



CK.0000066906

ĐC HÀ (Biên soạn)

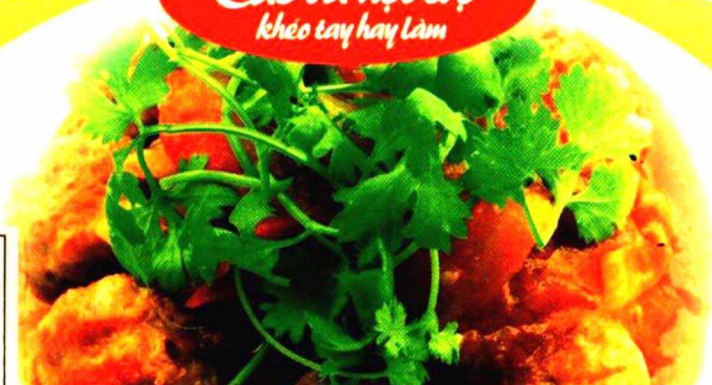
MÓN ĂN

VIỆT NAM

CÁC MÓN

Kho, Rim Rán, Nướng

*Dành cho
Các bà nội trợ
khéo tay hay làm*



NGUYỄN
C LIÊU



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG BÀNG

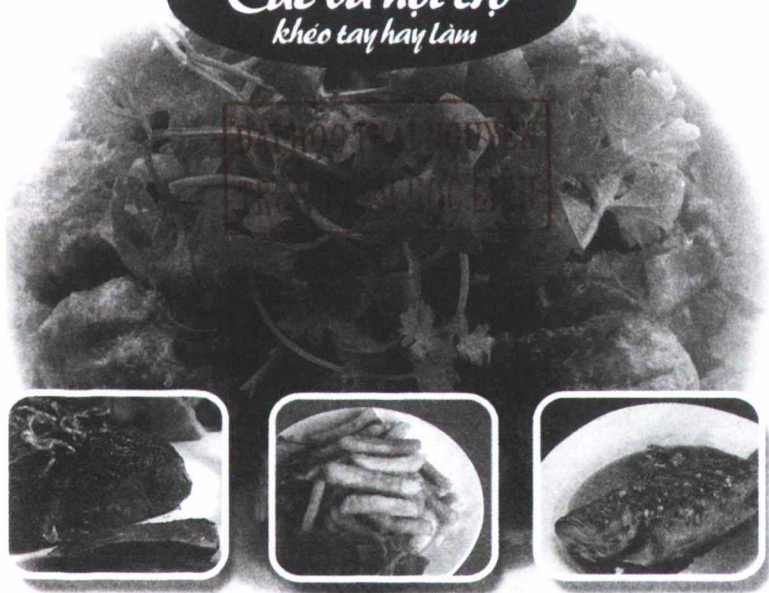
Món ăn Việt Nam
CÁC MÓN KHO, RIM,
RÁN, NƯỚNG

MÓN ĂN
VIỆT NAM

CÁC MÓN

Kho, Rim
Rán, Nướng

Dành cho
Các bà nội trợ
khéo tay hay làm



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG BÀNG

Lời nói đầu

Nấu ăn và thưởng thức các món ăn là cả một nghệ thuật. Cái tinh tế trong ẩm thực thể hiện ở cách chế biến, cách thưởng thức, ở tâm lòng người trao kẻ nhận. Mỗi món ăn đều có hương vị, nét đẹp riêng và đặc biệt là có truyền thống, cách thưởng thức truyền đời. Kho, rim, rán, nướng là những món ăn mặn xuất hiện trong bữa cơm hàng ngày của người dân Việt Nam nhằm mang lại sự đậm đà, hứng thú cho mọi người.

Việc chế biến được các món kho, rim rán, nướng ngon phụ thuộc rất nhiều vào bàn tay khéo léo của người nội trợ, ở sự phối hợp nguyên liệu và cách thức chế biến.

Cùng là một món kho, rim, rán, nướng nhưng ở mỗi gia đình, mỗi vùng miền lại có cách thức chế biến riêng, phù hợp với truyền thống văn hóa và sở thích ăn uống của từng người, từng gia đình và từng vùng miền. Chính điều này đã tạo nên nét đặc sắc trong văn hóa ẩm thực Việt Nam. Với cuốn "**Món ăn Việt Nam - Các món kho, rim, rán, nướng**" bạn đọc sẽ có những hiểu

biết về các món ăn này và bí quyết để chế biến các món ăn đó. Hy vọng rằng đây sẽ là cuốn cẩm nang thiết thực để bạn có thể tự tay chế biến cho gia đình, cho bạn bè và những người thân yêu của mình những món ăn ngon, hấp dẫn, bổ dưỡng, để cho bữa cơm gia đình thêm phần ngon miệng, ấm cúng và tươi mới hơn.

