

Bài 20 - THỰC HÀNH

TRỘN HỖN HỢP NỘM RAU MUỐNG

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 bó rau muống (1 kg)
- 100g tôm
- 50g thịt nạc
- 5 củ hành khô
- 1 thìa súp đường
- 1/2 bát giấm
- 1 quả chanh



- 2 thìa súp nước mắm
- Tỏi, ớt
- Rau thơm
- 50g lạc (đậu phộng) rang giã nhỏ.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Rau muống : nhặt bỏ lá và cọng già, cắt khúc (dài khoảng 15cm), chẻ nhỏ, ngâm nước.

- Thịt, tôm : rửa sạch.

Đun sôi 1/2 bát nước, cho thịt vào luộc chín ; sau đó cho tôm vào luộc, bóc vỏ, chẻ đôi theo chiều dọc. Nếu tôm nhỏ thì để nguyên con, rút bỏ chỉ đất trên sống lưng, ngâm vào nước mắm pha chanh + tỏi + ớt cho ngấm gia vị.

- Thịt luộc : thái lát mỏng, ngâm vào nước mắm cùng với tôm.

- Củ hành khô : bóc vỏ, rửa sạch, cắt lát mỏng, ngâm giấm cho bớt cay nồng.

- Rau thơm : nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Giai đoạn 2 : Chế biến

* Làm nước trộn nộm

- Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn cùng với ớt.

- Chanh gọt vỏ, tách từng múi, nghiền nát.

- Trộn chanh + tỏi + ớt + đường + giấm, khuấy đều, chế nước mắm vào từ từ, nếm đủ vị chua, cay, ngọt, mặn (vị mặn hơi đậm).

* Trộn nộm

- Vớt rau muống, vẩy ráo nước.

- Vớt hành, để ráo.

- Trộn đều rau muống và hành, cho vào đĩa, xếp thịt và tôm lên trên, sau đó rưới đều nước trộn nộm.

Giai đoạn 3 : Trình bày

Rải rau thơm và lạc lên trên đĩa nộm, cắm ớt tía hoa trên cùng. Khi ăn trộn đều.

Chú ý : Tùy theo từng địa phương, có thể thay nguyên liệu chính để tạo nên món nộm khác nhưng cùng thể loại chế biến.

THỰC HÀNH TỰ CHỌN

Em hãy chọn một số món ăn để chế biến ở nhà.

Sau đây là một số gợi ý. Số lượng từng loại nguyên liệu có thể nhiều hơn hoặc ít hơn nhưng cần giữ đúng tỉ lệ thành phần nguyên liệu.

I - LUỘC RAU

a) Nguyên liệu

Chọn rau tươi, không sâu, úa.

b) Quy trình thực hiện

- Nhật bỏ phần rau già, úa, giập và rửa sạch.
- Đun nước sôi, bỏ vào một ít muối, sau đó cho rau vào, đảo đều.
- Đợi nước sôi tiếp, đảo thêm vài lần cho rau chín đều.
- Sau khi rau chín tới, vớt ra rửa sạch và bày vào đĩa.



Các loại rau, quả đều có cách luộc giống nhau, tùy theo tính chất của mỗi loại mà thời gian luộc có khác nhau. Các loại rau, quả mềm, ít xơ thì thời gian luộc nhanh hơn.

Rau luộc thường ăn cùng với nước chấm.

Cho vào nước luộc rau muống một ít muối, bột ngọt và vắt chanh sẽ có vị chua dịu, mặn dùng thay canh rất tốt. Nước rau luộc khá bổ dưỡng vì có muối khoáng và sinh tố của rau hoà tan vào.

II - NẤU CƠM

Là phương pháp làm chín hạt gạo qua hai giai đoạn : giai đoạn đầu, gạo được nấu chín một phần trong môi trường nước ; giai đoạn sau, gạo được tiếp tục làm chín bằng hơi.

