

ĂN CHAY

*Thảo mộc dưỡng sinh cứu giúp đời
Thăng hoa tiến hóa khắp nơi nơi
Niệm hành thanh đạt tâm minh Đạo
Cảnh tạm trần gian vẫn thanh thoi...*

Kính Bái,

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Lương Sĩ Hằng', written in dark ink. The signature is positioned above a horizontal line that underlines the name.

LUƠNG SĨ HẰNG

KÍNH BIỂU

ĂN CHAY

ĂN CHAY

Của Bác Sĩ ĐÀO TUẤN KIỆT giảng
tại Trụ sở Tỉnh-Hội Phật-Giáo Bình-Định

Vấn đề "ăn chay" rất quan trọng và nó có ảnh hưởng rất nhiều tới đời sống của con người. Ăn chay có lợi cho sức khỏe, ít tốn tiền và tránh cho người khỏi tội sát sanh là một tội trọng đối với tín đồ Phật Giáo.

1.- Người ăn chay được mạnh khỏe, làm việc dẻo-dai và sống lâu vì ít bệnh hoạn.

Trước hết theo khoa giải-phẫu so sánh (Anatomie comparée) nhà bác học Cuvier cho biết rằng: loài người (và giống khỉ) ăn thịt không hạp; trái lại là loại ăn hột và hoa quả.

Xin xem bảng so sánh dưới đây:

THÚ ĂN CỎ	Răng thốt	Bao tử to (Panse)	Ruột dài từ 10-14 thước
THÚ ĂN THỊT	Răng nhọn và răng nanh	Bao tử nhỏ và nhiều acid	Ruột ngắn từ 2.50-4 thước
NGƯỜI, VÀ KHỈ	Răng nhỏ	Bao tử nhỏ và ít acid	Ruột vừa từ 7.50-19 thước

Thịt, cá là món ăn rất độc; ở xứ nóng, thịt, cá bắt đầu sinh, thối ba giờ đồng hồ sau khi con thú bị giết. Ăn thịt hư có thể nguy đến tánh mạng; bệnh trúng độc đó gọi là Botuilsme thường xảy ra sau khi người ăn thịt cá để lâu ngày (conserves).

Thịt, cá sau khi tiêu hóa, phát sanh ra nhiều chất độc (leucomaines ptomaine) bắt buộc lá gan (có phận sự khử độc trong thân thể con người) phải làm việc quá phiền; vì thế người ăn thịt cá và trứng nhiều thường bị đau gan. Bác sĩ Giáo-sư Huchard cho rằng 9 phần 10 những bệnh của bộ phận tiêu-hóa (appareil digestif) và bệnh trái tim đều do ăn thịt cá mà ra.

Huyết áp lực (tension arterielle) của người ăn thịt rất cao; trái lại người ăn chay được huyết áp lực trung bình. Bác-sĩ Saile có đo huyết áp lực của các nhà Tu-sĩ ăn chay trưởng (đồng Trappistes, đồng Carmes và Chartreux) và thấy họ có số bình thường là 13. Trái lại khi đo huyết áp lực của các vị Tu-sĩ ăn mặn thì ông thấy số đo vọt lên rất cao, tới 16 hay 17 và hơn.

Bệnh huyết áp lực cao (hypertension arterielle) rất khó trị và rất nguy hiểm; thường thường bệnh nhân hay chết bất đắc kỳ tử hay là bị bán thân bất toại (hémip-légic) nếu không chết lập tức, lúc bế mạch máu, mản óc.

Người ăn chay ít khi bị nhọt, ghẻ và nếu rui bị thương thì vết thương (hay là mô xé) rất chóng lành. Da mặt của họ lại mịn mền hơn người ăn thịt.

Bộ phận tiêu-hóa của người ăn chay ít vi-trùng. Một ly khối (Mm³) phân của người ăn chay chỉ có 2.250 con vi-trùng; trái lại phân của người ăn mặn có tới 62.000 con vi-trùng. Lúc nào gặp dịp thì chúng nó ứng lên tấn phá cơ-thể, như khi người ta bị bệnh bón, táo (constipation) thì vi trùng colibacilles, tràn vô máu sanh ra nhiều bệnh nguy hiểm như bệnh sưng ruột thừa (appendicite), bệnh sưng tử cung

(métrite) bệnh buồn trứng lăm mú (salpingo-ovarite) và bệnh sưng thận (pyélonéphrite) vân vân...

Người ăn thịt nhiều thường bị bệnh thông phong (goutte, arthritisme) ví dụ như các vua chúa nước Pháp ngày xưa, nhất là vua Louis thứ 18 bị bệnh nặng đến nỗi phải mang béquilles mới đi được.

Một người mạnh khỏe phải cần một số đồ ăn (khẩu phần trong 24 giờ) tương đương với số 3.000 đơn vị nhiệt lượng (calories) mới đủ sức sống và làm việc hằng ngày. Người ít hoạt động chỉ dùng 2.500 calories, còn người làm việc mệt nhọc phải cần tới 3.500 hay 4.000 calories mới đủ bồi bổ sức khỏe.

Đồ ăn phải có đủ ba chất căn bản: chất ty bạch (albumine) 70 cà-ram trong 24 giờ; chất mỡ 70 cà-ram và chất ngọt (hydrate decarbone) đường, bột 100 cà-ram.

Xin xem bảng dưới đây:

KHẨU PHẦN CỦA MỘT NGƯỜI TRONG 24 GIỜ	}	Albumine (ty-bạch):
		70 cà-ram = 380 calories
		Graisse (dầu mỡ):
		70 cà-ram = 50 calories
		Hydrate de carbone (chất ngọt):
		500 cà-ram = $\frac{2,100}{3,000}$ calories
Sels minéraux (khoáng chất):		
CaO, FeO, Mg, Mn, Na, K...		
Vitamines (sinh tố):		
A, B, C, D, E, PP ... v.v.		

Chất ty-bach (thịt, cá, trứng, sữa) chỉ cần rất ít (70 cà-ram) để bồi bổ những tế bào hao mòn mỗi ngày. Thế mà người ta quá lạm dụng ăn mỗi ngày cả kilô (1.000 cà-ram) thì số thịt cá dư dùng đó sẽ tan rã thành nhiều chất độc (créatine, créati-mine, urée) trong máu phải sanh nhiều bệnh tật. Trái lại chất ngọt (đường, bột, ngũ cốc, trái cây) phải cần tới 500 cà-ram mỗi ngày vì các thớ thịt của người cần dùng rất nhiều chất đường (glycogene) mới hoạt động được.

Vài thí-dụ dưới đây sẽ chứng minh cho lời nói trên:

1.- Hai bác-sĩ Atwater và Benédict thí nghiệm cách này:

Một con chó cân nặng 17 kilô, phải kéo một chiếc xe chạy vòng quanh trong sân suốt 5 ngày. Mỗi ngày ngoài số đồ ăn 500 cà-ram, nó còn được ăn trội hơn 5 ngày đầu mỗi ngày 700 cà-ram thịt, sau 5 ngày đó, nó không lên cân.

5 ngày sau, mỗi ngày 100 cà-ram mỡ, sau 5 ngày kế đó, nó lên cân được 10 cà-ram.

5 ngày chót, mỗi ngày 200 cà-ram đường, sau 5 ngày cuối cùng, nó lên được hơn 270 cà-ram.

Chúng ta thấy rõ rằng là chất ngọt rất cần yếu cho sự hoạt động hằng ngày.

2.- Giáo-sư Lefèbre có nhờ một thanh niên đưa đường lên chơi một đỉnh núi cao 4.000 thước. Người này độ 30 tuổi ăn nhiều thịt là một người dân đường chuyên môn. Suốt ngày trèo núi tới đêm mới về đến nhà, thì anh chàng thanh-niên lê-lết rất mệt nhọc, nằm liệt trong 7 ngày. Trái lại

giáo-sư đã 55 tuổi, và nhờ ăn chay nên về nhà ngủ một đêm ngon lành, tới sáng ra thì đi làm việc như thường lệ.

3.- Nhà vô-dịch Jarl Mann chạy bộ từ Berlin tới Dresde đường đầu ngót 200 cây số chỉ mất 22 giờ đồng hồ, là người ăn chay trường.

4.- Năm 1957, tại vận-động trường Melbourne (Australie) một lực-sĩ ăn chay trường lãnh được 2 mẽ-day vàng (xem báo Liên-Hoa số 2 năm 1958).

5.- Tôi có dịp tiếp xúc với hàng ngàn người ở Nam-bộ; họ ăn chay trường mà vẫn khỏe mạnh và làm việc vất-vả nặng nhọc như thợ mộc, thợ nề, phân đống lăm ruộng rầy.

6.- Như tôi đã nói trên, các tu-sĩ Trappistes, giòng Carmes và Chartreux làm việc đồng áng nhọc nhặn ở xứ Pháp lạnh lẽo mà họ vẫn ăn chay trường và vẫn khỏe mạnh.

Rau, cải, khoai, ngũ-cốc, hoa quả cũng có đủ chất bổ để nuôi sống con người. Nó có chất ty-bạch như thịt, cá (1 kilô đậu phụ có 236 cà-ram chất ty-bạch); những chất dầu lại thơm, ngon và không có hại như mỡ, vì mỡ là acides gras saturés làm dòn mạch máu (artério sclérose). Rau cải có nhiều chất cellulose để tránh cho người khỏi bệnh bón, táo (rất tai hại). Ngoài ra nó có nhiều khoáng chất như chất vôi, chất sắt rất quan-hệ để sản-xuất hồng huyết cầu. Vì thế, ai bảo ăn chay sẽ mất máu, mặt mày xanh xao, là nói sai. Bằng cứ là nhiều người ăn chay trường da mặt hồng hào và béo tốt.

Xin xem bảng dưới đây:

	CHẤT SẮT	CHẤT ĐẠM (Protides)
1 kilô gạo	.150 gr.	110 gr.
1 - đậu nành	.600 -	236 -
1 - thịt bò	.050 -	210 -
1 - cá	.040 -	160 -
1 - trứng gà	.160 -	210 -
1 - rau dền (epinard, cresson)	.680 -	0
1 - sữa bò	.003 -	200 -

So sánh thì người ta thấy rõ rằng thịt cá ít chất sắt hơn rau cải và những đứa trẻ nuôi toàn sữa bò thì mặt nó trắng dợt vì thiếu máu,, (1 kilô sữa bò chỉ có 0,003 ly câ-ram chất sắt).

Rau cải lại có rất nhiều sinh-tố. Ngày xưa những người đi biển lâu ngày chỉ ăn thịt cá hàng tháng đều mắc bệnh thiếu sinh-tố (avitaminoses) rất hiếm nghèo và phân nhiều thiệt mạng vì không ăn được rau cải.

Trong những miền thường xảy ra nạn đói (famine) như ở Ấn-Độ, sự thiếu chất đạm phát sanh ra một chứng bệnh rất nguy hiểm gọi là Kwashiorkor. Người ta chữa bệnh đó **không phải bằng cách cho ăn thịt cá**, mà trái lại cho ăn những loại ngũ cốc và thảo mộc như thuốc bột của "Institute of Nutrition of Central America an Panama" dưới đây:

Lúa mì	50	phần	trăm.
bột mè	35	--	--
hột bông vải	9	--	--

cỏ Kikuyu . . . 3 -- --
Người Ấn-Độ thì dùng bột dưới đây:
đậu phộng
dầu mè

II.- Ăn chay có lợi cho tinh-thân và đạo-dức rộng lớn vô-biến

Sát sanh là một cấm giới đứng đầu trong ngũ giới của nhà Phật. Vì lòng từ-bi vô tận nên Phật cấm sát-sanh. Trong một tiền kiếp của Phật, một ngày kia Phật đi ngang qua một khu rừng khô-khan cho đến đôi các thú vật phần nhiều chết đói. Có một con cọp cái đói quá định ăn thịt hai con của nó. Phật động lòng thương mới nhào đến cho nó ăn thịt để nó khỏi giết con nó.

Chúng ta không thể làm nổi như việc Phật đã làm nhưng ít ra chúng ta cũng phải nói rộng lòng thương để tha mạng cho thú vật. Vì lẽ "tất cả chúng sanh đều có Phật tánh" nên ta không có quyền cắt đứt con đường tiến hóa của chúng nó. Lại nữa chúng nó cũng có tình cảm, cũng ham sống sợ chết như ta, thì nỡ lòng nào giết chúng nó mà ăn thịt cho đành. Tôi xin kể sơ vài thí dụ.

- Giống chim cuốc luôn luôn bay có cặp. Khi một con bị bắt thì con kia bay kêu la thảm thiết lẫn nhào dưới đất cho tới lúc con kia được thả ra mới thôi; thường thường là chúng bị bắt cả đôi.

- Một đôi bò ở chung một chuồng, khi một con bị giết thịt thì con kia buồn rầu bỏ ăn tới chết.

- Năm 1957, lúc tháng năm ta, nhà tôi ở nhà quê đám kỵ cơm. Tất cả bà con anh em chúng tôi đều có mặt đông đủ. Chúng tôi đang ngồi nói chuyện, thì bất thình lình

tôi nghe có tiếng sột sạt dưới chân. Tôi ngó xuống thì thấy một con gà lôi thật to gục đầu dưới hai đầu gối tôi. Chúng tôi rất ngạc nhiên, vì từ nào đến giờ nó chưa hề bước chân vào nhà. Trong lúc mọi người đều ngờ-ngác thì ngoài cửa có anh hăng thịt đến xin bắt con gà lôi vì em tôi nó dã dạn từ hôm trước, để dứt lỗ đãi khách. Có nhiên, con gà lôi khỏi bị giết. Việc này hết sức quái lạ. Ta không khỏi tự hỏi tại sao, giữa đám đông người, con gà đó biết chỉ có một mình tôi là người ăn chay trường và chỉ có mình tôi mới cứu mạng nó được mà thôi!

Người Âu-Tây có một khối óc mâu-thuẫn la-lùng. Họ lập ra hội "bảo vệ thú vật", luật phạt tù người nạo đánh đập, hành hạ thú vật. Họ có nghĩa địa để chôn thú vật và có cả đám ma và mộ bia thú vật, trong khi mỗi ngày họ sát hại giết thịt hăng triệu súc vật.

