

Student's meals

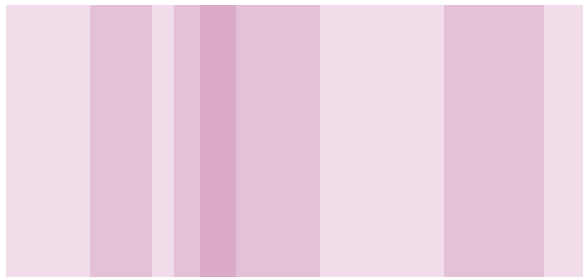
Đễ nấu - Ăn ngon - Bổ rẻ



Student's meals

Đễ nấu - Ăn ngon - Bổ rẻ

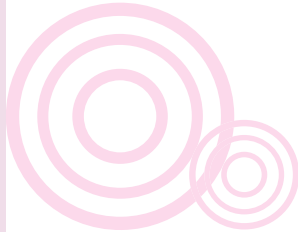
LnL





photographer: mrlee
designer: arigatou

- 
- 
1. Xôi nếp cẩm đậu xanh dừa Trang 11
 2. Xôi vùng nước cốt dừa Trang 13
 3. Xôi lạp xưởng Trang 15
 4. CƠM NẤM ONIGIRI Trang 17
 5. Giá đỗ trộn cà rốt Trang 19
 6. Trứng rán kiểu Lyon Trang 21
 7. Hiyayakko - Món đậu lạnh kiểu Nhật Trang 23
 8. Thịt viên rán Trang 25
 9. Gà ngũ vị hương rán Trang 27
 10. Cánh gà chiên nước mắm Trang 29
 11. Gà om nấm Trang 31
 12. Thịt lợn rim ngũ vị hương Trang 33
 13. Cá kho tương Trang 35
 14. Cùi dừa kho cà chua Trang 37
 15. Bí đỏ chiên thịt Trang 39



- | | |
|----------------------------------|----------|
| 16. Bí đỏ xào thịt bò | Trang 41 |
| 17. Dưa cải sen xào trứng | Trang 43 |
| 18. Đậu phụ sốt xì dầu vùng đen | Trang 45 |
| 19. Đậu bắp sốt cà chua | Trang 47 |
| 20. Tôm xào dưa | Trang 49 |
| 21. Canh cải bó xôi nấu đậu phụ | Trang 51 |
| 22. Canh mướp đắng nấu tôm tươi | Trang 53 |
| 23. Canh gà nấu mướp đắng và dưa | Trang 55 |
| 24. Canh thịt bò cà chua | Trang 57 |
| 25. Canh hẹ đậu tươi thịt xay | Trang 59 |
| 26. Cơm rang dưa | Trang 61 |
| 27. Cháo nấu đậu tươi | Trang 63 |
| 28. Cháo tim | Trang 65 |
| 29. Chè đậu xanh bí ngô | Trang 67 |
| 30. Chè nếp cẩm sữa chua | Trang 69 |





LnL

Sau vài năm sống và làm việc tại Singapore, đã đến lúc hai vợ chồng mình trở về Việt Nam với những ước mơ và hoài bão muốn được thực hiện tại chính nơi mình sinh ra và gắn bó - Hà Nội.

Trong thời gian sống xa nhà, cả hai đã tìm được niềm đam mê lớn lao đối với ẩm thực và nhiếp ảnh. Đó là lý do blog **Ngôi Nhà Nhỏ** đã ra đời, nơi giới thiệu nhiều món ăn, món bánh được thực hiện và chụp ảnh một cách tỉ mỉ và đầy trân trọng, nâng niu. Với mong muốn được làm việc với chính niềm đam mê của mình, hai vợ chồng mình đã lên kế hoạch hiện thực hóa một **Ngôi Nhà Nhỏ** thực sự, một chốn ấm áp, thân thiện và ngọt ngào mùi thơm của bánh trái và đồ ăn thức uống, nơi vợ chồng mình có thêm cơ hội để gặp gỡ những người bạn đã ủng hộ blog **Ngôi Nhà Nhỏ** để cùng chia sẻ niềm đam mê với chuyện ăn uống, nấu nướng và chụp ảnh.

Hai tháng qua kể từ khi trở về Hà Nội, hai vợ chồng mình đã bắt tay vào chuẩn bị mọi thứ cần thiết cho **Ngôi Nhà Nhỏ** thực sự, song song với việc chuẩn bị cho lễ cưới sẽ được tổ chức vào đầu tháng 12 tới. Vợ chồng mình đã rất vui khi được nhiều bạn bè của blog chúc mừng hạnh phúc, và vì thế lại càng mong muốn sớm được mời mọi người đến với **Ngôi Nhà Nhỏ** của nhà mình.

Còn bây giờ, mong các bạn sẽ có thêm nhiều niềm vui hơn nữa trong bếp với cuốn ebook thứ 5 - thiết kế bởi Ngọc Lan (Arigatou) - em gái của Linh, hiện đang học ngành Multimedia Design tại FPT Arena.

Thân ái
Quang Hưng - Ngọc Linh

lời mở đầu

"Ngoài kia trời mưa, gió quạt vào cửa từng đợt nghe náo lòng. Bụng đói mà lại cần ăn để lấy sức học bù sau những ngày miệt mài games, TV series, chẳng nhẽ lại tiếp tục mì gói như hôm qua, hôm kia?"

