

HUỲNH THỊ DUNG
NGUYỄN THỊ KIM HOA

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN

RAU, QUẢ
THƯỜNG DÙNG
Ở VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



**BẢO QUẢN
VÀ CHẾ BIẾN**
RAU, QUẢ
THƯỜNG DÙNG Ở VIỆT NAM

HUỲNH THỊ DUNG
NGUYỄN THỊ KIM HOA

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN

RAU, QUẢ
THƯỜNG DÙNG Ở VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
HÀ NỘI - 2003

PHẦN I MỞ ĐẦU



TẦM QUAN TRỌNG CỦA RAU QUẢ TRONG ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

Rau, quả là loại thực phẩm không thể thiếu được trong bữa ăn hàng ngày của con người nói chung, người Việt Nam nói riêng. Rau quả giàu vitamin, chất khoáng, chất xơ... cần thiết cho quá trình hình thành, phát triển của các cơ quan trong cơ thể.

Ngay từ thời còn hái lượm, con người đã biết dùng cây cỏ nuôi sống bản thân. Đến nay một số nơi rau quả rừng vẫn còn góp phần đáng kể trong khẩu phần ăn hàng ngày của một số dân tộc. Do nhu cầu sống ngày càng tăng, số người sinh ra ngày một nhiều, mà loài người đã biết lựa chọn những cây mọc hoang ăn được, thuần hóa dần thành các loại cây ăn quả và cây rau như ngày nay.

Cây ăn quả là loại cây trồng dài ngày, mất nhiều thời gian, nhưng năng suất lại thấp hơn rau và ngũ cốc. Nếu trồng 1 ha chuối (loại cây ăn quả có năng suất cao

nhất) thì mỗi năm thu được 20 tấn quả, còn cam thu được 15 tấn. Song về mặt dinh dưỡng, các loại quả có giá trị cao hơn, nhiều nước, nhiều chất khoáng, đặc biệt trong các loại quả rất giàu vitamin như A, B, C... thường ăn tươi, rất cần cho cơ thể.

Còn rau là loại cây trồng ngắn ngày, có cây chỉ trồng 15 - 20 ngày như rau cải, cây rau ăn quả như su su, trồng 3 - 4 tháng nhưng thời gian thu hoạch lại kéo dài, năng suất 30 - 40 tấn/ha. Trong các loại rau cũng chứa đủ các loại chất khoáng, vitamin... Song cả rau và quả đều có chung nhược điểm là khó vận chuyển, khó bảo quản, mau hỏng, chỉ ăn trong thời gian ngắn. Nên muốn để ăn được lâu người ta phải tuân theo những điều kiện và chế biến rất nghiêm ngặt bảo quản để giữ được chất lượng tốt.

Nếu đem so rau, quả với các loại ngũ cốc ta thấy hạt ngũ cốc chứa ít nước, lớp vỏ bao bọc chắc nên dễ bảo quản, dễ vận chuyển và nhất là có thể để dành ăn dần quanh năm. Ngũ cốc nhiều chất dinh dưỡng hơn, nên năng lượng thải ra khi dùng 100g ngũ cốc cũng nhiều hơn rau quả (xem bảng 1: *Chất dinh dưỡng trong 100g trái cây nhiệt đới*).

Song trong rau, quả có lợi thế là giàu vitamin giúp cơ thể khỏe mạnh, to lớn, tạo sức chống chọi mạnh với bệnh tật như suy dinh dưỡng ở trẻ em, mù lòa ở người già và trẻ em. Do đó, rau quả vẫn chiếm phần rất quan trọng trong đời sống con người.

Trên thực tế ở Việt Nam, trong thời gian dài do chiến tranh liên miên, người ta chỉ chú trọng ăn no (ăn nhiều chất bột) mà coi nhẹ phần ăn rau quả.

Thời gian gần đây, cơ cấu bữa ăn trong nhiều gia đình có thay đổi, người ta ăn nhiều thịt hơn (có khi ăn quá nhiều thịt), ăn những thức ăn chế biến sẵn, chất rau lại ít hơn nên gây ra tình trạng thừa trọng lượng nghiêm trọng (béo phì). Rồi sau đó lại phải uống các thứ thuốc giảm béo, nhưng người béo vẫn béo.

Qua nghiên cứu về dinh dưỡng, các nhà khoa học nhận thấy: những người nông dân ít khi bị béo phì, do họ ăn nhiều các thực phẩm có chất xơ. Và một khái niệm về chất xơ thực vật được ra đời.

I. CHẤT XƠ THỰC VẬT

Chất xơ có trong thực phẩm mà cơ thể không tiêu hóa được. Gồm: xenlulozơ, hemixenlulozơ, pectin, gum và licnin (nhóm phenol). Được chia ra:

1. *Chất xơ không hòa tan* chủ yếu là xenlulozơ là thành phần cấu tạo nên màng thực vật, không hòa tan trong nước, có nhiều trong hoa quả và rau.

Hemixenlulozơ không tan trong nước. Các chất xơ không hòa tan có đặc tính hút nước trong ruột, trương lên khiến chất bã thải (phân) dễ dàng thoát ra ngoài.

**BẢNG 1: CHẤT DINH DƯỠNG TRONG
(PHẦN ĂN ĐƯỢC) SO SÁNH VỚI MỘT SỐ**

Quả và thực phẩm	Nước	Calo	Gluxit tổng số kể cả cellulose (g)	Protein (g)	Lipit (g)	Tro (g)
Cam	88,6	41	9,9	0,7	0,2	0,3
Chuối	71,6	100	26,1	1,2	0,3	0,8
Xoài	86,5	62	15,9	0,6	0,3	0,6
Dưa	87,0	47	11,6	0,7	0,3	0,4
Bơ	79,0	102	13,2	1,1	6,1	0,6
Ổi	80,6	69	17,3	1,0	0,4	0,7
Đu đủ	87,1	45	11,8	0,5	0,1	0,5
Hạt điều	4,0	564	28,7	18,4	46,3	2,6
Nhãn	81,0	71	15,6	1,0	1,4	1,0
Na dai (mãng cầu)	77,5	78	20,0	1,4	0,2	0,9
Sầu riêng	66,8	124	28,3	2,5	1,6	0,8
Gạo	11,8	366	80,4	6,4	0,8	0,6
Ngô	13,6	349	71,7	9,1	4,2	1,4
Lạc	5,2	563	15,4	28,6	47,0	2,9
Rau mồng sống	90,0	30	5,6	2,7	0,4	1,3

**100 GAM TRÁI CÂY NHIỆT ĐỚI
NGŨ CỐC VÀ THỰC PHẨM KHÁC**

Canxi (Ca) (mg)	Phốtpho (P) (mg)	Sắt (Fe) (mg)	Vitamin A β caroten) (μg)	Riboflavin Vitamin B1 (mg)	Acid ascorbic Vitamin C (mg)
26	14	0,2	465	0,09	42
12	32	0,8	225	0,03	14
10	15	0,3	1880	0,06	36
17	12	0,5	35	0,06	22
12	26	0,6	205	0,05	8
15	24	0,7	75	0,05	132
24	22	0,7	710	0,03	71
28	462	3,6	5	0,25	1
23	36	0,4	-	0,3	56
30	36	0,6	5	0,11	36
20	63	0,9	10	0,27	1,2
24	135	1,9	0	0,10	0
14	245	2,8	270	0,29	0
45	401	1,8	0	0,24	3
60	42	2,5	2865	0,09	47

2. *Chất xơ hòa tan* là chất cấu thành từ pectin cùng dịch nhầy, pentozan... Các loại hoa quả lại rất giàu pectin như chất dính quanh vỏ hạt, trong cùi trắng của bưởi, cam, quýt. Pectin dễ tan trong nước khi có đường và axit nó sẽ tạo thành thể đông, làm chậm quá trình hấp thu một số chất dinh dưỡng vào máu và cũng làm tăng độ xốp, làm mềm bã tiêu hóa.