Nhà đại thi hào Lamartine, khi còn bé độ lên mười tuổi, một hôm, nhờ ba mẹ dắt xem lò thịt và được mục kích thú vật bị giết tay chân run rẩy, mắt trợn dọc, ở cổ, máu ra có vòi rồi chảy đỏ cả đường mương như giồng suối. Cảnh rùng rợn đó in sâu vào tâm não ông và từ đó ông không dám ăn thịt cá nữa. Trong một đoạn bài thi "La chute d'un ange" ông đã lên án gắt gao cử chỉ bạo tàn của loài người, chẳng những đối xử tồi tệ với thú vật mà lần lần vì thói quen người lại giết người không gớm tay. Chiến tranh đầy dẫy tội ác, là một cái nhục hết sức lớn làm giảm bớt giá trị của nhân loại rất nhiều.

Người ăn chay, trái lại, tâm tánh hiền lành và một dân tộc ăn chay cố nhiên là ham chuộng hòa bình vậy.

Ăn chay cách nào cho khỏi hại?

Đến đây quý ngài đã nhận rõ ăn chay rất có nhiều lợi về thể xác lẫn tinh thần. Thế là đã đánh tan sự hiểu lầm của người đời cho rằng ăn chay sẽ mất sức và sanh bệnh.

Tuy nhiên, ăn chay cũng như ăn mặn, phải ăn uống cho đúng cách và có vệ sinh mới tránh được bệnh hoạn.

Ăn uống phải có điều độ. Ăn vừa no, vì ăn nhiều quá rất mệt dạ dày, ăn chậm và nhai thật kỹ thì đồ ăn dễ tiêu. Tuy sức làm việc nhiều, ít phải ăn cho đủ sống nghĩa là số đồ ăn trong 24 giờ phải đem cho cơ thể số nhiệt lượng từ 2.500 calories tới 4.000 calories.

Những người nhàn rỗi hay làm việc tại văn phòng phải ăn ít hơn người làm việc nặng nhọc.

Rau cải nên hấp vì hấp nó còn nguyên chất bột, trái lại nếu luộc chín rồi bỏ nước đi thì các khoáng chất tiêu tan theo nước hết (trừ ra rau dền épinard thì phải luộc). Cà chua chín (tomate) phải bỏ vỏ vì vỏ cà chua và nước luộc rau dền có rất nhiều chất oxalate có thể sanh ra đá caleul.

Khoai lang tây luộc phải để luôn cả vỏ. Nên ăn dầu, cresson và épinard, vì nó có nhiều chất sắt rất bổ máu.

Trái cây, mật ong, mạch nha chứa đựng chất đường thiên nhiên rất hợp với cơ thể. Cam, bưởi có nhiều sinh-tố C, dưa, hạnh nhơn, đậu phụng có nhiều sinh-tố A và D. Ăn gạo lức còn cám vì 1 kilo gạo lức có 100 ly cà-ram sinh-tố B1. Vì thế nên ăn

gạo chà máy lâu ngày sẽ bị bệnh thủng tê bại (Béribéri).

Củ ăn dầu chiên, xào. Nên ăn dầu sống rất béo (trộn salade), vì dầu chiên rất nóng làm gắt cổ và đau dạ-dày. Củ ăn dầm vì ăn nó nhiều bị lạc huyết. Để thay thế nó có chanh, khế và me. Củ ăn sô-cô-la, đường trắng. Nên dùng đường đen vì nó còn nguyên chất. Củ cà-phê vì một ly cà-phê có tới 15 phân cà-ram chất caféine uống nhiều rất độc. Trà cũng vậy vì nó có chất théiné tương tự như caféine.

Nên uống nước lã, lọc kỹ (không có vi-trùng), vì nó còn đủ dưỡng khí và khoáng chất. Trừ những lúc ở địa phương có bệnh dịch (dịch tả kiết lỵ, ban cua, thương hàn), thì phải dùng nước nấu sôi.

Triệt để củ rượu và thuốc lá, hai chất độc rất nguy-hiểm đến tánh mạng.

RƯỢU

Rượu là chất độc rất nóng, Bière (5 độ). Rượu chát đỏ (9 độ), rượu chát trắng (11 độ). Rượu khai vị (18 độ), pernod (40 độ), cognac (50 độ). Rhum (60 độ).

Rượu làm hỏng bao-tử, sưng lá gan. Dạ dày của người nghiện rượu sưng, phồng lên đỏ như son, tước ra nước dãi rất nhiều khiến người nghiện rượu hay ọa ra nhớt mỗi buổi sáng. Đồ ăn khó tiêu-hóa được và muốn cho đồ ăn dễ tiêu, họ phải uống rượu thêm, rượu lại làm sưng bao-tử, thành ra vòng lẩn quẩn; rốt cuộc họ không ăn uống gì được, thân thể càng ngày càng yếu dần, rất dễ sanh bệnh và chết. Họ bị nhiều bệnh nguy hiểm như là sưng dạ-dày, sưng gan, dòn mạch máu, sưng ruột, bệnh trĩ, tê bại,

bệnh lao, bệnh kinh phong và cuối cùng là bệnh điên (delirium tremens).

BỆNH LAO VÀ RƯỢU

Rượu làm hại cơ thể bằng cách trực-tiếp là phá hoại các tạng phủ và bằng cách gián tiếp là làm cho cơ thể suy nhược rồi vì trùng bệnh thừa cơ mà tấn công bệnh như bệnh lao. Vì thế, nên muốn bãi bỏ rượu có hiệu quả, trước hết phải bãi bỏ rượu đã.

Bác-sĩ Lavarenne đã tìm thấy rằng 60% người mắc bệnh lao là người nghiện rượu.

Một lối nguy-biến cho rằng uống rượu làm việc khỏe hơn. Sự thật là khác hẳn. Trong một xưởng ở Anh-quốc người ta có thí nghiệm như vậy: Hai nhóm thợ, một nhóm mỗi người uống mỗi ngày 2 lít rượu chát (vin), một nhóm không uống rượu. Ngày đầu tiên, nhóm uống rượu làm việc hăng-hái. Nhưng tới ngày thứ ba, sức làm việc giảm dần, tới ngày thứ năm thì kết quả chỉ còn 15 phần trăm. Trái lại, nhóm thợ kia cứ làm việc bình thường, không thay đổi.

Người uống rượu làm việc rất mau mệt, và phản ứng rất chậm-chạp, như là nghề tài-xế là hay bị rủi ro, tai nạn.

Các tôn-giáo đều triệt để cấm rượu, vì rượu làm mờ-mịt trí-hóa, là một trở-ngại lớn lao trong sự tu-hành.

Người Tây-Tạng thường kể ra một chuyện tiếu-lâm rất ngụ-ý như vậy:

Ngày kia một ông thầy tu đi lạc vào giữa sa-mạc gặp một vị hung thần đòi giết ông ta. Thấy ông ta năn-nỉ quá, vị hung thần bằng lòng tha ông với điều-kiện là

phải chọn một trong 3 món: uống một bầu rượu, ửng lấy cô gái đẹp hay là ăn thịt con chiên.

Ông thầy tu suy nghĩ rằng mình là người tu-hành không được sát-sanh và dâm-dục, chỉ còn cách dễ nhất là uống rượu. Ông bèn uống hết bầu rượu, một lúc sau tinh-thần phần khởi ông liếc nhìn cô gái đẹp không thể dẫn lòng được. Ông lấy cô gái đó và muốn đãi người yêu một tiệc xứng đáng ông giết thịt con chiên.

Rượu làm cho ông mất lý trí, ông không đề nén được dục-vọng, nên gây ra biết bao tội ác.

Rượu chẳng những giết chết người nghiện rượu mà thôi, nó còn làm hại tới con cháu của họ về sau.

Một người Đức nghiện rượu nặng, tên là Ada jueke có 701 con và cháu, Bác-sĩ Pel-lmann, 75 năm sau, tìm lại được 690 người trong đó có:

- 106 đứa con hoang
- 142 đứa con ăn mầy
- 64 đứa điên
- 81 gái điếm
- 75 đứa ở tù (7 đứa vì tội sát nơn).

Bác-sĩ Legrain (Pháp) có theo dõi 814 đứa con của những người nghiện rượu và thấy:

- 42% đứa nghiện rượu
- 61% đứa ngu, dẫn
- 14% đứa điên
- 17% đứa bị bệnh kinh-phong
- 21.5% đứa bị chết trong bụng mẹ.

Phân đông những đứa con của người nghiện rượu đều là những đứa có tánh xấu, dâm ác, trộm cướp và ngu xuẩn.

Tóm tắt, rượu có thể tiêu diệt nòi giống con người rất dễ-dàng.

Riêng nước Pháp mỗi năm tiêu thụ tới 107 triệu lít rượu mạnh, cố nhiên cái tai hại không nhỏ vậy.

THUỐC LÁ

Thuốc lá rất độc vì chất nicotine.

Tùy theo giống thuốc lá chất nicotine có từ 2 phần trăm tới 18 phần trăm.

Thuốc lá không sanh bệnh loét bao-tử (ulcère de l'estomac) nhưng người bị bệnh loét bao-tử mà hút thuốc thì bệnh càng nặng thêm, rất khó trị. Thuốc lá sanh bệnh đờn mạch máu trái tim (angine de poitrine) huyết áp cao (hypertension), bệnh suyễn tim (asthme cardiaque) và bệnh ung-thư phổi (cancer du poumon). Nó làm cho người bị hoa mắt, tim nháy rất mau và xoàng đầu. Người hút thuốc hay khạc nhổ và do đó dễ truyền nhiễm bệnh cho kẻ khác.

Ngoài ra, thuốc lá còn làm cho trí-óc hay lãng, quên.

Các văn-sĩ thường lầm tưởng rằng thuốc lá giúp họ suy-nghĩ nhiều hơn và tư-tưởng họ được phong-phú. Họ lầm vì thuốc lá làm cho họ mơ-mộng; tưởng-tượng hoang-đăng ("Ce sont des rêveries mais non des pensées véritables" Victor Hugo).

Đối với người tu, nghiện thuốc lá là một sự ràng buộc với vật chất một xa-xí và

một trở ngại trong việc tu hành (mùi thuốc rất trược).

Mặc dầu tai hại, số thuốc lá tiêu thụ càng ngày càng tăng thêm lên, vì phụ nữ ngày nay yêu chuộng tự do cũng hút thuốc lá như nam giới. Cả hoàn cầu mỗi năm tiêu thụ một số thuốc lá khổng lồ là 2.500 triệu kilô.

KẾT LUẬN

- Để kết luận buổi nói chuyện hôm nay, tôi xin nhắc lại một lời của Đức Phật Thích-Ca Mâu-Ni:

"Được sanh làm người rất khó" nghĩa là kiếp con người rất quý báu. Thế mà con người bị màn vô minh che khuất trí-tuệ nên cả muôn đời gây ra biết bao nhiêu tội ác, tạo thành nghiệp chướng phải lặn hụp thê thảm trong biển khổ luân hồi. Không lo giải thoát thật là rất uổng một kiếp làm người.

Tuy nhiên ăn chay không phải là tu, nhưng ăn chay tạo cho chúng ta một nền tảng vững chắc trong việc tu hành, vì ăn chay giúp cho ta có sức khỏe (do đó tinh thần được sáng suốt linh động), có sự thanh tịnh; tránh tội sát sanh và kèm hãm dục vọng của chúng ta. Nếu chúng ta có đủ chí cương quyết để mạnh dạn tiến lên trên con đường Đạo, thì một ngày kia Cảnh Niết-Bàn đối với chúng ta không xa vậy.

Nam-Mô Bốn-Sư Thích-Ca Mâu-Ni Phật.

PHỤ - CHỦ

CẢNH THUẦN-MỸ SẼ VUI HOÀI

Lời của tu-sĩ T. D : N. tr. N. P. D : G. II. (Gia-dịnh)

Trai: thanh thiện tốt đẹp. **Giới:** điều răn quý báu

Trai giới là Luật Pháp sống Đời:

Trai là **ĐỘ ĐỜI** (vì dứt gốc ác). **Giới** là **CỨU THẾ** (vì dứt lông tham). Cũng vì lông tham ác mà con người phải chịu đau-khổ. (1)

Vậy nên: **Trai Giới** là lông **Từ-Ái**, không chướng ngại cho một **Tôn-Giáo** nào và cũng là lẽ phải của mọi người đã có sự sống chung trên mặt đất.

Vì **chủ duy:** **Lông Từ-Bi, Bác-Ái.**

Mục-phiêu: Trang sức cõi **ĐỜI**, cho đúng theo lẽ sống chung, nguồn sống vui của **Vạn-Loại.**

Niêm hoan-lạc kia là trả giá bao nhiêu nỗi **phân-đầu** ở **Đời**, của muôn nghìn gian truân khổ lụy đó vậy.

Lành thay!

(1). Nguyên-nhân đau-khổ của loài Người là do nguồn gốc tham và ác.

Còn có ân-huệ nào hơn, khi muôn loài thoát khỏi nỗi thống khổ giết chóc!

Và sự vui mừng nào hơn, khi loài người tránh được nạn sát hại!

Chúng ta hãy mạnh dạn thúc-giục lòng Nhơn-Ái sớm rộng nở... để Vạn-Loại chóng hưởng cảnh hoan-lạc thanh-bình.

Con xin đem hết lòng cung-kính, kính lễ Ông Trên và ngưỡng cầu Phật Trời nhờ phước lành ban ân-huệ cho tất cả muôn loài có sự sống chung tiến-hóa trên mặt đất, sớm hưởng cảnh nhàn tịnh yên lành.

Đây tận đáy lòng chân thành mong mỏi...
Con xin đánh lễ;

Tam-Bái

Tạm gọi... phần phước thí này, chúng con xin thành tâm dâng đến các bậc Ân-nhân trong vô-lượng kiếp quá-khứ cũng như hiện tại, sớm thức tỉnh trau-dồi tâm trí, giác-ngộ lẽ phải ở Đời và cầu mong mỗi tình Nhơn Loại (1) được keo kết thực sự, hầu cảnh Huynh-Đệ Đại-Đồng chóng thực-hiện.

Kính chúc!

(1) Lòng Nhơn là Đức Từ-Ái của muôn loài có sự liên quan sống chung trong bầu vũ-trụ.