Người biên soạn



I. CÁC MÓN KHO



1. Món kho trong thực đơn của bạn

Kho, theo Đại Nam Quốc âm Tự vị của Huỳnh Tịnh Của, in từ năm 1895, nghĩa là "Nấu cá thịt, nêm mắm muối cho mằn mẫn, có ý để mà ăn lâu ngày".

Có rất nhiều kiểu kho như kho khô, kho nhạt, kho quẹt, kho sền sệt. Thời xưa, do cuộc sống còn khó khăn, kho khô là kiểu kho để dành lâu ngày, không hỏng, không biến chất, thậm chí cá kho, thịt kho để nguội từ hôm trước, hôm sau đem ra ăn cũng không có hại. Ở đồng bằng món kho ngon nhất vẫn là cá lóc, cá rô kho. Cá ngon nhất của đồng ruộng, kho với nước mắm biển, thêm thật nhiều tiêu. Nước mắm ngon sẽ tạo ra mùi thơm hấp dẫn.

Cuộc sống ngày một nâng cao, món kho ngày nay khá đa dạng. Món kho được chế biến với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Gia vị dành cho món kho cũng phong phú hơn. Có thể nói rằng trong bữa cơm hàng ngày của người Việt, thường không thể thiếu món kho.

2. Bí quyết chế biến món kho ngon

Trong bữa cơm của người Việt thường là có món thịt kho và cá kho. Sau đây là bí quyết để có món kho ngon:

- Với món cá kho tuy có vẻ dễ chế biến, nhưng để kho được nồi cá thơm ngon, bạn cũng cần phải biết một số quy tắc: Trước khi nấu nên chiên sơ cá sơ ở nhiệt độ trung bình; Đổ nước vừa ngập cá. Để lửa trung bình, khi cá sôi, vặn lửa nhỏ và kho cho tới khi có mùi thơm.

Để cá không dính nồi, nên trở cá trong khi kho. Nếu cá không được tươi thì trước khi kho nên dùng muối ăn xát vào cá (2 tiếng trước khi kho).

Có thể ngâm cá vào nước và giấm trước khi kho, cá sẽ mềm.

Ướp cá với nước mắm, đường, mì chính, tiêu trước khi kho, như vậy thịt cá sẽ săn và cứng. Khi cho cá vào kho, chờ cá săn thì cho 1 ít nước. Kho trên lửa riu riu đến khi nước cạn xấp xỉ thì nêm nếm, cho đường thê vào. Nước mắm kho phải là nước mắm ngon. Chứ kho cá mà dùng loại nước mắm kém chất lượng thì dù thực phẩm có tươi ngon cách mấy cũng không thể làm món cá kho ngon được.

- Với món thịt lợn kho, nên sử dụng thịt mỡ hoặc thịt đùi có đủ ba phần da, mỡ và nạc. Chọn miếng thịt có lớp da càng mỏng càng tốt, lớp mỡ dày không quá 2cm, và phần nạc dài ngắn tùy miếng thịt được pha ra, cắt miếng thịt cho vừa ăn cỡ ngón tay cái.

Tắm ướp mỗi 500g thịt đã cắt miếng với: 3 thìa xúp nước mắm ngon + 3 thìa đường cát trắng + 1/2 thìa cà

phê tiêu bột + 1/2 thìa cà phê muối + 1/2 thìa xúp hành tím tùy ý băm nhỏ hay cắt lát + 1 thìa cà phê nước màu + 1 miếng quế chừng 5g.

Sau thời gian ướp, bắc nồi thịt lên bếp, để nhỏ lửa, đảo đều tay cho đến khi thấy hỗn hợp nước gia vị sôi lên, châm nước sôi vào cao hơn mặt thịt chừng 2cm, để sôi lại là hạ nhỏ lửa cho sôi riu riu, quan sát cho đến khi thấy phần mỡ trở trong là đạt yêu cầu. Nêm lại nước kho để thêm đường hoặc muối tùy khẩu vị riêng; quan sát màu thịt kho nếu muốn đậm hơn cứ thêm vào ít nước màu và để sôi lại. Sau khi kho, nước kho xấp xỉ mặt thịt là vừa. Nếu kho thịt kèm trứng gà hoặc trứng vịt. Luộc chín trứng, thả vào tô nước lọc cho dễ lột vỏ trứng, thả vào nồi thịt kho khi vừa châm thêm nước sôi và kho chung trứng với thịt. Lượng trứng bỏ vào chỉ khoảng 3 - 4 cái/ 500g thịt kho, nếu cho nhiều phải châm thêm nước sôi, vị nước kho sẽ nhạt đi. Khi kho thịt kèm củ cải trắng. Sau khi kho thấy phần mỡ trở trong rồi mới cho củ cải vào và kho nhỏ lửa sau khi sôi lại thêm khoảng 5 - 7 phút, củ cải sẽ chín giòn và chỉ hơi trở trong nhẹ ở phía ngoài là miếng cải ngon. Củ cải trắng có tính thẩm thấu cao, nếu kho lâu, củ cải sẽ hút chất ngọt mặn của nước kho vào trong và làm cho nước kho nhạt đi trong khi miếng củ cải sẽ trở từ mặn đến rất mặn và tóp dần, món thịt kho của bạn sẽ trở nên nhạt nhẽo và có vị hăng của củ cải.

