

SỔ TAY NỘI TRƯ

# Khéo tay hay làm



THU LAN (Tuyển soạn)

**SỔ tay nội trợ**

*Khéo Tay Hay Làm*

NHA XUẤT BẢN VĂN HOA THÔNG TIN

HÀ NỘI - 2004

## PHẦN I

### CÁCH CHỌN MUA MỘT SỐ LOẠI HOA QUẢ

#### *Cam, chanh, bưởi*

Khi nâng trái cây trên tay, nếu thấy nhẹ là quả ít nước, xốp khô. Chọn chanh thì cần chọn quả tròn lẳn, có màu xanh biếc.

#### *Lê, táo*

Khi chọn thì phải chọn quả có vỏ mịn màng và căng phồng, nặng thì mới ngon.

#### *Dứa*

Chọn quả to, mắt to đều, chín vàng, dùng tay búng vào có tiếng kêu bình bịch là có nhiều nước. Quả nào mắt nhỏ, sâu, không đều là loại dứa không ngon.

#### *Du đủ*

Chọn quả đang chín (tương), màu vàng hơi ngả sang đỏ, nặng tay, cuống còn tươi.

## *Mít*

Nhìn gai mít to, không nhọn, các gai thưa, qua không có chỗ eo, lôm sấu, búng tay kêu bình bình, nạng trái là ngon.

## *Chuối*

Chọn quả tròn đều, chun lôm đóm, mau vàng tươi hay xanh đã ngả vàng, không nát, không thâm đen. Chuối già ngon là chuối không quá to, chuối qua to là chuối già lun không thơm.

## *Chôm chôm, vái, nhãn*

Chôm chôm chọn quả do tươi, vỏ mỏng, râu ngắn ngon hơn quả râu dài, ăn ngọt. Nhãn, vái nên chọn quả to, vỏ màu sậm và nặng.

## *Dưa hấu*

Muốn chọn quả dưa do và ngọt thì phải chọn quả dưa dài (trừ loại ruột vàng). Trước hết phải cầm xem

Cuống dưa: phải nhỏ, heo khô lại là đã già. Cầm de ý những quả dưa cuống héo do hái non nên cuống không teo lại

Núm dưa: Tròn đều, hơi lõm xuống.

Vỏ dưa: Vỏ của nó phải căng tròn, láng bóng, các sọc đen phải nổi rõ. Nhấc quả dưa lên, dùng ngón tay cái ấn nhẹ vào vỏ, dưa tốt thì vỏ cứng.

Đít dưa: Xem đít quả dưa lớn hay bé (càng bé càng tốt). Đồng thời xem nó có lõm vào hay không. Lõm vào càng sâu thì càng ngọt. Đối với quả dưa hình cầu thì cần chú ý nếu nó lõm sâu thì thường là quả đã chín quá.

Phần giáp đất của quả dưa có vàng không, càng vàng thì càng tốt, nếu có xanh và hơi vàng là dưa còn non.

Ngoài ra, để tránh dưa xốp vì quá già, khi chọn thì cần chọn quả tròn đều, nặng tương xứng kích cỡ. Sau đó, đặt hoặc ôm trái dưa lên tay, lay tay kia vỗ nhẹ lên quả dưa, nếu nghe tiếng kêu trầm đục là dưa chín, không bị xốp.

### *Sầu riêng*

Sầu riêng ngon không nhất thiết phải là trái có mùi thơm, màu vỏ xanh hay vàng. Trái ngon là

trái có gai nở tròn tựa bằng nhau, không có vết xước, thủng sâu, không bị nứt ra, lắc thử có cảm giác bên trong như lỏng, rung (ngọt, béo), vỗ nghe âm trầm, lấy tay bóp hai gai vào thấy không cứng là chín mà không sượng.

### ***Mãng cụt***

Không cần phải trái to, mà chọn trái có đường kính khoảng chừng 4 - 5cm, quả nhỏ hơn là măng mọc cuối cành, không ngon. Cuống phải tươi, vỏ bóng vừa phải, đó là trái chín cây. Trái có bụi phấn bám quanh vỏ là trái ngon, và ít mủ.

### ***Bơ***

Chọn trái bơ chín, có thể ăn ngay bằng cách lấy ngón tay ấn vào chỗ cuống, nếu mềm thì trái đã chín.

### ***Xoài***

Trong tất cả các loại xoài, xoài cát ăn ngon nhất. Chọn những quả gần cuống có phần đen (gọi là kiến đeo), xoài chín cây thường có kiến bám vào. Chọn quả mẩy đều, dầu quả vàng tươi, da

căng vàng, thịt sẽ dẻo, quả lớn và hơi dài thì hạt nhỏ.

Xoài thơm vỏ xanh ngắt nhưng trong chín vàng, thịt quả dẻo, có mùi thơm, vị ngọt đậm đà. Chọn quả già nhưng còn tươi. Trên vỏ có lớp phấn trắng mỏng, chưa rụng cuống. Vỏ quả còn xanh, ăn ngon, vỏ quả vàng thì ăn không thơm và kém ngon.

Xoài tượng, chọn những quả to và dài, còn cuống, nhưng phải chọn quả già, ăn ít chua lại giòn. Xoài tượng non thì thịt mềm và chua gắt.

Xoài thanh ca chọn quả nhỏ và dài, mình dẹt, da căng, da nhẵn là xoài héo. Vào những tháng mưa, tất cả các loại xoài thường có chấm đen nhỏ, khế ấn nhẹ thấy hơi mềm là bên trong bị hỏng, hoặc do ruồi đẻ trứng, không nên mua.

### ***Nho***

Loại chùm lớn, quả to và mọng nước, nếm thử một quả thì sẽ biết vị của cả chùm, hoặc chọn chùm quả thưa và ít thì vị ngọt nhiều hơn. Nho tới độ vừa chín quả màu đen bóng, có màu đen tía hoặc hồng tía.

## PHẦN II

### CÁCH LÀM MỘT SỐ LOẠI BÁNH

#### BÁNH CỐM

*Nguyên liệu* để làm (20 chiếc)

*Cốm non tươi* 1.000 kg

*Đường kính* 2.000 kg

*Thịt thăn nạc* 0,200 kg

*Mỡ nước* 0,100 kg

*Phẩm xanh* 0,001 kg

*Lá chuối tươi*

#### *Cách làm*

Vò: Cốm non tươi, mềm dẻo, thơm, không dính vào nhau, nhặt sạch trấu, đổ vào chậu men. Đun nước nóng (80°C) hoà phẩm xanh, đổ vào cốm trộn đều nhẹ tay, lấy lá chuối, hoặc lá sen càng tốt, đập lên trên để hai tiếng ở chỗ mát. Vò tới cốm, cho vào chảo sạch trộn với 0,300 kg đường, khi cốm ngấm hết đường để 20 phút xúc ra chậu để nguội.

Nhân: Đậu xanh xay vờ đôi, ngâm nước 4 - 6



giờ cho tróc vỏ, đãi sạch không còn vỏ xanh. Nấu chín đậu, giã nhỏ, chà sát qua rá lấy bột đậu nhỏ. Cho bột đậu cùng số lượng đường còn lại vào xoong sạch, đun nhỏ lửa, đảo liên tiếp thật kỹ khi sờ tay không dính là được. Dừa già nạo tới lượt qua để ráo đem đun nhỏ lửa chừng 15 phút, rồi trộn đều với đậu xanh.

Gói: Lá rửa sạch, lau khô xoa mỡ nước vừa mới rán (hoặc dầu ăn), cốm (0.120 kg) đổ vào lá dàn mỏng cốm thành hình chữ nhật với kích thước 20x10cm, để nhân lên trên 1/2 bề mặt dàn cốm (0.080 kg), sau đó vun phần cốm chỗ không nhân lên trên phủ kín nhân. Gập lá lại, bẻ vuông thành, bọc thêm hai lần lá ra ngoài và bẻ thành vuông như gói bánh chưng, buộc lạt (nhuộm màu đỏ) chéo chữ thập bên ngoài.

### ***Yêu cầu***

Cốm dẻo thơm, màu xanh tự nhiên, bánh gói vuông vắn, nhân vỏ rõ ràng, không lẫn lộn, ăn dẻo thơm ngọt.

## BÁNH XU XÊ

### *Nguyên liệu*

<i>Bột nếp lọc</i>	1.000kg
<i>Bột hoàng tinh (hoặc sắn dây)</i>	0,250kg
<i>Hạt giành giành</i>	0.050kg
<i>Lá chuối tây</i>	1.000kg
<i>Thịt thăn nạc</i>	0,200kg
<i>Đậu xanh</i>	1.000kg
<i>Đường</i>	2.000kg
<i>Dừa nạo</i>	0.200kg

### *Cách làm*

Vỏ: Cho hạt giành giành vào nước lạnh ngâm 1-2 giờ, đun sôi cho hạt thối hết màu ra, để lắng lấy nước, bỏ bã hạt, pha nước cho màu vàng đẹp. Bột nếp trộn lẫn với bột sắn hay bột hoàng tinh. Dùng nước giành giành vẩy vào bột nhào mịn, khi thấy màu vàng tươi thì thôi, nếu cho quá nhiều bánh sẫm màu sẽ xấu. Cho 0.800kg đường tán lọc qua rây vào bột nhào đều.

Cho bột đã lọc vào xoong đem chưng cách thủy, dùng đũa cả khuấy liên tục khi thấy bột bắt

đầu quánh, khuấy nặng tay (bột chín 50%-60%) thì mang ra đánh thật mạnh và đều, sờ vào bột thấy không dính tay là được. Dừa nạo nhỏ trộn lẫn với bột, quấy đều để dừa được phân bố khắp vỏ.

Nhân: Nhân bánh xu xê cũng làm như bánh cốm.

Gói: Dùng lá dừa làm khuôn, lót lá chuối thành hình chữ thập bên trong. Ngắt bột thành từng phần mỗi chiếc khoảng 0,050kg bột vỏ và 0,030kg nhân. Bột vỏ được cán bẹp cho nhân vào giữa, bọc kín nhân cho vào khuôn đem hấp chín. Khuôn dừa kích thước khoảng 5 x 5 x 3cm (khối hình vuông).

### ***Yêu cầu***

Bánh gói vuông vắn, không bị cháy xệ, màu sắc vàng, trong suốt, nhìn rõ dừa và nhân ở bên trong, ăn dẻo, thơm, có vị ngọt.

## BÁNH TRÔI

### *Nguyên liệu*

Bột nếp xay nhỏ 1.000kg

Bột gạo tẻ lọc 0.200kg

Đường phèn 0.500kg

Tinh dầu chuối rắc khi ăn.

### *Cách làm*

Bột nếp sau khi đã xay nhỏ trộn lẫn bột gạo tẻ cho nước nhào đều thành khối mịn mượt. Đường phèn bẻ miếng nhỏ vuông 1x1x1cm. Bột viên thành viên nhỏ tròn, đường kính 2cm. dàn dẹp cho đường phèn vào giữa bột bọc kín vẽ tròn thành bánh. Nước đun sôi thả bánh vào luộc (chú ý khi luộc nước nhiều, luộc từng mẻ, nếu thấy nước luộc nhiều có bột sánh thì thay nước). Khi thấy bánh nổi thì vớt ra thả vào nước sôi để nguội. Lấy ra đĩa, rắc tinh dầu chuối khi ăn.

### *Yêu cầu*

Bánh tròn, trắng, không cháy xệ và không lòi đường ra ngoài, ăn dẻo, thơm nếp và tinh dầu chuối.

## BÁNH CHAY

### *Nguyên liệu*

<i>Gạo nếp xay nhỏ</i>	1,000kg
<i>Bột té lọc</i>	0,200kg
<i>Đường kính</i>	0,500kg
<i>Đậu xanh</i>	0,400kg
<i>Vừng rang</i>	0,030kg
<i>Mỡ khô</i>	0,150kg
<i>Tinh dầu cà cuống</i>	

### *Cách làm*

**Vỏ:** Công thức bánh chay như vỏ bánh trôi, nhưng to hơn (đường kính 3cm).

**Nhân:** Đậu xanh, xay vỡ đôi, ngâm nước cho tróc vỏ, đãi sạch, xóc một ít muối, nấu chín giã nhỏ mịn. Mỡ khô luộc chín thái hạt lựu. Cà cuống lấy dầu thơm ở bụng. Trộn lẫn mỡ khô, đậu xanh, tinh dầu cà cuống, xào qua rồi nắm thành từng viên đường kính 1,5cm. Vừng rang thơm chà bỏ vỏ.

**Nặn bánh:** Ấn dẹp viên bột cho nhân vào giữa

bọc kín lại rồi đem luộc như luộc bánh trôi. Bánh nổi, chín vớt ra nước nguội (chú ý khi nặn ấn giữa cho trũng bánh). Bày bánh ra đĩa, rắc vừng, chan nước đường nấu sôi cho một ít bột đao cho sánh để nguội (0,500kg đường đun với 1,5 lít nước).

### ***Yêu cầu***

Bánh tròn, dẹt đều nhau, nhân không lòi ra ngoài, dẻo, không dính, thơm mùi nếp, đỗ xanh, cà cuống, vị ngọt béo.

## BÁNH CHUỐI NƯỚNG

### *Nguyên liệu*

<i>Dừa khô</i>	1/2 quả xay nhỏ
<i>Chuối tây chín</i>	5 quả
<i>Bánh mì</i>	2 chiếc
<i>Sữa đặc</i>	1 hộp
<i>Nước sôi</i>	2 bát
<i>Đường hạt nhỏ</i>	0,0200 kg

### *Cách làm*

Bánh mì cắt khoanh, ngâm với sữa đã khuấy với nước sôi, liệu bánh mì vừa nở là được, chuối bóc vỏ thái khoanh mỏng. Đường nhuyễn trắng, cho bơ và vani vào, bóp bánh mì cho nhừ, bỏ chuối vào trộn đều cho chút nước ấm vào vắt lấy nước cốt đặc, cho tất cả vào khuôn, cắt thêm một số lát chuối bày đều trên mặt bánh rồi đem hấp vừa chín. Đem nướng thật vàng mặt, để nguội trút ra đĩa, cắt miếng.

## BÁNH TRÚNG HẤP

### *Nguyên liệu*

<i>Trứng gà</i>	5 quả
<i>Bột đao</i>	1 thìa cà phê
<i>Sữa đặc</i>	1/2 hộp
<i>Đường trắng</i>	0.100
<i>Đường cát vàng</i>	3 thìa
<i>Va ni</i>	1 ống

### *Cách làm*

Trứng gà đánh tan, sữa khuấy với một hộp nước sôi, cho đường, bột đao, vani quấy đều, lược lại.

### *Cách thắng đường caramen*

Cho đường cát vàng và nước vừa xấp xấp để hoà tan đường. Nấu đường cho tan, để lửa riu riu, cho đến khi đường có màu hơi nâu là được. Đổ đường caramen vào khuôn tráng thành một lớp mỏng. để nguội, rồi đổ hỗn hợp nguyên liệu trên vào đem hấp chín khoảng 20 phút.

Để lạnh trước khi dùng.



## BÁNH NƯỚNG NHÂN MỨT DỨA

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*                    0.400kg

*Nước sôi*

*Dầu ăn*                    0.400kg

*Mứt dứa rim*

### *Cách làm*

Nước sôi, dầu ăn quấy đều đến khi nguội, đổ bột vào nhào mịn, ngắt từng cục bột. cán mỏng ấn vào khuôn đem nướng vàng chín. Lấy bánh ra để nhân mứt dứa vào. Sau đó cắt từng sợi bột thừa sắp đan chéo lên mặt bánh bỏ vào lò nướng tiếp 3 phút là được.

### *Nhân mứt dứa*

Một quả dứa băm nhuyễn trộn với 200g đường. nấu lửa liu riu thấy mứt đặc là được. Nhắc xuống, thêm vào một ống vani.

## BÁNH DA LỘN NHIỀU LỚP

### *Nguyên liệu*

Đường cát trắng 0,700kg

Bột đao 0,300kg

Bột mĂNG thít 0,300kg

Dừa khô 1 quả

Vani 2 ống

### *Cách làm*

Dừa nạo vắt lấy một bát nước cốt, thêm nước vào chừng nào hết nước đục thì thôi. bột mĂNG thít chín chế nước cốt ngấm cho mềm, lấy xoong dong một bát nước lạnh cho 0.300kg đường, thắng cho tan đường, trút ra tô, còn 0.300kg đường thắng với 1 chén nước, đường tan nhắc xuống để nguội, chế vào thau bột mĂNG thít khuấy cho đều, lấy vải the lọc bột qua thau khác, bột đao thì chế đường không có nước dừa, giặt vải the lọc bột qua thau khác, mỗi thau bột cho 1 gói vani.

Bắc xuống hấp thử mỗi thứ bột một thìa nếu như bột cứng thì thêm nước sôi cho vừa, lấy khuôn thoa dầu ăn, đổ cứ một lớp bột mĂNG thít rồi đến một lớp bột đao, lấy bát nhỏ dong bột cho đều, lớp bột này chín mới đổ lớp khác, các lớp bột trong là bánh đã chín. Dem ra ngấm nước cho nguội lấy ra mới không dính khuôn.

## BÁNH LẠC NƯỚNG

### *Nguyên liệu*

*Bột mì* 0,750kg

*Sữa* 0,300kg

*Trứng* 4 quả

*Nho khô* 0,100kg

*Dầu ăn* 0,200kg

*Đường* 0,400kg

*Lạc nhân* 0,200kg

*Quế chi, xôđa*

### *Cách làm*

*Vỏ:* Bột rây mịn, đổ ra bàn quây hình miệng giếng, đổ sữa hoà xôđa, dầu ăn, 3 quả trứng đánh bông, một nửa số đường. Trộn đều cho bột nhuyễn mịn. Dàn mỏng chia làm 6 phần, và mỗi phần lại chia tám và cán.

*Nhân:* Lạc nhân xay nhỏ, trộn với đường, nho khô, quế chi. Chia nhân thành 48 phần cho vào vỏ bánh gấp đôi lại, dính 2 mép tạo thành hình bán nguyệt. Dùng lòng đỏ trứng gà phết lên và cho vào lò nướng chín vàng.

### *Yêu cầu*

Bánh nướng vàng, không vỡ nứt lõi nhân ra ngoài.

## BÁNH BÔNG LAN CAM

### *Nguyên liệu*

<i>Trứng gà</i>	5 quả
<i>Bột mì</i>	0,200kg
<i>Sữa tươi</i>	1 thìa canh
<i>Tinh dầu cam</i>	1 thìa cà phê
<i>Đường</i>	0,200kg
<i>Dầu ăn</i>	1 thìa canh
<i>Bột nở</i>	1 thìa

### *Cách làm*

Đánh trứng với đường cho thật nổi, rồi trộn bột mì, bột nở cho đều. Sau đó đổ dầu, sữa tươi, tinh dầu cam vào trộn đều, đổ vào khuôn có thoa dầu đem nướng trong lò để mức 250<sup>0</sup>C khoảng 20 phút. bánh vàng chín là được.

## BÁNH DƯA HẦU

### *Nguyên liệu*

<i>Bột nếp</i>	3 bát
<i>Đường</i>	1 bát rưỡi
<i>Dưa hấu rim</i>	1 bát
<i>Bột sắn lọc</i>	1/2bát

### *Cách làm*

Dưa hấu chín gọt vỏ hớt phía có hạt vứt đi, thái dưa thành miếng nhỏ bằng đầu đũa, rửa qua nước sôi (nửa chậu nước, 1 chút vôi bằng hạt nhãn hoà để lắng lọc nước trong), xả lại thật sạch.

