

ĐỒ KIM TRUNG

NẤU ĂN GIA ĐÌNH (miền Bắc)



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

PN

NẤU ĂN GIA ĐÌNH
(*Miền Bắc*)

ĐỖ KIM TRUNG

NẤU ĂN GIA ĐÌNH
(Miền Bắc)

TÁI BẢN LẦN THỨ III

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI MỞ ĐẦU

Trong gia đình người Việt, bữa ăn hàng ngày còn được hiểu là bữa cơm, vì cơm là món ăn chính được nấu từ gạo tẻ, xuất phát từ đặc điểm Việt Nam là nước nông nghiệp, lúa gạo là nông sản chính.

Chuẩn bị để thực hiện bữa ăn gia đình là công việc hay đúng hơn là thiên chức của người phụ nữ. Nhưng làm thế nào để người phụ nữ có thể làm tròn được công việc của gia đình mà vẫn hoàn tất tốt công việc xã hội thì đó là điều không đơn giản.

Muốn đạt được yêu cầu đó người phụ nữ nên tế nhị vui vẻ để nhờ mọi người trong gia đình giúp một vài công việc tùy theo khả năng để tạo thành một bữa cơm sum họp và đầm ấm.

Mặc dù bữa cơm hàng ngày không đòi hỏi phải chế biến cầu kỳ, nhưng lại có yêu cầu vừa phải đảm bảo cân bằng dưỡng chất để giữ gìn sức khỏe và tái tạo chất xám cho các thành viên của gia đình đồng thời cũng phải phù hợp ngân quỹ của gia đình.

Nhưng quan trọng hơn nữa là không khí ấm cúng vui vẻ, đoàn tụ của gia đình trong bữa cơm. Bầu không khí này sẽ tạo nên mối dây liên kết chặt chẽ về tình cảm và trách nhiệm giữa các thành viên trong gia đình với nhau và đồng thời tạo cho mỗi người cảm giác không khí yên bình đó thật cần thiết và không ở nơi nào khác có được.

Mỗi vùng, mỗi miền trên đất nước đều có các tập quán riêng về ăn uống và có ít nhiều thay đổi về cách nấu nướng, cách nêm nếm, và cách sử dụng gia vị. Chẳng hạn như các món ăn miền Bắc nếu cần độ chua thì chỉ sử dụng độ chua dịu của giấm bỗng, của mẻ, của quả sấu v.v... Các món ăn thường có vị mặn đậm đà, ít dùng chất đường vì cho rằng nêm đường nhiều, món ăn sẽ ngọt lờ lợ. Vị cay thường sử dụng hạt tiêu nhiều hơn ớt. Trái lại, miền Nam thường sử dụng độ chua nhiều của me, của chanh, hay nêm thêm đường vào các món ăn cho dịu và thường dùng nhiều nước dừa tươi hay nước cốt dừa trong các món nấu, dùng vị cay của ớt. Miền Trung cũng sử dụng vị cay nhiều của ớt nhất là ớt hiểm, về độ mặn cũng tương tự như miền Bắc.

Ngày nay, phương tiện giao thông thuận tiện đã giúp cho người dân của ba miền đất nước hiểu biết nhiều hơn về văn hóa ẩm thực của từng miền. Đôi khi các món ăn trong bữa cơm hàng ngày của miền này lại là món đặc sản của miền nọ. Qua đó chúng ta cũng nhận thấy món ăn Việt Nam có những nét độc đáo đặc trưng riêng và thật phong phú trong cách chế biến.

*Trong tập sách **Nấu ăn gia đình miền Bắc** này, chúng tôi xin giới thiệu đến các bạn một số món ăn được sắp thành 25 thực đơn cho các bữa ăn hàng ngày. Tuy rằng các nguyên vật liệu đặc trưng của miền Bắc nhưng có thể thực hiện dễ dàng ở mọi miền đất nước, vì các nguyên liệu này đều được cung cấp ở các chợ.*

Xin chúc các bạn có bữa ăn vừa khẩu vị.