Trước khi nấu cơm, cần chú ý các yếu tố sau :

- Định lượng khẩu phần (lượng gạo cần cho mỗi người).
- Tính chất của nguyên liệu : loại gạo cũ hay mới (gạo cũ ít nhựa, nở nhiều, dễ bị khô ; gạo mới nhiều nhựa, nở ít, dễ bị nhão).
- Nhiên liệu sử dụng : than, củi, dầu hoả, điện hay ga.

Sau khi dựa vào các yếu tố vừa nêu, xác định lượng gạo và lượng nước cho phù hợp.

Lượng nước dùng cho gạo cũ và gạo mới có khác nhau không, tại sao ?

a) Nguyên liệu

- 1 miệng bát gạo
- 2 bát nước.

b) Quy trình thực hiện

- Nhặt kĩ gạo để loại bỏ thóc, sạn, bông cỏ còn lẫn lộn.
- Vo gạo sạch nhưng không vò xát nhiều.

Tại sao khi vo gạo không nên vò xát nhiều ?



Có hai cách nấu cơm : nấu với nước lạnh và nấu với nước sôi.

*** Nấu với nước lạnh**

- Cho gạo vào nồi, đổ nước ngập mặt gạo (theo lượng nước đã định).
- Đậy nắp nồi, nấu sôi với lửa to.
- Dùng đũa cả đảo qua một lượt, đậy nắp, nấu tiếp đến khi cạn nước.
- Để nhỏ lửa cho hạt cơm chín đều.

Tại sao phải bớt lửa khi cơm cạn nước ?

*** Nấu với nước sôi :**

- Cho nước vào nồi, đun sôi.
- Cho gạo vào nồi nước sôi, đảo đều để gạo không bị vón cục.
- Đậy nắp lại, tiếp tục nấu sôi. Đến khi cạn nước, dùng đũa cả đảo qua một lượt nữa, đậy nắp, để nhỏ lửa cho hạt cơm chín đều, khô ráo và xốp.

Chú ý : Cách chữa cơm khê (khét)

- Cho vào nồi cơm một cục than củi sạch và xốp, đậy nắp lại. Sau 15 phút cơm sẽ giảm bớt mùi khê (do hoạt tính của than có khả năng hấp thụ mùi và màu).

- Nếu không chuẩn bị sẵn than, có thể đặt ngay nồi cơm không đậy nắp vào chậu nước lạnh, do nhiệt độ thay đổi đột ngột ở phần đáy nồi, mùi khê sẽ bốc mạnh ra ngoài.

III - NẤU CANH

- Muốn cho canh ngọt và thơm, cần xào sơ qua nguyên liệu động vật (thịt, tôm) cho chín tới rồi đổ nước sôi vào đun. Nếu dùng xương lợn (heo) hoặc xương bò để nấu lấy nước ngọt (nấu súp) thì cho xương vào trực tiếp trong nước lạnh.

- Muốn cho nước canh trong, khi nấu không nên đậy nắp và phải vớt bọt thường xuyên.

Sau đây là món canh rau nấu thịt hoặc tôm.

a) Nguyên liệu

- 1/2kg rau (cải soong, cải cúc (tần ô), rau dền, mồng tơi...)
- 100g thịt nạc vụn (dằm) hoặc tôm
- 1 thìa súp mỡ nước
- Hành lá
- Nước mắm, muối.

b) Quy trình thực hiện

- Thịt : rửa sạch, băm nhuyễn (nếu dùng tôm thì rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu đuôi, băm hoặc giã nhuyễn).

- Rau : nhặt rửa sạch, để nguyên hoặc thái nhỏ tùy loại.

- Hành lá : nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.

- Xào thịt sơ qua với mỡ và hành cho thơm ; nêm một chút nước mắm, muối, tiêu cho vừa ăn. Đổ nước sôi vào nấu cùng với thịt. Đến khi nước canh thật sôi, cho rau vào, tiếp tục nấu.



- Nêm mắm muối cho vừa ăn.
- Nước canh sôi lại và rau vừa chín tới, nhắc xuống.

