

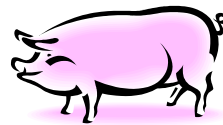


Ba tôi sanh ra vào năm Hợi. Hai mươi hai năm trước ba tôi bị con tai biến mạch máu não nhưng rất may mắn, người đã chống chọi được con bệnh ác nghiệt này và sống đời với con cháu cho đến ngày nay. Sau đó, ba tôi bắt đầu tập thể dục nhẹ và ăn kiêng theo lời khuyên bảo của bác sĩ. Ba tôi quyết định ăn chay trường và người đã giữ trọn ý chí hơn hai mươi năm rồi. Đây là một việc làm rất tốt, nhất là cho phương diện sức khỏe, mà tôi suốt đời vô cùng cảm phục.

Ngày xưa tôi thường hay nấu những món ăn chay cho ba tôi, nhưng những năm sau này, vì công ăn việc làm và gia đình, tôi không thường tự tay nấu nướng thức ăn mà ba tôi thích nữa. Tôi biết, những món ăn chay tôi mua từ tiệm về cho ba tôi để thay thế, tuy ngon và lạ miệng thật, nhưng làm sao sánh bằng những thức ăn chính tay tôi nấu và hành diện mang đến cho người. Ngày xưa tôi mua vài cuốn sách dạy nấu ăn chay, nhưng tiếc thay tôi chưa được cơ hội dùng để làm những món ngon vật lạ cho ba tôi. Nhân dịp xuân Đinh Hợi, tôi xin trích lại một vài công thức nấu ăn chay lạ miệng sau đây. Xin thân tặng những bạn đọc tuổi Hợi, những quý vị ăn chay (kỳ và trường), và đặc biệt, xin kính tặng cho người cha mà tôi yêu quý suốt đời. Kính chúc ba của tôi sống lâu trăm tuổi và sức khỏe dồi dào. Cũng có thể, tôi sẽ không có được dịp nấu những món ăn lạ này đúng như cách chỉ dẫn trong sách, nhưng mà dù có dịp hay không có dịp, dù có nấu thành công hay không thành công, thì đối với tôi cái tâm lòng và chân tình của tôi đối với ba của tôi lúc nào cũng vẫn hơn.

Kính tặng ba yêu quý,
Con Heo Đất

Trích trong sách “Sổ Tay Nội Trợ: Nấu 135 Món Ăn Chay” của bà Nguyễn Phan Long.



Thịt Heo Kho Tàu

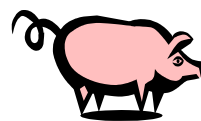
Vật liệu:

- ½ miếng tàu hủ bắc
- 1 trái dừa tươi
- 1 khoanh bí đao dày com
- đậu phộng ăn

Cách làm:

Cắt tàu hủ bẻ cao 4 phân, bẻ ngang 6 phân, bẻ dầy 5 phân. Để chảo trên bếp lửa riu riu, khừ dầu phộng, thả tàu hủ vào chiên vàng đều bốn bên miếng tàu hủ rồi vớt ra. Lấy dao cạo vỏ mốc bí cho hết, rồi rửa sạch để bẻ đứng cắt phân 2 hoặc 3 phân, hễ thấy miếng tàu hủ thì mấy miếng bí cắt bỏ bớt ruột ra, đầu bẻ bụng miếng bí lại với miếng tàu hủ và sửa cho đều, cắt hai bên bí dư bỏ ra rồi thì miếng tàu hủ làm thịt; bí làm mỡ, da bí làm da heo.

Lấy chun nhang lau sạch, bẻ 2 cây bẻ dài độ 5 phân, cắm trong bẻ bụng miếng bí độ phân nửa, còn chừa phân nửa để ghim miếng tàu hủ vô cho dính với miếng bí để nhìn giống như miếng thịt heo. Chặt dừa lấy nước đổ vô soong, để vô chút nước mắm tàu, chút dầu phộng và muối nêm vừa ăn. Bỏ bí vào, cho lửa riu riu, nước hơi xấp xấp miếng thịt. Khi bí vàng và chín dọn ra đĩa sâu nhỏ, nhìn giống thịt kho mặn.