Nấu nước sôi thêm vào một ít phèn, bỏ dưa vào luộc độ 5 phút vớt ra xả sạch, ép khô, thêm nước rồi bỏ dưa vào rim cho thấm. Hạt dưa thì rang chín, lột vỏ để riêng.

Gạo nếp vo sạch để ráo nước, giã nhỏ rồi rây lại cho mịn, rưới nước lạnh vào bột rồi nhào vừa dẻo, có thể bắt được thì vò bột thành khối tròn to. Nếu nước sôi thả khối bột vào luộc mềm vớt ra, bỏ

sang chảo lấy đũa bấp đánh bột thật nhuyễn rồi đổ nước đường, dừa và hạt dừa vào ngoáy, phải ngoáy luôn tay thật mạnh để bột khỏi sít vào chảo. xem chừng bột gần được, lấy một chút ra lá chuối, bột nguội sẽ không dính là được.

Bột sắn lọc bỏ vào cái chảo sao cho vừa chín, rây ra mâm (mâm phải chùi thật sạch), đổ bột nếp đã trộn dừa ra lúc đang nóng, lấy chai thoa bột trước cho khỏi dính. cán bánh đều rây một lớp mỏng bột sắn lọc nữa lên trên, cắt bánh ra miếng vuông độ 4cm. chấm bột đều 4 bên rồi lại phui bột đi cho sạch. lấy giấy trong gói lại.

## BÁNH DỨA

### *Nguyên liệu*

<i>Bột nếp</i>	1.000kg
<i>Dứa quả</i>	1.000kg
<i>Đường kính</i>	0,800kg
<i>Phèn chua</i>	0,030kg
<i>Vừng rang</i>	0,050kg
<i>Mỡ nước</i>	0,020kg

### *Cách làm*

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt và lõi, thái chỉ. Đun nước sôi hoà phèn chua cho tan, cho dứa vào luộc 5 phút, vớt ra rửa sạch, trộn đường đun nhỏ lửa 10-15 phút.

Bột nếp vò tơi, vẩy nước lã, nhào mịn, nắm thành từng nắm, cho vào luộc sôi, khi bột nổi lên vớt ra cho vào chậu nhào, khi mượt, mịn không dính tay thì đổ dứa vào trộn đều, cho lên bếp quấy luôn tay và đun nhỏ lửa, khi bột chín bắc ra đổ lên mâm nhôm có xoa mỡ rắc vừng rang, rồi cán mỏng chừng 1 đến 2cm, rắc thêm lớp vừng bên trên. Để nguội cắt miếng.

### *Yêu cầu*

Bánh cắt đẹp, đều miếng, vừng dính đều bề mặt, ăn dẻo, có vị ngọt hơi chua của dứa, thơm mùi nếp, dứa, vừng rang.

## BÁNH QUẪN THÙNG

### *Nguyên liệu*

<i>Bột mì</i>	1,000kg
<i>Đường</i>	0,400kg
<i>Mỡ nước</i>	1,000kg
<i>Bột chua</i>	0,100kg
<i>Muối</i>	0,010kg
<i>Bột nở</i>	0,020kg
<i>Nước</i>	0,2lít

### *Cách làm*

Bột mì rây mịn, cho bột chua, bột nở, nước lã nhào đều cho nhuyễn để 30-40 phút rồi ngắt từng phần bột lấy hai tay xe dài như chiếc dũa, chập đôi như sợi thùng.

Dun mỡ sôi già thả bột đã xe vào rán, lấy dũa đảo luôn tay, bánh nở chín vàng đều, giòn, vớt ra để ráo mỡ.

Nấu đường đặc, cho bánh đã rán vào trộn đều, bề mặt bánh trắng xoá là được.

### *Yêu cầu*

Bánh có màu vàng, đường trắng bám đều bên ngoài, giòn, ngọt và béo.



## BÁNH RÁN

### *Nguyên liệu*

<i>Bột mì</i>	1,000kg
<i>Bột chua</i>	0,300kg
<i>Bột nở</i>	0,020kg
<i>Mỡ nước</i>	0,500kg
<i>Nước lã</i>	0,5lít
<i>Đường kính</i>	0,500kg
<i>Đậu xanh</i>	0,300kg
<i>Vani</i>	0,002kg
<i>Muối</i>	0,010kg

### *Cách làm*

**Nhân:** Đậu xanh ngâm đãi sạch vỏ nấu chín giã nhỏ mịn, trộn với 0,0200kg đường, xào nhỏ lửa cho vani vào. Đậu với đường quện nhau, nắm không dính tay là được.

**Vỏ:** Bột mì rây mịn, đổ thành hình miệng giếng cho bột chua, bột nở, nước lã, muối vào giữa rồi nhào kỹ mịn, chia bột thành từng nắm nhỏ

khoảng 0.030 hay 0.040kg.

*Nặn và rán bánh:* Ấn bẹp nắm bột, cho nhân vào giữa, bọc kín, ấn dẹp bánh. Thả bánh vào chảo mỡ sôi già rán cho chín vàng, vớt ra để ráo mỡ. Đun nước đường như để hoán đường (0,4kg đường với 0,25 lít nước), cho bánh vào, bắc xuống khỏi bếp, đảo trộn đều đến khi bánh được, đường bám trắng và đều khắp mặt.

### ***Yêu cầu***

Bánh nặn đều, bám đều đường, ăn giòn ngọt, thơm, nở xốp.

## BÁNH KHOAI SỌ

### *Nguyên liệu*

<i>Khoai sọ</i>	1,000kg
<i>Bột gạo tẻ lọc</i>	0,300kg
<i>Đậu xanh</i>	0,500kg
<i>Mỡ phần</i>	0,200kg
<i>Lạt giang</i>	40 chiếc
<i>Hành khô</i>	0,030kg
<i>Hạt tiêu, muối, lá chuối</i>	

### *Cách làm*

Đậu xanh ngâm nước cho tróc vỏ, đãi sạch, nấu chín giã nhỏ. Mỡ phần luộc chín thái nhỏ hạt lựu trộn lẫn với đậu xanh, muối, hạt tiêu, hành khô băm nhỏ xào nhỏ lửa.

Khoai sọ cạo sạch vỏ, rửa sạch, thái mỏng. Hoà bột tẻ với nước theo tỷ lệ 1 bột, 2 nước, cho muối, khoai sọ vào, đem đun nhỏ lửa, khuấy đều, sau đó bắc ra đánh liên tục cho tới khi sờ không dính tay. Lá chuối rửa sạch lau khô, xúc bột vào lá, cho nhân vào giữa, gói kín, buộc chặt lạt, đem luộc hay hấp chín.

### *Yêu cầu*

Bánh gói đều, đẹp, bột ăn dẻo, khoai giòn, nhân vừa, đậm đà.

## BÁNH TRỨNG HẤP

### *Nguyên liệu*

<i>Sữa tươi</i>	1,000lít
<i>Trứng gà</i>	14 quả
<i>Vani</i>	0,003 kg
<i>Đường kính</i>	0,400kg
<i>Vỏ cam chanh</i>	0,010kg

### *Cách làm*

Trứng đập vào chậu (bỏ bớt lòng trắng). Đánh tan đều. Sữa, đường, vani, vỏ cam chanh đun sôi, để nguội. Rót dần sữa vào trứng đánh đều rồi lọc lại. Thăng nước hàng lóng đều đáy khuôn. Múc kem đổ vào khuôn, hấp cách thủy nhỏ lửa khoảng 25 phút đến khi kem đông đặc, lấy ra để nguội ướp lạnh.

### *Yêu cầu*

Bánh đổ ra đĩa không vỡ, không rỗ, màu trắng hồng, đường thăng màu hồng, không cháy, vị thơm, ngọt mát.

## BÁNH ĐẬU XANH HẤP

### *Nguyên liệu*

<i>Đậu xanh</i>	1.000kg
<i>Dừa già</i>	1.000kg
<i>Đường kính</i>	0,800kg
<i>Bột đao</i>	0,100kg
<i>Vani</i>	0,002kg
<i>Nước</i>	1,5 lít

### *Cách làm*

Đậu xanh xay vỡ đôi ngâm nước cho tróc vỏ, đãi sạch, nấu chín, giã nhỏ mịn. Dừa nạo nhỏ tươi (hoặc giã nhỏ) cho 0.5 lít nước vào nhào bóp dừa vắt lấy nước cốt, sau đó cho tiếp 0,5 lít nước bóp chặt lấy nước, rồi hoà lẫn với nước cốt. Dùng nước dừa hoà bột đao và đậu xanh, cùng với vani khuấy sánh. Khuôn bánh rửa sạch lau khô xoa mỡ, đổ đậu xanh vào khuôn cao 1 cm, đặt vào lồng hấp chín, ăn nóng.

### *Yêu cầu*

Bánh róc khuôn, đều đẹp, màu vàng hơi trắng, vị ngọt, béo ngậy, thơm đậu xanh, vani và dừa.

## BÁNH BỘT ĐẬU XANH LỘC

### *Nguyên liệu*

*Bột đậu xanh lọc*            0,500kg

*Đường kính*                1.200kg

*Tinh dầu hoa bưởi*

### *Cách làm*

Hoà đường với 1,5 lít nước lã, lọc sạch đun sôi kỹ để nguội. Cho bột đậu xanh vào nước đường khuấy đều, cho lên bếp đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy cho bột chín trong là được. Cho tinh dầu hoa bưởi khuấy đều đổ ra khuôn, lắc đều. Sau đó cho vào lò sấy khoảng 20-30 phút, để nguội cắt thành miếng.

### *Yêu cầu*

Bánh chín trong, miếng cắt đều đẹp, vị ngọt mát, thơm đậu xanh và hoa bưởi.

## BÁNH QUẾ

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Trứng gà*

*Bột quế, nước cốt dừa, đường.*

*(Lượng nguyên liệu tùy theo số lượng người ăn)*

### *Cách làm*

Trứng gà cho thêm đường đánh tan trộn với bột gạo tẻ, bột quế và nước cốt dừa khuấy đều khi bột sánh là được. Khuôn bánh rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng lên khuôn rồi lau lại thật bóng. Láng đều bột vào khuôn nướng trên than hoa. Khi bánh hơi vàng, lấy ra dùng đũa cuộn bánh lại, rút ra, xếp vào hộp đậy kín.

## BÁNH MÍT

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*

*Khoai sọ*

*Mít chín*

*Mỡ (dầu), vừng, mật*

### *Cách làm*

Gạo nếp vo đãi sạch, ngâm khoảng 1 tiếng, vớt ra vo lại cho sạch, để ráo, giã nhỏ rây thành bột. Cho mít chín (bỏ hạt), khoai sọ (lược chín, bóc bỏ vỏ) vào bột giã lại cho nhuyễn. Trai lá chuối (rửa sạch lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng) ra khay, cho bột vừa giã ra lá, dàn đều, đem hấp chín, đem bánh ra phơi đến lúc cứng mặt thì cắt ra từng miếng vừa ăn.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng đều, vớt ra để ráo mỡ. Nhúng bánh vào chảo mật đang sôi, trở đều cho bánh ngấm mật, lấy ra rắc vừng (rang chín vàng xát bỏ vỏ lụa) lên mặt bánh.

### *Yêu cầu*

Bánh ngọt, thơm mùi mít.



## BÁNH XOÀI

### *Nguyên liệu*

*Bột nếp khô*

*Mứt bí*

*Dừa, vừng, mỡ, đường.*

### *Cách làm*

Dừa nạo sợi trộn đường nâu thành mứt khô. Mứt bí ướp mỡ, đường, thái hạt lựu. Vừng rang chín, xát bỏ vỏ. Trộn đều dừa, mứt bí, vừng với đường, một ít bột nếp khô để làm nhân bánh.

Nấu sôi nước đường, cho bột nếp vào nhào cho bột dẻo mịn, ngắt bột thành từng phần bằng nhau, nặn mỏng, cho nhân vào giữa, gói kít lại, nặn thành hình quả xoài, xoa bột khô ra ngoài, xếp vào chõ hấp chín, ăn nóng.

## BÁNH DẪO CẮT NHÂN CỐM

*Nguyên liệu*

*Cốm*

*Trứng gà*

*Đường*

*Nước hoa bưởi*

*Cách làm*

Cho đường và nước vào xoong, đánh nổi lòng trắng trứng cho vào khuấy đều. Bắc lên bếp đun sôi, nhắc xuống hớt bỏ bọt vàng, lọc nước đường qua khăn vải rồi để nguội. Đun sôi lại lọc lần thứ hai để nước đường được trong suốt, để nguội.

Cốm mộc cho vào chậu, pha phẩm màu thực phẩm vào nước nóng rưới vào cốm trộn đều, dậy kín để vài tiếng. Cho một ít đường vào chậu cốm trộn đều. Bắc chảo lên bếp, cho cốm vào đảo đều, đun nhỏ lửa để đường ngấm vào cốm, lại rắc thêm một ít đường nữa, đảo đều, gạt than ra xung quanh bếp, tắt lửa, dậy vung lại để khoảng 20 phút là được.

Cho bột nếp rang ra khay, đánh vung ở giữa, cho nước hoa bưởi vào nước đường rồi rớt từ từ vào bột, trộn đều cho bột dẻo mịn, lấy khăn đậy lại, ủ bột khoảng 30 phút. Bột củi bánh đem các mỏng và dai, đặt nhân côm thành thoi vào giữa theo chiều dọc miếng bột rồi cuộn tròn củi bánh kín nhân. Dùng hai thanh gỗ ép hai cạnh để tạo thoi bánh có góc cạnh hình vuông, tiết diện hình chữ nhật. Dùng lưỡi dao cắt bánh thành từng miếng là được.

## BÁNH ĐÈO NHÂN NGŨ VỊ

*Nguyên liệu*

*Bột nếp*

*Mứt bí, mứt sen*

*Mỡ phân luộc chín*

*Đường, lạc rang*

*Cách làm*

Cho đường và nước vào xoong, đánh nổi lòng trắng trứng, cho vào quấy đều. Bắc lên bếp đun sôi, bắc xuống hớt bỏ bọt váng, lọc nước đường qua khăn vải rồi để nguội. Đun sôi lại lọc lần thứ hai để nước đường được trong suốt, để nguội.

Mứt bí, mứt sen, mỡ phân luộc chín thái hạt lựu, ướp đường, lạc rang xát sạch vỏ giã dập, trộn đều các thứ trên để làm nhân bánh.

Cho bột nếp rang ra khay, đánh vung ở giữa, cho nước hoa bưởi vào nước đường rồi rót từ từ vào bột, trộn đều cho bột dẻo mịn, lấy khăn dẩy lại, ủ bột khoảng 30 phút. Ngắt bột ra từng viên, cán mỏng cho nhân vào rồi bao tròn lại, cho vào khuôn dũa rắc bột áo, để phần mép bột lên trên, dùng tay ấn cho bánh đều các góc khuôn. Đẩy úp khuôn để lấy ra, thổi bớt bột áo, gói vào giấy bóng kính.

## BÁNH ĐÉO THẬP CẨM

### *Nguyên liệu*

*Bột nếp*

*Trứng gà*

*Mỡ phân luộc chín*

*Lạp xường*

*Thịt lợn*

*Mứt bí*

*Đường, gừng, nước hoa bưởi.*

### *Cách làm*

Cho đường và nước vào xoong, đánh nổi lòng trắng trứng cho vào quấy đều. Bắc lên bếp đun sôi, bắc xuống hớt bỏ bọt váng, lọc nước đường qua khăn vải rồi để nguội. Đun sôi lại lọc lần thứ hai để nước đường trong suốt, để nguội.

Mỡ phân luộc chín, thái hạt lựu, ướp đường. Lạp xường thái lát mỏng. Thịt lợn rán chín vàng, thái hạt lựu. Mứt bí băm nhỏ. Gừng rang vàng, xát bỏ vỏ. Trộn đều thịt, mỡ, lạp xường, mứt bí và rang với một ít bột nếp rang, tinh dầu hoa bưởi để

làm nhân bánh.

Cho bột nếp rang ra khay, đánh vung ở giữa, cho nước hoa bưởi vào nước đường rồi rót ra từ từ vào bột, trộn đều cho bột dẻo mịn, lấy khăn đậy lại, ủ bột khoảng 30 phút. Ngắt bột ra từng viên, cán mỏng cho nhân vào rồi bao tròn lại, cho vào khuôn đã rắc bột áo, để phần mép bột lên trên, dùng tay ấn cho bánh đều các góc khuôn. Đẩy úp khuôn để lấy ra, thổi bớt bột áo, gói vào giấy bóng kính.

## BÁNH BÒ TRONG

### *Nguyên liệu*

*Gạo tẻ*

*Đường, nước dừa*

### *Cách làm*

Gạo tẻ ngon vo sạch, ngâm một đêm, vớt để ráo, cho thêm men rượu (giã nhỏ), xay gạo hai lần cho nhỏ mịn, lọc sạch, cho nước dừa vào, ủ bột 12 tiếng. Đường trắng hoà với một ít nước lã đun sôi, để nguội trộn chung vào bột, ủ tiếp 2 tiếng nữa. Cho bột vào khuôn (có xoa một lớp dầu mỏng) hấp chín (lấy tăm chọc vào bánh, bột không dính tăm là bánh đã chín), bánh trong, dai, ăn mát bổ, món ăn phổ biến ở nông thôn miền Nam.

## BÁNH KHOÁI

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Trứng gà*

*Tôm tươi, thịt lợn*

*Đường, muối, hạt tiêu.*

### *Cách làm*

Cho bột gạo tẻ, trứng gà và một ít muối cùng nước lăn đánh đều đến lúc thấy bột sánh là được. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, để ráo ướp muối, hạt tiêu xay, đường để ngấm gia vị. Thịt lợn thái nhỏ hơi dày ướp muối, hạt tiêu xay, đường. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho tôm thịt vào đảo qua, múc bột tráng dày đáy chảo, rắc giá lên trên, khi bánh vàng mép thì gập đôi lại, rưới thêm mỡ rán cho bánh vàng đều hai mặt và hơi giòn vỏ là được. Tiếp tục làm như thế cho đến hết, ăn nóng cùng rau ghém. Món ăn đặc sản của người Nam Trung Bộ.



## BÁNH GỪNG TIÊN PHƯỚC

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*

*Vỏ cây vông nem*

*Gừng củ (hoặc riềng)*

*Lá, củ ráy*

*Đường, bột gạo*

### *Cách làm*

Gạo nếp ngon ngâm nước có vài lát củ ráy ba ngày đêm, mỗi ngày thay nước vài lần. Sau ba ngày vớt ra vo sạch gạo để không có mùi chua, để ráo, giã nhỏ rây mịn. Vỏ cây vông nem, gừng củ (hoặc riềng) giã nhỏ cho vào nước lã, đun kĩ, để nguội, lọc lấy nước hoà vào rượu có nồng độ cao rồi trộn vào bột nếp cho sền sệt, đem bột hấp chín. Dùng dầu ăn xoa dầu lên đầu chày, giã cho bột thật nhuyễn, cho bột lên lá chuối (rửa sạch lau khô có rác một lớp bột khô) cán mỏng. Đem ra phơi khô, đều, rồi đem vào ú cho dẹt. Cứ một lớp

bánh lót một lớp lá rây, để nơi ẩm. Khi bánh ẩm, cắt bánh thành hình ngôi sao. Khi ăn lấy nồi đất để sôi sạn sạch, đậy kín vung đặt lên bếp lửa, trên vung để than dỏ, khi sôi nóng đều cho bánh vào nướng, bánh chín lấy ra , quét nước đường (đường hoà nước lã bắc lên bếp đun cạn sền sệt) lên bánh, rắc bóng gạo cho bám đều vào bánh. Bánh thường được làm vào dịp tết cổ truyền.

