

CÁC MÓN SOUP

SÚP NUÔI

Vật liệu

- 1 hộp măng tây (8 oz.)
- 10 trái đậu cô ve (green beans) bé đôi
- vài cái nấm đông cô thái miếng vuông vừa ăn
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng thái miếng vuông vừa ăn
- 1 muỗng canh miso
- 2 hoặc 3 vegetable cubes (nếu có)
- muối, bột ngọt, tiêu, hành ngò thái nhỏ
- 1 hộp mushroom cream
- 2 chén nuôi (noodle)

Bắc soong lên, cho miso, vegetable cubes với chừng 6 chén nước. Nấu sôi cho tất cả các thứ rau trên đây và nuôi vào nấu chín. Nêm nếm cho ngọt nước và vừa miệng. Nhắc xuống cho hành ngò và tiêu lên mặt. Dừng nóng.

SÚP TRỨNG BÔNG

Vật liệu

- 1 hộp nấm rơm (16 oz.) thái miếng nhỏ
- 1 hộp đậu petit-pois nhỏ (4 oz.) (Sweet peas)
- 3 trứng trắng trứng gà
- 1 cây tỏi tây thái nhỏ
- 1 muỗng canh miso
- 2 hoặc 3 vegetable cubes (có bán tại các tiệm thực phẩm địa phương)
- 1 ít hành ngò

- muối, tiêu, bột ngọt

Bắc song lên, cho miso vegetable cubes và gia vị vào nêm nếm cho thật vừa miệng. Kế cho nấm rơm, tỏi tây, petit pois vào nấu sôi. Đánh trứng trắng trứng gà cho tan. Nhớ khi cho trứng vào khuấy cho đều tay. Nhấc xuống cho hành ngò lên mặt. Dừng nóng.

SÚP CUA NẤU BẮP

Vật liệu

- corn) - 1 hộp bắp (16 oz.) (creamy
- tan - 2 trứng trắng trứng gà đánh
- 1 muỗng canh miso
- 2 vegetable cubes
- muối, bột ngọt, tiêu, hành lá, ngò

Bắc song lên cho miso vegetable cubes và gia vị vào nấu chung với chừng 6 chén nước. Kế đổ cho bắp hộp và trứng gà vào. Nhớ khuấy đều khi cho trứng vào. Sôi nhấc xuống cho hành ngò lên mặt. Dừng nóng.

SÚP ĐẬU TRẮNG

Vật liệu

- 1 hộp đậu trắng (16 oz.)
- 2 miếng griller bóp nát
- 1 củ hành tây thái nhuyễn
- 2 cọng cần tây thái nhỏ
- 2 muỗng bơ, muối, tiêu, bột
- ngọt
- 2 cups sữa tươi
- 1 hộp tomatoe súp (16 oz.)

Bắc song lên, cho tất cả các vật liệu trên đây vào nấu chừng 6 chén nước. Chín nêm nêm vừa ăn. Nhắc xuống dùng nóng.

SÚP ĐẬU TRẮNG

Vật liệu

- 1 hộp đậu trắng (16 oz.)
- 2 miếng griller bóp nát
- 1 củ hành tây thái nhỏ
- 2 củ cà rốt thái nhỏ vuông
- 2 cọng cần tây thái nhỏ
- 1 hộp sauce cà tomate (tomatoe paste 6 oz.)
- 2 muống canh bột mì
- 2 muống canh bơ
- 2 cups sữa tươi
- 1/2 muống cà phê muối; 1/2 muống cà phê tiêu

Bắc song lên, cho vào chừng 3 chén nước. Cho đậu trắng vào nấu sôi. Kế đó cho griller và tất cả các thứ rau trên đây cho vào nấu. Nêm nêm vừa ăn. Nấu đến lúc chín. Trộn sữa, bơ và bột vào cho tan. Đổ vào nấu tiếp. Nấu sôi. Nhắc xuống dùng nóng.

SÚP ZUCCHINI

Vật liệu

- 3 hoặc 4 quả zucchini
- 1 miếng griller bóp nát
- 2 miếng vegetable bouillon cubes
- 1 củ hành tây nhỏ thái nhuyễn
- 1 tép tỏi nhỏ
- 2 muống canh ngò Mỹ thái nhuyễn

- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 cúp cheese vụn

Bỏ tất cả các thứ trên đây vào soong nấu với chừng 3 chén nước. Nấu chín (chừng 25 phút), nhắc xuống cho cheese vào trộn đều dùng với bánh mì hoặc dùng tối cho nhẹ bụng.

SÚP BROCCOLI

Vật liệu

- nhuyễn - 1/2 lb. broccoli thái thật
- 1 củ hành tây thái nhỏ
- 2 muỗng bơ
- 2 củ cà rốt thái nhỏ
- 4 cọng cần tây thái nhỏ
- 2 miếng vegetable bouillon cubes
- 1 lon súp nấm (mushroom soup)
- 2 cups cheddar cheese vụn
- 1/4 muỗng cà phê tiêu

Bỏ tất cả các thứ trên đây vào soong cùng với 2 chén nước nấu đến chín. Nhớ đậy nắp lại để lửa riu riu.

SÚP FROMAGE BROCCOLI

Vật liệu

- ý thích) - 1 củ hành tây thái nhuyễn (tùy
- 1/2 lb. nấm tươi hoặc nấm rơm
- 3 củ khoai tây gọt vỏ, thái miếng vuông vừa ăn
- 2 lbs. broccoli
- 2 chén fromage (cheese) vụn

hoặc 2 hộp cheese soup

- 1 chén sữa
- 1 lát bơ
- 1/3 chén bột bắp
- muối, tiêu, bột ngọt
- 1 muỗng canh miso
- 4 vegetable cubes (các bạn có thể thay thế bằng miso soup)

Cho bơ vào song, cho hành tây, nấm, broccoli, khoai tây vào xào cho đều. Xào chung đều 5 phút. Cho vào chừng 2 chén nước. Nấu sôi lên kế đó cho tất cả các vật liệu còn lại vào nấu. Để lửa nhỏ. Nấu chín, nêm nếm cho vừa ăn. Nhấc xuống, dùng nóng.

SÚP KHOAI TÂY NẤU SỮA

Vật liệu

- 1 lát bơ mỏng
- 1 củ hành tây thái nhuyễn
- 1 cọng cần tây thái nhuyễn
- 4 hoặc 5 củ khoai tây thái miếng vuông vừa ăn
- 1 ít ngò mỹ thái nhỏ (parsley)
- 1 ít tiêu
- 1/4 muỗng cà phê muối
- 1 ít bột ngọt, 1 ít đường
- 3 chén sữa tươi (sữa 3/4 rất ngon)
- 1 chén nước hõa chung với 3 muỗng canh bột bắp

Bắc song lên, cho bơ vào. Bơ nóng, cho hành tây và cần tây vào xào cho thơm. Kế cho khoai tây và gia vị vào, đậy nắp lại. Nấu chừng 30 phút, thêm một ít nước vào cho khỏi cháy, để lửa không quá lớn. Thêm sữa và nước vào để lửa thật nhỏ nấu cho nóng lên dùng để cho sôi. Nhấc xuống, cho thêm một lát bơ mỏng lên mặt.

Ghi chú: Món này dùng sáng rất tốt.

SUP POIREAUX VÀ KHOAI TÂY

Vật liệu

- 2 cây poireaux (leeks)
- 1 lb. khoai tây
- bơ, muối, tiêu, bột ngọt

Poireaux đem cắt khúc nhỏ. Khoai tây cắt miếng vuông vừa ăn. Bắc song lên, cho bơ vào. Cho poireaux vào xào cho hơi vàng. Kế đó cho khoai tây vào xào tiếp chừng 5 phút. Đổ chừng 3 chén nước vào. Nêm nêm gia vị cho vừa ăn. Đậy nắp lại, nấu cho khoai chín. Bỏ vào chút bơ dùng nóng.

CANH THÁI CỰC

Vật liệu

- 500 grs bí đỏ
- 200 grs giá đậu nành
- 200 grs cà rốt
- 200 grs củ cải
- 200 grs bắp cải
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 cọng cần tàu
- 1 lít nước

Tất cả các gia vị kể trên rửa sạch cho vào 1 cái song đun nhỏ lửa cho nhừ lấy nước trong để làm nước lèo.

Nguyên liệu làm canh

- 1 hộp bắp hộp
- 500 grs cải bó xôi hoặc rau muống
- 1 cà phê thuốc tiêu mạn
- 2 cà phê rượu trắng
- 2 muỗng súp dầu

- 1/2 cà phê bột ngọt
- 1/2 cà phê muối
- 1 cà phê bột năng
- 1 chút tiêu

Rau vặt lấy lá bỏ cọng rồi đun soong nước sôi cho thuốc tiêu mặn rồi cho lá rau vào luộc chừng 5 phút vớt ra đem rửa lại nước lạnh cho sạch, xong lấy 1 muống súp dầu cho vào soong với 2 cà phê rượu trắng đun nóng cho thơm rồi cho rau vào với 1/3 nước lèo đun sôi nêm thêm chút bột ngọt, chút muối và hòa 1 cà phê bột năng vào cho sánh để đở bấp hộp xay nhuyễn, 2/3 nước còn lại cho bấp vào đun nêm thêm 1 cà phê bột ngọt, 1/2 cà phê muối khi sôi hòa 1 muống súp bột năng vào cho sánh, xong trút vào tô, rồi đem soong rau đã nấu trút vào 1 bên tô canh thành 2 màu là xong.

XÀ LÁCH MỸ NẤU CANH (HEAD LETTUCE)

Vật liệu

- 1 xà lách thái vừa ăn
- 1 gói miso nấu súp
- muối, tiêu, bột ngọt
- hành ngò thái nhỏ

Bắc soong lên, cho miso và nước vào nấu súp. Nêm nếm cho vừa miệng. Thả xà lách vào. Sôi, nêm nếm lại cho vừa miệng. Nhắc xuống cho hành ngò và tiêu lên mặt.

BẮP CẢI DỒN THỊT NẤU CANH

Vật liệu

- 1 bắp cải nõi, tách ra từng lá lấy cọng ra
- 1 bó hành lá
- 2 miếng griller bóp nát

- 1/2 miếng đậu hũ trắng bóp nát
 - 1 củ hành tây băm nhuyễn
 - 1 ít củ ấu hoặc củ sắn thái
- chỉ' (tùy ý thích)
- muối, nước tương, đường, bột ngọt, tiêu
 - 1 gói soup miso

Bắp cải và hành lá đem nhúng nước sôi cho mềm dùng để gói thịt. Trộn đậu hũ, griller, hành tây và củ sắn cho thật đều. Nêm nếm gia vị cho vừa miệng. Lấy bắp cải gói chung một muỗng cà phê thịt, lấy hành cột lại. Bắc song lên, cho gói miso và nước vào đun sôi. Nêm nếm cho vừa ngọt nước. Cho bắp cải vào nấu. Chín, nêm nếm lại. Nhấc xuống, rắc tiêu, và cho hành ngò lên mặt.

BẮP CẢI NẤU CANH CHUA

Vật liệu

- 1 hộp lemonade chừng 3 oz.
 - một ít nấm rơm
 - 1 miếng đậu hũ trắng xắt khúc
- vuông vừa ăn
- một ít rau thơm, nếu có rau om càng tốt
 - muối, đường, bột ngọt, tiêu, hành tây phi vàng
 - 2 muỗng canh miso
 - 1 bắp cải thái nhỏ (lớn hơn thái chỉ một ít)

Bắc song lên, cho nước vào, cho lemonade, muối, đường, miso, bột ngọt, nêm nếm cho vừa ăn. Nước sôi, cho bắp cải vào, nấu sôi 1 trào, nhấc xuống, xắt rau thơm, rau om, hành phi và tiêu cho vào. Dùng nóng với cơm.

CANH BÍ HÂM DỨA

Vật liệu

- 1 miếng bí rợ lớn cắt miếng vừa ăn, trộn một ít đường và muối
- 1 lon dứa (16 oz.)
- ngò gai hoặc nếu không có thì dùng ngò
- một ít mè rang vàng

Bắc nước dứa và chừng 2 chén nước vào nấu sôi thả bí vào nấu cho thật mềm. Nhớ để lửa thật nhỏ. Nêm nếm vừa ăn. Nhấc xuống cho ngò vào, rắc mè lên mặt. Dùng nóng.

CANH CẢI CHUA

Vật liệu

- 2 trái cà chua (tomatoe) lớn thái miếng vừa ăn
- 2 cây cải chua vừa ăn, thái khúc
- 2 miếng griller bóp nát
- một ít hành lá thái cọng dài vừa ăn
- 1 muỗng canh miso
- muối, bột ngọt, tiêu

Bắc soong lên cho chừng 5 chén nước, cho cải chua và cà chua vào nấu. Nấu sôi nêm nếm cho gia vị vừa ăn. Nấu chín, nhấc xuống cho hành lá lên mặt. Dùng nóng với cơm.

CANH KHỔ QUA TRUNG

Vật liệu

- 1 trái khổ qua thái thiệt mỏng
- 1 muỗng canh miso
- 1 gói nước súp nấu canh
- tiêu, muối, bột ngọt
- hành lá, ngò

Bắc soong lên, cho chừng 2 chén nước vào. Nước sôi cho miso, bột súp, nêm nếm muối bột ngọt vào cho thật ngọt nước vừa vừa miệng. Thả khổ qua vào nhấc xuống ngay. Cho hành lá và ngò thái nhỏ lên mặt. Rắc một ít tiêu vào.



CÁC MÓN CHÁO

CÁC MÓN CHÁO

Vật liệu

- 1 hộp scallop chay (có bán tại các tiệm thực phẩm)
- 1 miếng đậu hũ chiên văng xắt miếng vừa ăn
- 1 củ hành tây đem nướng sơ, băm nhuyễn
- 2 muỗng canh miso
- muối, tiêu, bột ngọt, hành lá, ngò, một ít hành tây phi vàng
- 1 cup gạo

Cho gạo vào nấu cho mềm. Kế đó cho tất cả các món trên đây vào nấu. Nêm nếm cho thật vừa miệng. Chín nhắc xuống, rắc hành ngò tiêu và hành phi lên mặt.

CHÁO THỊT VỚI TRỨNG

Vật liệu

- 2 miếng griller bóp nhuyễn
- 1 miếng đậu hũ chiên văng thái chỉ
- 2 hoặc 3 trứng gà đánh tan
- 1 ít gạo
- hành, ngò, tiêu, gừng thái chỉ, nước tương, muối, bột ngọt

Cho gạo vào nấu cho mềm. Kế đó cho đậu hũ, griller vào nấu tiếp. Chín múc ra tô cho hành, ngò, tiêu lên mặt. Đập trứng gà vào, ăn nóng.

