốc bắc).

Làm thêm 1 miếng tàu hủ ky theo hướng dẫn trên. Vậy ta có 2 miếng tàu hủ ky đã gói.

Cách hấp: Bắc xửng lên để 4 chiếc đũa tre, nước sôi để 2 phần tàu hủ ky đã gói để lên đũa. Đúng 30 phút trở mặt dưới lên, hấp tiếp đúng 1 giờ là chín. Nhắc xuống, thoa dầu lên đĩa để tàu hủ ky đã hấp lên, để nguội. Bột xá xíu, nước tương nước quậy tan, thoa đều lên 2 miếng tàu hủ ky.

Cách chiên: Bắc chảo dầu cho sôi để miếng vịt vô chiên vàng vừa, dầu phải ngập miếng vịt. Chú ý vịt chiên rất mau vàng. Lấy vịt ra để ráo dầu.

Cách cắt: Cắt nghiêng cho thấy da, nạc. Vịt quay dùng với củ kiệu, carrot, củ cải chua, chấm với nước tương ớt ngọt.

HEO QUAY

VẬT LIỆU

1. Phần nạc:

- *1 gói tàu hủ ky khô*
- *1 Tbsp dầu*
- *1 tsp bột nêm*
- *1/2 tsp ngũ vị hương*
- *1/2 tsp đường*
- *1/2 tsp muối*
- *1/2 tsp tiêu*

2. Phần mỡ

- *1 cup nước lạnh*
- *2 cup bột mì tinh*
- *1 Tbsp bột gạo*
- *2 Tbsp nước cốt dừa*
- *2 Tbsp dầu*
- *1/2 tsp đường cát*
- *1/2 tsp muối*

3. Phần da

- *1 ổ bánh mì lớn*
- *2 Tbsp bột xá xíu*
- *1 1/2 Tbsp nước lạnh*
- *1/2 Tbsp nước tương đậm*

CÁCH LÀM

Phần nạc: 8 cup nước nấu vừa sôi, nhắc xuống để tàu hủ ky vô sơ đều, đổ ra xốc và bóp cho thật ráo nước.

Muối, đường, bột nêm, tiêu, ngũ vị hương, dầu để vô trộn đều. Lót giấy nhôm vô khuôn, thoa dầu, để tàu hủ ky vô cho đều, đậy 1 lớp giấy nhôm lên mặt, đậy nắp gỗ lên dằn thêm 1 vật nặng. Đem hấp 1 giờ, lấy ra để nghiêng khuôn chắt hết nước.

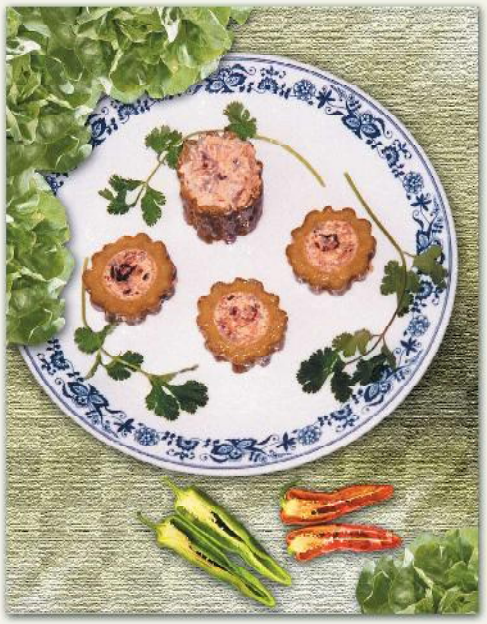
Phần mỡ: Cho bột mì tinh, bột gạo, dầu, nước cốt dừa, đường, muối và 1 cup nước vào nồi rồi quậy đều. Để lửa vừa, dùng 1 đôi đũa quậy thật lẹ tay không ngừng (nếu quậy chậm bột bị đông cục). Bột quậy vừa đặc lại đem ra phết đều lên phần nạc, bề dầy trên 5 ly. Để vô xửng hấp khoảng 16 phút, bột chín và trong giống như mỡ là được.

Phần da: Cắt một khúc bánh mì dài bằng khuôn, rồi cắt lại làm đôi theo chiều dài. Móc hết ruột bánh mì nữa phần bên dưới, chừa vỏ dày độ 1cm. Bột xá xíu, nước tương, ngũ vị hương quậy đều thoa lên 2 mặt vỏ bánh mì.

Úp bánh mì lên phần mỡ, dùng tay đè cho dính nhau. Giấy nhôm thoa dầu đậy lên vỏ bánh mì. Mang hấp tiếp khoảng 6 phút. Dùng vật nặng đè lên cho 3 lớp nạt, mỡ và da dính nhau. Khi nguội thoa bột xá xíu lên phần nạc.

Cách chiên: Bắc chảo dầu sôi, để nguyên miếng thịt chiên ngập dầu. Bớt lửa nhỏ, vì phần da mau vàng. Trở mặt chiên vàng cho đều. Phần da sẽ giòn như da heo quay. Cắt ra từng miếng nhỏ khi dùng với bánh hỏi với nhiều thứ rau thơm, salad, giá, dưa leo, chấm nước tương pha chua ngọt.

KHỔ QUA DỒN THỊT



VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hủ (độ 9x9x4cm³)
- 2 cọng tàu hủ ky (ngâm cách đêm)
- 2 trái khổ qua (có thể thay thế bằng bí đao)
- 1 củ cải trắng nhỏ (cắt khoanh dày 4cm)
- 1 củ carrot (cắt khoanh dày 4cm)
- 1 cup nấm mèo (bằm nhỏ)
- 4 tai nấm đông cô
- 1/2 cup bún tàu (ngâm nở, cắt khúc 4cm)
- 1/3 Tbsp hành phi
- 2 Tbsp dầu olive
- 1 tsp bột nêm
- 1/2 tsp đường
- 1/4 tsp tiêu
- 1/4 tsp muối

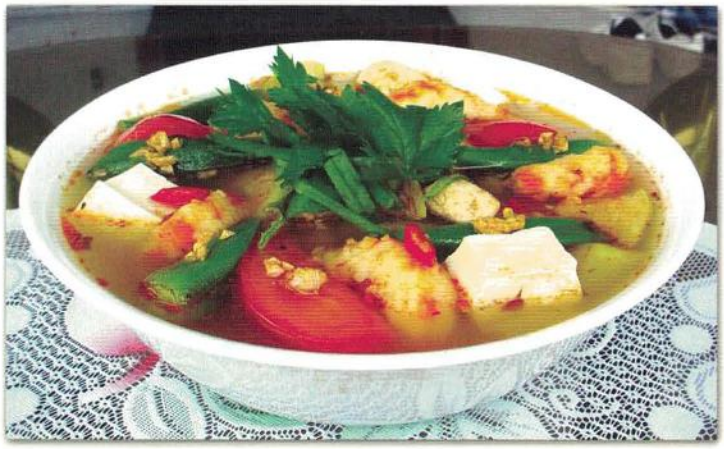
CÁCH LÀM

Dùng vải tám bọc 2 miếng đậu hủ, lấy thớt hay vật nặng dằn lên cho mau ráo nước độ 1 tiếng. Tàu hủ ky ngâm nước cách đêm cho mềm, xé nhỏ ra và để ráo nước. Cho tàu hủ ky vào cối quết, thêm dầu vô, quết lại cho dẻo, cho muối, tiêu, đường, hành phi, bún tàu, nấm mèo trộn đều.

Khổ qua cắt đôi, móc bỏ hột, dồn hỗn hợp trên vào cho đầy. Để vào xửng hấp cho khổ qua vừa mềm. Lấy ra để nguội, cắt khoanh chừng 4cm.

Nước soup hầm bằng củ cải, cà rốt và nấm đông cô. Nấm mềm vớt ra cắt lát. Lấy nước hầm, bỏ cái. Cho khổ qua vô nấu cho mềm. Nêm muối, bột nêm cho vừa. Múc khổ qua ra tô, nước soup thật sôi đổ vào. Cho thêm hành ngò, tiêu và một chút dầu olive lên mặt.