ĐỖ KIM TRUNG

25 THỰC ĐƠN GỢI Ý

Mỗi thực đơn gồm 3 món:

- Món canh: thường là các món nấu hay luộc...

- Món xào: thường là các loại rau, quả, củ với thịt, tôm, trứng...

- Món mặn: thường là món kho, rang, rán... các loại thực phẩm giàu chất đạm.

- Hoa quả (trái cây) dùng tráng miệng, ăn theo mùa.

Tuy nhiên bạn có thể thay đổi các món ăn trong một thực đơn tùy theo điều kiện kinh tế, điều kiện cung cấp thực phẩm, theo mùa, và khẩu vị của gia đình bạn, để bữa ăn gia đình luôn được đảm bảo đầy đủ dưỡng chất.

Thực đơn 1:

- Bí tần
- Rau lang xào tỏi
- Chả trứng hấp

Thực đơn 2:

- Trứng cáy nấu canh cà chua
- Rau muống xào tỏi
- Sườn non rán giòn

<p>Thực đơn 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cá quả nấu canh khoai - Rau bí xào - Cá quả kho khô 	<p>Thực đơn 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cua đồng nấu canh rau đay - Cà pháo muối chua - Cua đồng rang
<p>Thực đơn 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cá he nấu riêu - Rau ghém - Thịt kho 	<p>Thực đơn 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bí đao nấu canh thịt gà - Đậu đũa xào thịt - Trứng đúc thịt rán
<p>Thực đơn 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ốc nấu chuối - Thịt bò xào cải làn - Cá quả rán giòn 	<p>Thực đơn 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cá chép nấu bung - Su su xào thịt bò - Cánh gà rán giòn
<p>Thực đơn 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thịt bò nấu canh cà chua - Măng tươi xào tôm - Tôm rang thịt lợn 	<p>Thực đơn 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rau ngọt nấu giò sống - Bí đỏ xào - Cá thu kho nước chè tươi

<p>Thực đơn 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cua đồng nấu khoai sọ - Giá xào đậu phụ - Cà chua nhồi thịt 	<p>Thực đơn 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bí đao nấu tôm khô - Su hào xào trứng - Tôm khô
<p>Thực đơn 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rau muống nấu tôm tươi - Mướp hương xào lòng gà - Tép riú xào khế 	<p>Thực đơn 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoa thiên lý nấu canh cua - Cá quả xào đậu Hà Lan - Trứng tráng tôm tươi
<p>Thực đơn 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sấu nấu thịt nạc - Mắm tép xào - Thịt lợn luộc 	<p>Thực đơn 16:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ngó khoai bung chân giò - Khoai tây xào thịt bò - Đậu phụ nhồi thịt rim cà chua
<p>Thực đơn 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rau muống luộc - Thịt bò xào dưa - Tôm rang 	<p>Thực đơn 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cà bát bung - Rau cần xào thịt bò - Thịt kho dưa

Thực đơn 19:

- Cải cúc nấu cá rô
- Bò dục xào thập cẩm
- Vịt rang gừng

Thực đơn 20:

- Cua đồng nấu canh bầu
- Mực tươi xào rau củ
- Chả cá rán

Thực đơn 21:

- Giấm cá
- Đậu cô ve xào lòng gà
- Đậu phụ kho thịt

Thực đơn 22:

- Dưa chua nấu cá trê
- Cà tím xào
- Nhộng tằm rang mặn

Thực đơn 23:

- Trai nấu riêu
- Rau củ xào tôm
- Đậu phụ tẩm nước mắm

Thực đơn 24:

- Sườn nấu măng
- Dưa cải muối chua
- Chân giò nấu đông

Thực đơn 25:

- Cải bẹ xanh nấu cua đồng
- Cải bắp xào trứng
- Thịt bò kho gừng