NẤU ĂN CHAY

CÁC MÓN ĂN NẤU BẰNG THỊT GÀ

GÀ TIÊM

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên phồng (có bán tại các tiệm thực phẩm Á Đông)
 - 1 gói nhỏ bún tàu
 - 3 cái nấm mèo
 - 5 cái kim chi
 - 1 miếng Griller bóp nhuyễn
- có bán tại các tiệm thực phẩm Mỹ
- vài tép tỏi
 - 2 muỗng cà phê Miso
 - 1 hộp cà tomate nhỏ (8 oz.)
 - 1 củ hành tây lớn
 - Đường, tiêu, muối, nước tương, bột ngọt.

Bún tàu ngâm nước cho mềm, rửa sạch, vắt ráo. Kim chi ngâm nước lấy nhụy dăng ra. Nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, thái thật nhỏ. Hành tây thái nhuyễn. Tỏi băm nhuyễn. Đậu hũ để nguyên miếng, sẽ ra theo chiều dọc.

Trộn tất cả các thứ trên đây, nêm nếm cho vừa miệng ăn. Đồn vào 2 miếng đậu hũ cho dày và may lại.

Trộn miso, cà tomate hộp với 3 chén nước, nêm nếm cho vừa miệng. Cho hai miếng đậu hũ vào nấu, để lửa riu riu chừng 20 đến 25 phút. Nhấc xuống, rắc tiêu lên mặt. Dùng nóng với cơm hoặc bánh mì rất ngon.

GÀ XÀO NẤM

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ chiên
- 1 hộp nấm rơm
- 1 hộp nấm tai bèo (oyster)
- 1/2 lb. nấm tươi
- 1 củ hành tây
- 1 trái ớt xanh (bell pepper)
- 1 muỗng canh bột bắp
- 2 muỗng canh ketchup
- dầu ăn
- Nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, muối

Đậu hũ thái lát vừa ăn. Các thứ nấm thái vừa ăn. Hành tây thái lát. Ớt xanh thái lát.

Bắc chảo cho nóng, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho đậu hũ và các thứ nấm vào xào cho đều chừng 3 phút, cho hành tây và ớt xanh vào xào tiếp.

Trộn nước tương, bột ngọt, đường, tiêu, muối, ketchup và bột bắp chung với 1 chén nước cho tan đều, nêm nêm cho vừa ăn. Đổ vào chảo xào tiếp, xào cho tất cả xôi lên mới ngon.

GÀ LĂN BỘT

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ trắng
- 1 trứng gà
- 1 củ hành tây lớn
- 1 chén ruột bánh mì xé nhỏ
- 2 muỗng canh bột mì
- tiêu, đường, bột ngọt, muối, nước tương, dầu ăn

Đậu hũ bóp nát. Hành tây băm nhuyễn. Trứng đánh tan. Trộn bột mì với tất cả các vật liệu trên đây cho đều. Ném ném gia vị cho vừa miệng.

Bắc chảo nóng, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, trút tất cả các thứ trên đây vào chiên cho thật vàng, trở qua mặt khác chiên cho vàng. Chiên vàng hai mặt nhắc xuống.

Dùng với rau sống, bánh tráng, nước tương đậm rất lạ miệng. Có thể dùng với cơm cứng ngon miệng.

GÀ ĐỒN CƠM NẾP

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên phồng
- 1/4 lon nước cốt dừa (16 oz.)
- 1 ít nếp
- 1 ít hạt sen
- dầu ăn
- tương, đường, bột ngọt, hành tây, muối

Đậu hũ mua về để nguyên miếng, sẽ theo chiều dài, dùng để rách. Nấu cơm nếp với nước dừa và hạt sen cho chín. Đồn cơm nếp vào đậu hũ may lại. Hành tây băm nhuyễn.

Bắc chảo lên, phi hành cho thơm, cho vào 1 chén nước nóng, nêm đường, muối, nước tương, bột ngọt cho vừa miệng. Bỏ đậu hũ đồn vào. Để lửa riu riu. Trở qua trở lại miếng đậu hũ cho thấm đều, tiếp tục nấu và trở đều cho đến cạn hết nước. Lấy đậu hũ ra, để nguội, cắt thành lát.

GÀ NẤU CHAO

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên sơ
- 1 củ hành tây lớn
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 2 tép tỏi
- 1 củ xả tươi
- 1 hũ chao
- 1 hộp nấm rơm (16 oz.)
- tiêu, đường, bột ngọt

Đậu hũ cắt miếng vừa ăn. Hành, tỏi, xả băm nhuyễn. Chao trộn đều với 3 chén nước, lọc kỹ.

Bắc song lên, cho dầu ấn vào. Dầu nóng cho xả, hành, tỏi, băm nhuyễn vào xào cho thật thơm. Cho đậu hũ và nấm vào xào cho đều. Đổ nước chao vào, nêm nếm cho thật vừa ăn. Để lửa riu riu, nấu đến khi nước sền sệt, nhắc xuống. Dùng với cơm và rau sống rất ngon.

GÀ XỐT CÀ CHUA

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên
- 1 củ hành tây lớn
- 2 cọng cần tây (celery)
- 3 quả cà tomate (tomatoes)
- 1 cọng tỏi tây (leek)
- 1 hộp cà tomate hộp (8 oz.)
- 1 muỗng canh bột bắp hoặc bột

mì tinh

- 2 muỗng dầu ăn
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt

Hai miếng đậu hũ chiên để sát miếng dài chừng bằng ngón tay. Hành tây, tỏi và cần

tây thái xéo. Trộn bột bắp, muối, tiêu, đường, bột ngọt với 1 chén nước và hộp cà chua hộp. Cã tomate thái miếng vừa ăn.

Bắc chảo lên, cho dầu vào. Dầu nóng, cho tất cả các thứ rau trên đây và đậu hũ vào xào cho thấm. Trút nước gia vị trên đây vào, nêm nếm lại cho vừa ăn, nấu sôi nhắc xuống.

Múc ra đĩa, rắc một ít tiêu lên mặt.

GÀ XÀO LĂN

Vật liệu

- 1 miếng mì căng
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 1 củ hành tây lớn
- 1 củ tỏi nhỏ
- 2 cọng cần tây (celery)
- 1 củ sả tươi
- 2 muỗng canh tương hột
- 1 ít rau ngò
- 1 ít rau om nếu có
- 1/2 chén đậu phụng đâm nhuyễn
- ớt, đường, muối, bột ngọt

Hành, tỏi, sả, ớt băm nhuyễn. Mì căng sắt thành miếng vừa ăn.

Bắc chảo lên bếp cho nóng, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, xào hành, tỏi, sả, ớt cho thơm. Cho mì căng vào xào cho đều, cho ngấm. Nêm muối, đường, nước tương, bột ngọt cho vừa ăn. Cho một ít nước nóng vào, đậy nắp chừng 7 tới 9 phút. Cần tây cắt xéo. Trút cần tây vào, xào sơ sơ. Nhắc xuống. Múc ra đĩa, cho đậu phụng lên và cho rau ngò và rau om lên mặt. Dùng nóng mới ngon.

GÀ RIM NẤM

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 1 hộp nấm rơm hoặc 1 lb. nấm tươi
- 1 lát bơ
- 1 củ hành tây nhỏ
- 1 cọng tỏi tây (leek)
- 1 muống canh Miso
- muối, tiêu, đường, nước tương, bột ngọt

Đậu hũ cắt miếng nhỏ vừa ăn. Bắc chảo lên cho nóng, cho bơ vào. Bơ nóng, cho hành tây băm nhuyễn vào xào cho thơm. Trút đậu hũ, nấm vào xào cho đều tay. Nêm gia vị cho vừa ăn. Cho tỏi tây vào, thêm chừng 2 chén nước hòa với Miso vào. Đậy nắp lại để lửa riu riu. Nấu cho nước sền sệt. Nhấc xuống rắc tiêu vào. Dùng nóng với bánh mì ổ.

GÀ RIM NƯỚC DỪA

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên
- 1 lon nước cốt dừa (16 oz.)
- 1 củ sả tươi lớn
- 1 củ tỏi nhỏ
- 1 muống cà phê ngũ vị hương
- 1 chén đậu phụng đâm nhuyễn
- 1 miếng gừng tươi đâm nhuyễn
- 2 muống canh tương hột
- 1 muống ớt băm nhuyễn
- Muối, đường, tiêu, bột ngọt

Đậu hũ cắt miếng vừa ăn. Tỏi, sả, gừng, hành băm nhuyễn. Tương hột băm nhuyễn. Bắc chảo lên cho nóng, cho dầu vào. Dầu

nóng, cho hành, tỏi, sả gừng băm nhuyễn vào xào cho thơm. Cho đậu hũ vào xào cho ngấm. Nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt vào cho vừa ăn. Trút 1 lon nước cốt dừa và 1 lon nước nóng vào. Để lửa riu riu. Nấu đến khi nước sền sệt. Nhấc xuống, cho đậu phụng vào trộn đều. Dùng nóng với cơm hoặc bún mới ngon.

GÀ NẤU RAGOÛT

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ chiên vừa văng
- 1 hộp gà chay
- 1 lb. khoai tây
- 1/2 lb. cà rốt
- 1 hộp cà tomate (16 oz.) toma-
toe paste
- 1 ít bột mì
- muối, tiêu, beurre, dầu ăn,
đường
- 1 bó tỏi tây

Đậu hũ thái miếng vuông. Cà rốt và khoai tây cắt miếng lớn. Tỏi tây cắt khúc. Bắc song lên, cho beurre vào, bơ nóng, cho khoai tây và cà rốt vào xào, cho thêm một ít đường vào. Xào chung 10 phút, nhỏ lửa để cháy. Cho đậu hũ, gà chay vào xào tiếp chung 5 phút. Trút chung 5 chén nước vào song, đậy nắp lại nấu cho đến lúc khoai và cà rốt mềm. Cho cà tomate hộp vào nấu chung thêm 10 phút nữa. Nêm nêm cho vừa miệng. Gắn nhắc xuống, quấy 1 muỗng bột mì với nước đổ vào trộn cho đều. Trước khi múc ra ăn, nhỏ cho vào song chung 2 muỗng canh bơ pháp. Dùng nóng với bánh mì.

GÀ SỐT CÀ CHUA

Vật liệu

- 1 hộp gà chay
- 2 củ khoai tây
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 2 trái cà tomate tươi
- 1 muỗng canh sữa
- 1 muỗng canh bơ
- 1 củ hành tây, bột mì, hành, ngô, muối, đường, tiêu, Maggi

Khoai tây luộc đem tán nhuyễn với sữa và bơ. Bắc chảo lên, cho bơ vào, cho củ hành thái lát vào xào cho thơm. Kê đó cho đậu hũ thái miếng và gà chay vào xào chừng 10 phút. Trút đậu hũ ra đĩa. Bắc chảo lên, cho một ít bơ vào xào cà tomate, khoai tây với chừng 1/2 chén nước, nêm nếm vừa ăn, cho vào chừng 1/2 muỗng canh bơ. Đổ lên đĩa gà. Rắc hành ngô và tiêu lên mặt. Dùng với bánh mì.

CARI GÀ

Vật liệu

- 1 hộp gà chay
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- miếng vuông vừa ăn
- 1 lon nước dừa (16 oz.)
- 1 hộp cà tomate nhỏ (4 oz.)
- 1 chai cari
- 1 lb. cà rốt gọt sạch, cắt khúc vừa ăn
- 1 1/2 lb. khoai tây gọt sạch, rửa sạch khúc vuông vừa ăn
- 1 củ hành tây thái lát mỏng
- quá mỏng

Bắc song lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho đậu hũ và gà chạy vào xào chung với cari, củ hành và gia vị. Xào thấm cho chừng 4 chén nước nóng vào. Nấu cho cà rốt và khoai tây mềm. Cho vào nước dừa và cà tomate hộp. Nêm nếm lại cho vừa ăn. Nhấc xuống cho 1 lát bơ lạt vào. Dừng nóng với bánh mì ổ.

THỊT GÀ HẤP RAU RĂM

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng ướp một ít nước tương để chừng 10 phút
- rau răm chừng 1 bó, rau răm cho nhiều nhiều một ít mới ngon
- muối, tiêu, chanh, ớt

Lấy tô lót 1/2 rau răm vào, trải 2 miếng đậu hũ lên. Kế đó cho phần nửa rau răm còn lại lên mặt đậu hũ. Đem hấp cho miếng đậu hũ dai lại chừng 45 phút. Đem chấm muối tiêu chanh, hoặc muối ớt chanh.

THỊT HẤP BẮP CẢI

Vật liệu

- 1 bắp cải thái miếng vừa ăn đem trụng sơ nước sôi
- 2 miếng đậu hũ trắng đem ướp tiêu, đường, bột ngọt, nước tương
- một ít dầu ăn
- một ít rượu gừng
- một ít mè rang vàng

Cho bắp cải vào nồi hấp, để đậu hũ lên mặt. Kế đó chan rượu gừng rắc mè lên mặt. Đem hấp chung, khi bắp cải chín. Nhấc xuống dùng với maggi hoặc sốt đậu phụng.

THỊT GÀ HẤP NẤM ĐÔNG CÔ

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng ướp nước tương, tiêu, rượu gừng, bột ngọt
- nấm đông cô ngâm, rửa sạch, để ráo nước
- 1 miếng gừng thái chỉ, nước tương, tiêu, đường
- 1 củ hành tây thái lát

Sắp nấm và gà vào vỉ hấp. Cho gừng và hành tây và gia vị lên mặt. Đem hấp. Chín dùng với các thứ nước sốt chỉ' dẫn trong sách này trang

VỊT QUAY

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng để' nguyên miếng
- một miếng gừng nhỏ đâm nhuyễn
- 1 vại tép hành lá thái nhỏ
- 1 muống cà phê bột ngọt
- 1 ít nước tương
- 1 muống canh rượu gừng

Đem đậu hũ ướp với tất cả các gia vị trên đây cho thấm để' chừng 45 phút hoặc 1/2 tiếng đồng hồ. Đem để' trên vỉ nướng. Đút lò. Để' đậu hũ ráo lại. Đem ra làm ăn với cơm dĩa và dưa leo thái lát.

