

QUỲNH HƯƠNG



*Quả mấm*  
VIỆT NAM



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

QUỲNH HƯƠNG

*DỪA*  
*MẮM*  
*Việt Nam*

*(Tái bản lần thứ ba)*

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

## Lời tựa

Có lẽ không một người Việt Nam nào lớn lên, sống gắn bó với quê hương mà không từng ăn dưa, ăn mắm. Dưa mắm tuy chỉ được xếp làm món ăn phụ, ăn kèm trong bữa ăn nhưng nếu thiếu nó, mâm cơm sẽ kém phần đậm đà hấp dẫn.

Dưa gọi chung cho các loại rau củ lên men như: dưa giá, dưa chua, dưa kiệu.v.v... và mắm cũng vậy, là tên gọi chung cho các loài cá tôm sông biển được chế biến bằng cách ướp muối như mắm lóc, mắm tôm, mắm tép.v.v...

Mỗi thức một mùi, một vị... Một buổi trưa hè nóng bức, húp một bát canh rau đay ngọt mát thấu ruột gan... cắn một quả cà pháo muối chua giòn tan chấm vào chén mắm tôm dậy mùi..., hoặc một chiều đông mưa phùn lất phất, quây quần bên mâm cơm nóng, đĩa mắm ruốc kho thịt mỡ, vài ba trái vả, trái khế, vài cọng rau thơm đủ làm nên một bữa ăn đậm ấm trong gia đình.

*Ai đã lớn lên - đã được áp ủ bởi những mùi, những vị đó - cho dù có đi đâu về đâu cũng không thể quên được hương vị quê nhà.*

*Trong tập sách nhỏ này, chúng tôi xin trình bày về cách chế biến biên soạn và sử dụng một số loại mắm, loại dưa thường dùng của Việt Nam. Công việc biên soạn không thể tránh được thiếu sót, chúng tôi rất mong được góp ý và phê bình của bạn đọc.*

**Q.H.**



# ***. CÁC LOẠI DỪA***

# **1. DƯA CẢI MUỐI CHUA (CÁCH I)**

## ***Vật liệu:***

- 1 ký cải xạ.
- Muối bột, đường cát.
- Hành lá hoặc hành củ.
- Nước chín vừa đủ.

## ***Cách làm:***

- Lựa mua cây cải chắc, bẹ lá mập xanh tươi, tách lá cải đem rửa sạch từng tàu để ráo. Cắt cải thành từng miếng nhỏ vừa ăn, dàn cải ra rổ lớn phơi ngoài nắng cho héo mặt. Sau khi phơi, rửa cải lại một lần nữa cho sạch bụi, vẩy ráo.

- Nấu 1 lít nước + 2 muống xúp muối bột + 1 tán đường thẻ hoặc 1 muống xúp đường cát vàng. Nấu cho nước thật sôi, nếm vừa mặn ngọt là được.

- Xắt hành lá (luôn cả cọng trắng) thành đoạn ngắn 3cm, trộn đều hành vào dưa, có thể thay hành lá bằng hành củ hoặc riêng tùy thích.

- Dồn dưa vào khay nhỏ hoặc keo thủy tinh, dùng que tre gài dưa thật chặt, đổ nước muối (còn hơi âm ỉm) vào quá mặt dưa 5cm.

- Dưa muối khoảng 2 ngày (nếu thời tiết nóng) là dùng được, nếu vào mùa mưa lạnh thì phải 3 ngày, dưa mới chín.

## **\* DƯA CÁI MUỐI CHUA (CÁCH II)**

- Lựa mua nhưng cây cải có bẹ to và búp tròn, lật bỏ những phần lá vàng sâu, đem cả cây cải rửa qua nhiều lần cho sạch đất cát, phơi cây cải độ một nắng cho hơi héo là được.

- Xếp cải vào vại hoặc lu nhỏ, cứ một lớp cải, rải một lớp muối (1 ký cải cần 60-70gr muối). Sau khi đã xếp hết cải, dùng mê rổ, mê rá hoặc que tre gài cải lại thật chặt, dùng thêm đá xanh hoặc vật nặng đè lên.

- Nấu nước chín để nguội đổ vào vại, muối dưa độ 1 tháng là dùng được, với cách muối này, dưa để được lâu nhưng ăn sống không giòn, thơm, ngon bằng cách trên, muốn với cách này chỉ dùng để nấu canh hoặc kho cá là ngon.

# Các món ăn chế biến từ dưa cải

## *. Sườn heo kho dưa cải*

### **Vật liệu:**

- 500gr sườn non.
- 200gr dưa cải chua.
- Hành tím, tỏi khô, ớt chín, nước mắm, đường, tiêu.

### **Chuẩn bị:**

- Lựa mua sườn non dày thịt, đem rửa sạch, chặt thành từng miếng nhỏ có cạnh 3cm.

- Dưa cải chua cắt miếng ngắn độ 2cm, nếu dưa chua quá nên xả lại nước lạnh cho bớt chua.

- Lột 3 củ hành tím và 5 tép tỏi băm nhỏ, ớt chín đem xẻ bỏ hạt và ruốt, băm nhuyễn hành + tỏi + ớt.

### **Cách làm:**

Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muống xúp mỡ, mỡ nóng bỏ sườn vào chiên hơi vàng, xong gắp ra, múc bột mỡ trong chảo, cho ớt + hành + tỏi vào xào cho có mùi thơm, kế đó trút sườn vào xào chung, nêm vào chảo sườn 3 muống xúp nước mắm + 2 muống cà phê đường + 1/2 chén nước lạnh. Kho một lúc cho sườn rút bớt nước, bỏ dưa chua vào kho chung, đổ nước lạnh vào sấm sấp thịt và dưa, nếm lại cho vừa ăn. Kho đến khi sườn mềm thấm gia vị là được.

Múc sườn kho dưa cải ra đĩa sâu lòng, dọn ăn nóng với cơm. Yêu cầu của món này là sườn phải mềm, thịt lóc, nước kho chua ngọt vừa ăn và hơi có vị cay của ớt.

### *. Vịt hầm cải chua*

#### **Vật liệu:**

- 600gr dưa cải chua.
- 1/2 con vịt cổ lùn.
- Vài trái ớt chín.
- 1 khúc gừng già (cỡ lòng tay cái).
- 2 muống xúp rượu gạo.

- Đường, muối, tỏi, tiêu xay.

### ***Chuẩn bị:***

1. Mua loại dưa cải muối nguyên cây, đem về rửa qua xong cắt đoạn vừa ăn.

2. Vịt chặt miếng cỡ bao diêm. Ướp thịt vịt với gừng giã nhuyễn + 5 tép tỏi băm nhuyễn + 1 muống cà phê đường + 1 muống cà phê muối + 1/2 muống cà phê tiêu + 2 muống xúp rượu gạo, trộn thịt vịt đều với gia vị để độ 1 giờ cho thật thấm.

3. Ớt chín (mua loại ớt ngọt, trái dài) đem xẻ bỏ ruột và hạt, cắt khúc ngắn 2cm để sẵn, tùy theo khẩu vị sẽ dùng nhiều hoặc ít.

### ***Cách làm:***

Đặt soong lên bếp, múc vào 5 muống xúp dầu ăn hoặc mỡ, dầu nóng, trút thịt vịt vào xào cho thịt săn và hơi có màu vàng, chế nước sôi vào ngang mặt thịt nấu độ 30 phút, cho tiếp dưa cải vào nấu chung, nêm thêm gia vị, bỏ ớt cắt khúc vào, đậy kín nắp và hầm với lửa liu riu cho đến khi dưa và thịt đều mềm là được.

☘

## *. Dưa cải bóp chua ngọt*

Dưa được muối theo cách thứ 1 xong, cắt thành miếng nhỏ độ 0,5cm, trộn 200gr dưa với 1 muống xúp đường + 1 muống xúp nước mắm ngon + 5 tép tỏi giã nhuyễn + 1/2 muống cà phê ớt xay (có thể thay ớt xay bằng 2 muống súp tương ớt). Trộn đều tất cả để độ 30 phút cho thấm; nếu dưa chưa có vị chua có thể vắt thêm một ít chanh. Món này được ăn kèm với thịt luộc hoặc thịt chiên đều ngon.

## *. Nộm dưa cải chua*

### **Vật liệu:**

- 300gr dưa cải.
- 500gr hành tây.
- 50gr riềng sống.
- 1 bao tử heo.
- 300gr thịt ba rọi.
- Chanh tươi, ớt chín, tỏi khô.
- Đường, muối, bột ngọt, nước mắm.

### **Chuẩn bị:**

- Dưa cái mua loại còn tươi và chỉ lấy bẹ, đem rửa sạch những bẹ cái này xong phơi nắng cho cái héo mặt, sau đó xắt ngang bẹ cái thành những miếng nhỏ dày độ 3 ly, sau khi phơi nên rửa lại lần nữa cho sạch bụi.

- Hành tây lựa mua những củ có màu tím nhạt, lột sạch vỏ xong xắt khoanh tròn, bề dày của khoanh hành độ 3 ly.

- Hòa 1 muống xúp đường cát + 1 muống cà phê muối + 1 lit nước ấm. Trộn dưa + hành tây lẫn vào nhau, sau đó dồn hết vào keo sạch, dùng dừa tre chẻ mỏng gài dưa thật chặt, đổ nước muối đường vào quá mặt dưa, đây kín nắp để 3 hôm là có thể dùng làm gỏi.

- Bao tử heo lựa mua cái vừa dùng, thả bao tử vào trong thau nước ấm có pha muối ngâm trong 10 phút. Sau đó lộn bao tử ra, cạo rửa sạch hết nhớt, xả vài lần nước.

Đổ vào chảo một chén giấm nuôi, bắc chảo lên bếp nấu cho giấm sôi, bỏ bao tử vào trở đều hai mặt cho thấm nước giấm, trở vài lượt thì vớt bao tử ra, kể đó luộc chín bao tử với nước có pha chút muối, bao tử chín lấy ra ngâm vào nước lạnh có pha chút phèn chua, ngâm độ 5 phút vớt ra để ráo.



- Thịt ba rọi đem rửa sạch, luộc chín, xắt miếng mỏng, bản lớn độ 1cm, bao tử heo cũng được xắt như vậy.

- Riêng đem gọt sạch vỏ, xắt miếng mỏng giã nát.

- Lấy 3 trái ớt chín, xẻ bỏ ruột và hạt, xắt chỉ.

### **Cách trộn:**

- Giã một ít tỏi và ớt chín thật nhuyễn, trộn ớt, tỏi với 3 muỗng cà phê đường mịn + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt + 1/2 muỗng cà phê muối + 2 muỗng xúp nước mắm ngon + 3 muỗng xúp nước cốt chanh tươi + riêng giã nát + ớt xắt chỉ.

Trộn các thứ này thật đều với bao tử và thịt ba rọi để độ 30 phút cho thấm. Nêm thịt có vị chua, mặn, ngọt vừa ăn.

- Vớt dưa để ráo nước, khi gần dọn sẽ trộn dưa và thịt lẫn vào nhau.

### **Trình bày:**

Xúc gói ra đĩa, vun cho đĩa gói được đầy sau đó bày một ít riêng và ớt xắt chỉ lên mặt đĩa gói. Gói bao tử được ăn kèm với bánh phồng tôm hoặc bánh tráng mè nướng vàng, chấm thêm với nước mắm ngon có thả một ít tỏi giã nát + một ít bột ngọt.

## 2. CÀ MUỐI

### \* Cà pháo muối

#### **Vật liệu:**

- 1 ký cà pháo.
- 15 tép tỏi.
- Muối bột và nước vừa đủ.

#### **Cách làm:**

- Lựa mua cà pháo (nếu mua được cà cái sẵn càng tốt), cà đúng lứa khi muối xong ăn giòn; mua phải cà non muối xong cà bị mềm; cà già thì dai, nhiều hạt ,lại hăng.

Đổ cà ra nia phơi ngoài nắng cho héo mặt, lật bỏ cuống, sau khi phơi, rửa lại một lần nữa xong để ráo.

- Cho cà vào vại con hoặc keo thủy tinh, dùng que tre gài chặt. Nấu nước muối để thật nguội, nếm vừa ăn (mặn quá cà sẽ lâu chua), đập dập tỏi bỏ vào vại, đổ nước muối vào quá mặt cà độ 10cm. Những ngày sau nhớ thăm chừng, nếu nước rút phải đổ thêm để lúc nào cà cũng ngập trong nước

(như vậy lớp cà ở trên sẽ không bị đen mặt). Muối cà độ một tuần là có thể dùng được.

### **\* Cà đĩa (cà bát) muối**

- Lựa mua trái cà vừa dùng, cắt bỏ cuống, khía quả cà làm tư, phơi cà ra nắng cho héo mặt, bỏ cà vào rổ, tưới nước lên cà cho sạch bụi, để ráo.

- Xếp cà vào vại, nấu nước muối để thật nguội xong đổ vào. Cà đĩa khi muối cũng phải gài và dần như muối dưa nguyên cây, nước khi nào cũng ngập quá mặt cà. Cà đĩa muối độ hơn 1 tháng là bắt đầu chua là dùng được.

\* Ngoài cách trên, ta có thể muối cà giống như cách hòa nước muối dưa chua (hòa nước + muối + đường). Cà muối thường được dùng ăn kèm với thịt luộc chấm mắm tôm hoặc ăn kèm với canh rau đay nấu cua, canh rau muống hay dầm tương bần, dầm mắm.



# Các món ăn chế biến từ cà muối

## *. Cà dầm tương*

### **Vật liệu:**

- 30 trái cà pháo muối chín.
- 100gr tương Bắc.
- Đường, bột ngọt, dẫu ăn, tỏi, ớt.

### **Cách làm:**

- Múc vào chảo 1 muống xúp dẫu, bắc chảo lên bếp, kế đó đập tỏi vào phi thật thơm, trút tương vào xào, nêm thêm đường + bột ngọt, nếm cho vừa ăn. Xào xong đổ tương vào tô đã có giã sẵn ớt.

- Cà muối chín giòn đem cắt từng trái làm đôi, thả cà vào tô tương trộn đều, dầm cà độ 1 giờ để cà thấm tương sẽ đem dọn ăn.

- Trường hợp dầm cà với tương để ăn dần thì sau khi đã muối cà vừa chín tới, vớt cà ra chẻ đôi xong ngâm vào tương Bắc, khi ăn mới trộn thêm gia vị như đường, tỏi, ớt.

## *. Mắm cà*

### **Mắm ăn liền**

- Cà pháo hoặc cà đĩa đã muối chín vớt ra để ráo.

- Mua loại mắm nêm thơm ngon, hòa mắm nêm với tỏi + ớt chín giã nát + đường + bột ngọt. Trộn cà với mắm để độ 1 giờ cho thấm là dùng được.

### **Mắm cà ăn dần**

Với cách này cà được ngâm trực tiếp vào mắm.

Cà pháo sau khi đã cắt bỏ sạch cuống, khứa đôi trái cà (đoạn khía độ 1cm) ngâm cà vào nước muối độ 1 giờ, vớt ra phơi cho heo héo (nước muối để ngâm cà nếm thấy mặn là được). Nếu làm bằng cà đĩa thì sau khi bỏ cuống, cắt trái cà thành từng múi như múi quýt, ngâm cà vào nước muối sau đó bóp vắt bớt nước xong cũng phơi héo như cà pháo.

Ớt chín cắt bớt cuống, xong cạo sạch lớp vỏ xanh, phơi ớt cho hơi héo sau đó trộn ớt lẫn vào cà, đem dồn tất cả vào lu, vại hay keo thủy tinh, dùng que tre gài cà thật chặt, đổ mắm nêm vào quá mặt cà độ 5cm, đậy kín nắp để độ 1 tuần đến 10 ngày là

dùng được. Khi ăn sẽ trộn chung với ớt + tỏi già  
nhuyễn + đường + bột ngọt.

*Gợi ý:* Có thể thêm đu đủ xanh hoặc cuống  
trắng của bắp cải Đà Lạt, hai thứ này được xắt  
miếng dày độ 3 ly phơi cho héo, xong trộn chung với  
cà ngâm mắm, ăn rất giòn và ngon.



### **3. CÀ KIM CHI**

#### ***Vật liệu:***

- 1 ký cà pháo.
- 50gr ớt xay.
- 200gr đường.
- 20gr gừng già.
- 50gr tỏi khô.
- Muối bột đủ dùng.

#### ***Cách làm:***

- Cà pháo mua về đem cắt bỏ cuống, phơi cà ra nắng cho hơi héo, chẻ mỗi trái cà làm đôi xếp vào keo thủy tinh cài chặt. Quậy muối bột với nước cho tan, nếm mằm mặm là được, chế nước muối vào quá mặt cà, ngâm từ 1 đến 2 ngày cho cà bớt hăng sau đó đổ cà ra rổ để thật ráo nước.

- Gừng đem gọt sạch vỏ, giã dập hoặc xắt chỉ.

- Tỏi khô đem lột sạch vỏ dập dập hoặc xắt lát mỏng.

- Trộn cà pháo + gừng + tỏi + ớt xay + đường, trộn các thứ lẫn đều vào nhau, dồn hết vào keo thủy tinh, dùng que tre chẻ mỏng gài chặt. Để như vậy độ 3 hôm sau cà thấm là dùng được.

## 4. CÀ BÁT BÓP XỎI

Lựa mua cà vừa ăn, không non và cũng không già quá, cắt bỏ cuống, chẻ đôi trái cà xong bào hoặc xắt mỏng theo chiều dọc, ngâm cà vào trong nước có pha chanh cho cà không bị đen. Khi gần ăn sẽ vớt cà vắt thật ráo, bày cà ra đĩa dọn ăn chung với thịt luộc, thịt quay và cũng tùy khẩu vị có thể chấm cà với nước mắm chua ngọt, nước mắm ngon và giã tỏi ớt hoặc mắm nêm pha.v.v..





## **5. RAU MUỐNG LÀM CHUA (CÁCH 1)**

### ***Vật liệu:***

- 2 bó rau muống.
- 100gr đường.
- 100gr tỏi.
- Vài trái ớt chín.
- Muối, giấm, thuốc tiêu mạn.