## BÁNH ÍT GÂN

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*

*Đậu xanh*

*Dừa quả*

### *Cách làm*

Gạo nếp vo sạch ngâm khoảng 3 tiếng, để ráo, đem xay. Cho bột vào túi vải, treo lên cho ráo nước. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín nghiền nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho đậu xanh đã nghiền vào cùng một ít muối, bắc xuống, vo thành những viên đều nhau để làm nhân.

Dừa già nạo sợi to, cho vào luộc trong nước sôi với một ít phèn chua, vớt ra xả lại bằng nước lã, dùng khăn lau khô. Trộn dừa vào bột, nhồi lại cho đều. Chia bột thành những phần đều nhau, dàn bột mỏng ra cho nhân vào giữa vê tròn lại.

Xoa dầu ăn vào lá, cho bánh vào gói kín, đem hấp chín. Bánh có gân do các sợi dừa tạo nên. Bánh hay được làm vào dịp Tết Nguyên Đán ở nông thôn vùng đồng bằng sông Cửu Long để cúng tổ tiên.

## BÁNH BAO MẶN

*Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Thịt lợn nạc*

*Củ đậu*

*Mỡ, mắm, muối, hạt tiêu.*

*Cách làm*

Thịt lợn nạc băm nhỏ, trộn với hành củ băm nhỏ, củ đậu gọt vỏ rửa sạch, thái chỉ, băm nhỏ, vắt bỏ nước. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt vào xào săn, cho tiếp củ đậu vào đảo đều, nêm nước mắm, muối, hạt tiêu xay vừa ăn, xào chín để làm nhân bánh.

Bột mì rây sạch, trộn với nước, đường, nước rượu nếp nhào kĩ đậy bằng khăn ủ ấm cho bột nở (có thể để ngoài nắng hoặc gần bếp cho bột nở nhanh). Khi bột đã nở, cắt từng miếng cán mỏng, cho nhân vào giữa, đặt lên miếng giấy, để khoảng 30 phút, cho bánh vào chỗ hấp chín (khi hấp nhớ để nước đáy sôi già, cho ít giấm vào xoong nước đáy để bánh được trắng), hấp hai lần cho bánh xốp.

## BÁNH BAO NGỌT

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Trứng vịt*

*Đường, nước cốt dừa.*

### *Cách làm*

Cho một thìa nước ấm. Một thìa đường đánh tan cho bột nở, rây bột mì xuống bàn, đánh bột ra hai bên cho đường, mỡ, bột nở vào trộn đều, rưới nước lã vào đến khi bột vừa cán. Nhồi bột thật mịn, cho vào thau dùng khăn đậy lại, để cạnh bếp hoặc phơi ngoài nắng để bột nở nhanh. Chia bột thành từng nắm đều nhau để làm vỏ bánh.

Cho bột mì, đường, nước cốt dừa, trứng vịt vào trộn đều. Đặt bột lên bếp quấy đều tay cho nhân nhuyễn mịn, bắc xuống để nguội để làm nhân. Cán bột thành hình tròn, cho nhân vào giữa rồi gấp lại, bẻ bột thành hình gói. Để bánh lên giấy, xếp vào vỉ để cạnh bếp cho bánh nở. Bắc nồi chõ lên bếp, đun sôi nước đậy cho ít giấm vào đun sôi lại, xếp bánh vào chõ hấp chín. Ăn nóng, bánh ăn dễ tiêu vì bột đã được lên men.

## BÁNH ƯỚT

### *Nguyên liệu*

*Gạo tẻ*

*Thịt bò*

*Mỡ phần*

*Mắm, muối, đường, ớt, hành, sả, hạt tiêu.*

### *Cách làm*

Gạo tẻ vo sạch, ngâm vào nước lã khoảng 6 tiếng, vớt ra, vo lại cho sạch, để ráo. Dem xay cùng nước lã thành bột sánh mịn (cứ 1kg gạo thì dùng 2.5 lít nước) lọc qua rây để bỏ bã gạo còn sót lại. Thịt bò lọc bỏ gân, thái miếng mỏng vừa, ngang thớ. Mỡ phần thái mỏng vừa như thịt. Dem ướp thịt và mỡ với nước mắm, muối, đường, ớt, hạt tiêu xay, hành và sả băm nhỏ, một ít mỡ nước. Khi gần ăn xếp một miếng thịt, một miếng mỡ cài vào kẹp tre, cứ như thế rồi đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều.

Đặt nồi tráng bánh lên bếp, để khuôn vải lên miệng nồi. Khi nồi nước đáy sôi đều láng một lớp

dầu mỏng lên mặt vải, lấy muôi múc bột đổ lên khuôn, dùng đũa muôi xoa cho bột dàn mỏng đều, đậy kín vung, nửa phút sau mở vung ra thấy bánh róc khuôn, phồng lên là bánh đã chín. Dùng que tre (mỏng, vót nhọn) lấy bánh ra trải lên mâm hoặc khay (đã xoa một lớp mỡ mỏng), cho thịt bò và mỡ đã nướng chín vào, cuộn tròn lại, chấm nước lèo. Món bánh này của người dân vùng Thừa Thiên Huế.

## BÁNH XÈO

### *Nguyên liệu*

*Gạo tẻ*

*Thịt ba chỉ*

*Tôm bạc*

*Bông diên điển*

*Giá đỗ*

*Mắm, muối, đường, ớt, hạt tiêu.*

### *Cách làm*

Gạo vo sạch, xay nhỏ mịn (nên xay hai lần), lọc kĩ, cho thêm nước nghệ tươi cho vỏ bánh có màu vàng. Tôm bạc rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, thái lát mỏng. Bông diên điển, giá đỗ rửa sạch, để ráo.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già cho thịt, tôm vào xào chín, múc bột cho vào chảo tráng đều trên mặt chảo, cho ít giá, bông diên điển vào đập kín vung để nhỏ lửa cho bánh vàng đều, gấp đôi bánh lại thành hình bán nguyệt. Ăn nóng cùng rau sống, nước mắm chanh ớt. Đây là món bánh của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.



## BÁNH GỪNG

### *Nguyên liệu*

*Bột nếp*

*Gừng*

*Trứng gà*

*Đường, mỡ*

### *Cách làm*

Bột nếp lọc vẩy nước, bóp tơi, rây mịn. Gừng cạo bỏ vỏ, rửa sạch, giã nhỏ. Lấy ít nước bắc lên bếp đun sôi. Chắt nước vào gừng, quấy đều, vắt bỏ bã gừng. lấy nước nhào bột.

Lòng trắng trứng gà đánh bông, trộn vào bột cùng nước gừng nhào kĩ cho bột mịn. Nắm bột theo hình củ gừng cho vào chảo mỡ nóng già rán cho chín vàng, vớt ra để ráo mỡ. Cho đường và một ít nước lã bắc lên bếp đun sôi, đun cho đến khi đường sánh lại kéo được thành sợi thì nhúng bánh đã rán vào cho đường bám đều, để khô, bao quản trong túi ni lông. Ăn nguội.

## BÁNH MẶT VỒNG

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Trứng gà*

*Mứt dưa, cam*

### *Cách làm*

Lòng đỏ trứng gà đánh tan, cho dầu, một ít bột nở, sữa vào khuấy đều cho tiếp bột mì vào nhồi kỹ đến lúc bột dẻo là được. Cán bột mỏng, cắt theo hình khuôn bánh, để bột vào khuôn, cho mứt đặc (dưa, cam, đu đủ ) vào giữa. Cán bột mỏng, cắt thành sợi nhỏ, xếp lên mặt bánh theo hình mặt vồng. Xoa lòng đỏ trứng gà lên trên các sợi bột, cho vào lò nướng chín vàng.

## BÁNH NƯỚNG CẮT

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Trứng gà*

*Mứt bí*

*Mỡ khố, vừng, lạc rang, vỏ quýt*

### *Cách làm*

Cho bột mì lên trên bàn, cho bột nở, trứng, đường, mỡ nước, một ít nước lã vào nhào đều cho bột dẻo, để bột ủ cho nở. Mứt bí băm nhỏ. Mỡ khố luộc chín, thái hạt lựu, ướp đường. Vừng và lạc rang chín vàng, xát bỏ vỏ. Vỏ quýt băm nhỏ. Trộn đều mứt bí, mỡ khố, vừng, lạc, vỏ quýt với bột nếp rang để làm nhân bánh.

Cho một lớp bột vào khuôn, dàn mỏng đều, cho tiếp nhân vào, dàn đều khắp khuôn. trên cùng để một lớp bột, dàn đều cho kín nhân. cho bánh vào lò nướng chín. cắt bánh ra thành từng miếng hình chữ nhật. hình vuông, hình tam giác. ăn nguội.

## BÁNH NƯỚNG NGŨ VỊ

### *Nguyên liệu*

Bột mì, bột nếp

Bột nở

Trứng gà

Đường, mỡ nước

Mứt bí thái hạt lựu

Vỏ quýt, lá chanh, vừng, lạc

### *Cách làm*

Cho bột mì lên bàn, cho bột nở, trứng, đường (đường hoà nước lã bắc lên bếp đun sôi, cho lòng trắng trứng vào khuấy đều, vớt bỏ lòng trắng trứng, để nguội để nước đường trong), mỡ nước, một ít nước lã vào nhào đều cho bột dẻo, để bột ủ cho nở. Mứt bí thái hạt lựu. Mỡ khở luộc chín, thái hạt lựu, ướp đường. Vừng và lạc rang chín vàng, xát bỏ vỏ. Vỏ quýt băm nhỏ. Lá chanh thái chỉ. Trộn đều mứt bí, mỡ khở, vừng, lạc, vỏ quýt với bột nếp rang để làm nhân bánh.

Nắm bột thành từng nắm nhỏ đều nhau, dàn mỏng, cho nhân vào giữa, nắm kín lại, cho vào khuôn ấn nhẹ. Cho lòng đỏ trứng vào bát cùng một ít đường, dầu ăn, một ít phẩm màu gạch cua đánh đều, quét lên mặt bánh, cho bánh vào lò nướng chín. Bánh ăn ngon, thơm, có hương vị đặc biệt.

## BÁNH CA VÁT NHÚNG ĐƯỜNG

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Trứng gà*

*Đường*

### *Cách làm*

Bột mì rây mịn đổ ra bàn, đánh vung ở giữa. Đập trứng vào, cho tiếp đường vào trộn đều, nhào kĩ cho bột dẻo, lấy khăn ẩm đậy bột lại ủ cho bột nở. Cán bột mỏng đều, cắt thành từng miếng bằng nhau, xếp hai miếng chồng lên nhau, lấy mũi dao khía một đường ở giữa, lấy một đầu lộn vào khía hình cái nơ, bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng, vớt ra để ráo.

Đường hoà một ít nước loãng bắc lên bếp đun sôi kĩ khi thấy đường sánh lại bắc xuống, nhúng từng chiếc bánh vào đường, vớt ra để ráo, để vào đĩa cho bánh khô, ăn nguội.

## BÁNH DÔI

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Trứng gà*

*Đậu xanh*

*Đường, mỡ khô*

### *Cách làm*

Trứng, đường, bột nở và mỡ nước trộn đều, đánh kĩ trộn với bột mì (đã được rây mịn) dùng khăn ẩm ủ lại cho bột nở để làm vỏ bánh.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín. giã nhuyễn nắm lại thành nắm to. Đường hoà với một ít nước, đun sôi kĩ đến khi đường sánh lại cho đậu xanh vào đảo đều, đậu mượt, hơi ráo bắc xuống cho nguội để làm nhân bánh, mỡ khô thái hạt lựu ướp đường trộn đều với mút bí, vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) đậu xanh đã xào với đường.

Cán mỏng bột làm vỏ bánh, cắt thành từng

miếng hình chữ nhật, lấy nước lã xoa lên mặt bột, cho nhân vào, gấp đôi lại cho kín nhân. Dùng hai thanh gỗ ép nhẹ tay để bánh tạo thành thỏi dài, tiết diện hình chữ nhật, đặt bánh vào khay, xoa trứng đánh bông lên trên mặt bánh, cho vào lò nướng cho bánh chín vàng. Bánh nhìn giống dôi chó nên có tên gọi bánh dôi. Lấy ra để nguội, cắt bánh thành từng miếng.

## BÁNH GÁC

### *Nguyên liệu*

*Bột nếp*

*Bột sắn*

*Gấc quả*

*Đậu xanh*

*Dừa quả*

*Đường, nước hoa bưởi*

### *Cách làm*

Bột nếp lọc trộn với bột sắn lọc, vẩy một ít nước cho hơi ẩm, bỏ vào cối giã tươi, rây mịn. Cho đường vào xoong cùng nước lã đun sôi, hớt sạch bọt, để nguội hoà vào bột. Gấc bỏ đôi, nạo sát vỏ, lấy bột đánh nhuyễn (bỏ hạt) cho vào quấy đều, lọc bột qua rây. Đặt xoong bột lên bếp, vừa đun vừa quấy đều tay. Khi bột đặc lại (chưa chín) bắc xuống đánh cho dẻo, ngắt bột thành từng nắm bằng quả chanh.

Đỗ xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho vào cháo cùng đường, bắc lên bếp xào



kĩ cho đỡ dẻo và khô (ấn thử thấy đỡ không dính tay) là được, trộn dừa nạo và nước hoa bưởi vào đảo đều, viên từng viên như quả quất để làm nhân.

Xoa dầu ăn vào tay, nặn mỏng bột ra, cho nhân vào, bao kín. vê tròn lại, lấy lá chuối sạch quấn vòng quanh bánh, xếp bánh vào chõ hấp chín. Để bánh nguội, bóc bỏ lá, xếp vào đĩa, rắc vừng (rang chín, xát bỏ vỏ), dừa nạo lên. Bánh có màu đỏ gấc.

## BÁNH LÔNG

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*

*Đậu xanh*

*Đường, mật, vừng.*

### *Cách làm*

Gạo nếp vo sạch, ngâm khoảng bốn tiếng, vo lại cho sạch, để ráo, đem xay. Cho bột vào túi vải, treo lên cho ráo nước. Đậu xanh ngâm mềm, đãi vỏ sạch, nấu chín. Khi đậu chín cho đường vào đun tiếp và đánh nhuyễn, bắc ra để nguội. Nhào bột thật dẻo, chia bột thành những phần bằng nhau, dàn mỏng, cho nhân vào vè tròn, cho bánh vào xoong nước sôi già luộc chín, vớt ra để ráo.

Cho mật vào xoong cùng một ít nước bắc lên bếp đun sôi, khi mật gần cạn cho bánh vào, đảo nhẹ tay cho bánh thấm mật, cho bánh ra đĩa, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) lên trên.

## BÁNH MĂNG CỘNG

### *Nguyên liệu*

*Bột nếp*

*Lá măng cộng*

*Đậu xanh*

*Đường*

### *Cách làm*

Bột nếp lọc vẩy nước cho ẩm, rây kỹ. Lá măng cộng tước bỏ cuống, ngâm rửa sạch, cho vào nồi đồ ngập kín, luộc kỹ trong hai tiếng. Rửa lại bằng nước lã, dùng tay vắt ráo nước. Lấy dao thái nhỏ, cho vào cối giã nhuyễn. Cho thêm nước vào trộn đều, xát lấy bột bỏ xơ. Cho đường vào nước lá măng cộng bắc lên bếp nấu, dùng đũa quấy đều tay, khi đường tan đổ vào chậu bột nhào kỹ.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín giã nhuyễn, cho đường vào để làm nhân bánh. Chia bột ra làm nhiều phần bằng nhau, dàn mỏng bột, cho nhân vào giữa, vê bột cho kín nhân, đặt vào lá chuối (rửa sạch lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng). Đem bánh hấp chín. Ăn nóng, bánh trong có màu xanh, ăn mềm, mùi thơm đặc trưng của cây măng cộng.

## BÁNH NGÀO

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*

*Thịt lợn mỡ*

*Hành khô, muối, hạt tiêu, húng lừu, mật mía*

### *Cách làm*

Gạo nếp vo sạch, ngâm mềm, cho vào xay bột nước cho nhuyễn, trút bột vào túi vải treo lên cho róc hết nước, nhào bột thành khối mịn, mượt, dẻo.

Thịt mỡ rửa sạch, thái miếng con chì nhỏ ướp hành, muối, hạt tiêu xay, húng lừu để cho thịt ngấm gia vị dùng làm nhân bánh.

Ngát bột thành những nắm nhỏ đều nhau, dàn bột mỏng, cho miếng thịt vào rồi vê lại cho kín nhân, chiếc bánh hình bầu dục. Cho bánh vào xoong nước sôi già luộc, khi bánh nổi lên thì vớt ra, cho vào nước lạnh, vớt ra để ráo.

Cho mật mía vào xoong cùng một ít nước lạnh đun cho mật sôi đến khi gần đặc, cho bánh vào đun nhỏ lửa cho sôi ngập bánh, thỉnh thoảng trở bánh để bánh ngấm đều mật. Khi mật đặc sánh, bánh chín mềm thì cho gừng (gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ) vào đảo đều. Bắc xuống, múc bánh và một ít nước mật ra đĩa, ăn nóng.

## BÁNH RỘM

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo nếp*

*Đậu xanh*

*Hành khô, muối, hạt tiêu, mỡ phân*

### *Cách làm*

Bột gạo nếp trộn với ít bột gạo, thêm muối, nước sôi vào nhào đều, cho bột vào cối lèn kĩ cho thật dẻo.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, trộn đều với ít muối, hành băm nhỏ, hạt tiêu xay, mỡ phân thái hạt lựu.

Chia bột ra làm nhiều phần bằng nhau, dàn mỏng bột ra cho nhân vào giữa nắm tròn lại, cho vào lá chuối (rửa sạch, chần qua nước sôi, xoa một lớp mỡ mỏng) gói kín buộc bằng dây lạt ra ngoài. Xếp bánh vào chõ hấp chín. Lấy ra để nguội. Ăn nguội.

## BÁNH VÀ

### *Nguyên liệu*

*Bột lọc*

*Đậu xanh*

*Lạc rang*

*Đường*

### *Cách làm*

Bột lọc đã gạn sạch, cứ một bát bột một bát đường, cho nước vào quấy đều. Bắc nước bột lên bếp khuấy đều tay đến khi bột dính dũa, hơi sền sệt thì bắc xuống, tiếp tục khuấy cho bột đặc sánh. Cho lạc rang (giã nhỏ thành bột) vào quấy đều.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ trộn với một ít đường. Nấm thành từng nắm nhỏ để làm nhân bánh.

Cho bột vào lá chuối, cho đậu xanh vào rồi vo tròn lại, cho vào chảo hấp chín, lấy ra để nguội. Lá sung rửa sạch, lau khô, cắt bỏ đầu đuôi, để nguyên sống lá, cho bánh vào lá sung gói kín lại. ăn nguội, thường được ăn vào mùa hè.

## BÁNH CAY RÁN

### *Nguyên liệu*

*Sán củ*

*Bột gạo, bột nghệ*

*Đường, muối, ớt, hành hoa*

### *Cách làm*

Sán bóc vỏ rửa sạch, nạo nhỏ, vắt ráo nước. Trộn thêm bột gạo, bột nghệ, đường, muối, ớt, hành hoa thái nhỏ vào trộn đều. Viên bột thành từng viên, dài như ngón tay, cho vào chảo mỡ nóng già rán chín vàng đều, vớt ra để ráo mỡ, ăn nóng.