- Với món thịt bò kho, loại thịt bò hay dùng để nấu bò kho là thịt bò bắp (thịt dạng thối tròn dài hình thoi) nạm và gân. Tùy ý dùng cả nạc bò nếu thích; chia ra mỗi kg gồm ba hay bốn thứ. Thịt bắp và thịt nạc cắt

miếng vuông chừng 3cm. Thịt nạm tùy miếng thịt pha ra, cắt miếng nhỏ vừa đừng dày quá 1cm. Phân gân cắt thành miếng cỡ ngón tay cái.

Trên bề mặt của miếng thịt bò tươi thường có lớp màng khô (mỡ) có màu vàng sáng. Bề mặt lát cắt của thịt hơi ẩm nhưng không dính nhớp. Mặt cắt của miếng thịt căng và co giãn (ấn ngón tay vào thì chỗ ấn lõm xuống nhưng buông ra thì chỗ lõm ấy lại đẩy lên nhanh chóng)

Đừng bao giờ ướp muối trong thịt bò trước khi kho vì muối sẽ làm cho thịt bò chảy ra nước thịt và làm cho thịt lâu chín, lại phải kho lâu và làm cho thịt dai.

Khi kho thịt bò muốn cho thịt mềm, sau khi ướp thịt xong, bạn hãy cho 2 - 3 thìa cà phê dầu ăn vào trộn đều ướp cùng, để khoảng 20 - 30 phút, món thịt bò xào sẽ rất mềm, vị đậm đà mà lại không dai.

3. Cách chế biến các món kho ngon

CÁ KÈO KHO RAU RĂM

● Nguyên liệu:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| - Cá kèo: 1kg | - Hành khô: 50g |
| - Rau răm: 50g | - Dầu ăn: 2 thìa canh |
| - Tiêu: 1 thìa cà phê | - Muối: 2 thìa |
| - Nước mắm: 2 thìa canh | - Nước hàng vừa đủ. |

❷ Cách chế biến:

- Cá kẻo làm sạch để ráo nước, ướp cá với nước mắm, muối, nước hàng, hành khô giã nhuyễn vài giờ cho ngấm. Nước ướp ngập xâm xấp mặt cá. Rau răm nhặt, rửa sạch, để cho ráo nước.

- Xếp rau răm xuống đáy nồi, cho cá vào nồi. Mỗi lớp cá được xếp một lớp rau răm. Đổ nước ướp cá vào nồi. Cho lên bếp kho. Vặn lửa lớn, khi cá sôi vặn nhỏ liu riu để xương được nhừ và cá thật ngấm gia vị. Sau cùng vặn lửa lớn hơn kho đến khi gần cạn nước. Cho dầu ăn, đun tiếp vài phút. Rắc tiêu lên bề mặt. Dùng với cơm nóng.

THỊT BÒ KHO

❶ Nguyên liệu:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| - Thịt bò: 400g | - Sả: 2 cây |
| - Tỏi: 2 tép | - Cà rốt: 3 củ |
| - Gia vị: 1/2 gói | - Nước tương: 2 thìa |
| - Hạt nêm: 1 thìa | - Đường: 1 thìa cà phê |
| - Bột ngô: 2 thìa canh | - Bánh mì. |

❷ Cách chế biến:

- Lấy 1 cây sả cắt mỏng, băm nhuyễn, cây còn lại cắt khúc, bó lại. Tỏi băm nhuyễn để chung với sả. Thịt bò cắt miếng hình quân cờ, ướp thịt với gói gia vị, 1/2 sả tỏi băm, để ngấm 15 phút. Cà rốt gọt vỏ, cắt xéo miếng 1/2cm.

- Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào, dầu nóng cho phần tỏi và sả còn lại vào phi vàng thơm, cho thịt bò vào xào,