CANH CHUA CHÂU ĐỐC



VẬT LIỆU (3 tô canh)

- *1 miếng đậu hủ tươi*
- *1 cọng tàu hủ ky (cắt khúc 3cm, chiên vàng)*
- *2 trái cà chua*
- *1/2 trái khóm hộp (3 khoanh)*
- *5 trái đậu bắp*
- *1 cọng bạc hà*
- *1/3 gói bột nấu canh chua hoặc me*
- *2 1/2 tô nước soup rau cải (hoặc nước lã)*
- *1 tsp củ cải tăng-xạy*
- *1 chén giá*
- *1 Tbsp đường cát*
- *2 Tbsp dầu ăn*
- *2 tép tỏi (bầm nhuyễn)*
- *Vài cọng ngò gai, ngò om*

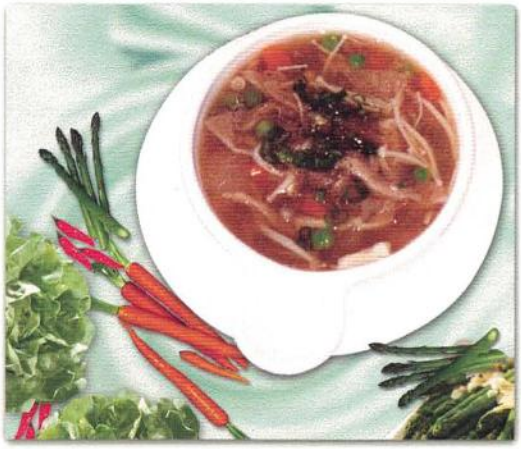
CÁCH LÀM

Cho tàu hủ ky vào chảo dầu nóng chiên giòn. Vớt tàu hủ ky ra để trên paper towel cho rút bớt dầu. Chừa lại ít dầu trong chảo, cho tỏi vào phi vàng. Lấy tỏi ra, cho thêm dầu vào và cho cải tăng-xạy vào xào, cho thêm đường cho vàng vừa.

Nước rau cải nấu sôi, cho khóm vào cho sôi lên trở lại. Me để vào chén, múc nước cải vào dầm, chắc nước me vô nồi, làm hai hoặc ba lần cho vừa chua (hoặc dùng bột nấu canh chua). Nêm bột nêm, muối, đường. Vị canh hơi chua hơi ngọt. Đậu hủ tươi cắt miếng 3cm, cho vào nồi canh. Để sôi lên rồi cho đậu bắp, cà chua, bạt hà, giá và tàu hủ ky vào.

Múc ra tô, để thêm ngò, ớt và tỏi phi trên mặt. Tùy vị, nếu ăn mặn có thể dùng nước tương tỏi ớt nguyên chất thêm vào canh chua.

SOUP BÀO NGƯ NGŨ VỊ



VẬT LIỆU

- *1/2 miếng đậu hủ (cắt hạt lựu nhỏ)*
- *1 cup mì căn (cắt cọng)*
- *1/2 củ cải trắng (cắt khoanh lớn)*
- *2 củ carrot (cắt khoanh lớn)*
- *2 trái su (cắt miếng lớn)*
- *5 tai nấm đông cô trắng (cắt lát)*
- *5 tai nấm hương (cắt cọng)*
- *8 tai nấm sò (cắt cọng)*
- *1 bó nấm kim tươi (cắt cọng)*
- *1/3 cup nấm mèo (ngâm nở, cắt cọng)*
- *1/2 gói măng tây khô (cắt khúc 2 cm)*
- *1 củ hành tây nhỏ (bầm nhỏ)*
- *1 cup tuyết nhĩ*
- *1/2 cup đậu petit pois*
- *1 cục đường phèn*
- *1/3 cup carrot (cắt hột lựu nhỏ)*
- *1 Tbsp bột nêm*
- *1 Tbsp muối*
- *1 1/2 cup bột mì tinh*
- *Hành ngò (cắt nhỏ)*

CÁCH LÀM

Carrot, su, củ cải, bỏ vào nước hầm cho nhừ. Vớt bỏ cái. Lường độ 17 cup nước soup. Cho 5 thứ nấm vào hầm tiếp. Nêm muối, bột nêm cho vừa. Thêm vào đường phèn.

Cho măng tây, tuyết nhĩ, mì căng, đậu hủ, đậu petit pois, carrot cắt nhỏ vào nấu cho chín.

Bột mì tinh cho vào 1/2 cup nước lạnh quậy tan, khi nồi soup sôi, đổ từ từ bột vào quậy đều tay. Nồi soup hơi quánh lại là được.

Múc ra chén cho hành ngò và tiêu lên mặt.

BÌ

VẬT LIỆU

- 4 miếng đậu hủ (mỗi miếng cắt làm 3 lát)
- 1 miếng đậu hủ ky lá dài 20cm
- 1 1/2 gói bún tàu cỡ nhỏ
- 3 củ khoai tây vừa (bào mỏng, cắt cọng dài)
- 1 gói bún vừa
- 1 cup đậu phọng rang vàng, giã vừa
- 3 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 2 Tbsp nước cốt dừa
- 1 Tbsp đường cát
- 1 gói thín (1/3 cup)
- 1 tsp củ hành phi
- 1/2 tsp muối
- Salad, rau sống, dưa leo

CÁCH LÀM

Cách 1: Nước cốt dừa để sôi lên, cho ít muối, đường vào, để nguội.

Chiên đậu hủ cho vàng cắt cọng, trộn với muối, đường. Bún tàu chiên cho phồng lên (1) không để vàng. Tàu hủ ky chiên giòn (2). Khoai tây chiên vàng và săn lại. Tất cả để trên giấy paper towel cho rút bớt dầu.

Để đậu hủ, khoai tây, bún tàu, tàu hủ ky bóp nhỏ, trộn với tỏi phi vàng và thín (3) để cho thấm đều khoảng 5 phút. Rồi sau cùng trộn với nước cốt dừa.

Cách 2: Giống như cách 1, nhưng bún tàu không chiên giòn, mà ngâm nước nóng cho nở để ráo nước, cắt khúc 3cm.

Bì có thể dùng chung với bún, cơm hoặc làm bì cuốn.

Bì bún: Cho bún vào tô, cắt salad, rau sống, dưa leo, cho bì vào, chan nước cốt dừa lên mặt, rắc đậu phọng vô. Món này dùng với nước tương

Bì cuốn: Cuốn bánh tráng với rau salad rau thơm và bì nguyên cuốn hoặc cắt khúc dài 3 phân, ăn với nước tương chanh ớt, đồ chua.
Cơm bì: Trong cái dĩa để cơm tấm, bì, dầu hành, dưa leo, đồ chua, nước tương chanh ớt

(1) Cách chiên bún tàu: Để dầu nhiều và nóng như chiên chả giò, bún tàu phải khô (không rửa với nước), khi để bún tàu vào dầu, bún sẽ nổi phồng ngay, mau tay vớt ra liền, rất dể bị vàng cháy.
(2) Cách chiên tàu hủ ky: Tàu hủ ky phải khô (không rửa với nước) cách chiên cũng như cách chiên bún tàu.
(3) Cách làm thín: Rang nếp cho vàng, rồi dùng máy xay nhuyễn.

BÒ BÍA CUỐN RONG BIỂN

VẬT LIỆU

- 4 miếng đậu hủ (mỗi miếng cắt làm 3 lát)
- 4 quả trứng
- 1 củ sắn (cắt sợi)
- 2 củ carrot (cắt sợi)
- 1 gói đậu phọng rang giã vừa
- 1/2 củ hành (cắt nhỏ)
- 3 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 2 cup tương đậu phọng
- 1 trái chanh
- Rong biển hoặc báng tráng
- Rau sống
- 3 cọng hành lá (cắt nhỏ)
- 2 trái ớt
- 1 tsp đường cát

CÁCH LÀM

Chiên đậu hủ cho vàng đều hai mặt. Trứng chiên lát mỏng. Đậu hủ và trứng chiên cắt sợi. Phi tỏi vàng, cho củ sắn, carrot và hành lá vào xào. Nêm 1 chút muối.

Dùng rong biển hoặc bánh tráng cuốn rau sống, một ít hỗn hợp củ sắn, một ít đậu hủ, trứng và đậu phọng. Bò bía chấm với nước tương đậu phọng.

BÁNH CUỐN CHẢ LỤA

VẬT LIỆU

- *1 miếng đậu hủ*
- *1/2 cup nấm mèo (ngâm mềm, cắt nhỏ)*
- *1 cup bột gạo*
- *1/2 cup bột mì tinh*
- *2 1/2 cup nước ấm*
- *3 Tbsp dầu ăn*
- *1 củ hành tây (cắt nhỏ)*
- *5 củ hành đỏ phi vàng*
- *3 tép tỏi (bầm nhỏ)*
- *Giá chín, ngò*
- *Dưa leo (bầm cắt nhỏ dài)*
- *Chả lụa*
- *Nước mắm chay*
- *1/2 tsp tiêu*
- *1 tsp muối*

CÁCH LÀM

Phần bột:

Trộn bột gạo, bột mì tinh, dầu, muối vào chung với nhau. Đổ nước ấm vô quậy đều. Để chừng 10 phút.