Do những đặc điểm trên mà xơ thực vật trong quá trình di chuyển trong ống tiêu hóa chúng sẽ hút nước, nở ra làm chất dinh dưỡng thấm qua một cách từ từ vào thành ruột để ngấm vào máu, nên hàm lượng đường trong máu tăng vừa phải và được duy trì ở mức cần thiết, nhờ đó mà cơ thể không thừa đường để chuyển thành mỡ dự trữ ở các mô (nhất là mô ở bụng) gây béo phì.

Mặt khác, các chất xenlulozơ, hemixenlulozơ... do tính hút nước đã làm tăng sức chứa trong đường tiêu hóa và tăng hấp thu các chất độc, cholesteron trong ruột non. Pectin và chất nhày nhớt tạo đông đặc làm chậm thải khí và chậm hấp thu đường, tinh bột và chất béo. Nên người ăn nhiều rau quả không bị béo phì.

II. CHẤT KHÁNG OXY HÓA

Chất ngăn cản sự oxy hóa gây ra do oxy phân tử. Đó là các phản ứng của hợp chất hữu cơ với oxy trong điều kiện bình thường ở hệ tiêu hóa.

Các chất hữu cơ thông thường có trong thực phẩm như các axit béo không bão hòa, các loại rượu, các hợp chất phenol, amin. Các chất đó vào trong hệ tiêu hóa sẽ

diễn ra quá trình oxy hóa để thành những chất có thể hấp thụ được. Trong đó sự oxy hóa các axit béo không bão hòa là được chú ý nhất. Vì khi chất béo không bão hòa gặp oxy xảy ra phản ứng chuỗi dẫn đến tạo ra các gốc tự do và các sản phẩm bị oxy hóa không ổn định dưới tác dụng của enzym và nhiệt độ cao.

Theo các nhà khoa học, chính các gốc tự do này là nguyên nhân gây lão hóa và ảnh hưởng đến quá trình lão hóa (sự già sinh học). Chất chống lão hóa trong cơ thể con người lại bị giảm dần theo tuổi tác, nên rất cần phải đưa vào cơ thể các chất có tác dụng kháng oxy hóa. Các chất kháng oxy hóa đó là các vitamin A, E và C. Các vitamin này có nhiều trong quả tươi như xoài, đu đủ, cam quýt, chanh, dứa, bí ngô, mơ, mận... trong các loại rau: mướp đắng, bắp cải, cà chua, dưa chuột, sup lơ (hoa lơ), xà lách, giá đỗ... và trong các loại gia vị: hành, tỏi, đinh hương, gừng, nghệ...

Các loại gia vị có hai tác dụng: vừa khử mùi vị không tốt của thực phẩm do bị oxy hóa vừa ngăn chặn quá trình oxy hóa làm mùi vị rau quả bị biến đổi. Các hợp chất phenol thì lại có nhiều trong chè (trà), hành, tỏi chúng là chất làm cản trở sự oxy hóa và tạo ra peroxit, các chất béo, nên uống nước trà thường xuyên, ăn hành tỏi sẽ làm giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch, xơ cứng động mạch...

Mặt khác, các chất chống oxy hóa còn có khả năng làm thay đổi con đường phản ứng để sự oxy hóa không

ảnh hưởng tới cơ chất như protein, lipit, vitamin, chất màu và các chất thơm của rau quả. Vì ai cũng biết khi thành phần của rau quả bị oxy hóa thì chất lượng sẽ bị giảm do hàm lượng vitamin giảm; thay đổi màu sắc, bị cặn tủa (sản phẩm bảo quản) giảm hương vị và kết quả là rất khó tiêu thụ.

Đối với cơ thể con người, việc ngăn chặn sự oxy hóa không chỉ làm chậm quá trình lão hóa mà còn ngăn ngừa các bệnh hiểm nghèo như ung thư, xơ cứng động mạch, các bệnh đường hô hấp, đường tiêu hóa, thấp khớp, bệnh trĩ...

Theo quan điểm hiện nay, muốn cơ thể khỏe mạnh cần ăn nhiều thức ăn từ thực vật, ăn dầu thay mỡ động vật, ăn nhiều thức ăn có nhiều chất xơ để có nhiều vitamin, chất xơ nên nghiền mịn có tác dụng tốt hơn chất xơ thô. Vì chất xơ nghiền mịn dễ hút nước hơn, dễ dàng di chuyển trong ruột và hấp thu được nhiều chất độc, cholesteron. Ăn uống hợp lý là tạo điều kiện giúp cơ thể dẻo dai, đầu óc minh mẫn hơn.

III. TÌNH HÌNH SẢN XUẤT RAU QUẢ

1. Thế giới

Rau quả là thức ăn tươi, chứa nhiều nước so với thực phẩm khác và trong rau quả có nhiều chất không thể thiếu được cho cơ thể.

Do đó, nhiều nước, tùy theo điều kiện khí hậu, đất

đại mà người ta trồng các loại rau quả thích hợp. Các nước châu Âu thường trồng táo, lê, mận, bắp cải, su lơ. Người châu Á trồng nhiều rau quả nhiệt đới như xoài, chuối, đu đủ, cam, dứa, rau muống, rau đay...

Riêng sản lượng quả hàng năm tính theo đầu người lên tới 31,3 kg (Ấn Độ); 34,2 kg (Indonêsi-a); 104kg (Thái Lan); 151,3kg (Australy-a); 47,1 kg (Nhật Bản); 143,6kg (Philippin); 37,2kg (Hàn Quốc); 39,9kg (Câmpuchia) và 61,1 kg ở Việt Nam.

Số lượng quả trên thế giới hiện nay: 36.951 nghìn tấn/năm; trong đó Châu Á: 119.721; Brazil 31.279; Ấn Độ: 30.037; Trung Quốc 23.102.

Các số liệu trên đây là tính theo sản lượng cả nước nhưng trong thực tế tiêu thụ còn thấp hơn vì quả dễ bị hỏng, từ nơi sản xuất tới nơi tiêu thụ phải qua nhiều công đoạn, vận chuyển... đã bị tiêu hao nhiều có khi đến 25 – 40% (chuối).

2. Tình hình sản xuất rau quả ở Việt Nam

a) Cây ăn quả

Cây ăn quả từ lúc trồng đến có quả ít nhất 3 – 4 năm, nhưng khi đã có quả thì giá trị kinh tế cao hơn so với trồng các loại cây khác, trung bình gấp 2 – 4 lần so với trồng lúa trên cùng một diện tích. Do đó, nhiều nơi phong trào trồng cây ăn quả đang lên mạnh. Các vườn tạp được cải tạo trồng cây ăn quả đặc sản như vải, nhãn, cam, quýt ở miền Bắc; thanh long, sầu riêng,

chôm chôm ở miền Nam. Hàng năm đem lại cho mỗi gia đình vài chục đến vài trăm triệu đồng. Song do kinh tế thị trường không ổn định, giá cả các loại quả bấp bênh đầu vụ giá cao hơn, giữa vụ chỉ còn vài nghìn, thậm chí vài trăm đồng 1kg (thanh long). Việc tiêu thụ quả cũng là vấn đề băn khoăn của nhiều người: nơi này quả chất đống còn nơi kia không có để ăn. Do đó làm thế nào để đưa quả tươi đến tay người tiêu dùng là điều cần thiết.

b) Trồng rau

Ai cũng biết: rau là món ăn chủ yếu của người Việt Nam ("đói ăn rau, đau uống thuốc").

