

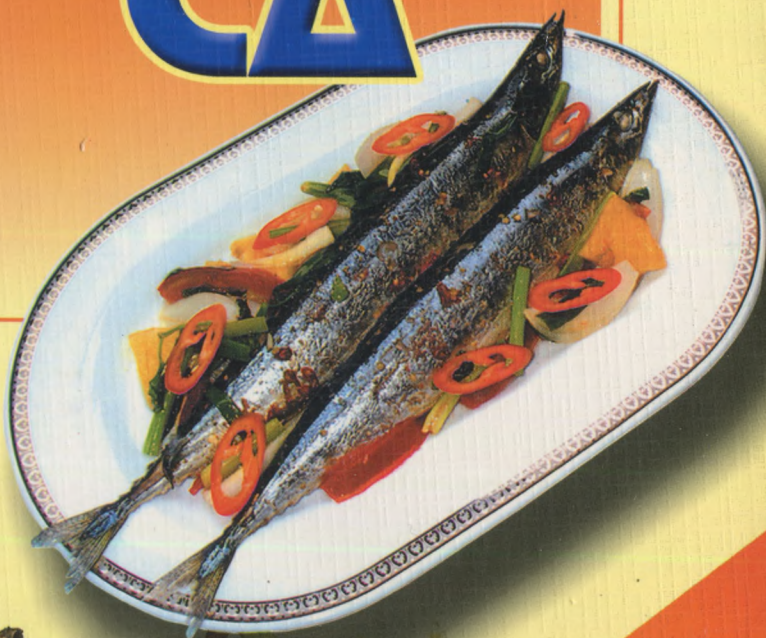
60

MÓN ĂN

được nhiều người
ưa thích

QUỲNH CHI

NÓN CÁ



NHÀ XUẤT BẢN
PHỤ NỮ



QUỲNH CHI

MÓN CÁ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NỘI DUNG



Các món cá

- 4 - Cá lóc hấp bầu
- 5 - Cá chẽm hấp thơm
- 6 - Cá điêu hồng hấp hành
- 7 - Cá điêu hồng hấp nấm
- 8 - Cá chim trắng hấp gừng
- 9 - Cá rô Nhật hấp sốt chua ngọt
- 10 - Cá hấp nước sốt tương
- 11 - Cá điêu hồng hấp tôm
- 12 - Đầu cá hồi hấp ớt ngọt



- 13 - Đầu cá hồi sốt thơm
- 14 - Trứng cá thu hấp
- 15 - Cá hấp nấm thịt
- 16 - Cá ba sa hấp
- 17 - Chả cá thu
- 18 - Khổ qua dồn cá thu hấp
- 19 - Cá thác lác cuốn cần tàu
- 20 - Cá điêu hồng chiên xù
- 21 - Cá ngừ đại dương chiên xù

- 22 - Cá thu sốt nấm, hành tây và cà chua
- 23 - Cá lóc quay
- 24 - Cá sắt sốt thơm
- 25 - Trứng cá ngừ đại dương lăn cốm
- 26 - Nạc cá hồi xào chua ngọt
- 27 - Cá lóc quay nước dừa xiêm
- 28 - Cá chim chiên tươi
- 29 - Chả giò cá
- 30 - Bao tử cá ba sa xào bắp non và đậu Hà Lan



- 31 - Trứng cá lóc lăn bột
- 32 - Cá thu rim me
- 33 - Cá thu rim mật ong
- 34 - Cá ba sa rim nước sốt cà ri xanh
- 35 - Phi lê cá nấu nước dừa
- 36 - Cá thu kho thịt
- 37 - Cá ngừ kho nước mía
- 38 - Cá trê kho gừng
- 39 - Mắm kho và rau đắng
- 40 - Phi lê cá nướng sốt tương xí muội
- 41 - Cá thu nướng sốt tương ớt



- 42 - Cá cờ nướng boia rô
- 43 - Cá điêu hồng nướng tiêu
- 44 - Cá thác lác nướng cốm
- 45 - Phi lê cá ba sa nướng lá chanh non
- 46 - Cá nục mỡ Nha Trang nướng
- 47 - Cá ba sa nướng
- 48 - Chả cá bao trứng cút
- 49 - Gỏi cá lóc nướng
- 50 - Cá lóc nấu lá me non
- 51 - Cá chẻm nấu cà chua
- 52 - Cá ba sa nấu cay

- 53 - Cá điêu hồng nấu thơm, cà
- 54 - Cá rô đồng nấu lá giang
- 55 - Cá rô đồng nấu thơm
- 56 - Dưa bòn bòn nấu cá bông lau
- 57 - Đậu rồng nấu cá trê
- 58 - Cá rựa nấu rau ngót
- 59 - Cá thác lác nấu rau tần ô
- 60 - Cá nấu cải bẹ xanh
- 61 - Cá viên nấu nấm rơm và bắp non
- 62 - Cá hồi nấu cay
- 63 - Đầu cá hồi nấu cần tây và cà chua



VẬT LIỆU

1 con cá lóc

1 trái bầu dài

1 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê tiêu

1 muỗng cà phê nước mắm

1 muỗng canh dầu hào

1 muỗng canh dầu ăn

Đầu hành lá băm nhuyễn

Ớt sừng cắt lát xéo

Ngò trang trí

THỰC HIỆN

■ Cá lóc làm sạch, rửa, xẻ dọc và lạng bỏ xương.

■ Khuấy đều muối + tiêu + nước mắm + dầu hào + đầu hành lá băm nhuyễn + dầu ăn, xát đều trong và ngoài thân cá, để ngấm 20 phút.

■ Bầu rửa, gọt vỏ, xẻ dọc, dùng muỗng múc bỏ ruột và hạt.

■ Đặt cá lóc vào ruột trái bầu, cho vào đĩa sâu lòng, hấp chín.

■ Bày cá lóc hấp bầu vào đĩa, xếp ớt cắt lát lên trên, trang trí ngò. Dọn dùng nóng với nước mắm + ớt cắt khoanh.

Cá lóc hấp bầu



VẬT LIỆU

1 con cá chẽm 600g

1/4 trái thơm

100g đầu hành lá

2 muỗng canh gừng cắt sợi

1 trái ớt sừng cắt sợi,

1 trái ớt sừng cắt lát xéo

1 muỗng canh nước tương

1 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê đường

2 muỗng canh dầu

1 muỗng cà phê tiêu

1 muỗng canh dầu hào

Ngò tây trang trí

THỰC HIỆN

■ Cá chẽm làm sạch, rửa để ráo, xẻ dọc từ đầu đến đuôi lạng bỏ xương sống.

■ Khuấy đều muối + tiêu + nước tương + dầu hào, xát đều lên thân cá, để ngấm gia vị 3 giờ.

■ Thơm rửa, bỏ lõi, cắt lát mỏng, ướp đường. Đầu hành lá rửa, để ráo.

■ Trái đều gừng + ớt sừng cắt sợi trong lòng đĩa, mở rộng phần thân cá đặt lên trên, xếp thơm cắt lát và đầu hành lá chạy dài từ đầu cá đến đuôi cá, xếp ớt cắt lát lên trên, rưới đều dầu lên thân cá.

■ Nấu sôi nước trong xoong hấp, cho cá vào hấp trên lửa lớn 15 phút.

■ Lấy cá ra, trang trí ngò, dọn dùng nóng với nước tương + ớt cắt khoanh.

Cá chẽm hấp thơm



VẬT LIỆU

1 con cá điêu hồng 1,5kg

100g hoa kim châm khô

300g hành lá

1 muống canh dầu mè

1 muống cà phê tiêu

50g gừng

2 trái ớt sừng cắt sợi

2 viên xúp thịt heo

2 muống canh nước tương

1 muống cà phê đường

3 muống canh dầu ăn

THỰC HIỆN

■ Cá điêu hồng làm sạch, rửa để ráo.

■ Tán nhuyễn viên xúp thịt heo trong nước tương, khuấy đều với đường + tiêu + dầu mè, xát đều lên cá.

■ Hoa kim châm ngâm nước ấm 15 phút, rửa ngắt cuống, vắt ráo nhẹ tay, thất gút. Hành lá cắt gốc, nhặt rửa, để ráo, 1/2 đầu hành cắt khúc, còn lại cắt sợi mỏng. Lá hành cắt sợi nhỏ. Gừng gọt vỏ, cắt sợi, trộn đều với ớt cắt sợi.

■ Trãi 1/2 gừng và ớt cắt sợi trong lòng đĩa, đặt cá điêu hồng lên trên, trải gừng + ớt còn lại lên cá, rưới 1 muống canh dầu lên trên. Nấu sôi nước trong xoong, cho cá vào hấp lửa lớn 5 phút, cho hoa kim châm vào, hấp 5 phút, cho đầu hành cắt khúc lên trên hoa kim châm + rưới 1 muống canh dầu lên cá, hấp 2 phút, cho lá hành cắt sợi + dầu lên hành, hấp thêm 1 phút nhắc xuống.

■ Lấy cá ra. Dọn dùng nóng với nước mắm và ớt cắt khoanh.

Cá điêu hồng hấp hành



VẬT LIỆU

1 con cá điêu hồng 1kg

50g nấm mèo trắng

50g nấm bào ngư

2 củ hành tây

4 muỗng canh nước tương

2 muỗng cà phê muối tiêu

1 muỗng cà phê đường

1 muỗng canh dầu mè trắng

1 muỗng nhỏ gừng cắt sợi

1 trái ớt sừng cắt khoanh,

1 trái ớt sừng cắt sợi

Dầu hành lá chẻ sợi ngâm nước,

cọng hành lá chần nước sôi

2 miếng giấy nhôm dài 55cm,

rộng 30cm

THỰC HIỆN

■ Cá điêu hồng làm sạch, rửa, để ráo, khuấy đều 2 muỗng canh nước tương + muối + tiêu + đường + 1/2 muỗng canh dầu mè, cho cá vào ướp 2 giờ, luôn trở cá để cá thấm đều gia vị.

■ Nấm mèo trắng ngâm nước nóng nở mềm, rửa, vắt ráo, cắt gốc. Nấm bào ngư rửa nước muối pha loãng, rửa lại nước sạch, vắt ráo nhẹ tay. Hành tây cắt múi cam. Dùng lá hành đã chần nước sôi cột các đầu hành chẻ sợi thành một bó.

■ Lót một miếng giấy nhôm vào đĩa thủy tinh, xếp cá điêu hồng vào giữa, trải gừng và ớt cắt sợi lên trên, cho nấm mèo trắng vào góc đĩa, dùng giấy nhôm dày kín đĩa cá. Hấp trên lửa lớn 10 phút. Đem ra, mở giấy, cho hành tây rưới nước tương và dầu mè vào, đặt lại hấp tiếp 5 phút.

