

LAM HOA PHỤNG

CÁC MÓN ĂN

**Đặc
Sản
Miền
Nam**

In lần thứ 9

Nhà Xuất Bản
MÙI CÀ MAU

LÂM HOA PHỤNG

CÁC MÓN ĂN ĐẶC SẢN.
MIỀN NAM

NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

Lời giới thiệu

Trên đất nước Việt Nam thống nhất, mỗi miền đất đều có những nét riêng biệt : thiên nhiên, con người và những thú “ăn chơi” đã trở thành nghệ thuật. Chúng ta đã từng thưởng thức Bánh cuốn Thanh Trì của Vũ Bằng (Thương nhớ mười hai) hoặc nhâm nhi một Bát phở Hà Nội chính hiệu trong văn của Nguyễn Tuân. Và cũng đã từng ném qua các vị bánh khoai, bánh nậm, bánh bột lọc của xứ Huế... Ở đâu các món ăn đều là nét đặc trưng cho miền đất ấy và trở thành một thú nghệ thuật ăn uống đặc biệt.

Ở Nam Bộ - chón nhánh sông Cửu Long hùng vĩ màu mỡ phù sa, miền đất trù phú lúa gạo và hào phóng về các loại hải sản sông nước : tôm cá, cua rùa, ếch, rắn, chim chóc...

Người Nam Bộ cần mẫn thông minh, chịu thương chịu khó và cũng rất “chịu chơi” với các huyền thoại như Công tử Bạc Liêu... Và cũng chính họ tạo cho mình những món ăn đặc sản mà thiên nhiên đã ưu đãi chỉ có vùng đất cuối trời Tổ Quốc mới có.

Nếu bạn đến Miền Nam nói chung và Miền Tây Nam bộ nói riêng để thưởng thức các món ăn đặc sản cùng với thiên nhiên và con người hiếu khách thì thật thú vị biết bao. Nghề nấu ăn ở Nam Bộ được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác lưu giữ và bổ sung thêm từ hàng trăm năm qua, ngày một phong phú, đa dạng hơn.

Bạn chưa đến đây ư ? thì nay trên tay bạn đã có cuốn : **CÁC MÓN ĂN ĐẶC SẢN MIỀN NAM** của bà **LÂM HOA PHỤNG** - Người Bạc Liêu Minh Hải. Hơn 50 năm qua bà đã tích lũy kinh nghiệm để chế biến thành những món ăn riêng đặc biệt độc đáo : Da heo bó xôi hơn nước dừa, Gà nấu cam sành, Gan heo bó củi, Lẩu mắm, Bún nước lèo Bạc Liêu, Gà chưng nước dừa tươi, Cháo rắn, Vịt nấu chanh muối...

“Nghề ăn cũng lắm công phu”... với hơn 100 món ăn đặc sản các loại Miền Nam (tất nhiên còn rất nhiều hơn thế nữa) chắc bạn sẽ được hài lòng.

Và theo chúng tôi nghĩ : không còn gì là riêng biệt của ai, của vùng đất nào nữa cả khi mà các cuộc giao lưu về văn hóa, du lịch, thương mại ngày càng phát triển... thì nó nghiêm nhiên trở thành tài sản chung của mọi người.

Chúng tôi trân trọng giới thiệu cuốn sách **CÁC MÓN ĂN ĐẶC SẢN MIỀN NAM** đến bạn đọc như một món quà nhỏ để trong những bữa ăn hàng ngày có hương vị độc đáo của miền đất Nam Bộ.

NHÀ XUẤT BẢN MỬI CÀ MAU

ỐC HEO CHỨNG

(Chuẩn bị cho 10 người ăn)

Vật liệu:

- 1 cái óc heo
- 3 trứng vịt muối
- 3 trứng vịt lạt
- 2 miếng đậu hủ trắng
- 1/2 củ tỏi
- 10 củ hành ta
- 5 tép hành lá
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng canh đường
- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh cải bắc thảo (tan xại)
- 1 muỗng canh mỡ có pha màu hạt điều
- 3 muỗng canh mỡ nước

Chuẩn bị:

- Óc heo đem luộc chín, dùng tăm xia răng hay móc tai khều lấy gân máu bỏ, tán nhuyễn.
- Trứng vịt muối luộc chín, bỏ lòng trắng lấy lòng đỏ tán nhuyễn như bột.
- Trứng vịt lạt lấy cả lòng đỏ và lòng trắng đem đánh tan.