Phần nhân:

Đậu hủ đem hấp microwave khoảng một phút, để nguội, bóp nát. Phi tỏi cho vàng, để củ hành, đậu hủ, nấm vào. Nêm nước tương, đường vào nhân.

Dùng chảo không dính để ít dầu, tráng một lớp bột mỏng, đậy nắp kín. Bánh chín mang ra cho nhân vào cuốn lại.

Bánh cuốn để hành phi lên mặt, dùng với dưa leo bằm, giá chín và nước mắm chanh ớt chay.

BÁNH GIÒ

VẬT LIỆU (2 khuôn)

Bột

- 4 cup bột gạo tẻ (*)
- 8 cup nước lạnh
- 1 Tbsp bột nêm
- 1/4 tsp hàn the (tùy ý)
- 2 Tbsp dầu ăn
- Khuôn bánh loại khoanh tròn, khuôn cho "bunt cake" to (có lổ trống chính giữa như cái donut thật to)

Nhân

- 8 miếng hamburger chay
- 1 cup nấm mèo (ngâm mềm, cắt nhỏ)
- 1 cup nấm hương (cắt nhỏ)
- 2 nấm đông cô (ngâm mềm, cắt nhỏ)
- 2 củ hành tây (cắt hạt lựu)
- 1 Tbsp dầu hào (tùy ý)
- 1 tsp dầu ăn để xào
- 1 tsp tiêu
- 3 tép tỏi (bằm nhỏ)
- Muối, đường

CÁCH LÀM

Bột gạo, dầu, bột nêm, với nước trộn chung và quậy tan. Bắc lên bếp quậy cho bột đặc lại, nửa sống, nửa chín.

Hấp hamburger cho mềm, bóp nhỏ. Cho củ hành, nấm vào chảo dầu nóng xào đều. Để hamburger vào. Nêm tiêu, muối đường cho vừa miệng.

Thoa dầu đều trong khuôn, cho bột vô nửa khuôn, cho một lớp nhân và tiếp tục cho bột thêm đầy khuôn. Nếu có lá chuối đậy lại trên mặt bánh cho có mùi thơm. Để vào xửng hấp.

(*) Có thể thay thế 4 cup bột gạo tẻ bằng 1lb bột corn starch với 9 cup nước, thay vì 8 cup nước.

BÁNH ÍT TRẦN

VẬT LIỆU (25 bánh)

Boät baùnh:

- 1 lb bột nếp
- 4 Tbsp bột năng
- 2 Tbsp dầu ăn
- 2 cup nước nóng độ 50°C

Toâm raéc maët baùnh*:*

- 1 cup chả chicken chay (tỉa nhỏ)
- 1 tsp ớt màu
- Nước cốt dừa

Nhaân baùnh*:*

- 1/2 cup củ hành tây (cắt nhỏ)
- 1 cup củ sắn (cắt nhỏ)
- 1/2 cup carrot (cắt nhỏ)
- 2 miếng hamburger chay
- 2/3 cup đậu xanh hột không vỏ (ngâm 3 tiếng)
- 2 Tbsp dầu ăn
- 1 tsp bột nêm
- 2 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 1/4 tsp tiêu

CÁCH LÀM

Tôm rắc mặt bánh:

Chả chicken ướp với ớt bột cho đều, đem nướng vàng rồi cho vào xay nhuyễn, để riêng dùng rắc trên mặt bánh trước khi dùng.

Nhân bánh:

Đậu xanh cho vô chút muối xả lại nước lạnh. Cho nước vào nồi ngập bằng mặt đậu xanh. Nấu sôi. Khi sôi, bớt lửa nhỏ chờ đến khi đậu xanh mềm thì cho 1 tsp dầu ăn vào đánh cho nhuyễn.

Bắc chảo dầu lên, phi hành tỏi cho vàng, xào củ sắn, carrot, hamburger, đậu xanh bỏ vào xào chung. Nêm bột nêm, tiêu cho thấm đều. Đậy nắp cho ráo. Chia ra làm 25 phần, vo tròn.

Bột bánh:

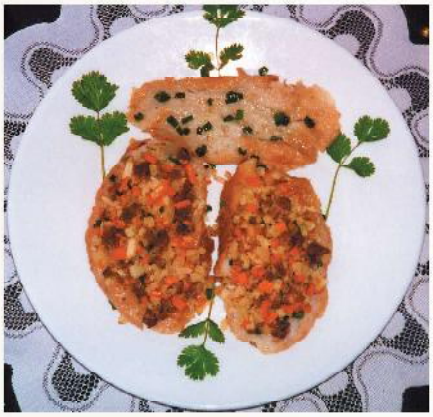
Bột nếp, bột năng nhồi với nước nóng. Để chừng 1 tiếng cho nở. Chia làm 25 phần

Bánh:

Tay thoa dầu vo viên tròn mỗi phần bột, rồi đè dẹp ra cỡ lòng bàn tay, để nhân vô bao lại cho kín, đè hơi dẹp lại. Thoa

dầu trên lá lót vô xửng, hấp chừng 20 phút, bánh sẽ chín. Khi bánh chín, lấy bánh ra, thoa dầu hành lá, rắc "tôm" và chan nước cốt dừa lên mặt bánh. Bánh ít trần dùng với nước tương chanh ớt hay nước mắm chanh ớt và đồ chua.

BÁNH MÌ HẤP



VẬT LIỆU

- 3 ổ bánh mì
- 4 miếng hamburger chay
- 1 củ sắn lớn (cắt hạt lựu)
- 1 củ carrot (cắt hạt lựu)
- 1 củ hành tây (cắt hạt lựu)
- 1 cup đậu phọng rang vàng giã vừa
- 1/2 cup hành lá cắt nhỏ (phi dầu)
- 3 Tbsp dầu
- Nước mắm chanh chay

CÁCH LÀM

Hamburger hấp microwave cho mềm, mang ra bóp rời.

Chiên củ hành cho vàng. Cho carrot, củ sắn vào xào. Nêm muối, tiêu và cho hamburger vào. Xào tất cả hỗn hợp trên cho chín. Múc ra cho đậu phọng vào trộn đều.

Lót lá chuối vào xửng. Nếu không có lá chuối thì thoa 1 ít dầu vào xửng để khi hấp bánh mì không bị dính xửng. Bánh mì cắt lát dày khoảng 2cm, nhúng nước cho vào xửng hấp. Bánh mì chín mềm và dẻo, mang ra hành lá phi dầu lên mặt.

Cho bánh mì ra đĩa, bỏ nhân lên mặt bánh. Dùng với nước tương chua ngọt, đồ chua, các loại rau sống, rau thơm.

BÁNH TÉT

VẬT LIỆU (6 đòn bánh)

- 2 củ cải trắng (cắt 2x2x18cm³)
- 2 gói đậu xanh
- 2 xấp lá chuối
- 5 lbs nếp (hiệu Nàng tiên)
- 1 giọt màu xanh
- 4 Tbsp dầu ăn
- 1 tsp củ hành phi
- 1 tsp đường
- 7 tsp muối
- 1/2 tsp tiêu

CÁCH LÀM

Nếp vo sạch để 1 tsp muối ngâm từ sáng đến chiều, xả nước. Để thêm 2 tsp muối ngâm qua đêm. Xả thêm ba lần nước lạnh. Vớt nếp ra, cho 1 giọt màu xanh pha ít nước để nếp có màu xanh lợt như màu lá dứa, cho thêm 1/2 tsp muối trộn cho đều.

Đậu xanh ngâm qua đêm, xả nước, để thêm 2 tsp muối. Tiếp tục xả thêm vài lần nước cho sạch. Để nước vào nồi sâm sấp mặt đậu, nấu sôi lên. Bớt lửa nhỏ riu riu cho đến khi đậu chín. Dùng đũa bếp đánh nhừ đậu. Để 1 tsp muối và dầu ăn vào, tiếp tục đánh nhừ. Cuối cùng cho củ hành phi vào, trộn đều.

Ướp củ cải với chút đường, chút muối, tiêu và 1 tsp dầu ăn. Đem hấp chín.

Nếp, đậu xanh, củ cải chia làm 6 phần.

Lót lá chuối, trải nếp dài ra, đậu xanh bóp dẹp và dài, để củ cải vào giữa bóp kín và cuộn tròn lại. Dùng dây gói chặt lại hai đầu và gói khoảng 3 lần giữa. Đem nấu khoảng 8 - 9 tiếng.