GÀ LÓC XƯƠNG HẤP CẢI BỆ XANH

Vật liệu

- 4 khúc nhỏ mì căn
- 1/2 ký cải bẹ xanh
- 2 muống cà phê sán sấu

- 1 muỗng cà phê hắc sì dầu
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê rượu thơm
- một chút tiêu
- 1 muỗng canh nước lạnh
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 tai nấm đông cô

Nấm ngâm nở luộc chín, cải bỏ hết lá, lấy cọng cắt dài chừng ngón tay, đun soong nước sôi cho một cà phê thuốc tiêu mạn, rồi thả cải vào luộc chừng 5 phút, bấp cải mềm đem rửa lại nước lạnh cho sạch hết lá, còn mì căn cho vào nước sôi luộc qua, đem lạnh mỏng cắt dài bằng cọng cải, rồi thả vào dầu chiên chừng 5 phút hơi vàng, vớt ra, rồi đem hòa tất cả các gia vị kể trên trộn chung với rau và mì căn, xong đem bày vào một cái tô cứ một miếng mì một miếng rau, nhớ để cải lá rau ở đáy tô cho khỏi dính, rồi đem úp vào cái đĩa lớn để cải nấm lên trên rồi dội sốt lên là xong.

Cách làm sauce

- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1 muỗng cà phê rượu thơm
- 1 muỗng cà phê hắc sì dầu
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng cà phê sán sấu
- 1 gia nước lạnh
- 1/2 muỗng cà phê đường

Cho dầu với một muỗng rượu thơm, vào chảo rồi tiếp tục cho tất cả các thứ kể trên đun sôi, rồi hòa chừng 1 muỗng canh bột năng chế vào, vừa chế vừa quậy cho hơi sánh là được; tắt bếp cho thêm 1 muỗng canh dầu, 1 cà phê dầu mè rồi đem rội lên đĩa cải, cho chút ngò lên mặt.

DA GÀ XÀO BÁT BẢO

Vật liệu

- 500 grs bột mì số 11
- 350 grs nước lạnh
- 1 cà phê muối

Bột rây vào chậu cho muối, nước vào nhồi cho thật kỹ 15 phút khi bột không dính chậu thì xoa chút nước lên, rồi lấy khăn đậy lại để nghỉ 1 tiếng, rồi cho nước vào rửa trộn đi trộn lại thay nước nhiều lần, khi nước trong thì vớt lên cái rổ thưa, trộn thêm chút bột ngọt để cho chảy hết nước, rồi cho nhiều dầu vào chảo đun thật nóng cắt từng miếng bột bằng 2 đốt tay thả vào chiên phồng như miếng da heo lật đi lật lại vàng đều vớt ra.

Nguyên liệu đồ xào

- 1 cái mì căn
- 1 củ sắn
- 200 grs nấm tươi
- 2 cà phê bột ngọt
- 1 cà phê dầu mè
- 3 cây cần tàu
- 1 củ cà rốt
- 2 giá nước
- 2 cà phê sán sấu
- 1/2 cà phê đường
- 100 grs đậu hòa lan
- 200 grs bông cải
- 1 cà phê rượu thơm
- 1 cà phê bột năng
- 1 chút muối

Mì căn luộc sơ xẻ mỏng đun dầu thật nóng thả vào chiên hơi vàng vớt ra, nấm tươi rửa sạch cho vào nước sôi luộc sơ bông cải, cà rốt, củ sắn gọt vỏ thái mỏng,

đậu hòa lan tước sơ, xong cho 2 muỗng súp dầu vào chảo với 1 cà phê rượu thơm rồi cho mì căn bông cải, củ sắn, cà rốt với 2 giá nước xào chung 5 phút cho đậu nấm da heo đảo đều cho sôi hòa bột năng chế vào cho sốt hơi sánh bắc ra cho thêm chút dầu mè và dầu ăn là được.

GÀ NẤU SỮA

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vừa vàng
- 1 hộp gà chay
- 1 củ hành tây lớn
- 1 lát bơ (butter)
- muối, tiêu, đường
- 3 chén sữa tươi
- vài cọng hành lá

Đậu hũ thái miếng vuông. Bắc song lên, cho beurre vào, bơ nóng, cho củ hành thái vào xào cho thơm. Kế đó cho đậu hũ miếng vào, gà chay vào xào tiếp. Nêm nêm với muối, tiêu, đường cho vừa miệng ăn. Cho sữa vào để lửa riu riu, nấu cho nước hơi cạn một ít. Nhấc xuống, múc ra tô, cho vào một ít tiêu và 1 lát bơ nóng. Dùng nóng với bánh mì.

CÁC MÓN THỊT

THỊT KHO MĂNG

Vật liệu

- 2 hộp măng, thái miếng vừa ăn
- 2 miếng đậu hũ chiên vừa vàng
- thái miếng vừa ăn
- 1 hộp mì căng hộp companion
- 6 muỗng canh đường
- 1 chén nước tương
- 1 muỗng cà phê muối
- hành, tỏi băm nhuyễn, tiêu

Ướp đậu hũ, mì căng, và măng chung với tất cả các thứ gia vị trên đây để chừng 10 hoặc 15 phút. Đem kho, để lửa nhỏ, để đến lúc nước cạn vừa ăn nhắc xuống cho một ít tiêu vào. Dùng với cơm nóng.

THỊT KHO CỬ CẢI TRẮNG

Vật liệu

- 2 hoặc 3 củ cải trắng thái khúc vừa ăn
- 2 miếng đậu hũ chiên vàng thái miếng vừa ăn
- 1 hộp mì căng companion
- nước tương, đường, tiêu, muối, hành

Đem đậu hũ, mì căng, củ cải ướp với các món gia vị trên đây. Đem kho, để lửa nhỏ. Củ cải chín, nhắc xuống. Rắc một ít tiêu vào.

THỊT KHO DỪA CHUA

Vật liệu

- ăn - 2 cây cải chua thái khúc vừa
- miếng vừa ăn - 2 miếng đậu hũ chiên vàng thái
- 1 ít hành lá thái khúc
- nước tương, đường, tiêu

Trộn tất cả các thứ trên đây cho đều. Đem kho, để lửa nhỏ. Nước còn sền sệt, nhắc xuống cho một ít tiêu vào. Dùng với cơm nóng rất ngon.

THỊT KHO CÁ

Vật liệu

- miếng vừa ăn - 2 miếng đậu hũ chiên vàng sứt
- 1 hộp scallop chai (có bán tại các tiệm thực phẩm địa phương)
- hành, tỏi băm nhuyễn
- đường, nước tương, muối, tiêu

Ướp đậu hũ và scallop với các thứ vật liệu trên đây. Đem kho, để lửa nhỏ, nước sền sệt, nhắc xuống, dùng với cơm nóng.

THỊT KHO CHAO

Vật liệu

- miếng vuông vừa ăn - 3 miếng đậu hũ chiên vàng thái
- 2 hộp nấm rơm (16 oz.)
- 1 hộp chao (16 oz.) bóp nát
- với chừng 1 chén nước
- 1 lb. nấm tươi
- 1 tép tỏi băm nhuyễn

- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 ít dầu ăn, đường, tiêu, ớt bột

Bắc soong lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho xả, hành tây vào xào cho thơm. Kế đó cho đậu hũ và nấm và xào cho ngấm. Đổ nước chao vào. Nấu sôi, nêm nêm đường vào cho vừa ăn. Xào một ít hành và ớt bột đổ lên mặt cho đẹp. Dùng với rau sống và cơm nóng. Trước khi ăn vắt một miếng chanh vào cho ngon.

THỊT KHO TƯƠNG CỰ ĐÀ

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vàng thái miếng vừa ăn
- một ít tương cự đà, muối, đường, tiêu

Ướp đậu hũ với các thứ trên đây cho ngấm. Bắc soong lên kho, để lửa nhỏ. Chín dùng với cơm nóng và rau luộc.

THỊT KHO TÀU

Vật liệu

- 4 miếng đậu hũ chiên vừa vàng thái miếng vuông vuông vừa ăn
- 5 muỗng canh đường
- 2 muỗng cà phê muối
- 1 lon nước dừa (coconut soda)
- 1 chén nước tương
- 1 ít hành tỏi băm nhuyễn
- 1 ít tiêu bột

Đậu hũ đem ướp với tiêu, hành, tỏi, đường, muối và nước tương chừng 5 phút. Bắc soong lên, cho đậu hũ vào xào cho

thấm. Kế đó cho 1 lon nước dừa vào nấu tiếp. Nấu nước còn vừa chừng, nhắc xuống rắc lên một ít tiêu bột.

THỊT KHO TƯƠNG HỘT

Vật liệu

- 4 miếng đậu hũ trắng
- 5 muỗng canh đường
- 2 muỗng canh tương hột
- 1 chén nước tương ngon
- một ít tỏi, hành thái nhuyễn
- 1 ít tiêu

Ướp đậu hũ trắng với tất cả các vật liệu trên đây chừng 10 phút. Bắc soong lên, cho tất cả vào nấu, đậy nắp lại, để lửa nhỏ, nấu cho khô nước, nhắc xuống dùng với cơm nóng.

THỊT SƯỜN RAM MẶN

Vật liệu

- 1/2 lb. nấm rơm búp
- 1/2 lb. nấm tươi búp
- 1 củ hành tây lớn cắt làm 6, tách ra từng miếng
- 2 củ hành ta, vãi tép tỏi băm nhuyễn
- 1 ít nước tương
- hành lá, ngò, tiêu, muối, đường, bột ngọt

Nấm rửa sạch để ráo nước, ướp với tỏi hành tiêu nước tương chừng 15 phút. Bắc soong lên, cho một ít dầu ăn vào. Dầu nóng cho nấm vào xào cho săn lại. Kế đó cho hành tây vào xào sơ qua. Cho hành lá và ngò thái khúc vào xào tiếp. Xúc ra đĩa rắc một ít tiêu lên mặt. Dùng nóng mới ngon.

THỊT KHO TRỨNG

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vừa văng
- sát thành miếng vuông vừa ăn
- 1 hộp mì căng hộp companion
- 5 hoặc 6 trứng luộc, bóc vỏ,
- để nguyên
- củ hành, tỏi, nước tương,
- muối, đường

Đậu hũ và mì căng đem ướp với tiêu, hành, tỏi và nước tương chừng 15 phút. Bắc lên đem kho chừng 10 phút cho trứng vào kho tiếp chừng nước cạn vừa ăn. Nêm nếm lại cho vừa ăn. Nhấc xuống cho một ít tiêu lên mặt.

THỊT CHỪNG TRỨNG

Vật liệu

- 2 miếng griller bóp nát
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 ít bún tàu ngâm, rửa sạch,
- thái khúc ngắn
- 1 ít hành lá thái nhỏ
- tiêu, muối, nước tương, bột
- ngọt
- 5 trứng gà đánh tan (nhớ để
- lại một trứng đỏ trứng gà để bôi lên mặt
- cho đẹp mắt)

Trộn tất cả các thứ trên đây vào cho đều. Cho tất cả vào tô. Bôi 1 trứng đỏ trứng lên mặt cho đẹp mắt. Đem hấp. Chín dọn ra đĩa, dùng nóng với nước Maggi.

THỊT HEO SỐT CHUA NGỌT

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên hơi vàng
- sốt miếng vừa ăn
- bắp cải thái miếng vừa ăn
- cà rốt thái nghiêng
- từng miếng - hành tây thái bốn, tước ra
- 2 cà tomate sốt miếng vừa ăn
- 1 cây cần tây thái nghiêng
- ngiêng
- sốt chua ngọt (có công thức trang...)

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào, cho tất cả các thứ trên đây vào xào cho thấm. Cho sốt chua ngọt vào xào tiếp. Chín, nhắc xuống, rắc ít tiêu lên mặt. Dùng với cơm nóng.

THỊT XÀO ĐẬU XANH

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ sốt miếng vừa ăn
- ăn chiên vàng
- 1 chén (cup) đậu xanh ngâm rửa sạch đem hấp cho chín
- 1 củ hành tây thái nhuyễn
- 1 muỗng canh miso
- 1 ít rượu gừng
- 1 ít nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1 muỗng cà phê bột bắp hoặc bột năng
- 2 muỗng canh nước lã

Trộn bột năng và nước lã cho tan để bên cạnh. Bắc chảo lên cho dầu ăn vào cho củ hành tây vào xào cho thơm. Kế đó cho đậu

hũ và đậu xanh vào xào chừng 4 phút. Nêm nêm gia vị và rượu gừng vừa ăn. Cho nước bột vào xào tiếp. Chín nhắc xuống rắc ít tiêu lên mặt cho thơm.

THỊT XÀO ĐẬU ĐEN, ĐẬU ĐỎ, ĐẬU...

Theo công thức trên đây chỉ thay thế đậu xanh với các thứ đậu khác. Các bạn có thể xào đậu thập cẩm bằng cách có tất cả các thứ đậu trên đây mỗi thứ một ít.

NẤM ĐÔNG CÔ NHỒI THỊT

Vật liệu

- nấm đông cô ngâm, rửa sạch, để ráo nước
- 1/2 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 1 miếng griller bóp nát
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 ít bún tàu, ngâm, rửa sạch, vắt khúc ngắn
- nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, muối

Trộn đậu hũ, griller, hành tây, bún tàu và nêm nêm cho vừa miệng. Đem đốn vào nấm đông cô cho vừa, chú ý dùng đũa thịt rớt ra ngoài. Đem chiên vàng. Lấy ra dùng với cơm nóng hoặc dùng làm hors d'oeuvre.

THỊT XÀO SỐT TỎI

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ chiên vàng vắt miếng vuông vừa ăn
- 1 củ hành tây thái lát tách ra từng miếng
- 1 cọng cần tây thái lát vừa miếng
- 1 cọng tỏi tây thái lát vừa ăn
- 1 ít sốt tỏi

Bắc chảo lên cho đậu hũ, hành tây, tỏi tây và cần tây vào xào cho thơm. Kế đó cho sốt tỏi vào xào chừng 5 phút. Nhấc xuống dùng nóng.

CÁCH LÀM SÓT TỎI

Vật liệu

- 1 củ tỏi lột vỏ băm nhuyễn
- 1 muống canh nước miso
- 2 muống canh nước lã
- muối, đường, nước tương, tiêu, bột ngọt
- 1 ít bột bắp

Khuấy bột với một ít nước lã để bên cạnh. Bắc soong lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho tỏi vào phi cho vừa thơm. Cho tất cả các vật liệu còn lại vào nấu chừng 2 hoặc 3 phút. Tiếp theo cho nước bột vào. Nấu sôi nhấc xuống. Nêm nếm cho vừa miệng.