### ***Cách làm:***

- Lựa mua rau thật non và cọng to. Lặt bỏ đoạn già, bỏ bớt lá, rửa nhiều lần cho thật sạch sau đó xếp những cọng rau đều nhau cột thành từng lọn nhỏ.

- Nấu một soong nước sôi, bỏ vào 1 muống cà phê muối, lấy đầu đũa ướt chấm một chút thuốc tiêu mạn. Cho vào nước đang sôi (nhờ thuốc tiêu mạn rau luộc sẽ rất xanh). Lấy từng lọn rau nhúng vào soong nước, trở đều rau, rau vừa chín tái lấy ra rổ cho ráo nước, dùng khăn thấm cho rau thật khô, cắt rau thành từng khúc ngắn 4cm.

- Nấu 1/2 lít giấm + 100gr đường + 1 muông cà phê muối, nước giấm vừa ăn, hơi ngọt là được, để cho giấm nguội.

- Lột sạch vỏ 100gr tỏi, tỏi nên mua loại lớn mùi sau đó xắt lát mỏng. Xếp rau muống + tỏi + ớt xắt chỉ vào keo thủy tinh, lấy đũa tre chẻ mỏng gài rau thật chặt. Đổ nước giấm vào keo rau, nước giấm phải cao khỏi mặt rau 4cm. Đậy kín nắp để độ 3 ngày, rau chua đem ra dùng với giò lụa, chả quế, thịt đông.v.v..

- Yêu cầu thành phẩm: rau phải xanh, giòn, vị chua ngọt thơm mùi tỏi.

## **\* RAU MUỐNG LÀM CHUA (CÁCH 2)**

### ***Vật liệu:***

- 3 ký rau muống.
- 150gr đường cát.
- 50gr rượu gạo.
- 1 muông cà phê vôi.
- Muối, nước đủ dùng.

### **Cách làm:**

- Rau muống lựa mua rau non xanh, cọng lớn, đem lột bỏ đoạn già và bỏ bớt lá, đem rửa sạch để ráo. Xếp rau thật ngay ngắn bốp nhẹ cho dập cọng rau, xong cắt thành đoạn 4cm, thả rau vào ngâm trong nước muối (pha nước muối vừa mặn là được) độ 2 giờ, sau đó đổ rau ra rổ xả nước lạnh, để ráo.

- Hòa 1 muống cà phê với ăn trâu với 3 lít nước khuấy cho tan, lọc lấy nước với trong đem ngâm rau muống độ 3 giờ, vớt rau xả lại thật sạch để ráo.

- Hòa đường cát với 2 lít nước + 1 muống xúp muối, nếm cho vừa ăn, nấu sôi hớt sạch bọt, để nguội còn hơi âm ỉm, chế rượu gạo vào khuấy đều.

- Xếp rau muống vào keo thủy tinh, dùng que tre chẻ mỏng gài chặt rau, rót nước muối đường vào quá mặt rau độ 10cm, đậy kín nắp keo để độ 3 ngày là dùng được. khi dọn nên trộn thêm ớt + tỏi giã nhuyễn + đường + bột ngọt, món rau này sẽ rất ngon.



## 6. DƯA GIÁ

### ***Vật liệu:***

- 1 ký giá đậu.
- 2 củ cà rốt.
- 200gr hẹ.
- 100gr kiệu sống.

### ***Cách làm:***

1. Giá đem nhặt rửa sạch để ráo.
2. Hẹ rửa sạch để ráo cắt khúc ngắn cỡ 3cm.
3. Cà rốt đem gọt sạch vỏ chẻ thành từng miếng dày 1cm sau đó xắt thành lát mỏng.
4. Kiệu sống đem nhặt sạch, chẻ mỏng.
5. Nấu nước muối, nếm cho vừa ăn, để nguội.
6. Dồn tất cả: giá + hẹ + cà rốt + kiệu vào keo thủy tinh. Gài vải que tre cho chặt, sau đó đổ nước muối vào quá mặt giá độ 5cm, hai hôm sau dưa chín là dùng được.

Dưa giá thường được dùng chung với thịt luộc, thịt kho, thịt quay, thịt đông.v.v...

## 7. DƯA HÀNH

### **Vật liệu:**

- 1 ký củ hành tím.
- 150gr đường cát.
- Muối, phèn chua, tro bếp, giấm nuôi.

### **Chuẩn bị:**

1. Lựa mua hành tím củ vừa, không lớn quá, nên chọn củ đều nhau.
2. Hòa 1 tô tro bếp với nước, lắng tro lấy nước trong, nếu không dùng tro có thể dùng vôi ăn trầu để thay thế.
3. Hòa 1 muông cà phê phèn chua với 1 lít nước, khuấy tan để sẵn.

### **Cách làm:**

- Hành mua về cắt bớt lá, để phần lá còn lại độ 5cm. Ngâm hành trong nước tro độ 2 đến 3 ngày cho bớt hăng, vớt hành ra xả lại nước lạnh để ráo. Lột bớt lớp vỏ bên ngoài, làm hành thật sạch phơi cho ráo mặt sau đó ngâm hành vào nước phèn chua độ 4 giờ, phơi thau hành ngoài nắng cho hành được trắng, sau đó vớt hành ra xả lại nước lạnh để ráo, 1

giờ sau ngâm hành vào thau giấm chua, ngâm khoảng 5 giờ, xong đổ hành ra rổ để ráo.

- Lấy keo thủy tinh xếp hành vào, gài hành bằng que tre thật chặt. Nấu giấm nuôi + đường + muối nếm cho vừa ăn, đổ nước giấm đường vào quá mặt củ hành, ngâm độ 1 tuần, đổ bỏ nước này, nấu nước giấm mới, ngâm thêm độ 3 hôm nữa là dùng được. Dưa hành thường được dùng chung với thịt đông, thịt nguội, thịt luộc.



## 8. DƯA TỎI

### **Vật liệu:**

- 500gr tỏi.
- Giấm nuôi, muối, đường, phèn chua, vôi.

### **Chuẩn bị:**

1. Lựa mua tỏi lớn tép (loại tỏi chưa sấy), đem lột sạch vỏ.
2. Hòa 1 muống cà phê vôi + 1 lít nước, lắng vôi lấy nước trong.
3. Hòa 2 muống cà phê phèn chua + 1/2 lít nước.
4. Nấu giấm nuôi + đường + muối lọc sạch để sẵn.

### **Cách làm:**

- Tỏi đã lột sạch vỏ đem xóc tỏi với 2 muống xúp muối, để 5 giờ cho tỏi ngấm muối và bớt hăng, xả tỏi bằng nước lạnh để ráo sau đó bỏ tỏi vào nước phèn chua ngâm 3 ngày cho tỏi thật trắng, qua ngày thứ 4, lấy tỏi ra xả sạch bằng nước lạnh xong để ráo nước. Kế đó ngâm tỏi vào nước vôi độ 1 giờ, xả lại nước lạnh để ráo.

- Xếp tỏi vào keo thủy tinh, đổ nước giấm đường đã lọc sạch vào keo tỏi, để độ 10 hôm là dùng được.

- Giấm để ngâm tỏi có thể nấu theo phân lượng 1 lít giấm + 500gr đường + 1 muống cà phê muối.

## 9. DƯA KIỆU

Dưa kiệu nếu làm theo cách đơn giản thì kiệu mua về được đem cắt bớt rễ, ngâm kiệu vào nước tro một đêm, qua ngày sau, lột bỏ bớt lớp vỏ ngoài, cắt sạch sê, ngâm kiệu vào nước phèn chua độ 1 ngày, sau đó xả lại nước lạnh, phơi kiệu hơi héo mặt. Xếp kiệu vào keo thủy tinh, nấu nước giấm đường rót đầy vào keo để độ 10 hôm sau là dùng được.

Cách làm kiệu ngon, giòn như sau:

### ***Vật liệu:***

- 1 ký củ kiệu.
- 200gr đường cát trắng.
- 1/2 lít giấm nuôi.
- Muối bột, vôi trắng, phèn chua, tro bếp.

### ***Chuẩn bị:***

- Lựa mua loại kiệu Huế đem cắt bớt rễ và lá.
- Hòa 1 muống cà phê phèn chua + 1 lít nước để sẵn.
- Hòa 1 muống cà phê vôi (ăn trâu) vào 1 lít nước, để vôi lắng, lấy nước trong.



- Hòa 1 tô tro bếp với nước, để tro lắng lấy nước trong.

### **Cách làm:**

- Bỏ kiệu vào ngâm nước tro 1 đêm cho kiệu bớt hăng, xả nước lạnh, để ráo. Trộn kiệu với 1 muống xúp muối bột xóc thật đều xong đem phơi một nắng (1 ngày nắng tốt), qua ngày sau, xả sạch kiệu với nước lạnh, đem ngâm kiệu vào nước phèn chua, phơi ra nắng độ 4 giờ (tốt nhất là nắng buổi sáng), sau đó vớt kiệu xả sạch mùi phèn, ngâm vào nước vôi 2 giờ nữa. Đổ kiệu ra rổ, cắt lại cho sạch rễ và lá, lột bỏ bớt vỏ ngoài, phơi nắng cho đến khi kiệu heo héo mặt, đem vào dội qua nước cho sạch bụi, để kiệu thật khô, trộn kiệu với 50gr đường, dây khăn vải mùng lên mặt thau kiệu, đem phơi thêm một nắng cho kiệu thấm đường.

- Lấy một keo thủy tinh thật sạch, xếp kiệu vào. Nấu giấm với chõ đường còn lại, để giấm thật nguội, lọc giấm qua khăn thưa cho sạch rồi đổ vào keo kiệu. Nếu muốn nước kiệu trong và đẹp hơn thì ngâm kiệu độ 5 ngày sẽ thay nước giấm mới. Để thêm 10 ngày nữa là dùng được. Làm kiệu với cách này để được rất lâu mà kiệu vẫn trắng và giòn.

## 10. CHUỐI SÙNG

### *Vật liệu:*

- 1 nải chuối chín.
- 40gr gừng già.
- 100gr đường cát.
- 50gr tỏi khô.
- 10 trái ớt chín.
- 1 lít giấm.
- Muối đủ dùng.

### *Chuẩn bị:*

1. Lựa mua 1 nải chuối hột còn non (hột chưa tượng), dùng dao bào, bào sạch lớp vỏ xanh của từng trái, thả chuối ngâm vào nước có pha chanh và muối.

2. Tỏi đem lột sạch vỏ già nát.
3. Gừng được xắt chỉ hay giã nát.
4. Ớt đem băm nhỏ.

### *Cách làm:*

- Đổ chuối ra rổ để ráo, dùng dao bèn khía trên mình chuối những khía ngang, khoảng cách mỗi khía chừng 2 ly, sâu độ 1/3 mình trái chuối, sau đó

ngâm chuối với 1/2 lít giấm có pha muối, ngâm trong một đêm.

- Lấy 1/2 lít giấm còn lại đem nấu với đường và chút muối, để nguội.

- Trộn tỏi + ớt + gừng. Lấy hồ sành hoặc keo thủy tinh xếp chuối vào keo, cứ một lớp chuối thì một lớp gừng + tỏi + ớt, xếp cho đến hết, chẻ mỏng que tre, gài chuối thật chặt, đổ nước giấm đường vào quá mặt chuối 3cm, ngâm như vậy độ 5 hôm, chuối thắm đem ra dùng.

Món chuối sùng này được làm theo phương pháp lên men, chuối được dọn ăn kèm với nem, chả, thịt luộc, đồ nguội.v.v... Khi dọn, uốn cong trái chuối xếp vào đĩa, mức nước giấm ớt chan lên, trái chuối lúc này có hình cong như con sùng.

*Gợi ý:* Có thể dùng trái và để làm theo kiểu chuối sùng này cũng rất ngon.



## 11. MĂNG CHUA

Măng dùng để làm chua ngon nhất thường là măng Mạnh tông. Măng mua về lột bỏ vỏ và cắt bỏ bớt những đoạn già, chẻ búp măng làm đôi theo chiều dọc sau đó bào thành miếng mỏng. Bỏ măng vào một cái vại hay keo thủy tinh, nấu nước muối (nếm thấy hơi mặn là được) để nguội đổ ngập măng, dùng lá chuối đậy lại để độ 3 đến 5 hôm, măng chua là dùng được. Nếu muốn măng thơm và ngon hơn, sau 3 hôm đem vắt măng thật ráo, dùng nước dứa (nước dứa khô) chế vào ngập măng, nước dứa sẽ làm măng chua và dịu không có mùi hăng.

Măng chua thường dùng để nấu canh cá, lẩu cá, xào với tôm thịt hoặc làm gỏi.

### Các món ăn chế biến từ măng chua

*. Cá bít nấu chua*

**Vật liệu:**

- 1 con cá hú độ 700gr.
- 400gr măng chua.
- 200gr cà chua chín.
- Nước mắm, đường, muối, bột ngọt, tiêu.
- Ớt chín, rau om, ngò gai, hành lá, hành củ.

***Chuẩn bị:***

- Dội vào mình cá một ít nước nóng, cạo cho thật sạch nhớt, bóc bỏ mang và ruột, rửa sạch để ráo, xắt cá thành từng khúc vừa ăn.

- Cà chua đem xắt múi vắt bỏ hạt.

- Măng chua xả qua 1 lần nước vắt ráo, xắt nhỏ hoặc để nguyên miếng.

- Ớt chín xắt khoanh để sẵn.

***Cách nấu:***

- Múc vào song 3 muống xúp mỡ, mỡ nóng thả 3 củ hành tím xắt mỏng vào phi thơm, tiếp đó cho cà chua vào xào, cà vừa chín múc ra chén.

- Đong 1,5 lít nước đổ vào song nấu sôi. Trút cá hú vào nêm thêm 1 muống xúp nước mắm ngon + 1 muống cà phê muối + 1 muống xúp đường + 1/2 muống cà phê bột ngọt + 1/2 muống cà phê tiêu, nấu một lúc cá chín, bỏ măng chua đã cắt nhỏ vào, đợi canh sôi lại, nếm cạnh cho vừa ăn, trút chén cà

chua vào, bắc soong canh ra khỏi bếp, thả ớt xắt khoanh + các thứ rau xắt nhỏ + một ít tiêu.

Cá hủ nấu măng chua có thể dọn theo lối dọn lẩu để ăn với bún và các loại rau ghém hoặc dọn thành món canh để ăn với cơm.

### *. Măng chua xào tôm thịt*

#### **Vật liệu:**

- 200gr măng chua.
- 150gr thịt nạc dăm.
- 200gr tôm đất.
- Vài trái ớt chín.
- Một ít rau om, hành lá, tỏi, tiêu đường, nước mắm, hành tím.

#### **Chuẩn bị:**

1. Măng chua đem xắt miếng nhỏ.
2. Thịt nạc dăm đem xắt miếng mỏng vừa ăn.
3. Mua tôm đất lớn con hoặc tôm sắt, lột bỏ đầu và vỏ, bóp cho nứt ngang mình con tôm, rút bỏ sợi đen trên lưng. Ướp tôm thịt với 2 muông xúp nước mắm + 1 chút bột ngọt + 1 chút tiêu + 3 củ hành

tím xắt mỏng, trộn đều tôm thịt với gia vị để độ 30 phút cho thấm.

4. Ớt chín đem xé bỏ hạt và ruột, xắt chỉ.

5. Rau om và hành lá đem nhặt sạch, cắt khúc ngắn 3cm.

### ***Cách xào:***

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muống xúp dầu, dầu nóng đập vài tép tỏi thả vào phi thơm. Kế đó trút tôm thịt vào xào chín, rưới thêm một ít nước cho tôm thịt không bị khô, bỏ măng vào xào chung, nêm nếm lại cho vừa ăn, liệu chừng măng thấm gia vị, bỏ ớt xắt chỉ vào trộn đều, bắc chảo ra khỏi bếp bỏ rau om, hành lá vào trộn chung, xong múc ra đĩa dọn dùng nóng.

*Gợi ý:* Có thể dùng măng le làm chua, chẻ mỗi búp măng làm 2 hoặc làm 4 theo chiều dọc, măng le xào sẽ giòn và ngon hơn.

## ***. Măng chua làm gỏi***

### ***Vật liệu:***

- 1 con cá lóc độ 700gr.

- 200gr thịt ba rọi.

- 300gr măng chua.
- Một ít rau om, rau húng quế, ớt chín.
- Nước mắm, đường, bột ngọt, chanh tươi, tỏi khô.

### ***Chuẩn bị:***

1. Cá lóc sau khi làm xong lạng lấy má thịt, khi lạng nhớ bỏ cá xương nhỏ lẫn da, xắt thịt cá thành những miếng dày độ 3 ly, ướp cá với 1/2 muống cà phê muối trộn đều cho cá thấm muối.

2. Thịt ba rọi đem hấp chín sau đó xắt thành lát mỏng.

3. Lấy nước măng nấu sôi, thả măng vào luộc một lúc, xong đổ măng ra rổ để nguội vắt ráo, sau đó xắt nhỏ. Nếu không có nước măng chua có thể hòa nước lạnh với giấm để luộc măng.

4. Rau om và húng quế đem nhặt rửa sạch, xắt nhỏ. Ớt chín xẻ bỏ ruột và hạt, xắt chỉ để sẵn.

### ***Cách làm:***

- Bắc chảo lên bếp múc vào chảo 3 muống xúp dầu ăn, dầu nóng đập dập 5 tép tỏi thả vào phi thơm, trút cá lóc vào xào chín, cá vừa chín bắc chảo ra khỏi bếp.



- Trộn cá + thịt ba rọi + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng xúp nước mắm ngon + 2 muỗng xúp nước cốt chanh + 5 tép tỏi giã nhuyễn + 1/2 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, trộn đều tất cả để độ 20 phút cho cá và thịt thấm gia vị sau đó trộn chung với măng chua + ớt xắt chỉ nêm nếm lại cho vừa ăn, khi gần dọn sẽ trộn rau om và húng quế. Bày gỏi ra đĩa, đem dọn chung với bánh tráng mè nướng vàng hoặc bánh phồng tôm.