Ai trải qua đời sinh viên, nhất là các bạn sinh viên phải đi học xa nhà, mà lại chẳng biết cảnh lục tũ lạnh chẳng còn gì ăn, đành đi úp bát mì hay trệu trạo nhai miếng bánh mì cũ. Nếu là "thanh niên xa mẹ", có lẽ bạn còn thèm cả bát mì tôm thơm phức, hay phở ăn liền mà lâu lâu mới có tiếp tế từ nhà sang.

Và trở ngại lớn nhất để có được bữa ăn nóng hổi, đặc biệt đối với các bạn nam thường không biết nấu hoặc ngại nấu, là vì phải mất nhiều thời gian loay hoay trong bếp. Với mục đích giúp cho các bạn sinh viên có bữa ăn ngon, dễ thực hiện, đảm bảo chất dinh dưỡng, <http://kokotaru.com> xin giới thiệu với bạn đọc gần xa cuốn ebook thứ năm: **"Món ăn sinh viên"**.

Cuốn ebook này bao gồm 30 món ăn mà tác giả thường xuyên nấu thời sinh viên xa nhà ít tiền. Chúc các bạn có những bữa ăn ngon, bổ dưỡng, đảm bảo sức khỏe để sống hết mình thời sinh viên đáng nhớ.

Hà Nội, tháng 10/2009

Các từ viết tắt trong sách

tsp: teaspoon - muỗng cà phê (5ml)

tbs: tablespoon - muỗng canh (15ml)



xôi nếp cẩm đậu xanh dừa

Xôi nếp cẩm màu sặc sỡ cho bạn sáng không nhàn nhõng mà còn ngon miệng, thơm ngon vì mùi thơm của đậu xanh và dừa.



nguyên liệu

- 200g gạo nếp cẩm
- 80g đậu xanh xát vỏ
- 25g đường trắng
- 50g dừa nạo sợi



cách làm

- Ngâm gạo nếp cẩm trong nước 6-8 tiếng hoặc ngâm qua đêm. Vo sạch. Cho gạo vào nồi cơm điện, đổ nước xâm xấp, nấu chín.
- Đậu xanh ngâm nước ấm khoảng 1 tiếng, để ráo rồi cho vào chỗ hấp cho chín, nở bung. Nghiền nhuyễn đậu xanh khi còn nóng với đường.
- Trộn dừa nạo sợi với đậu xanh. Ăn kèm với xôi nóng.





xôi lạp xướng

Thi sinh viên không thi u nh ng b a c m liên hoan b n bè cùng t t p n u n ng th t vui v . Vì món xôi l p x đ m b o đ a xôi s b xâu xé trong ch p m t.



nguyên liệu

- 100g gạo nếp
- 1 tsp hạt nêm
- 2 cây lạp xướng ngắn, béo
- 3 củ hành tím, thái lát
- 1 tbs dầu ăn
- lạc rang giã dập



cách làm

- Gạo nếp ngâm nước khoảng 8-10 tiếng hoặc ngâm qua đêm cho mềm.
- Lạp xướng cắt lát chéo.
- Vo gạo sạch, để ráo, xóc gạo với bột nêm cho đều.
- Đổ gạo vào chỗ hấp. Xếp lạp xướng lên trên kín mặt gạo. Đờ xôi đến khi hạt gạo chín mềm (khoảng 20-30 phút).
- Làm nóng dầu ăn trong nồi hoặc chảo nhỏ, cho hành tím thái lát vào phi đến khi hành chín nâu, giòn.
- Lấy xôi ra bát/đĩa, rắc hành phi và lạc rang ăn kèm.



cơm nắm onigiri



Cơm nắm onigiri kiểu Nhật là những viên cơm hình khối tam giác, bọc ngoài là lá rong biển khô hoặc vừng. Khác với cơm nắm muối vừng kiểu Việt Nam, để làm món cơm nắm này, bạn chỉ cần nấu cơm chín. Cơm không nên khô quá sẽ khó nắm chắc. Khi cơm còn nóng, trộn cơm với ít muối cho đậm đà.

Chuẩn bị sẵn lá rong biển khô hoặc vừng rang để bọc quanh viên cơm. Nếu cầu kì hơn, bạn có thể thêm nhân vào những miếng cơm nắm này. Nhân có thể là 1 quả mơ muối mặn (mà người Nhật rất ưa chuộng), hoặc cá ngừ, hoặc thịt.