THỊT HEO BĂM XÀO XẢ MUỐI (RUỐC)

Vật liệu

- 1 hộp griller bóp nát hoặc một hộp sausage chay xay nát
- 1 củ hành tây lớn băm nhuyễn
- 1 cọng xả tươi, băm nhuyễn
- nước tương, muối, đường
- dầu ăn

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành và xả vào xào cho thơm. Kế đó cho griller/sausage vào xào cho thật thơm. Nêm nếm nước tương, muối, đường cho vừa ăn. Nêm nhiều muối và nhiều đường cho mặn ngọt mới ngon. Dùng với cơm nóng rất ngon miệng.

THỊT SỐT CÀ TOMATE

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên thái miếng vừa ăn
- 1 trái ớt xanh thái lát (bell pepper)
- 3 trái cà tomate thái miếng vừa xào
- 1 củ hành tây thái miếng tách ra từng miếng
- 3 muỗng canh ketchup 'catsup'
- 2 muỗng đường
- 1 ít tiêu
- 1 muỗng cà phê miso
- muối, tiêu, bột ngọt, 1 muỗng cà phê bột mì

Trộn cà tomate hộp, bột mì, đường, miso, muối, tiêu, nước tương với chừng 1 cup nước cho tan, để bên cạnh. Bắc chảo lên cho tất cả các thứ rau trên đây và đậu hũ vào xào cho hơi chín. Đổ nước sốt trên đây vào xào tiếp. Chín nhắc xuống rắc ít tiêu lên mặt. Dùng nóng mới ngon.

THỊT HEO VÒ VIÊN

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 2 miếng griller bóp nát
- 2 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 1/2 cup đậu phụng rang đậm nhuyễn
- 2 trứng gà
- 1/2 cup bánh mì khô ngâm nước cho mềm (có thể thay thế bằng 2 muỗng canh bột mì)
- một ít bột mì, muối, tiêu, đường, bột ngọt

Đánh trứng tan cho bột mì vào khuấy cho đều để bên cạnh. Trộn đậu hũ, griller, hành tây, đậu phụng rang, 3 muỗng cà phê bột mì (hoặc bánh mì) cho đều. Nêm nêm cho vừa ăn. Vắt lại thành từng viên tròn. Đem nhúng các viên này vào trứng bột mì đem chiên vàng giòn. Gấp lên đĩa, cho ít ngò hoặc hành tía bóng bày cho đẹp mắt. Các bạn có thể cuốn rau sống, bánh tráng và nước tương đậm.

THỊT XÀO SỐT MẬN

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vàng sứt miếng vuông vừa ăn
- một ít nấm rơm
- một ít nấm đông cô
- vài quả cà tomate thái khúc vừa ăn
- hành lá thái khúc
- 1 trái dưa leo thái lát vừa ăn
- 1 củ hành tây thái khúc, tách ra từng miếng
- 2 hoặc 3 muỗng sốt mặn (plum sauce có bán tại các tiệm thực phẩm)
- muối, nước tương, đường, tiêu, bột ngọt
- 1 muỗng canh miso

Trộn miso, sốt mặn, tiêu, đường, muối, bột ngọt với chừng 1/2 chén nước lã. Bắc soong lên, cho dầu ăn vào. Kế cho đậu hũ và các thứ rau trên đây vào xào cho vừa chín. Đổ nước sốt nói trên đây vào xào tiếp. Xào chín, nhắc xuống, rắc ít tiêu và hành ngò lên mặt, dùng nóng.

THỊT XÀO THƠM

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vàng sất miếng vừa ăn
- 1 hộp thơm (sliced pineapple) sất miếng vừa ăn
- 1 củ hành tây lớn sất miếng tách ra từng miếng
- muối, tiêu, đường, bột ngọt, một ít bột mì nước tương
- 1 muống bột mì
- 2 muống rượu gừng

Trộn nước thơm, rượu gừng, tiêu, muối, đường, bột ngọt, cho vừa miếng ăn. Khuấy bột mì vào cho tan để bên cạnh. Bắc chảo lên cho đậu hũ, thơm, củ hành vào xào cho thơm. Cho nước sốt nói trên đây vào xào tiếp. Chín nhắc xuống rắc ít tiêu lên mặt.

ỚT XANH (BELL PEPPER) NHỒI THỊT

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 2 miếng griller bóp nát
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 ít tỏi băm nhuyễn
- chừng 6 trái ớt xanh
- một ít bún tàu ngâm, thái khúc ngắn để ráo nước
- muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương

Ớt xanh đem cắt đầu để cuống lại. Móc ruột. Đầu để lại để tí nữa dùng để lên trên trái ớt dồn thịt. Trộn đậu hũ, griller, hành tây, bún tàu nếm nếm gia vị cho vừa miếng. Đồn vào ruột trái ớt cho đầy. Đậy lại. Đem hấp.

THỊT BÒ LÀM CHẢ

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 2 miếng griller bóp nát
- 2 muỗng dầu mè
- 1/2 chén đậu phụng rang gĩa nhỏ
- bún tàu, ngâm, rửa sạch, thái khúc ngắn
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 tép xả băm nhuyễn
- 1 ít nấm mèo ngâm, rửa sạch, thái nhỏ
- 1 muỗng cà phê bột baking
- tiêu, đường, bột ngọt, nước tương

Trộn tất cả các thứ trên đây cho đều. Cho vào tô đem hấp. Chín, dùng nóng với Maggi và bánh mì ổ, đồ chua. Hoặc dùng với bún, rau sống, và bánh tráng với nước tương đậm.

BROCCOLI XÀO THỊT

Vật liệu

- broccoli lấy 1/2 khúc đuôi, tước vỏ ngoài, thái miếng vừa dày hơi nghiêng
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng thái lát bằng lát broccoli
- tỏi, hành băm nhỏ
- dầu ăn, muối, tiêu, đường, bột ngọt, bột mì, rượu gừng, 1 ít miso

Trộn nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt, miso, bột mì với chừng 1/2 chén nước chế vô một ít rượu gừng. Bắc chảo lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành tỏi vào xào cho thơm. Kế đó cho đậu hũ và broccoli vào

xào cho thấm. Vừa chín, chế nước sốt trộn
đây vào xào tiếp. Chín, nêm nêm lại, nhắc
xuống, múc ra đĩa cho ít tiêu lên mặt.

BÒ NẤU ĐÓP

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vừa vàng
- 2 miếng griller
- 1 lb. cà rốt
- 1 hộp cà tomate lớn (16 oz.)
- 1 mỡ lá thơm
- 1 ít rau quế, ngò gai nếu có
- muối, đường, tiêu, bơ, 1 củ
tỏi, 1 củ hành tây

Đậu hũ cắt miếng vuông như miếng thịt
bò. Lột tỏi băm nhỏ nhét vào trong miếng
đậu hũ. Đem hành tây, muối, đường, tiêu
ướp đậu hũ. Ướp chừng 10 phút, cho thêm
chừng 2 muỗng canh bơ pháp vào ướp tiếp
chừng 15 phút nữa. Cà rốt lột vỏ cắt khúc
vừa ăn. Lây chảo, cho dầu ăn vào, dầu nóng
cho đậu hũ trên đây vào xào cho thấm. Cho
cà rốt vào. Cho vào chừng 4 hoặc 5 chén
nước sôi. Kế đó cho cà tomate vào nấu đến
khi cà rốt mềm. Nêm nêm cho vừa ăn. Trước
khi nhắc xuống, quậy một ít bột mì với
nước cho vào. Múc ra tô cho 1 lát bơ vào,
sắt rau thơm cho lên mặt. Dùng nóng với
bánh mì.

CÀ TOMATE FARCI

Vật liệu

- 6 trái cà tomate (lựa trái còn
hơi sống)
- 2 miếng griller bóp nát
- củ hành, tiêu, muối, đường

- 1 hộp cà tomate nhỏ (4 oz.)
- Maggi, 1 ít ngò, bơ

Griller bóp nát đem trộn chung với củ hành tây băm nhuyễn và nêm nêm cho vừa miệng. Cà đem cắt trên (như cái nắp), bỏ hột. Cho griller vào đôn lấy nắp cà đậy lại, lấy tăm ghim lại cho dính. Bắc chảo lên chiên cà cho vàng, gắp ra sắp lên đĩa. Cho một ít bơ vào chảo xào cà tomate hộp, cho vào chừng 1 chén nước, nêm nêm đường, muối, tiêu cho vừa miệng, đổ lên cà chiên. Cho 1 ít ngò lên mặt.

BÒ XÀO FROMAGE (CHEESE)

Vật liệu

- 1 hộp đồ chay hộp (mì căng hoặc gà chay)
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 3 củ cà rốt
- 2 củ hành tây
- 2 miếng fromage đầu bò, hoặc các thứ fromage khác
- 1 lát bơ
- muối, tiêu, đường

Hành tây, cà rốt rửa sạch thái lát mỏng cho vào bơ xào. Kế đó cho đậu hũ và đồ chay hộp vào xào tiếp. Nêm nêm cho vừa miệng ăn. Cho vào một ít nước nấu cho thấm. Đé lửa nhỏ. Nấu chừng 15 phút nhắc xuống, thả fromage vào cho tan. Múc ra đĩa, cho một ít tiêu lên mặt.

BÒ NẤU CÀ RỐT

Vật liệu

- 1 hộp mì căng chay
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng

- 5 củ cà rốt thái khoanh vuông
- 1 củ hành tây
- 1 lát bơ
- muối, tiêu, đường
- 1 cọng tỏi tây (leek)

Đậu hũ thái miếng vuông, hành tây thái lát. Tỏi tây thái khúc.

Bắc soong lên cho đậu hũ, mì căng, cà rốt vào xào chung với bơ và hành tây. Xào chừng 5 phút, cho chừng 3 chén nước vào, đậy nắp soong lại để lửa nhỏ, nấu chừng 30 phút hoặc nấu đến khi cà rốt mềm. Cho tỏi tây vào, nấu chừng 5 phút nữa. Nêm nêm gia vị. Để lửa nhỏ, nấu đến khi nước còn chừng 1 chén. Nhấc xuống, rắc tiêu lên mặt và cho vào 1 lát mỏng bơ lát. Dùng nóng với bánh mì.

SƯỜN NẤU ĐẬU

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vàng
- 1 hộp đậu petit pois (16 oz.)
- 1 hộp cà tomate (8 oz.) tomatoe paste
- muối, đường, tiêu, bơ, bột mì

Đậu hũ sốt miếng vừa ăn. Bắc soong lên, cho bơ vào. Bơ nóng, cho đậu hũ vào xào chừng 5 phút. Cho chừng 2 chén nước vào. Nước sôi, cho đậu petit pois và cà tomate vào. Nêm nêm cho vừa ăn. Trước khi nhấc xuống cho một ít bột mì khuấy nước vào. Cho sôi lên, nhấc xuống rắc tiêu lên. Dùng nóng.

BÒ KHO

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vàng
- 1 hộp cà tomate (8 oz.)
- 1 chai cary chà
- 2 tép xả
- 1/2 lb. cà rốt
- nước dứa soda 1 lon
- lá thơm, lá quế
- muối, đường, bột ngọt, tiêu,

maggi

Đậu hũ thái miếng vuông vừa ăn. Cà rốt thái miếng vuông như đậu hũ.

Bắc chảo lên, xào cary, muối, đường, bột ngọt với đậu hũ và cà rốt chừng 5 phút, cho cà tomate vào xào thêm chừng 10 phút nữa. Trút vào chừng 3 chén nước. Nêm nếm cho vừa ăn. Đập vào 2 tép xả. Để lửa thật nhỏ, đậy nắp lại. Nấu chừng 15 phút. Cho nước dứa vào nếm nếm lại. Nấu chừng nước cạn bớt. Nhấc xuống nếm nếm lại, rắc 1 ít tiêu lên mặt. Dùng nóng với bánh mì.

BÒ NẤU ĐẬU

Vật liệu

- 1 hộp đậu trắng (black eye beans 16 oz.)
 - 1 hộp đậu đỏ (pinto 16 oz.)
 - 1 miếng đậu hũ chiên sơ
 - 1 hộp cà tomate (16 oz.)
 - củ hành, tỏi, muối, đường,
- maggi, bơ

Đậu hũ thái miếng vuông. Bắc chảo lên, cho bơ và cà tomate vào xào chung với đậu hũ, củ hành, tỏi băm nhuyễn. Cho 2 thứ đậu nói trên đây vào xào tiếp chừng 10 phút

nữa. Trút vào chung 2 chén nước. Nấu sôi, nêm nêm cho vừa ăn. Khuấy một ít bột mì với nước cho vào. Nấu sôi lên, nhắc xuống rắc tiêu lên mặt. Dùng nóng với bánh mì ổ.

CỪ NẤU ĐẬU

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ chiên vừa vàng
- 1 hộp đậu petit pois (16 oz.)
- 1 hộp cà tomate (16 oz.)
- 1 củ hành tây
- 1 lát bơ (butter)
- muối, đường, tiêu

Hành tây thái mỏng phi với bơ. Kế đó cho đậu hũ thái miếng vuông vào xào tiếp. Cho vào chung 3 chén nước, để lửa riu riu. Nấu chừng 15 phút, đổ đậu petit pois và cà tomate vào nấu tiếp chừng 15 phút. Nêm nêm với đường, muối, tiêu cho vừa miệng ăn. Nhắc xuống, thả thêm 1 lát bơ vào. Dùng nóng với bánh mì ổ.

CÁC MÓN CÁ

CÁ VỒ VIÊN (CHẢ CÁ)

Vật liệu

2 lbs. scallop chay (có bán tươi và đồ hộp tại các tiệm thực phẩm)

- 5 muỗng nước lã
- 3 muỗng nước tương
- 1 muỗng cà phê bột nổi
- 2 muỗng canh bột mì
- một ít tiêu, đường, bột ngọt

Đem ướp scallop với nước tương, nước lã, bột nổi, bột mì, muối, tiêu, đường, bột ngọt cho vừa miệng. Để trên học đá (freezer) chừng 4 tiếng đồng hồ. Cho vào máy xay thịt (thí dụ máy lã machine Moulinex) đem xay cho thật nhuyễn. Vồ viên lại, dùng nấu canh hoặc nấu lẩu hoặc nấu nước bún.