- Tàu hủ trắng tán như.
- Tỏi, củ hành ta lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, giã nhuyễn.
- Hành lá xắt nhỏ.

Cách làm:

Óc heo, trứng vịt muối, tàu hủ tán nhuyễn và trứng vịt lạt đánh tan đem trộn chung với đường, bột ngọt, tiêu, muối.

Bắc chảo nóng, để mỡ vào, mỡ sôi, để tỏi, củ hành ta đã giã nhuyễn vô phi cho thơm. Lấy 2 muỗng canh bột năng cho vô 1 chén nước lã quậy cho tan đổ vô xoong nấu và quậy liên tay như khuấy hồ, đừng để óc trâu. Lúc khuấy, không nên để bột chín lắm, vừa lênh lênh thì nhắc xuống để nguội sang qua 1 tô lớn, cho óc heo, trứng vịt muối, tàu hủ trắng đã tán nhuyễn và trứng vịt lạt đã đánh tán trộn với gia vị vô, nêm nếm cho vừa ăn, để tiếp cái bắc thảo, số tỏi, củ hành ta đã phi mỡ và hành lá vô đem chưng cách thủy đến khi thấy tàu hủ trắng đông, đặc là chín. Còn muốn thử thì lấy dĩa xom xuống óc heo chưng rút lên mà thấy thức ăn không dính dĩa là chín.

Trình bày:

Óc heo chưng chín đem ra ăn, cho 1 muỗng canh mỡ có để màu hạt điều, đậu phộng rang đâm nhỏ, tiêu, hành, ngò lên mặt. Dùng muỗng múc ra ăn, nhưng phải múc từ trên mặt tô xuống tới đáy để thức ăn không bị quậy nát. Ăn cặp với bánh mì hoặc cơm nóng.

Nước chấm:

– Xì dầu.

ỐC HEO LÀM ĐƯƠNG CHIÊN

(Chuẩn bị cho 10 người ăn)

Vật liệu:

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| – 2 cái óc heo | – 3 trái ớt sừng trâu |
| – 50 gam gan heo | – 1 muỗng cà phê bột ngọt |
| – 2 trứng gà | – 1 muỗng canh bơ |
| – 1 củ tỏi to | – 1 muỗng cà phê muối bột |
| – 200 gam bột mì | – 2 muỗng canh đậu phộng rang |
| – 200 gam dừa nạo | – Mỡ để chiên |

Chuẩn bị:

– Óc heo rửa sạch, luộc chín, lấy gân máu ra bỏ, rồi tán nhỏ.

– Gan heo rửa sạch, xắt mỏng, băm nhuyễn đem xào qua mỡ, tỏi.

– Trứng gà bỏ lòng đỏ, lấy lòng trắng đánh tan cho vô thau nhỏ, để bột mì vô nhồi cho dẻo vừa cán. Nếu bột còn hơi cứng tay, cho thêm nước lã vô nhồi.

- Dừa nạo để vẩy (không cho nước lá vào), vắt 1 lần lấy nước cốt kẹo.

- Tỏi lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, giã nhuyễn đem phi mỡ.

- Ót sừng trâu rửa sạch, xắt miếng.

- Đậu phộng rang chừa lại một ít hạt nhỏ để làm đầu đường, số còn lại giã nhuyễn.