\* Ngoài cách làm gỏi với cá lóc ra, măng chua còn được trộn với tôm thịt luộc để làm gỏi: tôm luộc xong chẻ đôi, thịt ba rọi luộc chín xắt chỉ, dùng ngò gai + lá chanh xắt chỉ trộn chung với thịt + tôm + măng + đậu phụng rang + hành phi + đường + tỏi + ớt + chanh + bột ngọt.



## 12. DƯA MÔN

Dưa môn là sản phẩm làm từ bẹ môn ngọt, môn ngọt có nhiều ở vùng quê. Sau khi cắt lấy bẹ môn, người ta đem phơi bẹ môn ra sân cho héo mặt, phơi xong dội qua nước cho sạch bùn đất. Lấy từng nắm bẹ môn bẻ gập lại xếp vào lu hoặc vại, cứ mỗi lớp môn như vậy lại rắc một lớp muối, sau đó đậy kín nắp vại để qua ngày mai sẽ lấy nước vo gạo đổ ngập bẹ môn, xong đập lên mặt môn vài lớp lá chuối, đóng kín nắp lại, độ 3 hôm sau môn có màu vàng và có vị chua là dùng được.

Nếu có nước hèm rượu để ngâm dưa môn, dưa sẽ có mùi thơm ngon hơn.

Dưa môn thường được ăn kèm với cá kho, thịt luộc hay bóp nước mắm ớt, xào chung với cá thịt.v.v...

# Các món ăn chế biến từ dưa môn

## *. Dưa môn bóp nước mắm*

- Lấy khoảng 300gr dưa môn, bóp dưa thật ráo nước sau đó cắt khúc ngắn độ 4cm.

- Giã 1 trái ớt chín với 7 tép tỏi thật nhuyễn, trộn ớt tỏi với 1 muống xúp đường + 2 muống xúp nước mắm + 2 muống xúp nước cốt chanh + 1/2 muống cà phê bột ngọt + 1/2 muống cà phê muối. Trộn hỗn hợp này với dưa môn và một ít rau răm xắt nhỏ để độ 20 phút sẽ đem dọn. Nếu có con khuyết khô, rang khuyết thật thơm trộn chung vào rất ngon.

## *. Éch xào dưa môn*

### ***Vật liệu:***

- 1 kg ếch lớn.

- 300gr dưa môn.
- Hành tím, tỏi khô, ớt chín, rau om, ngò gai.
- Tiêu, đường, nước mắm, bột ngọt, mỡ, mắm nêm.

***Chuẩn bị:***

- Ếch đem lột da làm sạch, rửa để ráo. Chặt ếch thành từng miếng vừa ăn, băm 5 củ hành tím + 7 tép tỏi thật nhỏ đem trộn vào ếch, nêm thêm 2 muỗng xúp nước mắm + tiêu + 1/2 muỗng cà phê đường, ướp độ 30 phút cho thấm.

- Dưa môn đem cắt thành từng đoạn ngắn 4cm.
- Rau om, ngò gai rửa sạch cắt ngắn độ 1cm để sẵn.
- Ớt xắt lát xéo để sẵn.

***Cách xào:***

Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muỗng xúp mỡ hoặc dầu ăn, đập tỏi thả vào phi thơm, khi dầu vừa nóng, bỏ dưa môn vào xào cho dưa thấm dầu. Nêm vào dưa một chút nước mắm + một chút bột ngọt hay đường, trộn nhanh tay cho dưa thấm gia vị, xào xong trút dưa ra đĩa. Múc vào chảo 5 muỗng dầu ăn cho thịt ếch vào xào, xào lửa lớn cho thịt ếch săn cứng. Sau đó, rưới vài muỗng nước, đập nắp

chảo một lúc cho thịt thấm, nêm nếm cho vừa ăn, ếch chín bắc chảo xuống bỏ ớt + 1 muống xúp mắm nêm ngon vào trộn đều, trút thịt ếch lên trên dưa môn, rải rau om, ngò gai rắc thêm tiêu, đem dọn ăn nóng.

### *. Dưa môn kho cá hú*

#### ***Vật liệu:***

- 300gr dưa môn.
- 1 con cá hú độ 500gr.
- Ớt chín, 1 củ nghệ.
- Nước mắm, đường, tiêu, bột ngọt, dầu ăn, hành tím.

#### ***Chuẩn bị:***

- Dưa môn đem cắt thành đoạn ngắn độ 4cm.
- Cá hú làm sạch, cắt thành những khúc dày độ 3cm, ướp cá với một ít nước mắm và hành tím xắt mỏng.
- Ớt chín xắt khoanh, nghệ gọt sạch vỏ xong đập dập hoặc xắt chỉ.

#### ***Cách kho:***

Trút cá vào soong, bắc soong lên bếp, để nước mắm trong soong sôi lên, lắc nhẹ soong cho cá không dính vào đáy soong, đổ vào soong 1/2 chén nước lạnh nêm thêm muối + đường + ớt xắt khoanh + nghệ xắt chỉ. Khi nước trong soong cá sôi lại sẽ bỏ dưa môn vào, trộn cho dưa lẫn đều vào cá, giảm bớt lửa. Kho lửa nhỏ cho đến khi dưa mềm và thấm gia vị là được, nêm thêm tiêu, bắc soong ra khỏi bếp.

Múc dưa môn kho cá ra đĩa, múc vừa cá vừa dưa và một ít nước, dọn ăn nóng.



### **13. DƯA CỦ SEN, NGÓ SEN**

*Ngó sen:* Ngó sen là cọng mầm lá hoặc mầm hoa của cây sen, ngó sen có dạng cọng màu trắng, người ta thường bẻ ngó sen khi còn trắng non. Ngó sen được dùng như một loại rau để làm dưa, làm gỏi.v.v...

*Củ sen:* là phần củ của cây sen, mọc sâu dưới đất bùn, một củ sen có nhiều mắt (mắt khúc giống như mắt của cây tre, cây trúc) ngó lá hoặc ngó hoa mọc ra từ những mắt này, củ sen cũng có nhiều lỗ như ngó sen. Củ sen là một vị thuốc trong Đông y và có tên gọi là *liên ngẫu*. Củ sen thường được dùng để ăn uống, đâm (xay) sống lấy nước uống, nấu chè, nấu canh, làm rau, làm dưa.v.v...

#### ***Dưa ngó sen:***

Đem ngó sen rửa sạch, cắt khúc ngắn 4cm, bỏ ngó sen vào vại hay hũ, lấy nước vo gạo lần 2 pha một ít muối, ném thấy vừa mặn là được, đổ nước này vào ngập mặt ngó sen, dùng lá chuối hoặc lá sen đập kín để độ 2 hôm dưa chua là dùng được. Dưa ngó sen dùng để ăn kèm với cá kho, thịt kho hoặc chấm chung với các thứ mắm hoặc xào, kho tùy cách chế biến.

### ***Ngó sen, củ sen làm chua:***

- Ngó sen được cắt khúc ngắn ngâm trong nước có pha một ít phèn chua. Nếu làm củ sen thì củ sen được gọt sạch vỏ, thông sạch bùn (nếu có), bào mỏng ngâm vào nước phèn, sau đó đem xả sạch để ráo.

- Nấu nước giấm + đường + một ít muối, nếm cho vừa miệng, đổ nước giấm đường này vào keo ngó sen hay củ sen đã được gài chặt, độ 3 hôm sau là dùng được. Ngó sen hay củ sen làm chua được sử dụng giống như dưa kiệu hay dưa tỏi.





## 14. DƯA NƯA

Dưa nưa hầu như chỉ thông dụng ở vùng miền Trung Việt Nam, Dưa nưa được làm từ cọng thân non của cây khoai nưa (hay còn gọi củ nưa, khoai na, củ ngà, củ nhược).

Cọng thân non của khoai nưa (hay còn gọi chột nưa) được gọt vỏ, rửa sạch sau đó chẻ đôi hoặc chẻ ba, cắt lát xiên như cách cắt dọc mùng nấu canh chua.

Một ký cọng nưa có thể dùng 100gr muối bột (muối sống), xếp nưa vào vại, cứ một lớp mỏng dưa thì rải 1 lớp muối cho đến khi hết, phủ lá chuối kín mặt vại dưa, để độ 3 hôm là dùng được. Nếu muốn cho dưa thơm và trắng hơn có thể thêm củ kiệu xắt mỏng và khế chua xắt lát dài theo chiều dọc, trộn đều tất cả với muối và cũng ủ như trên.

Dưa nưa thường được dùng ăn sống chấm nước tôm thịt kho, nước cá kho, mắm kho hoặc mắm nêm, nước mắm tỏi ớt hay dùng để xào mỡ tỏi, kho với cá trê, cá lóc, tôm thịt.v.v...

*Lưu ý:* Nưa chỉ nên hái và làm dưa vào cuối tháng 8 đến giữa tháng 11 ăn mới ngon và không ngứa.

# Các món ăn chế biến từ đưa nưa

## *. Đưa nưa kho cá trê*

### **Vật liệu:**

- 300gr đưa nưa.
- 1 con cá trê độ 400gr.
- 1 muông xúp mắm nêm.
- Hành tím, tỏi, đường, nước mắm, tiêu xay, ớt chín.

### **Chuẩn bị:**

- Đưa nưa vớt ra vắt ráo.
- Cá trê đem làm sạch, khía cá thành từng khoanh dày khoảng 2cm, chiên qua cho cá hơi vàng xém.

### **Cách kho:**

- Bắc soong lên bếp, múc vào soong 3 muông xúp dầu ăn hoặc có thể dùng phần dầu vừa chiên cá xong cũng được.

Bằm nhỏ 2 củ hành tím + 5 tép tỏi + 1 trái ớt chín, trút những thứ này vào xào cho có mùi thơm, cho tiếp dưa nưa vào xào cho thấm dầu, kế đó bỏ cá vào trộn đều, nêm 2 muỗng xúp nước mắm + 1 muỗng cà phê đường + 1/2 chén nước, giảm bớt lửa. Kho dưa cá với lửa liu riu, liệu chừng dưa và cá đã thấm, nêm thêm 1 muỗng súp mắm nêm + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, nêm nếm lại cho vừa ăn bỏ thêm 1/2 muỗng cà phê tiêu. Múc thức ăn dọn nóng.



## 15. BẦU LÀM DƯA

Mùa bầu từ khoảng tháng 2 đến tháng 4, bầu rẻ ta có thể mua về làm dưa để dùng dần. Có hai cách làm dưa: để nguyên miếng, hoặc xắt miếng mỏng.

1. *Bầu làm dưa miếng lớn*: Trái bầu mua về gọt sạch vỏ, cắt bầu thành từng khoanh có bề dày độ 10cm, chẻ khoanh bầu làm tư, xếp bầu vào nia đem phơi nắng cho bầu héo mặt, sau khi phơi dội qua nước cho sạch bụi, xếp bầu vào lu hoặc vại. Nấu nước muối để nguội đổ vào vại bầu đã được gài chặt, nước muối phải quá mặt bầu độ 10cm; để độ 1 tuần bầu chín đem ra xắt miếng mỏng vắt ráo trộn với ớt, tỏi, đường, nước mắm, bột ngọt là đã có một món dưa để ăn cơm, hoặc xắt miếng mỏng để xào, chiên kho như các loại dưa khác.

2. *Bầu xắt miếng mỏng*: Bầu làm theo cách này không cần phải gọt vỏ. Chẻ trái bầu làm 4, xắt miếng mỏng độ 3 ly, phơi bầu ra nắng cho héo mặt sau đó xếp bầu vào vại hay hũ keo. Khuấy nước vo gạo lần 2 với một ít muối ném mần mần là được, đổ nước muối vào quá mặt bầu đã được gài chặt, để độ 3 hôm bầu chua là dùng được. Bầu làm theo cách này miếng bầu dai hơn, chỉ cần vắt ráo dưa bầu

chấm với nước cá kho hoặc mắm nêm là đã có món để ăn cơm.

*Lưu ý:* Bầu sử dụng làm dưa nên chọn loại bầu dài ít ruột, không nên dùng bầu nậm (bầu ve) hay bầu tròn ruột nhiều, làm dưa không ngon.



## 16. DƯA HƯƠNG MUỐI CHUA

Dưa hương là trái dưa hấu non, đến mùa dưa hấu người ta hay bẻ bớt trái non để cây dồn sức nuôi những trái dưa khác. Dưa hương non ăn sống rất mát, ta có thể dùng làm món rau bằng cách gọt sạch vỏ trái dưa hương, khía những khía mỏng trên trái dưa xong xắt sợi, trộn dưa với rau răm, rau húng quế xắt chỉ, chấm dưa này với nước cá kho hoặc tôm kho đánh, tôm kho ruốc, hay mắm nêm rất ngon.

Dưa hương muối chua cũng giống như cách làm dưa bầu.

Dưa mua về đem cắt bỏ cuống, khía góc tư trên mỗi trái dưa (khía sâu khoảng 1/2 trái dưa).

Xếp dưa đã khía vào vại dùng mê rổ để gài dưa xong lấy vật nặng dần lên, nấu nước muối để nguội đổ vào quá mặt dưa độ 10cm, chùng non một tuần là dưa chín.

Dưa hương cũng được sử dụng kho nấu như các loại dưa khác.

### ***Cách làm tôm kho đánh:***

Món tôm kho đánh này thường được dùng để chấm các loại rau luộc như rau muống, rau lang,

rau đến luộc hoặc các loại dưa làm chua như dưa bầu, dưa hường, dưa nưa, cà bát bóp xối, dưa môn.v.v...

Vật liệu gồm: tôm tươi (tôm sú, tôm đất, tôm sấu.v.v..) hành tím, tiêu, đường, nước mắm, ớt bột hoặc ớt tươi băm nhỏ. Tôm đem rửa sạch để ráo, sau đó lột bỏ vỏ ở đầu và 2/3 phía đuôi chừa lại một chút vỏ ở giữa mình tôm (cách làm này gọi là lột vỏ bắc cầu) rút bỏ sợi đen trên lưng tôm, cho tôm vào chén, ướp tôm với nước mắm + tiêu xay + hành tím hoặc cộng trắng hành lá xắt nhỏ.

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muông xúp dầu ăn, dầu vừa nóng bắc chảo ra khỏi bếp, cho vào chảo một ít ớt bột (tùy khẩu vị để cho nhiều hay ít), trộn cho ớt sôi trong dầu và ra hết màu, trút chén tôm vào chảo xong lại bắc chảo lên bếp, dùng đũa đánh đều cho tôm chín, chế vào một ít nước, kho cho tôm chín thấm gia vị, nước rút còn đủ dùng. Múc tôm kho đánh ra chén, khi dùng sẽ vắt vào chén tôm một múi chanh trộn đều.

### ***Cách làm tôm kho ruốc:***

Cũng như tôm kho đánh, tôm kho ruốc được dùng để chấm các loại rau luộc hay dưa ăn xối. Vật liệu dùng cho món này gồm có tôm tươi, thịt nạc heo hay ba rọi heo, mỡ hoặc dầu ăn, tỏi, ớt bột,

hành, muối, đường, ruốc Huế. Trước tiên tôm được rửa sạch để ráo, bóc sạch vỏ tôm, dùng tay bóp dẹp con tôm hoặc xắt thịt tôm như hạt lựu. Thịt heo cũng được xắt như vậy. Sau khi xắt xong ướp tôm + thịt với nước mắm + tiêu + hành tím để độ 15 phút cho thấm gia vị.

Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muống xúp dầu hoặc mỡ, đợi dầu nóng bắc chảo xuống, cho vào chảo một ít ớt bột, trộn cho ớt ra hết màu, lại bắc chảo lên bếp trút chén tôm thịt vào xào chín. Khi tôm thịt chín thì cho tiếp chén nước ruốc (đánh tan 1 muống cà phê ruốc trong 1 chén nước lạnh, để cho lắng cặn) nêm thêm chút đường hay bột ngọt, nếm lại cho vừa ăn, kho một lúc cho nước rút bớt giã nát vài múi tỏi thả vào trộn đều. Trút tôm thịt kho ruốc ra chén đem dọn dùng với rau.





## 17. DƯA CẦN

Cần để làm dưa là loại cần nước còn gọi là cần ta, cần cơm hay cần ống. Rau cần mọc hoang hoặc được trồng để làm rau ăn sống, làm dưa, xào với thịt cá hoặc làm thuốc. Rau cần đem nhặt bỏ đoạn già và lá sâu, rửa thật sạch (nên để nguyên cọng dài, khi rửa có thể vuốt sạch từng cọng). Sau đó ngắt khúc khoảng 4cm, vẩy cho rau thật ráo nước xếp rau vào vại hoặc keo thủy tinh. Nấu nước muối hơi mặn, để nguội, chế vào keo rau đã được gài chặt, độ 3 hôm dưa chua là dùng được. Cũng có thể muối dưa với nước vo gạo lần 2 có hòa chút muối. Rau cần sau khi làm chua vẫn giữ được mùi thơm của rau. Dưa cần thường được ăn kèm với cá kho, thịt luộc, hoặc chấm mắm tôm, mắm nêm, mắm ruốc.v.v...



## 18. BÔNG ĐIÊN ĐIỂN LÀM DƯA

Cây điên điển có lẽ chỉ có ở đồng bằng Nam bộ, cây thường mọc hoang ở bờ sông, bờ mương, đến khoảng tháng 7, tháng 8, cây trở đầy hoa người ta hái về để ăn sống chấm với mắm hoặc xào mỡ, làm dưa.v.v...

Trên mâm cơm dân dã, đĩa hoa điên điển vàng ươm bên tộ cá bống kho tiêu, bấy nhiêu cũng đủ làm nên mùi vị quê hương. Bông điên điển hái về ăn tươi không hết sẽ được làm dưa, dưa bông điên điển giòn, ngon không khác gì các loại dưa như dưa giá, dưa bắp cải, dưa môn.v.v...

Bông điên điển được cho vào hũ hay vại, quây nước vo gạo lần hai với một chút muối mặn mặn, đổ nước này vào hũ, lấy vải lớp lá chuối phủ lên mặt bông, 2 hoặc 3 hôm sau dưa chín. Dưa điên điển chấm mắm cá linh kho hoặc ăn kèm với thịt heo luộc chấm mắm đồng rất ngon.