CÁ CHỨNG

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ trắng đem ướp với 1 ít nước tương
- 1 củ hành tây thái lát vừa ăn
- 1 quả cà tomate thái lát vừa ăn

- vài cái nấm rơm, ngâm, rửa sạch, thái miếng vừa ăn

- 1 ít gừng thái chỉ
- 1 ít kim chi, ngâm, lấy nhụy ra, rửa sạch

- nước tương, đường, tiêu, hoi-sin sauce

Xào củ hành, nấm rơm, cà tomate, bún tàu, kim chi và nếm nếm cho vừa ăn. Cho vào chung 2 muỗng canh hoisin sauce. Sắp đậu hũ vào đĩa sâu. Đổ món xào trên đây lên mặt, đem hấp. Chín, dùng với nước tương và cơm nóng rất ngon.

CÁ CHIÊN XÁ ỚT

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 1 củ hành tây thái nhỏ
- 1 ít ớt bột, hoặc ớt tươi băm nhuyễn
- 1 ít muối, bột ngọt
- xá băm nhuyễn
- 1 trứng gà đánh tan
- dầu chiên

Trộn tất cả các thứ trên đây cho đều. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho đậu hũ vào chiên, để lửa nhỏ. Chiên vàng, trở qua mặt bên kia chiên thật vàng. Chiên văng hai mặt, xúc ra đĩa dùng với cơm nóng. Nhớ chiên cho dòn.

CÁ SÓT CÀ CHUA

Vật liệu

- 1 miếng, đậu hũ trắng thái miếng dài vừa ăn, tẩm bột mì chiên dòn
- 1 hộp cà tomate nhỏ (4 oz.)
- 2 cà tomate trái thái miếng vừa ăn
- 1 hành tây thái làm 6, lấy ra từng miếng
- tỏi, hành băm nhỏ
- nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, 1 ít bột bắp, ngò

Đậu hũ tằm bột chiên vàng, sắp ra đĩa. Bắc chảo lên xào cà tomat, hành tây và cà tomate hộp cho vào một ít nước, nêm nếm cho vừa miệng. Khuấy bột với một ít nước cho vào, nêm nếm lại cho vừa ăn. Nhắc xuống cho tiêu vào. Đổ lên mặt đậu hũ chiên. Cho ngò lên mặt. Dùng với nước tương, hoặc Maggi.

CÁ KHO GỪNG

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng sứt miếng vuông lớn
- 1 miếng gừng lớn thái miếng mỏng vừa ăn
- nước tương, muối, đường, hành lá, tiêu

Đậu hũ thái miếng, để sơ vào lò nướng chừng 10 phút cho hơi cứng lại. Bắc soong lên cho nước tương, muối, đường, và các gia vị trên đây vào nấu sôi. Nêm nếm lại cho vừa miệng, thả đậu hũ vào để lửa riu riu. Nấu đến nước cạn vừa phải. Đậu hũ săn cứng lại. Nhắc xuống, rắc tí tiêu vào. Dùng với cơm nóng.

CÁ KHO TƯƠNG

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng sứt lát dày lớn như miếng cá
- hành lá, tương hột, đường, tiêu, 1 ít gừng thái lát

Làm y như món trên đây nhưng dùng tương hột thế cho tương thường.

CÁ KHO TIÊU LỚP

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng thái miếng dài vừa ăn
- hành lá, tiêu, nước tương, đường, muối, 1 ít dầu ăn

Sắp đậu hũ vào song, rưới nước tương, đường, muối, tiêu, hành lá lên mặt. Kế đó lại sắp lớp khác lên, và rưới các món trên đây lên mặt. Sắp thành từng lớp nhỏ cho tiêu nhiều nhiều một ít. Để ướp chừng 15 phút đem kho để lửa nhỏ. Nước cạn sên sệt nhắc xuống dùng với cơm nóng.

CÁ KHO. NƯỚC DỪA

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng
- hành lá, tiêu, đường, nước tương, một ít muối
- 1 lon nước dừa (coconut soda) nếu có nước dừa tươi càng quý

Ướp đậu hũ với các gia vị trên đây, đem kho chừng năm phút, đổ nước dừa vào. Để lửa nhỏ, nấu chừng nước cạn vừa ăn, nhắc xuống, cho ít tiêu lên mặt.

CÁ KHO THƠM

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng thái miếng vừa ăn
- một ít thơm sặt miếng vừa dày
- nước tương, muối, tiêu, đường, hành lá

Lấy soong, sắp vào củ một lớp thơm thì một lớp đậu hũ trắng. Kế cho gia vị và nước tương vào ướp chừng 10 phút. Đem kho, để lửa vừa chừng. Chín nhắc xuống cho một ít tiêu lên mặt.

CÁ KHO CÀ CHUA HỘP

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng thái miếng vừa ăn, cho vào oven chừng 10 phút
- 1 hộp cà tomate nhỏ (tomato paste)
- nước tương, muối, đường, hành lá, tiêu

Ướp đậu hũ với tất cả các món trên đây, để chừng 10 phút. Đem kho, để lửa nhỏ. Nêm nếm lại cho vừa ăn. Chín, nhắc xuống cho một ít tiêu lên mặt.

CÁC MÓN PÂTÉ

PÂTÉ THỊT

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 2 chén bánh mì vụn ngâm nước
- cho mềm
- 1 củ tỏi bóc vỏ băm nhuyễn
- 1 củ hành tây lớn băm nhuyễn
- 2 muỗng cà phê hoặc 2 muỗng cacao
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 3 muỗng canh nước tương
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 2 trứng gà đánh tan

Trộn tất cả các vật liệu trên đây cho đều. Nêm nếm sơ cho vừa miệng. Cho vào vỉ nướng đút lò chừng 45 đến 60 phút. Để lửa 350 độ. Dùng với bánh mì và đồ chua.

PÂTÉ BÍ ĐỎ (PUMPKIN)

Vật liệu

- 1 cup bí đỏ bào nhỏ (có thể thái chỉ hoặc băm nhuyễn)
- nước cho mềm
- 1 cup bánh mì khô vụn ngâm
- 2 hoặc 3 muỗng dầu ăn
- 1 muỗng cà phê bột nở
- 1/2 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- nhuyễn
- 1 cup đậu phụng rang băm
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- muối, tiêu, đường, bột ngọt

- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 củ tỏi lột vỏ băm nhuyễn

Trộn tất cả các thứ trên đây cho thật đều. Ném nếm cho vừa ăn. Đút lò chừng 45 phút đến 50 phút. Để lửa 350 độ. Dùng với bánh mì nóng và đồ chua.

PÂTÉ NẤM TƯƠI HOẶC NẤM RƠM

Vật liệu

- 2 cups nấm tươi hoặc nấm rơm thái nhỏ (nếu thái chỉ được càng tốt)
- 2 củ hành tây băm nhuyễn
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 1 muỗng cà phê bột nổi
- 2 trứng gà đánh tan
- 1 củ tỏi lột vỏ băm nhuyễn
- muối, tiêu, đường, bột ngọt

Trộn tất cả các thứ trên đây cho thật đều. Ném nếm cho vừa miệng. Đút lò chừng 45 đến 60 phút. Để lửa 350 độ. Dùng với bánh mì ổ và đồ chua.

PÂTÉ CÀ TÍM

Vật liệu

- 1 quả cà tím lớn thái nhỏ
- 1 ít đậu petit pois bóp nát
- 2 cups bánh mì vụn ngâm nước cho mềm
- 3 muỗng canh dầu ăn nếu được bơ càng ngon
- 1 củ tỏi lột vỏ băm nhuyễn
- 1 củ hành tây lớn băm nhuyễn
- 2 muỗng cà phê cacao
- muối, tiêu, đường, bột ngọt

Trộn tất cả các thứ trên đây cho đều. Ném ném cho vừa miệng. Đút lò chừng 45 phút đến 60 phút. Để lửa 350 độ. Dùng với bánh mì ổ và đồ chua.

PÂTÉ ĐẬU HŨ

Vật liệu

- 2 1/2 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 1 cup bánh mì vụn ngâm nước cho mềm
- 3 muỗng canh bơ hoặc dầu ăn
- 1/4 cup mè (vừng) rang vàng
- 1 củ tỏi lột vỏ băm nhuyễn
- 1 củ hành tây lớn thái nhuyễn
- muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1/2 muỗng cà phê quế (tùy ý thích)

Trộn tất cả các thứ trên đây cho đều. Ném ném cho vừa ăn. Đút lò chừng 45 đến 60 phút. Để lửa 350 độ. Dùng với bánh mì ổ và đồ chua.

PÂTÉ BÍ XANH (SQUASH)

Vật liệu

- 2 cups bí xanh bào nhỏ
- 1 cup bánh mì vụn ngâm nước cho mềm
- 2 đến 3 muỗng canh dầu ăn
- 1 cup đậu phụng đâm nhuyễn
- 1 củ tỏi lớn lột vỏ băm nhuyễn
- 1 củ hành tây lớn băm nhuyễn
- muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương
- 2 muỗng cà phê cacao

Trộn tất cả các thứ trên đây cho thật đều. Nêm nếm cho vừa miệng. Đút lò chừng 45 đến 60 phút. Đé' lửa 350 độ. Dùng với bánh mì và đồ chua.

PÂTÉ TRỨNG

Vật liệu

- 6 trứng gà đánh tan
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 cup đậu xanh /đậu hũ trắng
- bóp nát
- 1 cup bánh mì vụn ngâm nước
- cho mềm
- 1 củ hành tây lớn băm nhuyễn
- 1 củ tỏi lột vỏ băm nhuyễn
- 1 ít hành lá thái nhỏ
- nhuyễn
- 1 ít cần tây (celery) thái nhỏ,
- muối, tiêu, đường, bột ngọt

Trộn tất cả các thứ trên đây cho thật đều. Nêm nếm cho vừa ăn. Đút lò chừng 45 đến 60 phút. Đé' lửa 350 độ. Dùng với bánh mì hoặc cơm nóng.

PÂTÉ ĐẬU XANH

Vật liệu

- 1 gói đậu xanh rửa sạch ngâm mềm, đem hấp hoặc luộc, tán nhuyễn
- 1 miếng đậu hũ trắng bóp nát
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 củ tỏi lột vỏ băm nhuyễn
- nước tương, bột ngọt, muối, đường, tiêu

Trộn tất cả các món trên đây cho thật đều. Nêm nếm cho vừa miệng. Đút lò chừng 45 đến 60 phút, để lửa 350 độ. Dùng với bánh mì hoặc làm nhân bánh bèo.

PÂTÉ ĐẬU TRẮNG, ĐẬU NAVY, ĐẬU BLACK EYE HOẶC TẤT CẢ CÁC THỨ ĐẬU KHÁC

Theo công thức của páté đậu xanh. Chỉ thay thế đậu xanh bằng các thứ đậu khác.

Ghi chú: Tất cả các món páté trên đây các bạn có thể quán rau sống bánh tráng nước tương đậm dùng thế cho thịt bò saté cũng rất ngon. Dùng với bún cũng ngon miệng.

PÂTÉ THỊT

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ trắng
- 1 chén ruột bánh mì vụn
- 1 hộp griller bóp nát
- 2 củ hành tây lớn
- 2 tép tỏi
- 2 trứng đỏ trứng gà
- 2 muỗng canh bơ mặn
- 1 muỗng dầu ăn
- muối, đường, tiêu (mỗi thứ chung 1 muỗng cà phê)

Đậu hũ trắng, bánh mì, griller bóp nát trộn chung với 2 trứng đỏ trứng gà đánh tan. Hành tây băm nhuyễn cho vào. Tỏi băm nhuyễn cho vào luôn. Nêm nếm cho vừa miệng với muối, đường, tiêu và dầu ăn, bơ mặn.

Bỏ món trộn trên đây vào khuôn có thoa bơ. Đem hấp hoặc đút lò. Dùng với bánh mì và đồ chua.

CÁC MÓN TRỨNG

TRỨNG HẤP THỊT

Vật liệu

- 1 miếng griller bóp nát
- 1 miếng đậu hũ trắng
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 2 hoặc 3 cọng hành lá thái nhỏ
- muối, đường, bột ngọt, tiêu
- 3 trứng gà
- 1 ít dầu ăn

Dùng một tô lớn, đánh trứng cho tơi ra. Kê dó cho tất cả các vật liệu trên đây vào trộn cho thật đều. Ném nếm cho vừa ăn. Chế vô một ít dầu ăn. Cho tô vào nồi hấp chừng 20 tới 30 phút. Muốn thử trứng chín chưa? lấy cái tăm xăm nếu khô là chín rồi. Dùng nóng với cơm hoặc bánh mì.

TRỨNG CHUNG RUỘT BÁNH MÌ

Vật liệu

- 1 1/2 chén ruột bánh mì
- 1 củ hành tây nhỏ băm nhuyễn
- 6 trứng gà
- bơ (butter), muối, tiêu, bột

ngọt

Đập trứng vào tô, đánh tan, nếm nếm gia vị cho vừa ăn. Trộn hành tây và bánh mì vào cho thật đều. Đem hấp. Chín xúc ra đĩa cho một ít bơ lên mặt. Dùng với cơm hoặc bánh mì và salad trộn dầu dấm.

TRÚNG CHIÊN ĐẬU PHỤNG

Vật liệu

- 3 trứng gà
- 1/2 chén đậu phụng đậm nhuyễn
- 1 củ hành tây thái mỏng
- nước tương, muối, đường, tiêu, bột ngọt
- 1 ít dầu ăn

Trúng đánh tan, cho đậu phụng, hành tây vào trộn cho đều. Nêm nếm cho vừa ăn. Đem chiên vàng, dùng nóng với cơm và nước tương.

TRÚNG CHỨNG NẤM RƠM

Vật liệu

- 4 trứng gà
- 1 chén nấm rơm thái nhỏ
- muối, tiêu, đường, bột ngọt
- dầu ăn hoặc bơ
- 2 hoặc 3 cọng hành lá thái nhỏ

Trúng đánh tan, trộn tất cả các vật liệu trên đây vào với trứng. Nêm nếm cho vừa miệng. Đem hấp chín. Chín xắt từng miếng vuông vừa ăn, cho vô đĩa, dùng với bánh mì và các thứ rau ngâm chua. Dùng nóng mới ngon.

TRÚNG HẤP

Vật liệu

- 3 quả trứng gà
- 3 muỗng canh nước lã
- muối, tiêu, bột ngọt, đường, dầu mè vài giọt, rượu gừng vài giọt
- 1 củ hành tây thái nhỏ

Trứng đánh tan. Kế đó trộn tất cả các vật liệu trên đây vào cho đều đem hấp. Chín dùng nóng.