Người ta tính rằng mỗi ngày một người Việt Nam phải ăn khoảng 250 - 300g rau (tức 7,5 - 9 kg/đầu người/tháng). Nhưng hiện nay mới chỉ sản xuất được 4 - 4,5kg/đầu người/tháng. Như vậy là lượng rau cho mỗi người còn thiếu đến một nửa.

Các loại rau được trồng chủ yếu là:

Rau ăn lá: rau cải (cải bắp, cải xanh, cải bẹ), rau muống, cải cúc, mồng tơi...

Rau ăn củ: khoai tây, khoai lang...

Rau ăn quả: bầu bí, cà, mướp, dưa...

Rau ăn thân: gừng, chuối, rau cần, su hào...

Rau ăn rễ: cà rốt, củ cải...

Rau làm gia vị: hành, tỏi, ớt, hẹ, rau thơm...

Các loại nấm ăn: nấm hương, mộc nhĩ, nấm rơm, nấm sò...

Các loại rau trên rất dễ trồng, dễ kiếm ngoài tự nhiên, rất rẻ. Hàng năm Việt Nam trồng khoảng 260 – 270 nghìn hecta, sản lượng đạt trên 3.225 – 3.250 nghìn tấn. Vùng sản xuất rau thường tập trung ở đồng bằng sông Hồng, sông Cửu Long, ngoại vi các thành phố lớn, Đà Lạt.

Ngoài các loại rau truyền thống, kỹ thuật canh tác cổ truyền người ta còn nhập nhiều loại rau mới như sup lơ xanh, cải thảo, bắp cải tím... có chất lượng tốt hơn và áp dụng kỹ thuật trồng mới tạo ra lượng rau sạch cung cấp cho người tiêu dùng. Do đó vấn đề bảo quản và chế biến rau, đưa đến tay người tiêu dùng là việc rất cấp bách, cần thiết.

PHẦN II

CÁCH BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN CÁC LOẠI TRÁI CÂY Ở VIỆT NAM



I. NGUYÊN TẮC BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN CÁC LOẠI TRÁI CÂY

Như đã nói ở trên, các loại quả là thực phẩm tiêu dùng hàng ngày của mọi người. Trong thành phần cấu tạo của quả thì nước chiếm đến 88,6% (cam quýt); 71,6% (chuối); 87,0% (dứa); 87,1% (đu đủ); 69% (sầu riêng), nên chúng rất dễ bị giập, bị nát lúc thu hái và vận chuyển. Mặt khác, trong quả có nhiều chất đường đó là thức ăn rất hấp dẫn của nhiều loại côn trùng, vi khuẩn làm cho quả thối rữa, biến chất, giảm chất lượng...

Do đó, phải có cách bảo quản và chế biến thì mới đưa được đến tận tay người tiêu dùng.

Hơn nữa, trong thời gian quả chín, lượng pectin

trong quả tăng lên, làm quả mềm. Dưới tác động của enzym pectinaza tạo thành axit pectic, làm giảm lượng pectin và các chất khác trong dịch quả. Các sản phẩm thủy phân lại không bền vững, dễ gây phản ứng tạo nên tủa lơ lửng làm đục dịch quả. Nên trong chế biến dịch quả, các sản phẩm quả đóng hộp phải qua xử lý *nhiệt* làm ngưng hoạt động của enzym pectinaza, ngưng hoạt động của các men oxy hóa để giữ chất lượng sản phẩm quả trong thời gian bảo quản. Pectin cũng bị phân hủy do tác động của nhiệt và axit do đó trong sản xuất mứt quả phải kiểm tra nghiêm ngặt thời gian đun sôi và độ chua của quả. Pectin là thành phần chính trong mứt quả, làm mứt quả đông đặc.

Sau đây là một số cách bảo quản, chế biến các loại quả phổ biến ở Việt Nam.

II. CÁCH BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN

CHUỐI (*Musa spp*)

Loài cây ăn quả nhiệt đới, họ Chuối (*Musaceae*). Thân rễ ngầm (củ), mọc ra những lá to, bẹ lá ôm lấy nhau thành thân giả hình trụ, tròn, cao 3-4m. Phiến lá dài tới 2m. Khi chuối trưởng thành từ thân rễ sẽ mọc lên một thân xuyên qua thành thân giả, lộ ra ở ngọn, mang một bông gồm nhiều lá bắc màu đỏ tía úp lên nhau, hình nón dài. Ở mỗi kẽ lá bắc có khoảng 20 hoa xếp thành buồng 3 tầng: tầng giữa là hoa lưỡng tính,

ngọn là hoa đực, gốc là hoa cái. Quả mọng, còn mang dấu vết của nhụy. Các giống chuối trồng thường không có hạt.

Chuối là cây được trồng nhiều nhất thế giới, không kể chuối bột châu Phi là cây lương thực. Sản lượng hàng năm trên thế giới đạt 42 triệu tấn. Quả chuối cũng là thứ quả được trao đổi nhiều nhất: các nước tiêu thụ chuối hàng năm nhập tới 7,5 triệu tấn chuối, trong khi đó chỉ nhập 5,4 triệu tấn cam quýt, 3,6 triệu tấn táo (bom); 0,54 triệu tấn dứa... Nhiều nhà khoa học đã có nhận xét: “Chuối có giá trị dinh dưỡng cao, lại dễ tiêu, là thức ăn quý cho mọi lứa tuổi, bất kể tình trạng sức khỏe ra sao”.

Trong 100g chuối có chứa 71,6g nước; 26,1g glucit; 1,2g protein; 12mg canxi; 32mg photpho; 225 µg vitaminA; 14mg vitaminC và cho 100 calo.

Quả chuối xanh dùng làm rau, hoa chuối ăn sống, luộc, củ có thể làm lương thực lúc đói. Tóm lại, người ta có thể dùng hầu hết các bộ phận của cây chuối, như người Trung Quốc nói “Cây chuối là của quý”.

Ở Việt Nam, cây chuối được trồng khắp nơi, có rất nhiều giống khác nhau: chuối tây, chuối tiêu (chuối già), chuối cau, chuối ngự... Diện tích trồng chuối 83.157 ha, năng suất 15,25 tấn/ha, sản lượng 1.208 nghìn tấn. Trong những năm tới sản lượng có thể đến 1,5 triệu tấn.

Mỗi cây chuối từ lúc trồng đến thu hoạch mất 8 – 10 tháng ở vùng đất thấp, lâu hơn vài tháng ở vùng đất cao. Từ khi trở hoa đến thu hoạch là 80 – 95 ngày (chuối tiêu).