## 19. DƯA MÓN

### ***Vật liệu:***

- 200gr cà rốt.
- 500gr củ cải.
- 1 củ su hào lớn.
- 1/2 trái thơm.
- 300gr củ kiệu.
- 1/2 trái đu đủ xanh.
- 100gr ớt hiểm.
- 2 trái dưa leo.
- Nước mắm ngon, đường cát trắng.

### ***Vật liệu:***

- Củ cải đem gọt sạch vỏ, cắt khúc ngắn 3cm, chẻ mỗi khúc làm 4 hoặc làm 6, xóc củ cải với chút muối để cách đêm, sáng hôm sau xả qua nước lạnh, dùng khăn vải vắt thật ráo, xếp ra mâm đem phơi nắng.

- Dưa leo, chẻ mỗi trái làm 4 theo chiều dọc, lạng bỏ ruột xong cắt miếng xéo cỡ miếng củ cải, xóc dưa leo với muối để cách đêm, hôm sau xả qua nước lạnh và vắt phơi như củ cải.

- Cà rốt, su hào, đu đủ đem gọt sạch vỏ, tía hoa xong cắt miếng mỏng độ 2 ly, xếp tất cả ra mâm đem phơi nắng.

- Thơm (dứa) chẻ đôi theo chiều dọc, cắt bỏ cùi, xắt thơm thành từng miếng mỏng độ 3 ly xếp vào rổ phơi riêng.

- Củ kiệu đem ngâm nước tro 1 đêm, hôm sau đổ ra rổ cho ráo, cắt bỏ rễ và lá, lột bớt lớp vỏ cho kiệu trắng đẹp, phơi kiệu như các thứ khác.

- Ớt hiểm được cắt bớt cuống, gạo bỏ lớp vỏ xanh của phần cuống còn lại, đem phơi nắng cho khô.

Tất cả các thứ trên đều được thực hiện cùng lúc để khô đều trong ngày. Nếu phơi nhằm ngày nắng tốt, khi làm thành phẩm sẽ không bị hư. Nếu không đủ nắng, ta dùng lửa than để sấy cho miếng dưa ráo khô. Miếng dưa đúng chuẩn là miếng dưa vừa độ khô, (không khô đến độ teo quắt), không bị nhớt, (do trong quá trình phơi không trở đều) giữ nguyên màu (không bị đen hoặc xỉn mặt).

- Nước mắm để ngâm dưa có thể pha theo nhiều cách:

1. 2 nước mắm ngon + 1 đường (nếu nấu 2 chén nước mắm sẽ cần 1 chén đường).

2. 1 nước mắm + 1 đường + 1 nước lạnh.

3. 1 nước mắm + 1 đường + 1 giấm.

Nước mắm hoà chung với đường xong đem đổ vào soong, bắc soong lên bếp nấu sôi, vớt bỏ sạch bọt sau đó hạ nhỏ lửa (thật nhỏ) cứ thắng với độ lửa như vậy cho đến khi nước mắm đỏ ồng, ánh ánh và có dạng kẹo là được, bắc soong xuống để cho nước mắm nguội. Khi nấu nước mắm nên chọn nước mắm ngon và đường cát trắng, nếu nấu với đường cát vàng phải lọc nước mắm qua khăn vải cho nước mắm thật trong.

*Cách ngâm dưa:*

Hòa nước ấm với muối, thả hết củ cải, dưa leo, cà rốt đã phơi rồi nhanh tay đổ ra rổ. Rửa như vậy độ 3 lần xong dùng khăn vải vắt cho thật ráo. Ớt được rửa sau cùng.

Lấy keo thủy tinh, dồn tất cả vào keo, dùng que tre chẻ mỏng gài dưa, đổ nước mắm vào quá mặt dưa độ 3 cm, đậy kín nắp keo, để độ 5 hôm hay 1 tuần dưa thấm là dùng được. Làm đúng cách, dưa để bao nhiêu lâu cũng không sợ ngả màu. Dưa món thường được dùng để ăn bánh tét, bánh chưng, ăn với cơm nóng hoặc cháo trắng đều ngon.

\* *Dưa món chay* cũng được làm như cách trên nhưng thay vì dùng nước mắm thì sử dụng nước tương. Chỉ nấu nước tương với đường + thêm muối. Không pha thêm giấm hoặc nước lạnh vì nước tương không mặn như nước mắm. Cách nấu cũng như nấu nước mắm, muốn dịu, ngon hơn thì nêm thêm bột ngọt khi nấu nước tương.

\* *Củ cải dầm nước mắm* cũng được làm theo cách trên nhưng độc nhất chỉ một vị củ cải.



## 20. DƯA CẢI BẮP

Cải bắp hay bắp cải là thứ rau rất quen thuộc và được sử dụng nhiều vì tính cách tiện dùng của nó: bắp cải luộc, bắp cải xào, bắp cải trộn gói, bắp cải pharcis.v.v..).

Ở đây bắp cải được làm dưa. Có thể cắt bắp cải thành từng miếng nhỏ hoặc để nguyên cả bắp lớn.

Chọn những bắp cải tròn, chắc, nhỏ gọn (không cần phải bắp lớn), tẽ bỏ bớt những lá già bên ngoài, dội qua nước cho sạch bụi bẩn. Xếp bắp cải vào lu hoặc vại, lấy vật nặng dằn lên. Dùng nước sạch hòa với muối và một ít phèn chua (không có phèn chua cũng được), quậy cho muối và phèn tan, nếm nước muối hơi mằm mằm và có vị hơi chua là được, chế nước muối này vào lu dưa, nước phải quá mặt bắp cải độ 1 gang tay, phủ kín nắp lu, để như vậy độ 10 đến 15 ngày, dưa chua là dùng được.

Cải bắp làm dưa cũng được sử dụng như các loại dưa chua khác.



## 21. DƯA GỪNG

### *Vật liệu:*

- 1 kg gừng non.
- Đường cát trắng, giấm nuôi.
- Thạch cao, muối bột, chanh tươi.

### *Cách làm:*

- Gừng đem gọt sạch vỏ, bào hoặc xắt mỏng gừng, ngâm gừng trong nước muối pha mặn, khoảng 2 giờ sau đó xả lại bằng nước lạnh, để ráo.

- Vắt lấy nước cốt 3 trái chanh lớn đem hòa với 1 muống cà phê thạch cao phi + 1 lit nước, cho gừng vào ngâm qua đêm.

- Qua hôm sau đem xả lại nước lạnh, vắt gừng thật ráo xong lại ngâm theo cách trên 1 ngày, 1 đêm.

- Hôm sau đem xả gừng lại với nước sạch, bỏ gừng vào thau nước đem phơi ngoài nắng, hết nắng đem vào xả lại nước sạch đổ ra rổ, dùng khăn vắt gừng thật ráo.

- Nấu giấm nuôi + đường + muối, nếm nước giấm này chua ngọt như nước giấm ngâm kiệu là được. Dồn gừng vào keo thủy tinh, đổ nước giấm vào quá mặt gừng, để độ 1 tuần hoặc 10 hôm sau gừng chua là dùng được. Dưa gừng dùng để trộn gỏi, ăn kèm với thịt cá như các loại dưa khác.



## 22. DƯA BÔNG CẢI

Bông cải (choux fleurs) phải lựa mua bông chắc và trắng non, tách thành những bông nhỏ, ngâm tất cả vào nước có pha muối (làm như vậy sẽ diệt được sâu con có ở trong bông cải), ngâm độ 15 phút đổ bông cải ra rổ. Nấu một soong nước lạnh, khi nước vừa sôi, đổ bông cải vào, dùng đũa đảo đều xong đổ ra rổ để ráo nước.

Nấu giấm nuôi + đường + một ít muối bột, nếm cho giấm có độ chua ngọt như nấu nước giấm ngâm kiệu là được. Xếp bông cải vào keo thủy tinh dùng que tre chẻ nhỏ gài chặt, đổ nước giấm đường vào để độ 5 hôm đến 1 tuần là dùng được.

Dưa bông cải thường được dọn dùng chung với đồ nguội, thịt luộc, thịt nướng, thịt chiên hoặc chẻ nhỏ để trộn gỏi.



## 23. DƯA KHỔ QUA

### *Vật liệu:*

- 1kg khổ qua trắng.
- Muối bột, thạch cao phi, phèn chua.

### *Cách làm:*

- Khổ qua lựa mua trái tròn thon, nờ gai và trắng, ngâm khổ qua vào nước có pha muối hơi mặn, độ ba giờ sau xẻ dọc trái khổ qua, moi bỏ sạch ruột và hạt.

- Hòa 2 muống cà phê thạch cao phi + 2 muống cà phê phèn chua bột + 2 lit nước, ngâm khổ qua vào dung dịch này qua đêm.

- Hôm sau đem ra xả sạch xong lại ngâm với thạch cao và phèn chua như hôm trước. Ngày thứ ba sẽ xả lại nước lạnh, pha một muống cà phê phèn chua với 2 lit nước trong một thau sạch, thả khổ qua vào ngâm trong nước này xong phơi nguyên thau ra nắng lớn (phơi một nắng là được) sau đó xả lại với nước lạnh, dùng khăn sạch thấm khô từng trái xong bóp dọc khổ qua vào keo thủy tinh.

- Nấu giấm nuôi + đường + muối như cách nấu nước giấm ngâm kiệu, để nguội, đổ vào keo khổ

qua, nước giấm phải quá mặt khố qua, để độ một tuần đến mười ngày là dùng được.

Dưa khố qua khi dùng sẽ được cắt miếng nhỏ dọn chung với thịt luộc, thịt nướng, đồ chiên, đồ nguội, nem chả.v.v...



## 24. DƯA MÓP

Dưa móp được làm từ cây rau móp hay còn gọi cây cừa, cây chóc gai, cây ráy gai (cây rau móp mọc hoang ở vùng đất ẩm và có bóng râm như bờ ao, bờ ruộng, ven hồ, ven suối). Phần dùng làm dưa là cọng và lá. Người ta hái rau nguyên cả cọng non và già, những đoạn cứng, già được loại ra, rửa sạch cọng rau để ráo, sau đó chẻ cọng rau làm đôi theo chiều dọc, xếp rau vào vại, cứ một lớp rau mỏng lại rắc một lớp muối bột, làm như vậy cho đến hết, phủ lá chuối lên vại rau để cho rau thấm muối, qua hôm sau lấy nước vo gạo lần hai đổ vào ngập rau, lấy lá chuối phủ lên mặt vại rau để độ 3 hôm sau, móp chua là dùng được.

Cũng như các loại rau làm chua khác, rau móp được dùng để ăn kèm với cá kho, thịt kho hoặc chấm mắm nêm, chấm chao, chấm tương.



## 24. DƯA MẮM

### **Vật liệu:**

- 10kg dưa gang.
- 500gr đường mật.
- Muối hột đủ dùng.

### **Cách làm:**

- Lựa mua dưa gang, trái thon ít ruột, xẻ đôi trái dưa moi bỏ ruột, phơi cho dưa heo héo.

- Sau khi phơi, xếp dưa vào lu, dùng que tre gài chặt, lấy vật nặng dần lên. Nấu đường mật và muối hột, nếm cho nước có vị mặn hơi ngọt, để nước này thật nguội đem đổ vào lu dưa.

- Độ hai tuần sau vớt dưa ra để thật ráo (có thể nén dưa bằng vật nặng để dưa rỏ hết nước).

- Xếp dưa vào một lu khác, sau khi đã gài chặt và dần vật nặng lên trên mặt dưa, đổ nước mắm cá sặc hoặc cá linh vào lu dưa, để độ 2 tuần dưa thấm mắm là dùng được.

- Khi dùng lấy dưa xắt lát mỏng, ướp dưa với ớt, tỏi giã nhỏ + đường + bột ngọt, để dưa thấm là dùng được. Dưa mắm còn dùng để nấu canh, xào hoặc xắt chỉ trộn vào các loại mắm khác để ăn sống.

*Có thể làm dưa mắm theo cách đơn giản hơn:*

Dưa gang sau khi đã xé bỏ hạt và phơi héo, xếp dưa vào lu hoặc vại, cứ 1 lớp dưa thì rắc một lớp muối, làm xong đặt 1 miếng mề rổ lên mặt lớp dưa, lấy đá xanh dần lên. Khoảng 2 tuần sau lấy dưa ra, dội dưa qua nước ấm cho sạch muối để rửa thật ráo nước, xếp dưa lại vào lu để ướp nước mắm cá như cách trên.



# ***. CÁC LOẠI MẮM***

## **1. MẮM TÉP**

### ***Vật liệu:***

- 1kg tép con.
- 100gr muối.
- 4 muông xúp rượu đế.
- 100gr thính.

### ***Cách làm:***

- Tép đem rửa và nhặt sạch rong, rác lẫn vào trong tép, để thật ráo nước.

- Trộn tép + muối + rượu đế, cho hỗn hợp này vào keo thủy tinh, đậy kín nắp, xong đem phơi nắng. Độ 3 hôm sau trộn thêm thính, trộn xong để keo mắm vào nơi thoáng độ 1 tuần sau là dùng được.

## **Các món ăn chế biến từ mắm tép**

*. Mắm tép hấp*



Múc mắm tép vào chén, nêm thêm: đường + tiêu xay + bột ngọt, nếm cho vừa ăn, khi cơm vừa cạn, đặt chén mắm vào hấp chín, già tới ớt trộn đều vào mắm đem dọn ăn.

Mắm tép thường được dùng để chấm các loại rau luộc, rau sống hay chấm thịt luộc.

### *. Mắm tép kho*

Mắm tép kho với thịt nọng, thịt ba rọi hay thịt nách, những loại thịt này được xắt hạt lựu hoặc xắt sợi, xào với thịt mỡ + tỏi + hành xắt mỏng. Khi thịt chín, múc mắm tép vào xào chung, nêm đường + tiêu xay + ớt băm nhỏ, kho mắm với lửa liu riu cho đến khi mắm đậm màu và có dạng sệt là được. Mắm tép kho cũng được ăn kèm với các loại rau thơm, xà lách.v.v..



## 2. MẮM TÔM

### *Vật liệu:*

- 5kg tép.
- 1,2kg muối.

### *Cách làm:*

- Tép mua loại tép con, nhặt sạch rác bẩn. Sau đó trộn muối vào tép, ướp tép 1 ngày 1 đêm (24 giờ).

- Hôm sau đem xay cả nước lẫn cái, cho hỗn hợp vừa xay vào một lu sạch, đậy kín miệng lu, đem phơi nắng độ 2 tuần, mỗi ngày đều phải dùng đũa tre để khuấy cho mắm chín đều. Thời gian phơi đủ 2 tuần, mắm sẽ ngấu và có mùi thơm là dùng được.

### *Cách pha mắm tôm ngon*

- Cứ 1 ký mắm tôm, cần 100gr đường cát trắng + 100gr nước mắm ngon.

- Múc mắm tôm vào rây, vừa chà vừa rây mắm tôm thật kỹ, bỏ xác.

- Đường cát trắng đem thắng với một ít nước cho đường thật kẹo.

- Hòa mắm tôm vừa rây xong với đường + nước mắm. Mắm tôm pha như vậy sẽ thơm dịu và để ăn được lâu.

Mắm tôm dùng để chấm các loại thịt, cá hấp hay luộc, chấm rau, nộm canh, nộm bún.v.v..



### 3. MẮM CÁY

**Vật liệu:**

- 1kg cua đồng.
- 100gr muối.

**Cách làm:**

Có hai cách để làm mắm cáy.

*Cách 1:* Cua đồng mua về chà rửa sạch, bóc bỏ yếm, dùng chày đập dập. Xếp cua vào lu nhỏ, rắc một lớp muối vào lu kế đến xếp một lớp cua. Cứ một lớp cua lại một lớp muối, xếp cho đến hết, trên cùng là một lớp muối.

Sau khi làm xong công đoạn này, đậy kín nắp lu, phủ vải nhựa bọc nắp lu, dùng dây cột chặt, để lu vào nơi thoáng độ 6 tháng sau, cáy thành mắm ngấu và có màu nâu đen, như vậy là mắm đã chín.

*Cách 2:* Cua đồng mua về chà rửa sạch lột bỏ mai, yếm và mang cua, sau đó giã nhuyễn cua với muối. Múc hỗn hợp này cho vào keo thủy tinh, đậy kín nắp keo đem phơi nắng 3 ngày, sau đó đem keo để vào nơi thoáng. Độ 3 tháng sau, trên mặt lớp mắm sẽ có một lớp nước màu đậm như nước mắm là mắm đã được. Mắm cáy có vị thơm, ngon dịu hơn

mắm tôm, thường được dùng để chấm rau luộc, cà pháo muối chua, cà đĩa bóp xôi. Hoặc dùng để nêm vào các loại canh rau như rau muống, rau đay, rau mồng tơi, rau dền gai.v.v.... Hòa mắm cáy với tỏi ớt giã nhuyễn để chấm thịt luộc ăn với rau sống.



## 4. MẮM CÁ THU (MẮM MIẾNG)

### *Vật liệu:*

- 1,5kg cá thu dứa.
- 600gr muối.
- 200gr thính bắp.
- 1 muông xúp ớt bột.

### *Chuẩn bị:*

1. Cá thu mua về làm thật sạch, cắt cá thành những khoanh dày độ 1,5cm đến 2cm.

2. Bắp hạt (loại bắp đỏ) ngâm vào nước 1 đêm, hôm sau đem rang vàng, xay nhuyễn để làm thính.

### *Cách làm:*

- Cá thu sau khi đã cắt thành khoanh đem ướp cá. Lấy lu hoặc vại đủ để chứa cá, rải một lớp muối xuống đáy lu, xếp một lớp cá lại rải một lớp muối. Đậy kín nắp lu, dùng đất sét hoặc băng keo để gắn kín miệng lu, đặt lu vào nơi thoáng.