## BÁNH BỘT LỘC BỌC TÔM THỊT

### *Nguyên liệu*

*Bột sắn*

*Tôm*

*Thịt nạc vai*

*Mộc nhĩ, hành củ, mắm, muôi, hạt tiêu, hành lá*

### *Cách làm*

Bột sắn rây mịn cho vào xoong. Đun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy đều để bột thấm, đậy kín vung. Nửa tiếng sau đổ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật dẻo và mịn.

Tôm rửa sạch, hấp chín, bóc vỏ, thái hạt lựu. Thịt nạc vai rửa sạch, chần qua nước sôi, thái hạt lựu. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ ngắn. Trộn đều tôm, thịt, mộc nhĩ với nước mắm, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu xay để làm nhân bánh. Hành lá rửa sạch, thái nhỏ, xào với mỡ.



Ngắt từng miếng bột nhỏ đều nhau, vo tròn, đặt lên lá chuối (có xoa một lớp mỡ mỏng), dàn bột mỏng ra, xúc nhân cho vào, gấp đôi bột lại, miết cho mép bột kín lại theo hình quán thưng, cho vào xoong nước sôi luộc. khi thấy bánh nổi lên chín trong là được. gấp ra cho vào đĩa, cho hành lá xào với mỡ lên trên, ăn nóng, chấm nước mắm pha nhạt cùng dấm ớt.

## BÁNH BỘT LỘC

### *Nguyên liệu*

*Bột sắn*

*Tôm*

*Mắm, muối, hạt tiêu.*

### *Cách làm*

Bột sắn lọc nhào kỹ với nước lã, nắm thành từng nắm thả vào nồi nước sôi luộc qua, khi thấy lớp bột ngoài trong thì vớt ra, nhồi lại cho thật dẻo, ngắt từng miếng nhỏ, dàn mỏng làm vỏ bánh.

Tôm làm sạch, bỏ đuôi, đầu, chân, bóc vỏ rút chỉ đen ở lưng. Cho tôm vào chảo mỡ đã phi thơm xào hành chín, nêm vừa ăn.

Cho tôm vào giữa vỏ bánh, gấp bột lại, miết kín mép để tôm không bị rơi ra. Cho bánh vào xoong nước sôi luộc chín, khi thấy bánh trong thì vớt ra, cho ngay vào bát nước lọc, (nước sôi để nguội) để một lúc, vớt ra để ráo. Ăn nguội, chấm nước mắm chanh ớt.

## BÁNH SẴN

### *Nguyên liệu*

*Sắn tươi*

*Đậu xanh*

*Đường, muối, nước mắm, ớt*

*Nước cốt dừa*

### *Cách làm*

Sắn tươi bóc vỏ ngâm vào nước lã một đêm. mài nhuyễn, vắt bỏ nước vàng. Đậu xanh ngâm nở, đãi vỏ sạch, hấp chín, giã nhỏ, xên với đường đến khi ráo thì cho nước cốt dừa vào đảo đều để làm nhân bánh. Sắn trộn với một ít đường, muối, nước đã trộn qua dừa nạo lần thứ hai (lần một để làm nước cốt) để làm vỏ bánh. Nặn mỏng vỏ bánh, cho nhân vào giữa, vê tròn lại, dè hơi dẹt xuống, cho bánh vào chỗ hấp chín, ăn nóng và chấm với nước mắm chanh ớt.

## BÁNH GỖI

### *Nguyên liệu*

*Bột sắn, bột khoai lang*

*Thịt nạc vai*

*Củ đậu*

*Mộc nhĩ,*

*Muối, nước mắm, hạt tiêu, ớt, tỏi, đường*

### *Cách làm*

Bột sắn pha bột khoai lang rây mịn, nhào kĩ, cho một ít muối và mỡ nước vào trộn đều. Lấy khăn ẩm phủ lên bột. ủ khoảng một tiếng.

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Củ đậu gọt vỏ, rửa sạch thái chỉ ngắn, vắt bớt nước. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch. Trộn đều thịt với củ đậu, mộc nhĩ cùng nước mắm, hạt tiêu xay, hành củ băm nhỏ để làm nhân bánh.

Cán bột mỏng ra, cắt thành từng miếng tròn, xúc nhân cho vào giữa rồi gấp đôi bánh lại, miết kĩ mép bánh để nhân không bị bung ra.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng đều, gắp ra để ráo mỡ, ăn nóng cùng với rau sống cùng nước mắm pha dấm, ớt, tỏi, đường và xu hào hoặc đu đủ ngâm dấm.

## BÁNH LÁ CHẢ TÔM

### *Nguyên liệu*

*Bột đao*

*Bột gạo tẻ*

*Tôm tươi*

*Trứng gà*

*Muối, nước mắm, hạt tiêu, ớt, tỏi, đường*

### *Cách làm*

Bột đao hoà nước lã, lọc sạch cho thêm bột gạo tẻ (tỉ lệ 1 0,1), một ít muối vào quấy đều lọc lại. Cho bột vào xoong, đặt lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay tới khi thấy nặng tay, bắc xuống đánh tiếp cho nhuyễn. Bắc lên bếp đun tiếp, đánh cho bột dẻo đặc, cho thêm mỡ nước vào đánh đều cho bột mượt.

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, ướp mắm, muối rồi nấu chín, khi tôm ráo nước cho vào cối giã nhỏ, gõ tỏi. Cho tôm vào chảo đun nhỏ lửa để tôm bông như ruốc, cho thêm hành khô hạt tiêu xay vào đảo đều. Lá chuối rửa sạch, lau khô, cắt

thành từng mảng nhỏ, cho bột vào lá chuối, rải tôm vào giữa lòng bánh, gấp hai bên lá lại, vuốt sát bề dầu, đem hấp. Sau 20 phút bánh chín, lấy ra để nguội.

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ ngâm vào nước có pha ít phèn chua, vớt ra lau khô, cho vào cối giã nhuyễn. Mỡ phần luộc chín, thái hạt lựu ướp ít đường. Cho nước mắm, mỡ phần, hạt tiêu xay, tỏi giã nhỏ, một ít hàn the, tôm vào lòng trứng rồi trộn đều, phết vào lá chuối, đem hấp chín, lấy ra, quét một lớp lòng đỏ trứng gà lên mặt chả, cho vào hấp tiếp 5 phút nữa, lấy ra để nguội. Khi ăn bóc bánh, cuộn chả tôm vào giữa. Ăn nguội, bánh ngon, được nhiều người ưa thích nhất là những người uống rượu.

## BÁNH ĐA KHOAI

### *Nguyên liệu*

*Khoai lang*

*Vừng*

### *Cách làm*

Chọn khoai lang ruột trong, vàng nghệ, ít xơ, rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, giã nhuyễn, trút ra lá chuối, lấy ống tre (đã bôi dầu để khoai không dính vào) cán khoai ra thật mỏng. Rắc đều vừng lên khoai, lăn nhẹ ống tre cho vừng bám chặt vào khoai. Dùng nẹp tre cuộn tròn, cắt thành từng chiếc bánh tròn. Đem sấy hoặc phơi nắng cho khô bánh. Khi ăn đặt lên bếp than hoa nướng chín.

## BÁNH PHỒNG CHAY

### *Nguyên liệu*

*Khoai tây*

*Hành củ*

*Nang mực*

### *Cách làm*

Khoai tây rửa sạch luộc chín, bóc vỏ, giã mịn. Hành củ thái mỏng, nấu chín, vắt lấy nước. Nang mực giã nhỏ, rây mịn (làm bột nở), trộn bột nang mực vào khoai tây nhào đều, cho nước hành, muối, đường giã thành bột dẻo vào nhồi đều. Để một lúc cho vào cối giã lại khoảng 15 phút cho bánh xốp, cuộn tròn lại, cho vào lá chuối, hấp chín, để nguội, thái lát mỏng, phơi nắng thật khô, khi ăn cho vào chảo dầu nóng giòn rán vàng.



## BÁNH KHOAI SỌ CHIÊN

### *Nguyên liệu*

*Khoai sọ*

*Bột gạo tẻ*

*Tôm*

*Thịt lợn nạc*

*Hành củ, củ đậu, mắm, muối, hạt tiêu.*

### *Cách làm*

Khoai sọ gọt sạch vỏ, rửa sạch, cho vào chõ hấp chín, xay nhỏ. Bột gạo rây kỹ cho nước sôi vào quấy đều rồi chung với khoai cho dẻo, cho thêm dầu ăn, đường, muối. Nhồi kỹ, cán mỏng, cho nhân (thịt nạc xào với tôm cùng hành, củ đậu, mắm muối, hạt tiêu xay, bột đao) gói lại, cho bánh vào chảo dầu nóng già rán chín vàng, ăn nóng, chấm nước mắm pha giấm, chanh, ớt đường.

## BÁNH TAI YẾN

### *Nguyên liệu*

*Trứng gà*

*Bột gạo*

*Dừa quả*

*Lá dứa*

### *Cách làm*

Cho trứng gà, nước lá dứa (nước có màu xanh lấy từ lá dứa giã nhỏ vắt lấy nước, lọc sạch) vào bột gạo, khuấy đều. Đun sôi nước đường với nước cốt dừa trộn vào bột. Múc từng muôi bột cho vào chảo để bánh có vành tròn xung quanh, rán chín vàng (chú ý chỉ để cho dầu hoặc mỡ để để rán từng chiếc bánh một). Món bánh này của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

## BÁNH TẾT

### *Nguyên liệu*

*Nếp cái hoa vàng*

*Đậu xanh*

*Dừa quả*

*Thịt lợn*

*Lá dứa*

*Hành củ, mắm, muối, hạt tiêu.*

### *Cách làm*

Nếp cái hoa vàng vo sạch, để ráo. Đậu xanh ngâm mềm, đãi vỏ sạch, nấu chín, cho một ít muối và nước dấm dừa (nước trộn qua dừa nạo bóp đều lọc lấy nước) vào rồi xào và giã nhỏ. Thịt lợn thái miếng dài ướp hành, muối, hạt tiêu xay để ngấm. Lá dứa rửa sạch, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước. Cho nếp vào chảo nóng đảo qua, cho nước lá dứa vào xào khoảng 15 phút, bắc xuống. Lá chuối rửa sạch, lau khô. Trải lá chuối, xúc nếp để dài theo lá, cho đậu xanh dọc theo nếp, xếp thịt lên trên đậu xanh, cho tiếp đậu xanh lên trên thịt, xúc nếp rải lên trên cho kín hết nhân, gói tròn dài giống như gói giò, lấy cuộn chuối (xé nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm) buộc lại. Xếp bánh vào nồi, đổ ngập nước đun kỹ khoảng 12 tiếng, đun đều lửa. Khi bánh chín rửa sạch, lấy tay lăn cho bánh tròn, treo nơi thoáng gió, ăn nguội cùng dưa hành hoặc dưa góp.

## BÁNH SÙNG BÒ

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Trứng gà*

*Đường, sữa, bơ.*

### *Cách làm*

Đánh tan trứng rồi cho đường, sữa, men, muối với ít nước trộn đều. Cho hỗn hợp trên từ từ vào bột mì (bột ngon, rây sạch), nhào kĩ cho bột mềm, mịn, không dính tay. Lấy khăn ẩm ủ cho bột nở đều. Cán bột mỏng, phết bơ lên trên, gấp lại rồi cán tiếp, rồi gấp lại. Cứ làm như vậy vài lần cho bánh nở đều. Cán bột mỏng, cắt bột thành hình tam giác đều, quăn từ đáy lên đỉnh, uốn cong hai đầu lại. Xoa dầu vào khay, đặt bánh lên trên, cho vào lò nướng chín. Thường được ăn vào bữa phụ, uống với sữa.

## BÁNH TAI VOI

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Đường*

*Vừng trắng*

### *Cách làm*

Cho bột mì trộn với đường, hoà bột nở vào nước, chế từ từ vào bột, nhào thật kĩ thành bột mềm, mịn để làm bột ngoài.

Trộn đều bột và đường cùng vừng trắng, lấy ít đường đun lên làm nước màu. Trộn nước màu vào bột đã trộn vừng, hoà nước chế từ từ vào bột nhào kĩ làm lớp bột trong. Cán lớp bột ngoài cho mỏng. Cán bột trong mỏng. Xoa ít nước lên bột ngoài. Chồng lớp bột trong lên, cuộn lớp bột trong lên lớp ngoài, ủ lại chừng nửa tiếng. Cắt bột thành lát, rắc vừng vào phía trong, dùng ngón tay cái ấn lõm xuống để miếng bột cong như cái tai. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng, vớt ra để ráo. Bánh ăn giòn ngọt.

## BÁNH QUY GAI

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Trứng gà*

*Đường, sữa.*

### *Cách làm*

Bột mì ngon rây kĩ, đổ ra mặt bàn. Trứng, đường, sữa, mō nước, bột nở, nước lã đánh đều cho vào bột nhào bột cho dẻo, cho vào khuôn thụt thành những thỏi dài, cắt thành khúc dài khoảng 10-12cm, cho bánh vào lò nướng đến khi bánh vàng đều là được.

## BÁNH QUAI VẠC

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Trứng vịt*

*Đậu xanh*

*Đường, mút bí, mút dừa.*

### *Cách làm*

Bột mì rây sạch trộn đều với dầu ăn, trứng vịt, đường nhồi bột dẻo để làm vỏ bánh. Cho dầu vào bột trộn đều cho đến lúc bột đặc sền sệt như bơ để làm bột ruột.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhuyễn. Trộn đậu xanh với đường, mút bí thái hạt lựu, mút dừa thái chỉ để làm nhân bánh. Cán mỏng bột vỏ, phết bột ruột lên, gấp đôi lại cán tiếp một vài lần nữa. Dùng khuôn cắt bột vỏ thành từng miếng tròn, cho nhân vào giữa gấp bánh lại, vê mép thành hình làn sóng rồi cho bánh vào lò nướng chín.

## BÁNH QUẢ

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Bột nếp rang*

*Trứng gà*

*Mỡ khố*

*Mứt bí*

*Đường, lá chanh, gừng, lạc rang.*

### *Cách làm*

Bột mì rây mịn trộn đều với trứng bột nở và một ít nước nhồi dẻo, dùng khăn ẩm ủ bột để bột nở đều, dùng làm vỏ bánh.

Mỡ khố thái hạt lựu ướp đường, hong gió cho trong, trộn đều với mứt bí thái hạt lựu, lá chanh thái chỉ, gừng và lạc rang, cùng bột nếp rang nhào, cùng nước đường đã đun sánh để làm nhân bánh.

Lấy bột đã nở ra cán mỏng, cho nhân vào giữa, gói kín, vê tròn lại, cho vào khuôn bánh quả ấn nhẹ tay cho bánh đầy khuôn, úp ngược khuôn để lấy bánh ra, cho vào khay đem nướng chín, ăn nguội, dùng sau bữa cơm, uống nước trà.



## BÁNH ĐUÔNG

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Trứng gà*

*Đường, sữa, bơ, nước cốt dừa.*

### *Cách làm*

Cho từ từ đường vào lòng đỏ trứng gà đánh bông. Chế nước cốt dừa, đánh tiếp cho bông lại. cho sữa đặc, bơ vào trộn đều, rây bột mì, bột năng, bột nở vào nhồi mịn. Đặt thùng nướng lên bếp, để lửa vừa phải cho thùng nóng. Se từng sợi bột lăn trên khuôn răng lược, cuộn sợi bột lại, bẻ hai đầu nhọn. Đặt bánh lên vỉ, cho vào thùng nước cho bánh chín vàng, lấy ra để nguội. Bánh giống hình con đuông sống trong ruột cây dừa.

## BÁNH HỎI

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Bột sắn lọc*

*Muối*

### *Cách làm*

Trộn bột gạo tẻ với bột sắn lọc, cho muối vào đảo đều. Đặt nồi bột lên bếp đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy đều tay, khi bột chín đặc lại, bắc xuống, để nguội bớt, nhồi bột với mỡ nước cho mịn. Lấy từng nắm bột nhỏ cho vào khuôn ép thành sợi, bánh ra đến đâu ngắt từng đoạn đặt lên vỉ, hấp khoảng 10 phút cho chín, lấy ra để vào đĩa, rưới hành mỡ lên trên. Ăn cùng thịt quay hay thịt nướng. Món ăn của người Nam Bộ.

## BÁNH KẸP

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Nước cốt dừa*

*Trứng gà*

*Sữa, vani*

### *Cách làm*

Bột gạo tẻ nhào với nước cốt dừa cho dẻo, mịn. Trứng gà đánh với đường cho tan rồi trút bột gạo vào dùng tay trộn đều bột và trứng. Cho thêm nước cốt dừa cho bột sền sệt, cho thêm sữa, vani vào trộn đều. Xoa dầu vào khuôn, cho bột vào khuôn thành từng lớp mỏng, đem nướng trên bếp than hoa, bánh chín xé đôi, cuộn bánh thành hình ống, rút bỏ dừa ra. Ăn nguội.

## BÁNH QUẾ

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Nước cốt dừa*

*Bột quế*

*Đường*

### *Cách làm*

Trứng gà cho thêm đường đánh tan trộn với bột gạo tẻ, bột quế và nước cốt dừa khuấy đều khi bột sánh là được. Khuôn bánh rửa sạch, lau khô, xoa một lớp mỡ mỏng lên khuôn rồi lau lại thật bóng, láng đều bột vào khuôn, nướng trên than hoa. Khi bánh hơi vàng, lấy ra dùng đũa cuộn bánh lại, rút ra, xếp vào hộp đậy kín.

## BÁNH TẪM BÌ

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Bột sắn lọc*

*Thịt lợn móng*

*Bì lợn*

*Tôi, đường, muối, mỡ nước*

*Thính gạo*

### *Cách làm*

Bột gạo tẻ trộn bột sắn lọc hoà với nước nóng, lọc lại qua rây, cho muối, ít đường và mỡ nước vào quấy đều. Cho bột vào xoong, đặt lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều, bột chín tới bắc ra đổ sang chậu cho nguội, nhồi bột thật mịn. Xé bột từng sợi bằng chiếc đũa, đem hấp chín, lấy ra xoa mỡ, để nguội, xé thành từng sợi.

Bì lợn cạo rửa sạch, cuộn tròn, lấy dây buộc hai đầu, luộc chín tới, vớt ra ngâm vào nước lã một lúc, vớt ra để ráo nước, lạng mỏng, thái chỉ. Thịt móng sấn thái thái nhỏ, cho vào chảo mỡ rán

vàng đều, dễ nguội, thái chỉ ướp tỏi già nhỏ, đường, muối, mỡ nước rồi trộn đều với bì và thính gạo. Khi ăn cho giá, bánh, bì và thịt phủ lên bánh rưới nước cốt dừa và rắc rau thơm lên trên, chan nước mắm, dấm tỏi, ớt, có vị ngọt, béo. Món ăn ưa thích của vùng đồng bằng sông Cửu Long.

## BÁNH XỐP NƯỚC

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Bột sắn lọc*

*Thịt nạc vai*

*Cua biển*

*Nấm hương, hành củ, đường, muối, mắm, hạt tiêu.*

*Thính gạo*

### *Cách làm*

Trộn bột gạo tẻ, bột sắn lọc vào với một ít nước ấm, mỡ nước, đường, muối quấy đều, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay để bột không dính xoong, bột đặc lại và chín, bắc xuống để nguội, vê thành viên. Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ ướp nước mắm, hạt tiêu xay, một ít đường để ngấm. Cua biển luộc chín, gỡ lấy thịt. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, thái nhỏ. Trộn đều thịt cua, nấm hương, hành củ băm nhỏ để làm nhân bánh.

Cán mỏng các viên bột, cho nhân vào giữa, nắn mép bột cho kín, đem bánh hấp chín. Khi ăn cho bánh vào bát, chan nước dùng đang sôi vào, rắc hành hoa thái nhỏ, rau mùi lên trên, ăn nóng.