Đối với tất cả các giống chuối, người ta thu hoạch khi chuối còn xanh, quả cứng, chịu được vận chuyển, nhưng phải có mức độ chín nào đó, để không ảnh hưởng đến chất lượng sau thời gian dấm (dú) đạt độ chín tiêu dùng. Đặc biệt, trồng chuối xuất khẩu nếu cắt sớm thì mất chất lượng vì đặc điểm của quả chuối là tăng trọng nhanh khi sắp chín. Cắt muộn dễ bị hỏng khi vận chuyển. Trên thế giới người ta hay dùng chỉ số P/L với chuối tiêu (P. khối lượng quả tính bằng gam, L. chiều dài đo phía trong quả chuối lấy ở nải thứ hai từ trên xuống, tính bằng xentimét). Chỉ số thu hoạch này từ 7,9 đến 8,3. Xác định độ chín xong phải cắt ngay, chở cả buồng đến nơi đóng gói càng nhanh càng tốt. Trong khi vận chuyển phải tránh xây xát. Trước khi đóng gói, chuối được phân loại dựa theo độ cứng, trọng lượng quả, tỷ lệ thịt/vỏ và màu sắc bên ngoài mà chia ra loại A, B, C... Hoặc phân loại theo kích thước, số lượng nải, độ chín tương đương với thời gian giữ 5, 3, 1 ngày trong điều kiện nhiệt độ bình thường (19 – 33°C). Sau khi phân loại, xác định độ chín chuối được đưa đến buồng đóng gói. Hiện nay người ta thường cho chuối vào các hộp, mỗi hộp một vài nải và đưa đến nơi bảo quản càng nhanh càng tốt. Nhiệt độ nơi bảo quản từ 11 đến 13°C, nhiệt

độ nơi bảo quản không được thấp hơn 11°C để tránh nhựa chuối đông lại, làm đen thân quả, độ ẩm nơi bảo quản 85 – 95% trong 3 tuần. Nơi bảo quản phải có quạt thông gió. Khi đến nơi tiêu thụ, chuối được đưa vào phòng “làm chín”, phủ bằng lá chuối, nhiệt độ $18 - 20^{\circ}\text{C}$, độ ẩm cao và được xử lý etylen để chuối chín hoặc đốt lửa. Chuối sẽ chín sau 24 giờ (mùa hè) 48 giờ (mùa đông).

Chuối được dùng trong gia đình, người ta có thể để chuối chín bói trên cây (một vài quả chín) rồi mới cắt, cho vào chum vại, thả vài nén hương, đậy kín, sau vài ngày chuối chín. Chuối chín kiểu này ngon, thơm hơn.

Chuối là trái cây rất thông dụng ở Việt Nam, từ quả chuối, hoa chuối, thân chuối. Có thể chế biến ra nhiều món ăn như chuối khô, chuối sấy, mít chuối, rượu chuối, nước cốt chuối, bột chuối...

♦ *Chuối khô*

* Chuối chín tới hoặc chuối xanh bóc vỏ, thái lát, trải lên khay thủng, xông lưu huỳnh 15 phút, sau đó đem phơi hoặc sấy khô ở $55 - 91^{\circ}\text{C}$ trong 18 đến 20 giờ. Để nguội cho vào túi nylon. Có thể giữ được trong 25 ngày. Nếu sau khi cho vào túi hàn kín lại để được 90 ngày.

Chuối khô có thể nghiền ra làm bột chuối hoặc làm thức ăn liền.

* Lấy 5kg chuối chín, bóc vỏ, thái lát, ngâm vào dung dịch bicacbonat sodium ($1/2$ thìa cà phê pha với 2

lít nước), xếp vào khay đem xông lưu huỳnh trong 1 giờ, đem ra phơi nắng hay sấy trong lò có nhiệt độ 55 – 60°C trong 20 giờ. Để nguội cho vào hộp sắt, đậy kín.

Lát chuối khô có mùi thơm như mùi bánh mì, dùng làm nộm quả khô, kem đều được.

◆ *Chuối khô (phương pháp dân gian)*

* Chuối chín bóc vỏ, thái lát ngang mỏng, trải đều trên nong, nia. Sấy bằng than củi khoảng 10 giờ. Chuối khô giòn, mùi thơm. Cho vào lọ thủy tinh dành ăn dần.

* Chuối chín bóc vỏ, để cả quả trải trên nia, phơi héo, đưa vào sấy bằng than củi một đêm. Chuối khô, dẻo, ăn ngọt. Cho vào lọ đậy kín hoặc túi buộc kín. Chuối khô dùng làm món tráng miệng với nước trà đặc.

◆ *Kẹo chuối khô*

Chuối khô thái chỉ, cho đường vào nước cốt dừa đun sôi, thả chuối, gừng non thái chỉ, dừa nạo trộn đều, đun nhỏ lửa, tới khi chuối đặc sền sệt vừa khô, bắc xuống. Chuối đã ngọt nên chỉ cần cho thêm ít đường, 1 kg chuối khô chỉ cần cho 0,2 kg đường là đủ. Đổ chuối vào khuôn đã láng một lớp dầu dừa, nén chặt. Rắc ít lạc rang vàng bỏ vỏ, tách đôi lên trên. Dùng chày cán nhẹ lên chuối cho lạc dính vào chuối. Để nguội, cắt thành thanh, cho vào lọ thủy tinh hoặc bọc giấy bóng. Kẹo chuối thơm, ngon, màu đỏ óng rất đẹp.

◆ *Kẹo chuối*

Chuối tây chín bóc vỏ, giã nhuyễn, đổ vào nước dừa

dào và đường trộn đều (đường cho tùy ý thích ngọt nhiều hay vừa), cho vào chảo, đặt lên bếp, đun nhỏ lửa, khuấy đều tay, chuối đặc, thêm 1 thìa bột đao, khuấy đều đến lúc bột chín bắc xuống.

Rây bột gạo (hay bột mì) rang chín lên mâm (hay mặt bàn) và ống cán, đổ chuối còn nóng lên, dùng ống cán chuối mỏng ra (khoảng 1cm), rắc vừng (mè), lạc (đậu phộng) rang vàng giã nhỏ lên trên, cán nhẹ để vừng lạc dính vào chuối.

Cắt ra từng thanh, để nguội, bọc vào giấy bóng, cho vào túi nylon hoặc lọ thủy tinh đậy kín, dành ăn dần.

♦ *Mứt chuối đặc*

Chuối tây hoặc chuối tiêu chín, bóc vỏ, xay nhỏ. Trộn 1kg chuối xay với 0,7 kg đường, cho vào nồi, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều tay. Chuối đặc sánh, cho vani, trộn đều, bắc xuống, để nguội. Bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín. Dùng ăn ngay hay làm nhân bánh rất thơm, ngon.

♦ *Chuối hộp*

Chuối chín bóc vỏ, thái lát dọc quả, bỏ vào lon lùn, đổ ngập sirô đường 25 – 30° Brix và 0,2% axit xitric, để chuối có độ pH = 4,5 – 5,3. Đậy kín nắp, thanh trùng trong nước sôi 100°C 15 phút hoặc trong nồi áp suất, rồi làm nguội nhanh để tránh sirô thay đổi màu, đục trong thời gian bảo quản, làm giảm chất lượng.

Chuối hộp thơm, ngon, màu hồng, rất được người nước ngoài ưa thích.

♦ *Nước cốt chuối*

Chuối chín bóc vỏ, chần nước sôi hoặc hơi nước sôi (88°C), xay nhuyễn, thêm đường và axit xitric để đạt độ pH = 4,2 - 4,3 (khoảng 100g axit xitric cho 45, 50 kg nước cốt). Đun sôi, đóng hộp, hàn kín, lật ngược hộp xuống trong 5 phút, làm nguội đến 35°C. Khi đóng hộp hàn lon phải nhanh để tránh không khí lọt vào làm giảm chất lượng sản phẩm.

♦ *Nem nướng*

Chuối tây vừa chín tới, luộc chín bóc vỏ, lạng lấy thịt, bỏ lõi, giã nhuyễn. Mít non, gọt vỏ, hầm chín, thái mỏng, giã nhỏ. Cơm nếp cũng giã nhỏ.