Nếu dùng tôm thì có thể xào trước hoặc dùng tôm tươi để nấu.

IV - KHO CÁ

a) Nguyên liệu

- 300g cá (cá bống, cá quả, cá nục...)
- Hạt tiêu, nước hàng (nước màu)
- Đường, nước mắm ngon
- 1/2 phần nước của quả dứa (hoặc nước lã)
- 3 nhánh (tép) hành lá, 2 quả ớt, 1 củ tỏi
- 50g mỡ nước
- 50g hành khô.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Cá : làm sạch, để nguyên con xếp vào song (hoặc nồi đất nung) ; nếu cá quả thì cắt khoanh, rửa sạch rồi xếp vào song.
- Cho nước mắm, tiêu, củ hành lá giã nhuyễn và một ít đường, chút nước hàng ướp vào cá khoảng 1 giờ để cá ngấm gia vị và thịt cá săn lại.
- Hành khô : thái mỏng, phi vàng, cho tỏi băm nhỏ vào trộn chung.
- Hành lá : nhặt, rửa sạch.
- Ớt tía hoa.

Giai đoạn 2 : Chế biến

Cho nồi cá lên bếp đun lửa nhỏ, chế nước xấp mặt cá (nước dứa tươi hoặc nước lã). Khi thấy nước hơi sánh và cá có màu sậm lại, nêm nước mắm vừa ăn, cho mỡ và hành phi vàng vào tiếp tục kho cho nước sệt lại.

Chú ý :

- Khi kho không nên trở cá nhiều, dễ bị nát.
- Nếu thấy cá ngấm không đều, mức nước rưới lên phần trên để cá ngấm đều gia vị.

Giai đoạn 3 : Trình bày

- Xếp cá lên đĩa (hoặc để nguyên trong bát to hay nồi đất), bày ớt tía hoa lên cho đẹp, trên cùng rắc thêm hạt tiêu.

- Món này ăn với cơm, kèm theo dưa chuột cắt khoanh hoặc rau sống.

V - HẤP TRỨNG THỊT

a) Nguyên liệu

- 300g thịt nạc
- 10g miến (bún tàu)
- 3 tai mộc nhĩ (nấm mèo)
- 3 quả trứng vịt
- Tiêu, muối, đường, xì dầu (nước tương)
- Hành khô, tỏi, ớt, rau thơm.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Thịt nạc : băm nhuyễn.
- Miến : ngâm nước, cắt khúc khoảng 1cm.
- Mộc nhĩ : ngâm nước, cắt chân, thái sợi nhỏ.
- Trứng vịt : đánh tan.
- Hành, tỏi : đập giập, băm nhuyễn, phi vàng.

Giai đoạn 2 : Chế biến

- Trộn chung thịt nạc, miến, mộc nhĩ, trứng vịt, hành, tỏi phi vàng.
- Ướp 1/2 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa cà phê muối, một ít đường.

Trộn đều tất cả các nguyên liệu trên rồi cho vào bát to (tô) và đặt vào nồi hấp khi nước đang sôi khoảng 30 phút.

Giai đoạn 3 : Trình bày

- Để món hấp vào đĩa, trang trí hành, rau thơm (ngò) và ớt hoặc rau, củ tía hoa.
- Món này ăn nóng với cơm, dọn kèm xì dầu (nước tương) và ớt cắt khoanh.

VI - NƯỚNG THỊT

a) Nguyên liệu

- 1/2kg thịt nạc vai + 1/2kg thịt ba chỉ
- 20g hành khô và hành lá
- 2 củ tỏi
- 500g rau xà lách, rau thơm
- 300g đu đủ xanh, hoặc su hào
- 1 củ cà rốt
- Ớt, tiêu, muối, đường, mì chính
- Nước mắm, giấm, nước hàng (nước màu).