## BÁNH QUẦY

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Đường, muối, mắm, ớt.*

### *Cách làm*

Bột mì rây sạch, quây thành hình miệng giếng, cho nước men, nước bột nở, nước lã, muối vào nhào thật kĩ cho bột mềm. Mượt, ủ bột khoảng 4 tiếng cho bột nở đều. Cán bột mỏng, cắt từng miếng, cứ hai miếng nhỏ xếp chồng lên nhau, dùng sống dao ấn nhẹ vào giữa theo chiều dọc.

Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, cầm hai đầu thổi bột bóp nhẹ, kéo dài ra hơn một chút, cho vào chảo mỡ rán chín vàng, vớt ra để ráo, ăn nguội chấm nước mắm chanh ớt hoặc ăn cùng cháo, phở.



## BÁNH BÈ

*Nguyên liệu*

*Bột nếp lọc*

*Bột hoàng tinh*

*Bột đậu xanh*

*Thịt nạc thăn*

*Nấm hương*

*Muối, mắm, hành củ, vừng rang vàng*

*Tinh dầu cà cuống*

***Cách làm***

Bột nếp lọc, bột hoàng tinh, bột đậu xanh lọc rây mịn. cho vào cối trộn với một ít nước pha muối, cho nước sôi vào nhồi cho bột mịn, dẻo để làm vỏ bánh.

Thịt nạc thăn lọc bỏ gân, chần qua nước sôi, thái nhỏ. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, bỏ chân, thái nhỏ. Vừng rang vàng, xát bỏ vỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành, cho thịt, nấm vào xào lẫn cùng nước mắm vừa ăn, bắc xuống trộn đều với vừng, tinh dầu cà cuống để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần đều nhau, dàn mỏng ra, cho nhân vào giữa, nắm chặt bánh lại cho kín nhân, cho bánh vào khuôn, xếp bánh vào hấp chín, ăn nóng, chấm nước mắm chanh, tỏi, ớt.

## BÁNH SẴN GÓI NHÂN ĐỒ

### *Nguyên liệu*

*Bột sắn*

*Đậu xanh*

*Đường*

### *Cách làm*

Bột sắn rây mịn cho vào xoong, đun sôi nước, cho vào một ít muối để tan, rót nhanh nước vào xoong, vừa rót vừa khuấy để bột thấm đều, đậy kín vung. Nửa tiếng sau đổ bột ra để nguội, dùng tay nhồi bột thật dẻo và mịn. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ trộn với đường, đun nhỏ lửa cho bột vừa khô. Nắm đậu thành từng nắm nhỏ để làm nhân bánh.

Ngắt bột ra từng nắm to hơn nhân, nặn mỏng cho nhân vào trong rồi bao kín lại. Cho bánh vào lá chuối gói lại, đem hấp khoảng 40 phút là bánh chín. ăn nguội.

## BÁNH NẬM

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo*

*Đậu xanh*

*Đường, vừng, nước dừa.*

### *Cách làm*

Trộn bột gạo cho thêm ít đường và nước lá câm, hoà tan lọc sạch, cho lên bếp quấy đều đến khi sền sệt, nhấc xuống. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho đường đủ ngọt, bắc lên bếp xao khô. Trải lá chuối lên mâm, bôi mỡ vào giữa lá múc bột lên, cho nhân đậu lên trên bột, cho một lớp bột mỏng nữa lên trên nhân, bôi mỡ lên mặt bánh, gói lại. Đem hấp bánh khoảng 15 phút. Lấy bánh ra, bóc lá, xếp vào bát, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) rưới nước dừa vào, ăn mát.

## BÁNH GAI NAM BỘ

### *Nguyên liệu*

*Bột mì, bột năng*

*Bột nở*

*Trứng gà*

*Đường, sữa đặc, bơ*

*Nước cốt dừa.*

### *Cách làm*

Cho từ từ đường vào lòng đỏ trứng gà đánh bông. Chế nước cốt dừa, đánh tiếp cho bông lại, cho sữa đặc, bơ vào trộn đều, rây bột mì, bột năng, bột nở vào nhồi mịn.

Đặt thùng nướng lên bếp, đun lửa vừa cho nóng, cho bột vào khuôn bánh gai, ép từng sợi dài, xếp lên vỉ, cho vào thùng nướng bánh nướng chín. Lấy ra để nguội. Bánh thơm, ngon ngọt.

## BÁNH GỖI NƯỚNG

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Thịt nạc vai*

*Hành tây*

*Nấm hương, mộc nhĩ*

*Trứng gà*

*Sữa tươi*

*Muối, nước mắm, hạt tiêu*

### *Cách làm*

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Hành tây thái lát mỏng, băm nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già, phi thơm hành cho thịt, nấm vào xào chín cùng nước mắm, muối, hạt tiêu nêm vừa ăn để làm nhân bánh.

Rây bột mì vào thau, rưới một ít mỡ nước, nước lã dùng tay nhồi bột cho đều cho tới lúc bột cán được, dùng khăn ẩm đập bột lại để cho bột nở. Chia bột thành từng viên đều nhau, cán mỏng ra,

xoa nước bột nặn lên khắp miếng bột, gấp đôi lại rồi cán mỏng ra, cứ làm như vậy khoảng 5,6 lần bánh sẽ rất xốp và mềm.

Cán bột mỏng ra, cho nhân vào giữa, gấp lại thành hình bán nguyệt, ấn nhẹ mép cho mép bánh dính vào nhau, cho bánh vào vỉ đã xoa mỡ, đem nướng khoảng 20 phút, khi bánh gần vàng lấy ra. Hoà lòng đỏ trứng gà với sữa tươi, dầu ăn quét lên mặt bánh, cho bánh nướng lại đến khi vàng là được.

## BÁNH GUỒNG SEN

### *Nguyên liệu*

*Bột sắn*

*Đậu xanh*

*Nước cốt dừa.*

### *Cách làm*

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ mịn. Bột sắn hoà loãng, lọc lại cho sạch. Trộn đều bột sắn, đậu xanh giã mịn, nước cốt dừa thành bột loãng vừa.

Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng già, cho khuôn bánh vào đun nóng, lấy khuôn ra vẩy khô dầu rồi nhúng vào chậu bột, cho khuôn vào chảo dầu rán, khi bánh lóc ra khỏi khuôn, trở cho bánh vàng đều, gấp ra, để ráo dầu, cho vào lọ đậy kín. Bánh ăn ngon, mát.

## BÁNH MẶT ĐÁ

### *Nguyên liệu*

*Bột sắn*

*Đậu xanh*

*Nước cốt dừa.*

*Đường*

### *Cách làm*

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã mịn. Bột sắn lọc hoà đều với nước lã, nước cốt dừa, đường, đậu xanh rồi múc đổ vào chừng nửa khuôn (đổ nửa khuôn thì khi hấp bánh chín sẽ nở đầy khuôn), cho vào chỗ hấp chín, lấy bánh ra để nguội, khi ăn cắt bánh ra thành từng lát.



## BÁNH KHOAI NƯỚC

### *Nguyên liệu*

*Khoai nước*

*Lá dứa xanh*

*Bột năng*

*Nước cốt dứa.*

*Đường*

### *Cách làm*

Khoai nước rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, giã mịn. Lá dứa thơm giã nhỏ, vắt lấy nước. Trộn đều bột năng, đường, nước cốt dứa, lọc sạch cho vào khoai đã giã để làm nhân. Bột năng hoà với đường, nước lá dứa, nước dứa trộn đều để làm vỏ.

Cho khuôn vào xửng bắc lên nồi nước sôi, thoa một lớp dầu mỏng, đổ một lớp bột vỏ vào hấp khoảng 10 phút rồi cho một lớp nhân khoai hấp tiếp 10 phút rồi cho thêm một lớp bột vỏ, cứ làm như thế cho đến khi hết bột và nhân. Bánh chín lấy ra để nguội. bánh này phổ biến ở vùng Nam Bộ.

## BÁNH BÔNG HỒNG

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo*

*Măng tươi*

*Nấm rơm, mộc nhĩ*

*Cà rốt*

*Đậu phụ*

*Hành củ, xì dầu, muối, ớt, hạt tiêu.*

### *Cách làm*

Cho nước và bột gạo bằng nhau hoà tan, lọc lại cho sạch. trút vào xoong cùng một ít muối và dầu ăn, bắc lên bếp quấy cho bột chín đặc lại, khi sờ vào bột không dính tay, bắc xuống cho vào cối giã nhuyễn.

Măng tươi non luộc chín, thái hạt lựu. Nấm rơm làm sạch, chần qua nước sôi, thái hạt lựu. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm mềm, thái hạt lựu. Cà rốt rửa sạch cũng thái hạt lựu. Hành lá rửa sạch, thái nhỏ. đậu phụ rán vàng, thái hạt lựu. Cho các thứ vào chảo dầu đã phi hành kiệu xào chín đều cùng

xì dầu, muối, ớt bột, hạt tiêu xay, để nguội làm nhân.

Vé bột thành từng viên bằng quả quất. Dàn từng viên bột mỏng ra cho nhân vào vé tròn lại rồi ấn hơi dẹt chừng vài ba lớp mỗi lớp vài ba cánh. Cho bánh vào chỗ hấp chín, ăn nóng, chấm xì dầu pha chanh ớt. Món bánh này của người Huế.

## BÁNH BÈO NGỌT

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo*

*Bột năn*

*Đậu xanh*

*Lá dứa*

*Đường*

### *Cách làm*

Cho ba phần bột gạo trộn với hai phần bột năn, cho nước đường đun sôi vào lọc kĩ. Lá dứa giã nhỏ, vắt lấy nước cho vào bột. Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhỏ. Cho đường vào đậu bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay cho đường ngấm vào đậu, khi đậu ráo tay thì bắc xuống để làm nhân bánh.

Bắc chảo lên bếp để nước sôi già, cho khuôn bánh bèo vào, đổ bột vào khuôn, đậy kín nắp đun chín, lấy bánh ra để nguội, cho nhân đậu xanh vào **từng bánh**, chan nước cốt dứa vào bánh trước khi ăn. Món bánh của vùng nông thôn miền Nam, thường được ăn vào bữa phụ.

## BÁNH BÒ NỮ

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Trứng gà*

*Men rượu*

*Đường*

### *Cách làm*

Lòng trắng trứng gà đánh nổi bông, cho bột gạo tẻ, men rượu giã nhỏ vào nhồi đều (nếu bột khô cho thêm ít nước nóng vào nhồi kĩ, mịn, đập kín cho bột nở) cho đường vào xoong cùng một ít nước đun sôi, để nguội, trộn vào bột đã nở, quấy đều, ủ thêm một đêm nữa. Dùng đũa đánh bột cho đều, múc cho vào khuôn đã xoa mỡ, lấy tăm nhúng nước chanh rạch lên khuôn thành ba phần đều nhau, cho bánh vào hấp chín. Ngâm khuôn bánh vào chậu nước cho chóng nguội, dùng que tre mỏng lóc xung quanh thành khuôn lấy bánh ra.

## BÁNH DỤ

### *Nguyên liệu*

*Bột gạo tẻ*

*Đỗ xanh*

*Mỡ phân*

*Muối, hạt tiêu*

### *Cách làm*

Bột gạo hoà nước, bắc lên bếp, đun vừa lửa, quấy đều tay, khi bột đặc và dẻo thì bắc xuống. Xúc bột cho lên lá đã rửa sạch, cho nhân (đỗ xanh đã i vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho hạt tiêu xay và muối vừa ăn vào trộn đều, mỡ phân luộc chín, thái hạt lựu) vào gói lại, quấn lạt nhiều vòng ra ngoài, cho vào xoong nước sôi luộc chín. Ăn nguội.

## BÁNH LỘT

### *Nguyên liệu*

*Gạo tẻ*

*Lá dứa*

*Dừa quất*

*Đường*

### *Cách làm*

Gạo vo sạch để ráo, ngâm vào nước sôi trong và nước tro hai ngày. Vo lại bằng nước sạch nhiều lần. để ráo, đem xay thành bột. Lá dứa rửa sạch, thái khúc, giã nhỏ. Lá rau ngót rửa sạch, vò nát trong nước lọc sạch. Dừa nạo vắt lấy nước cốt, nước dĩa (nước dừa nạo vắt lần hai). Pha bột với nước lã, nước lá dứa, nước lá rau ngót để bột có màu xanh. Cho bột vào xoong đặt lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều tay cho bột chín trong. Cho bột vào rổ tre, đặt trên chậu nước có pha một chút hàn the, lấy muôi chà mạnh bột lọt xuống chậu nước. Khi ăn lấy bánh cho vào nước đường và đổ nước cốt dừa lên trên. Có thể ăn nóng hoặc nguội. Món bánh được nhiều người ưa thích của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long.

## BÁNH GỎI NƯỚNG

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Thịt nạc vai*

*Nấm hương, mộc nhĩ*

*Muối, hạt tiêu, hành củ*

*Sữa tươi*

*Trứng gà*

### *Cách làm*

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. hành tây thái lát mỏng, băm nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch băm nhỏ. Bắc chảo mỡ lên bếp đun nóng già. phi thơm hành cho thịt, hành, nấm vào xào chín cùng nước mắm, muối, hạt tiêu xay nêm vừa ăn để làm nhân bánh.

Rây bột mì vào thau, rưới một ít mỡ nước, nước lã dùng tay nhồi bột cho đều cho tới lúc bột cán được, dùng khăn ẩm dẩy bột lại để cho bột nở. Chia bột thành từng viên đều nhau, cán mỏng ra, xoa nước bột lên khắp miếng bột, gập đôi lại rồi



cán mỏng ra, cứ làm như vậy khoảng 5,6 lần bánh sẽ xốp và mềm.

Cán bột mỏng ra, cho nhân vào giữa, gấp lại thành hình bán nguyệt (giống như chiếc gói), ấn nhẹ mép cho mép bánh dính vào nhau, cho bánh dính vào vỉ đã xoa mỡ, đem nướng khoảng 20 phút, khi bánh gần vàng lấy ra. Hoà lòng đỏ trứng gà với sữa tươi, dầu ăn quét lên mặt bánh, cho bánh nướng lại đến khi bánh vàng là được, ăn nóng ngon, thơm.

## BÁNH QUÁN THỪNG

### *Nguyên liệu*

*Bột mì*

*Bột nở*

*Đường*

### *Cách làm*

Bột mì rây sạch nhào cùng bột nở, nước bột chua cho bột thật dẻo, mịn. phủ khăn ẩm ủ cho bột nở đều. Cắt bột thành từng miếng, xe dài như chiếc dũa, chập lại vắn như quán thừng.

Bắc cháo mỡ lên bếp đun nóng già, cho bánh vào rán chín vàng, giòn. Cho đường trắng vào một ít nước lã bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều cho tới khi nhỏ giọt đường vào bát nước lã tạo thành giọt tròn, cứng thì cho bánh vào đảo đều. bắc xuống khỏi bếp tiếp tục đảo tới khi đường bám trắng vào bánh. ăn nguội.

## BÁNH BAY LỬA

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*

*Nước hoa bưởi*

*Đường, vừng*

### *Cách làm*

Nếp rang chín vàng đều, xay thành bột nhỏ, cho đường vào nước lã bắc lên bếp đun sôi cho tan đường, để nguội, rưới từ từ nước đường vào bột nếp rang, dùng con lăn cán bột, vừa cán vừa vẩy ít nước hoa bưởi. Lá chuối rửa sạch, lau khô, xé thành từng miếng. Dùng ống trúc to bằng ngón tay cái để làm cốt, cuốn lá chuối ra bên ngoài, gấp một đầu lại buộc chặt rồi rút ống trúc ra. Cho bột vào khuôn lá chuối, đặt vào chảo hấp khoảng 5 phút lấy ra, bóc bỏ lá, xếp bánh ra sàng sấy khô. Lấy ra cắt khúc, nhúng vào nước đường (đường hoà nước lã đun cho đặc sền sệt, kéo được thành sợi), rồi cho lăn vào vừng (rang chín, xát bỏ vỏ) để vừng bám đều xung quanh. Đem sấy khô, bảo quản trong lọ thủy tinh hoặc trong túi ni lông.

## BÁNH CUỘN

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*

*Trứng gà*

*Đậu xanh*

*Lá dứa*

### *Cách làm*

Gạo nếp vo sạch, ngâm khoảng 8 tiếng, vo lại cho sạch, để ráo nước, đồ chín. Trứng luộc chín, lấy lòng đỏ bóp tan trong rượu. Xoa mỡ vào mặt sạch, cho xôi đã đồ chín ra, xoa mỡ vào đầu chày (chày rửa sạch, buộc mo cau vào đầu chày), giã mạnh và nhanh tay tới khi xôi thành một khối dẻo. Chia xôi đã giã thành những nắm đều nhau.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho đường vào nấu thành chè kho để làm nhân. Cho nhân vào xôi đã giã mịn nắm thành thỏi dài. Ngoài bọc bằng lá dứa (rửa sạch, lau khô), ăn nguội, khi ăn bóc lá dứa, cắt bánh thành từng lát.

## PHẦN III

# PHA CHẾ MỘT SỐ LOẠI NƯỚC UỐNG

## NƯỚC CAM TƯƠI

**Nguyên liệu** (công thức cho 14 cốc cỡ 250ml)

*Cam tươi* 1.000 kg

*Nước* 2 lít

*Đường kính* 0,400kg

### **Cách làm**

Cam chọn quả tươi, cắt ngang làm đôi vắt lấy nước bỏ hạt. Đường hoà tan với nước rồi đun sôi. lọc sạch để nguội. Cho nước cam vào nước đường khuấy đều đem ướp lạnh rồi uống (nếu dùng đá cho vào thì bớt nước lọc đi).

### **Yêu cầu**

Nước cam màu hơi vàng, có vị ngọt mát, thơm mùi cam.

## NƯỚC DÂU TƯƠI.

### *Nguyên liệu*

*Dâu tươi*            1,000 kg

*Đường*             0,600 kg

*Nước*                2,5 lít

*Phẩm đỏ thực phẩm*

### *Cách làm*

Dâu tươi chọn quả chín đỏ, bỏ cuống rửa sạch, cho vào xoong nhôm đổ ngập nước, luộc chín mềm, cho phẩm đỏ vào. Khi đã chín mềm rồi đem nghiền nhỏ lọc lấy bột, bỏ hạt dùng rây kim loại rây lấy bột, đường hoà với 2,5 lít nước đun sôi, lọc sạch để nguội, khi uống hoà nước bột dâu với nước đường để nguội. Hoặc có thể đông vào chai ướp lạnh rồi mới uống.

### *Yêu cầu*

Nước dâu có màu hồng đỏ, vị ngọt mát hơi chua, có mùi thơm dâu chín.

## THẠCH TRẮNG

### *Nguyên liệu*

Lá thạch trắng            0.500 kg

Đường kính                0.500 kg

Nước                         2 lít

Vani hay tinh dầu

Đá ăn

### *Cách làm*

Lá thạch trắng ngâm nước lạnh 3-4 giờ cho mềm. bóp nhẹ rửa sạch, thay nước nhiều lần, vớt ra để ráo. Cho lá thạch vào nồi đổ nước ngập với tỷ lệ thạch/nước=1/3. đun sôi rồi hạ nhiệt độ cho sôi nhỏ lửa, cho tới khi thạch như nát hết, bắc ra. dùng vải màu sạch nhúng nước vắt ráo để lọc thạch đã nấu ở trên.