Không chỉ có hình dáng lạ và ngon mắt, những miếng cơm nắm này sẽ tăng thêm phần thú vị những chuyến đi picnic cùng bạn bè.



giá đỗ trộn cà rốt

B a c m SV c ng c n có nh ng món salad, rau tr n, v a đ thay đ i kh u v , v a đ n thay món các món đ a chua quá nhàm, v a đ n kèm món th t cá cho b a c m ngon lành h n.



nguyên liệu

- 200g giá đỗ
- 1 củ cà rốt loại non, nhỏ, bào sợi
- 1 ít hẹ (hoặc phần hành lá xanh)
- 1/2 quả ớt sừng, bỏ hạt, thái sợi
- 1 mẩu gừng, thái sợi
- giấm, đường, muối



cách làm

- Trộn chung giá đỗ, cà rốt, hẹ / hành, ớt, gừng vào chung 1 bát to.
- Hòa nước trộn gồm dấm, đường, muối đến khi đạt vị chua mặn ngọt hài hòa và quấy cho đường tan.
- Cho nước trộn vào hỗn hợp rau củ, trộn đều.
- Để món dưa giá trong tủ lạnh cho mát, khi ăn sẽ ngon hơn.



trứng rán kiểu Lyon

Món trứng luộc hay trứng rán thường đã có nhiều bạn SV liệt vào là món t. Hãy thử khám phá thêm món trứng rán Lyon chắc chắn ngon và ngon miệng này nhé.



nguyên liệu

- 2 quả trứng
- 1/2 củ hành tây cỡ vừa
- 1 chút bơ để rán
- muối, tiêu



cách làm

- Đánh tan trứng và thêm vào chút muối.
- Hành tây cắt hạt lựu nhỏ.
- Làm nóng chảo rộng lòng, cho bơ vào, bơ vừa tan thì cho hành tây, thêm chút muối, xào khoảng 1 phút, rồi đổ vào bát trứng đã quậy, trộn đều.
- Lại thêm ít bơ vào chảo, bơ vừa chảy hết thì cho hỗn hợp trứng vào.
- Điều chỉnh lửa vừa cho trứng chín từ từ, rắc tiêu đều lên mặt trên. Khi trứng trên mặt bắt đầu se lại hết thì cuộn trứng nhẹ nhàng.
- Dùng dao cắt thành từng miếng.



hiyayakka món đậu lạnh kiểu nhật



Đơn giản chỉ là miếng đậu tươi được làm lạnh trong tủ lạnh, cắt thành miếng to tùy ý, và bên trên sẽ rắc lên "một số thứ". Một số thứ ở đây có thể là mù tạt, sốt mặn, gừng xay, vỏ một loại quả họ quýt, lá tía tô. Nhưng cơ bản và truyền thống nhất thì luôn có hai thứ là hành lá và katsuobushi - một loại cá bào có vị ngon rất đặc biệt thường có trong những món ăn Nhật. Và luôn luôn chấm kèm với xì dầu.

Vậy thì tại sao bạn không làm thử món đậu lạnh rất đơn giản của Nhật này mà không lo ai cười khi bạn nói món tủ của mình là đậu luộc. Chỉ cần thêm vào danh sách đi chợ của bạn những nguyên liệu cho món Nhật là bạn chuẩn bị ngay được món này trong vòng 5 phút rồi.



thịt viên rán

Chán trứng rán, trứng luộc, chán thịt luộc, thịt kho? Không phải
trứng và thịt, bạn có ngay món rán đơn giản mà rất dễ
dàng thực hiện nhé.



nguyên liệu

- 200g thịt lợn xay
- 1 quả trứng
- 1 củ hành tím, băm nhỏ
- mắm, tiêu
- dầu ăn



cách làm

- Trộn trứng vào thịt. Ướp thịt và trứng với mắm và tiêu cho vừa ăn.
- Làm nóng lượng dầu vừa đủ trên chảo, để lửa trung bình, dùng thìa xúc từng ít hỗn hợp thịt cho vào chảo.
- Rán thịt vàng hai mặt là được.



chú ý

- Viên thịt không nên làm dẹt quá, và cũng không nên rán kỹ quá, thịt sẽ bị khô, xác, ăn mất đi vị ngọt của thịt.
- Dùng lượng dầu vừa đủ phủ kín mặt chảo một lớp mỏng, dùng thừa dầu sẽ làm thịt ngấm dầu và ngấy.



gà ngũ vị hương rán

*Đi v i SV, gói ng v h ng nh có l là ng i b n đ c
nh t trong b p đ dù ít bi tn un ng thì b n c ngs có đ
m t món th t rán th m ph c và không khi nào “l c m t”.*



nguyên liệu

- 500g thịt gà
- 1 gói ngũ vị hương
- 1 tbs nước mắm
- ½ tsp tiêu
- 1 tbs rượu trắng (tùy)
- 1 tbs dầu ăn



cách làm

- Gà rửa sạch, chặt miếng vừa ăn. Ướp thịt với ngũ vị hương, mắm, tiêu, rượu trắng. Rượu sẽ giúp hòa tan ngũ vị hương đều hơn.
- Bắc chảo, cho dầu ăn vào đun nóng rồi cho thịt vào rán chín vàng, để lửa nhỏ để thịt chín bên trong.





cánh gà chiên nước mắm

i v i các b n SV đi h c n c ngoài, mình bi t ch c nh ng th t gà hay cánh gà đông l nh 1kg, 2kg luôn n m trong danh sách shopping m i tu n, nh ng b a ti c SV nh c ng không th thi nh ng túi gà đó. Món n này s không khi n b n ph i b n kho nhi u nên làm món gì đ món th t gà quen thu c tr nên “đ t hàng” trong b a n.