TRỨNG CHIÊN VỚI FROMAGE VÀ SỮA (CHEESE)

Vật liệu

- 2 trứng gà
- 1 muống canh sữa
- 1 lát fromage (slice)
- 1 lát bơ mỏng

Trứng đánh tan. Bắc chảo lên, cho bơ vào. Bơ nóng, đổ trứng vào chiên cho fromage vào. Gấp miếng trứng lăm đôi. Vàng hai mặt. Lấy ra, dùng với bánh mì và Maggi.

TRỨNG KHO TƯƠNG HỘT

Vật liệu

- 6 trứng gà
- 3 tép hành lá thái nhỏ
- 1 muống canh miso
- 1/4 chén tương hột
- đường, tiêu

Trứng luộc chín, bóc vỏ. Bắc soong lên cho hành lá, tương hột, miso, tiêu, đường nấu chung với chừng 1 chén nước. Nêm nếm cho vừa miệng. Thả trứng vào nấu, để lửa riu riu. Nước sền sệt, nhắc xuống. Dùng với cơm.

TRỨNG CHIÊN THẬP CẨM

Vật liệu

- 6 trứng gà
- 1 quả cà tomate thái mỏng

- 1 ớt xanh thái mỏng
 - 1 hành tây thái mỏng
 - 1 ít nấm rơm thái mỏng
 - 1 cọng cần tây thái mỏng
 - muối, tiêu, đường, bột ngọt,
- maggi

Trúng đánh tan. Kế đó trộn tất cả các vật liệu trên đây cho đều, đem xào sơ lên. Bắc chảo lên. Cho trứng vào chiên. Đổ đồ xào vào. Gấp trứng lại làm hai. Chiên cho vàng hai mặt. Nhấc xuống. Dùng nóng với cơm hoặc bánh mì. Bạn thử chấm với maggi và catchup hoặc ketchup rất lạ miệng.

TRỨNG CHỨNG MẮM

Vật liệu

- 4 trứng gà
- 6 miếng chao trắng, 2 miếng chao đỏ
- 2 miếng griller bóp nát
- 1 trái ớt xanh băm nhuyễn (Ớt đỏ thì đẹp mắt hơn)
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 2 cọng hành lá thái nhỏ
- nước tương, đường, tiêu, bột ngọt

Trúng đánh tan. Kế đó trộn tất cả các vật liệu trên đây vào cho thật đều. Đem hấp. Chín dùng với dưa leo, các thứ rau thơm và ớt.

TRỨNG VỚI MAYONNAISE

Vật liệu

- 4 quả trứng gà
- mayonnaise sauce
- carrot, cải trắng, dưa leo làm chua

Trứng, luộc bóc vỏ, xắt thành khoanh tròn. Sắp trứng vào đĩa, để chung với cà rốt, củ cải trắng, cho mayonnaise vào chén nhỏ sắp trên đĩa. Dùng như hors d'oeuvre.

TRỨNG SCRAMBLED

Vật liệu

- 2 muỗng canh bơ (butter)
- 6 trứng gà đánh nổi
- 1/3 cúp sữa
- muối, tiêu
- 1/2 cúp cheese (fromage) vụn

Bắc chảo lên, cho bơ vào. Bơ nóng, cho trứng, sữa, muối, tiêu vào. Để lửa nhỏ nấu cho trứng và sữa hơi bắt đầu đặc lại. Cho cheese vào. Đảo trứng và cheese cho đều. Chín nhắc xuống. Đãi chừng 4 phần ăn.

TRỨNG HERITAGE

Vật liệu

- 2 muỗng canh bơ hoặc margarine
- 6 trứng gà đánh tan
- 1/3 cúp sữa tươi
- 1 hộp nấm nhỏ (2 1/2 oz.)
- 1 ít ngò mỹ (pasley) thái nhỏ
- 1 cup cheese vụn

Lấy tô lớn, trộn trứng, sữa, muối, tiêu cho đều. Bắc chảo lên, cho bơ vào, bơ nóng, cho trứng vào chiên. Rắc trên mặt trứng nấm, cheese và ngò mỹ. Sếp trứng lăm đôi. Chiên cho vàng hai mặt. Nhắc xuống dùng nóng với bánh mì.

TRỨNG THIÊN THÂN

Vật liệu

- 8 trứng gà luộc chín
 - 1/4 cup bơ để tan
 - 1 cup cheese vụn
 - 1/4 muỗng cafe muối
 - 1 ít tiêu, 1 ít trái olive
- hộp băm nhuyễn

Cắt trứng ra làm đôi theo chiều dọc. Lấy lòng đỏ trứng ra. Trộn lòng đỏ trứng cho với tất cả các vật liệu trên đây. Cho lòng đỏ trứng vào lại. Để nguyên lại thành quả trứng.

TRỨNG HOÀNG HẬU

Vật liệu

- 3 trái cà tomate lớn, lấy hạt ra, thái nhỏ
- 1 lb. nấm tươi, hoặc nấm rơm thái nhỏ
- 2 muỗng bơ hoặc dầu ăn
- 6 quả trứng
- muối, tiêu
- 1/4 cup cheese vụn (tùy ý thích)
- 1/4 cup parsley thái nhỏ

Bắc chảo lên cho bơ vào. Bơ nóng cho nấm vào xào chung với cà tomate nêm nếm cho vừa miệng với muối tiêu. Trong chảo, chia món xào ra 6 khóm nhỏ. Đập trứng lên mỗi khóm 1 quả trứng. Để lửa nhỏ. Trứng khô đều, nhắc chảo xuống. Các bạn sẽ có 6 quả trứng au plat nhân nấm và cà tomate. Trước khi dùng, rắc một ít parsley và cheese lên mặt. Dùng nóng với bánh mì ở rất ngon.

BẮP CẢI XÀO TRỨNG (CABBAGE)

Vật liệu

- 1 bắp cải thái mỏng vừa ăn (thái lớn hơn thái chỉ một ít)
- 3 trứng gà
- một ít hành lá thái khúc
- muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, hành tỏi băm nhuyễn
- một ít dầu ăn

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành tỏi vào phi sơ cho thơm. Kế đó cho bắp cải vào xào cho mềm. Cho hành lá vào xào tiếp. Đánh tan trứng gà đổ vào xào cho khô trứng. Nêm nếm vừa ăn. Nhấc xuống, dùng với cơm nóng.

BROCCOLI XÀO TRỨNG

Vật liệu

- 2 lbs. broccoli chỉ lấy các nhánh bông thôi, tước ra từng bông
- 4 trứng gà
- dầu ăn
- tiêu, muối, đường, bột ngọt
- hành, tỏi băm nhỏ

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành tỏi vào xào cho thơm. Kế đó cho broccoli vào xào tiếp đánh trứng cho vào. Xào cho thật đều. Nêm nếm gia vị cho vừa miệng. Vừa chín, nhấc xuống, múc ra đĩa, rắc ít tiêu lên mặt. Dùng với cơm nóng và Maggi/nước tương.

GIÁ XÀO TRỨNG

Vật liệu

- 1 lb. giá
- 2 hoặc 3 trứng gà đánh tan
- vài khía tỏi băm nhỏ
- muối, tiêu, đường, bột ngọt
- dầu ăn

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho hành tỏi vào phi cho thơm. Kế đó cho giá vào xào sơ. Đổ trứng vào trộn cho đều, nhớ đảo cho đều. Chín, nêm nếm vừa miệng ăn. Nhấc xuống, dùng với cơm nóng và nước tương.



CÁC MÓN HỦ TIẾU VÀ BÚN

HỦ TIẾU BÒ KHO

Vật liệu

- 1 lb. hủ tiếu dai
- 1/2 lb. nấm rơm
- 2 miếng đậu hũ chiên vàng
- 2 củ cà rốt
- 2 củ cải trắng
- 2 muỗng canh miso
- muối, đường, bột ngọt, nước

tương

- cary, lá thơm, giá, hẹ, quế,
ngò gai (nếu có)

Đậu hũ chiên xắt miếng vuông. Nấm rơm chẻ đôi. Cà rốt, củ cải trắng thái xéo xéo miếng vừa ăn. Hủ tiếu dai trụng nước sôi vớt ra để ráo.

Bắc soong lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho đậu hũ, củ cải trắng, cà rốt, nấm rơm vào xào với cary cho thơm. Nêm nêm gia vị cho vừa miệng. Cho nước sôi vào, nấu chín. Nêm nêm lại cho vừa.

Hủ tiếu cho vào tô với giá và hẹ. Múc nước bò kho vào, cho rau thơm lên mặt.

HỦ TIẾU NẤU

Vật liệu

- 1 lb. hủ tiếu
- 2 miếng đậu hũ chiên vàng
- 1 gói sausage chay (có bán

tại các tiệm thực phẩm Mỹ)

- 1/2 lb. nấm rơm
- 1 gói onion rings (tùy ý thích)
- 2 muỗng canh miso
- 2 củ cải trắng
- vài củ cà rốt
- 1 ít cải bách thảo
- Bột ngọt, đường, tiêu, nước tương, muối
- giá, hẹ, hành lá, ngò

Hủ tiếu trụng nước sôi, vớt ra để ráo nước. Nấm rơm thái đôi. Sausage chiên cho vàng thái miếng xéo xéo. Đậu hũ thái lát mỏng dài.

Miso, củ cải trắng, cà rốt, cải bách thảo dùng làm nước lèo. Nấu nêm nêm cho ngọt nước.

Hủ tiếu cho vào tô với giá và hẹ. Sắp đậu hũ, sausage, onion ring, nấm rơm lên mặt. Múc nước lèo đổ lên tô. Cho vào hành ngò và rắc thêm một ít tiêu.

BÚN THANG

Vật liệu

- 1 gói bún
- cà rốt, củ cải trắng, miso dùng làm nước lèo
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 2 trứng gà luộc chín, chỉ lấy lòng trắng
- 2 trứng gà
- 1 ít mì căng hộp (hiệu Companion ngon hơn các hiệu khác)
- hành, ngò, rau răm
- tiêu, đường, bột ngọt, nước tương

Bún luộc vớt ra để ráo nước. Đậu hũ chiên thái sợi. Trứng gà luộc thái thiệt mỏng.

Đánh tan 2 trứng gà còn lại, đem chiên thiệt mỏng và thái chỉ. Mì căng hộp đem thái chỉ. Hành, ngô, rau răm đem thái nhỏ.

Bắc soong lên hầm củ cải trắng, cà rốt và nêm nếm với miso, muối, đường, bột ngọt cho thật vừa miệng, nhớ đừng để quá mặn.

Sắp bún vào tô, cho đậu hũ thái chỉ, trứng luộc, trứng chiên thái chỉ, mì căng thái chỉ lên mặt. Cho rau thơm lên mặt. Múc nước lèo lên cho đầy tô. Rắc một ít tiêu lên mặt.

BÚN BÒ HUẾ

Vật liệu

- 1 gói bún sợi lớn
- 2 hộp thịt bò chay (giả thịt gà hoặc thịt bò hiệu Companion)
- vài tép sả tươi
- 2 muỗng canh miso
- rau sống, giá, rau thơm (rau răm, rau quế)
- 1 củ hành tây lớn
- 1 miếng gừng
- 1 ít tỏi (tùy ý thích)
- 1 ít ớt màu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, chanh

Bún đem trụng nước sôi, vớt ra để ráo.

Bắc soong lên cho hành tây thái mỏng vào xào chung với 2 hộp đồ chay (không cần cho dầu vào vì trong đồ chay có nhiều dầu rồi). Xào cho ngấm. Đập gừng, tỏi, sả, cột chung làm 1 bó bỏ vào. Đổ nước nóng vào nấu cho sôi. Nêm nếm miso, muối, đường, bột ngọt, nước tương cho ngọt vừa vừa miệng. Bắc chảo lên cho một ít dầu vào. Dầu nóng, cho ớt màu vào xào để cho lên mặt, coi cho đẹp mắt.

Cho bún vào tô. Múc nước lèo đổ vào, rắc một ít tiêu lên mặt, dùng với rau sống. Vắt một miếng chanh vào.

BÚN THÁI

Vật liệu

- miếng vừa ăn
 - 1 miếng đậu hũ chiên vàng thái
 - 2 miếng griller bóp nát
 - 1 hộp măng thái miếng vừa ăn
 - 1 lon nước dừa (16 oz.)
 - muối, đường, bột ngọt, tiêu
 - 2 muỗng canh miso
 - 2 hoặc ba tép sả bó lại cho gọn
- vài cái lá chanh (nếu có)
 - 1 ít dầu ăn
 - 1 ít ớt màu
 - 1 gói bún
 - rau sống, rau thơm, giá, nếu có rau muống chẻ cãng ngon.

Bắc soong, cho dầu ăn vào, dầu nóng, cho đậu hũ, măng, griller vào xào cho đều. Nêm nếm cho vừa ăn. Cho vào 1 lon nước dừa và chừng 3 lon nước, cho sả vào để lửa vừa phải. Nêm nếm lại cho vừa ăn, cho miso và gia vị vào. Nấu sôi, nhắc xuống. Bắc chảo lên cho 1 ít dầu ăn vào, phi hành, tỏi, và ớt màu, đổ vào nồi nước bún cho thơm và đẹp mắt, bỏ lá chanh vào, đậy nắp để lửa riu riu.

Bún nhúng nước sôi, vớt để ráo, cho vào tô. Múc nước lèo đổ lên, dùng với rau sống và các thứ rau thơm.

ỐC LEN XÀO DỪA

Vật liệu

- 1 gói bún
- 1 miếng đậu hũ chiên vừa vàng thái miếng nhỏ vuông
- 1 miếng griller bóp nát

- 1 hũ mì căng chay thái miếng vuông nhỏ
- 1 chút bột cari
- 1 lon nước dừa cốt (16 oz.)
- muối, nước tương, củ hành tây, dầu ăn, giá và các thứ rau sống khác

Lấy soong, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho đậu hũ, mì căng, griller vào xào chung với củ hành và bột cari. Nêm nếm cho vừa ăn. Cho vào chùng 3 chén nước, nấu sôi lên. Đổ lon nước dừa vào, nêm nếm lại cho vừa miệng. Để lửa riu riu.