CHÁO LÒNG

Vật liệu

- 1 ít nấm đông cô và nấm rơm
- ngâm thái miếng thế gan
- 1 miếng đậu hũ chiên văng thái miếng
- 1 hộp nấm rơm
- 2 miếng griller bóp nhuyễn
- 1 vài lon gạo rang văng
- xả xắt nhỏ, tương ớt, tiêu, hành lá, nước tương, bột ngọt, muối
- vài cái giò chéo quẩy
- 2 muỗng canh miso
- 1 muỗng gừng thái chỉ

Nấu gạo cho mềm. Đem xào các thứ nấm, đậu hũ, griller trên dây với xả và các gia vị khác, nêm nếm cho vừa miệng. Để vao nồi cháo. Cho miso vào và nêm nếm lại cho vừa miệng. Chín múc ra tô cho gừng, hành, ngò, tiêu và xả lên mặt. Dùng với tương ớt và bánh chéo quẩy.

CHÁO THỊT BÒ

Vật liệu

- 1 ít gạo nấu cháo
- đậu hũ lá chiên văng thái khúc
- vừa ăn
- 2 miếng griller bóp nát
- một ít nấm rơm, nấm đông cô
- tiêu, hành ngò, nước tương, muối, bột ngọt, miso, rau răm (cần có mùi rau này)

Nấu y như các món cháo trên đây. Nhớ mùi rau răm làm cho giống cháo thịt bò.

CHÁO THẬP CẨM

Các bạn nấu giống như các món cháo trên đây, nhưng cho thêm vào cà rốt, đậu petit pois, cần tây. Tất cả các món nói trên đây đều xắt hột lựu.

CHÁO BÀO NGƯ

Các bạn có thể mua bào ngư chay hộp về thái nhỏ và bỏ vào cháo và nêm nếm gia vị cho vừa miệng.

KHỔ QUA NẤU CHÁO

Vật liệu

- 2 trái khổ qua
- 1 củ hành tây nhỏ
- 5 miếng chao vuông (lấy cả nước chao luôn)
- 2 muỗng canh đường (muỗng vun)
- nửa trái chanh tươi
- 1 muỗng dầu mè
- 1 ít ớt tươi băm nhỏ (tùy ý thích)

Khổ qua thái miếng vừa ăn. Chao, đường, chanh, dầu mè trộn chung cho thật đều.

Bắc soong lên, cho khổ qua và 1 chén nước vào nấu chừng 15 phút, để lửa vừa phải. Cho chao trộn trên đây vào để lửa riu riu, nấu đến khi nước cạn. Nhấc xuống, nhớ canh chừng đừng để cháy sẽ mất ngon. Nấu đến nước sền sệt, cho một ít tiêu vào. Dùng với cơm nóng.

CÁC MÓN RAU, SALAD CÀ, NẤM, KHOAI...

BÔNG CÁI LÀM CHUA (CAULIFLOWER)

Vật liệu

- 1 bông cải tách ra thành từng nhánh nhỏ, rửa sạch, để ráo nước
- dấm, đường, muối

Thăng dấm, đường, muối với 1 ít nước cho vừa ăn để nguội. Cho bông cải vào keo, đổ nước dấm trên đây vào. Đậy nắp để chừng vài ngày có thể dùng được.

Ghi chú: với công thức trên đây các bạn có thể làm chua các thứ rau khác như là: cà rốt, củ cải trắng, vỏ dưa leo, củ cải khô, đậu cô ve (haricot vert, green beans) bông cải (broccoli).....

KIM CHI

Vật liệu

- 1 cây cải napa (cải bắp thảo) rửa xắt khúc vừa ăn
- 1 củ cải cà rốt thái miếng vừa ăn
- 1 vài cọng hạnh lá thái khúc
- gừng thái chỉ
- ớt xanh thái lát vừa miệng
- muối, đường, dấm, tỏi băm nhuyễn, một ít ớt bột

Thăng muối, đường, dấm cho vừa miệng để nguội. Cho rau, gừng, tỏi, ớt vào keo. Chế nước dấm vào. Để chừng 3 đến 4 tiếng đồng hồ có thể ăn được.

BẮP CẢI LẪM CHUA

Vật liệu

- 1 bắp cải thái nhỏ, thái lớn hơn thái chỉ một ít
- 1 bó rau răm lấy lá, tách ra từng lá một
- muối, đường

Nấu nước muối, và 1 ít đường cho sôi, để nguội. Nhớ nêm nước cho hơi hơi mặn ít thôi. Mặn quá sẽ mất ngon. Trộn bắp cải và rau răm cho đều. Cho vào keo. Chế nước muối nói trên đây vào cho ngập. Đậy keo lại, để chùng 3 đến 7 ngày (tùy thời tiết), cải chua ăn được. Dùng với cơm và các món kho.

BẮP CẢI LẪM CHUA

Vật liệu

- 1 bắp cải xắt miếng vuông vừa ăn
- 1 bó hành lá thái khúc
- 1 ít ớt bột
- 1 ít gừng băm nhuyễn
- 1 củ tỏi lột vỏ, băm nhuyễn
- dấm, đường, muối

Nấu nước đường, dấm, muối cho vừa chua ngọt, để nguội. Trộn bắp cải, gừng, tỏi, ớt bột cho đều. Cho rau vào keo. Đổ nước dấm đường vào nhận rau xuống, cho nước dấm đường lút mặt rau. Đậy nắp lại, để qua ngày sau ăn rất ngon.

Ghi chú: Các bạn có thể dùng công thức trên đây làm rau nappa, cà rốt, cải trắng hoặc các thứ rau khác.

GIÁ LÀM CHUA

Vật liệu

- giá
- hành lá
- muối, đường

Nấu muối và nước thêm một ít đường cho tan để nguội. Nêm cho hơi mặn thôi dùng để mặn quá mất ngon. Trộn hành lá và giá cho đều cho vào keo. Chế nước muối lên cho ngập. Để vài ngày, chua dùng với đồ khô và cơm nóng.

XÚP LỚ LÀM CHUA (CAULIFLOWER)

Vật liệu

- xúp lơ tách ra từng bông
- muối, đường, dấm

Xúp lơ rửa sạch để ráo nước cho vào keo. Nấu nước đường, muối, dấm cho vừa chua ngọt để nguội. Chế vào keo cho ngập xúp lơ. Để chừng 1 đến 2 ngày có thể ăn được. Các bạn có thể chấm với các thứ sốt có công thức trong tập này trang...

DỪA LEO LÀM KIMCHI

Vật liệu

- dưa leo để nguyên vỏ lấy ruột bỏ, xắt miếng vừa ăn hoặc xắt khúc tròn tùy ý thích
- 1 ít hành lá xắt khúc
- gừng, tỏi băm nhỏ
- muối, đường, dấm, ớt bột

Dưa leo và hành lá đem trộn đều cho vào keo. Nấu nước đường, muối, dấm nêm nếm cho

vừa chua ngọt. Trộn gừng, tỏi và ớt vào với nước dấm. Chế vào keo. Đậy nắp keo lại để cách đêm có thể ăn được. Dùng với cơm nóng và Maggi hoặc nước tương.

NẤM LÀM CHUA

Vật liệu

- 1 lb. nấm tươi
- 1 củ hành tây lớn
- 1 muống canh dầu ăn
- 2/3 cup (chén) dấm
- 2 muống cà phê muối
- 2/3 cup đường
- 6 tép tỏi bóc vỏ

Nấm đem ngâm, rửa sạch. Hành tây thái lát vừa phải. Nấm đem luộc chín, để nguội và thật ráo nước. Nấu đường, dấm, muối chung nhau cho thật tan, để nguội.

Cho nấm tươi, hành tây, và tỏi vào một cái keo. Đổ nước dấm nấu sôi trên đây vào. Đậy keo lại. Để chừng khoảng 1 hoặc 2 ngày lấy ra ăn là vừa.

GIÁ XÀO HÀNH

Vật liệu

- 1 lb. giá
- 1/2 củ hành tây băm nhỏ
- vài khía tỏi băm nhuyễn
- muối, đường, bột ngọt, tiêu
- dầu ăn
- 1 ít hành lá thái khúc

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành tỏi vào xào cho thơm. Kế đó cho giá và hành lá vào xào cho vừa chín, nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Nhấc xuống. Dùng để chín quá mất ngon.

KHỔ QUA (mướp đắng) XÀO

Vật liệu

- vừa ăn - 1 miếng đậu hũ chiên thái lát
- 2 trái khổ qua thái xéo xéo
- 2 cọng tỏi tây thái xéo (leek, poireau)
- 2 cọng cần tây (cêlery)
- đường - tiêu, bột ngọt, nước tương,
- dầu ăn

Bắc chảo lên, chảo nóng cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho tất cả các thứ trên đây vào xào cho thấm, chừng 10 phút. Khi chín, nêm nêm nước tương, một tí xíu đường, bột ngọt nhắc xuống, múc ra đĩa, rắc ít tiêu lên mặt.

KHỔ QUA CHẢ TRỨNG

Vật liệu

- 1 trái khổ qua thái mỏng
- 1 củ hành tây thái thiệt mỏng
- 2 trứng gà đánh tan
- Bột ngọt, tiêu, muối, nước tương

Đánh trứng gà cho tan, cho khổ qua, hành tây và các thứ gia vị trên đây vào trộn cho đều, nêm nêm cho vừa ăn. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, đổ vào chiên, văng một bên mặt trở qua mặt khác chiên cho văng nhắc xuống.

KHỔ QUA KHO ĐẬU HŨ

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vừa vàng
- 2 trái khổ qua
- tiêu, đường, nước tương

Đậu hũ thái miếng vuông vừa ăn. Khổ qua thái miếng vuông như đậu hũ. Bắc soong lên cho khổ qua, đậu hũ, 3 muỗng canh đường, một ít tiêu và 1/2 chén nước tương vào trộn cho đều. Để lửa vừa phải. Nấu đến nước sền sện, nhắc xuống. Dùng với cơm nóng.

KHỔ QUA HẦM

Vật liệu

- 2 trái khổ qua sắt khúc, lấy ruột bỏ
- 2 miếng griller
- 1 gói bún tàu nhỏ
- 1 củ hành tây vừa phải
- 1 cọng hành lá
- 1/2 miếng đậu hũ trắng
- một ít nấm tươi
- 1 muỗng canh miso
- tiêu, muối, bột ngọt, nước tương

Bún tàu ngâm nước, xắt khúc ngắn. Hành tây thái nhuyễn. Nấm thái nhuyễn. Griller và đậu hũ bóp nhuyễn; trộn tất cả các thứ trên đây, nêm bột ngọt, nước tương cho thật vừa ăn, trộn thật đều. Đồn vào trong khổ qua để bên cạnh. Bắc soong lên, cho miso và chừng 5 chén nước vào nấu cho sôi, thả khổ qua đồn vào, để lửa nhỏ, hầm. Khổ qua mềm, nêm thêm nước dùng cho thật vừa miệng, đừng để mặn, mất ngon. Nhắc xuống, cho hành lá thái nhỏ vào, rắc một ít tiêu lên mặt.

KHỔ QUA HẤP

Vật liệu

- 2 trái khổ qua thái miếng vuông chừng 4 phân, bỏ ruột
- 1 miếng griller
- 2 chén ruột bánh mì
- 1 củ hành tây
- 2 trứng gà
- 2 cọng hành lá
- tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, ớt, chanh, dầu ăn
- 1 gói bún tàu nhỏ

Củ hành băm nhuyễn. Trứng gà đánh tan. Bún tàu ngâm nước thái khúc ngắn.

Trộn trứng gà, hành tây, bún tàu, griller và ruột bánh mì cho thật đều. Nêm nước tương, bột ngọt, tiêu cho thật vừa ăn, nhớ đừng cho mặn quá mất ngon. Cứ một miếng khổ qua, múc các thứ trộn trên đây cho lên mặt, nhấn xuống để hấp khối bị rớt ra ngoài. Làm như thế lên tất cả các miếng khổ qua. Cho lên nồi hấp. Hành lá thái nhỏ, phi với mỡ. Khổ qua mềm, chan hành mỡ lên mặt, dùng với nước tương đậm.

KHỔ QUA LĂN BỘT

Vật liệu

- 2 trái khổ qua thái miếng lớn, bỏ ruột
- 1 ít bột mì
- 1 trứng gà
- 1 củ hành tây lớn
- 2 trái cà tomate thái lát vừa ăn
- đường, bột ngọt, tiêu, muối, nước tương
- dầu ăn

- 1 hộp khóm (nhớ đừng đổ nước khóm đi, mua thứ khóm không có đường)
- 1 hộp cà tomate nhỏ
- một ít bột năng hoặc bột bắp

Trúng gà đánh tan, trộn bột mì vào. Khổ qua tẩm bột chiên cho thật vàng và giòn.

Sắp khổ qua chiên vàng ra đĩa lớn và sâu.

Trộn nước khóm, cà tomate hộp, đường, bột ngọt, muối, nước tương, và bột bắp với 1 chén nước trộn cho các thứ nói trên đây tan đều. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho hành tây thái lát, cà tomate tươi, khóm thái lát vào xào cho thật đều. Cho nước trộn nói trên đây vào, nấu cho sôi, nêm nếm lại cho vừa ăn. Nhấc xuống để lên mặt khổ qua chiên.

Rắc lên một ít tiêu. (Món này giống như món cua lăn bột vậy).

BROCCOLI HẤP

Vật liệu

- 2 lbs. broccoli lấy phần nửa trên thôi
- các thứ sốt tùy theo ý thích của từng người

Broccoli để nguyên cây, tước sơ vỏ để đem hấp. Chín sắp ra đĩa. Các bạn có thể dùng các sốt sau đây: sốt đậu phụng, sốt cà tomate, sốt hoisin, sauce bơ đậu phụng, sauce mayonnaise hoặc sốt fromage đổ lên mặt. Dùng với bánh mì hoặc cơm nóng. (Các thứ sốt nói trên đây có công thức trong tập sách này)

BROCCOLI HẤP TƯƠNG HỘT

Vật liệu

- 2 lbs. broccoli lấy khúc trên
chũng phân 1/2
- một ít tương hột, đường, tiêu
- 1 củ gừng thái lát hoặc thái
chỉ

Broccoli để nguyên cây, tước vỏ ngoài cho khỏi cứng. Sắp vào đĩa hấp. Trộn nước tương, đường, và gừng, nêm nếm cho vừa miệng. Đổ nước tương lên mặt broccoli đem hấp. Chín dùng với cơm nóng.

BROCCOLI HẤP HOISEN SAUCE

Vật liệu

- 2 lbs. broccoli, lấy 1/2 khúc
trên có bông, tước vỏ cho khỏi cứng
- nước tương, đường, tiêu
- 2 muỗng canh hoisin sauce
- 1 củ gừng thái chỉ
- 1 hành tây băm nhuyễn (không
cần thiết)

Broccoli sắp vào đĩa sâu. Trộn các thứ gia vị trên đây cho vừa miệng đổ lên mặt, rắc gừng và tiêu lên mặt. Đem hấp. Chín dùng với cơm nóng và nước tương/maggi.