nguyên liệu

- (2 người)
- 2 cái cánh gà, làm sạch, cắt thành từng phần chỗ khớp nối
- 1 tbs nước mắm
- 1/2 tsp đường
- 1/8 tsp tiêu
- 3-4 tép tỏi, băm nhỏ
- dầu ăn



cách làm

- Dùng khăn hoặc giấy thấm khô cánh gà.
- Hòa chung mắm, đường, tiêu, tỏi vào bát. Cho cánh gà vào ướp 15 phút.
- Dùng nồi hoặc chảo nhỏ, cho dầu vào lượng vừa đủ, không quá nhiều (không cần chiên ngập dầu), xếp cánh gà vào rán.
- Khi bề mặt ngoài chín và bắt đầu vàng thì gắp gà ra, bỏ lại vào bát nước mắm ban đầu, nhúng cho miếng gà ngập trong nước mắm khoảng 30 giây thì cho vào chảo rán lần nữa. Lần này rán đến khi miếng gà vàng ươm toàn bộ.



gà om nấm

Đây là một món om thịt gà bổ sung thêm rau củ, bên cạnh đó còn có thể ăn kèm với bún mà vẫn không thấy chán.



nguyên liệu

(2-3 người)

- 1/2 con gà (hoặc hai bên đùi gà), làm sạch, chặt miếng vừa ăn
- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, thái khúc
- 10-15 cái nấm hương, ngâm nở, giữ phần nước ngâm
- 1 củ gừng, thái sợi
- 1 củ tỏi, băm nhỏ
- nước mắm
- tiêu xay
- 1 tbs bột ngô
- rau mùi



cách làm

- Cho chung thịt gà, cà rốt, nấm hương, gừng, tỏi, nước mắm, hạt tiêu vào ướp khoảng 15 phút. Nước mắm dùng vừa đủ, về sau có thể nêm thêm nếu nhạt.
- Bắc nồi thịt gà lên bếp, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo cho nguyên liệu ngấm gia vị và chín đều.
- Sau khi các nguyên liệu đã chín sơ thì cho phần nước ngâm nấm vào, tiếp tục om nhỏ lửa.
- Khi thịt gà và cà rốt chín mềm, hòa bột ngô với chút nước rồi đổ từ từ vào nồi thịt gà, quấy đều. Chờ cho phần nước sệt nóng trở lại là được.
- Trước khi ăn rắc thêm tiêu và lá rau mùi.



thịt lợn rim ngũ vị hương

Nếu bạn ngại thất bại thì hãy thử cách rim thịt lợn này để món thịt quen thuộc thêm hấp dẫn.



nguyên liệu

(2 người)

- 150g thịt ba chỉ
- 1/2 tsp mắm
- 1/8 tsp tiêu
- 1/2 gói ngũ vị hương
- 1 tbs rượu gạo (tùy chọn)
- 1 cái hoa hồi



cách làm

- Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng dày.
- Ướp thịt với tất cả các nguyên liệu còn lại khoảng 30 phút trong nồi nhỏ.
- Để lửa nhỏ, kho thịt từ từ, thỉnh thoảng lại đảo. Kho đến khi thịt cạn nước là được.



cá kho tương

Ăn cá bổ không kém ăn thịt, thậm chí cá còn có lợi cho sức khỏe hơn thịt. Tuy nhiên không phải bạn SV nào cũng biết làm cá hoặc nấu các món với cá. Ở VN, ra chợ mua cá, bạn có thể yêu cầu người bán làm sạch và cắt khúc luôn, về nhà chỉ việc rửa sạch và đem nấu, vì thế chẳng lo không biết làm cá nữa. Hay trong siêu thị, cá được làm sẵn và cắt khúc, đóng gói trong hộp, rất tiện lợi, tuy nhiên không tươi bằng mua ở chợ khi bạn được chọn những chú cá còn bơi và giãy khỏe trong chậu.

Cá kho tương là một món ăn ngon dành cho những bạn không giỏi nấu món cá vì cách làm rất đơn giản mà bạn lại có đĩa cá kho thơm nức. Tương hạt hay tương bản làm từ hạt đậu tương vừa là thứ nước chấm, vừa là thứ gia vị dùng cho món kho rất ngon, vị thơm bùi đặc trưng của hạt đậu tương. Làm món cá kho tương, bạn chỉ cần mua con cá trắm, cá quả, cá trê hoặc loại cá nước ngọt khác mà bạn thích, đem về rửa sạch, cho vào nồi, bỏ thêm vài lát hành củ, vài lát gừng tươi, quả ớt cay và cho tương vào, đun thật nhỏ lửa trong thời gian lâu cho cá chín nhừ. Nhớ thỉnh thoảng đảo mắt canh chừng kẻo nồi cá bị cháy lại uống. Khi ăn nhớ rắc thêm ít hạt tiêu cho thêm thơm. Thế thôi, chẳng cầu kì gì, nhưng bữa ăn có cá làm mâm cơm sinh viên sinh động hẳn lên đó.



củ dứa kho cà chua

Củ dứa dùng trong các món nộm, nộm kho, vị thì t, vị tôm thì luôn là thành phần. Món củ dứa kho đã ngon này cho bạn thấy vị ngon thu nhập của mình đáng giá.



cách làm



nguyên liệu

(2 người)

- 200g củ dứa
- 2 quả cà chua
- dầu ăn
- 1 củ hành tím, băm nhỏ
- bột nêm
- tiêu
- rau mùi