■ Bóc bỏ giấy bọc cá, gấp bỏ gừng và ớt cắt sợi, trang trí nấm bào ngư + ớt sừng cắt khoanh + hành lá, dọn dùng nóng với tương ớt.

Cá điêu hồng

hấp nấm



VẬT LIỆU

- 1kg cá chim trắng
- 1 muống canh gừng cắt sợi
- 1 muống canh ớt cắt sợi
- 6 tai nấm bông
- 50g cà rốt cắt sợi
- 100g thịt ba rọi
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê tiêu
- 1 muống canh đường
- 2 muống canh nước mắm
- 2 muống canh dầu mè
- Đầu hành băm nhỏ

THỰC HIỆN

- Cá làm sạch, rửa, lau khô. Trộn muối + tiêu + đường + đầu hành băm nhỏ, thoa đều lên cá. Để ngấm 1 giờ.
- Thịt ba rọi rửa, cắt sợi.
- Nấm bông ngâm nở, rửa, bỏ chân, cắt sợi nhỏ.
- Cho cá vào đĩa sâu lòng, trải thịt + nấm + cà rốt + gừng + ớt lên trên cá, rưới nước mắm + dầu mè lên. Hấp cách thủy 20 phút, nhắc xuống.
- Sang cá qua đĩa sạch. Dọn dùng nóng.

Cá chim trắng hấp gừng



VẬT LIỆU

- 2 con cá rô Nhật
- Đầu hành lá băm nhuyễn
- 1 muống cà phê muối ớt
- 2 muống canh đường
- 3 muống canh dầu ăn
- 100g cà chua cắt sợi
- 1 củ hành tây cắt sợi
- 1/2 trái thơm
- 1 muống cà phê muối
- Ớt sừng cắt khoanh
- 1 muống canh nước cốt chanh
- 2 muống canh cần cắt khúc
- Tỏi băm nhuyễn

THỰC HIỆN

- Cá rô làm sạch, rửa nước muối, để ráo. Trộn đều đầu hành lá băm nhuyễn + 2 muống canh dầu + muối ớt, xát đều lên cá, để ngấm gia vị 2 giờ.
- Thơm rửa, 1/2 cắt miếng nhỏ, còn lại cắt lát mỏng, ép lấy nước. Khuấy đều nước ép thơm + 1 muống canh đường + nước cốt chanh.
- Xếp cá rô vào đĩa sâu lòng cho vào xoong hấp trên lửa lớn 10 phút, rưới hỗn hợp nước thơm và chanh lên thân cá, hấp 5 phút, nhắc xuống.
- Phi vàng tỏi, cho cần cắt khúc + thơm + hành tây + cà chua + ớt sừng + muối + đường, xào lửa lớn 3 phút, nhắc xuống.
- Bày cá vào đĩa, trải hỗn hợp rau vừa xào lên cá. Dọn dùng nóng.

Cá rô Nhật

hấp xốt chua ngọt



VẬT LIỆU

2 con cá chim trắng

150g nấm bào ngư

50g hành lá

1 muỗng canh gừng cắt sợi

1 trái ớt đỏ cắt khoanh

1 muỗng canh nước xốt tương

1 muỗng cà phê muối tiêu

3 muỗng canh dầu

1 muỗng cà phê đường

THỰC HIỆN

■ Cá chim trắng làm sạch, rửa, để ráo, trộn đều nước xốt tương + muối tiêu + đường, thoa đều lên cá, để ngấm 3 giờ.

■ Nấm bào ngư ngâm nước muối pha loãng 5 phút, rửa lại nước, cắt gốc, vắt ráo nhẹ tay. Hành lá cắt gốc, rửa, vắt ráo cắt ngắn.

■ Xếp cá + nấm bào ngư vào đĩa sâu lòng, rưới 2 muỗng canh dầu lên, cho vào nồi hấp lửa lớn 15 phút, cho gừng + hành lá + ớt cắt khoanh vào, rưới 1 muỗng canh dầu, hấp thêm 5 phút, nhắc xuống.

■ Dọn cá hấp nước xốt tương dùng nóng.

Cá hấp nước xốt tương



VẬT LIỆU

- 1 con cá điêu hồng
- 150g tôm sú
- 50g bún tàu
- 5 tai nấm mèo trắng
- Đầu hành lá cắt ngắn
- 1 muống canh dầu mè trắng
- 1 muống cà phê muối tiêu
- 1/2 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê nước mắm
- 1 muống canh gừng xắt sợi
- Ớt xắt sợi

THỰC HIỆN

- Cá điêu hồng làm sạch, rửa, để ráo. Trộn đều muối tiêu + đường + dầu mè + nước mắm thoa đều lên cá. Để ngấm 1 giờ.
- Nấm mèo ngâm nước nóng cho nở mềm, rửa, bỏ gốc, cắt sợi nhỏ. Bún tàu ngâm nước cho mềm, rửa, cắt ngắn, vẩy ráo, trộn đều với nấm mèo.
- Tôm rửa, bóc vỏ, bỏ đầu + chỉ đen trên lưng, chừa đuôi.
- Để cá vào đĩa sâu lòng, cho vào nồi hấp 10 phút, cho tôm + đầu hành + bún tàu + nấm mèo + gừng xắt sợi, hấp thêm 5 phút, nhắc xuống.
- Trãi bún tàu và nấm mèo trong lòng đĩa, đặt cá lên trên, trang trí ớt xắt sợi, xếp đầu hành lá và tôm viên quanh cá. Dọn dùng nóng.

Cá điêu hồng hấp tôm



VẬT LIỆU

- 1 cái đầu cá hồi
- 50g hành tây
- 50g ớt ngọt vàng
- 50g ớt ngọt đỏ
- 50g lá cần tây non
- 1 muỗng canh dầu hành lá +
ớt + muối giã nhuyễn
- 1 muỗng cà phê đường
- 100g gừng
- 1 muỗng canh dầu hào
- 1 muỗng canh dầu ăn

THỰC HIỆN

- Đầu cá hồi cắt bỏ mang, rửa nước muối pha đặc, rửa lại nước để ráo.
- Gừng gọt vỏ, rửa, đập giập.
- Nấu sôi nước + gừng đập giập 3 phút, cho đầu cá hồi vào luộc 2 phút, cho ra rổ để ráo nước, xát đều hành ớt và muối giã nhuyễn + đường, để ngấm 20 phút.
- Hành tây bóc vỏ, rửa, cắt sợi.
- Lá cần tây rửa, để ráo.
- Xếp đầu cá hồi vào đĩa sâu lòng, rưới đều dầu hào lên đầu cá, trải đều ớt ngọt + hành tây + lá cần tây lên trên đầu cá, hấp 2 phút, đem ra rưới đều dầu lên trên, hấp thêm 2 phút.
- Bày đầu cá hồi hấp ớt ngọt vào đĩa, trang trí cà chua tỉa hoa + lá rau thơm, dọn dùng với nước mắm + ớt cắt khoanh.

Đầu cá hồi

hấp ớt ngọt



VẬT LIỆU

- 2 cái đầu cá hồi
- 1 trái thơm chín
- 1 nhánh boia rô
- 1 trái cà chua chín đỏ
- Thơm cắt khoanh
- Gừng đập giập
- Ớt sừng cắt khoanh
- 250ml nước dùng cá
- 1 muỗng cà phê muối, tiêu
- 3 muỗng canh dầu ăn
- 1 muỗng canh dầu hào
- 3 muỗng canh đường
- 2 muỗng canh nước bột bắp

THỰC HIỆN

- Đầu cá hồi làm sạch, rửa để ráo. Nấu sôi nước + ớt cắt khoanh và gừng đập giập cho đầu cá vào luộc 2 phút, cho ra rổ ráo nước, khuấy đều muối tiêu với dầu hào, xát đều lên đầu cá, để ngấm gia vị 30 phút.
- Xếp đầu cá hồi vào khay thủy tinh, rưới dầu đều lên đầu cá, cho vào xoong hấp 20 phút trên lửa lớn.
- Thơm rửa, bỏ lõi, ép lấy nước. Boia rô cắt gốc, rửa, cắt khoanh. Cà chua rửa, bỏ cuống, cắt múi cam.
- Xào thơm boia rô và ớt cắt khoanh, cho nước ép thơm + muối + đường vào nấu sôi 3 phút, cho nước dùng cá nấu sôi 5 phút, cho nước bột bắp vào khuấy đều nhắc xuống.
- Xếp thơm cắt khoanh vào giữa hai đầu cá trong khay thủy tinh, xếp cà chua vào các chỗ trống còn lại, múc nước sốt thơm rưới đều lên. Dọn dùng nóng.

Đầu cá hồi xốt thơm



VẬT LIỆU

- 500g trứng cá thu
- 100g dầu hành lá băm nhỏ
- 1 muỗng canh ớt băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 50g gừng đập giập
- Rau răm, muối ớt, chanh
- Vài lát ớt cắt xéo trang trí

THỰC HIỆN

- Trứng cá thu rửa, để ráo. Nấu sôi nước + gừng cho trứng cá vào chần 1 phút, cho ra rổ xả nước nguội, để ráo. Trộn đều dầu hành lá + ớt + muối + đường + 1 muỗng canh dầu, cho trứng cá vào ướp 1 giờ.
- Nấu sôi nước trong xoong, xếp trứng cá vào đĩa sâu lòng, cho vào xoong hấp 5 phút, rưới thêm dầu lên trứng, hấp thêm 5 phút, nhắc xuống.
- Lót một ít rau răm trong lòng đĩa, xếp trứng cá thu hấp lên trên, trang trí ớt cắt lát. Dọn dùng nóng với muối ớt, chanh, rau răm.

Trứng cá thu hấp



VẬT LIỆU

- 600g cá cam (cá thu, cá chim)
- 100g thịt ba chỉ
- 25g nấm mèo
- 100g bún tàu
- 100g dưa cải chua
- 1 muống canh tàu xì
- 1 miếng nhỏ gừng tươi
- Hành lá, hành củ
- 2 muống canh dầu ăn
- Ớt, ngò, tiêu

THỰC HIỆN

- Cá làm sạch. Ướp: tàu xì, muối, tiêu, để ngấm.
- Thịt ba chỉ thái mỏng. Nấm mèo thái nhỏ. Dưa cải chua rửa sạch và bún tàu ngâm mềm cắt khúc ngắn. Gừng thái lát mỏng. Hành củ bào mỏng, phi thơm. Hành lá rửa sạch để nguyên cọng. Ớt thái theo chiều dài làm bốn.
- Cho dưa cải vào đáy đĩa sâu lòng, đặt cá vào giữa, bên trên lần lượt trải thịt, nấm mèo, bún tàu, gừng; hành lá đặt vòng 2 bên, ớt để ở đầu và đuôi cá. Rưới dầu ăn lên. Đặt đĩa cá vào xung hấp chừng 40 phút.
- Cá chín lấy ra, rắc ngò, rắc tiêu. Ăn nóng.