BROCCOLI ĐÚT LỖ

Vật liệu

- 2 lbs. broccoli tước vỏ ngoài
để nguyên cây
- 1 cup cheese (fromage vụn)
- 1 hộp sauce cà tomate (8 oz.)
- muối, tiêu

- 1 ít bánh mì vụn

Sắp broccoli vào vỉ nướng cho cà tomate vào. Rắc cheese lên mặt kế đó cho bánh mì khô vụn lên mặt. Bóc giấy bạc đút lò chừng 50 đến 60 phút. Chín dùng nóng với bánh mì hoặc cơm nóng với maggi/ nước tương.

DƯA LEO XÀO

Vật liệu

- 2 trái dưa leo để nguyên vỏ xắt miếng nghiêng nghiêng vừa ăn
- 1 ớt xanh thái như dưa leo (bell pepper)
- 1 hành tây thái như dưa leo tách ra từng miếng
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng thái miếng vừa ăn
- nước tương, đường, bột ngọt, bột mì, miso, tiêu
- 1 ít nấm đông cô (có tốt, không cần thiết)
- một ít tỏi băm nhỏ
- dầu ăn

Chảo bắc lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho tỏi vào phi cho thơm, kế đó cho các thứ rau nói trên đây và đậu hũ vào xào sơ. Trộn nước tương, bột ngọt, miso, bột mì, đường, tiêu với chừng 1/4 chén nước. Chế nước sốt trên đây vào cho xào tiếp. Đùng xào mềm quá mất ngon.

DƯA LEO DỒN THỊT

Vật liệu

- vài trái dưa leo, sớt vỏ bỏ móc ruột, xắt thành từng khoanh tròn
- 1/2 miếng đậu hũ trắng bóp nát

- 1 miếng griller bóp nát
- 1 ít hành lá thái nhỏ
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- muối, tiêu, bột ngọt
- 1 gói miso nấu soupe

Trộn griller, đậu hũ, hành lá, hành tây cho đều. Nêm nếm gia vị cho vừa miệng, nhét vào ruột dưa leo cho đầy. Bắc sòng lên cho miso và nước vào nấu sup nếm nếm gia vị cho vừa miệng. Nước sôi cho dưa leo vào hầm. Chín, nếm nếm lại cho vừa miệng. Nhấc xuống, rắc tiêu và hành ngò lên mặt.

DƯA LEO LÀM GỎI

Vật liệu

- vài trái dưa leo để nguyên vỏ, bỏ ruột, thái mỏng bóp muối vắt nước cho khô
- 1 củ hành tây thái lát mỏng
- 1 ít tâu hũ ky lá chiên vàng thái mỏng dài
- đậu phụng đâm nhỏ
- dấm, đường, muối, ớt (tùy thích)
- rau thơm

Trộn tất cả các thứ trên đây cho đều, ché dấm, đường, muối cho vừa miệng. Cho ra đĩa, rắc đậu phụng và tất cả các rau thơm lên mặt. Cho ớt tĩa hoa lên mặt cho đẹp mắt.

BẮP CẢI XÀO CÁCH KHÁC

Vật liệu

- 1 bắp cải thái miếng vuông, tách ra từng miếng
- 2 hoặc 3 khía tỏi băm nhuyễn

- một ít hành củ băm nhuyễn
 - 1 ít rượu gừng
 - nước tương, đường, bột ngọt,
- tiêu
- một ít nước soupe (vegetable bouillon)

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho hành tỏi vào xào cho thơm. Kế đó cho bắp cải vào xào, cho rượu gừng vào và nước sốt vào đậy nắp lại. Bắp cải chín. Nêm nếm cho gia vị cho vừa miệng. Xúc ra đĩa, rắc một ít tiêu lên mặt.

XÚP LỚ XÀO

Vật liệu

- xúp lơ tách từng bông thái miếng vừa ăn
- một miếng đậu hũ chiên thái miếng như xúp lơ
- nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, bột mì, miso chừng 1 muỗng cà phê
- 2 muỗng cà phê rượu gừng, 1 ít tỏi băm nhỏ
- 1 củ hành tây thái khúc, tách ra từng miếng

Trộn nước tương, đường, bột ngọt, miso, rượu gừng với chừng 1 ít nước, nêm nếm cho vừa miệng. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho tỏi vào phi cho thơm. Kế đó cho đậu hũ, xúp lơ, hành tây vào xào cho vừa chín. Chê nước sốt vào xào tiếp. Đùng để chín quá mất ngon. Múc ra đĩa, rắc tí tiêu lên mặt. Cho ít ngò lên mặt cho đẹp.

XÚP LỢ HẤP

Vật liệu

- xúp lơ xắt khúc lớn
- 1 ít dầu hào (không cần thiết)
- 1 ít gừng thái chỉ
- 1 ít nấm đông cô
- 1 ít nấm mèo
- nước tương, đường, bột ngọt, miso, tiêu
- 3 muỗng canh hoisin sauce/plum sauce
- 1 ít dầu mè

Xúp lơ đem sắp vào đĩa hấp. Kế đến nấm đông cô và nấm mèo. Trộn nước tương, đường, miso, bột ngọt, tiêu, hoisin sauce với chừng 1/4 cup nước lã. Nêm nếm cho vừa ăn. Chế lên xúp lơ, rắc gừng lên mặt. Đem hấp.

XÚP LỢ HẤP

Vật liệu

- xúp lơ
- các thứ sauce (mayonnaise, đậu phụng, bơ đậu phụng, hoisin...)

Các bạn có thể hấp xúp lơ chín cho trải ra đĩa. Kế đó các thứ sauce theo ý thích của bạn lên mặt. Dùng với cơm nóng và Maggi.

Ghi chú: Các bạn có thể dùng công thức trên đây cho các thứ rau khác như: napa (cải bắp thảo), carrot, hoặc cải trắng (bok choy).

XÀ LÁCH SOONG (CRESSON) NẤU CANH

Vật liệu

- 1 bó sà lách soong, lật sạch rửa để ráo nước
- 1 gói miso nấu súp
- bột ngọt, muối, tiêu
- hành, ngò thái nhỏ

Bắc soong lên, cho miso và nước vào nấu súp. Nêm nêm gia vị cho vừa ăn. Nước sôi cho cải soong vào nấu sôi. Nêm nêm lại, nhắc xuống, cho hành ngò và tiêu lên mặt.

XÀ LÁCH SOONG XÀO

Vật liệu

- 1 bó cải xà lách soong
- dầu ăn
- tỏi băm nhỏ
- nước tương, đường, bột ngọt

Bắc chảo lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho tỏi vào phi cho thơm. Kế cho xà lách soong vào xào. Nhớ rưới vào ít nước cho khỏi cháy. Nêm nêm gia vị cho vừa miệng. Nhắc xuống, múc ra đĩa cho ít tiêu lên mặt.

XÀ LÁCH SOONG TRỘN DẦU DẮM

Vật liệu

- 1 bó cải xà lách soong, lật sạch, rửa để ráo nước
- dấm, đường, muối, tiêu, nước tương
- dầu ăn, tỏi băm nhỏ
- 1 ít nấm rơm
- 1 củ hành tây thái lát
- 1 ít đậu hũ chiên vàng
- 1 trái cà tomate thái lát

Trộn dầu dấm, nước tương, muối, đường và dầu ăn. Cho hành tây vào, trộn đều để chừng 10 phút. Kế đó cho xà lách soong vào trộn tiếp mức ra đĩa. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào, cho tỏi vào xào cho thơm. Kế đó cho đậu hũ, nấm rơm và cà tomate vào xào tiếp. Nêm nếm cho vừa ăn. Chín đổ lên mặt cái xà lách soong. Dùng với nước tương hoặc Maggi.

Ghi chú: Các bạn có thể dùng công thức trên đây cho cải nappa, cải bokchoy.

XÀ LÁCH XÀO (HEAD LETTUCE)

Vật liệu

- 1 xà lách thái miếng vuông vừa ăn
- tỏi, hành băm nhỏ
- dầu ăn
- nước tương, đường, bột ngọt

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho hành tỏi vào phi cho thơm. Kế đó cho xà lách vào xào, nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Chín, nhắc xuống, dùng xào quá mềm sẽ mất ngon.

XÀ LÁCH MỸ TRỘN

Vật liệu

- 1 xà lách thái vừa ăn
- 2 trái cà tomate thái lát
- 1 trái dưa leo thái lát
- 1 củ hành tây thái lát
- 1 ít củ cải đỏ thái lát
- 3 trứng gà luộc thái lát
- muối, đường, dấm, dầu ăn, tiêu

Trộn dấm, đường, muối, dầu ăn và hành tây cho đều, để ngâm chừng 10 phút. Lấy một tô trộn tất cả các thứ rau trên đây

cho đều. Chế nước dấm vào trộn lại cho thật đều. Rắc ít tiêu vào trộn tiếp. Múc ra đĩa lớn, sắp trứng lên mặt.

XÀ LÁCH MỸ XÀO CÁCH KHÁC

Vật liệu

- ăn
- 1 xà lách thái miếng vuông vừa
 - nước tương, đường, tiêu, muối
 - rượu gừng chưng 1 muống canh
 - bột mì
 - 1 muống canh ketchup/catsup
 - hành tây, tỏi băm nhuyễn

Trộn muối, tiêu, đường, nước tương, rượu gừng và một ít bột mì vào tô với chừng 1/4 cup nước cho tan đều. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng cho tỏi, hành vào xào cho thơm. Kế đó, cho xà lách vào xào sơ sơ. Chế nước sốt nói trên đây vào xào tiếp. Chín, nhắc xuống, rắc ít tiêu lên mặt. Dùng nóng.

XÀ LÁCH SỐT CHUA NGỌT

Vật liệu

- ăn
- 1 sà lách thái miếng vuông vừa
 - sốt chua ngọt (có công thức chỉ dẫn trong tập này trang...)
 - tỏi băm nhuyễn
 - dầu ăn

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho tỏi vào phi cho thơm. Kế đó cho xà lách vào xào sơ sơ. Chế sốt chua ngọt vào xào tiếp. Chín múc ra đĩa, rắc ít tiêu lên mặt.

CÀ TÍM NƯỚNG

Vật liệu

- 1 quả cà tím
 - 1 ít hành tây khô
 - dầu ăn
 - nước tương, đường, chanh, ớt
- (tùy ý thích)

Cà tím đút lò nướng. Để lửa 350 độ chừng 30 đến 45 phút. Lấy ra, bóc vỏ, cho lên đĩa. Bắc chảo lên cho dầu ăn vào phi hành cho vàng và thơm. Lâm nước tương đậm với đường, chanh, ớt. Cho hành phi lên mặt và chan nước tương đậm vào. Dùng với cơm.

CÀ TÍM THÁI LAN

Vật liệu

- 1 quả cà tím
- 1 củ hành tây vừa phải
- vài trái ớt xanh (ớt cay)
- vài tép tỏi
- 1 ít rau ngò
- nước tương, bột ngọt, đường

Cho cà tím, hành tây, tỏi, ớt lên vỉ nướng. Đút lò chừng 45 phút hoặc đến chín. Để lửa 350 độ. Chín lấy ra. Bóc vỏ tất cả các thứ nói trên. Nghiền nát cả hành, tỏi, ớt và trộn tất cả các thứ trên đây thật đều. Nêm nêm gia vị cho vừa miệng ăn. Rau ngò thái nhỏ trộn chung vào. Món ăn này lạ miệng và rất ngon. Cần nêm nêm cho vừa ăn đừng để mặn mất ngon.

CÀ TÍM Ý ĐẠI LỢI

Vật liệu

- 1 quả cà tím
 - 1 hộp cà tomate hộp (8 oz.)
 - 1 chén fromage (cheese) bào
- nhuyễn
- 1 củ hành tây lớn
 - tiêu, muối, tỏi bột

Cà tím thái thành khoanh dày chừng 2 phân, đem chiên sơ. Hành tây thái khoanh mỏng. Cứ trên một miếng cà tím cho 1 muỗng canh cà tomate lên mặt thoa cho đều miếng cà, bỏ lên 1 khoanh hành tây, 1 ít fromage rắc lên mặt, một ít muối, tiêu, tỏi bột, sắp riêng ra từng miếng cà một, cho lên vỉ nướng. Đút lò khoảng 15 phút, để lửa 350 độ.

CÀ TÍM ẨM ĐỘ

Vật liệu

- 1 quả cà tím
 - vài quả cà tomate tươi
 - 1 củ hành tây vừa phải
 - 1 ít bột cari chừng 1 muỗng cà
- phê
- tiêu, muối, tỏi bột, dầu ăn

Cà tím thái lát mỏng, miếng vừa ăn. Cà tomate thái thành khoanh mỏng. Hành tây thái thành khoanh mỏng. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng xếp vào chảo một lớp cà tím rồi một lớp cà tomate, rồi một lớp hành tây, rắc lên mặt một ít cari, muối, tiêu, tỏi. Cứ thế lại sắp tiếp lớp thứ hai theo thứ tự cà tím, cà tomate, hành tây, gia vị vā vā vā...

Lấy nắp dậy lại, để lửa vừa phải đừng quá lớn. Để chừng 10 phút, trở qua mặt khác. Đến khi cà chín, nhắc xuống cho lên đĩa rắc lên một ít tiêu.

CÀ TÍM NẤU CARI

Vật liệu

- 1 quả cà tím lớn
- 2 chén sữa tươi hoặc 1 lon nước dừa (16 oz.)
- 1 1/2 bột cari chai (1 muỗng cà phê)
- 1/2 muỗng canh miso
- muối, tiêu, bột ngọt, đường, lá thơm (nếu có)
- vài trái ớt cay (nếu thích ăn cay)
- 1 trái chanh tươi

Bắc soong lên, cho cari, sữa hoặc nước dừa, muối, bột ngọt, đường vào với 2 chén nước. Để lửa vừa phải, nấu sôi lên, nêm nếm cho vừa miệng, đừng để mặn sẽ mất ngon. Cà tím cắt làm hai theo chiều dài. Thả cà tím vào nấu đến lúc cà tím chín, nhớ để lửa nhỏ. Nấu đến lúc nước sền sệt. Nhắc xuống, vớt cà tím và nước sốt ra cho vào đĩa sau, vắt chanh lên mặt cà. Dùng nóng mới ngon.

CÀ TÍM NẤU CHAO

Vật liệu

- 1 quả cà tím lớn
- 1 miếng đậu hũ chiên
- 1 củ hành tây nhỏ
- 1 tép sả nhỏ
- 1 trái ớt tươi
- 1 hũ chao nhỏ (8 oz.)
- đường, bột ngọt, tiêu, dầu ăn

Bắc chảo lên cho nóng, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho đậu hũ thái miếng, cà tím thái miếng vào xào sơ. Lấy soong cho một ít dầu ăn vào. Dầu nóng cho sả, hành tây, ớt thái nhuyễn vào phi cho thơm, trộn chảo với 3 chén nước, lọc kỹ, đổ vào soong. Nước chao sôi, đổ cà tím và đậu hũ vào nấu. Để lửa riu riu, nấu đến nước sền sệt, nhắc xuống, nêm nêm lại cho vừa miệng ăn. Dùng với cơm và rau sống rất ngon miệng.