- Củ dứa thái miếng vuông.
- Cà chua thái múi cau.
- Phi thơm hành tím với dầu ăn trong nồi nhỏ, cho củ dứa, cà chua vào đảo đều. Thêm bột nêm. Đậy vung đun liu riu khoảng 20-25 phút cho miếng dứa thấm vị cà chua. Thêm nước nếu cần. Nấu đến khi cà chua thành sốt đặc.
- Trước khi ăn, rắc tiêu, ăn kèm rau mùi.



bí đỏ chiên thịt

Món chiên rán luôn là th khoái kh u l a tu i “tr tr ”. Món rán mà v n có rau, không b ng y vì protein và gi m ch t béo khi n b n ngon mi ng h n, b t n i lo “t ng cân” (dù đi u này có khi không đúng v i SV l m) mà v n chi u đ c cái m i và cái mi ng tr c đ a rán vàng ru m th m n c.



nguyên liệu

(2-3 người)

- 150g thịt lợn xay
- 1 tbs nước mắm
- 1/4 tsp hạt tiêu xay
- 1 củ hành tím, băm nhỏ
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 300g bí đỏ, gọt vỏ, bào sợi
- 2 tbs bột mì
- bột cà mì (bột chiên xù)
- dầu ăn



cách làm

- Ướp thịt với mắm, tiêu, hành, tỏi. Sau đó trộn chung thịt với bí đỏ và bột mì cho nhuyễn.
- Nặn hỗn hợp thịt và bí đỏ thành những miếng dẹt hình tròn hoặc oval. Ấn đều hai mặt miếng “bánh” lên đĩa đựng bột cà mì cho bám đều.
- Làm nóng dầu ăn trong nồi nhỏ để tiết kiệm dầu, cho từng 1 hoặc 2 miếng bí đỏ vào rán ngập dầu đến khi miếng bí đỏ chín vàng là được.
- Ăn kèm với tương ớt ngọt hoặc mayonnaise.



bí đỏ xào thịt bò

Bí đỏ và thịt bò là hai thực phẩm rất tốt cho sức khỏe, kết hợp trong món xào đơn giản nhưng ngon miệng này đã trở thành bữa ăn bổ sung thêm nhiều chất dinh dưỡng nhé.



cách làm



nguyên liệu

(2 người)

- 100g thịt bò nạc, thái miếng mỏng
- 1 tsp mắm
- 1 tsp dầu hào
- 1/4 tsp tiêu xay
- 1/4 quả bí đỏ nhỏ, thái miếng mỏng
- 1/2 củ hành tây, thái lát mỏng
- dầu ăn
- 2 tép tỏi băm nhỏ
- bột nêm
- hành lá, thái nhỏ
- rau mùi tàu, thái nhỏ

- Ướp thịt bò với mắm, dầu hào, tiêu xay.
- Làm nóng dầu trên chảo, cho tỏi vào phi thơm (khoảng nửa phút) rồi cho thịt bò vào đảo nhanh tay. Thịt bò chín tái thì gắp ra để riêng, chắt lại phần nước thịt bò vào chảo.
- Cho bí vào xào, thêm nước (nếu cần). Xào bí đến khi gần chín thì cho hành tây và thịt bò vào xào chung. (bí xào mỏng rất mau chín, không xào kỹ quá miếng bí bị nát. Với món xào này bí nát ăn sẽ mất ngon). Thêm bột nêm cho vừa ăn. Xào đến khi thịt bò vừa chín là được.
- Trước khi tắt bếp, cho hành lá và mùi tàu vào đảo đều.

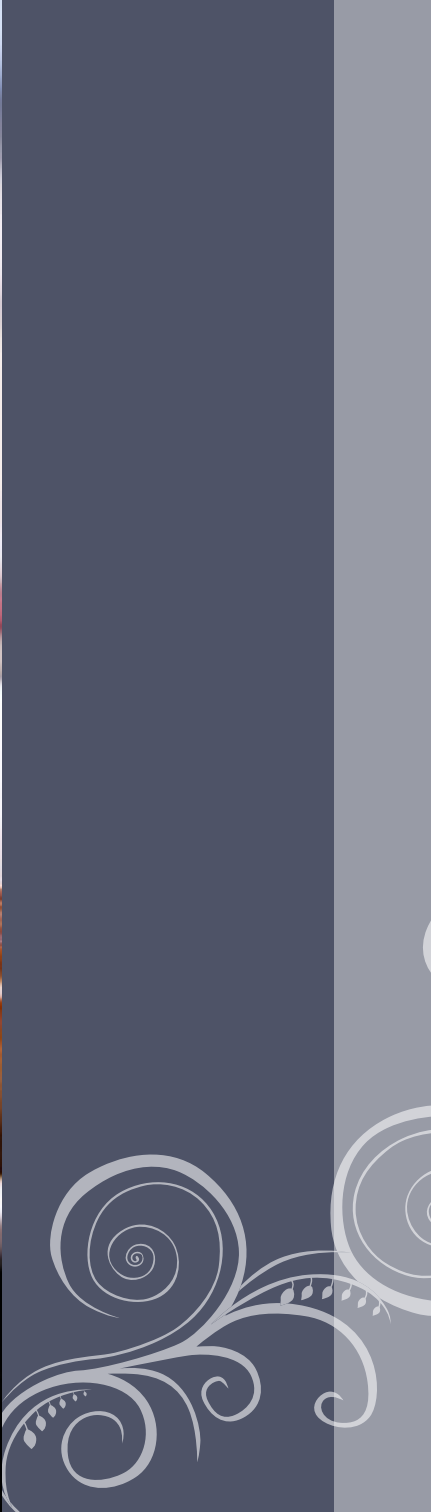


dưa cải sen xào trứng



Dưa cải sen tự muối hoặc mua dưa muối sẵn ở chợ về, vắt dưa cho ráo nước, thái sợi, khi xào dưa sẽ săn và đậm đà hơn.