Trộn đều chuối, mít, cơm nếp, thêm ít lạc rang vàng giã nhuyễn, dầu phi hành tỏi cho thơm, nêm nước tương, nhồi thật dẻo, vừa nhồi vừa rưới nước cốt dừa, tạo thành thứ bột mịn, vo thành viên, xiên vào que, đem nướng trên bếp than hoa. Trong khi nướng để nem không bị khô rưới thêm nước cốt dừa lên trên, nem vàng đều là được.

Ăn nem kèm rau diếp, rau thơm, khế chua, dưa chuột và chấm nước tương pha lạc rang, chanh, ớt. Món ăn nóng, dùng cho người ăn chay.

♦ *Néch đỏ*

Hoa chuối rừng thái mỏng, băm nhỏ với ruột hoặc cả

bộ lòng nhím, sóc, chuột khoang. Ướp muối, trộn thính gạo nếp nướng, hành, nước mắm, hạt tiêu, hạt dổi. Cho vào lá dong túm lại từng túm nhỏ bằng nắm tay, buộc chặt hai đầu, đố khoảng 3 tiếng, khi thấy bốc mùi thơm là được. Món ăn này của người Mường Sơn La, làm vào dịp tết Nguyên Đán.

◆ *Chuối sùng*

Lấy chuối hột (chuối sủ) còn non, gọt vỏ xanh, thả vào ang có nước muối pha chanh, để khoảng 30 phút cho bớt chát và chuối không bị đen. Đổ chuối ra để ráo nước, lấy dao khía ngang quả chuối sâu đến 1/3 quả, mỗi khía cách nhau chừng 2cm rồi cho vào ngâm giấm một đêm: xếp chuối vào lọ hoặc hũ sành, cứ một lớp chuối, một lớp gừng, ớt, tỏi thái chỉ hoặc giã nát. Gài chặt chuối, đổ giấm pha đường, đun sôi để nguội cho ngập chuối. Khoảng một tuần sau chuối ngấm, quả chuối uốn cong như con sùng là dùng được. Khi ăn, gắp chuối ra đĩa, múc nước giấm chan lên, ăn với nem nướng, chả hoặc thịt luộc. Chuối sùng có thể để vài tháng không bị hỏng. Đây là món ăn của người dân Nam Bộ.

◆ *Dưa chuối chát*

Chuối chát (chuối hột) gọt sạch vỏ, thái mỏng, ngâm vào nước có pha chanh khoảng 10 phút cho chuối đỡ chát, vớt ra ép ráo, rồi lại ngâm vào nước chanh có thêm tý muối, để chuối chuyển màu trắng. Xếp vào thau, đổ ngập nước chanh pha muối, gài chặt, để một

ngày. Vớt chuối ra, ép ráo nước chanh, lại xếp vào thau, dội nước muối, đường, giấm đun sôi để nguội, gài chặt. Sau 4 ngày là ăn được. Trước khi ăn thái gừng, ớt, tỏi, băm nhỏ hòa thêm nước mắm, ngâm chuối vào. Ăn kèm chả, nem, tré. Món ăn của người Huế.

♦ *Rượu chuối*

Chuối tây già bóc vỏ, thái mỏng, hấp chín. Bỏ chuối vào lọ thủy tinh, đổ ngập nước đường đun sôi để nguội, cho men rượu vào, đậy kín (cứ 1 kg chuối cho khoảng 300g đường và 5 viên men). Sau 1 tháng, gạn lấy nước trong cho vào chai, đậy kín. Rượu chuối uống thơm, ngọt, dễ tiêu.

2. CAM (*Citrus spp.*)

Cây ăn quả nhiệt đới và cận nhiệt đới, họ Cam quýt (*Rutaceae*). Cây nhỡ, thân nhẵn, không gai hay có ít gai. Lá hình trái xoan, hơi dài, gân lá nhỏ, cuống lá hơi có cánh. Hoa mọc thành chùm 6 – 8 hoa ở nách lá. Hoa màu trắng. Quả hình cầu, thịt chia thành nhiều múi, có nhiều tép, vị chua ngọt. Hạt có lá mầm màu trắng. Ra hoa tháng 1 – 2, quả chín tháng 10 – 12. Vỏ quả chứa nhiều túi dầu chất đắng, pectin và men pectic, men oxy hóa.

Có nhiều giống: Cam Valencia quả to, ít hạt, thơm, chín muộn; cam rốn vỏ hơi dày, không hạt; cam Malta ruột đỏ, cam Trung Quốc... Ở Việt Nam có các giống: cam xã Đoài, cam Dinh Động, cam đường, cam giấy, cam Canh, cam Đồng Dụ, cam chua, cam voi, cam bù, cam sành.

Trong quả cam có 88,6% nước; 9,9g% glucit; 0,7g% protein; 0,2g% lipit; 0,3g% chất khoáng (tro); 26mg% canxi; 14g% photpho; 0,2mg% sắt; 465 μ g vitamin A; 0,09mg% vitamin B₁ và 42mg% vitamin C.

Cam là loại quả quan trọng nhất trong cây có múi, chiếm 82% sản lượng cây có múi; chiếm 1/3 số quả được chế biến. Theo FAO đến năm 2000 tổng sản lượng cam quýt lên đến 85 triệu tấn.

Ở Việt Nam cam quýt là loại cây trồng từ rất lâu đời, tuy nhiên diện tích vẫn còn ít và năng suất thấp, đến 1990 cả nước mới có 19 nghìn ha với sản lượng 120 nghìn tấn, tập trung chủ yếu: Thanh Hóa, Nghệ An, Bến Tre, Hà Giang, Tiền Giang, Hậu Giang...

Cam quýt là loại quả không còn tinh bột khi sắp chín nên khi đã hái rồi thì không chín thêm. Tiêu chuẩn tính độ chín là tỷ lệ E/A đạt từ 7 – 9 (E là chất khô đo bằng chiết quang kế, A là độ chua). Khi quả đã chín mà để trên cây thì chất lượng sẽ bị giảm, hàm lượng dịch quả sẽ hạ xuống dưới 50%.

Ở Việt Nam khí hậu nóng, vỏ quả thường mỏng

nước, một va chạm nhỏ cũng làm xước vỏ, nấm dễ xâm nhập làm quả thối nhanh, nên phải dùng kéo cắt cành không có mũi nhọn cắt từng quả, để rất nhẹ nhàng vào thùng, thúng, rổ... có lót lá. Không thu hoạch quả sau mưa, khi vỏ quả còn chứa nhiều giọt nước. Sau khi thu hoạch 24 giờ phải rửa nước lã cho sạch đất cát, sơ nấm... rồi xử lý bằng thuốc chống nấm như benomy thiobendazole.

Ở vùng nhiệt đới, cam quýt đã chín nhưng vỏ vẫn xanh, để có màu vàng đẹp, sau khi hái quả giữ trong phòng có nhiệt độ 25°C , độ ẩm 90 – 95% và cứ 1m^3 dung tích phòng thì bơm 1 – 5 ppm êtylen và tốt nhất là 18 – 91 ml azethyl (hỗn hợp êtylen và azot khí không gây nổ), vỏ sẽ xuất hiện màu vàng sau 12 – 36 giờ. Ngâm quả trong dung dịch chứa 50 cloethel và 100g Benomyl hay thiobendazole hòa tan trong 100 lít nước trong 2 phút, vớt quả ra giữ 24 – 48 giờ ở nhiệt độ cao hơn 18°C màu vàng sẽ xuất hiện đẹp.

Cam là loại quả có sản lượng lớn chiếm 82% các loại quả có múi, được trồng nhiều nhất ở Brazil, Hoa Kỳ, vùng Địa Trung Hải. Loại quả dùng ăn tươi, chế thành các loại nước uống, mứt...