CÀ TÍM XÀO

Vật liệu

- 1 trái cà tím
- 1 củ hành tây nhỏ
- dầu mè chừng 1 muống canh
- nước tương, bột ngọt, tiêu
- 2 cọng hành lá

Hành lá thái khúc vừa phải. Cà tím thái xéo. Hành tây thái lát vừa ăn.

Bắc chảo lên, cho dầu mè vào. Dầu nóng, cho tất cả các thứ rau trên đây vào xào cho đều. Cho thêm một ít nước nóng vào cho khỏi cháy. Cà chín, nêm nêm nước tương, bột ngọt và tiêu vào cho vừa ăn. Nhắc xuống múc ra đĩa rắc 1 ít tiêu lên mặt.

CÀ TÍM LĂN BỘT

Vật liệu

- 1 trái cà tím
- 1 trứng gà
- 1 ít bột mì
- 1 hộp cà tomate nhỏ (8 oz.)
- 2 cọng hành lá
- muối, tiêu, đường, dầu ăn

Cà tím thái lát mỏng vừa ăn. Đánh trứng cho nổi trộn với nước và bột mì cho vừa.

Hành lá thái khúc. Tắm cà tím lăn vào bột mì, đem chiên cho vàng. Chiên xong xếp lên đĩa. Trộn cà tomate hộp, 1 ít bột mì, muối, tiêu, đường với 2 chén nước cho thật đều. Bắc chảo lên cho nước cà tomate nổi trên đây lên nấu cho sôi, thả hành lá vào. Nhấc xuống, đổ lên mặt cà tím. Món này phải dùng nóng.

CHẢ NẤM LĂN BỘT

Vật liệu

- 1 củ hành tây băm nhỏ
- 1/3 lb. nấm tươi băm nhỏ
- 2 chén khoai tây luộc chín, tán nhuyễn
- 1 quả trứng
- dầu để chiên
- bột mì và bánh mì vụn (có bột dùng để chiên tại các tiệm thực phẩm Mỹ)
- Muối, tiêu

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào chừng 1 muống canh. Dầu nóng, cho hành vào xào cho thơm. Kế đó cho nấm vào xào chừng 3 phút. Nhấc xuống để nguội. Trộn nấm, khoai tây, trứng, muối, tiêu vào chung nhau cho thật đều. Vắt lại thành miếng chừng bàn tay, vừa dày khoảng 1 phân. Đem tắm bột (bread crumbs) chiên vàng hai mặt. Ăn rất lạ miệng và rất ngon. Món ăn này của Nga.

NẤM GOULASH (món ăn Tây Đức)

Vật liệu

- 3 muống dầu ăn
- 1 củ hành tây băm nhỏ
- 1 muống canh paprika (các bạn có thể mua tại chợ bán gia vị tại các tiệm thực phẩm Mỹ)
- 1 quả ớt xanh (bell pepper)

- 3 quả cà, tomate thái thật mỏng
- 1 lb. nấm tươi

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho hành tây vào xào cho thơm. Kế đó cho thêm paprika vào, xào thêm chừng 1 phút. Thêm cà tomate và ớt xanh thái lát vào xào tiếp chừng 5 phút, cho nấm vào xào chung, nêm nêm tiêu, muối để chừng 5 phút nữa. Nhấc xuống trút ra đĩa, dùng nóng với bánh mì.

SALAD NẤM (món ăn Mỹ)

Vật liệu

- 1/2 lb. nấm tươi
- 1/2 chén hành lá thái thật nhỏ
(chỉ lấy đầu trắng thôi)
- 3 muỗng bơ
- 3 muỗng canh rau ngò mỹ (parsley)
- muối, tiêu
- 1/4 chén sour cream (các bạn có thể mua tại các tiệm thực phẩm Mỹ)

Nấm tươi ngâm, rửa sạch, thái thiệt mỏng. Rau ngò băm nhuyễn.

Bắc chảo lên, cho bơ vào. Bơ nóng, cho hành vào xào cho thơm. Kế cho nấm tươi vào xào tiếp chừng 4 phút. Nêm nêm vừa ăn, nhấc xuống, cho rau ngò vào, trộn đều. Để nguội, trộn sour cream vào, cho vào tủ lạnh, để chừng 3 tiếng đồng hồ sau lấy ra ăn. Bạn có thể để 3 hoặc 4 ngày trong tủ lạnh.

NẤM ĐÚT LÒ (món ăn Phần Lan)

Vật liệu

- 1 lb. nấm tươi
- 2 muỗng canh nước chanh tươi

- 1/4 chén hành lá thái nhỏ
- 3 muỗng canh bơ
- 2 muỗng canh bột mì
- 1/4 chén fromage (cheese) bào nhỏ
- 1/2 chén sour cream
- Một ít bánh mì khô vụn (bread crumbs)
- 1 ít muối tiêu

Nấm tươi ngâm, rửa sạch, thái lăm ba. Bắc chảo lên cho 1 1/4 bơ vào, cho hành ta vào xào cho thơm, cho nấm và nước chanh tươi vào xào tiếp chừng 4 phút. Nêm nêm muối tiêu cho vừa ăn. Cho bột mì với 1 tí sữa nước trộn cho tan đổ vào nấm, nấu chừng 1 phút nữa. Đổ tất cả vào một cái vỉ nướng sâu. Trộn fromage và sour cream vào nấm. Cho bánh mì khô vụn lên mặt và cho thêm một ít bơ lên mặt.

Đút lò khoảng 30 phút, để lửa 350 độ.

NẤM XÀO

Vật liệu

- 1 hộp nấm rơm (16 oz.)
- 1 hộp nấm búp (16 oz.)
- 1/2 lb. nấm tươi
- 1 củ hành tây lớn
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 2 cọng hành lá
- 1 cọng cần tàu
- 1 ít rau ngò
- nước tương, bột ngọt, đường, bột bắp, tiêu

Các thứ nấm trên đây xắt đôi theo chiều dọc. Hành tây thái lát. Hành lá thái khúc. Cần tàu thái khúc. Đậu hũ thái miếng vừa ăn. Nước tương, đường, bột bắp, bột ngọt trộn chung với 1 chén nước cho thật đều và nêm nếm cho vừa ăn.

Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, đổ tất cả các món trên đây vào xào chung cho đều. Kế đó, đổ nước gia vị nói trên đây vào. Đé sôi, nhắc xuống, múc ra đĩa, cho rau ngò lên mặt. Rắc một ít tiêu lên mặt.

CHẢ NẤM TƯƠI

Vật liệu

- 1 lb. nấm tươi
- 5 quả trứng gà
- 1 củ hành tây
- 1 miếng "griller"
- 2 muống dầu ăn
- nước tương, tiêu, bột ngọt
- một ít hành lá

Nấm rửa sạch sứt mỏng. Hành tây thái lát mỏng. Griller bóp nát. Hành lá thái nhỏ. Đánh trứng cho tan. Cho tất cả các thứ trên đây vào trộn cho đều. Nêm nước tương, bột ngọt, tiêu vào cho vừa ăn. Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, đổ trứng cho vào chiên. Chờ cho văng một mặt, trở qua mặt bên kia. Chiên văng 2 mặt, lấy ra cho vào đĩa.

NẤM KHO TIÊU

Vật liệu

- tươi
- 1 hộp nấm rơm, hoặc 1 lb. nấm
 - 1 muống canh miso
 - tiêu, đường, nước tương

Nấm rửa sạch, sứt đôi. Bắc chảo lên, cho một ít dầu ăn vào. Dầu nóng, cho nấm vào xào đều. Cho miso, nước tương, đường, tiêu vào xào cho cạn nước, nhắc xuống. Nhớ cho tiêu vào hơi nhiều một ít. Nêm cho hơi mặn mặn một ít. Ăn cháo sáng rất ngon.

SALAD KHOAI TÂY

Vật liệu

- 8 củ khoai tây luộc, lột vỏ thái miếng vuông nhỏ vừa ăn
- 1 củ hành tây nhỏ băm nhuyễn
- 1 quả ớt xanh thái nhuyễn (bell pepper)
- 6 quả trứng luộc chín thái miếng bằng miếng khoai tây
- 2 cọng cần tây thái nhỏ
- 3 muỗng canh bơ
- 1/4 cup dấm
- 1/4 cup đường
- 2 muỗng canh mustard
- 1 cup mayonnaise
- 1/8 muỗng muối
- 1/8 muỗng tỏi muối (garlic salt)
- 1/8 muỗng paprika (tùy ý thích)
- 1 ít muối tiêu

Bắc soong lên, cho bơ vào cho tan. Trộn chung vào đây đường dấm để lửa thật nhỏ. Cho mustard, mayonnaise và các thứ khác trộn thật đều. Nhấc xuống để bên cạnh. Lấy một tô thật lớn, trộn khoai tây, trứng, ớt xanh, cần và hành tây vào cho đều. Đổ nước sauce trên đây vào trộn lại cho thật đều. Nêm nêm muối tiêu cho vừa ăn. Bọc giấy bạc cho vào tủ lạnh. Để dành ăn được cả tuần lễ. Muốn ngon các bạn nên trộn trước một ngày.

KHOAI TÂY MIẾNG (Scalloped potatoes)

Vật liệu

- 2 lbs. khoai tây thái lát trộn mỏng
- 2 cọng hành lá thái thật nhỏ

- 3 muỗng canh bột
- 1 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 1/4 cup bơ
- 2 1/2 cups sữa tươi
- 1 cup cheese (fromage) vụn
- 1 cup đậu petit pois

Lấy một vỉ nướng hơi sâu, xếp cứ một lớp khoai tây, đến một lớp đậu petit pois rồi đến 1 lớp gia vị, và một ít bơ. Kế đó lại xếp lớp khác cứ như trên. Đổ sữa lên mặt. Lấy giấy bạc đậy lại. Đút lò chừng 30 đến 45 phút. Để lửa 350 độ.

KHOAI LÀM PÂTÉ (pomme de terre en páté)

Vật liệu

- 1 lb. khoai tây
- 1 lát bơ
- muối
- 1/2 cup sữa

Khoai tây đem gọt vỏ cắt làm bốn. Đem nấu với 1 ít muối. Khoai chín đem ra tán chung với bơ và sữa. Khuấy cho hơi mạnh tay đến khi khoai đặc sền sệt lại. Món này cho trẻ em dùng rất tốt và dễ tiêu.

KHOAI TÂY VÒ VIÊN CHIÊN

Vật liệu

- 1 lb. khoai tây
- 1 ít dầu ăn dùng để chiên
- 1 lát bơ
- muối, tiêu
- 2 trứng đỏ, trứng gà
- 1 ít bột mì

Khoai đem luộc tán nhuyễn. Trứng đánh tan, trộn bơ và muối tiêu vào. Cho khoai tây tán và bột mì vào trộn chung cho vừa

dẻo. Vắt lại thành từng viên tròn hoặc hơi dẹp. Đem lăn sơ bột. Đem chiên.

KHOAI TÂY VÒ VIÊN NƯỚNG

Vật liệu

- 1 lb. khoai tây
- 1 lát bơ
- muối, tiêu
- 3 trứng gà
- 1 ít bột mì

Khoai đem luộc tán nhuyễn. Đánh tan 2 trứng gà, trộn với bơ và muối tiêu. Cho khoai tây và 1 ít bột mì vào khuấy cho đều. Vắt lại thành viên. Thoa viên khoai tây với trứng đỏ trứng gà, và lăn vào bột mì. Đem nướng. Để lửa 350 độ chừng 15 đến 20 phút.

KHOAI TÂY NGA

Vật liệu

- 1 củ hành tây thái nhuyễn
- 2 muỗng canh bơ
- 1 chén nấm tươi hoặc nấm hộp
- 2 chén khoai tây luộc chín đem tán nhuyễn
- 1 trứng gà
- muối, tiêu, dầu ăn để chiên
- 1 ít bánh mì khô vụn

Bắc soong lên, cho dầu ăn vào, dầu nóng, cho hành tây vào phi cho thơm. Kế đó, cho nấm vào xào chừng 3 phút. Trộn khoai tây, trứng, muối, tiêu vào chung với nấm. Vắt lại thành từng miếng tròn hơi dẹp. Lăn lên bánh mì khô vụn. Đem chiên vàng. Ăn lạ miệng và rất ngon. Chấm với Ketchup.

PANCAKE KHOAI TÂY

Vật liệu

- 1 lb. khoai tây bào nhỏ, vắt nước cho hơi khô
- 2 trứng gà nhỏ
- 1 củ hành tây băm nhỏ
- dầu chiên, muối, tiêu, 1 ít bột mì

Trộn trứng, khoai tây, bột mì và tất cả các thứ trên đây cho thật đều. Bắc chảo lên cho 1 ít dầu ăn vào. Cho khoai vào chiên như là chiên pancake vậy. Văng hai mặt lấy ra. Dùng với Applesauce. Món này trẻ em rất thích.

KHOAI TÂY TRỘN KEM

Vật liệu

- 6 củ khoai tây luộc chín thái thành miếng vuông nhỏ
- 1 củ hành tây băm nhuyễn
- 1 trái ớt xanh (bell pepper)
- 3 muống canh ngò mỹ thái nhuyễn (parsley)
- 1 muống canh chanh tươi
- 1 cup sour cream (mua tại các tiệm thực phẩm mỹ)
- muối, tiêu, 1 ít paprika nếu thích

Trộn tất cả các thứ trên đây, lại cho thật đều. Đặt giấy bạc, đem bỏ tủ lạnh. Để qua đêm, dùng rất lạ miệng, và ngon. Các bạn có thể để được từ 3 đến 5 ngày trong tủ lạnh.

KHOAI TÂY POTAGE

Vật liệu

- 4 vegetable cubes (nếu không có thể cho một muỗng miso)
- 1 cup nước sôi
- 4 củ khoai tây gọt vỏ cắt thành miếng vuông nhỏ
- 1 cọng hành lá thái nhỏ
- 1 cọng cần tây thái nhỏ
- 1 ít ngò mỹ (parsley)
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 ít tiêu
- 2 1/2 cups sữa
- 2 muỗng canh bột bắp
- 1 cup cheese (fromage)

Bắc soong lên, cho nước vào cho vegetable cubes vào cho tan. Cho gia vị vào. Cho khoai tây và các thứ rau nói trên vào. Đậy nắp lại nấu chừng 10 phút. Khuấy bột chung với sữa cho tan đổ vào. Nấu đến khoai tây chín. Bớt lửa cho cheese (fromage) vào nấu chừng 3 phút nữa. Nhấc xuống dùng nóng. Làm món điểm tâm ăn rất tốt.

KHOAI TÂY CHOWDER

Vật liệu

- 6 củ khoai tây gọt vỏ thái miếng vuông nhỏ
- 1 củ hành tây thái nhuyễn
- 2 chén nước
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 ít tiêu
- 2 muỗng bơ
- 2 muỗng canh bột bắp
- 2 cup sữa tươi
- 1 cup cheese vụn
- 1 miếng griller

Bắc soong lên cho nước vào cho khoai tây, hành, muối, tiêu vào nấu. Nhớ đậy nắp lại. Nấu chừng 15 phút, lửa đùng lớn. Trộn bơ, sữa, bột bắp cho đều đổ vào soong. Nấu thêm chừng 10 phút nữa để lửa thật nhỏ. Cho cheese và griller vào. Nhấc xuống đùng nóng.