Phi thơm hành tím thái nhỏ, cho dưa vào xào với chút bột nêm hoặc gia vị. Xào khoảng 4-5 phút cho dưa săn lại thì đập quả trứng vào, đảo đều dưa với trứng, thêm 1-2 phút nữa trứng chín là món dưa đã trở nên thật thơm ngon.



đậu phụ sốt xì dầu vừng đen

*u ph c ng là nguyên li u d ch bi n thành nhi u món ngon
l i đ n gi n, phù h p v i túi ti n c a nhi u b n SV.*



cách làm



nguyên liệu

(2-3 người)

- 4 bìa đậu
- 2 tbs xì dầu
- 1 tsp dầu vừng
- 1 tbs dầu ăn
- hành lá, rửa sạch
- 1 tsp vừng đen, rang chín
- rau mùi , rửa sạch, thái nhỏ

- Đậu rửa sạch, cắt khối chữ nhật vừa ăn, thấm khô miếng đậu.
- Hòa xì dầu với dầu vừng trong bát to, cho đậu vào hầm kín các mặt. Để yên đó khoảng 10-15 phút.
- Hành lá rửa sạch, cắt riêng phần đầu hành trắng, phần lá xanh cắt khúc ngắn, đầu hành trắng thái nhỏ.
- Làm nóng dầu trên chảo, cho đầu hành trắng vào phi thơm rồi cho đậu vào, xào nhẹ nhàng đến khi miếng đậu nóng đều và nước trong chảo bắt đầu khô thì tắt bếp.
- Rắc hành lá, rau mùi và vừng đen, trộn đều.



đậu bắp sốt cà chua

Đậu bắp giòn sần sật, có thể dùng để nấu món cà chua hầm đậu bắp, hoặc chiên lên chấm chao, hoặc kèm mì hành. Món sốt cà chua này cũng không kém phần thú vị.



cách làm



nguyên liệu

(lượng tùy ý)

- đậu bắp
- cà chua
- hành tím
- dầu ăn, mắm, dầu hào, tiêu

- Đậu bắp rửa sạch, cắt thành khúc ngắn.
- Cà chua rửa sạch, thái miếng nhỏ.
- Hành tím bóc vỏ, băm nhỏ.
- Phi thơm hành tím với dầu ăn, cho cà chua vào, thêm mắm và dầu hào, nấu đến khi cà chua chín mềm và nhuyễn.
- Cho đậu bắp vào, đảo liên tục đến khi đậu bắp vừa chín tới. Tắt bếp, rắc tiêu đen xay và đậu bắp trộn đều, món ăn nóng hổi sẽ rất thơm.



tôm xào dưa

Thật cá mãi cũng chán, sao không thử món tôm xào này nhé?



nguyên liệu

(2 người)

- tôm tươi, bỏ đầu, lột vỏ nếu cần
- 1 tsp mắm
- 2 tép tỏi băm
- 1/2 tsp đường trắng
- 1/2 tsp dầu ăn
- 1 ít tiêu xay
- 1/ 2 quả dưa xanh
- dầu ăn để xào
- hạt nêm
- rau mùi ăn kèm



cách làm

- Ướp tôm với mắm, tỏi, đường, dầu ăn, tiêu khoảng 15 phút cho tôm ngấm.
- Dưa rửa sạch, thái miếng vừa ăn.
- Làm nóng dầu trên bếp, lửa trung bình, cho tôm vào xào. Tôm chuyển màu đỏ hết thì cho dưa vào, xào thêm khoảng 3-5 phút đến khi dưa ngấm gia vị. Nêm vị mặn và thêm hạt nêm nếu cần. Rắc rau mùi thái nhỏ rồi tắt bếp.





canh cải bó xôi nấu đậu phụ

Bát canh ngọt lành vị rau và đậu như ngọt vị không thì u chốt s khi n b n ngon mi ng h n đ y.



nguyên liệu

(2-3 người)

- 2 bìa đậu phụ
- 200g rau cải bó xôi
- 750ml nước dùng gà
- 1 tbs xì dầu
- hạt tiêu xay



cách làm

- Cắt đậu thành khối nhỏ.
- Rau cải bó xôi bỏ phần cuống, rửa sạch phần lá, cắt khúc dài cỡ 4-5cm.
- Đun sôi nước dùng gà, cho đậu phụ và xì dầu vào, đảo nhẹ nhàng kéo đậu bị vỡ, đun lửa nhỏ khoảng 2 phút.
- Cho rau cải vào, nấu thêm khoảng 2 phút nữa là được.



