



CK.0000066909

MÓN ĂN

NGỌC HÀ

VIỆT NAM

CÁC

Món Xào

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

NGUYỄN
OC LIÊU



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG BÀNG

MÓN ĂN

VIỆT NAM

CÁC

Món Xào

*Danh cho
Các bà nội trợ
khó nấu hay làm*



ĐẬU CÔ VE XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Đậu cô ve	500g
Thịt lợn	200g
Hành khô	10g
Mỡ nước	50g
Rau mùi	20g
Bột đao	10g
Tỏi, nước mắm, muối	

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái mỏng to bản, ngang thớ, ướp nước mắm, bột đao.

Đậu cô ve tước bỏ xơ, rửa sạch, bẻ đôi.

Hành bỏ vỏ, thái mỏng.

Tỏi bóc vỏ, đập giập.

Rau mùi rửa sạch, để ráo.

Phi thơm hành, đổ thịt vào xào săn, nêm vừa nước mắm, muối, xúc ra bát. Cho thêm mỡ vào chảo, đun nóng già, cho đậu vào xào, nêm vừa mắm, muối, cho thêm ít nước, đun to lửa. Khi đậu gần chín, cho thịt vào đảo đều, bắc ra cho tỏi vào, xúc ra đĩa, rắc mùi lên trên, ăn nóng.



GIÁ XÀO THỊT ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Giá đỗ 500g

Thịt lợn nạc 200g

Đậu phụ 200g

Mỡ nước 50g

Hành hoa, nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Giá đỗ đãi hết vỏ, rửa sạch, để ráo.

Hành hoa nhặt rửa sạch, củ thái mỏng, dọc cắt khúc riêng.

Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng, thái miếng mỏng khoảng 0,5cm.

Thịt rửa sạch, lạng mỏng, thái chỉ.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, bỏ hành củ vào phi thơm, cho thịt vào đảo chín. Cho giá, đậu phụ vào xào lẫn, nêm vừa mắm, muối đảo đều. Khi giá vừa chín tới, bắc ra cho dọc hành, mì chính vào đảo đều. Xúc ra đĩa, ăn nóng.



MĂNG XÀO THỊT

Nguyên liệu:

<i>Măng chua</i>	<i>500g</i>
<i>Thịt ba chỉ</i>	<i>200g</i>
<i>Hành tươi</i>	<i>50g</i>
<i>Mỡ nước</i>	<i>50g</i>
<i>Nước mắm, muối, mì chính.</i>	

Cách làm:

Măng chua xé nhỏ, cho vào nước lạnh, luộc kỹ, vớt ra. Thịt rửa sạch, thái chỉ.

Dọc hành thái khúc, củ hành thái mỏng.

Cho mỡ vào chảo, để sôi, phi thơm hành củ, cho thịt vào xào săn, đổ măng vào, nêm vừa mắm, muối đảo đều. Cuối cùng cho thêm dọc hành, đảo lần. Xúc ra đĩa, ăn nóng.

THỊT BÒ XÀO LĂN

Nguyên liệu:

<i>Thịt bò loại I</i>	<i>300g</i>
<i>Dầu ăn</i>	<i>50g</i>
<i>Hành khô</i>	<i>50g</i>



CÁC MÓN XÀO

Tỏi khô 50g

Lá chanh 50g

Nước mắm, mì chính, hạt tiêu, muối, bột đao.

Cách làm:

- Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái miếng mỏng, ngang thớ, dần mềm, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu, hành, tỏi băm nhỏ, mì chính.

- Lá chanh thái chỉ.

- Bột đao hoà nước.

- Cho dầu vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào đảo nhanh tay, đun to lửa, cho thêm ít bột đao. Xúc ra đĩa, rắc lá chanh thái chỉ, ăn nóng.

THỊT BÒ XÀO DỨA

Nguyên liệu:

Dứa ương 1 quả

Thịt bò 300g

Dầu ăn 50g

Bột đao 20g

Rau mùi 25g

Nước mắm, muối, hạt tiêu, đường, hành khô.



☞ *Cách làm:*

Thịt bò lọc bỏ gân, thái miếng mỏng, to bản, ngang thớ, ướp nước mắm, hành, tỏi (giã nhỏ) và một ít đường, bột đao.

Dứa gọt vỏ, cắt bỏ mắt, rửa sạch, bỏ xơ, cắt bỏ lõi, thái ngang miếng mỏng 0,5cm, cho ít muối vào xóc đều, vắt nhẹ, bỏ bớt nước chua.

Phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào xào, đun to lửa, đảo nhanh tay, khi thịt chín tái, xúc ngay ra đĩa.

Cho dầu vào chảo, trút dứa vào xào chín, hoà bột đao với đường vào đảo đều, nêm vừa mắm muối. Khi bột chín, cho thịt bò vào đảo lần. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên ăn nóng.

THỊT BÒ XÀO CÁN, TỎI

☞ *Nguyên liệu:*

<i>Thịt bò loại I</i>	<i>400g</i>
<i>Cán tây</i>	<i>100g</i>
<i>Tỏi tây</i>	<i>100g</i>
<i>Cà rốt</i>	<i>100g</i>
<i>Dầu ăn</i>	<i>50g</i>
<i>Hành củ</i>	<i>10g</i>
<i>Bột đao</i>	<i>10g</i>

Rau mùi, gừng, tỏi lượng vừa đủ.

Mỡ nước, rượu, nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Hành, tỏi, gừng bỏ vỏ, băm nhỏ.

Cần tây rửa sạch, đập dập, thái khúc.

Tỏi tây rửa sạch, thái khúc.

Cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, tía hoa phẳng, thái mỏng.

Bột đao hoà nước, lọc sạch.

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng to bản ngang thớ, ướp hành, tỏi, nước mắm, gừng, rượu, bột đao, dầu ăn để ngấm.

Cho dầu vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò vào xào gần chín, xúc ra đĩa.

Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho cà rốt, cần tỏi tây vào đảo đều, cho tiếp thịt vào đảo lần, cho bột đao, mỡ nước, mì chính. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

THỊT BÒ XÀO MĂNG CHUA

Nguyên liệu:

Thịt bò loại I	300g
Dứa	1/2 quả
Măng chua	200g
Ớt tươi	2 quả
Gừng	1 củ
Rau húng	1 mớ