BÁNH XÈO

VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hủ
- 3 cup bột gạo
- 1/2 cup bột bắp (corn starch)
- 3 1/2 cup nước lạnh
- 1 lon nước cốt dừa
- 1 củ sắn (cắt cọng)
- 1 củ carrot (cắt cọng)
- 1 củ hành tây (cắt vừa)
- 1/2 lb nấm hương tươi (hoặc nấm sò tươi)
- 1 cup đậu xanh cà
- 2 Tbsp nghệ bột
- 3 củ hành đỏ phi vàng
- 1/2 lb giá - rau sống
- 1/2 cup hành lá (cắt nhỏ)
- 1 Tbsp đường cát

CÁCH LÀM

Pha bột gạo, bột bắp, nghệ, nước cốt dừa và nước trộn cho đều. Cho thêm hành lá vào. Bột pha xong để trong tủ lạnh khoảng 1 tiếng rồi lấy ra đổ bánh sẽ làm cho bánh dòn hơn.

Đậu xanh ngâm 30 phút, xả 3 lần nước lạnh. Cho chút muối và nước thấp hơn mặt đậu xanh nấu chín, lửa nhỏ. Khi đậu xanh chín cho củ hành phi vào. Trộn nhẹ tay cho đều và khéo đừng cho hột đậu bể.

Tàu hủ chiên vàng, cắt lát mỏng vừa. Xào carrot và củ sắn chung nhau, nêm chút muối. Bắc chảo dầu nóng, xào nhanh một ít củ hành và nấm cắt lát để nấm không bị teo lại và nêm gia vị.

Dùng chảo vừa, không dính, có nắp đậy kín để đổ bánh xèo.

Bắc chảo lên bếp cho nóng, cho dầu, củ hành xào sơ. Múc bột vô chảo tráng mỏng đều, cho ít đậu xanh, giá vào một bên bánh, đậy nắp lại. Để lửa vừa. Bánh chín cho nấm, carrot, củ sắn, đậu hủ vào. Không đậy nắp. Khi bánh vàng giòn, lấy sạng úp đôi bánh lại. Xúc ra đĩa.

Bánh xèo dùng với nước tương chanh chua ngọt, đồ chua và rau sống.

CHÁO BÀO NGƯ

VẬT LIỆU

- 1 cây chả mì căng (cắt lát)
- 1 cây chả lụa (cắt khoanh)
- 1/2 gói tàu hủ ky cọng
- 1 1/2 cup gạo
- 1 củ cải trắng (cắt khoanh lớn)
- 2 củ carrot (cắt khoanh lớn)
- 2 trái su (cắt miếng lớn)
- 5 tai nấm đông cô
- 1/2 lb nấm hương tươi (cắt đôi)
- 1/2 lb giá
- 1 củ gừng (cắt cọng nhỏ)
- 1 củ hành tây (cắt nhỏ)
- 1 cục đường phèn nhỏ
- 1 Tbsp củ hành phi
- 1 cup cải tăng-xạy
- 2 tsp bột nêm
- 1 tsp tiêu
- Hành ngò (cắt nhỏ)

CÁCH LÀM

Carrot, su, củ cải, nấm đông cô bỏ vào nước hầm cho nhừ. Vớt cái ra. Lấy nước soup độ 17-18 cup nước soup. Nấm đông cô cắt lát xào với nấm hương để riêng. Tàu hủ ky bẻ nhỏ ngâm với nước muối độ 1 tiếng, xả nước hai hoặc ba lần. Củ hành xào vàng, cho gạo vào rang đều, chế nước soup vô đậy nắp cho sôi. Để lửa nhỏ nấu cho nhừ. Cho nấm, tàu hủ ky vào nồi cháo, để chút hành phi, bột nêm, tiêu, đường. Nêm hơi lạt (vì sẽ cho chả và cải tăng xạy vào sau)

Múc ra tô, để chả lụa, chả mì căng, cải tăng xạy, tiêu, hành ngò, hành phi và gừng lên mặt. Cháo ăn vơi giá và "dầu cháo quẩy" hoặc mì căn chiên dòn. Cháo thường dùng chung với món gỏi bao tử.

CHÁO THẬP CẨM

CÁCH LÀM

Cho tàu hủ ky, củ cải, carrot, gạo và nước vào nồi nấu sôi, bớt lửa nhỏ, nấu đến khi gạo nở bong ra thì cho bạch quả và muối vào. Nấu tiếp đến nhừ. Nêm lại cho vừa khẩu vị.

Múc cháo vào tô, cho hành ngò và tiêu lên mặt.

VẬT LIỆU

- *1 lbs tàu hủ ky cọng khô*
- *1 ít bạch quả nấu chín*
- *1/3 cup gạo*
- *8 cup nước lạnh*
- *2 củ carrot (cắt miếng vừa)*
- *1 củ cải trắng (cắt miếng vừa)*
- *Hành ngò (cắt nhỏ)*
- *Muối*

CƠM HOÀNG GIA

VẬT LIỆU

- 3 cup gạo
- 1 miếng đậu hủ khìa
- 3 củ carrot lớn
- 3 tai nấm đông cô (luộc chín, cắt hột lựu)
- 1/2 cup đậu petit pois (luộc chín)
- 1/2 cup carrot (cắt hột lựu)
- 1/2 củ hành tây (cắt hạt lựu)
- 1 tsp củ hành đỏ phi
- 3 tép tỏi (bằm nhỏ, phi vàng)
- 3 Tbsp dầu
- 1 Tbsp nước tương

CÁCH LÀM

Carrot xay ra lấy nước nấu cơm. Cơm chín xới ra cho tơi.

Bắc chảo dầu lên bếp, cho củ hành vào xào trước, cho tiếp carrot, đậu, nấm đông cô vào, kế đến để cơm vào xào đều cho đến tơi hột cơm. Nêm nước tương, muối, tiêu. Đậu hủ khìa cắt hạt lựu cho vào cơm trộn đều, nêm vừa ăn.

LẨU CHAY THẬP CẨM

VẬT LIỆU (10-14 phần)

Soup:
- *3 trái su (cắt miếng lớn)*
- *2 củ carrot (cắt khoanh lớn)*
- *1/2 củ hành tây*
- *8 tai nấm đông cô*
- *1 miếng đường phèn bằng ngón tay cái*
- *2 tsp bột nêm*
- *1 tsp muối*
- *1/2 tsp dầu mè (tùy ý)*

Nước chấm:
- *Tương ngọt (hoisin sauce)*
- *Tương ớt cay*

Phần cái:
- *1lb hủ tiếu tươi trụng để ráo*
- *2 lọn mì tươi trụng để ráo*
- *1 dòn chả lụa chay (cắt miếng mỏng)*
- *1 miếng chả chay chiên (cắt miếng mỏng)*
- *1 miếng đậu hủ tươi (cắt miếng nhỏ)*
- *1 lb khoai cao cắt miếng vừa ăn (hấp chín)*

Phần rau:
- *Nấm kim - Nấm hương*
- *Cải spinach - Cải làng - Tần ô*
- *Hành lá, ngò - Hẹ*

(thêm các loại rau tùy ý)

CÁCH LÀM

Nước soup:

Hầm carrot, su, nấm đông cô với 18 cup nước cho mềm. Bớt lửa nhỏ để không bị đục nước. Vớt cái ra, giữ lại nấm đông cô cắt đôi, bỏ lại vào nồi soup. Nêm với đường phèn, bột nêm, muối, dầu mè cho vừa ăn.

Bày các loại rau, hành ngò vào một đĩa lớn. Một đĩa bày các thứ nấm. Một dĩa bày khoai cao, đậu hủ, các thứ chả. Một dĩa khác bày mì và hủ tiếu đã trụng.

Cho nước soup vào lẩu nấu sôi để trên bàn sao cho tiện tay mọi người đều tự phục vu lấy. Tùy ý cách dùng, thường để phần cái vào lẩu trước kế đến phần rau. Hủ tíu hoặc mì cho vào chén, múc nước soup, rau và phần cái. Rau và phần cái nhúng với nước chấm cho thêm đậm đà.

CÀ RI ẤN

VẬT LIỆU

- 20-25 miếng đậu hủ vuông cạnh 4cm (chiên vàng vừa)
- 5 miếng tàu hủ ky lá
- 1 cây mì căn hấp cắt khúc 4cm
- 1 củ carrot (cắt miếng)
- 1/2 củ cải trắng (cắt miếng vừa)
- 2 củ khoai tây (cắt miếng, rửa muối, chiên vàng vừa)
- 2 củ hành tây (1 củ cắt hột lựu, 1 củ cắt lớn)
- 6 tai nấm trắng (cắt đôi)
- 2 Tbsp Cà ri (hiệu 3 cái chuông)
- 8 cup nước
- 1 lon nước cốt dừa
- 1 Tbsp bột mì
- 1 Tbsp ớt màu Paprika
- 1 cục đường phèn nhỏ
- 3 Tbsp dầu ăn
- 1 Tbsp bột nêm
- 4 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 1 tsp muối

CÁCH LÀM

Xào củ hành và tỏi cho thơm, cho củ cải, carrot vào xào đều. Cho cà ri và ớt bột xào cho thấm. Đổ nước vào, nêm đường phèn. Khi nước sôi, bớt lửa và hầm cho đến khi carrot, củ cải vừa mềm.