- Độ 1 tuần sau vớt cá ra để ráo, sau đó lăn cá vào thính cho đều, lăn xong xếp những miếng cá này vào lại trong lu, cứ một lớp cá lại rắc một lớp ớt bột. Dùng que tre gài chặt cá, sau đó dùng một lớp nylon phủ kín lên mặt cá (đường kính của

miếng nylon phải lớn hơn đường kính của lu) kể đó đổ nước muối đã nấu thật mặn lên lớp nylon, giữ sao cho nước muối không rò xuống cá. Độ 2 hoặc 3 tháng sau là mắm chín, miếng mắm thành phẩm có màu trắng hồng rất thơm.

## Các món ăn chế biến từ mắm cá thu

### *. Mắm cá thu rim*

#### **Vật liệu:**

- 1 lát mắm cá thu độ 200gr.
- 200gr thịt ba rọi.
- 1 chén nước dừa xiêm.
- Ớt bột, đường, tỏi, tiêu, bột ngọt.

#### **Chuẩn bị:**

1. Mắm cá thu đem vuốt cho sạch thính, lạng bỏ da, xương, cắt cá thành từng thoi cỡ ngón tay út.
2. Thịt ba rọi cạo rửa sạch xong cũng cắt như mắm.

#### **Cách làm:**

- Đập dập 10 tép tỏi xong lột sạch vỏ, để nguyên mùi tỏi không băm. Đặt chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muống xúp mỡ hoặc dầu ăn, trút thịt ba rọi vào xào cho thịt ra bớt mỡ, khi thịt hơi xém vàng, xúc thịt ra để riêng, cho tiếp tỏi vào chiên cho những tép tỏi này có màu vàng cháy vớt tỏi ra. Sau khi vớt tỏi sẽ cho mắm cá thu vào chiên, miếng cá hơi vàng thì trút thịt ba rọi đã xào vào trộn đều 2 thứ, nêm vào 3 muống cà phê đường + 1/2 muống cà phê ớt bột (hoặc ớt tươi băm nhỏ) + 1/2 muống cà phê tiêu + 1/2 muống cà phê bột ngọt, trộn cho cá thịt thấm gia vị xong cho nước dừa xiêm vào, để nước dừa sôi lên sau đó sẽ hạ nhỏ lửa, rim cá với lửa riu riu cho đến khi cá và thịt thấm đỏ là được. Nêm nếm cho vừa ăn, bắc chảo ra khỏi bếp, bỏ tỏi phi vào trộn đều sau đó sẽ múc mắm ra đĩa. Mắm được ăn kèm với các loại dưa chua hay rau sống, dưa leo, cà chua chín hườm.

### *. Mắm bột cá thu*

#### **Vật liệu:**

- 1kg mắm cá thu.
- 100gr đường cát trắng.



- 50gr tỏi.
- 5 trái ớt chín.

### ***Chuẩn bị:***

1. Mắm cá thu đem vuốt sạch thính, lạng bỏ da, xương, xắt mắm thành những lát mỏng (nên cắt ngang thớ cá để những sợi gân cá cũng bị cắt nhỏ).

2. Cho đường vào soong cùng với một ít nước, thắng đường với nước cho đến khi tan và kẹo lại là được, để đường thật nguội.

3. Tỏi (lựa mua loại tép lớn) lột sạch vỏ xong xắt lát mỏng, ớt trái xẻ bỏ ruột và hạt, xắt chỉ.

### ***Cách làm:***

- Sau khi xắt xong cho mắm vào cối giã nhuyễn hoặc có thể cho vào máy xay để xay, sau đó rót nước đường vào mắm trộn đều, trong khi trộn cho ớt và tỏi vào trộn chung, mức hỗn hợp này cho vào keo thủy tinh để thêm 1 tuần, mắm thấm là dùng được, loại mắm này có màu trắng ngà, dạng sệt.

- Khi dùng sẽ trộn thêm vào mắm theo phân lượng sau:

- 300gr mắm bột cá thu.
- 200gr đu đủ hươm bào sợi.
- 100gr thơm chín xắt sợi nhỏ.

- 200gr thịt ba rọi.

\* Đu đủ đem nhồi qua với một ít muối, xả lại nước sạch xong vắt thật khô, trái đu đủ ra sàng, phơi ngoài nắng cho héo.

\* Thịt ba rọi đem ram chín, xắt sợi.

\* Trộn mắm bột + thịt ba rọi xắt sợi + đu đủ + thơm + vài trái ớt chín xắt sợi, nêm thêm một ít bột ngọt trộn đều. Để vài giờ cho mắm thấm là dùng được. Món mắm này được ăn kèm với xà lách, rau thơm các loại, chuối chát, khế chua, dưa leo xắt lát mỏng và thịt đùi luộc xắt miếng, ăn với cơm hoặc với bún đều ngon.

*Lưu ý:* Mắm cá ngữ bột cũng làm theo cách làm mắm bột cá thu.



## **5. MẮM CÁ THU (MẮM NGUYÊN CON)**

### ***Vật liệu:***

- 10kg cá thu.
- 3kg muối hạt.

### ***Cách làm:***

- Cá thu sau khi mua về đem rửa qua nước muối để cá thật ráo.

- Cho vào một lớp muối, kế đó xếp cá, cứ một lớp cá lại rắc một lớp muối cho đến khi hết, trên cùng là một lớp muối, gài cá bằng que tre xong dùng đá xanh dằn lên mặt cá, đậy miệng lu và gắn lại thật kín, để độ 4 đến 5 tháng là mắm chín.

Sau khi mắm chín, vớt cá ra, vuốt sạch muối, treo cá vào nơi có gió cho thật ráo là dùng được.

Mắm cá thu thường được dùng để kho với thịt mỡ như cách kho ở món mắm cá nục, hoặc chưng mắm thu với hạt vịt (cách làm giống như mắm lóc chưng hạt vịt).

## 6. MẮM CÁ NỤC

### *Vật liệu:*

- 7kg cá nục chuối.
- 3kg muối hạt.
- 1kg thính bắp.
- Lu, vại mê rô cần dùng.

### *Cách làm:*

- Mua cá tươi từ biển về, cá nục chuối, cá nục bông, cá nục gai, cá bạc má hay cá mòi, không cần phải chặt đầu bó mang, cứ để nguyên cá như vậy đem muối.

- Lấy lu hoặc vại đủ để chứa cá, cho vào lu một lớp muối, xếp cá vào lu, cứ một lớp cá lại một lớp muối, trên cùng là một lớp muối, sau khi muối xong dùng mê rô rá hặc mê rô và que tre gài chặt.

- Độ 1 tuần sau vớt cá ra để ráo, lăn cá vào thính (thính bắp đã hướng dẫn cách làm ở món mắm cá thu), lăn xong, xếp cá vào một lu khác, phủ lên mặt cá một lớp nylon, chèn thật kỹ sao cho nước muối không rò xuống được. Nấu nước muối thật mặn, để nguội xong rót vào lu mắm, đậy kín nắp lu,

gắn nắp lu với đất sét hoặc phủ nylon thật kín, để độ 3 tháng là mắm chín.

## Các món ăn chế biến từ mắm nục

### *. Mắm nục hấp*

#### ***Vật liệu:***

- 5 con mắm nục.
- 150gr thịt ba rọi.
- 1 trứng vịt lạt.

#### ***Cách làm:***

Mắm nục đem gỡ bỏ đầu và xương, xé thịt cá ra xong xắt nhỏ. Thịt ba rọi hoặc thịt nách đem băm nhỏ. Trộn chung mắm + thịt + 3 muỗng cà phê đường + 1/2 muỗng cà phê tiêu + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt + 2 trái ớt và 7 tép tỏi băm nhỏ, trộn đều mắm xong đem chung cách thủy hoặc hấp trong nồi cơm khi cơm vừa cạn.

Món mắm nục hấp này được ăn kèm với các thứ rau như xà lách, rau thơm, chuối khế xắt lát mỏng, ăn chung với thịt đùi heo luộc và cơm.

### *. Mắm nục sống*

Mắm nục đem bỏ đầu, bỏ xương, xé mắm thành những miếng nhỏ, trộn mắm với thơm xắt miếng nhỏ + riềng + tỏi + ớt (những thứ này xắt chỉ). Nêm thêm một ít đường cát nhuyễn + bột ngọt để độ 2 giờ mắm thấm sẽ đem ra dùng.

Mắm nục trộn theo kiểu này được ăn kèm với các loại rau thơm, xà lách và thịt đùi heo luộc.

### *. Mắm nục hấp tốp mỡ*

Lấy 3 con mắm nục gỡ bỏ đầu, đuôi và vây, đặt cá vào một đĩa nhôm sâu lòng hoặc một tô sành, múc đổ lên mình cá 2 muống xúp mỡ lẫn tốp mỡ + 1/2 muống cà phê ớt bột hoặc ớt tươi băm nhỏ + 1/2 muống cà phê tiêu xay + 1 muống xúp đường + 1/2 muống cà phê bột ngọt, khi cơm vừa cạn cho đĩa cá vào hấp trong nồi cơm.

Món mấm nục hấp tốp mỡ này cũng được ăn kèm với các loại rau thơm, xà lách, chuối khế xắt lát mỏng hoặc mít non hằm xé miếng, rất ngon.

### *. Mấm nục kho trứng vịt*

#### ***Vật liệu:***

- 3 con mấm nục.
- 100gr tôm tươi.
- 150gr thịt ba rọi.
- 2 trứng vịt lạt.
- 1 miếng vỏ quýt khô.
- 1 củ gừng.
- Tỏi khô, đường, bột ngọt, tiêu xay, hành tím, ớt chín.

#### ***Chuẩn bị:***

1. Mấm nục đem bỏ đầu, vuốt sạch thính xong xé thành từng miếng nhỏ.

2. Lựa mua tôm đất hoặc tôm sát, lột bỏ đầu và vỏ tôm, xé đôi con tôm ngâm vào nước muối, khi dùng sẽ rửa lại nước lạnh, để ráo.

3. Thịt ba rọi sau khi rửa sạch, xắt thịt thành những miếng bán nhỏ 1cm.

4. Lấy một miếng vỏ quýt khô lớn cỡ 2 ngón tay, ngâm vỏ quýt trong nước cho mềm, xong cạo sạch lớp trắng ở mặt trong vỏ quýt, xắt chỉ.

5. Gọt vỏ một củ gừng cỡ ngón tay cái xong xắt chỉ để sẵn.

6. Băm nhỏ 3 củ hành tím và 5 tép tỏi để sẵn.

### ***Cách làm:***

Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muống xúp dầu ăn, bỏ tỏi, hành vào xào cho thơm, kế đó cho thịt ba rọi vào xào chung, khi thịt vừa chín, trút mắm vào trộn đều, nêm vào chảo mắm 3 muống cà phê đường + 1 muống xúp nước mắm + 1/2 muống cà phê tiêu + 1/2 muống cà phê bột ngọt, trộn cho gia vị lẫn vào với thịt và mắm, cho tiếp gừng + vỏ quýt + tôm vào kho chung. Liệu chừng tôm chín và mắm đã được, đập trực tiếp 2 trứng vịt vào chảo mắm trộn cho trứng lẫn đều vào với mắm, trứng chín, hỗn hợp mắm có độ sệt là được. Khi kho mắm nên để lửa thật nhỏ cho các thứ thấm đều gia vị, để lửa lớn mắm sẽ bị khét. Khi đập trứng vào chảo mắm, nên tăng độ lửa để trứng chín nhanh. Trứng



vừa chín, bắc chảo ra khỏi bếp, để chảo lâu trên bếp, trứng sẽ bị khô mất ngon.

Món mắm này được ăn kèm với thịt luộc và các loại rau thơm, xà lách. Khi dọn mắm, nên rắc một ít ớt chín xắt nhỏ lên mặt đĩa trứng cho hấp dẫn.



## **7. MẮM NÊM, MẮM NỤC**

Mắm nêm thường dùng được làm từ cá cơm hoặc cá nục con.

### ***Mắm làm từ cá cơm:***

#### ***Vật liệu:***

- 7kg cá cơm than.
- 1kg muối hột.

#### ***Cách làm:***

Cá sau khi mua về xả qua nước sạch, để thật ráo, trộn đều cá với muối, xúc cá đã trộn cho vào lu hoặc tìn, đậy kín miệng để độ 15 đến 20 ngày sau mắm chín thơm là dùng được.

### ***Mắm làm từ cá nục:***

#### ***Vật liệu:***

- 7kg cá nục con.
- 1kg muối hột.

#### ***Cách làm:***

Mua cá nục con (con nhỏ cỡ ngón tay) rửa qua với nước muối để thật ráo. Trộn cá với muối, xúc cá cho vào lu đậy kín nắp, ướp cá như vậy độ 3 hôm

đem cá ra xay nhuyễn, xay xong lại cho vào lu, gấn kín miệng lu để độ 15 ngày sau, mắm chín thơm.

Mắm nêm thường được hòa với tỏi, đường, ớt, giấm để làm nước chấm rau, chấm thịt, ăn bún, ăn bánh, dầm dưa, dầm cà.v.v...



## 8. MẮM TÔM CHUA

### *Vật liệu:*

- 1kg tôm tươi.
- 1/2 xị rượu đế.
- 1/2 chén gạo nếp.
- 50gr đường cát mịn.
- 50gr riềng.
- 200gr măng vòi.
- 50gr tỏi khô.
- Ớt chín, muối đủ dùng.

### *Chuẩn bị:*

- Rượu đế đem đổ vào thau sạch, hòa rượu với 2 muống xúp muối.

- Lựa mua tôm đất còn sống, mình tôm trong xanh, cắt bỏ râu và đuôi tôm, thả tôm vào ngâm trong thau rượu đế, cắt xong, ngâm tôm thêm độ 2 giờ nữa sẽ vớt ra để ráo.

- Gạo nếp đem nấu thành cháo chín như và lỏng.

- Riềng tỏi được xắt chỉ.

- Măng vôi là đọt măng mọc ra từ mắt tre, măng vôi được xắt chỉ, nhồi măng với một chút muối cho ra bột nước hăng, xả lại với nước sạch xong vắt thật khô.

- Ớt chín xắt lát tròn hoặc xắt chỉ tùy thích.

*Cách làm:*

Trộn tôm + riềng + tỏi + ớt + măng + cháo nếp + đường cát + 2 muống cà phê muối + 2 muống xúp rượu đế. Xúc hỗn hợp này cho vào keo thùy tinh, dùng que tre chẻ nhỏ đan thành miếng mê như mê rổ, đặt mê lên mặt tôm, dùng que tre gài chặt, đậy kín nắp keo, để như vậy độ 10 ngày tôm chín là dùng được.

Mắm tôm chua sau khi thành phẩm có màu đỏ chín của tôm, nước của mắm chỉ hơi hồng hồng, muốn có màu đỏ đẹp, ta có thể trộn vào mắm một ít ớt xay (chỉ lấy phần vỏ không lấy ruột và hạt, vỏ ớt đem hấp chín xong băm hoặc xay nhuyễn).

Mắm tôm chua thường được dọn ăn với cơm hoặc bún, kèm theo thịt luộc rau sống, xả lách, chuối chát, khế chua xắt lát mỏng.

# Món ăn chế biến từ tôm chua

## *. Cuốn tôm chua*

### **Vật liệu:**

- 300gr tôm chua.
- 3 củ khoai lang.
- 200gr bún tươi.
- 30gr ruốc Huế.
- 300gr thịt đùi heo.
- 500gr rau muống non.
- 10 bánh tráng mỏng.
- Đường, bột ngọt, tỏi, ớt.
- Các thứ rau: xà lách, húng cây, húng quế, rau răm, húng lủi.v.v...

### **Chuẩn bị:**

- Thịt đùi heo đem cạo rửa sạch để ráo, sau đó đem luộc hoặc hấp chín.

- Lựa mua ba củ khoai lang bí hoặc khoai trắng mỗi củ độ 200gr đem rửa sạch luộc chín.

- Rau muống đem lột bỏ bớt lá và phần già, để rau nguyên cọng đem rửa sạch, để ráo.

- Các thứ rau đem nhặt rửa sạch, vẩy ráo.

### ***Cách làm:***

- Thịt đùi đã luộc đem xắt miếng mỏng vừa ăn.

- Lấy hai củ khoai lang đã luộc chín, lột sạch vỏ, cắt khoai thành từng cọng như ngón tay theo chiều dài củ khoai, củ khoai còn lại được lột sạch vỏ xong tán thành bột.

- Lấy một lúc hai bánh tráng mỏng, loại bánh lớn có đường kính 30cm, đắp nước cho bánh mềm và dính vào nhau, trải bánh ra mâm, xếp thứ tự rau muống (độ 30 cọng), rau thơm, mấy cọng khoai lang, bún tươi, cuốn thật chặt tay sao cho đường kính của cuốn độ 3cm là được. Sau khi cuốn dùng dao bén cắt những cuốn này thành từng đoạn ngắn 2cm. Lấy đĩa bàn xếp cuốn gọn vào đĩa, trên mỗi cuốn để một miếng thịt luộc và một con tôm chua, cuốn tôm chua được chấm với tương ruốc theo cách làm sau:

### ***Cách làm tương ruốc:***

Lấy 30gr ruốc hòa với một chén nước lạnh, đánh cho ruốc tan đều, để một lúc cho ruốc lắng cặn.

Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muỗng xúp mỡ, đập dập vài tép tỏi thả vào phi thơm, bắc chảo ra khỏi bếp, để mỡ nguội mới đổ chén nước ruốc vào, bắc lại chảo lên bếp, nước ruốc sôi, trút chõ khoai lang vào (nên cho khoai vào từ từ, để hai thứ hòa vào nhau đủ độ sệt là được) nêm thêm chút đường, bột ngọt, có thể hòa thêm một ít ớt xay nếu muốn ăn cay.





## 9. MẮM CÁ CHUỒN

### *Vật liệu:*

- 7kg cá chuồn.
- 3kg muối.
- 100gr thính bắp.