◆ *Dịch cam*

Cắt đôi quả cam theo chiều ngang, vắt lấy nước, lọc qua vải lưới để lấy phần vỏ múi, xơ và hạt để nước không bị đắng. Đem dịch quả gia nhiệt đến 100°C để diệt các vi khuẩn gây hư hỏng. Rót dịch vào hộp, hàn

kín, đem thanh trùng cả hộp ở nhiệt độ 79°C trong 5 – 10 phút để diệt nấm mốc. Khi rót dịch vào hộp phải rót đầy để loại oxy tránh các loại nấm mốc sinh trưởng. Nâng dần nhiệt độ lên đến 85°C trong 25 – 30 phút để diệt các vi khuẩn khác, nhưng không ảnh hưởng đến các enzym, không ảnh hưởng đến hương vị. Dịch quả của các loại cam chua thanh trùng ở nhiệt độ thấp hơn và thời gian thanh trùng ít hơn. Để dịch quả thơm ngon như quả tươi phải đảm bảo tất cả các thiết bị vắt quả, thanh trùng đều hết sức sạch sẽ.

Ở các gia đình, dịch quả cam còn có thể đóng vào chai thủy tinh (chai rửa sạch nhiều lần bằng nước lạnh, để khô rồi mới rót dịch quả vào (khi rót không được rót đầy để khi thanh trùng dịch nóng giãn ra). Sau đó hàn kín và xếp vào các thùng thanh trùng. Ở cơ sở sản xuất lớn, dịch quả được gia nhiệt ở nhiệt độ cao hơn thanh trùng là $2, 5^{\circ}\text{C}$, rồi đổ vào chai, làm nguội, dịch trong chai co lại để một khoảng trống ở trên.

Hoặc dịch quả đun nóng khoảng 1 phút, cao hơn nhiệt độ thanh trùng $5,5^{\circ}\text{C}$, rồi đổ đầy chai, hàn kín trong hơi nước thanh trùng theo cách này được gọi là thanh trùng chớp nhoáng, có ưu điểm: giảm sự mất hương vị, tiết kiệm thời gian và không gian, giữ được vitamin, dịch đục đều...

Trước đây, dịch quả trước khi đóng vào chai, hộp thường được làm trong, để lấy các chất lơ lửng của mô quả, hạt, vỏ, các chất pectin, protein bằng các sàng, vì

các chất này gây hư hỏng, làm giảm chất lượng dịch quả, sản phẩm đẹp nhưng lại thiếu hương vị đặc trưng. Xu hướng hiện nay người ta dùng dịch quả đục và nghiền nát, theo các nhà khoa học thì dịch này giàu dinh dưỡng hơn.

Khi cần dịch quả trong người ta chỉ đưa sang bộ phận ly tâm dùng enzym phân giải chất pectin, protein, hoặc cho các chất kết lắng loại bỏ chất lơ lửng như trong cách làm rượu vang, bia...

♦ *Mứt cam (phương pháp công nghiệp)*

Cam rửa sạch, tách vỏ, nghiền nát lấy dịch quả, cứ 20,4 kg quả cho 24,9 kg đường. Trước tiên cho dịch quả vào nồi nhôm hay nồi thép không rỉ nếu cần cho thêm ít nước để dễ nghiền và nấu trong thời gian đủ giải phóng pectin. Tiếp theo thêm đường vào. Hỗn hợp đường và quả được đun sôi nhanh để cô đặc tới 68,5% và đạt được lượng đường khủ. Trong khi đun nếu có nhiều bọt thì cho thêm ít dầu ăn. Đun đến khi mứt đặc (có độ sôi 104 – 105°C). Trút ngay vào hộp hay chai đã thanh trùng lúc còn nóng, nhiệt độ khoảng 87,7 – 93,3°C, hàn kín, đem thanh trùng ở 82 – 85°C trong 30 phút. Mứt cam dùng ăn với bánh mì, làm nhân bánh ngọt.

♦ *Mứt đông*

Mứt cũng được làm từ dịch quả (có thêm nước hay không) với đường. Đun sôi đến khi tạo khối đông đặc, trong suốt, không dính, có hương thơm, màu sắc đẹp.

Cách làm: Cam bóc vỏ ngoài, cắt thành lát, thêm nước để chiết pectin theo tỷ lệ 2,5 kg đường với 1 kg cam, để tỷ lệ pectin 1%, đường 60 – 65%, axit 1%, nước 33 – 38%. Dịch quả được lọc qua túi vải (túi được nhúng vào nước sôi, rồi vắt khô). Đun sôi, vớt bọt (nếu có) để sản phẩm được trong, thỉnh thoảng lại khuấy để không bị dính và lấy không khí ra, đun thời gian ngắn tốt hơn kéo dài để mất giữ được hương vị, màu sắc, mất không bị dính sít vì một phần pectin không bị phân hủy. Thời gian đun chỉ nên dài 20 phút, nhiệt độ sôi khoảng 105°C. Làm nguội và cho vào chai khô và nóng. Trên mặt nút đổ một lớp mỏng sáp để chống mốc, miết kín viền mép lọ. Trong sản xuất thương mại, nút được đổ vào chai lúc nóng, hàn kín và đun thanh trùng ở 82°C trong thời gian 25 - 30 phút.

♦ **Mứt cam miếng**

Cách 1:

Cam gọt vỏ vàng bên ngoài. Cắt lớp vỏ này thành miếng nhỏ, thả vào nước sôi cho mềm và loại bỏ vị đắng trong 10 – 15 phút, có thể đun vài lần. Vớt ra để ráo.

Quả đã gọt vỏ thái lát, nghiền thành miếng nhỏ để dễ chiết pectin, thêm nước (2 – 3 lần trọng lượng quả), đun sôi trong 45 – 60 phút, lọc qua túi vải (có thể thêm nước lọc lại 1,2 lần). Dịch quả này để lắng qua một đêm hoặc lọc ép. Trộn các miếng vỏ với dịch quả, thêm đường và nấu như nấu mứt đông, đóng vào lọ.

Mứt làm ra có vị hơi đắng, vẫn còn các mảnh nhỏ của quả.

Cách 2:

Các miếng quả được đun sôi với ít nước cho đến mềm để pectin được rút hết ra. Lọc qua rây để loại miếng thô và vỏ, bỏ các miếng vỏ như đã làm ở cách 1 vào dịch quả, thêm đường với tỉ lệ 1 : 1, để khi thành mứt đường đạt 65%.

Mứt cam nguyên quả

Quả cam bóc vỏ vàng ở ngoài, ngâm toàn quả vào dung dịch đường đậm đặc cho đến khi quả trong suốt và mềm với tỷ lệ 45kg cam cho 55kg đường và đun sôi đến khi nồng độ đường đạt tối thiểu 68%. Cách làm như làm mứt xoài (xem ở phần Xoài).

♦ *Mứt cam (phương pháp cổ truyền)*

Chọn quả cam vừa chín, gọt bỏ vỏ ngoài và lớp trắng mỏng bên trong, dùng kim châm xung quanh quả cam cho mềm. Ngâm trong nước muối trong 7 giờ (1 lít nước cho 1 thìa cà phê muối) cho hết the. Vớt ra, rửa sạch, dùng dao nhọn khía dọc quả 6 đường, nạy bỏ hạt.

Lấy nước vôi trong cho vào thau tráng men, bỏ cam vào ngâm tiếp 7 giờ nữa, lấy ra rửa sạch hết nước vôi, dùng tay ép nhẹ cho ráo nước.