KHOAI TÂY TRỘN

Vật liệu

- 1/2 cup cheese vụn (cheddar cheese)
- 1/4 cup sour cream
- 6 củ khoai tây gọt vỏ, luộc thái miếng vuông nhỏ
- 4 trứng gà luộc thái miếng vuông nhỏ
- 1 cup cần tây thái nhỏ (celery)
- 1 quả ớt xanh nhỏ thái nhuyễn
- 1 củ hành tây nhỏ thái nhuyễn
- 1/2 muỗng muối

Trộn cheese với sour cream cho thật đều. Kê đó trộn tất cả các thứ nói trên đây vào chung nhau. Cho vào tủ lạnh đậy nắp lại. Để đến ngày hôm sau hãy đùng cho thấm ngon. Có thể để trong tủ từ 3 đến 5 ngày được. Trẻ con rất thích món này.

KHOAI MÔN UM

Vật liệu

- 1 lb. khoai (nếu không có khoai môn, thử dùng khoai lang)
- dầu, đường, bột ngọt, muối, nước tương, hành ngò thái nhỏ

Bắc chảo lên, cho 1 ít dầu ăn vào. Cho khoai vào xào nêm nêm cho vừa miệng. Đổ chừng 1 chén nước, đậy nắp lại cho lửa thật nhỏ. Nấu chín mức ra cho hành ngò và tiêu lên mặt.

NƯỚC SỐT VÀ NƯỚC CHẤM

NƯỚC CHẤM BƠ ĐẬU PHỤNG

Vật liệu

- vài muỗng canh peanut butter (bơ đậu phụng)
- một ít nước tương thứ ngon
- một ít tương ớt

Trộn các thứ trên đây cho đều. Nêm nếm cho vừa miệng. Dùng làm nước chấm các món làm chua (pickles) hoặc chấm gói cuốn.

NƯỚC CHẤM HOISIN

Vật liệu

- vài muỗng canh hoisin sauce
- 1 muỗng cà phê nước chanh
- 1 muỗng cà phê nước tương
- 1 ít tương ớt

Trộn tất cả các thứ trên đây cho đều. Dùng chấm gói cuốn hoặc các món dùng với rau sống bánh tráng.

SAUCE CÀ TOMATE

Vật liệu

- 1 lb. cà tomate (tomatoes) thái lát mỏng
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 1 cọng tỏi tây thái nhuyễn
- 1 cọng cần tây băm nhuyễn

- thái nhỏ
- 3 củ hành tây băm nhuyễn hoặc
 - 1 củ tỏi nhỏ bóc vỏ băm nhuyễn
 - 1 ít thìa là nếu có băm nhỏ
 - 1 ít parsley băm nhuyễn
 - 1 muỗng cà phê maggi hoặc
- tương
- muối, đường, bột ngọt, tiêu

Bắc soong lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho hành tỏi vào phi cho thơm. Cho cà tomate vào xào cho thật thấm, nhỏ cho vào một ít nước. Cà tomate xào chín, cho tất cả các gia vị trên đây vào. Ném ném cho vừa miệng nhắc xuống. Cho một tí tiêu vào. Dùng chầm các món rau hấp như đậu cove (green beans), broccoli...

SAUCE ĐẬU PHỤNG

Vật liệu

- nhuyễn
- 1 cup đậu phụng rang gĩa
 - 2 muỗng canh dầu ăn
 - 1 muỗng canh dấm (apple cider)
 - 1 muỗng cà phê mù tạt (moutarde)
 - 2 khía tỏi băm nhuyễn, nước tương, đường, tiêu, ớt tương
 - 2 muỗng canh mayonnaise, hoặc 2 muỗng canh yaourt

Trộn tất cả các thứ trên đây lại cho thật đều. Ném ném cho vừa miệng. Dùng để chầm các thứ rau luộc hoặc các thứ rau tempura.

SAUCE MAYONNAISE LÀM BẰNG ĐẬU HŨ

Vật liệu

- nhuyễn
- 1 miếng đậu hũ trắng bóp
 - 1 khía tỏi
 - 1 hoặc 2 muỗng canh chanh hoặc dấm (apple cider)
 - 1 muỗng canh maggi
 - 1 muỗng canh dầu ăn

Trộn tất cả các thứ trên đây cho thật là nhuyễn và thật đều. Các bạn có thể cho vào máy xay sinh tố xay cho đều. Cho thêm vào chừng 1/2 cup nước. Nêm nếm lại cho thật vừa miệng. Dùng chấm các món rau luộc hoặc hấp.

NƯỚC CHẤM KHÓM

Vật liệu

- 1 hộp khóm vụn tươi 16 oz. (crushed pineapple)
- 2 muỗng canh nước tương
- 2 muỗng canh ketchup hoặc là catsup
- 3 muỗng canh dấm (apple cider)
- 1 muỗng canh đường (2 muỗng nếu các bạn thích ăn hơi ngọt)
- 1 muỗng cà phê dầu mè hoặc dầu ăn
- muối, đường, tiêu, bột ngọt
- hành, ngò thái nhuyễn

Trộn tất cả các thứ trên đây cho thật đều. Bắc soong lên nấu. Để lửa nhỏ. Cho cạn bớt nước đi. Nêm nếm lại. Dùng chấm đậu hũ chiên hoặc rau hấp hoặc luộc rất ngon. Hoặc chan cơm nóng.

CÁCH LÀM RƯỢU GỪNG

Vật liệu

- chi?
- 1 vài củ gừng non gọt vỏ thái
 - 1 ít rượu trắng (rượu Vodka)

Cho gừng vào chai đổ rượu vào ngâm. Ngâm chừng vài ngày có thể dùng được.

XỐT TỎI GỪNG

Vật liệu

- 1 miếng gừng thái chỉ
 - 3 tép tỏi lột vỏ băm nhỏ
 - 2 cọng hành lá thái khúc ngắn
 - nước tương, đường, tiêu, dầu
- ăn

Bắc chảo lên cho dầu ăn vào. Dầu nóng, cho gừng tỏi hành vào xào cho thơm. Kế cho nước tương và đường vào nêm nếm cho vừa ăn. Rắc tí tiêu lên mặt. Xốt tỏi này dùng chan lên cải napa, hoặc cải bokchoy hấp rất ngon.

SỐT GỪNG DẪM HOISIN

Vật liệu

- 1 miếng gừng băm nhỏ
- 2 cọng hành lá thái nhỏ
- 2 muỗng canh hoisin sauce
- 3 muỗng canh dấm, hoặc 1 trái chanh tươi vắt lấy nước
- muối, bột ngọt, tiêu

Phi hành lá và gừng sơ lên cho thơm. Trộn tất cả các thứ trên đây lại cho đều. Dùng chấm đậu hũ hấp, đậu hũ chiên hoặc các thứ rau hấp trên đây.

CÁCH LÀM SÔT CHUA NGỌT

Vật liệu

- 2 muỗng canh đường
- 1/4 muỗng canh tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê bột ngọt
- 3 muỗng canh dấm (apple cider)
- 1 muỗng canh ketchup
- 2 muỗng canh nước lã
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 1 muỗng canh rượu gừng
- 1 muỗng bột bắp hoặc bột năng
- 2 muỗng canh nước tương
- một ít tương ớt

Trộn bột với 2 muỗng canh nước lã khuấy tan để bên cạnh. Đường, muối, tiêu, bột ngọt, rượu gừng, ketchup, dầu ăn cho vào với chung một chén nước đem nấu. Để lửa nhỏ nấu sôi. Cho khuấy nước bột vào. Cho tương ớt vào. Để sôi nhắc xuống.

CÁC MÓN CHAY

ĐẶC BIỆT

RUỘT HEO CHIÊN DÒN

Vật liệu

- 500 grs bột mì số 1
- 350 grs nước
- 1 muỗng cà phê nhỏ muối

Bột rây để trứng giữa, cho muối nước vào nhồi kỹ 15 phút, rồi xoa chút nước, lên bột cho khỏi khô, lấy khăn dầy lại để nghỉ 1 tiếng đem đi rửa cho dầy chậu nước rửa đi rửa lại thay nước nhiều lần, khi nước đã trong vớt bột lên cho chảy bớt nước rồi bỏ vào 1 cái tô cho 1/2 cà phê muối, 1/2 cà phê bột ngọt trộn đều để 1 lát cho ngấm rồi bỏ vào cái rổ thưa cho chảy hết nước, bỏ ra bần vớt thẳng như ruột heo lấy 2 chiếc đĩa quăn lại thả vào nước sôi luộc chừng trên 10 phút vớt ra để nguội rồi pha 1 cà phê hắc xì dầu, 1 cà phê nước màu đỏ, 1 cà phê bột ngọt, 1 cà phê rượu thơm, 1 cà phê dầu mè, 1/2 cà phê đường, 1/2 cà phê muối, chút tiêu cho ruột vào ướp chừng 15 phút đun dầu cho nóng thả vào chiên sơ vớt ra để nguội, lại đun dầu nóng thêm thả vào chiên lần thứ hai vàng đều vớt ra là được.

Cách làm nước chấm

- 2 muỗng súp sả sấu
- 2 muỗng súp dấm đỏ
- 1 muỗng cà phê đường

- 1/2 cà phê bột ngọt
- 1 quả ớt đỏ băm nhỏ

BẮP HỘP NẤU GẠCH CUA CHAY

Vật liệu

- 1 hộp bắp hộp
- 1 miếng nhỏ đậu hũ
- 1 muỗng cà phê nước màu đỏ
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê sán sấu
- 2 muỗng canh bột năng
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1 lít rượu nước lèo chay
- 1 cà phê lớn rượu trắng

Bắp nhuyễn thì khởi xay, bắp hộp thì cho vào máy sinh tố say cho nhuyễn xong lấy song cho 1 muỗng canh dầu vào song với 1 cà phê rượu trắng đun sôi cho thơm, rồi cho nước lèo vào với bắp hộp tiêu, muối, bột ngọt kế trên đun sôi, xong lấy chùng nửa chén nước hòa 2 muỗng canh bột năng chế vào hơi sánh là được, cho chỗ đậu hũ đã làm gạch cua vào quấy đều bắc ra cho thêm 1 muỗng canh dầu ăn là xong.

Nguyên liệu nấu nước lèo chay

- 200 grs giá đậu nành
- 500 grs bí đỏ
- 200 grs cà rốt
- 200 grs củ cải
- 300 grs bắp cải
- 1 cà phê muối
- 1/2 cà phê bột ngọt
- 2 lít nước

Cho tất cả vào song đun khi sôi, để nhỏ lửa chùng 1/2 tiếng các thứ rau đã nhừ

thì đem lọc lấy nước trong chùng 1 lít rưỡi nấu bấp còn đậu hũ bằm nhỏ cho vào 1 cái chén với 1 cà phê màu đỏ chút muối, chút bột ngọt trộn đều cho vào sùng hấp hoặc đun cách thủy độ 10 phút đem ra làm gạch cua.

XÁ XÍU

Vật liệu

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

Bột rây để trứng giữa cho muối, nước vào nhồi kỹ 15 phút, rồi xoa chút nước lên bột cho khỏi khô lấy khăn dầy lại để nghỉ 1 tiếng đem rửa cho dầy chậu nước rửa đi rửa lại thay nước chùng 5,6 lượt, khi nước đã trong vớt bột lên cho vào 1 cái tô trộn đều với 1/2 cà phê bột ngọt, 1/2 cà phê muối để chùng 15 phút cho ra rỏ cho chảy bớt nước rồi pha 1 cà phê nước màu đỏ, 1 cà phê lớn hắc xì dầu, 1 cà phê đường, 1 cà phê bột ngọt, 1/2 cà phê muối, 1 cà phê rượu thơm, chút tiêu, 1/2 cà phê dầu mè cho bột vào ướp chung quanh cho đều để vào 1 cái đĩa sâu dặt vào quả hấp nước sôi hấp 1/2 tiếng đem ra pha với 1 cà phê dầu ăn, 1/2 cà phê dầu mè xoa lên trên là được.

BÒ VIÊN CHAY

Vật liệu

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

Bột rây vào chậu để trứng giữa, cho muối nước vào nhồi thật kỹ 15 phút khi bột

không dính chậu thì xoa chút nước để khỏi khô. Rồi lấy khăn dầy lại để nghỉ 1 tiếng, rồi đem rửa, cho đầy chậu nước trộn đi trộn lại thay nước nhiều lần, khi nước đã trong thì vớt lên để vào 1 cái tô cho 1 cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê muối, trộn đều để chừng 10 phút thì trút ra rổ thưa cho chảy hết nước, viên từng viên thả vào nước sôi lược 10 phút bột nổi lên thì vớt thả vào nước lạnh ngâm cho trắng khi ăn đun nước lèo sôi thả vào múc ra tô cho chút dầu mè, tiêu, ngò, cần tàu.

Nguyên liệu nấu nước lèo

- 500 grs giá đầu tương
- 500 grs củ cải
- 500 grs cà rốt
- 500 grs bắp cải
- 500 grs bí đỏ
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê sán sấu
- 1 muỗng cà phê đường
- 2 lít nước

Tất cả cho vào nồi ninh như lọc lấy chừng 1 lít nước lèo.

Cách làm tương

- 1/2 chén tương đen
- 1 muỗng súp đường
- 1 cà phê bột ngọt
- 1 cà phê tương ớt

Tất cả trộn chung làm tương chấm bò viên.

CARI CHAY

Vật liệu

- 4 cái mì càn
- 2 bìa đậu hũ
- 200 grs khoai lang tây
- 200 grs khoai lang ta
- 200 grs khoai môn
- 10 cây củ sả
- 50 grs hạt điều
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê muối
- 3 muỗng cà phê bột cari
- 1 quả dừa khô
- 1 lít rượu nước ấm
- 2 quả ớt xanh

Dừa khô nạo nhỏ cho 1 chén nước vào nhồi kỹ vắt lấy nước cốt để riêng, rồi cho luôn chỗ nước còn lại vào nhồi xong lấy rây lọc bỏ bã, còn mì càn cho vào nước sôi luộc qua lấy 3 khúc cắt đôi làm 6 rồi lấy 6 cây sả cắt dài chừng 10 phân, đem xiên qua vào khúc mì càn làm đũa gà, rồi đun chảo dầu nóng thả vào chiên hơi vàng vớt ra, một khúc mì càn còn lại bỏ đôi cắt làm 6 miếng cũng thả vào dầu chiên như trên 3 thứ khoai gọt vỏ rửa sạch cắt mỏng heo cũng thả vào dầu chiên sơ, đậu hũ cắt bằng 2 đốt tay chiên vàng 4 cây sả còn lại băm nhỏ rồi tất cả mấy thứ kể trên cho vào một cái tô, cho bột ngọt, tiêu, muối sả ớt, với 2 cà phê bột cà ri trộn đều, rồi lấy chảo cho nửa giá dầu trút tô đậu vừa trộn vào xào qua cho thơm, rồi cho chỗ nước dừa loãng vào nấu với 1 cà phê bột cari còn lại và 50 grs hạt điều giã nhuyễn nấu chừng 15 phút khi khoai mềm thì cho nước cốt dừa vào đun thêm chút nữa là được.