### *Cách làm:*

Mua cá chuồn còn tươi xanh, rửa cá qua một lần nước cho sạch xong để ráo, xếp cá vào lu, cứ một lớp cá lại một lớp muối cho đến hết. Ướp độ 3 ngày sau thì vớt cá ra, vớt cá cho bớt muối, lăn cá vào trong thính bắp (xem lại cách làm thính bắp ở món mắm cá thu), lăn xong xếp cá vào lu, dùng que tre gài thật chặt, dùng một miếng ny lon phủ kín mặt cá, sau đó nấu nước muối thật mặn, để nước muối nguội sẽ đổ lên lớp nylon. Độ 3 tháng sau, mắm chín và thơm, đem ra dùng.

## Món ăn chế biến từ mắm cá chuồn

*. Mắm cá chuồn kho cà chua*

### ***Vật liệu:***

- 5 con mắm cá chuồn.
- 200gr thịt ba rọi.
- 200gr cà chua chín.
- Đường, tiêu, tỏi, bột ngọt, ớt.

### ***Chuẩn bị:***

1. Cá chuồn đem bỏ đầu, chặt bỏ vi, cạo rửa bớt thính, cắt cá thành từng khúc ngắn 3cm.
2. Thịt ba rọi được cạo rửa sạch, cắt thịt thành từng thoi như ngón tay.
3. Cà chua cắt múi vắt bỏ hạt.

### ***Cách kho:***

Đặt một soong nhỏ lên bếp, múc vào soong 2 muống xúp mỡ, đợi mỡ nóng, đập vài múi tỏi thả vào phi thơm, bắc soong ra khỏi bếp, xếp vào soong một lớp cá, một lớp thịt, một lớp cà chua, nêm vào soong 2 muống cà phê đường + 1/2 muống cà phê tiêu + 1/2 muống cà phê bột ngọt + 2 trái ớt xắt khoanh. Bắc soong lên lại trên bếp, đổ một lượng nước nóng hoặc nước dừa xiêm vào ngang mặt thức ăn, để nước trong soong sôi lên sẽ hạ bớt lửa, kho cá với lửa liu riu cho đến khi nước trong soong kẹo lại là được. Mắm cá chuồn kho cà chua ăn với cơm nóng, kèm với dưa leo xắt miếng cùng các loại rau thơm rất ngon.

## 10. MẮM CÁ RÒ

### *Vật liệu:*

- 800gr cá kính con.
- 200gr muối.
- 100gr gạo nếp.
- 50gr riềng.
- 50gr tỏi.
- 4 muống xúp rượu đế.
- 100gr đường.
- Vài trái ớt chín.

### *Chuẩn bị:*

- Khoáng tháng 4 tháng 5 âm lịch là đến mùa cá kính đẻ, người ta đi vớt cá kính con về để làm mắm. Cá được nhặt bỏ rong và rác bẩn, rửa lại thật sạch xong để ráo nước, trộn cá với muối, thật đều xong xúc vào keo thùy tinh, đập chặt nắp keo.

- Gạo nếp đem nấu thành cháo thật lỏng.
- Riềng, tỏi, ớt đều được xắt chỉ để sẵn.

### *Cách làm:*

Cá muối được một tuần đem đổ cá ra rổ để thật ráo sau đó trộn cá với tỏi + riềng + ớt + đường +

rượu đế + cháo nếp, xúc cá cho vào keo thủy tinh, đặt trên mặt cá một miếng nylon, dùng que tre chẻ nhỏ gài chặt, độ 2 tuần, mắm chín là dùng được. Mắm cá rô khi ăn sẽ được trộn thêm tỏi ớt giã nhỏ + đường + bột ngọt. Mắm được ăn kèm với thịt luộc và các loại rau thơm, xà lách, chuối chát, khế chua, dưa leo xắt lát mỏng, ăn với cơm hoặc bún đều ngon.



## 11. MẮM RUỘT

Mắm ruột là mắm làm từ ruột con cá nư, loại mắm này phổ biến nhiều ở vùng biển miền Trung.

Để làm được loại mắm ngon người ta thường chờ ghe cá về, cá đang tươi xanh sẽ chọn những loại cá nư như: nư b, nư b, nư đư gang, đây là những loại cá nư lớn con sẽ cho bộ ruột lớn, mỗi bộ nặng từ 150 đến 200gr. Người ta không làm mắm bằng ruột cá nư lỏ ô vì bộ lòng quá nhỏ.

Ruột cá (nguyên bộ gồm có gan, bao tử, túi mật) dùng để làm mắm không nên rửa, vì vậy khi mổ bụng cá tuyệt đối phải mổ thật gọn và sạch sau đó dùng dao cắt bỏ túi mật, kể đến xẻ đôi bao tử, cạo bỏ lớp dơ trong bao tử, làm xong công đoạn này sẽ cắt nhỏ từng bộ ruột vào một thố sạch. Cứ 4 phần ruột thì một phần muối + 20gr tỏi khô. Ruột cá sau khi cắt nhỏ sẽ được trộn với muối rang + tỏi giã dập, trộn thật đều xong trút hết vào trong một keo thủy tinh, đậy kín nắp keo đem phơi ngoài nắng độ 3 ngày, mắm chín là dùng được.

# Món ăn chế biến từ mắm ruột

## *. Mắm ruột hấp cơm*

Múc vào chén vài muỗng xúp mắm ruột, nêm thêm đường + bột ngọt + một ít mỡ nước hoặc dầu ăn. Khi cơm vừa cạn đặt chén mắm vào nồi cơm, cơm chín sẽ lấy chén mắm ra, giã tỏi ớt trộn vào chén mắm, nếm lại cho vừa ăn, dọn mắm ăn chung với các loại rau xà lách + rau thơm, dưa leo hoặc chấm rau luộc, thịt luộc ăn với cơm.

## *. Mắm ruột xào thịt mỡ*

### **Vật liệu:**

- 200gr thịt ba rọi.
- 100gr mắm ruột.
- 2 muỗng xúp sả bào.
- Hành tím, tỏi khô, ớt chín.
- Đường, bột ngọt, tiêu xay.

### **Cách làm:**

- Thịt ba rọi heo đem cạo rửa sạch để ráo, sau đó xắt sợi hoặc xắt hạt lựu.

- Sả bào đem băm nhỏ, đập dập 5 múi tỏi, xắt mỏng 3 củ hành tím, ớt đem xẻ bỏ ruột và hạt, xong xắt chỉ hoặc băm nhỏ.

- Bắc chảo lên bếp, trút thịt ba rọi vào chảo, xào cho thịt ra bớt mỡ, thịt hơi vàng thì bỏ sả + tỏi + hành tím, xào cho các thứ có mùi thơm, cho tiếp mắm ruột vào nêm thêm đường + bột ngọt, xào một lúc nêm nếm lại cho vừa ăn. Tùy theo khẩu vị có thể xào mắm đặc hoặc lỏng, sau khi xào xong, cho ớt và tiêu xay vào trộn đều bắc chảo ra khỏi bếp.

Dọn mắm ruột xào thịt mỡ ăn kèm với cà chua chín hườm, dưa leo, và sống, cà đĩa cắt miếng và một ít rau răm, húng cây, húng quế sẽ rất ngon miệng.



## **12. MẮM RUỐC HUẾ**

### ***Vật liệu:***

- 5kg khuyết.
- 1kg muối.
- 1 miếng vải thưa.

### ***Cách làm mắm chà:***

Khuyết là con tép nhỏ có nơi còn gọi là con ruốc, vào khoảng tháng 2 đến tháng 4, khuyết nổi nhiều ở biển, người ta vớt về ăn sống không hết đem làm mắm ruốc để dành ăn dần.

Khuyết mua về nhặt bỏ rong rác lẫn vào trong khuyết, trộn khuyết với muối thật đều, ướp một đêm.

Hôm sau vớt khuyết ra dùng khăn vải thưa vắt khuyết thật khô, nước muối ướp khuyết cho vào keo thủy tinh đậy kín. Trái khuyết ra nia, phơi cho khuyết héo mặt sẽ đem đi xay hoặc giã thật nhuyễn. Sau khi xay xong, múc khuyết vào rổ thưa chà cho thịt khuyết thật mịn, vừa chà vừa múc nước muối khuyết đổ vào rổ cho dễ chà. Sau khi chà xong múc thịt khuyết vào keo đựng nước muối, trộn cho cái và nước lẫn đều vào nhau, đậy kín nắp keo,



đem phơi keo khuyết ngoài nắng, mỗi ngày đều phải quay đều một lần. Nếu không quay, khuyết sẽ nổi trên mặt còn nước muối lắng xuống dưới, như vậy khuyết sẽ không "ăn" muối, dễ bị hư.

Thời gian để mắm ruốc chín và thơm khoảng 3 tháng, khi mắm chín sẽ có màu "ruốc", có mùi thơm, dạng mắm sệt và mịn, nước mắm phủ đầy mặt ruốc. Khi dùng phải quay cho nước mắm lẫn vào ruốc xong mới múc ra.

Mắm ruốc thường được dùng để ăn sống: giã ớt + tỏi, hòa tỏi ớt với ruốc, vắt thêm múi chanh ăn với cơm nguội, nếu có thêm vài trái cà chua chín hườm, vả, khế, mít non để chấm càng ngon. Mắm ruốc còn dùng để nêm canh, kho, xào.v.v...

## Món ăn chế biến từ mắm ruốc

### . Ruốc kho

#### **Vật liệu:**

- 200gr thịt ba rọi.

- 2 trứng vịt lạt.
- 100gr mắm ruốc.
- Đường, tỏi, tiêu xay, ớt chín.

***Chuẩn bị:***

- Thịt ba rọi đem cạo rửa sạch, xắt hạt lựu hoặc xắt sợi nhỏ.
- Trứng vịt đập vào chén đánh tan.
- Lột vỏ độ 5 tép tỏi lớn băm nhỏ.
- Ớt chín đem xắt chỉ xong xắt nhỏ.

***Cách làm:***

Đặt chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muống xúp mỡ, mỡ nóng, trút thịt ba rọi vào xào cho ra bớt mỡ, tiếp đó cho tỏi vào phi thơm, xong múc mắm ruốc vào chảo trộn đều. Xào một lúc sẽ nêm 2 muống cà phê đường + 1/2 muống cà phê tiêu xay, xào cho thịt thấm ruốc và gia vị sẽ đổ chén trứng vào, vừa đổ vừa quậy cho trứng lẫn đều vào với mắm, trứng vừa chín, bắc chảo ra khỏi bếp, bỏ ớt xắt nhỏ trộn đều xong múc ra.

Ruốc kho được dọn ăn kèm với thịt luộc, rau xà lách và rau thơm các loại.

## \* *Muối sả*

### **Vật liệu:**

- 100gr thịt ba rọi.
- 200gr thịt nạc dăm.
- 100gr ruốc.
- 100gr sả bào.
- Tỏi khô, ớt chín, đường, nước mắm, tiêu xay.

### **Chuẩn bị:**

- Thịt ba rọi và thịt nạc dăm đem xắt miếng mỏng xong băm nhỏ.
- Sả đã bào đem băm nhuyễn, băm xong lại cho vào cối giã cho sả mềm ra.
- Băm nhỏ tép tỏi lớn và 2 trái ớt để sẵn.

### **Cách làm:**

- Đặt chảo lên bếp, để chảo thật nóng, trút sả vào rang cho sả vàng thơm, múc ra để riêng.
- Cho tiếp vào chảo 2 muỗng xúp mỡ, mỡ nóng bỏ tỏi ớt vào xào chín thơm, cho thịt vào xào chung với tỏi ớt, khi thịt đã săn khô, nêm vào 2 muỗng xúp nước mắm + 2 muỗng cà phê đường + 1/2 muỗng cà phê tiêu, trộn cho thịt thấm gia vị sẽ cho

ruốc vào, trộn đều ruốc với thịt, hạ bột lửa để lửa liu riu, thỉnh thoảng lại trộn cho mắm chín đều, trút sả vào kho chung, đến khi mắm có dạng khô, sệt lại là được. Cũng với cách làm trên ta có thể tăng gấp đôi lượng sả và ruốc, kho đến khi tất cả đều khô tơi ra từng hột, trộn vào thêm một ít mè trắng rang vàng, làm theo cách này sẽ để dành ăn được lâu, ăn với cháo, cơm nóng, cơm nắm đều ngon. Cũng có thể thay mè bằng đậu phụng chiên (đậu phụng sống đem ngâm cho nở lớn, bóc sạch vỏ xong giã đậu hơi dập, đem chiên đậu chín vàng) mắm kho xong để nguội trộn đậu phụng chiên vào, làm như vậy món ăn vừa lạ miệng vừa ngon.



## 13. NƯỚC MẮM

### *Vật liệu:*

- 10kg cá.
- 3kg muối.
- Vại hoặc tìn, túi lọc cần dùng.

### *Cách làm:*

Vào khoảng tháng 6 tháng 7 âm lịch, trời khô ráo, cá biển nhiều, ngư dân vùng biển thường mua cá về làm nước mắm để dùng.

Cá để làm nước mắm thông dụng vẫn là cá nục nhỏ (con cá dài độ 8 đến 10cm) hoặc cá cơm.

Cá sau khi mua về nhặt bỏ rác bẩn, rong hoặc các con vật khác, trộn cá với 1/3 lượng muối, ướp cá với muối độ 6 giờ, sau đó vớt cá vắt ráo nước. Cá vắt xong lại đem trộn với số muối còn lại, bỏ hết cá vào tìn, ém cá thật chặt, trên cùng rắc một lớp muối dày, đập mê rá lên mặt cá, gài que tre thật chặt, đập kín nắp tìn, phủ một lớp nylon lên nắp tìn, dùng dây thun cột chặt.

Cá sau khi nén vào tìn khoảng 6 tháng sau có thể rút được nước mắm, trước khi rút phải hòa thêm nước muối vào tìn cá; tùy theo ý thích, nếu

muốn có nước mắm ngon đậm đặc thì pha ít nước muối; để nước mắm vừa ăn thì phải cần nhiều nước muối hơn. Nước muối được nấu chín (cứ 1 lít nước thì cần 20gr muối hạt), nấu xong lọc lại cho nước muối thật trong. Cho nước muối vào một lu nhỏ đem phơi nắng độ 2 tuần hoặc 10 ngày, sau đó đổ nước muối này vào tin cá, quậy đều cho mắm và nước muối lẫn vào nhau, đem tin cá ra phơi nắng, phơi cho đến khi nước mắm trong tin chín, có màu đỏ tự nhiên và bốc mùi thơm là được, trong thời gian phơi, ngày nào cũng phải quậy một lần. Để có được nước mắm, phải dùng một túi lọc, túi lọc được may bằng vải tám, múc mắm đổ vào túi, treo túi trên xà cao và hứng nước mắm bằng lu hoặc vại, nước mắm đầu là nước mắm nhĩ rất ngon, xác cá khi lọc xong lại nấu nước muối hòa vào để lọc lấy nước 2 nước 3.



## 14. MẮM CÁ LÓC

### **Vật liệu:**

- 10kg cá lóc.
- 2kg muối hột.
- 500gr thính gạo.
- 700gr đường tán.

### **Cách làm:**

#### **1. Muối cá:**

- Chọn mua cá lóc đen hoặc cá lóc bông lớn con, đập đầu cá, đánh vảy, chặt bỏ vây, đuôi, sau đó moi bỏ ruột và mang cá, rửa cá thật sạch xong xẻ dọc đường sống lưng và dọc đường bụng của cá (xẻ sâu đến xương sống là được), thả cá vào ngâm trong nước muối pha hơi mặn, sau khi làm xong, ngâm cá trong nước muối thêm độ 1 giờ sẽ vớt ra để ráo.

- Lấy lu nhỏ hoặc một khạp sạch (lu và khạp phải được rửa sạch và phơi nắng thật khô) cho vào lu một lớp muối. Kế đến chà muối vào từng con cá, xếp cá vào lu, cứ một lớp cá lại rắc một lớp muối, làm như vậy cho đến hết cá, trên cùng là một lớp muối. Lấy mê rổ gài cá lại thật chặt, dùng vật nặng dằn lên lớp mê, sau đó đậy kín nắp lu.

## **2. Vào thính:**

- Vo sạch 500gr gạo lúc đỏ, để gạo ráo nước xong đem rang thật giòn và thơm, giã hoặc xay gạo thật nhuyễn để làm thính.

- Sau khi muối cá độ 2 tháng, vớt cá ra rửa cho ráo nước, cá đã ráo, lấy từng con cá lăn vào thính, lăn xong xếp cá lại vào lu, phủ tấm nylon lên mặt cá, chèn thật kỹ sau đó nấu nước muối thật mặn, để nguội sẽ đổ lên lớp nylon, tránh không để nước muối rò xuống cá, đậy kín nắp lu, để như vậy độ 1 tháng rưỡi.

## **3. Chao đường**

- Thăng đường tán hoặc đường thốt nốt với nước lạnh cho đến khi đường thật kẹo.

- Sau thời gian vào thính, dỡ cá ra để chao đường. Cứ xếp một lớp cá thì rưới một lớp đường, làm như vậy cho đến hết, gài cá thật chặt xong phơi lu cá ra nắng, độ 1 tháng cá thấm đường và có mùi thơm là dùng được.



# Các món ăn chế biến từ mắm cá lóc

## *. Mắm Thái*

### **Vật liệu:**

- 1 con mắm lóc độ 500gr.
- 300gr thịt đùi heo.
- 500gr đu đủ bào.
- 1/2 trái thơm chín.
- 50gr gừng già.
- 50gr tỏi khô.
- Đường, bột ngọt, ớt chín, thính gạo.

### **Chuẩn bị:**

- Thơm đem khía bỏ mắt, chẻ miếng thơm làm 3 theo chiều dọc, hớt bỏ cùi sau đó cắt miếng mỏng độ 2 ly, xếp thơm vào rổ thưa đem phơi nắng thật khô, khi phơi nhớ trở cho thơm khô đều 2 mặt.

- Mua đu đủ bào, loại đu đủ hươm, xóc đu đủ với một ít muối sau đó xả lại nước lạnh cho sạch

mù, dùng khăn sạch vắt thật ráo, trái đu đủ ra mâm hoặc sàng đem phơi cho héo.

Thơm và đu đủ trước khi trộn vào mắm phải được rửa nhanh trong nước ấm cho sạch bụi bẩn, xong dùng khăn vắt thật khô là được.