Cá hấp nấm thịt



VẬT LIỆU

- 250g phi lê cá ba sa
- 100g jambon (loại cắt lát mỏng)
- 50g hành lá
- 1 nhánh boa rô
- 1 cây xà lách quăn
- 1 búp nhỏ xà lách Pháp
- 1 búp nhỏ xà lách tím
- 100g nấm kim châm
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng canh nước sốt hải sản
- Gừng và boa rô băm nhuyễn
- 1 muỗng canh tương ớt

THỰC HIỆN

■ Phi lê cá ba sa cắt miếng vuông 2cm, ướp muối + tiêu + 1 muỗng canh dầu ăn + nước sốt hải sản, cho vào tủ lạnh 30 phút.

■ Boa rô, rửa, bỏ lá, cọng cắt khoanh mỏng. Hành lá, rửa, cắt riêng đầu hành, lá hành chần qua nước sôi. Xà lách tách từng lá, rửa, vẩy ráo. Nấm kim châm cắt gốc, tách rời, rửa nước muối, rửa lại nước xóc ráo, cắt nhỏ.

■ Jambon cắt miếng chữ nhật 4cm x 2cm, cho một miếng cá vào jambon, trải một ít boa rô lên trên, gói lại, dùng lá hành cột chặt, xếp vào đĩa sâu lòng. Cho vào nồi hấp trên lửa lớn 5 phút, nhắc xuống, lấy cá ra, giữ lại nước hấp cá dùng làm nước sốt.

■ Phi thơm boa rô và gừng với dầu ăn, cho nấm kim châm vào xào trên lửa lớn 2 phút, cho tương ớt + nước hấp cá + đường vào trộn đều, cho các cuộn cá vào rim trên lửa nhỏ 3 phút, nhắc xuống.

■ Xếp xà lách tím, xà lách Pháp trong lòng đĩa, xà lách quăn viền quanh, tiếp theo xếp cá quanh xà lách quăn, rưới nước sốt nấm viền quanh cá (không rưới lên trên cá). Dọn dùng nóng.

Cá ba sa

hấp



VẬT LIỆU

- 1 con cá thu nhỏ thật tươi
- 100g mỡ vai
- 1 muỗng cà phê đường phèn
- 1 lòng đỏ trứng gà
- Muối
- Tiêu
- Dầu ăn

THỰC HIỆN

- Rửa cá sạch, lóc bỏ da, nạo lấy thịt, cho vào cối đá giã nhuyễn với đường phèn và muối tiêu, giã đến lúc cá dẻo.
- Thoa dầu vào chảo nhôm, cho cá vào ấn chặt, hấp cách thủy 15 phút. Cá chín, mở nắp chảo ra thoa lòng đỏ trứng lên mặt cá, hấp tiếp, trứng đông lại, nhấc chảo xuống.
- Cắt chả thành miếng vừa ăn. Dọn dùng với nước mắm thả ớt cắt khoanh.

Chả cá thu



VẬT LIỆU

300g nạc cá thu

2 trái khổ qua

1 cây xà lách Pháp

Đầu hành lá băm nhuyễn

Tỏi băm nhuyễn

Ớt băm nhuyễn

2 muỗng cà phê muối

3 muỗng canh dầu ăn

3 muỗng canh tương ớt

2 muỗng cà phê dầu hào

Ngò tây trang trí

THỰC HIỆN

■ Nạc cá thu cắt nhỏ, cho vào máy xay nhuyễn với đầu hành lá + muối + ớt băm + chút dầu.

■ Khổ qua rửa, bỏ ruột, cắt khoanh dày 5cm. Nấu sôi nước + muối, cho khổ qua, luộc lửa lớn 1 phút, cho ra rửa xả nước nguội, cho vào vải thưa thấm khô. Dùng muỗng múc cá thu dồn vào ruột các khoanh khổ qua, xếp vào đĩa sâu lòng, đem hấp chín.

■ Xà lách tách rời từng lá, rửa, vẩy ráo, cắt ngắn.

■ Xào thơm tỏi băm với dầu, cho tương ớt + dầu hào vào khuấy đều trên lửa nhỏ một phút.

■ Bày xà lách và khổ qua dồn cá thu vào đĩa, trang trí ngò tây, rưới nước sốt lên khi dùng.

Khô qua *dồn* cá thu *hấp*



VẬT LIỆU

200g cá thác lác

Một nắm rau thơm

1 bó rau xà lách lưa

Một nắm cần non

1 xấp bánh tráng

Nước mắm ngon

Muối, tiêu, dầu ăn

Hành tỏi giã nhuyễn

1 muỗng canh đường

Ớt tỏi băm

Nước cốt trái tắc

THỰC HIỆN

■ Quết cá với hành tỏi + muối + tiêu cho đến lúc dẻo lại. Bôi dầu trong đĩa sâu lòng, cho cá vào ấn chặt, hấp cách thủy, cá chín, lấy ra cắt thành từng miếng vuông dài.

■ Rau thơm, xà lách, cần rửa sạch, để riêng.

■ Pha nước mắm với đường + nước cốt trái tắc, nêm chua ngọt vừa ăn, cho ớt tỏi băm vào. Múc ra chén nhỏ.

■ Trải bánh tráng ra, xếp vào 1 lá xà lách, 1 cọng cần, ít rau thơm, 1 miếng cá thác lác, cuộn lại. Chấm nước mắm chua ngọt.

Cá thác lác cuộn cần tàu



VẬT LIỆU

1 con cá điêu hồng 800g

1 gói bột xù 100g

4 lòng đỏ trứng gà

2 muỗng cà phê muối tiêu

1 lít dầu ăn

Đầu hành lá chẻ sợi,

ớt sừng cắt sợi ngâm nước đá

THỰC HIỆN

■ Cá điêu hồng cắt bỏ mang, xẻ dọc phần bụng lấy sạch ruột, đánh vẩy, không cắt bỏ kỳ và đuôi, xát muối, rửa lại nước, để ráo và thấm khô, xát đều muối tiêu lên thân và bụng cá, để ngấm 30 phút.

■ Khuấy đều lòng đỏ trứng gà trong tô. Đặt cá vào khay, dùng cọ quét đều lòng đỏ trứng lên thân và bụng, trải một lớp mỏng bột xù trong khay đặt cá đã quét lòng đỏ trứng lên trên, rắc thêm bột xù lên phần thân cá không có bột xù.

■ Nấu sôi dầu trong chảo sâu lòng, bẻ rộng phần bụng cá, đặt đứng cá vào vớ lưới, cho từ từ vào chảo dầu, chiên vàng cá trên lửa vừa, rưới dầu thường xuyên lên thân cá trong suốt thời gian chiên. Khi cá đã vàng, vớt cho vào rổ có lót giấy thấm dầu.

■ Bày cá ra đĩa, trang trí đầu hành và ớt cắt sợi. Dọn dùng nóng với tương ớt và xì lách.

Cá điêu hồng *chiên xù*



VẬT LIỆU

- 300g nạc cá ngừ đại dương
- 100g bột chiên xù
- 1 cây xà lách
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 lít dầu
- 1 muỗng canh đường
- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
- 2 lòng đỏ trứng gà
- 2 muỗng canh sốt cà
- 2 muỗng canh tương ớt
- Boa rô băm nhuyễn
- Ớt chuông đỏ cắt khoanh
- Một ít ngò tây
- Vài khoanh hành tây

THỰC HIỆN

■ Cá rửa, cho vào vải thưa thấm khô, cắt miếng vuông vừa ăn, ướp muối + tiêu + nước cốt trái chanh + 1 muỗng canh dầu ăn.

■ Xà lách tách rời từng lá, rửa vẩy ráo, cắt sợi nhỏ. Khuấy đều lòng đỏ trứng gà trong đĩa sâu lòng. Cho một ít bột xù vào đĩa sâu lòng khác.

■ Nấu sôi dầu ăn trong chảo, lăn cá qua lòng đỏ trứng, sau đó lăn qua bột xù, cho vào chảo chiên vàng trên lửa vừa, dùng vá lỗ vớt cá cho vào rổ có lót giấy thấm dầu.

■ Phi vàng boa rô trong dầu ăn, cho sốt cà + tương ớt + đường vào khuấy đều trên lửa nhỏ 2 phút.

■ Xếp ớt chuông nối nhau thành một vòng tròn trong lòng đĩa, gắn ngò tây cách quãng giữa nối nhau, trải một ít xà lách vào góc đĩa, bày cá chiên xù cạnh xà lách, rưới nước sốt lên phần đĩa còn lại, trang trí vài khoanh hành tây. Dọn dùng.

Cá ngừ đại dương

chiên xù



VẬT LIỆU

450g cá thu

1 củ hành tây

200g nấm rơm búp

1 trái cà chua

1 búp xà lách

2 muỗng canh xốt cà

2 muỗng canh tương ớt

1 muỗng cà phê muối

2 muỗng canh muối tiêu

3 muỗng canh đường

5 muỗng canh dầu ăn

1 muỗng canh dầu hào

THỰC HIỆN

■ Cá thu rửa, để ráo, ướp muối tiêu + dầu hào, cho vào tủ lạnh 3 giờ.

■ Hành tây bóc vỏ, rửa cắt sợi vừa.

■ Cà chua rửa, bỏ cuống + hột, cắt múi cam.

■ Nấm rơm ngâm nước muối pha loãng 10 phút, cắt chân rửa, vẩy ráo cắt đôi.

■ Xà lách tách từng lá, rửa vẩy thật ráo, cắt sợi.

■ Nấu sôi 3 muỗng canh dầu, cho cá thu vào chiên vàng trên lửa vừa, vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Xào thơm hành tây với dầu, cho nấm rơm vào trộn đều trên lửa lớn 5 phút, cho cà chua + xốt cà + tương ớt + muối + đường, trộn nhanh trên lửa lớn 3 phút, nhắc xuống.

■ Trải xà lách trong lòng đĩa, xếp cá lên trên, trải hỗn hợp nấm + hành tây + cà chua + xốt cà + tương ớt chung quanh, dọn dùng.

Cá thu

xốt nấm,
hành tây
và cà chua



VẬT LIỆU

1 con cá lóc

200g nạc dăm

1 vắt bún tàu

3 tai nấm mèo

1/2 muỗng cà phê muối

1/2 muỗng cà phê tiêu

1/3 muỗng cà phê đường

Đầu hành băm nhỏ

50g kiệu chua

50g dưa chuột ngâm chua

50g củ sen chua

Cà rốt, ớt tía hoa

2 chén dầu ăn

Chỉ quần cá

THỰC HIỆN

■ Cá làm sạch, rửa để ráo, xẻ dọc bụng cá, lau khô.

■ Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch, vắt ráo cắt sợi nhỏ. Bún tàu ngâm nở, cắt ngắn, để ráo.

■ Nạc dăm cắt sợi, băm nhỏ với bún tàu + nấm mèo. Ướp muối + tiêu + đường + đầu hành băm nhỏ. Dồn vào bụng cá, dùng chỉ quần chặt, cột kỹ.

■ Nấu sôi dầu (ngập cá) cho cá vào chiên vàng trên lửa vừa. Vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Bày cá + kiệu + dưa chuột + củ sen + cà rốt tía hoa vào đĩa, trang trí ớt. Dùng nóng với tương ớt.

Cá lóc quay



VẬT LIỆU

- 1kg cá sắt
- 1/2 trái thơm chín
- 1 muỗng canh đường
- 2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh nước mắm
- Đầu hành lá băm nhuyễn
- Đầu hành lá cắt khúc
- Ớt cắt lát xéo,
một ít băm nhuyễn
- 1 muỗng canh nước bột năng
- 250ml dầu ăn
- Cà rốt cắt sợi trang trí

THỰC HIỆN

- Cá làm sạch, rửa để ráo. Trộn đều đầu hành lá băm nhuyễn + ớt băm + muối, xát đều lên cá, để ngấm 1 giờ.
- Nấu sôi dầu, cho cá vào chiên vàng trên lửa vừa, cho ra đĩa có lót giấy thấm dầu.
- Thơm rửa, ép lấy nước cho vào xoong + nước nguội + nước mắm + đường, nấu trên lửa nhỏ 3 phút, cho nước bột năng vào khuấy đều, sôi lại, cho đầu hành cắt khúc + ớt cắt lát xéo, khuấy đều, nhắc xuống.
- Bày cá sắt vào đĩa, rưới nước sốt thơm lên trên, trang trí cà rốt sợi viên quanh. Dọn dùng nóng.

Cá sắt xốt thơm



VẬT LIỆU

500g trứng cá ngừ đại dương

300g cốm dẹp (đã sấy khô)

1 cây xà lách

2 muỗng canh dầu hành lá
và ớt băm nhuyễn

1 muỗng cà phê muối, tương ớt

3 lòng đỏ trứng gà

250ml dầu ăn

Cà chua rửa hoa trang trí

THỰC HIỆN

■ Trứng cá ngừ đại dương rửa để ráo. Trộn đều muối + 2 muỗng canh dầu + dầu hành lá và ớt băm nhuyễn, xát đều lên trứng cá, để ngấm 2 giờ. Đem hấp chín trên lửa lớn, lấy ra để nguội, cắt khoanh dày 1cm.

■ Xà lách tách rời từng lá, rửa vẩy ráo.

■ Khuấy đều 3 lòng đỏ trứng gà. Nấu sôi dầu trong chảo. Lăn trứng cá qua lòng đỏ trứng, sau đó lăn qua cốm dẹp, cho vào chiên vàng trong dầu. Dùng vá lỗ vớt ra rồi có lót giấy thấm dầu.

■ Bày xà lách vào góc đĩa, xếp trứng cá lăn cốm vào cạnh xà lách. Dọn dùng nóng với tương ớt.

Trứng cá ngừ đại dương lăn cốm



VẬT LIỆU

- 300g nạc cá hồi
- 100g hành tây
- 50g ớt ngọt
- 1 búp nhỏ xà lách tím
- 1 búp nhỏ xà lách dún
- 1 muỗng cà phê
boa rô băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng canh đường
- 2 muỗng canh xốt cà
- 2 muỗng canh tương ớt
- 1 muỗng cà phê
nước xốt hải sản
- 200ml dầu ăn
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- Ngò tây trang trí

THỰC HIỆN

■ Nạc cá rửa, để ráo cắt miếng vuông 3cm, ướp 1/2 muỗng cà phê muối + tiêu + bột bắp + boa rô, để ngấm 30 phút, cho nạc cá vào chảo xóc ráo. Nấu sôi dầu trong chảo cho nạc cá vào chiên vàng trên lửa vừa, cho ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Hành tây bóc vỏ, rửa, cắt hạt lựu. Ớt ngọt rửa, bỏ hạt và ruột, rửa cắt hạt lựu. Xà lách tách rời từng lá, rửa vẩy ráo, cắt ngắn.

■ Xào thơm hành tây + ớt ngọt với 1 muỗng canh dầu, cho xốt cà + tương ớt + muối + đường + nước xốt hải sản, trộn đều trên lửa nhỏ 2 phút, cho nạc cá hồi chiên vàng vào trộn đều 3 phút, nhắc xuống.

■ Bày xà lách, ngò vào góc đĩa, múc nạc cá hồi cho vào bên cạnh. Dọn dùng nóng.

**Nạc
cá hồi**
*xào
chua
ngọt*



VẬT LIỆU

1 con cá lóc

1 trái dừa xiêm

Đầu hành lá

2 muỗng canh muối

2 muỗng cà phê đường

1/2 lít dầu ăn

Ớt băm nhỏ

Ngò, ớt trang trí

THỰC HIỆN

■ Cá lóc làm sạch, rửa để ráo.

■ Đầu hành lá rửa, băm nhỏ, trộn đều với 1 muỗng canh muối + ớt băm nhỏ. Cá làm sạch khứa đều từ đầu đến đuôi, múc hỗn hợp hành ớt cho vào giữa đường khứa, để ngấm 3 giờ.

■ Nấu sôi dầu, cho cá vào chiên vàng trên lửa vừa. Múc hết dầu trong chảo ra tô, cho nước dừa xiêm vào, nêm muối + đường, rim cá trên lửa nhỏ, đến lúc nước trong chảo sánh lại, nhắc xuống.

■ Ngò nhặt, rửa vẩy ráo, trải đều quanh miệng đĩa, bày cá vào, trang trí ớt. Dọn dùng nóng.

Cá lóc

quay nước dừa xiêm



VẬT LIỆU

1 con cá chim

Nước mắm

Đường

Dầu ăn

Nước cốt chanh

Tỏi, ớt băm nhuyễn

THỰC HIỆN

- Cá làm sạch, để ráo nước.
- Bắc chảo nóng, cho dầu vào, dầu sôi thả cá vào chảo, chiên vàng, vớt ra đĩa.
- Pha nước mắm với ớt, tỏi, đường và nước cốt trái chanh, khuấy đều. Nêm chua ngọt mặn vừa ăn.
- Dọn cá ăn cùng nước mắm.

Cá chim

chiên tươi



VẬT LIỆU

- 100g cá thác lác
- 50g đậu ve xanh
- 1/2 củ cà rốt non
- 1 xấp bánh tráng nhỏ
- 1 búp xà lách
- 4 muỗng canh dầu ăn
- 1/4 muỗng cà phê tiêu
- 1/3 muỗng cà phê muối
- Đầu hành băm nhỏ
- 2 muỗng canh bột chiên
- 1 muỗng canh tương ớt ngọt
- Ngò trang trí

THỰC HIỆN

■ Cá ướp muối + tiêu + đầu hành + một chút dầu ăn, cho vào cối quết dẻo. Lót vào đĩa miếng nylon thoa ít dầu. Cho cá thác lác vào, ấn dẹp thành miếng hơi dày, đem hấp chín, để nguội, cắt sợi to.

■ Đậu ve lựa trái non, thẳng, nhỏ, rửa để ráo, tước xơ, cắt đôi. Cà rốt gọt vỏ, rửa, cắt sợi to giống chả cá. Xà lách tách từng lá, rửa sạch, vẩy ráo.

■ Trải một cái bánh tráng vào đĩa, xếp 2 miếng chả cá + 1 miếng cà rốt + 1 miếng đậu ve vào, cuộn chặt tay. Pha nước từ từ vào bột, khuấy thấy hơi nặng tay là được.

■ Nấu sôi dầu trong chảo, nhúng cuốn chả vào bột rồi thả vào chảo dầu chiên vàng trên lửa vừa, vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Bày xà lách trong lòng đĩa, dùng kéo cắt xéo một đầu của cuốn chả giò, xếp chả giò lên trên xà lách, trang trí ngò.

Dùng nóng, chấm tương ớt.

Chả giò cá



VẬT LIỆU

- 200g bao tử cá ba sa
- 100g giò sống
- 100g bắp non
- 100g đậu Hà Lan trái
- 100g cà rốt cắt sợi
- 1 muỗng canh dầu boa rô
- băm nhuyễn
- 100g hành tây, 50g gừng
- 2 muỗng canh tương ớt
- 1 muỗng canh sốt cà
- 1 muỗng canh đường
- 1 muỗng canh muối
- 3 muỗng canh dầu ăn
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê
- gừng băm nhuyễn
- 2 muỗng canh
- nước bột năng
- ít ngò trang trí

THỰC HIỆN

- Bao tử cá rửa đồng, để ráo. Cho vào xoong nước + gừng đập giập nấu sôi, cho bao tử cá ba sa vào chần trên lửa lớn 1 phút, cho ra rổ xả nước nguội, dùng vải thưa thấm khô. Múc giò sống dồn vào bao tử, cho vào tô hấp chín.
- Bắp non + đậu Hà Lan rửa, xóc ráo. Nấu sôi nước + 1 muỗng canh dầu ăn + 1 muỗng cà phê muối, cho bắp non + đậu Hà Lan vào chần 2 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo. Bắp non cắt bỏ cuống, đậu Hà Lan tước xơ để nguyên trái. Hành tây bóc vỏ, rửa, cắt khoanh mỏng, băm nhuyễn.
- Xào thơm gừng băm nhuyễn + boa rô + hành tây băm nhuyễn, cho tương ớt + sốt cà + đường + muối trộn đều trên lửa vừa 3 phút, cho bắp non + đậu Hà Lan, xào trên lửa lớn 5 phút, cho bao tử cá ba sa + nước bột năng vào trộn đều nhấc xuống.
- Múc bao tử cá ba sa xào bắp non và đậu Hà Lan ra đĩa, rắc tiêu + trang trí ngò. Dọn dùng nóng.

Bao tử cá ba sa

xào bắp non và đậu Hà Lan



VẬT LIỆU

100g trứng cá lóc

1 lòng đỏ trứng gà

1 muỗng canh bột chiên

1/4 muỗng cà phê tiêu

1 muỗng cà phê đường

2 muỗng canh dầu ăn

1 muỗng canh nước mắm

3 lát cà chua

4 lá xà lách, ngò

Đầu hành băm nhuyễn

Tỏi ớt băm

1 muỗng cà phê

nước cốt trái chanh

THỰC HIỆN

■ Trứng cá rửa, ướp với 1/2 muỗng cà phê nước mắm + tiêu + đầu hành, đem hấp chín.