TÔM XÀO SỐT CHUA NGỌT

Vật liệu

- 1 cây mì căn
- 100 grs bột mì số 8
- 110 grs nước lạnh
- 1/2 gạt cà phê bột nổi ancel
- 1/2 cà phê bột ngọt
- 1/2 gạt cà phê muối
- 1 chút tiêu

Mì căn luộc sơ xé nhỏ bằng chiếc đũa dài chừng 3 phân, rồi cho vào dầu chiên vài phút hơi vàng vớt ra ướp chút tiêu, muối, bột ngọt, còn bột mì rây xong trộn nước, bột nổi, muối, tiêu, bột ngọt trộn cho đều, để nghỉ 10 phút, xong đun lửa chảo dầu xong, mì căn đem trộn vào bột rồi thả vào dầu chiên vàng vớt ra.

Cách làm nước Sauce

- 1/2 chén dấm
- 50 grs đường
- 1 cà phê hắc xì dầu
- 2 muỗng súp kíp cháp
- 1 cà phê nước màu đỏ
- 1 cà phê bột ngọt
- 1 gạt cà phê muối
- 2 cà phê sán sáu

Tất cả hòa chung vào 1 cái tô để đó.

Gia vị đồ xào

- 100 grs gọt vỏ cắt khoanh củ năng
- 2 trái ớt xanh bổ đôi
- 2 trái cà chua
- 2 cây cần tàu cắt khúc
- 1 củ cà rốt cắt bông
- 50 grs đồ chua

Cho 2 muỗng súp dầu vào chảo với 1 cà phê rượu thơm, 1 chén nước rồi cho tất cả các gia vị kể trên vào đun với chén nước sauce khi sôi hòa 2 cà phê bột năng với chút nước chế từ từ, vừa chế vừa quậy cho hơi sánh sánh rồi cho mì căn vào đảo chung cho thêm 1 muỗng súp dầu ăn với 1 cà phê mè là được.

BÀO NGƯ NĂM ĐÔNG CỘ

Vật liệu

- 1 cái lớn mì căn
- 1/2 ký cái bẹ xanh
- 20 grs nấm đông cộ
- 1 thìa canh hắc xì dầu
- 2 thìa cà phê nước màu đỏ
- 2 thìa cà phê bột ngọt
- 2 thìa cà phê sán sấu
- 1 chút muối
- 2 thìa canh dầu
- 1 cà phê dầu mè

Nấm ngâm nở cắt chân luộc chín, cái bẹ cắt bỏ bớt lá rồi đun soong nước sôi cho 1 cà phê thuốc tiêu mạn với cái vào luộc chừng 5 phút trút ra rửa lại nước lạnh tuốt hết lá, lấy cọng cắt dài chừng ngón tay, rồi đặt chảo lên bếp cho 1 muỗng súp dầu, 1 cà phê rượu thơm rồi bỏ cái vào xào sơ cho thêm chút bột ngọt, 1 cà phê sán sấu hòa chút bột năng đảo đều trút ra đĩa, còn mì căn cho vào nước sôi luộc sơ đem thái khoanh mỏng cho vào chảo dầu nóng chiên sơ vớt ra, rồi cho chừng 3 giá nước vào đun với 2 cà phê nước màu đỏ, 1 muỗng canh hắc xì dầu, 1 cà phê bột ngọt, 1 cà phê sán sấu cho cả nấm đun chung với mì căn sôi kỹ hòa 1 muỗng canh bột năng chế vào cho sánh bắc ra cho thêm 1 muỗng canh dầu và 1 cà phê dầu mè là được trút ra đĩa cải xanh bày chung quanh.

BÀO NGƯ XÀO NẤM ĐÔNG CÔ (Cách khác)

Vật liệu

- 1 hộp bào ngư chay
- một ít nấm đông cô ngâm, rửa sạch, thái miếng vừa ăn
- muối, tiêu, đường, bột ngọt, một ít rượu gừng
- một ít cải bẹ xanh lấy cọng thái miếng nghiêng nghiêng vừa ăn
- 1 muỗng cà phê miso
- 1 củ hành tây thái khúc tách từng miếng ra
- 1 ít bột mì

Trộn muối, tiêu, đường, bột ngọt, rượu gừng, bột mì với chừng 3 muỗng canh nước để bên cạnh. Xào bào ngư, nấm đông cô, cải bẹ xanh cho vừa chín. Cho nước sốt trên đây vào, nêm nếm vừa ăn. Chín, xúc ra đĩa, rắc một ít tiêu lên mặt.

BÁNH MÌ CHIÊN

Vật liệu

- 1 ổ bánh mì sandwich, hoặc bánh mì tay xắt khúc
- 2 trứng gà
- 2 miếng griller
- bột mì, củ hành tây, muối, tiêu, đường, bột ngọt

Griller bóp nát. Củ hành tây băm nhuyễn. Trứng gà đánh tan trộn với một ít bột mì, griller và củ hành. Nhúng 2 mặt bánh mì vào nước trứng nói trên đây. Đem chiên, trở cho vàng giòn 2 mặt. Vớt ra để ráo dầu. Dùng với nước Maggi.

CÀNG CUA CHIÊN TÔM

Vật liệu:

- 500 grs bông cải
- 250 grs bột mì số 8
- 260 grs nước lạnh
- 1 muỗng gạt cà phê bột nổi

Ancel

- 1/2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1/2 muỗng muối
- một chút tiêu
- 1 ít dầu ăn

Bông cải cắt từng nhánh nhỏ xong rửa sạch đun 1 soong nước sôi cho cải vào trần qua vớt ra để ráo nước.

Bột mì rây xong trộn nước, bột nổi, muối, bột ngọt, tiêu cho đều, để ứ 10 phút, xong đun 1 chảo dầu nhúng bông cải vào bột chiên cho vàng vớt ra, bày lên đĩa.

Cách làm sauce

- 300 grs đồ chua
- 1/2 chén ăn cơm dấm
- 1/2 chén ăn cơm nước lạnh
- 1 muỗng gạt cà phê muối
- 1 muỗng cà phê màu đỏ
- 2 muỗng canh kíp chấp
- 80 grs đường
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh bột năng
- 1 quả cà chua
- 1/2 cà phê bột ngọt

Đồ chua băm nhỏ, cà chua băm nhỏ cho dấm, đường, muối, bột đỏ, bột ngọt, kíp chấp vào đun sôi kỹ rồi lấy chút nước hòa bột năng cho tan rồi vừa quậy vừa chế từ từ vào sauce thấy sánh là được bắc ra cho dầu mè vào.

CHẢ CUA CHAY

Vật liệu

- 2 miếng Griller
- 1/2 gói bún tàu nhỏ
- 1 tép hành lá
- 4 trứng gà
- 2 khúc cua chay
- vôi tay nắm mèo
- tiêu, muối, bột ngọt, nước

tương

Bún tàu ngâm nước, cắt khúc ngắn. Hành lá thái nhuyễn. Nấm thái nhuyễn. Cua chế đôi, cắt khúc. Griller bóp nhuyễn. Trộn tất cả các thứ trên đây, nêm bột ngọt, nước tương cho thật vừa ăn trộn đều. Cho vào tô đem hấp chừng 15 phút. Thoa 1 trứng lên mặt cho có màu vàng đẹp. Hấp 5 phút nữa là được. Dùng với cơm tấm và nước tương ớt rất ngon.

MẮM CHUA CHAY

Vật liệu

- bắp chuối
- thơm (trái)
- thính, chao

Bắp chuối luộc chín, để nguội, vắt ráo nước, rồi xé ra, trộn với chao, muối, bột ngọt cho vừa ăn. Xong rắc thính vào, trộn đều.

Thơm băm nhỏ trộn vào, ăn ngay cũng được hay để qua ngày ăn càng có mùi mắm hơn. Ăn với rau thơm.

MẮM THÁI CHAY

Vật liệu

- 200 grs đu đủ bèo
- 100 củ cải muối
- 2 cây tỏi tây
- 50 grs đường thẻ
- 5 grs gừng (thái chỉ)
- 1 trái ớt tươi (thái chỉ)
- 1 miếng rưỡi chao đỏ và trắng
- 1 muỗng cà phê thính rang
- bún, chuối, khế, rau sống (để ăn chung với mắm trên bàn)
- 200 grs dưa leo
- 1 muỗng canh rưỡi dầu ăn
- 1 phần tư trái khóm
- 1 muỗng canh rưỡi muối
- 5 grs riềng (thái chỉ)
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- nửa muỗng cà phê nước màu
- 1 muỗng canh nước chao

Đu-đủ gặt chín, còn cứng (bèo sắn) trộn vào 1/2 muỗng canh muối, vắt thật ráo nước, đem phơi heo héo.

Dưa leo chẻ làm 3 bờ ruột, để vỏ, xanh thái mỏng trộn với 1/2 muỗng canh muối vắt thật ráo nước phơi heo-héo.

Củ cải muối chẻ hai, thái mỏng ngâm nước cho hết mặn vắt thật ráo. Bắc chảo, đổ dầu, chiên tỏi tây (băm nhỏ) cho thơm, rồi để củ cải muối vô xào cho thấm.

Khóm gọt vỏ, xẻ từng múi trộn với 1/2 muỗng canh muối; bắc chảo, để 500 grs đường thẻ, 1 1/2 muỗng canh nước nấu sôi cho tan đường, cho khóm vào, nấu cho cạn.

Chao tán nhuyễn, nước màu, nước chao, bột ngọt, trộn cho đều với các thức ăn kể trên và cho thêm 1 muỗng canh muối. Sau cùng, trộn thêm gừng, riềng, ớt, tỏi, thính.

Ém vào trong chai keo trên dây lá chuối để một ngày cho mắm thấm, dọn ra ăn với chuối sống, khế, rau sống, và bún. Ớt và ngò để lên cho đẹp. Muốn giả thịt luộc, thì dùng tàu hũ chiên xắt mỏng.

CƠM NỖ

Vật liệu

- 1 lít gạo trắng
- 1 ký nước ấm
- 1/2 quả nạo nhỏ dứa khô
- 3 muỗng súp dầu ăn
- 1 cà phê muối
- 1 cà phê bột ngọt
- 1 chút tiêu
- 100 grs nhỏ khô
- 5 lá dứa

Gạo vo sạch để chừng 1 tiếng cho thật ráo nước, dứa nạo nhỏ cho nước ấm vào nhồi kỹ vắt lấy nước, rồi cho dầu, gạo vào xào chung 15 phút cho gạo thật khô như gạo rang thì cho nước dứa, muối, tiêu, bột ngọt, lá dứa vào đun to lửa khi cạn hết nước cho nhỏ khô vào trộn đều dậy nắp để nhỏ lửa như nấu cơm 20 phút thì cơm chín.

GỎI CUỐN

Vật liệu

- 1 củ hành tây lớn
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 1/2 lb. nấm rơm
- 1 ít hẹ
- 1 ít bún
- rau sống, rau thơm
- tương ngọt (hoisin sauce)
- đậu phụng rang đậm nhuyễn

- bánh tráng
- 1 hộp mì căng chay (có bán tại các tiệm thực phẩm Á Đông)

Củ hành tây thái mỏng, đậu hũ thái chỉ. Mì căng thái miếng thật nhỏ. Nấm rơm thái nhỏ. Xào tất cả các thứ trên đây, nêm nếm cho vừa ăn.

Lấy bánh tráng nhúng nước cho mềm. Gói rau sống, rau thơm, hẹ, và đồ xào nói trên đây lại. Dùng với tương ngọt và đậu phụng dầm. Cho một ít ớt cay vào nếu muốn.

BỒ BIA

Vật liệu

- 1 củ sắn lớn
- 2 củ cà rốt
- 1/2 lb. nấm rơm hoặc nấm tươi
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng
- 1 trái su hào (nếu có)
- đậu phộng rang
- nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, ớt (tùy ý thích)
- 1 củ hành tây
- 1 ít salad (lettuce)
- bánh tráng
- tương ngọt (hoisin sauce)

Củ sắn thái chỉ. Cà rốt thái chỉ. Nấm thái mỏng. Đậu hũ thái chỉ. Trái su hào thái chỉ. Củ hành tây thái thiệt mỏng. Đậu phộng rang dầm nhuyễn.

Bắc chảo lên, cho một ít dầu ăn vào. Dầu nóng, cho củ sắn, cà rốt, nấm, đậu hũ, su hào và hành tây vào xào cho đều. Nêm nếm với nước tương, đường, bột ngọt, tiêu cho vừa miệng nhớ nêm nếm nhẹ tay, đừng để bị mặn.

Bánh tráng nhúng nước cho mềm, gói 1 miếng salad và một ít đồ xào trên đây vào bánh tráng. Các bạn gói như gói chả giò. Dùng với tương ngọt và đậu phụng dầm. Nếu thích ăn cay cho một ít ớt vào nước chấm.

BÁNH BÈO

Vật liệu

- 1 gói bột gạo
- 1 ít chip (corn chips, cheese puff có bán tại các tiệm thực phẩm Mỹ)
- 1 ít đậu xanh
- hành lá
- giá, rau thơm
- nước tương, đường, chanh, ớt

Trộn bột gạo, với nước cho tan đều (cứ 2 cups bột gạo thì 2 cups rưỡi nước). Các bạn không cần phải thêm gì nữa cả. Bánh rất ngon.

Đổ bột gạo vào chén nhỏ và cạn đem hấp, nhớ đừng đổ bột dày quá sẽ không ngon. Cheese puff đem chiên nhuyển (rất dễ chiên, có màu vàng giống như tôm khô, rất đẹp mắt và ngon miệng). Đậu xanh đem hấp tán nhuyễn. Hành lá đem phi cho thơm.

Bánh bèo chín, cho vào đĩa, trét đậu xanh vào giữa, rắc cheese puff lên mặt cho hành phi lên. Dùng với giá và rau thơm luộc và nước tương đậm.

Lưu ý: - Các bạn có thể làm bánh bèo bì, chỉ cần cho bì thế cheese puff và đậu xanh
- Các bạn có thể làm bánh bèo ngọt, thắng nước dừa keo cho lên mặt.

BÌ CHAY

Vật liệu

- 2 miếng đậu hũ chiên vàng
- 1 gói bún tàu
- 2 củ cà rốt
- 1 vại cái nấm mèo
- thính, tiêu, bột ngọt, đường, nước tương, muối
- tỏi (tùy ý thích)

đậu phụng rang

- 1 củ sắn thái chỉ (cho củ sắn vào, bì sẽ rất ngọt và không bị khô)

Đậu hũ chiên thái chỉ. Cà rốt nầm mèo củ sắn thái chỉ. Bún tàu ngâm nước, xắt khúc vừa ăn. Đậu phụng đậm nhuyễn. Tỏi thái lát thật mỏng.