Nước thạch đã lọc để nguội cho đông cứng lại (có thể đưa vào tủ lạnh càng tốt). Hoà đường với 2 lít nước lã, đun sôi, lọc sạch để nguội, cho vani hay tinh dầu chuối vào. Khi uống cắt thạch nhỏ như hạt lựu rồi cho vào cốc, đổ nước đường vào sắp sấp, thêm đá đập nhỏ.

### *Yêu cầu*

Thạch trong, trắng, giòn, nước thạch ngọt mát, có mùi thơm vani hay dầu chuối.

## THẠCH RAU CÂU

### *Nguyên liệu*

*Rau câu*            0,500 kg

*Đường kính*      1,000 kg

*Dấm*                0,300 kg

*Khế chua*         0,100 kg

*Nước*                2,5 lít

*Đá ăn*

*Va ni hoặc tinh dầu chanh*

### *Cách làm*

Ngâm rau câu vào nước lạnh 1 giờ, rửa sạch sau đó ngâm tiếp vào nước gạo, vắt nước khế, vào ngâm một đêm vắt ra rửa sạch. Cho rau câu vào nồi, đổ nước ngâm với tỷ lệ rau câu/nước=1/4, cho dấm vào đun sôi, hầm nhừ từ 3-4 giờ. Khi rau câu mềm nhừ đánh tan, dùng vải màu sạch lọc lấy nước thạch. Chú ý lọc hai lần. Nước thạch đã lọc đem đun sôi đổ vào liễn men, chậu men để nguội hay cho vào tủ lạnh cho đông cứng. Đường hoà với nước lã (2,5 lít), đun sôi lọc sạch để nguội, cho



vani hay tinh dầu chuối. Khi uống cắt thạch nhỏ như hạt lựu cho vào cốc, đổ nước đường sẫm sấp cho thêm đá'đập nhỏ vào.

### *Yêu cầu*

Thạch trắng, trong, giòn, ngọt mát, thơm của vani hay tinh dầu chuối.

## NƯỚC DỨA

**Nguyên liệu** (14 cốc 250ml)

*Dứa chín* 1.000kg

*Nước* 2 lít

*Đường kính* 0.500 kg

*Vani*

### **Cách làm**

Dứa chọn quả chín, không sâu, thối, gọt vỏ, cắt bỏ mắt và lõi. Bó thành bốn hay sáu, thái miếng mỏng. Cho 2/3 lượng đường ướp dứa cùng vani trộn đều, để khoảng 1-2 giờ (để trong tủ lạnh càng tốt). Lượng nước đường còn lại cho vào nước hoà cho tan, nấu sôi, lọc sạch để nguội. Khi uống múc dứa vào cốc, đổ nước đường vào, lượng dứa chia đều 14 cốc.

### **Yêu cầu**

Nước dứa trong, màu hơi vàng, vị ngọt mát, thơm mùi dứa và vani.

## NƯỚC QUẢ TƯƠI ƯỚP LẠNH (PHÁP)

### Nguyên liệu (20 cốc)

<i>Cam</i>	0.200 kg
<i>Táo</i>	0.200 kg
<i>Đu đủ chín</i>	0,800 kg
<i>Đâu tây</i>	0,200 kg
<i>Dứa hộp hay miếng</i>	0,500 kg
<i>Chuối</i>	5 quả
<i>Quýt</i>	10 quả
<i>Rượu rum</i>	1 cốc
<i>Đường</i>	0.300kg

### **Cách làm**

Cam bóc vỏ bỏ hạt, thái mỏng lợn nhỏ. Táo, dứa thái hạt lựu. Chuối bóc bỏ thái vuông quân cờ. Tất cả đem trộn đường, rum, ướp lạnh. Khi ăn xúc ra cốc, bày lên trên vài quả dâu tây, ăn lạnh.

### **Yêu cầu**

Các loại quả thái đều, không nát, ướp đủ lạnh.

## KEM VANI (PHÁP)

### *Nguyên liệu*

<i>Trứng gà</i>	1 quả
<i>Sữa tươi</i>	0,080 lít
<i>Đường</i>	0,030 kg
<i>Rượu rum, vani, đá, muối.</i>	

### *Cách làm*

Đánh lòng đỏ trứng với đường thật kỹ. Sữa đun sôi rót từ từ vào trứng, vừa rót vừa lấy phới đánh đều. Đặt lên bếp vừa đun vừa quấy cho trứng chín, khi được phải làm nguội ngay bằng cách ngâm vào nước lạnh. Dùng phới quấy, khi nguội cho vào rượu rồi lọc qua rây. Cho vào máy quay kem quay cho đông quánh mượt, nếu chưa ăn phải dùng đá muối chèn quanh nổi kem.

### *Yêu cầu*

Kem múc ra không chảy, mượt, không bị vón con kiến, ngọt mát, thơm mùi rượu vani.

## KEM CA CAO

### *Nguyên liệu*

<i>Sữa bò</i>	300ml
<i>Trứng gà</i>	2 quả
<i>Bột ca cao</i>	5g
<i>Đường trắng</i>	70g
<i>Đường vàng</i>	30g
<i>aga</i>	1g
<i>Bột sữa</i>	30g

### *Cách làm*

Ngâm aga vào nước ấm trong 30 phút sau đó đun nóng, cho đường trắng, đường vàng, trứng gà vào trộn đều.

Bột sữa bột cao cao dùng nước ấm nhào thành hồ, đổ vào đun sôi trong sữa rồi cho hỗn hợp aga và trứng gà vào. khi cho thì vừa cho vừa đảo (khuấy đều, tăng nhiệt ở khoảng 60°C)

Sau khi tắt lửa vẫn tiếp tục đảo đều để cho dần dần nguội sau khi dùng vải lọc, đổ vào cốc vào bình. cho vào tủ lạnh.. Sau nửa tiếng lấy ra dùng lực trộn làm nở ta. rồi lại cho vào trong tủ lạnh. Sau một tiếng lấy ra để vào ngăn giữ lạnh.

## KEM SỮA CHUỐI

### *Nguyên liệu*

*Sữa tươi*                      200ml

*Chuối*                              1 quả

*Đường trắng*                30g

*Nước quả thơm*            1 giọt

*1 quả cầu kem cỏ thơm*

### *Cách làm*

Thái chuối thành các lát mỏng cho vào trong cốc thủy tinh, sau đó cho sữa, đường và nước thơm, cầu kem cỏ thơm. Cho thêm 3 viên đá ăn vào trong cốc và không ngừng ngoáy, ngoáy khi sùi bọt, rồi rót vào trong các cốc thủy tinh nhỏ, rồi lấy thìa hay ống hút để ăn.

Chú ý kem có màu trắng mềm, thơm ngọt mát vừa có vị thơm ngon mát vừa vị thơm mát của cỏ thơm vừa có vị thơm của chuối.

## KEM HƯƠNG THẢO

### *Nguyên liệu*

<i>Sữa bò</i>	300ml
<i>Kem sữa</i>	25g
<i>Đường nho dạng lỏng</i>	15ml
<i>Đường trắng</i>	70g
<i>trứng gà</i>	1 quả
<i>bột aga</i>	0.3 g
<i>Nước hoa quả thơm</i>	1 giọt

### *Cách làm*

Ngâm bột aga trong một chút nước ấm trong 20<sup>0</sup>C. tăng nhiệt cho tan hết, sau đó cho đường trắng và trứng gà trộn đều. Cho đường vào trong sữa đun sôi. Lấy trứng gà đã đánh nhuyễn đổ vào sữa đã đun sôi, trộn nhuyễn sau đó dùng lửa nhỏ tăng dần nhiệt độ, để tránh dính cháy ở đáy, khi tăng nhiệt thì khuấy đều. Khi đã đặc sệt, dùng tăng nhiệt. Dùng vải lọc, để nguội rồi đổ vào sữa và hương thảo thơm vào, trộn đều, cho vào máy làm lạnh kết đông.

## NƯỚC ÉP CÀ CHUA

### *Nguyên liệu*

*Cà chua chín*

*Đường*

### *Cách làm*

Chọn loại cà chua chín tươi ngon, rửa sạch rồi nhúng vào nước sôi một lúc, bóc bỏ vỏ ngoài. Sau đó lấy vải xô sạch, vắt mạnh nước ra cho thêm vào nước cà chua một lượng đường trắng vừa phải. Nếu muốn bảo quản trong thời gian dài, hãy đổ nước cà chua đã pha đường này vào bình thủy tinh khô sạch, tùy theo khẩu vị mà gia thêm lượng muối ăn, bột hồ tiêu vừa đủ, sau đó đập nút bình lại, ngâm 30 phút trong nước nóng khoảng 80-90°C lấy ra bọc kín lại, để nơi khô ráo, mát mẻ.



## NƯỚC CHÈ SỮA (NGA)

### *Nguyên liệu*

*Chè đen khô* . 1 gói

*Sữa, đường, nước sôi*

### *Cách làm*

Đun nước sôi pha chè. Đun sôi sữa. Cho nước chè và sữa vào cùng đường tùy theo và khuấy đều, uống nóng

### *Yêu cầu*

Sữa nhiều hơn chè, không váng.

## PHẦN IV

# CÁCH NẤU CÁC MÓN CHÈ

### CHÈ ĐẬU ĐEN

#### *Nguyên liệu*

<i>Đậu đen</i>	0,300 kg
<i>Đường hoa mai</i>	0,300 kg
<i>Vani</i>	0,002 kg (hoặc dầu chuối)

#### *Cách làm*

Đậu đen rửa sạch, cho vào nước lạnh đun nhừ, bằm mềm là được. Lúc đậu nhừ, cho đường vào khuấy đều, đun sôi 5 phút. Múc ra để còn hơi ấm cho vani, nếu cho dầu chuối thì để nguội hẳn.

#### *Yêu cầu*

Chè nước nhiều hơn cái, hạt đậu còn nguyên, không bị vỡ nát, nước đen nâu, trong không vẩn, vị thơm, ngọt mát.

## CHÈ HẠT SEN LONG NHÃN

### *Nguyên liệu*

*Đường kính*                      1.000 kg

*Hạt sen tươi*                      0,300 kg

*Nhãn lông*                        0,200 kg

*Nước hoa bưởi*

### *Cách làm*

Nhãn lông bóc vỏ, bỏ hạt để nguyên cùi. Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, luộc chín (không vỡ nát hạt) nhồi vào giữa cùi nhãn, xếp vào bát nhỏ. Hoà hai lít nước đường bắc lên bếp đun sôi để nguội, cho nước hoa bưởi, múc vào bát chè long nhãn hạt sen.

### *Yêu cầu*

Chè nước trong, long nhãn nguyên quả, hạt sen không vỡ, thơm ngon, mát.

## CHÈ HẠT SEN BỌC BỘT

### *Nguyên liệu*

<i>Hạt sen</i>	1.000 kg
<i>Đường</i>	0,800 kg
<i>Bột sắn lọc</i>	0,500 kg
<i>Vani</i>	0,001kg

### *Cách làm*

Hạt sen bóc vỏ, thông tâm luộc chín. Vẩy một ít nước lã vào bột sắn cho ẩm, bóc vỏ vụn, sau đó rưới từ từ vào, vừa rưới vừa nhào cho dẻo mịn, nắm thành từng nắm. Đun nước sôi, thả nắm bột vào, luộc đến khi bột trong, vớt ra, viên thành viên bằng hòn bi, nắn bẹp và mỏng, cho hạt sen vào giữa, bao tròn lại. Cho nước sôi lại, thả các viên bột bọc hạt sen vào luộc, thấy bột trong đều, vớt ra để ráo nước. Hoà đường vào nước lã, khuấy tan, bắc lên bếp, đun sôi, thả các viên bột bọc hạt sen vào lại, để nguội bớt cho vani vào, múc ra bát ăn nguội.

### *Yêu cầu*

Chè nước nhiều hơn cái, các hạt sen bọc đều nhau, nước trong, viên bột trong suốt rõ hạt sen bên trong, vị thơm, ngọt, mát.

## CHÈ TRÔI NƯỚC

### *Nguyên liệu*

<i>Bột nếp</i>	1,000 kg
<i>Bột sắn lọc</i>	0.100 kg
<i>Mỡ khô</i>	0,200 kg
<i>Mỡ nước</i>	0.100 kg
<i>Vừng</i>	0,050 kg
<i>Đậu xanh</i>	0,400 kg
<i>Đường kính</i>	0.800 kg
<i>Gừng</i>	0,050 kg
<i>Hành khô, muối</i>	

### *Cách làm*

Bột nếp trộn với bột sắn lọc hay bột đao, cho một bát nước sôi to, một chút muối nhào bột cho dẻo hơi khô. Đậu xanh ngâm nước, đãi sạch vỏ, bắc lên bếp, nấu như nấu cơm, khi chín đem tán mịn. Để mỡ nóng già, phi thơm hành thái mỏng, cho mỡ khô băm nhỏ vào đảo đều, viên đậu như quả táo nhỏ. Bột cũng viên như đậu, nặn mỏng bỏ nhân đậu vào giữa, bao kín, vê tròn lại, luộc trong

nồi nước sôi, khi thấy bánh nổi lên thì vớt. Đổ nước vào đường, bắc lên bếp đun cho tan, bỏ ít muối cùng gừng đập dập, cô đường hơi đặc thì cho bánh vào đun nhỏ lửa để bánh khỏi bục, múc ra bát, rắc vừng rang xát vỏ lên trên, ăn nóng.

### ***Yêu cầu***

Nước nhiều hơn cái, bột viên đều, màu trắng trong, dẻo, thơm, ngọt đậm.

## CHÈ CỐM

### *Nguyên liệu*

*Cốm non*            0,250 kg

*Đường kính*      0,400 kg

*Bột đao*            0,100 kg

*Vani*

### *Cách làm*

Cốm nhặt sạch vỏ trấu, vò tơi. Hoà đường kính với 1,5 lít nước đặt lên trên bếp đun, vừa đun vừa quấy cho tan đường rồi đem lọc sạch. Hoà bột đao với nước lạnh, lọc vào nồi đường, quấy đều, đun sôi cho bột chín, rắc cốm vào quấy đều tay vài phút, cho vani hay tinh dầu hoa bưởi, múc ra bát nhỏ, ăn nguội.

### *Yêu cầu*

Chè trong, không đặc, cốm không nát, phân bố đều, thơm.

## CHÈ KHO

### *Nguyên liệu*

<i>Đậu xanh</i>	2.000 kg
<i>Đường kính</i>	1,000 kg
<i>Mỡ nước</i>	0.050 kg
<i>Vìng trắng</i>	0,100 kg
<i>Thảo quả</i>	2 quả
<i>Dừa nạo</i>	0,200kg

### *Cách làm*

Đậu xanh ngâm nước. đãi vỏ, đồ chín kỹ, giã nhỏ, nặn thành nắm to.

Khi đậu xanh nguội dùng dao sắc thái mỏng (dùng cối tán đậu xanh càng tốt). Trộn đậu xanh và đường kính thành một hỗn hợp sền sệt, dùng chảo đồng để nấu chè là tốt nhất. Trước khi nấu cho ít mỡ láng chảo để khi nấu khỏi sật và cháy. Đổ đậu xanh vào chảo đun nhỏ lửa, vừa đun vừa dùng dũa cả đảo đều tay khoảng 1.5 đến 2 giờ. Khi chè khô rắc bột thảo quả (rang giòn, giã nhỏ, rây lấy bột mịn) đảo thêm 15 phút nữa là bắc ra.



Múc vào đĩa, rắc vừng rang lên trên mặt chè. Dừa nạo cho vào cháo để nhỏ lửa cho khô, rồi rắc lên mặt đĩa chè kho. Khi chè nguội cắt thành từng lát. ăn tráng miệng. Nếu chè kho để ăn dần thì không nên cho dừa, chóng bị thiu. Nếu bảo đảm đúng quy trình kỹ thuật chè có thể để được 7-15 ngày.

### *Yêu cầu*

Chè thơm, mịn, không lộn nhồn, không cháy xệ, không cháy khét.

## CHÈ ĐẬU VÁN NƯỚC

### *Nguyên liệu*

*Đậu ván*            0,500 kg

*Đường kính*    0,500 kg

*Vani*                0,001 kg

*Nước tro*

### *Cách làm*

Đậu ván đem ngâm nước lã chừng 5 giờ vớt ra bóc vỏ. Tro hoà vào nước để lắng, lấy phần nước bên trên lọc sạch, pha lẫn với nước lã cho đậu vào nấu chín vớt ra. Cho đường vào nước lã, đun sôi tan đường, sau đó cho thêm đậu, khuấy nhẹ tay kéo nát.

Lưu ý: Nếu muốn nấu chè đậu ván đặc thì khi đậu chín cho bột sắn lọc vào quấy đều.

### *Yêu cầu*

Chè loãng, nước nhiều hơn cái, màu trắng trong, mùi vị thơm mát.

## CHÈ ĐẬU TRẮNG

### Nguyên liệu

*Gạo nếp*            0,600 kg

*Mật*                0,800 kg

*Gừng*              0,050 kg

*Nước*              2 lít

### *Cách làm*

Gạo nếp vo kỹ, đãi sạch, cho vào nước nấu như như nấu cháo, nhưng không để nát hạt gạo. Gừng giã nhỏ vắt lấy nước, gạo nếp nấu vừa nở thì cho mật và gừng vào nấu sôi cho đến khi đặc sền sệt. múc ra , múc ra bát, ăn nguội.

### *Yêu cầu*

Chè đặc sền sệt, hạt gạo không nứt, chỉ vừa nở, màu cánh dán, vị thơm, ngọt, đậm.

## CHÈ CON ONG

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*            1,000 kg

*Gừng*              0,050 kg

*Vừng*              0,030 kg (hay lạc 0,100 kg)

*Mật hoặc đường phên* 1lít

### *Cách làm*

Gạo nếp vo sạch, cho vào chõ đồ thành xôi, lấy ra để nguội, mật hay đường phên hoà nước đổ vào nồi đun kỹ lọc sạch. Gừng giã nhỏ vắt lấy nước, đun mật sánh lại, đổ xôi vào, đổ nước gừng vào tiếp tục đun đến khi mật khô cạn là được. Đơm ra đĩa. vừng rang vàng (hoặc lạc rang vàng xát sạch vỏ tách đôi) rắc lên trên. Ăn nguội.

### *Yêu cầu*

Chè có hạt xôi bóng, nguyên hạt, róc đĩa. mùi thơm, ngọt, đậm.

## CHÈ NGÔ NON

### Nguyên liệu

*Ngô non (còn sữa)* 0,800 kg

*Bột hoàng tinh* 0.020 kg

*Đường kính* 1,000 kg

*Vani hoặc nước hoa bưởi*

### Cách làm

Ngô non hã y còn sữa để nguyên cả bắp bóc lá áo, sát vào miếng sắt tây đục lỗ để lấy bột (hoặc tẽ hạt bỏ vào cối giã nhỏ bỏ bã) hoà thêm nước lã và bột hoàng tinh khuấy đều. Đổ đường vào nước bột đánh tan, bắc lên bếp, vừa đun vừa khuấy cho sôi kỹ, bắc xuống cho nước hoa bưởi hoặc vani, múc ra bát cho nguội.

### Yêu cầu

Chè hơi sánh đặc, màu trắng trong, thơm đặc trưng, ngọt mát.

## CHÈ CỬ TỪ

### *Nguyên liệu*

*Củ từ* 1,000 kg

*Đường kính* 1,000 kg

*Bột đao* 0.050 kg

*Nước hoa bưởi hay vani*

### *Cách làm*

Củ từ rửa sạch, luộc chín, bóc bỏ vỏ, thái mỏng, bỏ chỗ sượng, hoà nước lã (2 lít) với đường đun sôi lọc sạch. Bột đao hoà vào nước lã, lọc vào nước đường bắc lên bếp đun sôi khuấy đều tay. Khi đường sôi đổ củ từ vào, khi chè trong thì bắc xuống, cho nước hoa bưởi hoặc vani. Múc ra bát nhỏ, ăn nguội.