■ Nấu sôi dầu, nhúng trứng cá đã hấp chín vào lòng đỏ trứng, lăn qua bột chiên rồi cho vào chảo chiên vàng trên lửa vừa. Gắp ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Pha nước mắm + nước cốt chanh + đường + tỏi ớt khuấy đều.

■ Bày xà lách, cà chua, trứng cá ra đĩa, trang trí ngò. Dọn ăn nóng với nước mắm chua ngọt.

Trứng cá lóc lăn bột



VẬT LIỆU

- 4 lát cá thu
- 50g me chín
- 250ml dầu ăn
- 3 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng canh dầu hành lá và ớt xay nhuyễn
- 150g đường
- 1 muỗng canh tỏi ớt băm nhuyễn
- 1 muỗng canh dầu hào
- 1 trái ớt sừng cắt lát xéo

THỰC HIỆN

■ Cá thu rửa, để ráo. Trộn đều 2 muỗng cà phê muối + dầu hào + dầu hành lá và ớt xay nhuyễn, xát đều lên cá, để ngấm 2 giờ.

■ Cho vào xoong 150ml nước + me chín, nấu sôi trên lửa vừa 2 phút, nhắc xuống, lược me qua rây lấy nước cốt.

■ Nấu sôi dầu, cho cá thu vào chiên vàng trên lửa vừa, cho ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Phi thơm tỏi ớt băm nhuyễn với 3 muỗng canh dầu, cho nước cốt me + muối + đường vào khuấy đều trên lửa vừa 3 phút, xếp các lát cá thu vào, rim cá với lửa nhỏ đến khi nước me trong chảo sánh lại, luôn trở cá để me ngấm đều.

■ Bày cá thu vào đĩa, rưới đều nước me lên cá, trang trí ớt cắt lát, dọn dùng nóng với cơm kèm ít xà lách + rau thơm và dưa leo.

Cá thu rim me



VẬT LIỆU

2 lát cá thu

1 muỗng cà phê muối tiêu

Tỏi, ớt giã nhuyễn

1/4 lít dầu ăn

2 muỗng canh mật ong

4 muỗng canh nước mắm

Ớt sừng cắt sợi nhỏ

1 trái dưa leo,

rau húng lủi trang trí

THỰC HIỆN

■ Cá thu rửa, dùng khăn thấm khô, thoa đều muối tiêu lên 2 mặt lát cá, cho vào tủ lạnh vài giờ.

■ Nấu sôi dầu ăn trong chảo, cho cá vào chiên vàng trong lửa lớn, vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Xào thơm ớt tỏi với 2 muỗng canh dầu ăn, cho nước mắm + mật ong vào khuấy đều trên lửa nhỏ 3 phút, cho cá vào rim trên lửa nhỏ đến khi cạn nước, luôn trở cá trong suốt thời gian rim.

■ Dưa leo rửa, cắt dọc làm đôi, cắt lát dày 0,5cm, xếp thành một cái hoa xòe cánh, trang trí rau húng lủi vào giữa hoa. Bày cá thu vào phần trống của đĩa, trang trí ớt cắt sợi. Dọn dùng nóng với dưa leo.

Cá thu rim mật ong



VẬT LIỆU

- 700g cá ba sa
- 1/2 gói gia vị cà ri xanh
- 1 muỗng canh
sả băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê
ớt băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê
tỏi băm nhuyễn
- 2 muỗng canh dầu
- 6 cây sả
- 50g gừng
- 2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng canh nước mắm
- 1 trái ớt sừng cắt lát

THỰC HIỆN

- Cá ba sa làm sạch, rửa, cắt lát dày, để ráo.
- Phi vàng sả băm + ớt băm + tỏi băm với dầu, cho gia vị cà ri xanh vào khuấy đều trên lửa nhỏ 1 phút, nhắc xuống, để nguội; cho muối + đường + nước mắm vào khuấy đều, cho cá vào ướp 1 giờ, 15 phút trở cá một lần để gia vị ngấm đều lên cá.
- Gừng gọt vỏ, rửa cắt lát dày đập giập. Sả cây tách bỏ bẹ già, cắt bỏ lá, đầu sả rửa, đập giập. Nấu sôi 500ml nước, cho sả cây và gừng vào, nấu sôi bớt lửa, đậy nắp kín, hầm trên lửa nhỏ 30 phút.
- Đặt xoong cá lên bếp nấu sôi 5 phút trên lửa nhỏ, cho nước hầm sả và gừng vào, nấu sôi bớt lửa, rim cá trên lửa nhỏ 1 giờ, cho ớt sừng cắt lát vào, nhắc xuống.
- Bày cá ba sa rim nước xốt cà ri xanh vào đĩa. Dọn dùng nóng với cơm và rau sống.

CÁ BA SA

rim nước xốt cà ri xanh



VẬT LIỆU

500g phi lê cá

300g dừa nạo

200g sả bào mỏng

1 muỗng cà phê

ớt cắt lát mỏng

250ml dầu

2 muỗng cà phê muối

2 muỗng canh hành,

ớt giã nhuyễn

1 muỗng canh nước mắm

1 muỗng canh đường

Vài lát ớt trang trí

THỰC HIỆN

■ Phi lê cá thấm khô nước, cắt miếng vuông 5cm, ướp 1 muỗng cà phê muối + hành + ớt giã nhuyễn, để ngấm gia vị 30 phút.

■ Nấu sôi dầu, cho cá vào chiên vàng trên lửa vừa, cho ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

■ Cho vào dừa nạo 100ml nước nóng, vắt lấy nước cốt để riêng, cho vào dừa nạo 200ml nước ấm vắt lấy nước dảo.

■ Phi vàng sả bào với dầu, cho cá + ớt cắt lát + muối + đường vào trộn đều nhẹ tay trên lửa vừa 3 phút; cho nước dừa dảo vào, nấu trên lửa vừa 10 phút; cho nước cốt dừa vào, nấu sôi nhắc xuống; cho nước mắm vào khuấy đều.

■ Múc phi lê cá nấu nước dừa vào đĩa sâu lòng, trang trí ớt, dụn dùng nóng với bún và rau sống.

PHI LÊ CÁ

nấu nước dừa



VẬT LIỆU

300g cá thu

100g thịt ba rọi

Nước mắm

Muối, tiêu

Ớt chín

Đường

Nước màu

THỰC HIỆN

■ Cá rửa sạch để ráo, ướp chút muối, cho lên vỉ nướng vàng.

■ Thịt ba rọi rửa sạch, để ráo, cắt miếng nhỏ.

■ Xếp cá vào xoong với muối, tiêu, đường, nước mắm, ớt cắt khoanh và thịt ba rọi cắt nhỏ. Đổ nước sôi ngập cá. Kho lửa riu riu. Cá thấm đều, còn vài muỗng nước là được.

■ Lấy cá ra đĩa. Dọn ăn với cơm nóng.

Cá thu

kho thịt



VẬT LIỆU

400g cá ngừ

200g thịt ba rọi

1 ly nước mía

Muối

Ớt

Đầu hành

THỰC HIỆN

■ Cá làm sạch, rửa, để ráo. Giã ớt, hành, muối thật nhuyễn, cho vào ướp cá, để 60 phút cho cá thấm gia vị.

■ Thịt ba rọi rửa sạch, để ráo, cắt miếng vừa ăn.

■ Cho cá + thịt vào xoong, đổ nước mía vào, bắc xoong lên bếp kho lửa nhỏ, cá chín nêm vừa ăn.

■ Sắp cá kho ra đĩa, trút nước kho lên, trang trí vài lát ớt. Dọn ăn nóng.

Cá ngừ

kho nước mía



VẬT LIỆU

- 500g cá trê ruộng
- 2 muống canh gừng cắt sợi
- 1 muống cà phê
ớt băm nhuyễn
- 1 muống canh nước màu dừa
- 2 muống canh nước mắm
- 1 muống cà phê muối
- 2 muống canh đường
- 2 muống canh dầu ăn
- Ớt sừng cắt lát
- 1 nồi đất nhỏ

THỰC HIỆN

■ Cá trê làm sạch, rửa, để ráo, cắt khúc dài 3cm.

■ Cho vào nồi đất nước mắm + muối + đường + nước màu dừa + ớt băm nhuyễn + gừng cắt sợi + 1 muống canh dầu, khuấy đều. Cho cá trê vào ướp 2 giờ, 15 phút trộn cá một lần để gia vị ngấm đều.

■ Đặt nồi đất lên bếp, nấu sôi 5 phút trên lửa vừa, bớt lửa nhỏ, kho cá trên lửa nhỏ đến khi cạn nước, rưới đều 2 muống dầu lên cá, nhấc xuống, xếp ớt cắt lát lên trên cá kho. Dọn dùng với cơm nóng và rau cải con.

Cá trê kho gừng



VẬT LIỆU

250g mắm cá linh

250g mắm cá sặt

150g thịt ba rọi

200g tôm đất

2 trái cà tím

2 bó rau đắng

1 bó kèo nèo

1/2 bó cọng sùng

1 bó rau nhút

100g sả xay nhuyễn

Ớt băm nhuyễn

Tỏi băm nhuyễn

Ớt sừng cắt sợi

3 muỗng canh dầu ăn

2 muỗng cà phê muối

1 muỗng canh đường

THỰC HIỆN

■ Cho vào xoong mắm cá linh + cá sặt + 1,5 lít nước, nấu sôi trên lửa vừa 10 phút, nhắc xuống, lược lấy nước vào tô.

■ Thịt ba rọi rửa, cắt sợi vuông 1cm. Tôm rửa, cắt bỏ phần nhọn của đầu tôm và chân tôm. Cà tím rửa, bỏ cuống, cắt dọc làm tư, cắt khúc dài 4cm, ngâm nước muối 10 phút, cho ra rổ xóc ráo. Rau đắng, rau nhút nhặt rửa sạch, vẩy ráo. Kèo nèo rửa, cắt khúc dài 3cm, cắt dọc thành các lát mỏng. Cọng sùng tước xơ, bẻ khúc dài 3cm, dùng dao xẻ dọc làm đôi.

■ Trộn đều rau đắng + kèo nèo + cọng sùng + rau nhút, cho vào thố đậy kín cho vào tủ lạnh vài giờ trước khi dùng.

■ Xào thơm sả xay + ớt băm + tỏi băm với dầu, cho thịt ba rọi + tôm + muối + đường, xào trên lửa vừa 5 phút, cho nước mắm cá vào, nấu sôi, cho cà tím đun lửa nhỏ 15 phút, nhắc xuống.