Xào nấm để riêng.

Tàu hủ ky lá nhúng nước sơ, để ráo. Dùng tàu hủ ky gói mì căn vào, để ít dầu rồi chiên cho vàng chừng 10 miếng mì căng bỏ vào nồi cà ri.

Cho đậu hủ và nấm xào vào sau cùng. Nêm muối, đường, bột nêm cho vừa ăn. Bột mì quậy với 1 ít nước cho vào nồi, cuối cùng cho nước cốt dừa vào.

Chú ý:

- Cà ri ăn với bánh mì, nếu ăn với bún thì không quậy bột và để nhiều nước

- Có thể dùng khoai môn, khoai mì hay khoai lang đều ngon.

CÀ RI THÁI

VẬT LIỆU

- 2 miếng tàu hủ ky non
- 1 cây mì căng (cắt khúc 4cm)
- 2 cọng tàu hủ ky
- 3 củ khoai tây vừa (cắt miếng lớn)
- 1 củ carrot to (cắt khúc, tỉa răng cưa)
- 1/2 củ cải trắng (cắt khúc, tỉa răng cưa)
- 1 củ hành tây lớn (1/2 cắt miếng lớn, 1/2 cắt hạt lựu)
- 6 tai nấm trắng (cắt đôi)
- 2 Tbsp cà ri hiệu Panang Paste của Thái Lan
- 6 tay nấm hương lớn
- 1 lon nước cốt dừa
- 1 1/2 cup nước
- 2 Tbsp dầu

CÁCH LÀM

Mì căng ướp bột cà ri, xào cho săn, để chút nước dừa, đậy nắp, vặn lửa nhỏ cho thấm rút hết nước, đem ra để nguội. Dùng kéo cắt tàu hủ ky non hình vuông 11cm, để mì căng lên xếp qua và bắt hai đầu cho kín, lăn tròn, dùng dây cột chữ thập, chiên cho vàng đều hai mặt.

Tàu hủ ky cọng ngâm khoảng 3 tiếng, để ráo, cắt khúc dài 3 cm. Xào tàu hũ ky để riêng.

Khoai tây đem chiên vàng vừa.

Nấm xào với tỏi nêm chút bột nêm.

Để cà ri vào nửa chén nước quậy tan.

Cho củ hành cắt hạt lựu, củ cải, carrot vô xào chung cho săn, để lửa vừa. Đổ cà ri vào. Để 1 lon nước dừa tươi, 10 phút sau để 1 1/2 cup nước để cho sôi lên. Cuối cùng cho tàu hủ ky, củ hành, khoai tây, nấm chung vào nồi cà ri.

Khi dùng cho mì căng chiên vào tô và múc cà ri chan lên. Món cà ri này có thể ăn với cơm nóng hoặc bánh mì. Nếu dùng với bún thì cho thêm đậu hũ chiên vàng vào và thêm nước cho loãng hơn.

RAGU

VẬT LIỆU

- 20-25 miếng đậu hủ vuông cạnh 3cm (chiên vàng vừa)
- 1 củ khoai tây (cắt dài 3cm, dày 2.5cm)
- 1 củ carrot (tỉa cánh, cắt khoanh tròn dày1cm)
- 1/2 củ cải trắng (tỉa cánh, cắt khoanh tròn dày1cm)
- 2 củ hành tây (1 củ cắt hột lựu, 1 củ cắt to 1cm)
- 8 tai nấm trắng
- 1 hộp sauce cà chua nhỏ 170g
- 7 cup nước 1 chén đậu petit pois
- 4 tép tỏi (bầm nhỏ)
- 1 cục đường phèn nhỏ
- 4 Tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp ớt màu
- 2 Tbsp bột nêm
- 1 Tbsp muối

CÁCH LÀM

Xào củ hành và tỏi cho thơm, cho củ cải, carrot vào xào đều. Cho sauce cà chua và ớt bột xào thấm đều. Đổ 7 cup nước vào, đến khi sôi, bớt lửa vừa. Khi củ cải trắng, carrot mềm cho đậu hủ, nấm và củ hành cắt to vào. Nêm muối, bột nêm đường cho vừa ăn. Quậy ít bột với nước lạnh, cho vào hỗn hộp trên cho nước hơi sền sệt.

Món ragu dùng với cơm nóng hoặc bánh mì đều ngon.

BÚN NƯỚC LÈO MIÊN

VẬT LIỆU (độ 14 phần ăn)

- *1/2 cây chả chicken chay (xé nhỏ)*
- *1 tai nấm trắng (giã nhỏ)*
- *1 củ cải trắng (cắt khúc)*
- *2 trái su (cắt khúc)*
- *2 củ carrot lớn (cắt khúc)*
- *2 lon nước cốt dừa*
- *1 củ hành tây (cắt nhỏ)*
- *1 cup sả bầm*
- *1 tsp tỏi bầm*
- *2 gói bún*
- *1 trái dưa leo (cắt sợi)*
- *2 Tbsp ớt bột prapika*
- *4 Tbsp nghệ bột*
- *1 cục đường phèn lớn*
- *2 Tbsp dầu olive*
- *1 Tbsp muối*
- *2 tsp bột nêm*
- *Giá, bắp chuối, rau thơm*

CÁCH LÀM

Cho củ cải, carrot, su vào hầm cho nhừ, bỏ cái lấy nước soup độ 18 cup nước soup.

Chảo dầu nóng cho 2/3 hành tây, 2/3 tỏi, sả phi vừa vàng. Cho chả chicken và 2/3 ớt vào trộn đều. Múc ra để riêng.

Tiếp tục dùng chảo dầu nóng phi hành tỏi vừa vàng, cho nấm vào xào, nêm đường, muối và ớt. Đổ hỗn hợp này vào nồi nước soup. Khi nồi nước soup sôi lên cho chả chicken vào. Khi nước soup sôi, cho nước cốt dừa vào, bớt lửa nhỏ.

Cho bún vào tô, múc nước soup đang sôi chan lên. Món này dùng với giá, rau thơm, bắp chuối, dưa leo thì rất đúng vị. Tùy vị mặn, có thể nêm thêm nước tương nguyên chất với tỏi ớt.

BÁNH CANH CUA HÀ TIÊN

VẬT LIỆU

Soup:

- 1 cây chả chicken (cắt miếng)
- 1 trái su (cắt miếng lớn)
- 2 củ carrot (cắt khoanh lớn)
- 1 củ cải trắng (cắt khoanh lớn)
- 400g nấm hương
- 1 củ hành tây (cắt nhỏ)
- 4 tép tỏi (bằm nhỏ)
- 1 Tbsp củ hành phi
- 1 cục đường phèn
- 1 Tbsp dầu ăn
- 1 tsp bột nêm
- 4 Tbsp dầu ăn
- 1 Tbsp ớt màu
- 1 tsp tiêu
- 1 Tbsp muối
- Hành ngò (cắt nhỏ)

Baùnh canh*:*

- 3 cup bột mì
- 1 1/2 bột mì tinh
- 1 1/2 cup sữa tươi
- 1 hột gà lớn

CÁCH LÀM

Bột bánh canh:

Sữa cho vào microwave cho âm ấm. Trứng để vô sữa quậy tan, trộn chung với bột mì và bột mì tinh, nhồi bằng tay cho đều. Rây bột mì tinh lên thớt làm bột áo, dùng cây cán mỏng bột, cắt cọng dài 10cm x 1cm. Rây bột áo lên đĩa cho bột đã cắt vào.

Nước soup:

Carrot, su, củ cải bỏ vào nước hầm cho nhừ. Vớt cái ra. Lấy nước soup, độ 17 - 18 cup nước soup. Chả chicken xé rời ra, nấm giã nát vừa như thịt cua. Phi 1/2 củ tỏi, 1/2 củ hành cho vàng. Để nấm vào xào, cho thêm 1/2 tsp ớt bột, đường, bột nêm xào cho đều, múc ra để riêng.

Bắc chảo dầu lên cho nóng, để lửa vừa. Cho tỏi, hành phi cho vàng, cho chả chicken vào xào. Nêm ớt, tiêu, đường, bột nêm xào cho thấm.