Xào tất cả các thứ nói trên đây vào cho đều, nêm nếm cho vừa miệng. Nhấc xuống để nguội. Trộn thỉnh, tỏi và đậu phụng vào cho đều.

Các bạn có thể lăm bún bì, hoặc dùng lăm bì cuốn, hoặc lăm bánh mì bì.

CHẢ GIÒ

Vật liệu

- 2 củ cà rốt
- 1 củ sắn tươi
- 1 miếng đậu hũ trắng
- 2 miếng griller
- 2 chén (cups) giá
- 1 gói nhỏ bún tàu
- 1 ít nầm mèo
- 2 củ hành tây lớn
- 1 trứng gà
- bánh tráng
- dầu ăn
- nước tương, đường, muối, bột ngọt, tiêu
- rau sống, rau thơm, ớt, củ kiệu chua

Củ sắn, cà rốt thái chỉ, cho một ít muối vào bóp, nhớ bóp nhẹ tay, vắt nước, xả nước lạnh. Đậu hũ trắng, griller bóp nát. Giá thái nhỏ. Hành tây thái thật nhỏ. Bún tàu ngâm, rửa sạch, thái khúc. Nầm mèo, ngâm, rửa sạch thái chỉ. Trộn tất cả các thứ trên đây nêm nếm với nước tương,

muối, đường, lột ngọt và tiêu cho vừa miệng.

Cuốn vào bánh tráng, đem chiên vàng giòn. Dùng với rau sống và nước tương đậm với củ kiệu, chanh, đường, ớt.

BÁNH XÈO

Vật liệu

- 1 lb. bột gạo thứ ngon
- 1 gói nhỏ bột nghệ
- 1/2 lb. đậu xanh
- 1 ít nấm rơm thái nhỏ
- 2 củ cà rốt thái chỉ
- 1 miếng đậu hũ chiên vàng thái chỉ
- giá
- củ sắn (tùy ý thích)
- 1 lon nước dừa (16 oz.)
- nước tương, đường, chanh, ớt
- hành lá, hành tây thái mỏng
- các thứ rau tươi, rau thơm

Đậu xanh nấu nhừ, đánh nát ra. Trộn bột gạo, bột nghệ và nước cho thật tan đều. Cho 1/2 đậu xanh nói trên đây vào khuấy với bột gạo cho thật đều (bánh xèo mới giòn). Đổ nước dừa và xắt hành lá cho vào.

Bắc chảo lên, để chảo cho thật nóng, cho dầu ăn vào. Dầu nóng, để bột vào tráng. Bỏ nấm, cà rốt, đậu hũ, đậu xanh, củ sắn, hành tây và giá vào. Chừng vàng giòn, lấy san múc sắp đôi bánh lại, múc ra đĩa.

Dùng gói rau sống, chấm nước tương đậm với chanh đường, củ kiệu và ớt.

MÌ CĂN

Vật liệu

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

Bột rây vào chậu để' trứng giữa, cho muối, nước vào nhồi đi nhồi lại, cho thật kỹ 15 phút khi bột không dính chậu thì vụn gọn lại soa chút nước lên mặt cho khỏi khô, lấy khăn dầy lại để' 1 tiếng đem ra nhồi lại thêm chút nữa thấy bột không dính tay thì đem ra rửa cho dầy chậu nước, trộn đi trộn lại thay nước nhiều lần, khi nước đã trong thì vớt bột lên rổ' thưa cho chảy hết nước, xong chia bột ra làm đôi, cắt 2 miếng vải trắng vuông chừng 40 phân gói thật chặt lại cột hai đầu thả vào nước sôi luộc 20 phút vớt ra thả vào nước lạnh ngâm cho trắng là xong.

HO CHIÊN CHAY

Vật liệu

- củ mì tinh sống
- xả, ớt

Củ mì tinh về lột rửa sạch. Xong chẻ đôi dài theo củ mì, lấy dao đập cho đập mỏng ra.

Xả, ớt xắt nhỏ, trộn muối, bột ngọt cho mặn mặn. Xong thoa đều vào miếng mì tinh, để' cho thấm.

Gân ăn đem chiên cho vàng, để' ít dầu thôi.

TÀU HỮ KHÍA

Tàu hũ chiên vè chẻ lăm đôi cho mỏng ra, rồi chiên lại 2 mặt cho vàng, vớt ra, đặt chảo dầu bỏ hành, tỏi vào cho vàng, đổ nước tương vào nêm nêm bột ngọt, đường cho vừa ăn.

Đun cho hơi cạn lại rồi bỏ tàu hũ đã chiên vào, lăn cho đều, xong gắp nhắc xuống, bỏ thêm hành, tỏi, tiêu đã giã nhuyễn vào, trộn đều, bắc xuống.

Ăn với xā-lách, cā chua rất ngon.

CÁC MÓN ĂN DÙNG VỚI BÁNH MÌ

SÍU MẠI

Vật liệu

- 1 hộp griller
- 1 miếng đậu hũ trắng
- 2 củ hành tây lớn
- muối, tiêu, tàu vị yếu, đường,

bột ngọt

- 1 ít dầu mè

Đậu hũ trắng, griller bóp nát. Hành tây băm nhỏ. Trộn griller, đậu hũ, hành tây với muối, tiêu, đường và bột ngọt. Cho 1 ít dầu mè lên mặt.

Lấy bánh trắng trắng nhúng nước, gói món trộn trên đây lại đem hấp. Dùng với bánh mì và tàu vị yếu hoặc Maggi.

SÍU MẠI CHÉN

Vật liệu

- 1 hộp griller
- củ hành tây, muối, tiêu, đường, bột ngọt, Maggi
- 1 chén đậu petit pois
- 1 ít dầu mè
- 1 ít bánh mì (ruột)
- 1 miếng đậu hũ trắng

Đậu hũ, griller bóp nát. Hành tây băm nhuyễn. Ruột bánh mì ngâm với 1 ít nước cho tan ra. Trộn tất cả các thứ trên lại chung với muối, đường, bột ngọt, tiêu. Nêm nếm cho vừa miệng, đừng để quá mặn. Để vô chén nhỏ và 1 ít đậu petit pois. Đem hấp chín. Dùng với bánh mì và Maggi.



CÁC MÓN XÔI

XÔI ĐẬU TRẮNG

Vật liệu

- 3 lon nếp đem ngâm chừng 3 tiếng đồng hồ nếu ngâm lâu hơn càng tốt
- 2 lon đậu trắng (các bạn có thể mua đậu hộp)
- 1 ít muối, 1 ít đường
- 1 ít nước cốt dừa

Đậu trắng rửa sạch (black eye beans), trộn chung với nếp và một ít muối. Cho tất cả vào chõ xôi đem hấp. Các bạn có thể nấu như cơm nếp cũng rất ngon. Xôi gần chín rưới ít nước cốt dừa và rưới ít đường lên trộn cho đều.

XÔI ĐẬU ĐEN

Cũng nấu như xôi đậu trắng trên đây. Các bạn có thể nấu xôi đậu xanh, xôi đậu đỏ, xôi đậu pinto theo công thức trên đây.

XÔI ĐẬU PHỌNG

Vật liệu

- 3 lon nếp
- 1 lon đậu phộng đem luộc chín
- muối, đường, muối mè

Vò nếp cho sạch, trộn đậu phộng vào với một ít muối, đem nấu. Nấu chín dùng với muối mè. Nếu các bạn muốn thổi xôi thì ngâm nếp trước.

XÔI CHUỐI

Vật liệu

- 6 trái chuối chín, trộn một ít đường cho thấm
- 3 lon nếp đem rửa sạch để ráo hoặc ngâm chùng vài tiếng đồng hồ
- 1 lon nước cốt dừa
- 1 ít muối

Chuối thái miếng vừa ăn, trộn đường, để chùng 10 phút cho thấm. Đem nấu chung với nếp và nước dừa. Hoặc các bạn ngâm nếp trước đem thổi nếp chung với chuối và rưới nước dừa lên hấp.

XÔI VỪI

Vật liệu

- 1 gói đậu xanh, ngâm nước, nấu chín, tán nhuyễn
- 3 lon nếp, ngâm chùng vài tiếng đồng hồ để ráo nước
- 1 ít muối
- 1 lon nước cốt dừa
- 1 ít đường trắng

Trộn nếp chung với đậu xanh cho thật đều, chế nước dừa lên trộn đều chung với muối. Đem thổi xôi, thỉnh thoảng chế thêm nước cốt dừa. Xôi chín trộn vào một ít đường. Ăn với muối mè và đậu phộng dầm rất ngon.

XÔI NAM VANG

Vật liệu

- 3 lon nếp
- 1 lon nước cốt dừa
- 5 hoặc 6 trứng gà
- 2 chén đường
- 1 ít muối
- 1 chút bột vanille

Nếp đem nấu vừa ăn. Trứng gà đánh tan, trộn chung với nước dừa, đường và bột vanille đem hấp. Cho xôi lên đĩa, lấy muống múc trứng cho lên mặt. Dùng nóng rất ngon.



CHÈ VÀ BÁNH NGỌT

CHÈ ĐẬU TRẮNG (BLACK EYE BEANS)

Vật liệu

- 1 cup gạo nếp
- 1 cup đậu trắng đem ngâm cách đêm cho mềm hoặc 2 lon đậu hộp
- đường, bột vanille
- 1 lon nước cốt dừa đem thưng

Bắc soong lên cho gạo nếp vào nấu chín. Mở 2 hộp đậu trắng, rửa sạch, cho vào nấu tiếp. Kế đó cho đường vào nấu tiếp. Chín cho một ít bột vanille vào khuấy đều. Múc ra chén, rưới nước cốt dừa thưng lên mặt. Dùng nóng.

CHÈ BẮP

Vật liệu

- 10 trái bắp tươi lớn, xắt thiệt mỏng
- 1 cup nếp hoặc 1 1/2 bột báng đem ngâm
- đường, một ít muối
- 1 lon nước cốt dừa (16 oz.)

Bắc nước lên, thả bắp vào nấu chín. Cho bột báng vào nấu tiếp. Kế đó cho đường vào nấu cho tan. Cho nước dừa vào. Nêm nếm ngọt vừa ăn. Cho một ít bột vanille vào. Nếu nấu với nếp, các bạn phải nấu nếp trước cho chín, kế đó mới cho bắp vào nấu.

CHE DẬU XANH

Vật liệu

- sạch - 1 lb. đậu xanh, đem ngâm, đãi
- 1 cup bột báng đem ngâm
- đường, một ít muối
- 1 lon nước cốt dừa
- 1 ít bột vanille

Đậu xanh đem nấu chín mềm, kể cho bột báng vào nấu tiếp. Tiếp đó cho đường vào nấu cho tan. Cho nước cốt dừa và bột vanille vào nhắc xuống.

CHE BỘT KHOAI

Vật liệu

- 1 lb. đậu xanh ngâm, đãi sạch
- 1 cup bột khoai
- 1 ít hạt sen, đậu phụng
- 4 hoặc 5 trái táo tàu, rửa
- sạch, lấy hạt ra chế làm 6
- vải bông phủ tay, xắt khúc ngắn
- 1 cup bột báng ngâm nước
- đường trắng, tí muối
- 1 lon nước cốt dừa

Nấu đậu xanh, hạt sen, đậu phụng cho mềm. Kể đó thả táo tàu, bột khoai, bột báng và phủ tay vào nấu tiếp. Tiếp theo cho đường và một ít muối vào nấu cho tan. Cho nước cốt dừa vào. Nhắc xuống. Chè này nấu lỏng mới ngon. Dùng nóng.

CHE TÁO SƠN

Vật liệu

- 1 lb. đậu xanh, ngâm, đãi sạch
- 1 1/2 bột binh tinh

- đường
- nước cốt dừa

Đậu xanh rửa sạch đem hấp cho chín. Bột bình tinh khuấy nước cho tan đem nấu cho chín. Nhớ để lửa nhỏ và khuấy luôn tay kéo cháy. Kế cho đậu xanh vào khuấy. Cho đường vào, nấu cho tan. Nêm cho vừa ăn. Nhấc xuống. Múc vào chén cho nước dừa lên mặt. Dùng nóng rất ngon.

CHÈ KHOAI LANG HOẶC KHOAI BÍ

Vật liệu

- 1 lb. khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, xắt khúc vừa ăn
- đường mía (đường đen)
- 1 miếng gừng đập dập

Bắc đường lên nấu tan, thả khoai vào nấu tiếp cho chín. Đập gừng vào để tiếp chừng 10 phút nhấc xuống.

CHÈ MÈ

Vật liệu

- 1 cup mè đen
- 3 muỗng canh bột bình tinh
- đường trắng

Lấy tô khuấy bột bình tinh cho tan. Mè đem ngâm và cho vào máy xay nhuyễn. Kế đó khuấy bột và mè với nước cho đều. Đem nấu nhỏ quấy luôn tay kéo cháy. Nêm nếm cho đường vào nấu tiếp. Đường tan, nhấc xuống. Dùng nóng.

BÁNH CHUỐI NƯỚNG (Bananes souffles)

Vật liệu

- 1 cup đường trắng
- 1/4 cup bơ hoặc marguerine
- 1/4 cup bột mì
- 1/2 cup sữa tươi
- 3 trứng gà
- 1/8 muỗng cà-phê muối
- 6 trái chuối chín

Chuối đem lột vỏ, lột cho khéo vì ban sẽ dùng vỏ chuối để nướng. Chuối đem tán nhỏ trộn với bơ, bột, đường, sữa, muối cho thật đều và mịn. Hột gà đánh nổi trộn chung vào. Lấy vỏ chuối bao bột lại cho vào lò nướng chừng 10 phút, xem chừng vỏ cháy vàng. Đem ra, dùng rất ngon. Để lửa 325 độ.

BÁNH CHUỐI NƯỚNG

Vật liệu

- 1 lon nước dừa (16 oz.) coconut milk
- 8 trái chuối chín
- 2 ổ bánh mì
- 200 gr hoặc 2 cups đường
- 1/2 hộp sữa đặc hoặc 2 cup sữa tươi (nếu dùng sữa đặc chỉ nên dùng 1 cup đường thôi)
- 1 thỏi beurre

Bánh mì cắt nhỏ đem ngâm trong sữa và nước dừa. Chuối lột vỏ sắt thành khoanh mỏng. Đánh bánh mì cho tan. Bỏ tất cả các thứ trên đây vào trộn cho thật là đều. Lấy vỉ thoa bơ vào. Để bột trên đây vào đem nướng. Nướng chừng 45 phút đến 1 tiếng. Muốn thử bánh, lấy chiếc đũa xam vào bánh,

nếu bánh khô, không dính dừa là chín. Lấy ra để nguội. Để lửa 325 đến 350 độ.