■ Múc mắm kho vào tô, cho ớt cắt sợi lên trên, bày hỗn hợp rau đắng + rau nhút + cọng sùng + kèo nèo vào đĩa. Dọn dùng nóng với cơm.

Mắm kho và rau đắng



VẬT LIỆU

- 500g phi lê cá
- 2 muỗng cà phê
- xí muối xay nhuyễn
- 1 cây xà lách Pháp
- 2 muỗng canh đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng canh dầu hành lá
- băm nhuyễn
- 2 muỗng cà phê
- ớt băm nhuyễn
- 5 muỗng canh dầu
- 1/2 muỗng cà phê
- gừng băm nhuyễn
- 1/2 muỗng cà phê
- tỏi băm nhuyễn
- 3 muỗng canh nước ngải
- 1 muỗng cà phê bột năng
- Ngò tây trang trí + que xiên

THỰC HIỆN

- Phi lê cá rửa, thấm khô, cắt miếng vuông 5cm.
- Trộn đều muối + 1 muỗng cà phê ớt băm + 1 muỗng canh dầu + đầu hành lá băm nhuyễn. Cho phi lê cá vào ướp 4 giờ.
- Xà lách tách rời từng lá, rửa, vẩy ráo, cắt ngắn.
- Khuấy tan bột năng với nước ngải.
- Xào thơm tỏi + gừng + ớt với 3 muỗng canh dầu. Cho xí muối xay nhuyễn + đường vào, khuấy đều trên lửa nhỏ 2 phút. Cho 3 muỗng canh nước ngải vào nấu sôi 2 phút trên lửa vừa. Cho nước bột năng vào, khuấy đều trên lửa nhỏ đến khi nước xốt sánh, nhấc xuống.
- Xiên phi lê cá vào que, làm nóng lò 5 phút, cho cá vào nướng vàng.
- Bày xà lách và các xiên cá nướng vào đĩa, trang trí ngò tây, rưới nước xốt lên các xiên cá. Dọn dùng nóng.

Phi lê cá nướng xốt tương xí muối



VẬT LIỆU

500g cá thu

Ớt chuông băm nhỏ

5 muỗng canh tương ớt

Đầu hành lá băm nhuyễn

Tỏi băm nhuyễn

Hành tây băm nhuyễn

5 muỗng canh dầu ăn

2 muỗng cà phê muối

1 muỗng canh nước mắm

2 muỗng canh đường

100ml nước dùng

Ngò tây trang trí

Ớt băm nhuyễn

THỰC HIỆN

■ Cá thu làm sạch, rửa, thấm khô. Trộn đều 1 muỗng cà phê muối + ớt băm nhuyễn + đầu hành lá + 1/2 muỗng canh đường, xát đều lên các khúc cá, để ngấm 30 phút.

■ Làm nóng lò 5 phút, quét dầu ăn lên khay nướng, xếp cá thu vào khay, cho vào lò nướng vàng.

■ Xào thơm hành tây + tỏi + ớt chuông với dầu ăn, cho tương ớt + muối + đường vào khuấy đều 2 phút, cho cá thu nướng vào rım trên lửa nhỏ 5 phút, cho nước dùng + nước mắm vào, rım cá trên lửa nhỏ đến khi nước trong xoong sánh lại, nhắc xuống.

■ Bày cá vào đĩa, trang trí ngò tây. Dọn dùng nóng.

Cá thu

nướng sốt tương ớt



VẬT LIỆU

1 khoai cá cờ ■

4 muỗng canh bo a rô,

ớt băm nhuyễn ■

1 muỗng cà phê muối ■

1/2 muỗng cà phê đường ■

3 muỗng canh dầu ■

1 muỗng canh sốt cà ■

1 muỗng canh tương ớt ■

1 muỗng canh hành tây ■

băm nhuyễn ■

Một ít bo a rô

chẻ sợi trang trí ■

THỰC HIỆN

■ Cá cờ rửa đông, thấm khô.

■ Trộn đều muối + đường + bo a rô và ớt + 2 muỗng canh dầu ăn, xát đều lên khoai cá, cho vào tủ lạnh 2 giờ.

■ Làm nóng lò nướng 5 phút, xếp cá lên vỉ cho vào lò nướng vàng.

■ Xào thơm hành tây với dầu ăn, cho sốt cà + tương ớt vào khuấy đều 1 phút trên lửa nhỏ, nhắc xuống.

■ Bày cá cờ nướng bo a rô ra đĩa, rưới nước sốt lên trên, trang trí bo a rô chẻ sợi, dọn dùng nóng.

Cá cờ

nướng bo a rô



VẬT LIỆU

1 con cá điêu hồng

2 muỗng cà phê
tiêu trắng xay nhuyễn2 muỗng cà phê
tiêu trắng giã giập

1/2 muỗng cà phê muối

3 muỗng canh mắm cá lóc
xay nhuyễn3 muỗng canh
nước dừa xiêm

1 muỗng canh đường

1 muỗng cà phê tỏi ớt
băm nhuyễn

3 muỗng canh dầu ăn

Xà lách, rau thơm, bún

Bánh tráng, chuối chát, khế

Giấy nhôm dùng nướng cá

THỰC HIỆN

■ Cá điêu hồng làm sạch, rửa, thấm khô, khứa hai đường chéo nhau thành dấu nhân. Trộn đều muối + tiêu trắng xay nhuyễn, xát lên thân cá, để ngấm 30 phút.

■ Trải giấy nhôm trong khay, quét đều dầu lên bề mặt của giấy, đặt cá vào giữa rưới đều dầu lên trên, gấp các cạnh giấy chồng lên nhau.

■ Làm nóng lò nướng 5 phút, cho cá vào nướng 15 phút.

■ Xà lách + rau thơm nhặt, rửa vẩy ráo. Chuối chát rửa, bào vỏ, bào lát mỏng ngâm trong nước muối + ít nước cốt chanh, khi dùng vớt ra rửa xóc ráo. Khế rửa, róc cạnh, bào lát mỏng.

■ Phi vàng tỏi ớt với 1 muỗng canh dầu, cho mắm cá lóc vào xào trên lửa vừa 2 phút, cho đường + nước dừa xiêm vào khuấy đều trên lửa nhỏ đến khi sánh lại, nhắc xuống, múc nước chấm cho vào chén.

■ Bóc bỏ giấy nhôm, bày cá điêu hồng vào đĩa, rắc đều tiêu trắng giã giập lên cá, trang trí ít lá rau thơm vào góc đĩa. Bày rau thơm + xà lách + bún + chuối chát + khế + bánh tráng vào đĩa. Khi dùng cho ít rau sống + chuối chát + khế + cá nướng vào bánh tráng cuộn lại, dùng với nước chấm.

Cá điêu hồng nướng tiêu



VẬT LIỆU

300g nạc cá thác lác

2 muỗng canh cốt xanh

Đầu hành lá băm nhuyễn

1 muỗng cà phê tiêu

1 muỗng cà phê muối

1 muỗng canh dầu ăn

Xà lách trang trí

Khuôn nhôm trái tim

THỰC HIỆN

■ Nạc cá quết dẻo với đầu hành băm nhuyễn + tiêu + muối + dầu ăn, trộn đều với cốt xanh.

■ Lót nylon vào khuôn và quét đều dầu ăn lên, cho nạc cá vào nén chặt, đem hấp chín.

■ Lấy chả cá ra khỏi khuôn, bóc bỏ nylon, quét dầu ăn lên bề mặt của chả cá, cho vào lò nướng vàng.

■ Bày cá nướng cốt ra đĩa, trang trí xà lách xung quanh. Dọn dùng nóng.

Cá thác lác nướng cốt



VẬT LIỆU

- 4 miếng phi lê cá ba sa
- 6 muỗng canh lá chanh non
cắt sợi nhỏ
- 1/2 muỗng cà phê muối tiêu
- 6 muỗng canh dầu ăn
- Nước sốt tương xì muối
- 1 trái chanh cắt lát mỏng

THỰC HIỆN

- Phi lê cá ba sa rửa đông để ráo.
- Trộn đều lá chanh non cắt sợi + muối tiêu + dầu ăn, xát đều hỗn hợp này lên các miếng cá, cho vào tủ lạnh 30 phút.
- Làm nóng lò, kẹp từng miếng cá vào vỉ, nướng thơm trên lửa than, quét thêm dầu ăn lên cá trong khi nướng.
- Bày cá ba sa nướng vào đĩa, trang trí các lát chanh cắt mỏng. Dọn dùng nóng với nước sốt tương xì muối.

Phi lê cá ba sa nướng lá chanh non



VẬT LIỆU

- 1kg cá nục mỡ Nha Trang
- 1 muống canh ớt băm nhuyễn
- 2 muống cà phê muối
- Đầu hành lá băm nhuyễn
- 5 muống canh dầu ăn
- Rau thơm các loại
- 1kg bánh ướt
- 1 chai mắm nêm pha sẵn
- Giấy nhôm dùng nướng cá

THỰC HIỆN

- Cá nục rửa, thấm khô. Trộn đều đầu hành lá băm nhuyễn + muối + ớt băm nhuyễn, xát đều lên cá.
- Cắt giấy nhôm thành từng miếng dài 50cm. Trải giấy nhôm vào khay quét dầu, cho 1 con cá vào giữa, gói chặt tay, gấp hai đầu giấy lại nhiều lần để nước không chảy ra ngoài. Mỗi con cá nục phải gói 2 lần giấy nhôm. Tuần tự thực hiện với số cá còn lại. Cho cá nục đã được gói trong giấy nhôm vào tủ lạnh 3 giờ.
- Làm nóng bếp than, xếp cá lên vỉ nướng, đặt lên bếp nướng, luôn trở để cá chín đều và không bị cháy. Nướng cá trên lửa vừa 20 phút cho cá chín thơm.
- Xếp rau quế và rau bắp cá quanh lòng đĩa, bóc vỏ giấy nhôm, bày cá nục nướng lên rau. Khi dùng trải 1 miếng bánh ướt trong lòng đĩa, cho vào vài lá rau thơm + 1 miếng cá nục nướng, cuộn lại chấm mắm nêm.

Cá nục mỡ Nha Trang nướng



VẬT LIỆU

1 con cá ba sa

1 muỗng cà phê muối

2 muỗng cà phê tiêu

1 muỗng canh dầu ăn

Đầu hành lá băm nhuyễn

4 trái chuối chát

2 trái khế chua

Rau thơm, tương ớt

Giấy nhôm dùng gói cá

THỰC HIỆN

■ Cá ba sa làm sạch, rửa để ráo.

■ Trộn đều muối + tiêu + đầu hành + dầu ăn, thoa đều lên cá, cho vào tủ lạnh 3 - 4 giờ.

■ Trải giấy nhôm trong khay, quét dầu ăn lên, cho cá vào giữa gói chặt. Đặt cá lên vỉ nướng và trở đều cá trên lửa vừa cho đến khi chín thơm.