Nồi nước soup đun sôi, cho muối vào. Cho cọng bánh canh vô từ từ, dùng đũa quậy nhẹ để đừng dính nhau. Chú ý khi để bột vào để lửa vừa, khi bột chín bớt lửa nhỏ lại. Cho tất cả hỗn hợp nấm, chả vào nồi bánh canh. Nước vừa, không đặc lắm.

Múc ra tô. Cho hành ngò, tiêu và hành phi lên mặt.

HỦ TIẾU VĨNH GIA

VẬT LIỆU

- 2 gói hủ tiếu
- 2 miếng đậu hủ chiên (cắt lát vừa)
- 1 cây chả mì căng (cắt lát)
- 1 cây chả lụa (cắt khoanh)
- 1 củ cải trắng (cắt khoanh)
- 2 củ carrot (cắt khoanh)
- 2 trái su (cắt miếng)
- 5 tai nấm đông cô trắng
- 1 cup nấm hương
- 1 củ hành tây nhỏ (cắt nhỏ)
- 1 cup cải tăng-xạy
- 1 Tbsp củ hành phi
- 1 tsp tiêu
- Cần tây (cắt nhỏ)
- 1/2 lb giá
- 2 tsp bột nêm

CÁCH LÀM

Carrot, su, củ cải và nấm đông cô bỏ vào nước hầm cho mềm, lường độ 18 cup nước. Vớt cái ra chừa vài miếng su và carrot. Vớt nấm đông cô ra cắt lát. Cho chung vào xào với nấm hương và hành tây. Để chút hành phi, bột nêm, tiêu, đường. Đổ tất cả vào nước soup.

Trụng hủ tiếu cho vào tô. Để vào lát chả mì căng, chả lụa, đậu hủ, cải tăng xạy, hẹ lên mặt. Chan nước soup vào. Thêm cần tây và tiêu.

Nếu muốn dùng hủ tiếu khô thì cho mì căng, chả lụa, đậu hủ, cải tăng xạy lên mặt, cho thêm nấm xào và nước tương đâm tỏi ớt. Thêm đậu phọng rang giã nhỏ vào. Nước soup múc riêng ra 1 chén nhỏ. Giá, hẹ dọn riêng hoặc cho chung vào tô hủ tiếu.

PHỞ CHAY CHÂU ĐỐC

VẬT LIỆU (12-14 tô)

- *3 gói bánh phở khô*
- *1 cây mì căng giả thịt tái*
- *2 trái su to - 2 củ carrot*
- *1 củ cải trắng - 2 củ hành đỏ*
- *1 khúc bí rợ dầy khoảng 5cm*
- *6 bông tai vị - 6 lát gừng*
- *1 cục đường phèn bằng ngón tay cái*
- *1 1/2 Tbsp nước sôi 100°C*
- *1/2 lb nấm sò (hoặc nấm hương)*
- *4 củ hành đỏ (cắt lát mỏng phi vàng)*
- *1/2 củ hành tây (cắt lát mỏng)*
- *5 lát bơ (chọn màu vàng)*

- *2 Tbsp bột nêm hiệu Poluku*
- *1 Tbsp dầu hào 1*
- *Tbsp muối*
- *Tương ngọt (hiệu hoisin sauce)*
- *Hành, ngò, húng quế, giá, chanh, ớt, tiêu,*

CÁCH LÀM

Nước soup:

Củ hành đỏ gừng, tai vị nướng vàng, bỏ vào nồi nước hầm chung với củ cải, trái su, carrot cắt khoanh, bí rợ để nguyên không gọt vỏ. Khi bí rợ mềm vớt bí ra trước. Củ cải trắng, carrot chừa 1 ít tỉa răng cưa, cắt khoanh dầy khoảng 1cm để bỏ vô nồi hầm tiếp đến khi mềm vớt ra. Phần còn lại hầm thật mềm, vớt bỏ cái. Cho củ cải carrot tỉa hoa vô nồi lại. Để bột nêm, bơ, muối nêm cho vừa miệng.

Nấm sò cắt lát dày hoặc dùng nấm hương thì cắt đôi. Bắc chảo để dầu cho tỏi phi vàng. Để lửa lớn, xào nấm cho thêm dầu hào và một lát bơ. Nấm xào vừa săn mới ngon.

Để ít dầu vào nồi nước sôi trụng bánh phở. Đổ vô rổ xả nước nóng và để ráo. Thắng dầu hành phi thoa lên bánh.

Bánh phở cho vào tô, cho thịt tái, nấm lên, chan nước soup vào tô, vớt carrot, củ cải để lên mặt tô mỗi thứ 2 khoanh.

Dọn húng quế, giá, hành ngò và hành trắng ngâm dấm, cùng với chanh ớt.

MÌ XÁ XÍU SÓC TRĂNG

VẬT LIỆU (12 phần ăn)

- *2 gói mì tươi (12 vắt mì)*
- *1 cây chả xá xíu (cắt lát)*
- *2 củ carrot (cắt khoanh lớn)*
- *1 củ cải trắng (cắt khoanh lớn)*
- *2 trái su (cắt miếng lớn)*
- *6 tai nấm đông cô*
- *1 cup nấm hương*
- *1 củ hành tây nhỏ (cắt nhỏ)*
- *1 bó cải làng hay hẹ*
- *2 tép tỏi (bầm nhỏ)*
- *1 củ hành tây*
- *Dầu mè*
- *1 cục đường phèn*
- *2 tsp bột nêm*
- *1 Tbsp muối*
- *1 tsp tiêu*
- *Hành ngò (cắt nhỏ)*

CÁCH LÀM

Carrot, su, củ cải, nấm đông cô, huỳnh kỳ, ngọc trúc, hoài sơn, kỹ tử, nhãn nhục, táo tàu bỏ vào nước hầm cho nhừ. Vớt cái ra, có thể để lại 1 ít su và carrot. Nấm đông cô vớt riêng ra cắt lát xào với nấm hương, hành tây, bột nêm, tiêu, đường. Đổ tất cả vào nồi nước soup.

Phi tỏi cho thơm. Cải làng trụng sơ mang ra, sắp ra đĩa, tưới dầu tỏi phi.

Mì trụng nước sôi vớt ra ngay, cho vào rổ lưới tưới dầu mè xóc đều.

Cho mì vào tô, chan nước soup lên, cho xá xíu lên mặt. Có thể cho thêm vịt quay lên trên tô mì. Rắc hành ngò và tiêu lên mặt. Mì xá xíu dùng với cải làng.

MÌ XÀO

VẬT LIỆU

- *1 lbs mì tươi*
- *2 miếng đậu hủ chiên (cắt lát)*
- *1 cây chả xá xíu (cắt lát)*
- *1 cup broccoli cắt cọng*
- *1 củ carrot (cắt sợi)*
- *1/4 cải bắp (cắt mỏng)*
- *1 cup nấm hương*
- *1 củ hành tây nhỏ (cắt nhỏ)*
- *2 tsp dầu hành phi vàng*
- *1/8 tsp dầu mè*
- *2 tép tỏi (bằm nhỏ)*
- *1 tsp bột nêm*
- *1 tsp tiêu*
- *Ngò*

CÁCH LÀM

Mì trụng nước sôi vớt ra ngay, cho vào rổ lưới tưới dầu mè và dầu hành phi, xóc đều.

Chảo dầu nóng, cho hành tỏi vào xào cho thơm. Cho carrot, bắp cải, broccoli xào độ 4 phút, rồi cho nấm, đậu hủ vào. Nêm tiêu, đường và bột nêm.

Trộn hỗn hợp trên vào mì cho đều. Múc ra đĩa, cho chả xá xíu, ngò và tiêu lên mặt. Chan thêm nước tương chanh ớt.

MÓN TRÁNG MIỆNG

BÁNH BÔNG LAN CAM

VẬT LIỆU

- 7 hột gà
- 4 Tbsp bơ (nấu tan)
- 1/3 cup nước cam hay sữa tươi
- 1/2 cup nho
- 1 Tbsp vỏ cam mài nhuyễn
- 1 1/2 cup đường
- 1 1/2 cup bột mì

CÁCH LÀM

Nho ngâm với sữa cho nở. Trứng và đường đánh nổi độ 45 phút, trộn nhẹ với bột mì. Cho hỗn hợp nho sữa hay cam vào, trộn nhẹ. Thêm bơ vào, trộn nhẹ và đều tay. Đổ vào khuôn, nướng với nhiệt độ 340°F độ 30 phút. Sau đó hạ nhiệt độ xuống 310°F.

Bánh vàng thơm là được. Thử bằng cách đâm cây tăm vào mà không dính bánh là bánh chín.