BÁNH CHUỐI HẤP

Vật liệu

- 8 trái chuối chín
- 1 lon nước cốt dừa (16 oz.)
- 2 cups bột gạo
- 1 1/2 cups đường (nếu ăn ngọt có thể cho lên 2 hoặc 2 1/2 cups đường)
- 1/8 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng bột baking

Chuối lột vỏ, cắt khoanh vừa (không quá mỏng). Trộn bột gạo với đường cho đều. Trộn chuối vào chung với bột gạo và đường. Lấy lá chuối vào xúng đem hấp cho vừa chín. Bột baking ngâm nước cho nở, rửa sạch, cho vào nước dừa và thêm vào một ít đường. Đem thắng cho vừa sôi, để lửa nhỏ. Bánh chuối đem cắt miếng, để nguội dùng với nước dừa thắng.

CHUỐI RỘT

Vật liệu

- 1 lon nước cốt dừa (16 oz.)
- 2 cups đường
- 10 trái chuối chín
- 1 chút vanille

Lấy soong cho chuối lột vỏ để nguyên trái vào. Đổ đường, nước dừa và vanille vào. Để chung 20 phút. Cho lên bếp nấu, bỏ lửa riu riu. Nấu chung 10 phút, trở chuối qua mặt bên kia (nhớ trở nhẹ tay cho chuối khỏi nát). Nấu lửa thật nhỏ đến khi nước sền sệt. Nhấc xuống, để nguội cho vào tủ lạnh. Các bạn có thể dùng nóng hoặc lạnh tùy theo ý thích.

BÁNH DỪA NƯỚNG

Vật liệu

- 2 cups dừa vụn (có bán tại các siêu thị)
- 1/2 cup đường
- 5 muỗng canh bột mì
- 2 trứng trắng trứng gà

Tròng trắng trứng gà đánh tan, kế cho đường vào đánh tiếp cho tan. Cho bột mì và dừa vào trộn cho thật đều. Vắt lại thành từng viên tròn, đập hơi dẹp hai đầu. Đút lò nướng chừng 35 phút. Để lửa 325 độ.

BÁNH CAM

Vật liệu

- 2 cups bột nếp
- 1 cup bột gạo
- 1 muỗng cà phê bột nổi
- đường
- 1/2 lb. đậu xanh, ngâm, đãi sạch
- 1 ít mè rang vàng
- dầu

Trộn hai thứ bột và bột nổi với mè cho dẻo vừa. Đậu xanh đem hấp cho chín xào với đường làm nhân. Vắt đậu lại thành từng viên nhỏ. Nhồi hai thứ bột cho thật dẻo. Vắt bột thành từng viên cho nhân đậu xanh vào giữa. Đập hơi dẹp lại. Bắc chảo lên cho dầu vào thật nhiều, dầu nóng thả bánh vào chiên.

BÁNH FLANG

Vật liệu

- 5 trứng gà
- 5 muỗng canh nước lạnh
- 5 muỗng canh sữa hộp (sữa đặc)
- 5 cup đường trắng
- 1/4 muỗng bột vanilla

Bỏ đi ba lòng trắng trứng gà. Nước sữa, trứng gà, đường, đánh chung cho thật đều. Đánh vừa tan thôi, đừng đánh nổi, vì bánh sẽ bị mặt rỗ.

Thăng một ít đường caramel (1 muỗng đường, 1 muỗng cafe nước bắc lên thăng như thăng nước màu, đừng để cháy). Đổ nước đường caramel vào khuôn, trút bột trứng gà lên mặt. Đem hấp chừng 30 đến 40 phút.

BÁNH PETITS BEURRE

Vật liệu

- 2 cups bột mì (self rising Gold Medal)
- 1 thỏi bơ lát
- 1 cup đường trắng
- 1/2 muỗng cà phê muối

Đề' beurre tan, cho bột và beurre vào nhồi chung cho thật đều. Kế đó, cho đường vào và muối vào nhồi tiếp cho thật là đều tay. Nhổ nhồi nhanh tay. Nhồi tất cả khoảng chừng 1 tiếng đồng hồ, đem cán bột thành miếng mỏng, chừng 1/8 inch. Thái thành từng miếng vuông. Cho lên vỉ nướng có thoa bơ, đút lò nướng chừng 30 phút, để lửa 350 độ. Lấy bánh ra để nguội cho vào keo dây kín, để được lâu ngày.

Houston Ngày 4 tháng 1 Năm 1984

T Ú - T H Ú C

Ngày này mừng bốn ai ơi
Tháng Giêng Giáp Tý năm thời Tám Tư
Suy ta nghĩ lại người Tu
Quay vào nội thức tâm tử an lành
Hai Không đã chỉ thật rành
Soi Hồn Thường-Chuyển Định-Thần bạn ơi
Vật này ba báo của Trời
Ân ban xuống thế ta thời thức Tâm
Vô-Vi Pháp-Lý ân cần
Trì chay chuyển dục là phần ta lo
Đêm khuya Giờ Tý âm no
Cha Trời ban rải không lo một mình
Bạn ơi biết được Điện-Lành
Ta mau trụ đỉnh Tâm thành trì chay
Hôm nay Đệ viết lời này
Đề xin đóng góp đồ chay như vậy
Ngày kia Đệ đến thăm Thầy
Có người chỉ đến Bác này tên Vinh
Bác ơi cho cháu được xin
Patê là món con xin ân cần
Bác liền đóng góp một phần
Chỉ cho Đệ hiểu một lần này thôi
Đậu hũ sáu miếng tán rời
Sáu muỗng sữa bột ta nhồi trộn chung
Đồng thời chút chút Tỏi Hành

Ta đem vào chảo phi vàng bạn ơi
Chút Bơ để chảy đổ vào
Cộng chung ba muỗng Ca Cao nữa mà
Tiêu hột cộng với đường ta
Bỏ vào chút chút thời ta trộn đều
Muối kia cũng muốn đánh liều
Muống tây nữa muống hòa đều anh em
Tất cả ta lại trộn xem
Hấp khoảng nửa tiếng rồi đem ra dùng
Món này qui tụ thâm tình
Tình anh chọn sẵn đậm tình Trời ban
Vài lời trao lại ân cần
Đệ Huynh Tỷ Muội bỏ lần Thịt tươi
Giờ đây đã hết ý lời
Đệ xin dừng bút chút lời vạn an ./.

Houston Ngày 17 tháng 1 năm 1984

Bạn ơi sông cảnh của Đời
Ta nên hiểu rõ của Trời ân ban
Cho ta tất cả trái ngang
Giận hờn tủi hận tâm can mòn lân
Sống trong tạm cảnh của Trần
Chung quanh là bạn ân cần đời trao
Tu Đời chuyên đến Đạo cao
Chung lo học hỏi ngạo cao chẳng còn
Dù nhau trở lại đứng môn
Quy về tứ thức vun tròn Đạo Tâm
Bạn ơi nên chuyên Phàm Tâm

Không còn hung dữ tự tâm đồ chay
 Ai thời biết được góp ngay
 Tôi xin góp trước đồ chay như vậy
 Hộp tròn thon thòn thế này
 Nước dừa một hộp kỳ này khai ra *
 Sinh tố đậu hủ bày ra *
 Đậu hủ một miếng thời ta cần dùng
 Chao Tầu sáu miếng lấy dùm
 Đồng ta bột ngọt bỏ cùng một khi
 Lượng kia ta để cũng thì
 Muỗng tây một muỗng ta thời cộng chung
 Giờ thì hãy bỏ muối dùm
 Một muỗng là đủ bỏ dùm cho luôn
 Bạn đi hãy nhớ bỏ Tương
 Hoisin là loại người thường hay ăn
 Hai muỗng là lượng muỗng canh
 Vào chung tất cả xem thành cái chi
 Bây giờ vặn nút máy xay
 Quay cho nửa phút giờ này lấy ra
 Xay qua ngoảnh lại mình ta
 Thời thời tự lấy đem ra cái nồi
 Đổ chung tất cả vào nồi
 Hâm cho thật nóng một hồi lấy ra
 Định Luật là Luật của Cha
 Sinh Trụ Hoại Diệt cho ta lòng vòng
 Bạn đi nên hiểu cái công
 Trung Dung hòa giải hai không sẵn chớ
 Bây giờ trở lại bạn chớ

Dừa leo xà lách bây giờ lấy ra
Xắt cho nhỏ gọn sắp ra
Món này đậm bạc thời ta thử dùng
Cuốn tròn rau cải thử dùm
Châm vào nước ấy đặt dùm cái tên
Tôi thời không biết có nên
Tên là Trịnh Khiết anh nên góp phần
Bạn ơi tôi đã chuyên lân
Những gì tôi biết ân cần van xin
Quay về tự thức tự tin
Trong ta có sẵn đức tin đời đời
Thôi thôi Đệ đã hết lời
Cầu xin Bạn Đạo tu thời Quy Không ./-

KÍNH BÀI :

NGUYỄN-VĂN-CHÂU

- 1/ *Nước Dừa (Loại nước cốt dừa trong hộp tên là ChaoBan của Thái Lan)
- 2/ *Sinh tố (Máy xay trái cây)
- 3/ *Một muống (Muống Tây tức muống cà-phê)

Chiều nay Chủ Nhật sương mù
Khí trời trong sạch ngời tu định thân
Soi-Hồn chuyển chạy rần rần
Pháp-Luân sáu cái mở lần ĐỐC-nhâm
Ta thời hiểu rõ tâm can
Biết dùng hơi thở Cha ban Điển lành
Biết mình thiếu sót thực hành
Nay xin cống hiến thực hành đồ chay
Giúp cho bạn đạo trường chay
Bỏ đi thịt cá làm ngay món này
Món này tôi hiểu như vậy
Bạn vào chợ Việt mua ngay CÚ HÀNH
GỪNG kia cũng muốn góp phần
Thêm vào BEAN SAUCE có lần chỉ qua
KHOAI TÂY, CÀ RỐT lôi ra
Quay qua ĐẬU HŨ thời ta cần dùng
HŨ KY, BÁNH PHỞ lấy dùm (1)
Thêm BƠ loại BẮP ta dùng loại LIGHT(2)
XẢ, thơm, GIÁ trắng loại dài
TRÁI HÔI năm cánh loại này hơi thơm
Bạn ơi nên nghĩ thiệt hơn
Trường chay chuyên dục bạn còn ngờ chi
Hôm nay Đệ có đôi lời
Giúp cho bạn đạo những lời như sau
Hoàn câu tránh bớt sâu đau
Sát sanh hại vật tạo sâu khắp nơi

Chuyên đi tất cả ý Trời
 Lấy ĐỒI chuyên ĐẠO là lời Kim-Thân
 Đệ xin tất cả góp phần
 Chuyên lẫn cho cả người cần ăn chay
 Hơi nhiều lời nói ngày nay
 Thôi thời bạn đạo lấy ngay cái nôi
 Nướng cho mười một TRÁI HỒI
 CỬ HÀNH một củ nướng rồi bỏ vô
 HỨ KY ngâm nước trong tô
 Bốn cây là đủ cho vô cắt đều
 GỪNG kia cũng lại đánh liều
 Bỏ vào một củ nướng đều cho thơm
 XẢ thời cuốn lại cho tròn
 Cộng chung hai tép không còn ngại chi
 KHOAI TÂY gọt sẵn kỹ ni
 Ba Lbs sẵn gọt ta thời cắt ra
 Bây giờ ta lại lấy ra
 Một Lbs CÀ RỐT thời ta cắt đều
 Giờ này lại đến SAUCE BEAN
 ĐẾ' vào sinh tố xay đều nó ra (3)
 Xong rồi đế' cả nó vào
 Lượng cho NƯỚC LẠNH ta nào có quên
 Mười một chén nước khó quên
 ĐẾ' lên bếp lửa ta nên mở lò
 Giờ thời ngó lại ông lò
 Canh cho mười phút ta thời vặn LO(4)
 ĐƯỜNG TA, BỘT NGỌT đế' vô
 Cùng thời dặn lại ta nào có quên
 Cộng chung là bốn đế' lên

Muống canh là lượng ta nên để' lượng
Bạn ơi, định luật bình thường
Ta dùng đến MUỐI nên lượng nó ra
Muống ba là lượng dây mà (5)
Ta thời ném thử xem ra món gì?
Một miếng ĐẬU HŨ kỳ ni
Xắt cho nhỏ gọn ta thời bỏ vô
Bớ kia cũng lại bỏ vào
Nửa hũ là đủ bỏ mầu cho vui
Nhiều tên nhiều họ của đời
Cho chung một chỗ còn lời nào kêu
Tôi thời chẳng biết nên kêu
Tên gì bạn thử nên nêu cho dùm
Bây giờ đến lúc cần dùng
Luộc cho BÁNH PHỞ nên dùng cái tô
GIÁ tròn được sắp vào tô
Múc cho vài giá đổ' vào bạn ơi
Ăn vào bạn đạo tươi cười
Giúp cho các bạn bỏ nào thịt tôm
Bạn nào có muốn ăn cơm
Món kia cũng đừng món kia trọn lành
Bạn ơi tôi đã chọn rành
Nhờ Cha ân phước tâm thành của tôi
Giúp cho bạn đạo cùng tôi
Qui về nội thức hưởng đời Thượng Ngươn.

Kính bái,
NGUYỄN VĂN CHÂU

- 1) Hủ Ky loại cọng dài,
- 2) Máy sinh tố dùng để xay trái cây
- 3) Bơ margarine loại Corn Light
- 4) Lửa vặn LO hoặc MED (xin các bạn vặn MED tốt hơn vào khoảng 50 phút)
- 5) Muỗng ba = ba muỗng canh muối

CƯỚC CHÚ: Trước khi ăn có thể bỏ thêm
Tương ăn phở hoặc muối tiêu, chanh.
Nếu muốn cho keo hơn, dùng thêm bột năng.

**MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT VỀ CÁC BĂNG GIẢNG,
BĂNG VIDEO LIÊN QUAN ĐẾN THIÊN ĐỊNH THEO
PHÁP LÝ VÔ VI, CŨNG NHU MỌI SỰ PHÁT TÂM ẤN
TỔNG, ĐÓNG GÓP VÀO QŨY KINH SÁCH, XIN ĐỀ:**

**VÔ-VI FRIENDSHIP ASSOCIATION
VÀ GỞI VỀ:**

**10237 FALCON AVENUE
FOUNTAIN VALLEY, CA. 92708, U.S.A.
TEL: (714) 962-4427; (714) 891-0889;**

MỤC LỤC

	Trang
Ăn chay	1
Các món ăn nấu bằng thịt gà	19
Các món thịt	32
Các món cá	49
Các món páté	54
Các món trứng	59
Các món hủ tiếu và bún	67
Các món soup	81
Các món cháo	91
Các món rau, salad, cà, nấm, khoai.	94
Nước sốt và nước chấm	124
Các món chay đặc biệt	129
Các món xôi	148
Chè và bánh ngọt	151

Để hiểu ý nghĩa tại sao chúng ta ăn chay, xin xem quyển Luân Hồi Du Ký đã ấn tống cùng thời gian với sách này