■ Chuối, khế rửa sạch cắt lát mỏng.

■ Bày cá ra đĩa, xếp chuối chát, khế chua quanh cá. Dọn dùng nóng với tương ớt và rau thơm.

Cá ba sa nướng



VẬT LIỆU

500g nạc cá thác lác

20 trứng cút

1 búp xà lách

2 trái cà chua

Đầu hành lá băm nhuyễn

Ớt băm nhuyễn

1 muỗng cà phê muối

5 muỗng canh dầu ăn

Ngò tây trang trí

THỰC HIỆN

■ Nạc cá thác lác quết dẻo với muối + đầu hành + ớt băm nhuyễn + 1 muỗng cà phê dầu ăn. Trứng cút luộc chín bóc vỏ, cho vào khăn thấm thật khô. Viên chả cá thành các viên có kích thước bằng quả trứng cút, ấn dẹp và mỏng, bao quanh quả trứng cút rồi viên thành hình tròn, lăn qua dầu ăn và xếp vào khay nướng.

■ Làm nóng lò 5 phút, cho khay chả cá vào nướng vàng chả.

■ Xà lách nhặt, rửa, vẩy ráo cắt ngắn. Cà chua rửa, bỏ cuống, không bỏ hạt, cắt khoanh mỏng.

■ Xếp cà chua cắt khoanh trong lòng đĩa, mỗi viên chả cá bao trứng cút cắt dọc làm đôi xếp lên trên cà chua, xếp xà lách viền quanh viên chả cá, điểm thêm các "cụm" ngò tây. Dọn dùng nóng với tương ớt.

Chả cá

bao trứng cút



VẬT LIỆU

- 1kg nạc cá lóc
- lạng sạch xương
- 400g bắp cải
- 150g hành tây
- 150g cà rốt bào sợi
- 50g rau răm
- 3 muống canh hành phi
- 4 muống canh dầu ăn
- 1 trái ớt sừng cắt sợi
- 2 muống cà phê muối ớt
- 4 muống canh dầu hành lá
- băm nhuyễn
- 250ml giấm, 250g đường
- Ớt tía hoa trang trí

THỰC HIỆN

- Nạc cá lóc cho vào vải thưa thấm khô, khuấy đều muối ớt + dầu hành lá + 3 muống canh dầu, xát đều lên miếng nạc cá lóc, để ngấm 2 giờ.
- Làm nóng lò 5 phút, quét ít dầu lên khay và lên cá lóc, cho vào lò nướng vàng, đem ra cắt sợi lớn.
- Hành tây bóc vỏ, rửa bào sợi.
- Khuấy đều 100g đường + 100ml giấm cho hành tây + cà rốt sợi vào ngâm 15 phút, cho ra rổ xóc ráo.
- Rau răm nhặt, rửa vẩy ráo.
- Bắp cải bào sợi nhỏ, rửa vẩy thật ráo.
- Khuấy đều giấm + đường + 50ml nước nguội.
- Trộn đều bắp cải + hành tây + cà rốt + hành phi + rau răm + ớt cắt sợi với hỗn hợp nước giấm đường.
- Bày rau trộn vào đĩa, xếp nạc cá lóc nướng lên trên, trang trí ớt tía hoa, dọn dùng với nước mắm chua ngọt và bánh phồng tôm.

Gỏi cá lóc

nướng



VẬT LIỆU

1 con cá lóc 400g

200g lá me non

1 muống cà phê muối

1 muống canh đường

1 muống canh nước mắm

Đầu hành lá băm nhuyễn

Ớt cắt khoanh

1 muống canh dầu ăn

Tỏi băm nhuyễn

Hành lá, rau om, ngò gai,

rau quế cắt nhỏ

THỰC HIỆN

■ Cá lóc làm sạch, rửa để ráo, cắt làm 3 khúc, ướp nước mắm + 1/2 muống cà phê ớt cắt khoanh + đầu hành lá băm nhuyễn.

■ Lá me non rửa, xóc ráo.

■ Nấu sôi 1 lít nước trong xoong, cho cá lóc vào nấu 5 phút, cho muối + đường vào, sôi lại, cho lá me non trộn đều nhẹ tay, nhắc xuống.

■ Phi thơm tỏi trong dầu ăn, cho hỗn hợp rau nêm vào xào nhanh trên lửa lớn 2 phút, nhắc xuống, cho tắt cả vào xoong cá lóc.

■ Múc cá vào tô, cho thêm ớt cắt khoanh vào. Dọn dùng nóng với bún.

Cá lóc

nấu lá me non



VẬT LIỆU

1 con cá chẻm tươi

5 trái cà chua chín

1 nắm hành ngò cắt nhỏ

1 muỗng cà phê nước mắm

Ớt trái cắt khoanh

1/2 muỗng cà phê đường

Đầu hành băm nhuyễn

3 muỗng canh dầu ăn

1 muỗng cà phê muối

THỰC HIỆN

■ Cá làm sạch để ráo, chiên với dầu vừa chín, để riêng.

■ Cà chua rửa sạch, hấp chín, để nguội, lột vỏ, bỏ hạt, cắt miếng nhỏ.

■ Đổ một muỗng dầu vào xoong, xào cà chua với đầu hành trong 2 phút. Cho nước sôi, nêm đường, muối vừa ăn và thả cá vào. Để sôi 5 phút, nhắc xuống.

■ Múc canh ra tô, rắc ngò hành và ớt lên. Dùng nóng kèm chén nước mắm thả ớt cắt khoanh.

Cá chẻm

nấu cà chua



VẬT LIỆU

300g phi lê cá basa

200g tôm, 300g đậu bắp

1 cây bạc hà, 1 trái thơm

2 trái cà chua, 50g me chín

2 muỗng canh sả Ớt

băm nhuyễn

4 muỗng canh dầu ăn

2 lít nước dùng

50g đường

2 muỗng cà phê muối

1 muỗng canh nước mắm

Rau om, ngò gai, rau quế

Hành lá cắt nhỏ

Tỏi băm nhuyễn

Ớt sừng cắt lát xéo

THỰC HIỆN

■ Phi lê cá ba sa rửa, thấm khô, cho vào lò nướng vàng, cắt miếng vuông 3cm. Tôm rửa xóc ráo, thấm khô, nướng thơm, bóc vỏ, bỏ đầu và chỉ đen chừa đuôi.

■ Đậu bắp rửa, bỏ cuống, cắt lát xéo dày 2cm. Bạc hà tước xơ, rửa cắt lát dày 2cm. Thơm rửa, lấy 1/4 trái bỏ lõi cắt lát dày 2cm, phần còn lại bỏ lõi cắt lát mỏng, ép lấy nước. Cà chua rửa, cắt múi cam không bỏ hạt. Cho me vào tô nhỏ, cho nước sôi vào ngập, dùng muỗng tán rời, cho qua rây lược lấy nước.

■ Phi vàng sả Ớt với 2 muỗng canh dầu ăn, cho thơm cắt lát + cà chua + Ớt sừng cắt lát vào xào 2 phút trên lửa lớn, cho nước dùng + nước ép thơm + nước me + muối + đường + nước mắm vào nấu sôi 5 phút, cho đậu bắp vào nấu sôi 2 phút, cho cá + tôm + bạc hà vào sôi nhắc xuống.

■ Phi thơm tỏi trong dầu ăn, cho hỗn hợp rau nêm vào xào trên lửa lớn 5 phút, nhắc xuống, cho vào xoong cá khuấy đều nhẹ tay.

■ Múc cá nấu cay vào tô. Dọn dùng nóng với bún tươi.

Cá basa nấu cay



VẬT LIỆU

1 con cá điêu hồng

1 trái thơm

1 trái cà chua

50g giá

1/2 cây bạc hà

2 muỗng canh nước cốt me

2 muỗng canh đường

1 muỗng cà phê muối

1 muỗng canh nước mắm

Đầu hành lá băm nhuyễn

1 trái ớt cắt nhỏ

Hành lá, ngò gai

và rau om cắt nhỏ

1 muỗng canh

dầu và tỏi phi thơm

THỰC HIỆN

■ Cá điêu hồng làm sạch, rửa, ướp đầu hành lá + nước mắm + ớt cắt nhỏ.

■ Thơm rửa cắt vài lát dùng trang trí, phần còn lại cắt lát mỏng, vắt lấy nước cốt để riêng. Cà chua rửa, cắt múi cam (không bỏ hạt). Giá rửa, vẩy ráo, ngắt gốc. Bạc hà tước xơ, rửa, cắt lát xéo mỏng.

■ Nấu sôi một tô nước, cho cá vào nấu sôi 5 phút, cho nước cốt thơm + nước cốt me + muối + đường vào, nấu 5 phút, cho cà chua + giá + bạc hà, vừa sôi cho rau nêm + dầu và tỏi phi thơm, khuấy đều nhẹ tay, nhắc xuống.

■ Múc canh ra thố, trang trí vài lát thơm. Dùng nóng với cơm.

Cá điêu hồng nấu thơm, cà



VẬT LIỆU

- 500g cá rô đồng
- 2 bó lá giang
- 2 muống canh đường
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống canh nước mắm
- 1 muống canh đầu hành lá băm nhuyễn
- 1/2 muống cà phê ớt cắt nhỏ
- 2 muống canh dầu
- 2 muống canh ngò gai, rau om cắt nhỏ
- 1 muống cà phê tỏi băm nhuyễn
- 2 trái ớt nhỏ
- cắt lát xéo trang trí

THỰC HIỆN

- Cá rô đồng làm sạch, rửa để ráo, ướp đầu hành lá + ớt cắt nhỏ + nước mắm.
- Lá giang nhặt lấy lá non, rửa để ráo, vò giập nhẹ tay.
- Nấu sôi nước cho cá rô vào nấu 5 phút, cho lá giang vào nấu sôi 2 phút, cho muối + đường vào nấu 3 phút, nhắc xuống.
- Phi vàng tỏi với dầu, cho ngò gai + rau om vào xào trên lửa lớn 1 phút, nhắc xuống, cho hỗn hợp rau nêm vừa xào vào xoong canh cá rô, khuấy đều nhẹ tay.
- Múc cá nấu lá giang vào tô, trang trí ớt cắt lát xéo, dọn dùng nóng với muối ớt, món này dùng với cơm hoặc bún rất ngon.

Cá rô đồng nấu lá giang



VẬT LIỆU

500g cá rô đồng

1 trái thơm chín

Đầu hành lá cắt nhỏ

Ớt cắt nhỏ

1 muỗng canh nước mắm

2 muỗng cà phê muối

2 muỗng cà phê đường

Ngò gai, rau om

Hành lá cắt nhỏ

THỰC HIỆN

■ Cá rô làm sạch, rửa để ráo, ướp đầu hành lá + nước mắm + ớt cắt nhỏ.