BÁNH DA LỢN ĐẬU XANH NƯỚC DỪA

VẬT LIỆU

- 800gr. bột mì tinh (hiệu Tapioca H3. đầu con voi)
- 2 Tbsp bột gạo
- 400gr. đậu xanh cà
- 6 cup đường cát
- 3 lon nước cốt dừa
- 6 cup nước
- 1 tsp vanilla nước

CÁCH LÀM

Đậu xanh để vô chút muối ngâm khoảng 3 giờ. Vo đậu và xả nước 4 lần. Đổ nước bằng mặt đậu, nấu sôi lên, bớt lửa thật nhỏ. Khi đậu chín và ráo nước, dùng đũa tán nhuyễn.

Cách quậy bột:

Bột mì tinh, bột gạo, đường, nước, nước dừa cho vào quậy tan. Chia làm hai phần bằng nhau. Phần bột thứ 1 để thêm nửa chén nước, cho vanilla và chút màu xanh lá dứa vào (bột lá dứa). Phần bột thứ 2 để đậu xanh vô quậy đều và cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn (bột đậu xanh).

Cách hấp:

Thoa dầu vào từng khuôn nhỏ, cho vào xửng, để nước sôi lên. Đổ vào khuôn 1 lớp bột lá dứa dày khoảng 2 ly. Hấp khoảng 3-4 phút, đổ tiếp1 lớp bột đậu xanh dày khoảng 5 ly. Hấp khoảng 3 phút. Tiếp tục như vậy, đổ thêm hai lớp phần bột lá dứa và phần bột đậu xanh. Phần bột đậu xanh luôn dày hơn phần bột lá dứa.

Khi bánh chín, dùng mâm để nước lạnh cho khuôn bánh vào cho mau nguội và để dễ lấy bánh ra. Đừng để nước vào khuôn bánh. Dùng chiếc đũa tre chẻ mỏng lấy bánh ra sẽ dễ dàng hơn.

BÁNH CHUỐI NƯỚNG

VẬT LIỆU

- 5 trái chuối chín
- 2 hột gà lớn
- 6 miếng bánh mì sandwich (cắt nhỏ)
- 1 1/4 cup sữa tươi hoặc evaporated milk
- 2 Tbsp rượu Rhum (tùy ý)
- 1 tsp vanilla
- 2 Tbsp bơ
- 1/2 cup đường

CÁCH LÀM

Bầm nhuyễn 1 trái chuối chín, rồi trộn chung với đường, sữa, hột gà, bánh mì. Rưới rượu Rhum hoặc vanilla vào.

Dùng khuôn tròn 25 cm, cho 1 Tbsp bơ hơ chảy trán đều khuôn, rắc đường đều dưới đáy khuôn. Cắt 2 trái chuối lát mỏng sắp đều cho đẹp. Đổ hỗn hợp trên lên chuối. Sắp thêm 1 lớp chuối. Để thêm lên mặt chuối vài lát bơ và rắc đều 1 lớp đường mỏng.

Đem nướng ở nhiệt độ 330°F độ 30 phút đến 40 phút. Khi mặt bánh vàng chín là được. Bánh này ăn nóng hoặc lạnh đều ngon.

BÁNH KHOAI MÌ NƯỚNG

VẬT LIỆU

- *2 lbs khoai mì xay*
- *2 oz bơ (hơ chảy)*
- *1 Tbsp bột năng*
- *1 lon nước cốt dừa*
- *1 tsp vanilla*
- *1 lon dừa sợi*
- *1 hộp sữa đặc*

CÁCH LÀM

Trộn khoai mì, dừa sợi, sữa, bơ, bột năng, nước cốt dừa với nhau cho đều. Thêm vài giọt vanilla.

Cho hỗn hợp trên vào khuôn đã tráng bơ. Nướng ở 300°F độ khoảng 1 giờ. Khi bánh chín vặn lò Broil độ 1 phút. Lấy bánh ra.

BÁNH FLAN

VẬT LIỆU

- 2 1/3 cup sữa tươi
- 6 hột gà nhỏ
- 3/4 cup đường
Đường tráng khuôn:
- 2 Tbsp đường
- 1 Tbsp nước

CÁCH LÀM

Cho 1 Tbsp đường vào khuôn, đặt lên bếp, thắng cho đường đổi màu vàng nâu. Lấy khuôn ra xoay đều khuôn cho nước đường bám đều thành khuôn, để khuôn nguội.

Cho hổn hợp đường sữa vào nước nóng, quậy tan hỗn hợp, để nguội

Đanhs trứng cho tan tròng trắng, dùng râ lọc hết tròng trắng bỏ phần không tan.

Cho hỗn hợp trứng sữa vào chung quậy đều.

Hấp:

Hấp cách thủy, để lửa lớn cho đến khi sôi hạ lửa thật nhỏ lại. Hấp khoảng 1 giờ.

Lấy khuôn bánh ra để nguội, sau đó úp ngược ra đĩa đem để lạnh ăn rất ngon

CHÈ TÁO XỌN

VẬT LIỆU

- *1 lb đậu xanh không vỏ*
- *1 lon nước cốt dừa*
- *1 cup bột năng*
- *5 1/2 cup nước*
- *1/5 tsp Vanilla*
- *1 cup đường*

CÁCH LÀM

Cho đậu xanh vô nồi, đổ nước vừa mặt đậu, đậy nắp kín lại, nấu đậu vừa chín, bớt lửa nhỏ, khoảng 30 phút (hoặc hấp cho đậu vừa chín, không bị nát).

Đổ nước, đường và bột năng vào quậy tan. Bắc lên bếp quậy đều nhẹ tay đến khi thấy bột vừa chín và đặc lại. Cho đậu xanh vào quậy nhẹ tay cho đều bột và đậu. Tắt lửa.

Nấu nước cốt dừa cho sôi, cho 3 Tbsp nước vô nấu chín. Cho 1 tsp bột gạo, 1 chút muối, 1/2 tsp đường vào chén quậy cho tan bột, rồi đổ vô nồi nước dừa, để sôi là được.

CHÈ ĐẬU TRẮNG NƯỚC DỪA

VẬT LIỆU

- 2 cup đậu trắng
- 1 cup nếp
- 1 Tbps bột mì tinh pha với 2 Tbps nước
- 1/3 tsp Vanilla
- 1 1/2 cup đường cát

CÁCH LÀM

Nấu đâu với 6 cup nước + 1/2 tsp muối, chờ xôi lên và bớt lửa lại cho vừa, nấu đến khi đậu thật mêm (vì nếu không hỗn hợp đường đâu sẽ làm cho đậu cứng lại). khi đậu mềm thì để nước cao hơn mặt đậu 3cm).

Xả nếp cho hết nước đục rồi rãi đều nếp lên trên mặt đậu, đậy nắp kín cho đến khi xôi vặn lửa thấp nhỏ lại

Canh chừng hột nếp nở rồi cho đuoờng lên mặt rồi trộn đều với hỗn hợp nước bột mì tinh, vanilla và đậy nắp lại chờ xôi lên, trộn đều, đậy nấp lại và cho xôi thêm lần nửa rồi tắt lửa.

---

(1) Muốn đậu được trắng, khi đậu chín, phải đổ ra rổ, để vô thau nước đãi vỏ, bỏ nước nấu đậu đi. Dùng nước sôi, cao hơn mặt đậu độ 2cm .
(2) Đừng nấu đậu mềm quá sẽ dễ nát hột đậu, hoặc đậu mới vừa mềm tới vì khi để đường vào hột đậu sẽ cứng lại.

CHÈ TRÔI NƯỚC

VẬT LIỆU

- *1 lb bột nếp (khoảng 4 cup)*
- *1 1/4 cup đậu xanh cà*
- *3/4 cup bột mì tinh*
- *1/3 cup mè rang vàng*
- *1 củ gừng cắt nhỏ*
- *3 Tbsp dầu*
- *1 lb đường thẻ*
- *1 1/4 cup nước sôi*

CÁCH LÀM

Nhân đậu xanh:

Đậu xanh ngâm khoảng 2 tiếng, để ít muối bóp đều xả ba lần nước lạnh. Cho đậu vô nồi để nước sâm sấp mặt đậu, nấu sôi lên, bớt lửa thật nhỏ. Khi đậu thật mềm, lấy đũa tán nhuyễn đậu, cho 1 Tbsp dầu ăn, 1 tsp đường và 1/3 tsp muối vào đậu quậy đều, vò khoảng 28 viên.

Bột:

Hai thứ bột trộn chung lại, chế nước sôi vào quậy từ từ. Chế dầu vào, dùng tay nhồi hơi dẻo, để khoảng 1 tiếng.