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Thịt : rửa sạch
- + Làm chả miếng : thái thịt ba chỉ mỏng vừa, ngang thớ, có kích thước khoảng 3cm x 4cm .
- + Làm chả băm : thái thịt nạc vai mỏng, ngang thớ, băm nhỏ cùng với hành lá .
- Hành khô : đập giập, băm nhỏ.
- Ớt tươi : bỏ hạt, băm nhỏ.
- Tỏi : bóc vỏ, đập giập, giã nhỏ.
- Hành lá : nhặt rửa sạch.
- Ướp thịt : Cho hành khô, hành lá + 1/2 thìa cà phê tiêu + 1/2 thìa đường, gia vị, nước hàng vào thịt, trộn kĩ, ướp khoảng 30 phút.

Giai đoạn 2 : Chế biến

* Nướng thịt

- Chả miếng : Xiên thịt vào que tre vót nhọn hoặc xếp mỏng đều trên vỉ.
 - Chả băm : Nặn thịt từng viên hình tròn hoặc hình bầu dục xếp lên vỉ.
- Nướng thịt bằng than củi, quạt nhẹ, trở 2 mặt cho thịt chín đều.

** Pha nước chấm.*

- Pha theo tỉ lệ 1 phần nước mắm + 1 phần giấm chua + đường + 3 đến 4 phần nước sôi để nguội. Thêm ớt, tỏi vừa đủ.

- Đu đủ hoặc su hào, cà rốt : gọt vỏ, thái miếng vuông mỏng hoặc tia hoa ; bóp muối cho bớt hăng, rửa sạch, vắt ráo, cho vào bát nước chấm.

- Rau xà lách, rau thơm : nhặt, rửa sạch, ngâm nước muối loãng, vẩy ráo nước, bày vào đĩa.

Giai đoạn 3 : Trình bày

- Bày thịt nướng và rau sống vào đĩa to.

- Nước chấm cho vào bát to (tô).

- Bát, đĩa dùng riêng cho từng người.

Thịt nướng thường ăn với bún và rau sống.

Ghi chú : Ngoài thịt lợn có thể dùng một số loại thịt khác để làm món nướng như thịt bò (ướp thêm sả, tỏi, mỡ phần), thịt vịt (ướp thêm húng liu và lá húng quế...).

VII - RÁN TRỨNG

a) Nguyên liệu

- 3 quả trứng
- 1 thìa súp nước mắm
- 1 củ hành tây
- 1/2 thìa súp nước lã
- Vài nhánh hành lá
- 2 thìa súp mỡ (hoặc dầu ăn), tiêu.

b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Trứng : đập bỏ vỏ, cho vào bát to (tô), đánh tan đều.

- Hành củ : bóc vỏ, rửa sạch, cắt mỏng.

- Hành lá : nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ.



Giai đoạn 2 : Chế biến

- Cho vào bát trứng 1/2 thìa súp nước lã, nước mắm, tiêu, hành lá và quấy đều.
- Cho mỡ hoặc dầu ăn vào chảo, bắc lên bếp ; mỡ nóng, cho hành củ vào xào thơm ; đổ tiếp trứng, tráng đều. Để lửa nhỏ, khoảng vài phút sau trứng chín, xúc ra đĩa.

Giai đoạn 3 : Trình bày

Bày trứng vào đĩa nông, cắt miếng vuông nhỏ, ăn với cơm.

VIII - RANG TÔM

a) Nguyên liệu

- 300g tôm
- 2 nhánh hành lá + 1 củ tỏi
- 1 thìa súp nước mắm
- 1 thìa súp đường
- 2 thìa súp nước lã
- 2 thìa súp mỡ nước (hoặc dầu ăn)
- 1 thìa cà phê muối, hạt tiêu.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Tôm : cắt bỏ râu và đuôi (có thể chừa đuôi), rửa sạch với chút muối, để ráo nước.
- Hành lá : tía hoa, phần còn lại cắt khúc khoảng 1cm.

Giai đoạn 2 : Chế biến

- Bắc chảo lên bếp, mỡ nóng cho hành, tỏi vào phi vàng ; bỏ tôm vào, rang khô bớt nước và thấm mỡ.

