

# QUY TRÌNH CHẾ BIẾN MỘT SỐ MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG TẠI FFS-HEPA

*Thời gian: 6/2012*

## **1. Muối gừng**

### *Nguyên liệu:*

- Gừng: 5,5kg
- Đường: 7 thìa ăn cơm
- Muối: 3 bát ăn cơm
- Giấm: 200ml
- Rượu: 100ml

### *Cách thực hiện:*





- Gừng ngâm nước lã qua một đêm cho dễ bóc vỏ. Lưu ý: chọn loại gừng củ to, đều, lúc chế biến sẽ dễ dàng hơn và lúc ăn đỡ cay hơn loại gừng nhỏ.
- Cạo sạch vỏ gừng.
- Thái gừng thành miếng mỏng, ngâm vào nước lã 1 ngày, thay nước 3 đến 4 lần, rửa sạch cho bớt cay, để ráo.

Bước 2:

- Hòa 3 bát ăn cơm muối và 5 thìa ăn cơm đường vào 3 lít nước, đun sôi để nguội, lọc sạch;
- Đun sôi dấm với 2 thìa đường, 2 thìa muối, để nguội, lọc sạch.

Bước 3:



- Cho lần lượt gừng vào đầy hũ thủy tinh, đổ nước muối đã pha ở bước 1 vào;
- Cho dấm vào;
- Đổ 1 lớp rượu lên trên để tránh lên men;

## **2. Tương ớt**

### ***Nguyên liệu:***

- Ớt tươi: 2,5kg
- Cà chua: 2kg
- Tỏi: 1,5kg
- Đường
- Muối
- Rượu trắng

### ***Cách thực hiện:***

Bước 1: Sơ chế ớt, tỏi, cà chua



- Ớt bỏ cuống, nhặt bỏ quả thối, rửa sạch, để ráo (có thể lọc bỏ hạt ớt để lấy toàn bộ phần thịt ớt thì tương sẽ đặc hơn)
- Tỏi bóc vỏ, bỏ phần thối, rửa sạch, để ráo
- Cà chua rửa sạch, cắt khoanh ngang, bỏ hạt

Bước 2:



- Cho ớt vào máy xay sinh tố, xay ớt thật mịn.
- Đổ hỗn hợp đã xay vào rá để lọc bỏ hạt ớt, chất lấy nước ớt. Trong quá trình này bạn phải làm thật cẩn thận, đeo găng tay, tránh làm dây ớt vào tay, gây bỏng tay.

- Tiếp tục cho tỏi vào xay, bạn nhớ cho nước lấp xấp mặt tỏi để xay, vì lúc tỏi xay ra sẽ rất dẻo, nếu không có đủ nước sẽ làm nghẹt máy.
- Đổ hỗn hợp tỏi đã xay mịn vào nồi nước ớt
- Tiếp tục cho cà chua vào, xay mịn và đổ chung cùng hỗn hợp ớt tỏi ở trên.

Bước 3:



- Bắc nồi chứa hỗn hợp tỏi, ớt, cà chua lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay để không bị đứng nồi.
- Khi tương ớt bắt đầu sôi, hớt hết bọt nổi lên trên, thêm 1 bát muối, 1 bát đường vào.
- Đợi tương sôi hẳn rồi bắc xuống, cho rượu vào.
- Khi tương nguội hẳn, cho tương vào lọ kín, bảo quản trong tủ lạnh.

### **3. Tôm, cá muối chua**

**Nguyên liệu:**

- Tôm biển: 2,3kg
- Muối
- Đường
- Gừng: 200g
- Riềng: 400g
- Gạo nếp: 2kg
- Rượu: 50ml
- Ớt: 10 quả

**Cách thực hiện:**

- Tôm đem về rửa sạch, ướp tôm với nửa bát ăn cơm muối và 50ml rượu
- Nếp một nửa (1kg) vo sạch, nấu thành cơm mềm, chú ý không nấu quá khô hoặc quá nhão

- Phần nếp còn lại đem rang đến khi có màu vàng cánh dán thì đổ ra rá, để nguội, xay nhỏ làm thính.
- Gừng, riềng rửa sạch, cắt lát mỏng hoặc thái sợi
- Cho lần lượt từng lớp tôm, cơm nếp, riềng, thính, ớt, mỗi lớp rắc một đến 1 thìa rượu đường cho đến hết.
- Bịt kín hũ, để nơi râm mát, sau 2 tuần có thể ăn được.

Tùy theo lượng tôm nhiều hay ít mà ta thêm bớt gia vị cho phù hợp. Sau khi ủ tôm 1 ngày cần kiểm tra xem tôm có ra nước hay không, nếu tôm thiếu nước thì cần thêm nước vào cho đủ, khi ấn tôm xuống thấy có nước là được.

Muối cá chua cũng tương tự như tôm chua, bạn nên chọn loại cá nhỏ nhưng nhiều thịt như cá cơm để muối.

## **4. Muối cá làm nước mắm**

### ***Nguyên liệu:***

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

### ***Dụng cụ:***

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

**Cách thực hiện:**

Bước 1:



- Cá đem về rửa sạch, để ráo
- Dứa rửa sạch, băm nhỏ, có thể băm cả vỏ dứa.
- Trộn cá với toàn bộ lượng muối, thính và dứa ở trên.

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.



### Bước 3:



- Đặt ống thẳng đứng vào chính giữa vại, sao cho thân ống song song với thân vại
- 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
- Dẫn vĩ tre lên trên và dẫn 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.

### 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 sau 1 năm là có thể ăn được. 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 và nước là 1,5kg: 10lit.
- Làm theo cách này, nước mắm có thể cất được 4 lần.
- Nước mắm tự làm vừa ngon lại vừa đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.