### *Yêu cầu*

Chè hơi sánh, củ từ thái đều, ngọt mát, bở, màu trong hơi vàng.

## CHÈ ĐẬU ĐAI

### *Nguyên liệu*

*Đậu xanh tách vỏ*      0.300 kg

*Đường kính*            0.400 kg

*Bột hoàng tinh*        0.030 kg

*Nước hoa bưởi*

### *Cách làm*

Đậu xanh vo sạch ngâm trong nước lã vài giờ. hoà bột tinh vào nước lã, lọc sạch.

Cho đậu xanh vào nồi, đổ nước, ninh nhừ. cho vào cái lọc cháo xát nhỏ, lấy bột mịn. Cho đường vào bắc lên bếp, khuấy đều cho tan đường. Cho đậu xanh sôi kỹ, đổ bát bột hoàng tinh vào khuấy đều, bột chín trong là được, nhắc xuống để hơi nguội, rắc nước hoa bưởi vào.

Múc ra bát để nguội. Chè ăn càng nguội, càng ngọt mát.

### *Yêu cầu*

Chè màu vàng rơm, thơm mùi hoa bưởi. Vị ngọt mát, chè mịn, mượt, róc bát.

## CHÈ ĐẬU XANH BỘT BÁNG NƯỚC DỪA

### *Nguyên liệu*

<i>Đậu xanh tách vỏ</i>	0.100kg
<i>Bột báng</i>	0.050kg
<i>Dừa già</i>	1/3 quả
<i>Đường</i>	0.200kg

### *Cách làm*

Dừa nạo vụn, vắt lấy nước cốt để riêng, cho thêm 3/4 lít nước vào bóp kỹ, vắt lấy nước lần hai (nước dĩa o).

Đậu ngâm nở vắt ra để ráo, bỏ vào nấu chín với nước dừa dĩa o.

Cho bột báng vào bát, đổ nước ấm xấp xỉ ngâm một lúc cho thấm nước, trộn đều lên, bỏ vào nấu lẫn với đậu, khi bột báng chín trong mới cho đường vào khuấy đều, để sôi lại một lúc. Cuối cùng chế nước cốt dừa là được. Bắc ra múc vào bát, ăn lúc còn âm ấm mới ngon.



## CHÈ BÀ CỐT

### *Nguyên liệu*

*Gạo nếp*            0,300 kg

*Gừng*                0,030 kg

*Mật*                 0,400 kg

### *Cách làm*

Gạo nếp vo kỹ cho vào nước nấu như nấu cháo, nhưng không để nát hạt gạo. Gừng giã nhỏ vắt lấy nước. Đổ mật và gừng vào nồi gạo, nấu đến khi đặc sền sệt. Múc ra bát, ăn nguội.

### *Yêu cầu*

Chè đặc sền sệt, hạt gạo không nát, màu cánh gián. Thơm ngon đậm.

## CHÈ KHOAI SỌ

### *Nguyên liệu*

*Khoai sọ* 1.000 kg

*Gạo nếp* 0,200 kg

*Đường kính* 0,100 kg

*Dừa già* 1 quả

*Vani*

### *Cách làm*

Khoai sọ gọt vỏ cắt miếng con chì rửa sạch, cho vào nồi. Bỏ dừa nạo tươi cùi, cho một bát nước nóng bóp đều vắt lấy nước cốt để riêng. Nhồi thêm hai lần nữa (mỗi lần một bát nước đổ vào nồi khoai). Bắc lên bếp đun cho khoai chín, gạo nếp vo sạch để ráo, trút vào nồi khoai nấu lẫn, khi thấy gạo nở khuấy nhẹ đừng để bén nồi. Khi gạo nở bung khoai chín mềm cho thêm đường kính rút lửa để than, tiếp tục khuấy cho tan đường, tưới nước cốt dừa và vani vào. Múc ra bát, ăn nguội.

### *Yêu cầu*

Chè đặc, hạt gạo không vỡ nát, màu trắng xám, ngọt thơm, khoai bở, không ngứa.

## CHÈ BÀ BA (NĂM BỘ)

### *Nguyên liệu*

*Đậu xanh*

*Sắn*

*Khoai lang*

*Bột năn*

*Dừa già*            1 quả

*Vani*

### *Cách làm*

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, hấp chín. Sắn bóc vỏ, rửa sạch, mài nhỏ, vắt bỏ nước mủ, trộn với lá dứa thơm cho có màu xanh, viên thành viên tròn. Khoai lang gọt vỏ, thái miếng vuông hoặc tia hoa. Bột năn nhồi với nước sôi, cán mỏng thái sợi. Cho một ít muối vào nước dĩa dừa đun sôi, cho khoai lang vào nấu chín, cho đường, sắn, đậu xanh và bột năn vào, khuấy đều tay cho các thứ chín. Bắc xuống, cho nước cốt dừa lên trên.

## CHÈ KHOAI SỌ (CHÈ NAM BỘ)

### *Nguyên liệu*

*Khoai sọ* 1,000 kg

*Gạo nếp* 0,200 kg

*Đường kính* 0,400 kg

*Dừa già* 1 quả

*Vani*

### *Cách làm*

Khoai sọ rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, thái miếng. Gạo nếp vo sạch, cho vào xoong cùng với nước đã o dừa nấu cho gạo nở đều, cho khoai sọ vào, đun nhỏ lửa cho gạo và khoai chín nhừ. Cho đường vào quấy đều, đun nhỏ lửa cho đường tan ngấm vào gạo và khoai, cho tiếp nước cốt dừa vào đun sôi, quấy đều. Múc ra bát. ăn nguội, ngon mát.

## CHÈ MÔN SÁP VÀNG

### *Nguyên liệu*

*Khoai sọ*            1.000 kg

*Gạo nếp*            0.200 kg

*Đường kính*      0,400 kg

*Lạc*

*Gừng tươi*

### *Cách làm*

Khoai sọ rửa sạch, cho vào xoong luộc chín, bóc vỏ, thái lát. Lạc ngâm nước nóng, bóc vỏ lụa, luộc chín.

Gạo nếp vo sạch cho vào xoang cùng nước lã bắc lên bếp nấu sôi, nếp chín cho khoai vào đun nhỏ lửa cho sôi lại, dùng đũa cả đánh cho khoai nhuyễn quện lẫn với nếp. Đun nhỏ lửa, khi chè đặc lại cho đường vào quấy đều tay, để sôi lại, cho tiếp lạc vào. Bắc xuống, cho nước gừng tươi (gừng gọt sạch vỏ, giã nát vắt lấy nước) vào. Ăn nguội.

## CHÈ CÚ MÀI

*Nguyên liệu*

*Củ mài*

*Bột đao*

*Đường kính*

*Cách làm*

Củ mài rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, thái mỏng. Nấu nước đường, vớt sạch bọt. Cho bột đao (hoà nước lã) vào, vừa rót vừa khuấy đều tay để bột không vón, bột chín trong, cho củ mài vào đảo đều. Bắc xuống, cho vani vào. Múc ra bát, ăn nguội.

## CHÈ CỬ ẬU

*Nguyên liệu*

*Củ ấu*

*Gạo nếp*

*Đường kính*

*Cách làm*

Củ ấu rửa sạch, bóc bỏ vỏ, bổ đôi, rửa lại cho sạch, để ráo. Gạo nếp cái hoa vàng vo sạch, để ráo, cho gạo và củ ấu vào xoong nước lã bắc lên bếp nấu sôi, hạ bớt lửa ninh cho gạo và củ ấu chín nhừ, cho đường vào vừa ăn, đun tiếp cho đường tan ngấm vào nếp, bắc xuống mức ra bát.

## CHÈ CỬ MỠ

### *Nguyên liệu*

*Củ mỳ*

*Gạo nếp*

*Đường kính*

### *Cách làm*

Củ mỳ rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng dày khoảng 1cm. Gạo nếp vo sạch cho vào xoong cùng nước lã nấu như nấu cháo. gạo sôi chừng 5 phút cho củ mỳ vào đun sôi, đun nhỏ lửa nấu cho củ mỳ và nếp chín nhừ, cho đường vào đảo đều, đun tiếp để đường ngấm đều vào nếp và củ mỳ, cho gừng (gừng cạo vỏ, rửa sạch, giã nhỏ) vào đảo đều. Bắc xuống, múc ra bát, ăn nguội.



## CHÈ ĐẬU XANH TRỨNG GÀ (NAM BỘ)

### *Nguyên liệu*

*Đậu xanh*

*Gạo nếp*

*Đường kính*

### *Cách làm*

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, cho vào xoong nước lã nấu cho đậu mềm. Đậu mềm cho nước đường đã lọc sạch vào, quấy đều tay. Đập trứng gà ra bát, đánh tan đều rót từ từ vào xoong chè, vừa rót vừa khuấy đều tay, đun thêm một lúc nữa, cho vani và một ít muối vào. Múc ra bát ăn nóng.

## CHÈ CỬ TÍA (NAM BỘ)

Củ mỡ tía gọt vỏ, rửa sạch, cắt khoanh dày 2cm, bỏ đôi cho vào chảo hấp chín, giã nhuyễn. Cho khoai giã vào xoong cùng nước cốt dừa, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, cho đường vào quấy đều, đường tan cho gừng thái chỉ nấu cho chè sôi, quấy đều. Bắc xuống. Múc chè ra bát thủy tinh trong. Để nguội, rưới chè ra đĩa, ăn nguội.

## CHÈ KÊ

Hạt kê gạo vo sạch, để ráo, đun nước sôi, cho kê vào khuấy đều để kê không bị dính, khi sôi hạ bớt lửa. Kê chín, cho đường vào khuấy cho tan, đun sôi lại, cho tinh dầu hoa bưởi vào, bắc xuống. Cho lạc rang chín (xát bỏ vỏ lụa) vào đảo đều, múc ra bát. ăn nguội.

## CHÈ BỘT KHOAI NƯỚC DỪA

Bột khoai ngâm nước cho nở, đậu xanh ngâm mềm. Lạc ngâm nước, bóc bỏ vỏ lụa, hầm mềm. Cho nước dừa (nước lọc dừa lần hai) vào xoong, bắc lên bếp, cho bột báng và bột khoai vào nấu trước cho chín, cho tiếp lạc đậu xanh và đường vào nấu cho các thứ ngấm đường, cho nước cốt dừa vào đảo đều. Bắc xuống, cho vani vào, ăn nóng hoặc ăn nguội với đá.

## CHÈ TRÔI NƯỚC (NAM BỘ)

Bột nếp trộn đều với bột sắn lọc hoặc bột đao, cho nước sôi vào cùng một ít muối nhào cho bột dẻo mịn.

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu như nấu cơm, giã nhỏ. Bắc cháo mỡ lên bếp, phi thơm hành, trút cháo mỡ vào trộn đều với đậu xanh, vê lại như quả táo nhỏ để làm nhân bánh.

Chia bột thành những phần bằng nhau bằng quả táo, nặn bột mỏng ra, cho nhân vào giữa, vê tròn lại, cho bánh vào luộc trong xoong nước sôi già, khi bánh nổi lên là bánh đã chín, vớt ra.

Cho đường vào nước bắc lên bếp đun sôi, vớt hết bọt, cho một ít muối, gừng (gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ) vào đun lên cho đường hơi đặc thì cho bánh vào, đun nhỏ lửa để bánh không bị vỡ.

Múc bánh ra bát, rắc vừng (rang vàng, xát bỏ vỏ) lên trên. Ăn nóng.

## CHÈ THỊT QUAY

Bột sắn lọc nhào kĩ với nước lã, nắm thành từng nắm thả vào nồi nước sôi luộc qua, khi thấy lớp bột ngoài trong thì vớt ra, nhồi lại cho thật dẻo, ngắt bột thành từng miếng nhỏ bằng đầu ngón tay, dàn mỏng.

Thịt quay chọn miếng bì mỏng, thái hạt lựu, xào qua với đường, cho thịt vào bột đã dàn mỏng rồi vê tròn lại, thả vào xoong nước sôi luộc, khi thấy bột nổi lên, bột trong là đã chín. Vớt bánh ra cho vào xoong nước đường (đường hoà nước lã, bắc lên bếp đun sôi, hớt sạch bọt) đun sôi khoảng dăm phút. Bắc xuống, ăn nóng.

## CHÈ THỪNG (NAM BỘ)

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, hấp chín, ướp với đường. Bột đao hoà với nước dấm dừa, nước đường bắc lên bếp vừa đun vừa khuấy đều tay cho bột chín đều, khi bột chín trong cho đậu xanh, hạt sen (hấp chín, ướp đường) mộc nhĩ (ngâm nở, thái chi), nước cốt dừa vào đảo đều. Múc ra bát, ăn nguội.

# PHẦN V

## CÁCH LÀM MỘT SỐ LOẠI MỨT

### MỨT KHOAI

#### *Nguyên liệu*

*Khoai tây, khoai lang* 1,000 kg

*Chanh quả* 1 quả

*Đường kính* 1,000 kg

*Vôi tôi* 1 lít

*Vani* 0.005 kg

*Phèn chua* 0.030 kg

#### *Cách làm*

Khoai gọt vỏ thái miếng mỏng đều nhau, rửa sạch. Hoà vôi với nước lạnh vừa đủ để ngâm ngập khoai, để khoảng 4-5 giờ. Sau đó rửa sạch nước vôi, để ráo. Hoà phèn vào nước lã (lượng nước ngập khoai 2-3 cm), đun sôi cho khoai vào luộc chín, vớt ra để ráo. Hoà 0.250 lít nước lã vào

đường, cho khoai vào, đun nhỏ lửa, ít đảo trộn, có đảo thì thật nhẹ tay, đun cho tới khi đường dính tay thành tơ. Khi đun nhớ vắt 1/4 quả chanh vào. Bắc xuống cho vani vào, trộn nhẹ tay cho tới khi đường bám vào khoai trắng đều là được.

### ***Yêu cầu***

Khoai trắng, không bị gãy nát, bờ như hạt sen, thơm mùi vani, vị ngọt.

## MỨT CHANH DẸO

### *Nguyên liệu*

<i>Chanh đều quả</i>	1.000 kg
<i>Muối</i>	0.050 kg
<i>Vani</i>	0.005 kg
<i>Đường kính</i>	1.200 kg
<i>Phèn chua</i>	0.030 kg

### *Cách làm*

Chanh gọt vỏ xanh (gọt rất mỏng), khía làm 16 đường dọc theo quả chanh, bóp bớt nước lấy dùng vào việc khác, nặn hết hạt, đem chà với muối rửa sạch. Hoà nước muối (2 lít nước với 0.030 kg muối) ngâm chanh khoảng 4 giờ, rửa sạch hết nước muối cho hết mặn. Đun nước lã đã hoà phèn vào cho sôi thả chanh vào luộc khoảng 10 phút, vớt ra thả vào nước lạnh vớt ra ép hết nước. Đun sôi nước đường (lượng nước cho vào đường khoảng 0.1 lít) sôi cho chanh vào rim nhỏ lửa cho tới khi đường dẻo quánh lại cho vani vào chanh là được.

### *Yêu cầu*

Quả chanh trong trắng, ngà, dẻo, ăn không đắng, vị ngọt, hơi chua, có mùi thơm của chanh và vani.

## MỨT GỪNG

### *Nguyên liệu*

<i>Gừng</i>	1,000 kg
<i>Đường</i>	1,200 kg
<i>Phèn chua</i>	0,005 kg

### *Cách làm*

Gừng rửa sạch, gọt vỏ thái mỏng theo dọc miếng gừng ngâm nước gạo qua một đêm (cho bớt cay), gừng nên chọn loại bánh tẻ, vì nếu gừng già quá mứt sẽ bị xơ, gừng non quá mứt sẽ bị teo. Gừng ngâm xong vớt ra rửa sạch chần qua nước phèn, rải ra mẹt cho ráo nước rồi đem nấu với đường. Khi nấu chú ý đun nhỏ lửa và đảo luôn tay cho đường khỏi bị vàng. Khi đường gần cạn, nhỏ một giọt dấm vào bát nước lạnh đông như cục áo thì bắc ra để nghiêng chảo mứt trộn cho thật khô đường rồi tãi ra từng miếng cho rời.

### *Yêu cầu*

Miếng gừng thái to bản, mỏng, đều nhau, khô, rời nhau. Màu trắng đường bám đều bề mặt của miếng gừng. Mùi thơm vị ngọt, và hơi cay.



## MỨT DỪA

### *Nguyên liệu*

*Cùi dứa*            1,000 kg

*Vani*                0.001 kg

*Đường kính*    1,000 kg

### *Cách làm*

Bổ dứa gọt sạch vỏ đen, nạo vòng tròn mỏng, rửa nước nóng thật sạch, trộn đường, cho lên bếp đun nhỏ lửa đến khi cạn nước, thử như mứt gừng là được. Bắc chảo xuống để nghiêng, gạt dứa sang bên cạnh, cho vani vào mức nước đường rưới nhiều lần lên dứa cho đến hết. Dỡ ra mẹt hoặc để nguội, bảo quản kỹ.

### *Yêu cầu*

Các sợi dứa rời nhau, mỏng đều. Màu trắng, mùi vị thơm, giòn ngọt béo.

## MỨT CỬ TỪ

### *Nguyên liệu*

*Củ từ, lạc*      *mỗi loại 500g*

*Dầu dùng*      *40g*

*Đường trắng*   *150g*

### *Cách làm*

Chọn các củ từ đều nhau, bóc bỏ lớp vỏ ngoài, cắt thành từng miếng, rán vàng trong mỡ nóng 6 - 7%, vớt ra để ráo mỡ. Lấy một cái nồi khác, cho ít dầu rán vào, đun nóng, cho đường vào, sau khi đường tan, từ từ đun cho vàng, khi có nhiều bọt, nhấc nồi ra, đổi cho bọt tan nhỏ chuyển sang màu vàng đậm, cho củ từ vào xóc đều, cho tới khi đường dính đều vào củ từ, khi vỏ ngoài có ánh vàng, có thể kéo thành sợi có thể cho vào trong khay đã xoa mỡ, khi ăn kèm theo một bát nước sôi lạnh, vừa ăn vừa chấm.

## MỨT ĐU ĐỦ

### *Nguyên liệu*

*Đu đủ thái rời*                    1.000 kg

*Đường*                                1.200 kg

*Vani*                                    0,001 kg

*Phẩm màu thực phẩm*

### *Cách làm*

Đu đủ xanh gọt vỏ, bỏ hạt thái mỏng, có thể tỉa hình con giống, đem ngâm nước vôi loãng một đêm, rửa sạch trần qua nước sôi, đem hoà loãng phẩm (xanh hoặc đỏ) ngâm theo yêu cầu, vớt ra để ráo, vào đường như mứt gừng hay mứt dứa.

### *Yêu cầu*

Mứt rời nhau, mỏng đều, màu sắc nhuộm vừa phải, ngọt, thơm giòn.

## MỨT QUÁT

### *Nguyên liệu*

Quất 1kg

Đường 1kg

Vôi tôi

### *Cách làm*

Quất gọt sạch vỏ, chú ý thật mỏng để còn nguyên vỏ vàng, cắt chữ thập dưới đáy. Vôi tôi hoà nước lã chắt lấy nước trong ngâm quất vào để một đêm. Vớt quất ra rửa kỹ, chần nước sôi,thấu nổi vớt ra ngâm nước lạnh, nặn hết hột, rửa cho kỹ, rửa cho kỹ. Đem cân quất đã rửa, cứ 1.000 kg quất, 1.000 kg đường, đem đun sôi, ngâm một đêm, ngày nấu lại lần nữa, ngâm tiếp một đêm lần thứ ba nấu lại là được, khi cạn gần hết đường thủ như mứt gừng, bắc xuống nghiêng chảo, tưới nước đường lên quất khi nào khô là được.