canh mướp đắng nấu tôm tươi

Ai ch a ch u th m p đ ng thì chê, ai n th vài l n r i th th y thích v đ ng “ng t” đó, mà đã thích thì m p ph i lo i càng đ ng n m i th y ngon. Canh m p đ ng b , l i thêm tôm t i khi n bát canh ng t và r t d n.



nguyên liệu

(2 người)

- 250g mướp đắng quả nhỏ
- 150g tôm tươi
- 1 tsp mắm
- 1/8 tsp tiêu
- 1/2 tsp dầu hào
- rau mùi



cách làm

- Mướp đắng rửa sạch, bổ đôi, bỏ hết hạt và ruột, thái thành lát mỏng.
- Tôm bóc vỏ bỏ đầu, chẻ đôi con tôm thành hai nửa, rút bỏ sợi ở lưng và bụng.
- Ướp tôm với mắm, tiêu, dầu hào.
- Rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho tôm vào nồi, đảo vài phút cho tôm vừa chín thì gắp ra. Thêm nước vừa đủ cho 2 người (khoảng 500ml nước), đun sôi. Cho mướp đắng vào nấu đến khi mướp gần chín thì bỏ tôm vào, nấu sôi lại.
- Cho rau mùi vào, đảo đều là được.



canh gà nấu mướp đắng và dưa

Cái thú c a vi c nh n nha g m nh ng mi ng x ng c ng
thú v l m nhé. Tin không, ch v i nh ng th x ng x u nh
c cánh gà b n c ng có th n u thành món canh h p d n.



nguyên liệu

(2 người)

- cổ cánh gà (hoặc 1 bộ xương gà)
- mắm, tiêu
- 2 củ hành tím, thái nhỏ
- 4-5 quả mướp đắng cỡ nhỏ, thái khúc
- 1 quả dưa xanh, thái miếng



cách làm

- Phần cổ cánh hoặc xương chặt ra làm những phần nhỏ vừa ăn.
- Đặt nồi to trên bếp, cho gà, mắm, tiêu, hành tím vào, đảo 3-4 phút.
- Thêm nước canh vừa đủ dùng. Nấu sôi rồi đun nhỏ lửa khoảng 15-20 phút nữa.
- Cho mướp đắng và dưa vào nấu đến khi mướp đắng chín đến độ mong muốn.



canh thịt bò cà chua

B a n v i, không k p n u nhi u món, nh ng v i món canh này thì b n có đ c th t c rau nhé



nguyên liệu

(2 người)

- 150g thịt bò, thái miếng mỏng
- 1tbs mắm
- 1 tsp dầu hào
- 1/8 tsp tiêu xay
- 1/2 tbs dầu ăn
- 1/2 củ hành tây
- 2 quả cà chua, thái múi cau
- bột nêm
- hành lá, thái riêng
- 1 củ hành trắng
- rau mùi tàu



cách làm

- Ướp thịt bò với mắm, dầu hào, tiêu.
- Cho dầu ăn vào nồi phi thơm đầu hành trắng. Cho thịt bò vào xào nhanh tay, thịt bò vừa chín tới thì gắp ra, cho 1 quả cà chua và ít bột nêm vào. Khi cà chua đã chín mềm thì đổ thêm nước vừa ăn. Đun sôi.
- Nước sôi lại thì cho thịt bò, 1 quả cà chua còn lại vào. Nồi canh sôi trở lại thì tắt bếp, cho hành lá và rau mùi tàu vào.



canh hẹ đậu tươi thịt xay

Bát canh hẹ thanh mát cho đ u óc, tinh th n thêm nh nhõm, s ng khoai.



nguyên liệu

- (lượng tùy chọn)
- lá hẹ, rửa sạch, thái khúc dài 4-5cm
- đậu tươi, cắt miếng to
- giá đỗ, rửa sạch
- thịt lợn xay
- hành tím
- mắm, tiêu, bột nêm



cách làm

- Thịt lợn xay ướp với hành tím băm nhỏ, nước mắm và tiêu.
- Cho chút xíu nước vào nồi rồi cho thịt xay đã ướp vào, đảo cho thịt chín khoảng 2-3 phút thì thêm nước canh cho vừa ăn.
- Nước sôi thì cho hẹ, đậu phụ và giá đỗ vào, đun sôi, thêm bột nêm cho vừa ăn.



cơm rang dưa

Cơm rang dưa, cơm đằm, thơm, bổ sung thêm rau quế.



nguyên liệu

(2 người)

- 1/3 quả dưa chín, thái hạt lựu
- 1 quả cà chua, bỏ hạt, thái hạt lựu
- 1/2 củ hành tây nhỏ, thái hạt lựu
- 40g nho khô, ngâm nước ấm cho nở mềm rồi để ráo (tùy chọn)
- dầu ăn
- mắm, bột nêm



cách làm

- Làm nóng dầu ăn trên chảo lớn, cho hành tây vào xào thơm.
- Cho thêm ít dầu vào chảo, bỏ cơm vào rang cho cơm tơi đều. Rang khoảng 5 phút thì cho nho khô, cà chua, hành tây, dưa vào rang cùng cơm. Lúc này cho mắm và bột nêm vào cho vị mặn vừa ăn.
- Rang đến khi cơm săn lại là được.
- Ăn kèm với rau mùi.