- Nước mắm + muối + đường + nước lã hoà chung lại. Đổ hỗn hợp này vào chảo tôm, rang cho tôm ngấm gia vị và cạn hết nước ; nhắc xuống, cho thêm chút tiêu, hành lá cắt khúc trộn đều. Có thể dùng thịt ba chỉ rang chung với tôm, mỗi thứ rang riêng sau đó trộn chung, nêm gia vị vừa ăn.

Giai đoạn 3 : Trình bày

Cho tôm vào đĩa, trang trí hành lá hoặc ớt tía hoa.

IX - XÀO ĐẬU CÔ VE

a) Nguyên liệu

- 1/2kg đậu cô ve
- 20g củ hành khô
- 150g thịt nạc
- Nước mắm
- Tiêu, ớt, muối
- 50g mỡ nước (hoặc dầu ăn)
- 1/2 củ tỏi, hành lá, rau thơm (ngò).



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Đậu cô ve : chọn loại non, tước xơ hai bên vỏ, rửa sạch, sau đó cắt vát đậu thành 2 hoặc 3 khúc.
- Hành lá, rau thơm (ngò) : nhặt, rửa sạch, 1/2 cắt khúc, 1/2 cắt nhỏ.
- Hành củ, tỏi : bóc sạch vỏ, băm nhỏ.
- Thịt nạc : thái mỏng, bản to khoảng 2cm × 2cm, ướp 1/3 lượng hành củ, tỏi, tiêu, muối trong 1/2 giờ cho ngấm gia vị.

Giai đoạn 2 : Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, cho 1 thìa súp mỡ vào cùng với 1/3 lượng hành củ, tỏi phi vàng, đổ thịt vào xào chín, xúc ra bát to. Rửa chảo lại cho sạch.
- Đặt chảo lên bếp trở lại, cho 2 thìa súp mỡ cùng với 1/3 lượng hành củ, tỏi còn lại phi vàng. Đổ đậu vào xào sơ cho thấm mỡ, cho vào 1/3 bát nước lã, đậy nắp khoảng 10 phút, mở ra nêm muối, nước mắm cho vừa ăn ; xào tiếp khoảng 5 phút, đổ thịt vào đảo đều, nhắc xuống ; trộn hành lá, rau thơm (ngò) cắt khúc.

Giai đoạn 3 : Trình bày

Bày đậu ra đĩa, rắc thêm tiêu, hành và rau thơm (ngò). Trang trí ớt (hoặc củ, quả) tỉa hoa. Món này ăn cùng với cơm, kèm thêm nước mắm, ớt thái khoanh mỏng.

Chú ý : Khi xào đậu hay thịt cần để lửa to, xào nhanh cho đậu xanh và thịt không bị ra nước.

X - MUỐI DƯA CẢI

a) Nguyên liệu

- 1kg cải bẹ xanh
- 100g hành củ tươi
- 1 thìa súp muối
- 1/2 thìa súp đường
- 1/2 lít nước.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : Chuẩn bị

- Cải bẹ xanh : nhặt bỏ phần sâu, úa, rửa sạch, chẻ tàu cải làm đôi, cắt khúc dài khoảng 3cm.

- Hành củ tươi : nhặt bỏ phần úa, cắt rễ, rửa sạch, củ to chẻ mỏng, cắt khúc khoảng 3cm, trộn đều với cải, để ráo nước.

- Đun hỗn hợp nước + muối + đường cho sôi, sau đó để nguội.

Giai đoạn 2 : Chế biến

- Xếp cải và hành vào vại sạch.

- Đổ hỗn hợp nước + muối + đường vào vại.

- Dùng vỉ nén chặt cho nguyên liệu ngập nước.

Giai đoạn 3 : Trình bày

- Dưa cải ăn kèm với món thịt kho, thịt rán, thịt luộc cùng nước chấm có vị cay, ngọt, mặn.

Ngoài ra, món canh dưa cải nấu với thịt hoặc sườn, cá cũng rất hấp dẫn.