Dùng bột mì tinh làm bột áo để bột không dính vào tay. Vo bột thành từng viên, rồi ép dẹp ra, cho viên nhân đậu xanh vô, vo tròn lại. Bắt nồi nước sôi, bỏ bột vào luộc, khi viên trôi nước nổi vớt ra, cho vào thau nước lạnh. Bột dư có thể vo viên nhỏ không nhân làm viên trôi nước con.

Cho đường, gừng vào nước nấu cho tan đường. Cho viên trôi nước vào để lửa nhỏ cho thấm đường là được.

Mè rang vàng. Thắng nước cốt dừa.

Múc chè chan thêm nước cốt dừa và cho mè lên trên mặt chè.

ĐẬU HỦ ĐƯỜNG

VẬT LIỆU

- *1 cup đậu nành (ngâm nước)*
- *2 tsp thạch cao phi*
- *1 củ gừng nhỏ*
- *2 Tbsp đường*

CÁCH LÀM

Xay đậu nành đã ngâm với 1 1/2 cup nước, pha thêm 4 cup nước, lược xác đậu. Nấu sôi nước đậu nành.

Thạch cao phi pha với 3/4 cup nước. Lấy 3 Tbsp nước thạch cao cho vào thau, đổ sữa đậu nành đang sôi vào. Đậy nắp kín. Để yên khoảng 20 phút cho đến khi sữa đông lại thành đậu hủ.

Thắng nước đường hơi keo và cho gừng vào nước đường.

Múc đậu hủ ra từng lớp mỏng ra chén, chan nước đường gừng vào. Đậu hủ đường ăn nóng hay lạnh đều ngon.

XÔI VÒ

VẬT LIỆU

- 4 cup nếp
- 2 cup đậu xanh
- 1 lon nước cốt dừa.
- 2 Tbsp dầu ăn
- 1/2 cup đường cát.
- 1/2 tsp muối.

CÁCH LÀM

Đậu xanh ngâm khoảng 3 tiếng để muối vô xả 4 nước. Nước cốt dừa (chừa lại 3 Tbsp dùng để trộn vào phần nếp) đổ vào nồi đậu, nấu sôi lên bớt lửa thật nhỏ, khi thử hột đậu mềm thì dùng đũa đánh nhuyễn.

Nếp vo nhẹ tay xả 4 lần nước, ngâm khoảng 5 tiếng. Xả thêm 1 lần nước, đổ vô rổ cho ráo nước. Trải khăn vải lên rổ, trải nếp đều trong rổ, để 3 Tbsp nước cốt dừa, dầu, muối trộn đều, để 2 giờ cho nếp thật ráo, để vô xửng, hấp 10 phút. Cho đậu vô từ từ dùng 3 chiếc đũa trộn cho xôi rời ra từng hột. Đậy nắp nấu thêm 15 phút, để đường vô trộn đều, hấp tiếp khoảng 15 phút nữa thì xôi chín.

XÔI VỊ KHOAI CAO NƯỚC CỐT DỪA

VẬT LIỆU

- *1 1/2 cup nếp dẻo*
- *1 lon nước cốt dừa*
- *2 cup khoai cao*
- *1 tsp vị*
- *1/4 cup mè rang vàng*
- *2 Tbsp dầu ăn*
- *2 cup đường cát*

CÁCH LÀM

Nếp vo sạch, ngâm 5 tiếng, xả qua 1 lần nước, cho vào xửng hấp khoảng 20 phút. Xới đều, 20 phút sau xới tiếp. Độ 60 phút xôi chín đem ra.

Phần khoai: Chọn củ khoai ngon không bị sượng, gọt vỏ, cắt dày 1cm, để vô xửng hấp mềm, cho vào thau quết nhuyễn.

Phần hỗn hợp: Nước dừa, đường để vô nồi, để lửa vừa, sơ thường. Khi đường có chỉ để khoai và xôi vô trộn đều. Bớt lửa nhỏ, để vị vô, tiếp tục trộn đều đến khi tới dẻo trộn nặng tay là được. Thoa dầu vô 2 khuôn tròn khoảng 20cm, rắc mè đều, múc sôi để vô 2 khuôn. Để dầu lên mặt dùng lá chuối đè xuống cho đều mặt và chắc. Rắc thêm 1 lớp mè lên, ấn lên cho mè dính vô sôi. Nếu không dùng lá thì dùng giấy.

XÔI VỊ ĐẬU XANH SẦU RIÊNG NƯỚC CỐT DỪA

VẬT LIỆU

- 1 1/2 cup nếp dẻo
- 1/2 cup đậu xanh
- 1 lon cup sầu riêng
- 1 tsp vị
- 1/4 cup mè rang vàng
- 2 Tbsp dầu ăn
- 1 3/4 cup đường cát

CÁCH LÀM

Nếp vo sạch, ngâm 5 tiếng, xả qua 1 lần nước, cho vào xửng hấp khoảng 20 phút. Xới đều, 20 phút sau xới tiếp. Độ 60 phút xôi chín đem ra.

Phần đậu xanh: Ngâm 3 tiếng, vo và xả nước. Cho nước sấp dưới mặt đậu 1 chút. Nấu sôi bớt lửa thật nhỏ, khoảng 15 phút thử hột đậu mềm, dùng đũa đánh nhuyễn.

Phần sầu riêng: Bỏ hột, lấy phần cơm 1/2 cup, quậy nhuyễn

Phần hỗn hợp: Nước dừa, đường để vô nồi, để lửa vừa, sơ thường. Khi đường có chỉ để sầu riêng, đậu xanh và xôi vô trộn đều. Bớt lửa nhỏ, để vị vô, tiếp tục trộn đều đến khi tới dẻo, trộn nặng tay là được. Thoa dầu vô 2 khuôn tròn khoảng 20cm, rắc mè đều, múc sôi để vô 2 khuôn. Để dầu lên mặt, dùng lá chuối đè xuống cho đều mặt và chắc. Rắc thêm 1 lớp mè lên, ấn lên cho mè dính vô sôi. Nếu không dùng lá thì dùng giấy.

XÔI XIÊM

VẬT LIỆU

- *4 cup nếp dẻo*
- *2 1/2 cup sầu riêng*
- *1/2 cup trứng*
- *1 hộp nước cốt dừa*
- *1 tsp vanilla*
- *3/4 cup đường cát*

CÁCH LÀM

Nhân:

Sầu riêng, trứng, đường, 1/2 hộp nước cốt dừa bỏ chung quậy đều, cho vào thố hấp khoảng 3 phút, lấy ra trộn đều lại, đem hấp thêm khoảng 20 phút.

Xôi:

Vo nếp rồi ngâm khoảng 5 tiếng, xả nước lạnh. Trộn đều vào nếp 1/2 hộp nước cốt dừa và 1 ít muối, để khoảng 15 phút. Hấp khoảng 1 tiếng 20 phút. Xôi xiêm phải hơi mềm mới ngon.

Đơm xôi ra đĩa, để nhân sầu riêng lấp đầy xôi, rồi chan nước cốt dừa lên trên mặt.

YAOURT

VẬT LIỆU

- 6 1/2 cup sữa tươi
- 1 hũ yaourt cái
- 1 cup đường

CÁCH LÀM

Đổ sữa tươi và đường vào nồi, nấu sôi, bắc xuống để còn hơi ấm. Hũ yaourt cái quậy tan, đổ vô nồi sữa quậy đều .

Múc sữa ra từng hũ nhỏ.

Bắc 1 nồi nước sôi xếp các hũ yaourt vào cho mực nước sôi ngập hơn 2/3 hũ. (nhiệt độ 160 oF là thích hợp để lên men)

Ủ lại cho kín, để chừng 12 tiếng là được. Đem yaourt ra cất vào tủ lạnh.

Lưu ý: nên nhớ để dành 1 hủ lại làm hủ cái, nếu chưa có hủ yaourt cái thì có thể mua ngoài siêu thị loại yaourt hương vị vanilla.

CHÚ THÍCH

- Tbsp (Table spoon):	Muỗng canh
- Tsp (tea spoon):	Muỗng cà phê
- Cup:	Khoảng 1 chén cơm
- Bột nêm:	Mushroom seasoning (có thể thay thế muối, đường phèn hay bột soup rau cải)
- Hamburger chay:	Vegeterian hamburger hay gọi green hamburger
- Wheat gluten:	Loại bột này dùng làm hầu hết các loại chả chay và có thể mua ở các tiệm bán Natural Health Food.
- Prapika:	Bột ớt màu
- Miếng tàu hủ tươi:	Loại cứng vừa, lớn cỡ (9cm x 9cm x 4cm)