cháo nấm đậu tươi

Cháo không hề khó nấu như bạn nghĩ. Chỉ cần nấu kỹ và cho thêm gia vị là bạn đã có một bát cháo ngon lành rồi. Bí quyết là bạn đừng quên cho thêm hành lá và rau mùi thì lại càng ngon công.



nguyên liệu

(2 người)

- non 1/2 cốc gạo (cốc nhựa của nồi cơm điện)
- 100g nấm rơm, rửa sạch, cắt đôi
- 1 hộp đậu tươi, thái khối vuông
- hạt nêm
- 1 tsp dầu ăn
- 2 tbs tỏi tây băm
- hành lá, rau mùi



cách làm

- Gạo rang trên chảo 3-4 phút rồi vo sạch.
- Làm nóng dầu trong nồi, cho tỏi tây vào xào phi thơm. Cho nấm vào, thêm hạt nêm xào vài phút cho nấm dậy mùi thơm. Gắp nấm ra bát để riêng.
- Cho gạo vào nồi vừa xào nấm, thêm nước ngập gạo và hạt nêm, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng kiểm tra để thêm nước khi nước cạn. Nấu đến khi hạt gạo chín nhừ và vỡ bung, độ sệt vừa phải. Lúc này cho nấm và đậu tươi vào, nấu cho cháo sôi trở lại.
- Múc cháo ra bát, rắc hành, mùi và tiêu.



cháo tim

Bát cháo đ i b a, d n u mà l i giàu ch t dinh d ng.



cách làm



nguyên liệu

(2 người)

- 1/2 quả tim lợn
- 1/2 tbs nước mắt
- 1/8 tsp tiêu
- dầu ăn
- 1 củ hành tím, thái lát
- 60ml gạo, ngâm trước vài tiếng rồi để ráo
- bột nêm
- hành lá, thái nhỏ
- rau mùi, thái nhỏ

- Tim thái miếng, ướp mắm, tiêu.
- Phi thơm hành tím với dầu ăn, cho tim vào xào đến khi chín. Gắp ra bát riêng.
- Cho gạo vào nồi, thêm ít bột nêm, đảo gạo khoảng 3 phút. Cho thêm nước ngập gấp 3 lần gạo. Đun sôi rồi để lửa thật nhỏ, nấu đến khi hạt gạo chín nhừ và nở bung, thỉnh thoảng thêm nước nếu nước cạn.
- Khi cháo đạt độ đặc vừa phải, nếm để thêm gia vị nếu cần.
- Múc cháo ra bát, xếp tim, hành, mùi, và rắc tiêu. Trộn đều cháo trước khi ăn.



chè đậu xanh bí ngô

Món chè ngon cho bé ăn tráng miệng, học nấu ăn lúc nào cũng dễ dàng và thêm được chút gì đó ngọt ngào mát mẻ.



nguyên liệu

(4 người)

- 1 quả bí đỏ cỡ nhỏ
- 120ml đậu xanh bóc vỏ
- vài cái mộc nhĩ
- đường phèn, lượng dùng tùy khẩu vị
- 1/4 tsp muối



cách làm

- Bí gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu hoặc khối vuông nhỏ. (mình dùng dao răng cưa để thái bí)
- Đậu xanh vo sạch, ngâm khoảng 15 phút.
- Mộc nhĩ ngâm nước cho nở mềm, rửa sạch, thái sợi.
- Cho đậu xanh vào nồi, đổ nước cho ngập khoảng 3 lần đậu. Đun sôi rồi để nhỏ lửa nấu cho hạt đậu chín mềm.
- Lúc này cho bí vào, nấu đến khi miếng bí thật mềm và hạt đậu nở bung.
- Cho mộc nhĩ, đường và muối vào, nấu đến khi đường tan hết.



chè nếp cẩm sữa chua

S k t h p tuy t v i c a s a chua và chè n p c m. Hãy th n món này m t cách đ n gi n mà h ng v c c n t ng nhé.



cách làm



nguyên liệu

- 1 bát cơm gạo nếp cẩm
- 1 cây lá dứa
- đường
- 1 ít bột năng
- 1 cốc sữa chua

- Gạo nếp cẩm vo sạch, đổ nước ngập gấp 3 lần gạo, cho lên bếp đun sôi rồi để nhỏ lửa đun liu riu cho gạo mềm.
- Lá dứa rửa sạch, bó lại thành bó nhỏ cho vào đun cùng chè
- Khi gạo mềm thì cho đường, tùy khẩu vị mà cho nhiều hay ít đường.
- Lấy khoảng 1 thìa bột năng, hòa với nước rồi đổ từ từ vào nồi chè nóng, vừa đổ vừa khuấy đều, đun một tẹo cho sôi lại là được.



chú ý

Lượng nước đun ban đầu có thể tùy ý. Nếu muốn chè sệt luôn mà không cần bột năng thì cho bớt nước. Nếu muốn cùng lượng gạo mà nấu ra được nhiều chè hơn thì cho nhiều nước, và lúc sau thì gia giảm lượng bột năng cho thích hợp để được hỗn hợp chè sệt.



Xem thêm các món khác tại kokotaru.com