Bún nhúng nước sôi, vớt ra để ráo. Cho bún vào tô, múc nước ốc đổ vào. Dùng với giá và rau sống. Các bạn có thể vắt một ít chanh lên mặt.

BÚN BÒ XÀO

Vật liệu

- 1 gói bún, nhúng nước, vớt ra để ráo
- 1 miếng đậu hũ chiên vừa văng
- 1 hộp mì căng (có bán tại các tiệm thực phẩm Á Đông)
- 1 củ hành tây, tỏi, cari, bột ngọt, nước tương, đường, chanh
- 1 vài tép sả tươi băm nhuyễn (các bạn có thể xắt khúc cho vào máy xay)
- đậu phụng rang đậm nhuyễn
- củ kiệu chua, ớt bột
- rau sống, rau thơm (cần nhất có rau răm)

Đậu hũ thái miếng vừa ăn. Mì căng thái miếng vừa ăn. Ướp mì căng, đậu hũ với cari, nước tương, đường, bột ngọt, củ hành và tỏi băm nhuyễn.

Bắc chảo lên cho sả vào xào cho thơm. Đổ các thứ trên đây vào xào cho đều. Nêm cho vừa ăn, đừng làm mặn quá ăn mất ngon.

Cho bún và các thứ rau sống vào tô, múc bò xào lên mặt, dùng với nước tương đậm.

BÚN CARI

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ chiên vừa văng
- 2 miếng griller
- 1 hộp gà chay (có bán tại các tiệm thực phẩm Á Đông)
- 1 lon nước cốt dừa (16 oz.)
- 1 hộp cà tomate nhỏ
- 1 chai cari lớn
- 2 lb. khoai lang bí thái miếng vuông đừng quá nhỏ
- củ hành, tỏi, sả, gừng, muối, đường, bột ngọt, ớt khô
- 1 gói bún
- muối ớt, giá, rau sống và các thứ rau thơm, chanh

Đậu hũ chiên thái miếng vuông. Băm tỏi, hành nhuyễn. Ướp đậu hũ, gà chay với tỏi, hành, 1/2 chai cari chừng 10 phút. Bắc soong lên cho dầu ăn vào, cho đậu hũ văng, mì căng vào xào cho đều, nêm nếm cho vừa ăn. Cho vào chừng 4 chén nước. Thả griller vào.

Khoai bí bỏ chiên cho vừa văng. Vớt ra cho vào soong. Nước sôi, cho xả bó vào, gừng vào và thêm vào 1 lon nước cốt dừa và 1/2 chai cari còn lại. Soong cari sôi, nêm nếm lại một lần nữa cho vừa ăn. Phi ớt khô với ít dầu cho lên mặt. Nước cari sẽ đẹp mặt.

Dùng nóng với bún và rau sống, nhớ cho một ít chanh vào tô trước khi ăn.

BÚN RIU (RIÊU)

Vật liệu

- 2 miếng griller
- 1/2 lb. nấm tươi hoặc nấm rơm
- 2 muỗng canh miso
- 5 hoặc 6 trái cà tomate lớn
- 1 hộp cà rem bắp (creamy corn)
- 1 miếng đậu hũ chiên vừa văng
- 1 gói bún nhúng nước sôi, vớt ra để ráo nước
- rau sống, giá, nếu có rau muống chẻ thì rất ngon, rau thơm
- muối, đường, bột ngọt, tiêu, chanh, ớt
- 1 ít chao hũ để ngoài
- 3 trứng gà

Nấm tươi ngâm rửa sạch thái đôi. Đậu hũ thái miếng thật nhỏ. Griller bóp nát.

Trứng gà đánh cho nổi trộn griller vào cho đều, nêm nếm vừa ăn, để bên cạnh.

Bắc soong lên, cho miso, đậu hũ, cà tomate vào nấu sôi lên. Nêm nếm gia vị cho nước ngọt yã vừa ăn. Đổ trứng với griller vào, khuấy nhẹ, để lửa đừng quá lớn. Nêm nếm lại cho vừa ăn, thêm vào 1 hộp bắp hộp. Nêm nếm lại 1 lần nữa, để lửa riu riu. Dùng với bún và rau sống. Vắt chanh, ớt, cho một ít chao vào (thế mắm tôm) trước khi dùng.

BÚN NAM VANG

Vật liệu

- 1 gói bún
- 1 miếng đậu hũ chiên văng
- 2 miếng griller
- 1 hộp măng
- 1 ít sả tươi

- 1 ít lá chanh (nếu có)
- 1 chén đậu phụng đâm nhuyễn
- 1 lọn nước cốt dừa (16 oz.)
- muối, đường, bột ngọt, nước tương, tiêu, ớt màu, chanh, hành, tỏi
- rau sống, rau thơm, giá

Đậu hũ thái miếng thật nhỏ. Măng thái chỉ. Griller bóp nát. Hành, tỏi băm nhuyễn. Bắc soong lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành tỏi và các món trên đây vào xào thơm, nêm nêm cho vừa ăn. Cho vào chừng 4 chén nước. Thả sả và lá chanh vào. Nước sôi để lửa nhỏ lại. Cho vào lọn nước dừa và đồ đậu phụng đâm vào. Nêm nêm lại thêm một lần nữa. Dùng với bún và rau sống. Vắt một ít chanh vào trước khi dùng. Làm một ít nước ớt màu để đổ lên mặt bún cho đẹp mắt (tuỳ ý thích).

BÚN NƯỚC LÈO

Vật liệu

- 1 gói bún, nhúng nước sôi, vớt ra để ráo nước
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 2 hũ chao (16 oz.)
- 1 củ hành tây lớn
- vài tép sả
- 1/2 lb. nấm rơm
- vài cọng cần tây (celery)
- tiêu, đường, bột ngọt
- một hộp nước chanh nguyên chất (lemon juice, 100% natural 16 oz.)
- rau sống, giá, rau thơm
- 1 hộp thịt gà chay (hiệu companion ngon hơn các hiệu khác)

Đậu hũ xắt miếng vuông vừa ăn. Cần tây thái xéo. Nấm chẻ đôi. Hành, tỏi, sả băm nhuyễn. Chao trộn chung với chừng 5 chén nước, lọc kỹ vì sợ có cát.

Bắc soong lên, cho 1 ít dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành, tỏi, sả vào xào cho thật thơm. Kế đó, cho đậu hũ, gà chay, nấm, cần tây vào xào cho ngấm. Nêm nêm gia vị cho vừa ăn. Đổ 5 chén nước chao và nước chanh tươi vào cho thêm chừng 4 chén nước nữa. Nêm nêm muối đường, bột ngọt, tiêu cho thật vừa ăn. Nếu cần cho hơi nhiều đường một ít và cho thêm chừng 2 chén nước nữa. Nước sôi, để lửa nhỏ lại. Nêm nêm lại cho vừa ăn. Dùng với bún và rau sống.

BÚN ỐC

Vật liệu

- 1 miếng griller bốp nhuyễn
- 1 miếng đậu hũ trắng bốp
- nhuyễn
- 1 củ hành tây thái nhỏ
- 2 hộp nấm rơm búp, một ít trái
- cà tomate
- 2 muỗng canh miso
- tiêu, đường, bột ngọt, muối,
- hành lá, hành phi, ngò
- 1 muỗng canh chili garlic
- paste (có bán tại các tiệm thực phẩm á
- đông)

Xào griller và đậu hũ trắng với hành cho thơm. Kế đó cho nấm rơm và cà tomate vào xào tiếp. Cho nước vào nấu. Phi một ít hành tây và chili paste đổ lên cho đẹp. Dùng với bún và rau sống.

BÚN VỊT XÁO MĂNG

Vật liệu

- 1 hộp măng thái miếng vừa ăn, đừng thái dày quá
- 1 hộp đồ chay Mun Chai Ya thái miếng như măng
- 2 muỗng canh miso
- một ít hành khô
- muối, đường, bột ngọt, tiêu

Hầm vịt chay với măng, để lửa vừa. Hầm chừng một đến một tiếng rưỡi thì nước mới ngon. Nêm nếm cho vừa miệng. Chín, cho một ít hành khô vào. Dùng với bún và rau sống.

BÚN THỊT HEO NƯỚC DỪA

Vật liệu

- 1 miếng đậu hũ chiên vàng thái hột lựu
- 2 miếng griller bóp nát
- 1 ít cà rốt thái hột lựu
- nấm rơm thái nhỏ
- cần tây vài cọng thái hột lựu
- 1 lon nước cốt dừa
- tiêu, muối, đường, bột ngọt
- một ít ớt phi với dầu làm mặt cho đẹp

Xào tất cả các món trên đây chừng 5 phút cho ngấm. Kế đó cho nước và nước dừa vào nấu. Nêm nếm cho vừa miệng. Cho nước màu lên mặt. Để lửa riu riu. Dùng với bún và rau sống.

BÚN ỐC NẤU CÁCH KHÁC

Vật liệu

- 2 hộp scallop chay thái vừa ăn
- vài trái cà tomate thái lát
- 2 muỗng canh miso
- hành và ớt phi với dầu làm nước mặt
- muối, đường, bột ngọt, tiêu

Xào cà tomate và scallop cho vừa miệng, nêm nếm cho vừa ăn. Kế đó cho nước và miso vào nấu. Nấu chín để lửa riu riu, cho nước mặt lên cho đẹp. Dùng với bún và rau sống.

BÚN MẮM

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vàng thái miếng vừa ăn
- 1 hũ chao cho vào chừng 4 chén nước lọc sạch
- hành tây, ớt, xả băm nhuyễn
- nấm rơm, nấm oyster
- muối, đường, bột ngọt, tiêu, chanh, ớt

Xào xả và hành tây cho thơm. Kế đó cho đậu hũ và các thứ nấm vào xào tiếp. Đổ nước chao vào nấu, cho lửa nhỏ. Nêm nếm cho vừa miệng ăn. Dùng với bún và rau sống. Nhớ vắt một ít chanh vào trước khi dùng.

MÌ QUẢNG

Vật liệu

- 1/2 lb. nấm rơm
- 1/2 lb. nấm oyster (nếu có)
- 1 miếng đậu hũ chiên văng thái miếng dài vừa ăn
- 1 gói onion ring, dứt lỗ cho đòn (các bạn có thể chiên lấy)
- 1 hộp gà chay
- 1 ít khoai tây chiên đòn (không cần thiết)
- 2 miếng griller bóp nát
- 1 hộp sausage chay chiên văng thái miếng xéo xéo
- hành tây, hành lá, ngô, hẹ, dầu ăn, tiêu, bột ngọt, đường, muối, nước tương
- 2 muỗng canh miso, củ cải trắng, cà rốt, cải bách thảo
- 1 ít mì vắt

Dùng miso, củ cải trắng, cải bách thảo, cà rốt nấu nước lèo nêm nếm cho thật ngọt nước và vừa miếng. Mì nhúng nước sôi, để ráo. Cho mì vào tô. Hành tây thái mỏng. Cho đậu ăn vào chảo xào hành tây, gà chay, đậu hũ, nấm cho chín và thơm.

Cho mì vào tô, sắp onion rings, sausage, một ít khoai tây chiên và đồ xào trên đây lên mặt. Múc nước lèo cho vào. Cho hành ngô và rắc tiêu lên mặt. Dùng với hẹ, giá và cần lá nếu có.

MÌ VỊT TIỆM

Vật liệu

- 1 gói miso soup (có bán tại các tiệm thực phẩm)
- 1 hộp mì căng chay (hiệu companion)

- 1 ít mì vắt
- 1 ít ngũ vị hương
- đường, muối, bột ngọt, tiêu,

hành, ngò

Mì nhúng nước sôi, vớt ra để ráo nước. Mì căng đem ướp với ngũ vị hương, đường, bột ngọt và một ít nước tương để chừng 10 phút. Bắc soong lên cho nước vào, bỏ miso soup vào nêm nếm muối, đường, bột ngọt cho thật ngọt nước vừa vừa miệng. Bắc chảo lên, cho mì căng vào xào (các bạn không cần cho thêm dầu ăn vào, mì căng hộp có rất nhiều dầu rồi) cho ráo nước. Bỏ mì vào tô, cho mì căng nổi trên đây lên mặt, cho hành ngò và một ít tiêu lên. Múc nước lèo đổ lên mặt. Món này nấu rất dễ và rất ngon miệng. Các bạn có thể dùng với giá và hẹ (nếu thích).

MÌ XÀO

Vật liệu

- 1/2 lb. mì
 - 1/4 lb. nấm rơm
 - 1 trái mướp khía (các bạn có thể thay thế bằng zucchini)
 - 2 trái cà tomate còn hơi sống
 - 1 củ hành tây lớn
 - 1 ít cải tàu (bok choy)
 - 1 miếng đậu hũ chiên vàng
 - vài cọng cần tây (celery)
 - tiêu, đường, muối, nước tương,
- bột ngọt

Nấm rơm ngâm, rửa sạch, chẻ đôi. Mướp xắt xéo. Hành tây thái miếng vừa ăn. Cải tàu, đậu hũ, cần tây thái miếng xéo xéo vừa ăn. Bắc chảo lên, cần tây và hành vào xào chừng hai phút cho các thứ rau khác và đậu hũ vào xào tiếp. Trộn đường, bột ngọt,

nước tương, tiêu, bột bắp vào 1 tô lớn, cho thêm vào 1 ít nước, khuấy đều. Đổ nước gia vị trên đây vào đồ xào. Xào sôi lên nhắc xuống. Mì chiên giòn, sắp ra đĩa, đồ đồ xào lên mặt. Rắc 1 ít tiêu lên.

HOÀNH THÁNH

Vật liệu

- mì lá (won ton wrapper)
- 1 ít griller
- 1 củ hành tây
- hành lá, tiêu, muối, bột ngọt
- 1 ít dầu mè, 1 trứng gà
- 1 gói miso soup

Griller bóp nát. Củ hành băm nhuyễn. Hành lá thái nhỏ. Trộn các thứ trên cho thật đều. Mì lá lấy ra từng miếng, trét một ít trứng gà vào, cho nhân vào cuộn lại. Bắc chảo lên cho miso soup vào, nêm nếm muối, đường, bột ngọt cho vừa miệng. Đem trứng hoành thánh vào nước sôi, vớt ra để ráo, cho vào tô. Cho 1 ít dầu mè vào hoành thánh, rắc một ít tiêu lên mặt. Múc nước lèo đổ vào tô. Dùng nóng với cải salade.