



Trang Gia Chánh

Ánh Ngọc phụ trách



Các bạn thân mến! Sau một thời gian dài "đấu tranh gian khổ" với ban biên tập, mục gia chánh đã được chính thức ra mắt các bạn trong Đặc San Văn Lang Xuân 1999 năm nay, không ngoài mục đích chứng minh với các bạn là các cô giáo Văn Lang cũng Công Dung Ngôn Hạnh vẹn toàn, chứ không phải chỉ có Ngôn thôi. Vì là lần đầu tiên nên Ánh Ngọc mong các bạn bỏ qua những gì sơ xuất nếu có.

Năm hết, Tết đến chị em bạn gái chúng ta ai cũng nô nức đi chợ Tết để mua sắm thức ăn. Trong danh sách các món ăn thuần túy Việt Nam vào dịp Tết cổ truyền này không thể thiếu món Lạp xưởng. Chị em chúng ta ai cũng muốn mua về nhà vài cặp Lạp xưởng cho đúng với hương vị Tết quê hương, cho dù trong lòng thật là e ngại vì độ mỡ của món này. Sống ở Mỹ càng lâu chị em chúng ta càng dè dặt với thịt và dầu mỡ nhiều hơn. Bây giờ, phần đông chúng ta mỗi khi ăn một thức gì đều không quên dẫn đo, ngắm nghía xem món đó có nhiều chất mỡ hay không, thứ nhất là để giữ eo, thứ hai là vì sức khỏe (A.N. lấy kinh nghiệm bản thân mà ra). "Đói ngày giỗ cha, no ba ngày Tết" hoặc "Ngày ba mươi Tết thịt treo trong nhà", những thành ngữ dân gian lâu đời và thân thương đó có lẽ không còn hợp với chúng ta trên đất Mỹ này nữa. - đây chúng ta có thể ăn bất cứ món gì, vào bất cứ lúc nào mình muốn chứ không phải trông đợi cả năm mới được no say ba ngày Tết như thuở xưa ở quê nhà. Đến đây, A.N. mong các bạn đừng vội cho là A.N. dài dòng văn tự, không vào thẳng vấn đề mà oan uổng. Chẳng qua A.N. chỉ muốn dùng lối mở bài lung khởi mà A.N. mới học được sau khóa tu nghiệp sư phạm vừa rồi đấy thôi.

Nhân dịp xuân về, A.N. mạn phép gửi tới các bạn công thức làm món Lạp xưởng chay để chị em chúng ta có thể ăn thoải mái trong ba ngày Tết mà không lo sợ bị mất eo, lo sợ sẽ không mặc được áo dài để đi hội chợ xuân, hoặc đi chúc Tết họ hàng.

Lạp Xưởng Chay

(Sửa soạn cho 8 người ăn)

* Nguyên tắc: Trộn hỗn hợp

* Thời gian hoàn tất: 8 giờ

Vật Liệu

_ 6 ounce nấm rơm búp
_ 2 củ sắn to

_ Thuốc tiêu mỡ
_ Ngũ vị hương

- | | |
|--|-------------------------------------|
| _ 2 củ hành tây | _ Tàu vị yêu, đường, muối, bột ngọt |
| _ 10 cây mì căn | _ 40 cọng bột khoai trắng dài |
| _ 8 miếng tàu hũ ky lớn, lựa thứ trắng tốt | _ Dầu ăn |
| _ 1 cây ham chay | _ Màu xá xíu |

Trước khi bắt tay vào việc, A.N. xin lưu ý các bạn một điều. Để hoàn tất món này một cách thành công đòi hỏi chị em chúng ta một ít kiên nhẫn. Do đó A.N. mong các bạn nên theo đúng những qui luật sau:

- 1) *Xắt: phải hoàn toàn bằng tay không được dùng bàn bào.*
- 2) *Bằm: nên dùng dao phay và thớt bằng gỗ me (không được dùng máy xay)*
- 3) *Rửa sạch: có nghĩa là các bạn không được dùng nước trong vòi mà phải dùng nước đun sôi để nguội.*

Cách Làm

- 1) Nấm rơm: gọt vỏ, rửa sạch, bằm nhỏ.
- 2) Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, xắt sợi, bằm nhỏ.
- 3) Củ hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, xắt sợi, bằm nhỏ.
- 4) Mì căn: xắt mỏng, xắt sợi, bằm nhỏ.
- 5) Ham chay: xắt mỏng, xắt sợi, bằm nhỏ.
- 6) Tàu hũ ky: ngâm với nước pha chút thuốc tiêu mạn độ 10 phút cho hết mùi, vớt ra, bỏ vào rổ, xả sạch, để ráo nước độ 20 phút.
- 7) Bột khoai trắng: rửa sạch, chiên cho nổi, ngâm lại với nước lạnh cho bột khoai mềm.
- 8) Nhân: Trộn chung: nấm rơm, củ sắn, củ hành tây, mì căn, ham chay, ngũ vị hương, tàu vị yêu, màu xá xíu, muối, đường, bột ngọt trộn đều để độ 15 phút.
- 9) Cuốn thành cặp lạp xưởng:

_ Tàu hũ ky trắng cắt thành miếng vuông độ 25cm trải ra cho nhân vào, đoạn cho 2 cọng bột khoai trắng lên (giả làm miếng thịt mỡ). Cuốn tròn lại, xong cột hai đầu, kẻ đó cột ngay chính giữa để phân lạp xưởng ra 2 khúc giống như một cặp lạp xưởng thật.

_ Đem lạp xưởng chiên dầu với lửa riu riu cho lạp xưởng chín vàng đều là được. Lạp xưởng này ăn với bánh mì rất ngon.

Nếu bạn theo đúng với cách thức trên, A.N. bảo đảm bạn sẽ có những cặp lạp xưởng thật đẹp, ngon, nhẹ nhàng không thịt, mỡ để biếu họ hàng trong dịp Tết. A.N. mong bạn sẽ nhận được nhiều lời khen trong những ngày đầu năm.



Chúc bạn thành công.

A.N.