- Cá lóc đem vuốt sạch thính xong lạng bỏ da và xương xắt cá thành những miếng mỏng độ 2 ly hoặc có thể xắt chỉ.

- Mua thịt heo (thịt đùi rông hoặc thịt ba rọi), ram thịt chín vàng xong xắt miếng hoặc xắt chỉ như cá lóc.

- gừng, tỏi, ớt đem xắt chỉ để sẵn.

- Thẳng 100gr đường cát vàng với một ít nước cho đến khi đường thật kẹo.

### ***Trộn mắm:***

Lấy thố sạch, bỏ vào thố: cá lóc + thịt + đu đủ + thơm + 1 muống súp thính + gừng + tỏi + ớt + 1 muống cà phê bột ngọt + đường, trộn tất cả thật đều nêm nếm lại cho vừa ăn, sau khi trộn dồn mắm vào keo thủy tinh, ém cho mắm thật chặt, để độ 3 hôm mắm thấm là dùng được.

Mắm Thái thường được ăn với bún, với cơm có kèm theo các loại rau sống chuối chát khế chua.

## *. Mắm lóc chưng thịt*

### **Vật liệu:**

- 1 khía mắm lóc độ 200gr.
- 200gr thịt nạc dăm.
- 50gr hành tây.
- 1 củ gừng già.
- Hành tím, tỏi khô, tiêu xay, đường, bột ngọt, mỡ nước, ớt.

### **Chuẩn bị:**

- Đem khía mắm lóc lạng bỏ da và xương, cắt thịt cá thành những thỏi như ngón tay út.
- Thịt nạc dăm đem băm nhỏ, trộn đều thịt với 3 củ hành tím băm nhuyễn.
- Hành tây đem lột sạch vỏ, xắt hạt lựu.
- Lấy một củ gừng già, gọt sạch vỏ xong xắt chỉ.
- Băm nhỏ 5 tép tỏi + 2 trái ớt chín.

### **Cách chưng:**

Trộn mắm lóc + thịt nạc dăm + gừng + tỏi ớt + hành tây + 2 muỗng cà phê đường + 1/2 muỗng cà phê tiêu xay + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt + 3 muỗng xúp mỡ nước. Cho tất cả vào tô đem chưng

cách thủy hoặc hấp trong nồi cơm khi cơm vừa cạn. Mắm chín đem ra rắc thêm ít tiêu cho thơm, dọn mắm dùng với cơm nóng ăn kèm thêm rau sống dưa leo hoặc cà chua chín hườm.

### *. Mắm cá lóc chiên giấm*

#### **Vật liệu:**

- 1 khía mắm lóc độ 300gr.
- 150gr thịt ba rọi.
- 1/2 chén giấm.
- Đường, tỏi, ớt, bột ngọt, gừng già, hành tím, mỡ nước.

#### **Chuẩn bị:**

- Khứa mắm lóc đem lạng bỏ da và xương, cắt khía mắm theo chiều dọc thành 2 miếng.
- Thịt ba rọi đem xắt miếng mỏng.
- Lấy một củ gừng nhỏ đem gọt vỏ, xắt chỉ.
- Lột sạch vỏ 50gr hành tím xong bào mỏng để sẵn.
- Bằm nhỏ 10 tép tỏi lớn để sẵn.
- Ớt chín đem xắt chỉ xong xắt nhỏ.

### ***Cách chiên:***

Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muống xúp mỡ nước, mỡ nóng, trút thịt ba rọi vào chiên cho thịt ra bớt mỡ và hơi xém vàng, múc thịt ra, bỏ hành tím và tỏi vào phi cho hành tỏi vàng thơm, múc hành tỏi bỏ chung vào chỗ thịt ba rọi. Kế đó cho mắm lóc vào chiên, khi chiên mắm phải giảm bớt lửa, trở miếng mắm cho vàng đều 2 mặt, mắm chín đều thì nêm vào 3 muống cà phê đường + 1/2 chén giấm (có thể vắt nước cốt 2 trái chanh lớn để thế giấm) + 1/2 muống cà phê bột ngọt, để lửa liu riu cho đến khi đường, giấm thấm đều vào mắm và có màu vàng kẹo, nêm nếm lại cho món ăn có vị chua chua ngọt ngọt và dịu mùi mắm là được, cho gừng xắt chỉ + thịt ba rọi và hành tỏi vào trộn đều, để thêm độ 5 phút, bắc chảo ra khỏi bếp.

Múc mắm chiên giấm đường ra đĩa, rắc đều ớt xắt nhỏ lên mặt đĩa mắm, đem dọn ăn với cơm nóng kèm với rau sống, dưa leo, khế chua hay cà chua hườm rất ngon.

### ***. Mắm cá lóc chưng dưa***

#### ***Vật liệu:***

- 300gr mắm cá lóc.
- 200gr thịt ba rọi.
- 200gr dừa nạo.
- Tỏi khô, ớt chín.
- Đường, tiêu xay, bột ngọt.

### ***Chuẩn bị:***

- Lựa mua một khía mắm cá lóc độ 300gr, vuốt sạch thính xong lạng bỏ da và xương, cắt mắm thành những miếng nhỏ.

- Thịt ba rọi đem cạo rửa sạch để ráo, xắt thịt thành những miếng mỏng nhỏ.

- Cho dừa nạo vào túi vải, vắt dừa thật khô để lấy nước cốt (không nhồi dừa với nước).

- Tỏi lột sạch vỏ băm nhỏ, ớt xắt lát mỏng.

### ***Cách làm:***

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo một muông xúp mỡ, bỏ tỏi vào phi vàng, cho tiếp thịt ba rọi vào xào chín, thịt ba rọi vừa sẵn, bỏ mắm lóc vào xào qua.

- Lấy tô sạch bỏ ớt xắt mỏng xuống dưới, trút chỗ thịt và cá vừa xào vào tô, nêm vào 2 muông cà phê đường + 1/2 muông cà phê bột ngọt + tiêu + nước cốt dừa (nước cốt dừa chỉ đổ vào ngang mặt cá

là được). Nếu số nước cốt đã vắt không đủ, có thể nhồi dừa với nước ấm để vắt thêm, nếm lại cho vừa ăn, mắm hơi ngọt dịu là được.

- Đặt tô mắm vào soong, đem chưng cách thủy độ 20 phút là được.

Sau khi mắm chín, bày mắm dọn ăn nóng, có thể ăn kèm với các thứ rau như xà lách, rau quế, rau húng cây, ngò gai, rau răm, kinh giới, tía tô, chuối chát khế chua. Có nơi ăn mắm lóc chung với cọng bông súng hoặc đọt cây kèo nèo.v.v..

### *. Mắm cá lóc chưng bột vịt*

#### ***Vật liệu:***

- 1 khía mắm cá lóc độ 300gr.
- 200gr thịt nạc dăm.
- 3 trứng vịt lạt.
- 1 muông xúp sả bào.
- Đường, tiêu xay, bột ngọt, muối.
- Hành tím, tỏi khô, gừng, ớt.

#### ***Chuẩn bị:***

- Khứa mắm cá lóc đem lạng bỏ da và xương, xắt mỏng miếng mắm xong băm nhuyễn.

- Thịt nạc băm được xắt miếng mỏng xong băm nhuyễn như mắm, nếu có máy xay thịt có thể cho hai thứ này vào xay chung.

- Lột sạch vỏ 5 củ hành tím + 7 tép tỏi lớn, xắt mỏng xong băm nhỏ, gừng đem xắt chỉ, ớt chín, sả được băm nhỏ. Bỏ hành, tỏi, gừng, sả xào qua với mỡ cho thơm, ớt bỏ vào xào sau cùng.

### **Cách chưng:**

Lấy một tô lớn cho thịt và mắm vào tô, trút chỗ hành tỏi sả vừa xào xong vào tô mắm, đập tiếp vào tô 3 trứng vịt (chừa lại 2 lòng đỏ để làm mặt) ném thêm 2 muống cà phê đường + 1/2 muống cà phê tiêu xay + 1/2 muống cà phê bột ngọt + 1/2 muống cà phê muối, trộn đều các thứ xong trút qua một khuôn nhôm hay một đĩa nhôm sâu lòng, chưng cách thủy hoặc hấp bằng xừng, độ 20 phút sau mắm chín, đem đĩa mắm ra, dùng giấy thấm, thấm cho hết nước đọng trên mặt sau đó đánh tan 2 lòng đỏ trứng vịt phết đều lên mặt đĩa mắm, cho đĩa mắm vào hấp thêm 5 phút nữa, khi hấp không nên đậy nắp để trứng vẫn giữ nguyên màu mới đẹp.

Mắm chín đem ra để hơi nguội sẽ đem dọn, món mắm chưng hột vịt được ăn kèm với các thứ rau sống chuối, khế kèm với thịt đùi luộc rất ngon.



## *. Mắm cá lóc gói nem*

### ***Vật liệu:***

- 500gr mắm cá lóc.
- 300gr thịt ba rọi.
- 10gr gừng già.
- 10gr tỏi.
- 300gr đu đủ bào sợi.
- 100gr thính gạo.
- 100gr đường cát.
- 2 muống xúp rượu gạo.
- Ớt chín.
- Một ít lá vông và lá chuối để gói nem.

### ***Cách làm:***

- Mắm cá lóc lựa mua loại mắm lớn con, đem lạng bỏ da và xương, sau đó vắt chỉ.

- Thịt ba rọi đem hấp hoặc luộc chín, xong vắt chỉ như mắm lóc.

- Đu đủ bào mua loại đu đủ mới hươm, nhồi đu đủ với chút muối sau đó xả lại nước lạnh, xong dùng khăn vắt thật khô, trải đu đủ ra mâm đem phơi cho héo mặt.

- Gừng đem gọt sạch vỏ xắt chỉ, tỏi lột vỏ xong bào mỏng, ớt chín cắt khoanh tròn hoặc xắt sợi.

- Lá vông, lá chuối xé miếng rửa sạch xong phơi nắng hoặc hơ lửa cho lá mềm để dễ gói.

*Cách làm:*

Bỏ mắm lóc + thịt + ớt + gừng + tỏi + thính + đu đủ + 2 muông xúp rượu gạo + đường vào một thố sạch, trộn đều tất cả, nêm nếm lại cho vừa ăn, đậy nắp thố để độ 15 phút cho tất cả đều thấm sau đó viên mắm lại thành từng viên nhỏ cỡ trái nhãn, lấy lá vông đặt viên mắm vào giữa, ấn cho viên mắm dẹp xuống, bao lá vông xong dùng lá chuối gói chặt như cách gói nem, cột nem mắm thành từng chùm để nơi thoáng độ 3 hôm là dùng được.

Nem mắm dùng để ăn chung với bún, rau xà lách và các loại rau thơm hoặc cuốn nem với bún + bánh tráng + các loại rau, chấm với nước mắm chua ngọt đều ngon.



## **15. MẮM CÁ LINH, CÁ SẶC**

### ***Vật liệu:***

- 5kg cá sặc hoặc cá linh.
- 1kg muối.
- 200gr thính.
- 300gr đường.

### ***Cách làm:***

#### ***1. Muối cá:***

Cá linh hay cá sặc mua về đem mổ bỏ ruột và mang, ngâm cá vào nước muối thật mặn, ngâm độ 5 giờ, vớt cá ra để ráo nước sau đó bỏ cá vào một rổ thưa, dùng vật nặng ép cho mình cá rất lại.

#### ***2. Vào thính:***

Thính được làm từ gạo lức đỏ rang vàng giòn, xong xay mịn, cá sau khi đã ép, đem lăn cá vào thính, lăn xong mè nào thì xếp vào hũ sành mè đó, dùng mè rỗ và que tre gài chặt, phủ lên mặt cá một lớp nylon, chèn thật kỹ. Nấu nước muối thật mặn (thử độ mặn nước muối bằng cách thả vào nước muối vài hạt cơm, cơm nổi lên mặt nước là được) để nước muối nguội sẽ đổ vào hũ cá.

#### ***3. Chao đường:***

Độ 3 tuần sau khi vào thính, vớt cá ra, thắng đường thật kẹo, rót đường vào cá, trộn đều xong lại cho vào hũ, để thêm độ 2 tuần, cá thấm đường là dùng được.

## Các món ăn chế biến từ mắm cá sặc

### *. Mắm và rau*

#### **Vật liệu:**

- 300gr mắm cá sặc.
- 1kg cá lóc.
- 500gr thịt ba rọi.
- 3 trái cà tím.
- Hành tím, tỏi khô, ớt chín, sả bào, chanh tươi, đường muối, bột ngọt.
- Các loại rau ăn kèm: rau dứa chỉ, rau đắng, cọng bông súng, giá sống, rau húng cây, húng quế, húng lủi, diếp cá, rau răm, ngò gai, dưa leo, khế chua.

#### **Chuẩn bị:**

- Cá lóc đem làm sạch, lạng bỏ da và xương, xắt cá thành từng lát mỏng độ 5 ly, ướp cá với 3 củ hành tím băm nhỏ + 2 muống xúp nước mắm, trộn cá thật đều để sẵn.

- Thịt ba rọi đem cạo rửa sạch, xắt lát mỏng, ướp thịt với 3 củ hành tím + 5 tép tỏi băm nhỏ.

- Cà tím rửa sạch, chẻ mỗi trái làm đôi, xắt lát mỏng 5 ly.

- Các thứ rau đem nhặt rửa sạch, vẩy ráo, dưa leo và khế rửa sạch, bào mỏng.

- Mắm sặc đem nấu chung với 1,5 lít nước, khi mắm rá hết thịt, bắc soong mắm xuống để nguội, lọc bỏ xác.

- Lấy 3 muống xúp sả bào đem băm nhỏ, ớt chín được bào mỏng, chanh cắt múi.

### ***Cách nấu:***

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muống xúp mỡ nước, đợi mỡ nóng, trút sả băm vào xào thật thơm, kế đó cho chỗ thịt ba rọi đã ướp vào xào chung, xào cho thịt săn và hơi xém cạnh, trút thịt qua soong mắm, nêm thêm đường, bột ngọt, bắc soong mắm lên bếp kho cho thịt mềm và thấm gia vị, nếu nước mắm kho hơi ít có thể thêm vào một ít

nước dùng (nước hầm thịt, xương) nếm mắm kho thật vừa ăn, để soong mắm sôi lại trút cá lóc đã ướp vào nấu chín, cá chín cho tiếp cà tím vào nấu chung, khi miếng cà vừa mềm, bắc soong mắm ra khỏi bếp.

*Lưu ý:* Khi xào sả có thể cho thêm hành tím + tỏi + ớt băm nhỏ vào xào chung tùy theo ý thích.

Món mắm và rau có thể ăn chung với bún hoặc với cơm. Khi dọn sẽ bày trên bàn sẵn một đĩa bún, một đĩa lớn đựng đủ các thứ rau, xếp rau riêng thành từng cụm, một đĩa nhỏ đựng dưa leo và khế xắt mỏng, múc một tô lớn mắm kho, múc vừa nước vừa cái sao cho tô mắm trông thật hấp dẫn, một đĩa con đựng ớt bào mỏng và chanh cắt múi.

### *. Bún mắm Bạc Liêu*

#### **Vật liệu:**

- 500gr mắm cá sặc.
- 500gr xương heo.
- 500g thịt ba rọi.
- 500gr tôm tươi.
- 1 con cá lóc độ 1,5kg.

- 1 bắp chuối hột.
- 50gr củ ngải bún.
- 1 chén sả bào.
- Hành tím, tỏi khô, đường, bột ngọt, giấm.
- Rau xà lách, rau muống chỉ, giá sống, húng cây, húng quế, rau răm, hẹ, ớt, chanh, nước dừa.

### ***Chuẩn bị:***

- Bò mằm cá sặc vào soong cùng với 1 lít nước dừa, nấu cho cá rã hết thịt, lọc cá qua rây, lấy nước bò xác.

- Xương heo đem rửa sạch, hầm xương với 1 lít nước để lấy nước ngọt.

- Cá lóc đem lạng vẩy, làm cá thật sạch, lạng lấy nguyên 2 miếng thịt 2 bên mình của cá, sau đó xắt cá thành những miếng dày 5 ly, khi xắt để dao xéo cho miếng cá có bản lớn. Ướp cá với chút muối.

- Tôm (mua loại tôm lớn cỡ ngón tay cái) rửa sạch để ráo.

- Thịt ba rọi được cạo rửa sạch, sau đó bỏ thịt và tôm vào soong luộc chín, nên luộc thịt trước, luộc tôm sau. Tôm vừa chín, vớt tôm ra rửa để nguội và bóc sạch vỏ. Thịt ba rọi chín được cắt miếng vừa ăn mỏng khoảng 3 ly, nước luộc tôm thịt giữ lại.

- Bắp chuối hột được bào mỏng ngâm vào nước có pha chanh cho chuối được trắng, lúc gần ăn sẽ xả lại nước lạnh và vẩy ráo.

- Củ ngải bún là gia vị đặc biệt của món bún mắm, củ ngải có hình dạng tròn và dài như ngón tay út có bán ở các hàng lá xông. Ngải bún được cạo vỏ, rửa sạch, xắt lát mỏng xong giã nhỏ để sẵn, nếu không có ngải bún có thể dùng củ riềng thay thế.

### **Cách làm:**

- Lấy một soong sạch, múc vào soong 5 muống xúp mỡ, mỡ nóng bỏ sả bào vào xào cho sả chín và hơi có màu vàng, bỏ tiếp 3 củ hành tím + 6 tép tỏi + ngải bún giã nhỏ vào xào chung, các thứ này vừa thơm, bắc soong ra khỏi bếp, để mỡ nguội sẽ đổ nước mắm cá sặc + nước hầm xương + nước luộc tôm thịt vào soong, bắc soong lại lên bếp, nấu mắm với lửa nhỏ để mắm vừa sôi là được, nêm nếm thêm gia vị cho vừa ăn.

- Múc vào chảo 3 muống xúp mỡ, mỡ nóng bỏ 3 củ hành tím + 5 tép tỏi băm nhỏ vào xào cho hành tỏi thật thơm, tiếp đó trút cá lóc vào xào cho cá chín và săn thịt, múc cá ra một đĩa lớn, xếp cá vào 1/2 đĩa, chỗ còn lại sẽ xếp tôm luộc và thịt ba rọi.

