

# Quy trình làm nước mắm Sinh thái

*Người tổng hợp: Đặng Thanh An*

# Giáo viên

Cô giáo: Nguyệt Mai  
Địa chỉ: Thạch Kim -  
Thạch Hà - Hà Tĩnh  
Số điện thoại:  
01676 550 166



# Nội dung

- I. Nguyên liệu và dụng cụ
- II. Cách muối
- III. Sử dụng và bảo quản

# I. Nguyên liệu và dụng cụ

## Nguyên liệu:

- Cá tươi: Cá mu hoặc cá nục loại nhỏ bằng ngón tay:  
10kg
- Muối: 2kg
- Dứa chín: 2 quả
- Gạo nếp ngon: 300g

(muối được khoảng 2,7 lít nước mắm cốt)

# I. Nguyên liệu và dụng cụ (tiếp)

## Dụng cụ:

- Vải sạch;
- Vải màn loại dày, đủ để gấp làm 2, bọc kín miệng vải;
- Ống tre, đường kính khoảng 5cm, dài bằng chiều cao của vải;
- Lưới loại dày, để bọc đáy ống tre lọc nước;
- Vỉ tre: đan tròn, vừa với miệng vải;
- Đá cuội;
- Ống Tio.

## II. Cách muối cá

### Bước 1:

- Cá đem về rửa sạch, để ráo;
- Dứa rửa sạch, băm nhỏ (có thể băm cả vỏ);
- Gạo nếp rang thành màu nâu cánh dán làm thính;
- Trộn cá với toàn bộ lượng muối, thính và dứa ở trên.



## II. Cách muối cá (tiếp)

### Bước 2:

- Ống tre cắt rộng 2 đầu;
- Gập lưới nhiều lần thành một lớp giày, bọc đáy ống tre, buộc chặt để làm dụng cụ lọc nước mắm.



## II. Cách muối cá (tiếp)

### Bước 3:

Đặt ống thẳng đứng vào chính giữa vại, sao cho thân ống song song với thân vại





## II. Cách muối cá (tiếp)

- Cho lần lượt cá đã trộn vào vại, đến khi hết cá.
- Lưu ý cho cá cách miệng vại 10-15cm, không cho đầy quá và không làm cá rơi vào ống lọc
- Cho một lớp muối phủ lên lớp cá trên cùng;



## II. Cách muối cá (tiếp)



## II. Cách muối cá (tiếp)

- Dẫn vĩ tre và đá cuội lên để nén cá;
- Vải màn dày, gấp nhiều lần, bọc kín miệng vại;
- Bọc thêm một lớp ni lông bên ngoài để bảo vệ mắm, tránh ruồi nhặng.

## II. Cách muối cá (tiếp)



## II. Cách muối cá (tiếp)

### Bước 4:

- Đặt vại ở nơi sạch sẽ, khô ráo, thoáng gió, có thể phơi nắng;
- Khi trời nắng to, mở lớp bọc ni lông ở ngoài, phơi mắm;
- Mắm muối một thời gian sẽ ra rất nhiều nước, phơi mắm đến khi nước cạn đặc lại thì có thể ăn được (sau 1 năm).

### III. Sử dụng và bảo quản

- Khi ăn dùng ống Tio hút nước mắm ra, đun sôi, để nguội, bảo quản nơi thoáng mát;
- Sau khi lấy nước mắm cốt ra, tiếp tục đun nước muối, để nguội, cho vào. Tỷ lệ muối: nước là 1,5kg: 10lit.
- Cho vào vại lượng nước muối tương đương với lượng nước mắm đã hút;

### III. Sử dụng và bảo quản (tiếp)

- Cho nước muối vào vại mắm, hút hết nước muối ra, lại đổ nước đã hút vào, làm như thế 2 đến 3 lần để đảo đều vại mắm;
- Sau khi đảo đều nước trong vại mắm, có thể hút tiếp nước mắm ra để ăn;
- Làm theo cách này, nước mắm có thể cất được 4 lần.

# Mắm cá muối sau 1 năm





**Cảm ơn các bạn đã lắng nghe 😊**

**Chúc các bạn thực hành thành công  
nhé ^^**