Bánh Da Lợn Gân Chay

Vật liệu:

- 12 lượng bột năng
- 12 lượng đường cát trắng
- củ năn
- vài lá dứa
- chút nước cốt dừa

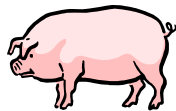
Cách làm:

Rửa sạch lá dứa, xắt nhỏ đã cho nát, lường 2 chén ăn cơm nước lạnh để vô lá dứa, lấy vải lọc lấy nước xanh.

Bỏ bột đường vào nước lá dứa trộn đều cho tan. Lấy vải kỹ đựng trong cái song hoặc cái chảo bằng đồng.

Gọt vỏ củ năn rửa sạch xắt nhỏ như tấm nhang. Lấy khuôn vuông lau trong lòng cho sạch, thoa chút dầu ăn cho đều để sẵn.

Bỏ bột vào chảo để lên bếp lửa riu riu. Lấy đũa bếp khuấy bột cho liền tay cho đều đường bột đừng để đóng cục. Nếu bột có đặc quá thì thêm vô chút nước sôi khuấy cho đều. Bỏ củ năn và nước cốt dứa vô trộn đều. Đổ bột ra để vô hộp, ém cho bằng mặt rồi đem hấp chín. Khi bột trong đem ra để nguội rồi cắt miếng vuông. Bánh ăn giòn và dai.



Nem Thịt Heo

Vật liệu:

- 1 trái bưởi đỏ hoặc bưởi trắng
- 1 nắm bún tàu làm hoa da
- 1 nắm bột khoai làm hoa mớ, ngâm nước mềm rồi luộc
- 1 nắm gạo vút rang vớ dầu làm thính
- 1 chút bột ngọt
- 1 miếng chao đỏ
- chút phèn chua
- chút muối
- 1 mớ lá chuối và giấy lát
- lá vông, rửa lau sạch sẵn

Cách làm:

Lột bưởi lấy hết mấy miếng vỏ kế ruột bưởi. Còn lớp vỏ gòn vỏ xanh thì đem xắt mỏng trộn muối vô bóp vắt, xả rửa cho sạch the rồi vắt ráo. Nấu cơm cho sôi, bỏ phèn và vỏ bưởi vô luộc chín, vớt ra xả sạch vắt thật ráo để sẵn.

Đã hàn the và đã thích cho nhuyễn. Đã bưởi cho đều rồi bỏ chao vô liệu vừa, đã đều, đã thính, bột ngọt hàn the. Hãy nhớ khi để mỗi món vào, phải đã với vỏ bưởi cho thấm đều rồi mới để các món khác vô, xong đã lại đều hết.

Nêm liệu vừa đừng mặn. Xắt nhỏ bột khoai nhỏ bằng cọng giá để vô trộn đều, lấy bún tàu ngâm trong nước lã lấy ra rảy ráo, để bún trên thớt, cắt ngắn bớt, để vô bưởi vô trộn đều rồi vắt tròn bằng trái chanh. Lau lá vông, lá chuối gói cho chặt tay, xong cột giây lát lại.



Óc Heo Nấu Nấm Rơm

Vật liệu:

- 4 miếng đậu hũ mềm, vuông bằng 3 ngón tay
- 100 grams nấm rơm búp, gọt cắt gốc, ngâm nước muối, rửa sạch, vắt nhẹ cho ráo nước
- 1 miếng củ hành tây xắt hạt lựu
- vài muỗng dầu ô-liu
- chút cà tomate hộp
- ½ muỗng canh bột mì
- vài lá thơm
- muối, tiêu, đường

Cách làm:

Đậu hũ rửa sạch, để ráo nước, chiên sơ để sẵn. Dầu hành để vô song, để lửa riu riu, xào củ hành vừa vàng rồi để bột mì vô trộn đều. Bỏ cà tomate trộn đều để nước liệu vừa, đừng lỏng quá. Nêm muối, và đường liệu vừa. Để lá thơm, nấm rơm, đậu hũ cho sôi vài dạo, khi chín rồi thì dọn ra đĩa bàn sâu dùng với bánh mì.