Luộc cam trong nước có pha 1 thìa nhỏ phèn chua trong 15 phút cho quả cứng, vớt ra, rửa sạch vài lần, lấy tay ép cho cam thật ráo.

Cho đường vào xoong, đổ thêm ít nước, đun sôi, bỏ cam vào, hạ lửa nhỏ, thỉnh thoảng lại trở cam cho đường thấm đều (cứ 1 kg cam đã qua các khâu xử lý thì cho 1kg đường). Nghiêng xoong một bên, mức nước đường dội lên cam, cho đến khi đường kéo tơ, vớt cam ra đặt lên phên hay sàng cho cam khô.

Cách làm mứt cam này thường làm với số lượng ít trong phạm vi gia đình, hay làm hàng bán trong dịp Tết. Ăn ngon, giữ được hương vị của cam. Nếu cho vào túi nylon, lọ thủy tinh rộng miệng, để nơi khô ráo có thể giữ hàng năm. Mứt cam ngoài việc để ăn tráng miệng còn là vị thuốc tiêu đờm, bổ phổi, thanh nhiệt lợi tiểu, giúp tiêu hóa tốt.

◆ *Mứt cam nghiền*

Chọn quả cam chín, rửa sạch, bóc vỏ, tước bỏ xơ bám quanh múi, tách từng múi ra, lấy dao nhọn chích bỏ hạt. Dem xay nhuyễn. Bỏ cam xay vào xoong trộn với đường (cứ 1 kg cam 1 kg đường) đánh tan, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi cam đặc sánh nhỏ vài giọt vani trộn đều, bắc xuống, để nguội, cho vào lọ thủy tinh rộng miệng, đậy kín lại. Dùng ăn dần hoặc làm nhân bánh.

◆ *Nước cam*

Chọn cam chín vàng, tươi, rửa sạch vỏ bằng nước muối, để ráo, cắt đôi theo chiều ngang, vắt lấy nước, bỏ hạt.

Nước cam có màu vàng tươi, vị ngọt mát. Dùng làm nước giải khát. Khi uống có thể cho thêm ít đường pha loãng bằng nước sôi để nguội thêm đá hoặc uống nước cam nguyên chất.

Ngày uống 1, 2 lần, uống thường xuyên giúp da dễ mịn màng, trắng hồng tăng thêm vẻ đẹp nhất là đối với phụ nữ. Với người già nước cam cung cấp nhiều vitamin, chất xơ trong nước cam giúp loại bỏ cholesteron.

◆ *Bánh mứt bó*

Cam cả quả thái lát hoặc thái hạt lựu cho vào nồi nước đường đang sôi, rim nhỏ lửa. Rây bột nếp rang vào nồi cam, quấy đều tay đến khi đặc sánh thì bắc xuống. Trút lên mâm đã có lót một lớp bột nếp, nhồi cho bánh dẻo, cuốn tròn bánh lại hoặc bó chặt thành hình khối chữ nhật dài. Để bánh nguội, thái lát dày 2cm, gói vào giấy bóng. Bánh ăn ngon, thơm mùi cam, vị chua ngọt, dẻo.

◆ *Rượu cam (phương pháp thủ công)*

Chọn cam sành chín vàng đều, rửa sạch, để ráo, gọt lớp vỏ bên ngoài. Cho vỏ cam ngâm vào rượu trắng 40° trong 15 ngày, thỉnh thoảng lắc cho dịch vỏ ra hết, lọc lấy nước bỏ xác. Nấu nước đường thành sirô có độ ngọt 32 Brix pha với nước cam vắt, trộn đều với rượu ngâm vỏ cam, lọc trong. Rượu có màu vàng, trong suốt, độ rượu thấp, ngọt, mùi thơm đặc trưng của cam.

3. CHANH (*Citrus limonia*)

Loài cây bụi, họ Cam quýt (*Rutaceae*). Thân có gai, cao 3 – 4m, lá không có tai, màu xanh tươi. Hoa trắng hơi tím nhạt, mọc đơn độc hay thành chùm 2 – 3 hoa. Quả hình cầu, khi chín có màu vàng nhạt, dịch ép từ quả rất chua. Cây được trồng nhiều ở Việt Nam để lấy quả, lá làm gia vị và làm thuốc. Vỏ quả chứa pectin và tinh dầu. Dịch quả chứa axit xitric (5 – 10mg%), xitrat axit canxi – kali (1 – 2mg%), vitamin C (65mg/100g dịch quả tươi), B₁ và riboflavin. Dùng làm nước giải khát rất tốt, lợi tiểu và chữa bệnh chảy máu do thiếu vitamin C.

Cũng như các loại quả có múi khác, chanh dễ bị dập, nát, nên khi hái phải hái từng quả, cho vào sọt có lót lá để giữ cho đẹp và vận chuyển đi xa. Quả chanh thường dùng làm gia vị pha nước chấm, trộn các loại rau, pha nước uống giải khát. Người ta còn chế biến thành chanh khô, chanh muối, mứt, kẹo, ô mai, rượu chanh.

◆ Chanh khô

Chọn chanh tươi, màu vàng nhạt, mọng nước, các quả đều nhau. Rửa chanh trên nền nhà chỗ tối, ủ 2 – 3 ngày để chanh vàng đều, có màu sắc đẹp. Rửa sạch, để ráo nước, khía quả làm 4 theo chiều dọc, bỏ bớt hạt.

Xếp từng quả vào vại sành, cứ một lớp chanh, rắc một lớp muối cho hết số chanh ta có, trên cùng cho thêm lớp muối phủ dày 0,5cm, cài vỉ, nén chặt, để nơi khô ráo sạch sẽ một tuần. Vớt chanh ra rổ, để ráo nước,

phơi vài nắng. Lấy chanh vào sấy đến gần khô, ép quả đẹp thành hình hoa thị rồi tiếp tục phơi nắng hay sấy khô. Bảo quản trong lọ thủy tinh hay túi nylon. Chanh khô dùng làm ô mai chanh, hoặc ngâm chống ho, tiêu đờm rất tốt.

◆ *Kẹo chanh*

Cho đường, nước lã, mạch nha vào nồi, đun sôi cho tan đều. Tiếp tục đun lửa nhỏ đến khi nước sánh sánh lấy 1 giọt nhỏ vào bát nước lã thấy giọt đường tròn, không tan trong nước, bóp dẻo dẻo là được. Nhấc xuống, cho tinh dầu chiết từ lá và vỏ quả vào vừa đủ thơm, đổ vào chảo có láng một lớp dầu thực vật mỏng, làm nguội nhanh. Đổ khối đường này vào khuôn hoặc vê tròn, ủ giữ nhiệt và kéo dần ra, cắt từng đoạn tròn bằng đốt ngón tay út. Để nguội, gói vào giấy bóng kính từng cái một. Dành ăn dần. Kẹo thơm mùi chanh, ăn dễ tiêu.

◆ *Mứt chanh*

Chọn những quả chanh chín, tươi, đều quả, dùng dao thật sắc, gọt lớp vỏ mỏng bên ngoài. Ngâm vào nước muối một ngày đêm cho hết the. Vớt ra, rửa sạch, để ráo. Ngâm vào nước phèn chua và thạch cao (cứ 1,5 lít nước cho 10g phèn, 10g thạch cao, đem phơi nắng một ngày.