Cách làm:

Dem trộn đều vào óc heo tán nhỏ các thứ gia vị bột ngọt, muối, nước cốt dừa, bơ, tỏi đã phi mỡ làm nhân. Lấy thớt thoa lên bột khô để cán bột đừng dính. Lấy bột đã nhồi, ngắt ra 20 cục bột bằng ngón chân cái để lên thớt cán từng cục theo hình bầu dục bề dày độ 2 ly. Trước khi cán và nắn bột thành hình con đường, mỗi miếng bột cán đều phải để lên cây lược thưa, dùng tay dè nhẹ xuống cho có dấu răng của cây lược, kể đó, lấy muỗng múc óc heo đã trộn với gia vị để lên bột, khóa ra cho bằng, đều, nhưng phải chú ý chừa bìa bột để bóp cho dính lại và lấy cây muỗng nhỏ múc 1 chút gan băm nhỏ đã xào qua mỡ tỏi để lên óc heo, khều 1 lần chính giữa để một ít đậu phộng rang giã nhuyễn vào làm ruột con đường và lấy tay bóp mí bột còn dư cho dính lại.

Trong khi gói nhân (óc và gan heo), lấy tay nắn nhẹ miếng bột để dấu răng lược đừng bị mất và nắn miếng bột 2 đầu hơi nhỏ, giữa mập to cho giống mình con đường. Sau đó, lấy 1 hạt đậu phộng nhỏ lột vỏ đã rang chín gắn vào 1 đầu miếng bột làm đầu đường, còn

đầu khác, bẻ hơi cong vô độ 1/3 cho giống cái đuôi để thấy con đường đang nằm co.

Khi nấu xong, thả đường vào chảo chiên trong mỡ ngập, vừa chín tới, gấp ra.

Trình bày:

Sắp óc heo làm đường chiên ra đĩa trệt để ăn vã.

Nước chấm:

Nước mắm ngon tỏi ớt (không để chanh giấm).

CHÁO ÓC HEO

(Chuẩn bị cho 10 người ăn)

Vật liệu:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| - 1 lon sữa bò tằm | - 300 gam thịt nạc |
| - 3 óc heo | - 300 gam phèo non |
| - 300 gam gan heo | - 20 tai nấm mèo |
| - 100 gam tôm khô | - 2 muống canh cải bắc thảo |
| - 1 con khô mực | - Bột ngọt |
| - 4-5 trứng vịt muối | - Muối |
| - 1 củ tỏi lớn | - Tiêu |
| - 20 củ hành ta | |
| - 1 củ gừng bằng ngón tay cái | |

Chuẩn bị:

Tấm lược sạch sạn, thóc, chà sạch, cho vào xoong nấu trước.

— Óc heo, thịt nạc, gan, phèo, tôm khô, khô mực rửa sạch để ráo.

Cách làm:

Lấy xoong bắc nước, để óc, thịt nạc, gan, phèo vô lược chín với ra, xớt tấm đã nấu trước qua xoong nước lược nấu tiếp. Tôm khô đem xào. Khô mực ngâm nước, xắt hoa. Trứng vịt muối lược chín lấy lòng đỏ tán nhuyễn (bỏ lòng trắng). Tỏi, củ hành ta lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, giã nhuyễn phi mỡ cho thơm. Nấm mèo rửa sạch ngâm mềm, xắt nhuyễn xào qua. Gừng cạo vỏ, tán nhuyễn để sống. Hành lá xắt nhỏ. Thịt nạc, gan, phèo lược chín, xắt miếng vừa gấp.

Khi cháo gần chín, lần lượt để vô các thứ sau đây: Tôm khô, nấm mèo, tỏi, củ hành ta giã nhuyễn đã xào thơm qua mỡ tỏi, lòng đỏ trứng vịt muối lược chín tán nhuyễn, khô mực xắt hoa và óc heo tán nát. Sau đó lấy vá quậy đều, nêm bột ngọt, muối cho vừa ăn.

Trình bày:

— Khi múc ra tô, để thịt nạc, gan, phèo đã xớt, cải bắc thảo, gừng, hành lá, ngò, tiêu lên. Cháo óc heo ăn nóng mới ngon.

Nước chấm:

— Xì dầu, tương ớt chai