Chú ý: Đun thật nhỏ lửa cho đường không bị đắng.

### *Yêu cầu*

Quất nguyên quả, trong, đường phủ đều, thơm ngọt, mềm, không dai.

## MỨT SEN

### *Nguyên liệu*

<i>Hạt sen</i>	0.5 kg
<i>Vani</i>	0,005 kg
<i>Đường</i>	1 kg
<i>Nước tro</i>	0,02 lít

### *Cách làm*

Hạt sen khô ngâm từ 1-2 giờ, xát nhẹ cho long hết vỏ lụa, rửa sạch, cho vào nước đun sôi, cho nước tro vào, đun hạt sen chín mềm, bỏ là được (đun nhỏ lửa để hạt sen chín không bị vỡ nát). Vớt vào chậu nước lã, thông sạch để ráo (nếu còn bán). Cho đường và nước vào chảo sạch, lượng nước đủ thấm hết đường, đun sôi tan đường, cho sen vào ngâm khoảng 3 giờ để ngấm đường. Cho chảo sen lên bếp đun nhỏ lửa, đảo trộn nhẹ tay, thấy đường có tơ thì cho vani vào trộn đều, cho lại đường, đường bám vào sen đều trắng khô là được.

Nếu nấu nhiều, muốn đảm bảo chất lượng đẹp và trắng thì nấu theo cánh dội nước đường, nghĩa

là đun sau khi ngâm sen trong nước đường rồi cho lên bếp đun nhỏ lửa, gặt hạt sen sang một bên (không đun phía có hạt sen) cháo đun nước đường nhỏ lửa, vừa đun vừa dội nước đường, dội liên tục cho tới khi nước đường dính tay thành tờ thì mang ra, cho vani vào trộn nhẹ tay toàn bộ hạt sen với nước đường, thấy nước đường hoá khô và bám đều ở bề mặt hạt sen là được.

### ***Yêu cầu***

Hạt sen trắng, nguyên hạt, không bị vỡ, nát, khi ăn bở, mềm, ngọt, mùi thơm của vani.

## MÚT BÍ

### *Nguyên liệu*

<i>Bí xanh đã cắt thái</i>	1.000 kg
<i>Đường kính</i>	1,200 kg
<i>Vani</i>	0.003 kg

*Vôi tôi*

### *Cách làm*

Bí sau khi đã gọt vỏ, bỏ ruột đem cắt theo hình khối vuông cỡ 0,7x5 cm. Không rửa đem ngâm với nước vôi loãng (hoà vôi với nước lã đục như nước gạo loãng) từ 10-12 giờ. Bỏ ra thấy lõi còn trắng như que tăm là được, lấy ra ngâm nước lã khoảng 2-3 giờ, rửa sạch, chần nước sôi, ngâm nước lã 5 phút, vớt ra phơi nắng cho trắng, tiếp đó lại ngâm nước lã lại 5 phút vớt ra phơi nắng cho trắng, ngâm nước lã lần thứ ba, vớt ra để ráo ngâm với 2/3 lượng đường trên đun sôi để 12-15 giờ cho nốt lượng đường còn lại trộn đều đổ vào chảo đồng đánh sạch (chảo chuyên nấu mứt). Rim nhỏ lửa và liên tiếp đảo trộn cho tới, khi thử đường có dây tơ như đường hoán thì mang ra đảo liên tục và nhẹ tay, thấy đường trắng bám đều khắp bí thì được. Rắc vani vào trộn đều, để nguội đóng gói hoặc ăn ngay.

### *Yêu cầu*

Màu trắng đều, ăn giòn, ngọt và có mùi thơm của vani.

## MỨT CÀ CHUA

### *Nguyên liệu*

*Cà chua chín* 1 kg (độ 15-20 quá)

*Đường kính* 1,400 kg

*Vôi tôi*

### *Cách làm*

Cà chua nên chọn quả vừa chín, không dập, không to hay quá nhỏ, để nguyên cả núm khía bốn nhát nhỏ ở xung quanh quả ép hết hột. Hoà một lít nước với vôi lọc lấy nước trong, thả cà chua vào khi thấy cà chua nổi lên thì vớt ra ngâm nước lạnh. Thẳng nước đường vớt cà chua thả vào nấu, thấy sôi bắc ra ngâm một đêm, lọc nước đường để lại. Nấu lần thứ hai, đun sôi cho cà chua vào ngâm một đêm nữa. Đun lần thứ ba, đun cho cạn và thử như mút gừng là được. Bắc xuống để nghiêng chảo, mức nước đường dội lên trên đến khi gập cà chua ra rổ cho ráo.

### *Yêu cầu*

Cà chua nguyên quả, đường khô, màu đỏ đẹp, trong, vị ngọt, thơm và dẻo.



## MỨT PHẬT THỦ

### *Nguyên liệu*

*Phật thủ* 0,500 kg

*Vôi tôi đặc* 0.050 kg

*Đường kính* 0.500 kg

*Phèn chua* 0,010kg

### *Cách làm*

Phật thủ gọt vỏ, thái mỏng to bản, ngâm vào nước vôi trong khoảng 2 giờ. Vớt ra rửa sạch nước vôi.

Phèn chua hoà với nước cho Phật thủ vào (đủ ngập Phật thủ) ngâm một đêm. Vớt ra rửa sạch nước phèn. Đun nước sôi, đổ Phật thủ vào chần qua, vớt ra rửa ngay bằng nước lạnh cho nguội, để ráo nước, tãi ra nia phơi nắng cho trắng. Xong ngâm nước một đêm nữa.

Hôm sau vớt Phật thủ ra rửa sạch, để ráo, ướp Phật thủ với đường khoảng vài giờ. Bắc xoong lên bếp đun nhỏ lửa. Khi nước đường còn ít và sánh (kéo thành chỉ) thì bắc ra cạnh bếp, để nghiêng xoong, dùng đũa gấp từng miếng Phật thủ nhúng vào nước đường rồi nhấc ra đặt vào sàng cho ráo.

### *Yêu cầu*

Mứt khô, trắng, bóng, ăn giòn, ngọt.

## MỨT DỨA

### *Nguyên liệu*

<i>Dứa chín</i>	1kg
<i>Đường kính</i>	1 kg
<i>Phèn chua</i>	0,05kg

### *Cách làm*

Chọn loại dứa tây, không chín quá, đem gọt vỏ, cắt mắt, rửa sạch, cắt thành khoanh tròn, dày 1,5 cm

Đổ 1 lít nước vào xoong, cho một nửa số phèn chua vào đun sôi, bỏ dứa vào chần qua, vớt ra rửa sạch để ráo.

Ướp dứa với đường khoảng 1 đêm cho ngấm. Hôm sau đặt xoong dứa lên bếp nấu, khi sôi đảo đều cho đường tan hết, bắc ra để nguội. Bắc lên bếp đun tiếp, số phèn chua còn lại tán nhỏ rắc vào đảo nhẹ tay. Bắc ra, ngâm dứa trong nước đường khoảng 3-4 tiếng. Cứ như vậy nấu cho đến khi nước đường còn lại ít và sánh là được. Vớt dứa ra sàng cho chóng nguội và ráo.

### *Yêu cầu*

Mứt dứa trong, không nát, có màu vàng của dứa.

Ăn dẻo, thơm mùi dứa, vị ngọt hơi chua.

## MỨT DÂU TÂY

### *Nguyên liệu*

Dâu tây chín 1kg

Đường kính 1kg

Vani 1gói

### *Cách làm*

Dâu nhặt bỏ nùm, rửa sạch (rửa nhanh, không ngâm dâu lâu trong nước, mất mùi thơm).

Đường cho 200ml nước nấu thành xirô hơi đặc, bỏ dâu vào đun sôi. Vớt dâu ra để ráo. Nước đường được đun tiếp cho sánh lại. Cho dâu vào, đun nhỏ lửa cho tới khi quả dâu trong và đường hơi keo đặc sánh, cho vani vào là được.

### *Yêu cầu*

Mứt trong, màu sẫm, nước đường sánh.

Vị ngọt đậm, thơm mùi dâu và vani.

# MỨT KHẾ

## Cách làm 1

### *Nguyên liệu*

*Khế tươi* 1,000kg

*Muôi* 0,120kg

*Vani* 0,001kg

*Đường* 0.800kg

*Phèn chua* 0,030kg

### *Cách làm*

Khế gọt bỏ cạnh, xé từng miếng dọc theo múi khế, ngâm nước muối 1 giờ, vớt ra, rửa sạch để ráo.

Đun sôi nước phèn chua, đổ khế vào luộc 10 phút. Vớt khế ra rửa sạch, ép bớt nước chua. Cân lại khế bao nhiêu thì cho đường bấy nhiêu, ướp một lượt đường, một lượt khế trong một giờ.

Bắc chảo khế lên bếp, đun nhỏ lửa cho đến khi đường cạn, sánh keo, nhúng đũa vào đường kéo lên thành tơ là được.

Bắc chảo khế xuống, rắc vani, đảo đều. để nguội, cho vào lọ thủy tinh đậy kín.

## Cách làm 2

### *Nguyên liệu*

<i>Khế khô</i>	0,500kg
<i>Đường</i>	1,000kg
<i>Gừng</i>	0,100kg

### *Cách làm*

Khế khô ngâm nước lã 1 giờ, rửa sạch, cho khế vào nồi, đổ ngập nước, đun sôi cho miếng khế nở đều, bóp nhẹ miếng khế để gảy hạt khế ra ngoài, vớt ra, rửa lại để ráo.

Gừng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ.

Ướp khế với gừng giã nhỏ, cứ một lớp khế rắc một lớp đường, để một giờ cho đường ngấm. Bắc chảo khế lên bếp, đun nhỏ lửa cho đến khi đường sánh keo lại xung quanh miếng khế. Bắc xuống để nguội, cho vào lọ thủy tinh.

## Ô MAI QUÁT

### *Nguyên liệu*

<i>Quất tươi</i>	1kg
<i>Gừng</i>	0,1kg
<i>Muối</i>	0,03kg
<i>Đường</i>	0,300kg
<i>Cam thảo</i>	0,050kg

### *Cách làm*

Quất rửa sạch, cắt đôi, vớt bớt nước. Hoà muối trong một lít nước, quấy tan, cho quất vào ngâm năm giờ.

Vớt quả ra, để ráo, chần qua nước sôi.

Cho đường và 50ml nước vào xoong, thắng hơi sền sệt, thả quất vào ngâm trong một ngày, sau đó vớt quất ra để ráo nước đường.

Cắt gừng thành khoanh mỏng, phơi khô, rang giòn, tán bột, cam thảo tán bột. Trộn đều quất, cam thảo, gừng, đem sấy khô bỏ thuỷ tinh, đậy kín bảo quản.

## Ô MAI CHANH

### *Nguyên liệu*

*Chanh muối phơi khô* 0,500kg

*Bột gừng khô* 0,050kg

*Đường cát* 0.400kg

*Bột cam thảo* 0,030kg

### *Cách làm*

Ngâm chanh vào nước nóng 40-45<sup>0</sup>C cho mềm, vớt ra để ráo nước. Trộn 200g đường vào chanh, ngâm cho ngấm trong 7-8giờ.

Số đường còn lại đem hoà với 300ml nước, đun sôi, cho chanh vào rim nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo lớp chanh bên dưới lên. Sau khi rim đường xong bắc ra để hơi nguội, dùng tap ép nhẹ từng quả chanh theo hình hoa thị. Trộn đều bột gừng, cam thảo vào chanh cho vào lọ rộng miệng, đậy nắp kín.

Ô mai chanh chế biến như trên ăn thơm vị mặn ngọt, chua cay và không hề đắng.

## Ô MAI ME

### *Nguyên liệu*

<i>Me chín</i>	0,5kg
<i>Đường cát trắng</i>	0,5kg
<i>Khoai lang bí loại già</i>	0,3kg
<i>Gừng (loại già)</i>	0,100kg
<i>Cam thảo</i>	0,050kg
<i>Giấy bóng kính.</i>	

### *Cách làm*

Me cạo vỏ, để cả hạt.

Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch hấp chín, tán nhuyễn. Gừng gọt vỏ, bào mỏng, thái sợi, vắt bớt nước, sấy khô.

Giấy bóng kính cắt hình vuông dài mỗi cạnh là 5cm.

### *Chế biến*

Cho đường và chút nước lạnh vào chảo, đun cho tan hết đường, để đường hơi rít tay cho me vào đảo thật đều, lửa trung bình.



Khoảng 20 phút cho khoai lang vào sên đến khi hỗn hợp cạn khô, nặng tay, đặc cứng mới cho gừng vào, đảo đều nhắc xuống. Cho hỗn hợp ô mai ra mâm tãi ra cho nguội, vò viên bằng quai tã. Cam thảo xay nhuyễn, làm viên ô mai me vào cho thấm đều. Cho viên ô mai này vào giấy bóng kính quấn lại hoặc dùng cây hương hồ cho dính lại.

Chú ý Khi sên ô mai rất nặng, nên sên rất lâu khoảng 2 giờ.

Lửa trung bình, đảo bằng cây dầm cho dễ.

Sen không kỹ, ô mai bị nhão, không đẹp.

Đường phải để kéo chỉ, rít tay, sên không bị nhão.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Món ăn ngày thường và ngày lễ tết - Nhiều tác giả, NXB Phụ nữ, 1999.
2. Kỹ thuật làm các món bánh Á - Âu - Nhiều tác giả. NXB Phụ nữ, 1996
3. Sổ tay người nội trợ giỏi - NXB Phụ nữ, 2003
4. Cách làm bánh mứt kẹo và pha chế rượu - NXB Phụ nữ, 1991
5. Món ăn từ ngũ cốc - NXB VH TT, 2001.
6. Thức ăn và sức khỏe - NXB Mũi Cà Mau, 1995
7. Hương vị quê nhà - NXB Phụ nữ, 2002
8. Cẩm nang nấu ăn - NXB Văn hoá Thông tin, 2003

## MỤC LỤC

### PHẦN I

#### CÁCH CHỌN MUA MỘT SỐ LOẠI HOA QUẢ 5

- Cam, chanh, bưởi
- Lê, táo
- Dứa
- Đu đủ
- Mít
- Chuối
- Chôm chôm, vải, nhãn
- Dưa hấu
- Sầu riêng
- Mãng cụt
- Bơ
- Xoài
- Nho

### PHẦN II

#### CÁCH LÀM MỘT SỐ LOẠI BÁNH 10

- Bánh cốm 10
- Bánh xu xê 12

- Bánh trôi	14
- Bánh chay	15
- Bánh chuối nướng	17
- Bánh trứng hấp	18
- Bánh nướng nhân mít dứa	19
- Bánh da lợn nhiều lớp	20
- Bánh lạc nướng	21
- Bánh bông lan cam	22
- Bánh dừa hấp	23
- Bánh dứa	25
- Bánh quẩn thùng	26
- Bánh rán	27
- Bánh khoai sọ	29
- Bánh trứng hấp	30
- Bánh đậu xanh hấp	31
- Bánh bột đậu xanh lọc	32
- Bánh quế	33
- Bánh mít	34
- Bánh xoài	35
- Bánh xếp	36

- Bánh xốp	37
- Bánh dẻo cốt nhân cốm	38
- Bánh dẻo nhân ngũ vị	40
- Bánh dẻo thập cẩm	41
- Bánh bò trong	43
- Bánh khoai	44
- Bánh gừng Tiên Phước	45
- Bánh ít gạo	47
- Bánh bao mặn	48
- Bánh bao ngọt	49
- Bánh ướt	50
- Bánh xèo	51
- Bánh gừng	53
- Bánh mật vừng	54
- Bánh nướng cắt	55
- Bánh nướng ngũ vị	56
- Bánh ca vát nhúng đường	57
- Bánh dổi	58
- Bánh gấc	60
- Bánh lỏng	62

- Bánh mông cọng	63
- Bánh ngào	64
- Bánh rộm	65
- Bánh vả	66
- Bánh cay rán	67
- Bánh bột lọc bọc tôm thịt	68
- Bánh bột lọc	70
- Bánh sắn	71
- Bánh gỏi	72
- Bánh lá chả tôm	73
- Bánh đa khoai	75
- Bánh phồng chay	76
- Bánh khoai sọ chiên	77
- Bánh tai yến	78
- Bánh tét	79
- Bánh sừng bò	80
- Bánh tai voi	81
- Bánh quy gai	82
- Bánh quai vạc	83
- Bánh quâ	84

- Bánh đuông	85
- Bánh hôi	86
- Bánh kẹp	87
- Bánh quế	88
- Bánh tầm bì	89
- Bánh xốp nước	91
- Bánh quây	92
- Bánh bẻ	93
- Bánh sắn gói nhân đỗ	94
- Bánh nậm	95
- Bánh gai Nam bộ	96
- Bánh gôi nướng	97
- Bánh gương sen	99
- Bánh mật đá	100
- Bánh khoai nước	101
- Bánh bông hồng	102
- Bánh bèo ngọt	104
- Bánh bò nở	105
- Bánh dụn	106
- Bánh lọt	107

- Bánh gối nướng	108
- Bánh quăn thờng	110
- Bánh bay lửa	111
- Bánh cuộn	112

### PHẦN III

#### PHA CHẾ MỘT SỐ LOẠI NƯỚC UỐNG

- Nước cam tươi	113
- Nước dàu tươi	114
- Nước thạch trắng	115
- Thạch rau câu	116
- Nước dứa	118
- Nước quả tươi ướp lạnh (Pháp)	119
- Kem vani (Pháp)	120
- Kem cacao	121
- Kem sữa chuối	122
- Kem hương thảo	123
- Nước ép ca chua	124
- Nước chè sữa (Nga)	125

### PHẦN IV

#### CÁCH NẤU CÁC MÓN CHÈ

- Chè đậu đen	126
---------------	-----



- Chè hạt sen long nhãn	127
- Chè hạt sen bọc bột	128
- Chè trôi nước	129
- Chè cốm	131
- Chè kho	132
- Chè đậu ván nước	134
- Chè đậu trắng	135
- Chè con ong	136
- Chè ngô non	137
- Chè củ từ	138
- Chè đậu đũa	139
- Chè đậu xanh bột báng nước dừa	140
- Chè bà cốt	141
- Chè khoai sọ	142
- Chè bà ba (Nam bộ)	143
- Chè khoai sọ (Nam bộ)	144
- Chè môn sập vàng	145
- Chè cu mài	146
- Chè củ ấu	147
- Chè củ mỡ	148

- Chè đậu xanh trứng gà (Nam bộ)	149
- Chè củ tía (Nam bộ)	149
- Chè kê	150
- Chè bột khoai nước dừa	150
- Chè trôi nước (Nam bộ)	151
- Chè thịt quay	152
- Chè thưng (Nam bộ)	152

#### PHẦN V 153

### CÁCH LÀM MỘT SỐ LOẠI MỨT

- Mứt khoai	153
- Mứt chanh dẻo	155
- Mứt gừng	156
- Mứt dừa	157
- Mứt củ từ	158
- Mứt đu đủ	159
- Mứt quất	160
- Mứt sen	162
- Mứt bí	163
- Mứt cà chua	164

- Mứt phật thủ	165
- Mứt dứa	166
- Mứt dâu tây	167
- Mứt khế	168
- Ô mai quất	170
- Ô mai chanh	171
- Ô mai me	172

08311327

Giá: 18.500đồng