*Lưu ý:* Khi xào cá phải để lửa lớn cho cá mau chín, dùng sạn đảo cá cho cá không bị bể nát.



- Bày lên bàn ăn một lò than nhỏ, bắc soong  
mắm lên bếp lò hoặc có thể múc mắm vào lẩu để  
bày cho gọn, bày tiếp 2 đĩa bún, 2 đĩa rau, các thứ  
rau được nhặt rửa sạch, xếp rau thành những cụm  
riêng biệt, 2 đĩa con đưng chanh cắt múi và ớt bào  
móng, 2 chén giấm chua có thả tỏi băm nhuyễn.

**Cách dùng :**

- Bỏ bún vào vá lưới, trụng bún trong nước sôi,  
vẩy ráo. Lấy tô bó giá hẹ, rau muống chẻ xuống  
dưới, bỏ bún lên trên, tiếp đó xếp một ít xà lách +  
rau thơm, gắp cá lóc, tôm thịt bày đầy mặt tô, múc  
nước trong lẩu mắm chan vừa xấp bún, ăn nóng,  
khi ăn sẽ nêm thêm ớt, chanh, nước giấm tỏi.



## 16. TÔM LÀM MẮM

### *Vật liệu:*

- 1kg tôm đất.
- 200gr rượu gạo.
- 250gr đường cát.
- 250gr nước mắm ngon.
- Ớt chín, tỏi, riềng.

### *Chuẩn bị:*

- Lựa mua 1kg tôm đất còn sống, đem rửa tôm thật sạch để ráo nước, cắt bỏ đầu nhọn, râu và đuôi tôm, ngâm hết chỗ tôm vừa cắt xong vào rượu gạo, đậy kín và để độ 5 giờ cho tôm hết tanh.

- Lột sạch vỏ 50gr tỏi củ lớn, xong bào lát mỏng.
- Ớt (mua loại ớt sừng trâu) xắt khoanh xéo.
- Gọt sạch vỏ một củ riềng, xắt chỉ.

- Nấu nước mắm + đường, lúc đầu để lửa lớn cho nước mắm sôi bùng, vớt sạch bọt xong hạ nhỏ lửa nấu cho nước mắm có độ ánh là được, để nước mắm nguội sẽ dùng.

### **Cách làm:**

Tôm sau 5 giờ ngâm rượu gạo, đổ tôm ra rổ để ráo, sau đó trộn đều tôm với ớt + tỏi + riềng, lấy keo thủy tinh, đã được rửa sạch phơi thật khô, dồn hết tôm đã trộn vào keo, đặt lên mặt tôm một miếng mề rổ được cắt vừa với đường kính của keo thủy tinh kể đó dùng que tre gài chặt, nước mắm đường sau khi để nguội đem rót vào quá mặt tôm độ 2cm, đem keo tôm phơi nắng độ 3 ngày, sau đó đổ vào chỗ thoáng, 10 đến 15 ngày sau là dùng được. Trước khi dùng nên gài tôm với đu đủ hoặc thơm cho tôm thật dịu dùng mới ngon.

Với phân lượng trên ta có thể gài thêm 300gr đu đủ bào + 1/2 trái thơm.

- Đu đủ bào đem nhồi với chút muối, xả sạch bằng nước lạnh vắt thật khô, xong trái đu đủ ra phơi cho héo mặt, để khỏi phải rửa lại khi phơi, nên phủ trên mặt đu đủ một lớp vải mỏng để tránh bụi.

- Thơm đem chẻ làm 3 theo chiều dọc, cắt thơm thành những miếng mỏng nhỏ, phơi ngoài nắng lớn cho thật khô, sau đó rửa qua với nước ấm, xong vắt thật ráo.

- Trộn thơm + đu đủ vào tôm đã chín, sau khi trộn, dồn lại vào keo thủy tinh, gài chặt để thêm độ

2 hôm cho đu đủ và thơm thắm sẽ đem ra dùng, khi dùng sẽ giã thêm tỏi, ớt, nêm thêm bột ngọt.

Tôm làm mắm thường dùng ăn chung với bún và rau sống, chuối chát + khế chua, + dưa leo xắt lát mỏng kèm với thịt luộc.

### ***Cách pha nước chấm:***

Nếu ăn kèm với thịt luộc, sẽ lấy nước thịt luộc (khi luộc chỉ nên dùng ít nước) hòa với nước của mắm tôm + nước cốt chanh tươi + đường + bột ngọt, + tỏi ớt băm nhỏ, nêm nếm cho nước chấm có vị chua và ngọt nhiều là được.



## 17. TÔM LÀM MẮM MẶN

### *Vật liệu:*

- 1kg tôm đất.
- 100gr thính gạo.
- 50gr tỏi khô.
- 30gr riềng.
- 50gr đường cát.
- 5 muống xúp rượu gạo.
- Muối, nước mắm đủ dùng.

### *Chuẩn bị:*

- Lựa mua loại tôm đất lớn con hoặc tôm sắt (vỏ tôm có sọc đen) nếu mua tôm sắt thì lượng tôm phải gấp rưỡi tôm đất vì vỏ tôm sắt dày nên nặng hơn tôm đất. Tôm mua về ngâm vào nước muối thật mặn độ 3 hôm.

- Riềng và tỏi đem bóc sạch vỏ xong xắt chỉ để sẵn.

### *Cách làm:*

Tôm sau khi ngâm muối 3 ngày, đem đổ tôm ra rổ để ráo nước sau đó bóc sạch vỏ tôm, tôm lột xong được cho vào một thố sạch, cho vào thố tôm 5 muống xúp rượu gạo (rượu đế) + tỏi + riềng +

đường, trộn các thứ thật đều, để độ 15 phút cho đường tan và thấm vào tôm, sau cùng rắc thính vào thố tôm, trộn cho tôm dính đều thính. Lấy keo thủy tinh dồn hết tôm vào keo, dùng mé rổ đã cắt bằng với đường kính của keo thủy tinh dần lên mặt tôm, kê đó dùng que tre chẻ mỏng gài chặt, lấy nước mắm ngon đổ vào keo tôm cho ngập mặt, để keo tôm vào chỗ thoáng độ 15 đến 20 hôm là dùng được. Khi dùng sẽ trộn với thịt đùi hoặc thịt ba rọi luộc chín, xắt chỉ, nếu muốn thơm ngon hơn có thể ướp thịt với gia vị như tỏi, hành, sau đó ram cho thịt săn vàng, xong xắt chỉ như thịt luộc. Trộn thịt đã xắt chỉ + tỏi ớt giã nhuyễn + đường + bột ngọt vào tôm mắm, để độ vài giờ hoặc có thể để qua ngày cho thịt thấm mắm sẽ đem ra dùng.

Tôm làm mắm mặn được ăn kèm với bún. Nước chấm được pha theo kiểu nước mắm chua ngọt nhưng có vị ngọt hơn để làm dịu vị mặn của mắm.



## **18. MẮM CHUA CÁ PHÈN**

### ***Vật liệu:***

- 1kg cá phèn.
- 100gr gạo nếp.
- 50gr rượu đế.
- Đường, muối vừa đủ.

### ***Chuẩn bị:***

- Lựa mua cá phèn nhỏ con, đem rửa cá thật sạch để ráo.

- Quậy muối hột với nước thật mặn, thử bằng cách thả hột cơm vào nước muối, thấy hột cơm nổi lên ngay là được, cho cá phèn vào thau nước muối ngâm một đêm.

- Nấu gạo nếp thành cháo lỏng, cho đường vào cháo nấu chung, nếm cháo ngọt như chè là được.

### ***Cách làm:***

Cá sau khi đã ngâm muối qua đêm, vớt ra rửa để ráo. Đem trộn cá với chè nếp + rượu đế, trộn thật đều, múc cá vào keo thủy tinh, đan một miếng mề nhỏ bằng tre, để miếng mề lên trên cá, dùng que tre ché nhỏ gài mề thật chặt. Đậy kín nắp keo

đem phơi ngoài nắng độ 2 đến 3 ngày, sau đó để vào nơi thoáng độ 10 ngày nữa là dùng được.

Mắm chua cá phèn thường được dùng để ăn với bún hoặc cuốn bánh tráng chung với bún thịt luộc, rau sống, khế, chuối chát, dưa leo bào mỏng. Nước chấm của món này là nước của mắm cá phèn hòa với ớt, tỏi, đường, chanh, bột ngọt.

*Lưu ý:* Mắm cá trước khi dùng nên trộn với ớt, tỏi giã nhuyễn, để mắm thơm và thấm mới đem dọn.





## 19. MẮM RUỐC MIỀN NAM

### *Vật liệu:*

- 1kg tép con.
- 200gr muối.
- 100gr cơm nguội.

### *Cách làm:*

- Mua loại tép con (con ruốc) còn sống, rửa tép và nhặt bỏ rác bẩn nếu có, để tép thật ráo nước, sau đó bỏ tép vào cối giã chung với muối và cơm nguội (có nơi dùng thính thay cơm nguội) giã cho đến khi hỗn hợp này dẻo mịn là được.

- Múc tép vừa giã xong cho vào một cái rổ lược (rổ có lỗ nhỏ như cái rây) tằm cho tép thành một khối tròn, đặt rổ lược lên một thau nhựa hay thau men có thể hứng gọn đáy rổ, sau đó dùng một khăn vải sạch phủ kín, để như vậy qua đêm.

- Hôm sau dùng một khăn vải thưa vắt tép thật khô, nước muối tép lắng xuống thau men được giữ lại, vắt tép xong cho vào cối giã thêm lần nữa cho tép nhuyễn hơn, giã xong đem trộn chung với nước muối tằm, múc tép đã trộn vào keo thủy tinh, đập kín nắp keo, phơi keo tép ra nắng, mỗi ngày đều

phải quậy cho mắm chín đều. Độ 10 hôm sau, mắm chín đỏ là dùng được, khi mắm chín không phải phơi nắng nữa, đặt mắm vào nơi thoáng để dành ăn được lâu. Mắm ruốc miền Nam cũng được dùng để xào hay kho với thịt mỡ như mắm ruốc miền Trung.



## 20. MẮM CÁ CƠM CHUA

### *Vật liệu:*

- 1kg cá cơm.
- 100gr gạo nếp.
- 50gr đường.
- 100gr rượu đế.
- Ớt xay, muối đủ dùng.

### *Chuẩn bị:*

- Mua loại cá cơm trắng đều con, cắt bỏ đầu và ruột cá.
- Gạo nếp đem nấu thành cháo nhừ và lỏng.
- Ớt có thể mua loại ớt xay sẵn hoặc có thể mua ớt chín xẻ bỏ ruột và hạt, sau đó xay nhuyễn để trộn vào cá.

### *Cách làm:*

Cá sau khi làm sạch, đem ngâm cá vào nước muối thật mặn qua một đêm, hôm sau vớt cá ra để ráo nước sau đó trộn cá với cháo nếp + đường + ớt xay + rượu đế, múc cá cho vào keo thủy tinh dùng que tre gài cá thật chặt cho cá chìm xuống nước, đậy kín miệng keo để độ 15 ngày, mắm sẽ chín.

Mắm cá cơm chua trước khi dùng có thể trộn thêm vào mắm: đu đủ bào + ớt + tỏi + đường + bột ngọt (đu đủ nhồi với muối xả lại nước lạnh vắt thật khô sau đó trộn vào mắm để độ vài giờ cho đu đủ thấm mắm là được). Mắm cá cơm chua được ăn kèm với thịt luộc, rau thơm, xà lách, chuối chát khế xắt lát mỏng ăn với bún tươi hoặc cuốn với bánh tráng, chấm với nước của mắm hòa thêm giấm, đường, bột ngọt.



## 21. BA KHÍA

Ba khía có hình dạng giống như con cua đồng, có người lại gọi nó là còng biển, còng nước lợ.

Ba khía xuất hiện nhiều ở rừng U Minh hay các rạch ở vùng biển Minh Hải, trên lưng của nó có 3 đường hằn sâu nên được gọi là 3 khía. Vào khoảng tháng 9, mùa nước lên có rất nhiều ba khía, trước khi đi bắt ba khía, người dân ở đây đã chuẩn bị sẵn lu, khạp, trong lu khạp này có chứa nước muối để muối ba khía. Thường nước muối được nấu từ muối hột thật mặn, người ta thử độ mặn bằng cách thả cơm nguội vào, cơm hút nước muối nổi phình lên là được.

Vào mùa nước lên, ba khía phải chui ra khỏi hang, leo bám vào thân cây mọc dưới sinh nước như cây đước cây mắm, khi bắt ba khía, người ta chỉ việc vuốt dọc các thân cây là đã có cả nắm ba khía trong tay. Ba khía được quăng vào lu nước muối, khi ba khía gần đầy lu, người ta sẽ dùng mê rổ và que tre gài chặt lại; độ 3 hôm sau, lu ba khía sẽ được dỡ ra để phân loại: loại chắc, loại ớp, loại lớn, loại nhỏ. Người xếp từng loại ba khía vào lu hoặc khạp nhỏ riêng biệt, xong lại chế nước muối cũ vào

muối tiếp độ 1 tuần hay 10 ngày sau, ba khía chín là dùng được.

Người ta dùng ba khía như dùng một loại mắm, khi mua nên chọn những con ba khía cái (có yếm lớn nguyên miếng) mập và chắc thịt (ngắt thử một chân ba khía nếu thấy thịt dính theo, nếm thấy có mùi thơm dịu là ba khía ngon). Rửa ba khía trong nước nóng cho sạch, lột bỏ mai, yếm, bỏ chân nhọn, xé mình ba khía thành những miếng nhỏ, càng được đập dập, sau đó giã tơi, ớt hòa với nước cốt chanh + đường + bột ngọt đem trộn với ba khía, để độ 1 đến 2 giờ cho ba khía thấm, đem ra dùng. Có thể xắt sợi xoài chua, khế chua, cóc chua trộn chung với ba khía để có một món ăn rất ngon miệng. Người dân miệt quê sử dụng ba khía đơn giản hơn; chỉ cần một con ba khía cầm trên tay vừa xé vừa ăn với cơm nguội trong nồi là đã xong bữa.

Nếu may mắn, bạn sẽ mua được con ba khía cái có trứng. Trứng ba khía ăn dẻo, giòn sần sật và rất béo, chỉ cần ăn trứng ba khía rưới thêm một chút nước mắm tinh của ba khía là cũng đủ "ngon cơm" (nước mắm ba khía được nấu từ nước muối còn lại trong lu sau khi đã bán hết ba khía, có nơi người ta muối con ba khía ộp thêm một thời gian nữa để lấy nước mắm).

# MỤC LỤC

<b>CÁC LOẠI DƯA</b>	<b>7</b>
1. Dưa cải muối chua.	8
2. Cà muối.	16
3. Cà kim chi.	21
4. Cà bát bóp xôi.	22
5. Rau muống làm chua.	23
6. Dưa giá.	26
7. Dưa hành.	27
8. Dưa tỏi.	29
9. Dưa kiệu.	30
10. Chuối sùng.	32
11. Măng chua.	34
12. Dưa môn.	40
13. Dưa củ sen, ngô sen.	45
14. Dưa nưa.	47
15. Bầu làm dưa.	50
16. Dưa hòng muối chua.	52
17. Dưa cần.	55
18. Bông điên điên làm dưa.	56
19. Dưa món.	57
20. Dưa cải bắp.	61
21. Dưa gừng.	62
22. Dưa bông cải.	63

23. Dưa khổ qua.	64
24. Dưa móp.	66
25. Dưa mắm.	67
<b>CÁC LOẠI MẮM</b>	<b>69</b>
1. Mắm tép.	70
2. Mắm tôm.	73
3. Mắm cáy.	74
4. Mắm cá thu.	76
5. Mắm cá thu nguyên con.	81
6. Mắm cá nục.	82
7. Mắm nêm, mắm nục.	88
8. Mắm tôm chua.	90
9. Mắm cá chuồn.	95
10. Mắm cá rô.	97
11. Mắm ruột.	99
12. Mắm ruốc Huế.	102
13. Nước mắm.	107
14. Mắm cá lóc.	109
15. Mắm cá linh, cá sặc.	121
16. Tôm làm mắm.	128
17. Tôm làm mắm mặn.	131
18. Mắm chua cá phèn.	133
19. Mắm ruốc miền Nam.	135
20. Mắm cá cơm chua.	137
21. Ba khía.	139



## *Dưa mắt Việt Nam*

---

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN: **Mai Quỳnh Giao**

BIÊN TẬP: **Nguyễn Hoàng**

TRÌNH BÀY BÌA: **Kim Bình**

SỬA BẢN IN: **Vân Trang**

---

### **NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832

Fax: (04) 9.712830

Chi nhánh: 16 Alexandre de Rhodes - Q1 - TP. Hồ Chí Minh.

ĐT: (04) 8.294459 - (04) 8.228467

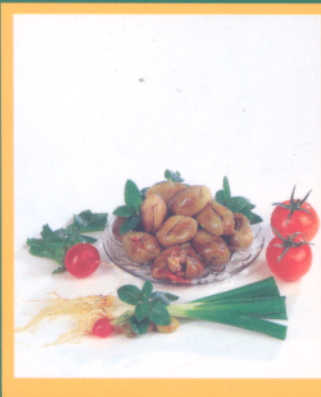
Fax: (04) 8.294459

---

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19cm. Tại Cty Cổ phần In Gia Định, số 9D Nơ Trang Long, Q. BT, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8412644. Số đăng ký KHXB: 141/590/XB-QLXB. Do Cục xuất bản cấp ngày 26.04.2005 và giấy trích ngang KHXB số: 238/PN, NXB Phụ nữ cấp ngày 8.11.2005. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2005.

# Quả mấm

VIỆT NAM



Phát hành tại:

**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717980 - 9.710717

Email: [nxbphunu@vnn.vn](mailto:nxbphunu@vnn.vn)

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 8.294459 - Fax: 8.234806

¥016 177

Giá: 14.000đ