Bánh Da Lợn Tam Sắc

Vật liệu:

- 2 chén bột măn-thít thật tốt
- 2 chén vụn bột nặn
- 2 chén nước lã
- 400 grams đường cát trắng, sên một chén rười nước để nguội hơi âm âm
- 1 chén nước lá dứa để đứng, chắt nước cho trong, lấy một phần nước xanh đậm lấy chiếc đũa chấm chút bông vang (mua ở tiệm thuốc

Bắc) để vô một chun nước lã khuấy đều cho lan màu, liệu vừa dùng đỏ quá

- ½ trái dứa khô vắt nước cốt để riêng, lấy thêm một tô nước giảo

Cách làm:

Hai thứ bột nói trên, trộn chung với nước lã và nước đường cho đều. Lấy rây lọc phân ra 3 tô canh cho đồng nhau rồi để nước cốt dứa và nước dứa giảo vô tô bột trắng, 1 tô bột trộn lá dứa, 1 tô trộn bong vang, các thứ này đã làm sẵn, như có nói ở trên. Ba tô bột 3 màu cho thật đầy rồi để sẵn.

Lấy khuôn hay hộp thiếc vuông thoa chút xíu dầu ô-liu để vô xùng, chụm lửa cho nước thật sôi lấy cái vá múc canh lường 1 vá bột xanh, hấp thật chín. Tới bột trắng có nước dứa, hấp thật chín. Tới lớp đỏ, hấp thật chín. Xong rồi lấy để thật nguội và cắt từng miếng vuông. Bột trong và mềm có ba màu trông đẹp và ăn ngon.



Đây là những công thức nấu mì ăn liền, được truyền tay qua lại từ lâu, nhưng đã xuất phát từ một nơi trên mạng internet:

Mì ăn liền là một trong những món ăn đặc sản của những người... lười. Nhưng bạn có biết rất nhiều kiểu nấu mì ngoài việc nấu nước sôi chế lên mì không? Top Ramen, một công ty nổi tiếng làm mì ăn liền, đã có rất nhiều công thức nấu ăn cho mì ăn liền và những đầu bếp thích nấu những món ăn công phu sẽ được thỏa mãn sau khi nấu thử hai món mì ăn liền đặc sản sau đây:

1. “Mì” Salad

Vật liệu:

- 1 gói mì ăn liền (không cần gia vị)
- 2 trái cam lớn

- 2 trái táo lớn
- 4 hoặc 5 muỗng canh đường nâu

Cách nấu:

Mở gói mì để qua đêm cho mềm. Ngày hôm sau, cắt cam và táo vừa miệng ăn. Trộn đều cam và táo đã cắt với đường nâu. Trước khi ăn, bóp nát mì ăn liền, và trộn chung tất cả lại.

2. “Mì” Pizza

Vật liệu:

- 2 gói mì bò ăn liền
- Muối
- 3 cups nước
- ½ lb thịt bò xay
- ½ cup nấm đã được xắt mỏng
- 1 hũ spaghetti sauce (15 ½ oz)
- 3 muỗng café Parmesan cheese
- ½ cup hành cắt nhỏ
- ½ cup sữa
- 1 trứng gà
- 8 oz mozzarella cheese
- 1 pizza pan
- giấy thiếc (aluminum foil)



Cách nấu:

- Lót giấy thiếc vào pizza pan
- Nấu mì như bình thường với nước. Bỏ một chút muối vào nhưng đừng bỏ gia vị của mì vào.
- Làm ráo nước, để mì qua một bên
- Xào thịt bò, hành, nấm chung với nhau. Đổ bỏ hết những chất mỡ.
- Trộn gia vị mì chung với thịt.
- Đánh trứng với sữa và Parmesan cheese, rồi trộn với mì đã luộc.
- Trái đều mì đã trộn với trứng lên pizza pan (đã lót giấy thiếc).
- Chế spaghetti sauce lên mì, đổ thịt lên trên rồi rắc mozzarella cheese lên.
- Nướng trong lò khoảng 20 phút ở nhiệt độ 350 F cho tới khi vàng đều.
- Đợi 5 phút thì bạn sẽ có một món mì ăn liền pizza ngộ nghĩnh.