■ Thơm rửa, cắt dọc thành 6 miếng, bỏ lõi, cắt lát mỏng, ướp đường.

■ Nấu sôi 1,5 lít nước, cho cá rô vào nấu sôi trên lửa vừa 5 phút, cho thơm + muối vào nấu sôi 5 phút, cho ngò gai + rau om + lá hành cắt nhỏ vào khuấy đều, nhắc xuống.

■ Múc cá rô nấu thơm vào tô. Dọn dùng nóng với bún tươi.

Cá rô đồng nấu thơm



VẬT LIỆU

200g dưa bòn bòn

3 khúc cá bông lau

Đầu hành lá băm nhỏ

1 muỗng canh nước mắm

Ớt hiểm cắt nhỏ

1 muỗng cà phê đường

2 muỗng cà phê muối

Hành lá, ngò gai cắt nhỏ

THỰC HIỆN

- Dưa bòn bòn vắt ráo, gỡ rời, cắt ngắn.
- Cá bông lau rửa, để ráo, ướp đầu hành lá băm nhỏ + ớt + nước mắm.
- Cho vào xoong 1/2 lít nước, nấu sôi, cho cá bông lau vào, nấu 10 phút, nêm muối + đường và cho dưa bòn bòn vào, sôi 5 phút, nhấc xuống, cho rau nêm vào khuấy đều.
- Múc canh dưa bòn bòn nấu cá bông lau vào tô. Dọn dùng nóng.

Dưa bòn bòn nấu cá bông lau



VẬT LIỆU

300g đậu rồng

200g cá trê

Đầu hành lá băm nhuyễn

1 muỗng cà phê nước mắm

1 muỗng canh muối

1 muỗng canh đường

2 trái me xanh

Ớt hiểm cắt nhỏ

Hành lá, rau om,

ngò gai cắt nhỏ

THỰC HIỆN

■ Đậu rồng rửa, tước xơ, cắt sợi nhỏ.

■ Cá trê làm sạch bỏ đầu, rửa nước muối pha đặc, rửa lại nước nhiều lần, để ráo, cắt lát dày, ướp đầu hành lá băm nhuyễn + nước mắm + ớt cắt nhỏ.

■ Cho me xanh + 1/2 chén nước vào xoong nấu sôi 2 phút, nhắc xuống bóc vỏ, giã nát, lược lấy nước để riêng.

■ Cho vào xoong 2 tô nước nấu sôi, cho cá trê vào, sôi 5 phút, cho muối + đường + nước cốt me + đậu rồng vào, sôi lại, cho rau nêm vào khuấy đều, nhắc xuống.

■ Múc canh đậu rồng nấu cá trê ra tô.

Dọn dùng nóng.

Đậu rồng

nấu cá trê



VẬT LIỆU

1 đuôi cá rựa tươi

1 nắm rau ngót

Nước mắm

Hành, tiêu, muối

THỰC HIỆN

- Rau ngót nhặt sạch, rửa, để ráo.
- Rửa cá, lau khô. Rọc hai bên thân cá, lấy muỗng nạo thịt cá cho vào cối giã với dầu hành + tiêu + muối, giã đến lúc cá dẻo là được. Vo cá thành viên tròn để sẵn.
- Nấu nước sôi, thả viên cá vào, cá chín, thả rau ngót vào. Rau chín, nêm vừa gia vị, nhắc xuống.
- Cho hành lá cắt nhỏ và rắc tiêu. Dọn ăn nóng.

Cá rựa

nấu rau ngót



VẬT LIỆU

100g cá thác lác

1 bó cải tần ô

Hành lá cắt nhỏ

Đầu hành già nhuyễn

Nước mắm, muối, tiêu

Bột nêm

THỰC HIỆN

- Quết cá với hành + muối + tiêu cho đến lúc cá dẻo lại.
- Nhặt, rửa cải thật sạch, cho vào tô.
- Nấu nước sôi trong xoong, lấy muống múc cá thả vào, chờ sôi lại. Cá chín, nhắc xuống, nêm nước mắm + bột nêm vừa ăn, cho hành lá vào.
- Múc canh cá đổ vào tô rau, rắc tiêu. Dọn ăn nóng.

Cá thác lác

nấu rau tần ô



VẬT LIỆU

200g nạc cá

1 cây cải bẹ xanh

Gừng cắt sợi

1 muỗng cà phê muối

1/3 muỗng cà phê đường

1/4 muỗng cà phê tiêu

1 muỗng cà phê nước mắm

THỰC HIỆN

- Nạc cá rửa, để ráo, ướp tiêu + 1/3 muỗng cà phê muối.
- Cải bẹ xanh cắt gốc, rửa, cắt ngắn.
- Nấu sôi 1 tô nước, nêm muối + đường + gừng cắt sợi, cho cá vào nấu 5 phút, cho cải bẹ xanh và nước mắm vào, nấu sôi 7 phút, nhắc xuống.
- Múc cá nấu cải bẹ xanh vào tô. Dọn dùng nóng.

Cá nấu cải bẹ xanh



VẬT LIỆU

200g cá thác lác

200g nấm rơm búp

100g bắp hạt non

2 tô nước dùng gà

1/2 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê tiêu sọ

1/4 muỗng cà phê đường

Đầu hành băm nhỏ

3 muỗng cà phê dầu ăn

Ngò trang trí

THỰC HIỆN

■ Cá thác lác cho vào cối quết dẻo với muối + 1/3 muỗng cà phê tiêu + đường + đầu hành băm nhỏ + 2 muỗng cà phê dầu. Thoa một ít dầu lên tay, viên cá thành những viên giống nấm rơm.

■ Ngâm nấm rơm trong nước muối pha đặc 10 phút, cạo sạch, cắt bỏ gốc, rửa để ráo.

■ Bắp hạt non rửa, vớt ra rổ.

■ Cho bắp non + nước dùng vào xoong, nấu sôi, hớt bọt, bớt lửa, hầm trên lửa nhỏ 20 phút. Cho cá + nấm rơm vào nấu 5 phút. Nhấc xuống, múc ra thố lớn, trang trí ngò, rắc tiêu. Dùng nóng.

Cá viên

nấu nấm rơm và bắp non



VẬT LIỆU

500g nạc cá hồi

250g tôm sú lớn

500g dừa nạo

1 muỗng canh bột cà ri

Sả bào mỏng

Tỏi băm nhuyễn

250ml dầu ăn

Gừng cắt sợi nhỏ

Ớt sừng cắt sợi

2 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê đường

Ớt băm nhuyễn

THỰC HIỆN

■ Cá hồi rửa, để ráo, cắt sợi lớn. Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, lấy chỉ đen trên lưng, chừa đuôi. Ướp cá hồi và tôm với bột cà ri, để ngấm 15 phút.

■ Nấu sôi dầu, cho cá hồi và tôm vào chiên vàng trên lửa lớn, cho ra rổ có lót giấy thấm dầu.

■ Dừa nạo vắt lấy 250ml nước cốt và 500ml nước dảo.

■ Xào thơm sả bào + ớt băm nhuyễn + tỏi, cho nước dảo dừa vào nấu sôi, cho cá hồi + tôm + muối + đường + gừng cắt sợi + ớt cắt sợi vào nấu sôi, hớt bọt thật kỹ. Nấu trên lửa nhỏ 15 phút, cho nước cốt dừa vào, để sôi lại nhắc xuống.

■ Múc cá hồi nấu cay ra tô. Dọn dùng nóng với bánh mì hoặc bún tươi kèm rau sống.

Cá hồi nấu cay



VẬT LIỆU

- 1 đầu cá hồi
- 1 cây cần tây non
- 200g cà chua chín
- 150g hành tây
- Ớt sừng cắt lát xéo
- Hành lá, 50g gừng
- 1 muống canh nước mắm
- 2 muống cà phê muối
- 1 muống canh đường

THỰC HIỆN

■ Đầu cá hồi rửa đông, cắt bỏ mang, rửa để ráo. Gừng rửa gọt vỏ, cắt lát dày, đập giập. Nấu sôi nước và gừng, cho đầu cá vào luộc 2 phút, cho ra rửa nước.

■ Hành lá cắt gốc rửa, đầu hành cắt lát xéo, lá hành cắt ngắn. Trộn đều đầu hành lá + nước mắm + ớt sừng, cho đầu cá vào ướp 15 phút.

■ Cần tây cắt bỏ gốc, tách rời từng nhánh, rửa; cọng cần cắt lát xéo dày 1cm, lá cắt ngắn. Hành tây bóc vỏ, rửa, cắt sợi vừa. Cà chua rửa, bỏ cuống, cắt múi cam, trộn đều với đường.

■ Nấu sôi nước trong xoong, cho cọng cần, nấu sôi 5 phút, cho đầu cá hồi, nấu trên lửa vừa 3 phút, cho hành tây + cà chua + lá cần + lá hành + muối, nấu sôi nhắc xuống.

■ Múc đầu cá hồi nấu cần tây và cà chua vào tô. Dọn dùng nóng với bún tươi + nước mắm + ớt cắt khoanh.

Đầu cá hồi

nấu cần tây
và cà chua



60 món ăn
được nhiều người ưa thích

món cá

Quỳnh Chi



Chịu trách nhiệm xuất bản: **Mai Quỳnh Giao**

Chịu trách nhiệm bản thảo: **Nguyễn Thu Hà**

Biên tập: **Phương Thảo**

Design: **Mai Uyên**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832

FAX: 9.721830

LIÊN KẾT XUẤT BẢN



Việt Thu

Công ty Văn Hóa VIỆT THU

350A Huỳnh Văn Bánh - P.14

Q. Phú Nhuận - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 913 8493 - 845 4350

In 1000 cuốn khổ 14.5x20.5cm tại Công ty CP Văn Hóa Vạn Xuân.

Số đăng ký KHXB 429-2008/CXB/31-29/PN ngày 19.05.2008.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2008



QUỲNH CHI

- Tốt nghiệp trường Nữ công gia chánh Trịnh Quang (Đà Nẵng) năm 1956.
- Giảng viên tại Nữ công gia chánh Học đường Đà Nẵng từ năm 1956 - 1960.
- Cộng tác viên thường xuyên của báo Phụ Nữ TP. HỒ CHÍ MINH từ năm 1990 qua hai chuyên mục *Sổ tay nội trợ* và *Đầu bếp gia đình*.



ViệtThư
VIETTHU CO., LTD.

350A Huỳnh Văn Bánh, Phường 14,
Quận Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh
Điện thoại: (08) 913 8493 - 845 4350
E-mail: ctyvietthu@yahoo.com



8 935073 050817

Giá: 33.000đ