Ngày tiếp theo, vớt chanh ra ngâm vào nước pha phèn và thạch cao mới một ngày đêm, phơi nắng một ngày nữa. Vớt ra, rửa sạch, lấy kim châm xung quanh

quả chanh, dùng dao nhọn khía dọc quả làm 6 múi, cạy bỏ hạt, ép bớt nước chua, rửa lại thật sạch. Cho chanh vào luộc trong nước phèn chua và thạch cao 10 phút, trút ra rửa nhiều lần cho sạch, để ráo.

Xếp từng quả chanh vào xoong ướp đường, cứ 1kg chanh cho 0,6kg đường, để yên một đêm, cho đường ngấm vào chanh. Hôm sau cho tiếp đường (số lượng như hôm trước) và đun sôi, bắc xuống, ngấm chanh trong đường rồi đem phơi hoặc sấy khô 2 - 3 ngày. Khi nước đường đặc sánh, vớt chanh ra, sấy ở nhiệt độ 60°C cho chanh khô, cầm quả chanh không dính tay là được.

Mứt chanh ăn hơi chua, có tác dụng kích thích ăn uống, lợi tiểu, bổ gan.

♦ *Nước chanh*

Chọn quả tươi, mọng nước, rửa sạch, cắt ngang quả, vắt lấy nước cốt chanh cho vào cốc, bỏ hạt, cho đường khuấy đều, chế từ từ nước sôi để nguội, thái vài lát chanh còn nguyên vỏ vào cho thơm. Có thể thêm ít đá vào. Là loại nước giải khát rất tốt, thông tiểu, có tác dụng chữa bệnh thấp khớp (ngày dùng 30 - 120g dịch quả pha nước uống), chữa bệnh Scorbut (bệnh chảy máu răng lợi, thiếu vitamin C) của trẻ em và người lớn.

♦ *Chanh muối*

Lấy chanh chín vàng quả đều nhau, ngấm muối (1kg chanh 200g muối) một đêm, đem phơi nắng một

ngày. Cho lên mâm chà kỹ cho tinh dầu ở vỏ vỡ ra. Lại ngâm vào muối, phơi nắng, cứ làm như thế 4, 5 lần đến khi quả chanh trắng hồng. Rửa sạch hết muối, ngâm chanh vào nước có pha phèn chua (1 thìa phèn chua cho 1 lít nước) đem phơi nắng, thỉnh thoảng trở, thay nước cho chanh trắng đều, xả hết phèn, để ráo.

Xếp từng quả vào lọ thủy tinh rộng miệng. Đun sôi nước pha muối 20 – 25%, lọc sạch, để nguội, đổ vào lọ chanh, đậy kín, đưa ra phơi nắng. Sau 10 ngày thì cho thêm vài lát cam thảo cho nước thơm, chanh có màu vàng tươi. Để thêm 20 ngày nữa chanh trắng, nước trong, thơm, không đắng, thịt quả đỏ là dùng được. Nếu muối đúng cách có thể để hàng năm, càng để lâu chanh càng ngon, thơm. Nếu trên lọ chanh có lớp váng là do chưa đủ muối.

Chanh muối dùng pha nước uống, khi uống lấy quả chanh cho vào cốc, dầm nát ra, cho đường, nước lọc và vài thìa nước muối chanh, khuấy đều. Chanh muối có tác dụng tiêu khát, thông đờm, trị ho, viêm họng.

◆ *Ó mai chanh*

Lấy chanh khô, ngâm vào nước nóng già cho mềm, vớt ra để ráo nước. Trộn đường vào chanh theo tỷ lệ 1kg chanh 0,8kg đường ngâm trong 8 giờ để chanh ngấm đường.

Cho 200g đường và ít nước vào xoong, đun sôi trút chanh đã ngấm đường vào, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng

đảo đều. Đường cạn, bắc xuống để hơi nguội, dùng tay ép nhẹ từng quả chanh. Trộn đều chanh với bột gừng, cam thảo. Gấp từng quả cho vào lọ thủy tinh rộng miệng, đậy kín nắp. Ô mai chanh có tác dụng tiêu đờm, kích thích tiêu hóa tốt.

◆ *Rượu chanh*

Chanh tươi rửa sạch, gọt lấy lớp vỏ mỏng bên ngoài, thái nhỏ ngâm với rượu trắng 40° khoảng 15 ngày. Nấu nước đường thành xirô 32° Brix, pha với nước cốt chanh (cứ 1 lít xirô cho 4 quả chanh), ít màu thực phẩm màu vàng hòa với rượu đã ngâm vỏ chanh, lọc qua giấy lọc cho rượu trong. Tùy theo ý thích mà cho lượng rượu nhiều ít, tạo độ rượu nhẹ 12 – 15 độ cồn. Rượu màu vàng chanh trong suốt, ngọt, thơm mùi đặc biệt của chanh.

◆ *Chanh hấp đường phèn*

Lấy 1 quả chanh tươi, bổ làm 4 cho vào bát sứ, đổ 15g đường phèn đem hấp cách thủy 30 phút. Chia 2 lần ăn sáng, tối. Chanh hấp đường phèn là bài thuốc chữa viêm phế quản cấp hay mạn đều tốt.

◆ *Chanh nấu muối, mật ong*

Chanh tươi 2 quả, bóc vỏ, nghiền nát, cho 1/4 thìa muối và một thìa mật ong, nấu chín. Ăn trong ngày, dùng cho người ruột gan cồn cào buồn nôn. Ăn vài ngày sẽ khỏi.

◆ *Bột hạt chanh*

Lấy 10g hạt chanh khô, sao vàng, tán mịn, uống với rượu trong ngày. Dùng cho người lưng đau do vết thương tái phát.

Lấy hạt chanh tươi nghiền nát, trộn với nước, xoa lên mặt chữa dị ứng phấn trang điểm. Bôi đến bao giờ da mặt trở lại bình thường.

◆ *Chanh nướng*

Lấy một quả chanh tươi, cắt vỏ ở phía cuống, bôi một ít vôi ăn trầu lên trên, nướng trên than hồng cho đến khi vỏ cháy xém. Dùng ngậm khi viêm họng, tắc tiếng. Dùng hết một quả chanh là khỏi.

◆ *Nước cốt chanh pha rượu trắng*

Lấy 1 quả chanh tươi, rửa sạch vỏ, cắt ngang. Vắt lấy nước nửa quả chanh, rót thêm 1 thìa cà phê rượu trắng, trộn đều. Uống liên tục trong 3 ngày (khoảng 3 quả chanh, 6 thìa cà phê rượu). Dùng để chữa trị cúm.

4. DỨA (*Ananas comosus*; còn gọi: *khóm, thơm*)

Cây ăn quả nhiệt đới, họ Dứa (*Bromeliaceae*), sống dai, có thân rễ ngắn, lá hình máng xối dài và hẹp, cứng, xếp hình hoa thị, khi lớn ra ngồng dài 30 – 40cm, mang cụm hoa màu tím, xanh nhạt hay đỏ. Quả mọng, phân

ăn được (quả dứa) thực ra là trục của bông và các lá bắc mỏng nước, còn hoa thì nằm trong các mắt dứa. Quả chín màu vàng hay màu gạch tôm, có khi nặng 3-4kg. Có rất nhiều chủng. Dứa là một trong các loại quả nhiệt đới hàng đầu, rất được ưa chuộng, cùng với xoài được coi là "vua", "nữ hoàng" của các loại quả. Mùi quả thơm, hấp dẫn, độ ngọt cao (16 - 20° Brix hoặc hơn), độ chua vừa phải, mã quả lại đẹp, màu sắc bên ngoài cũng đẹp.

Trong quả dứa có lượng đường cao trung bình 11,6g; protein 0,7g; lipit 0,3g; canxi 17mg; photpho 12mg; vitamin A 35µg; B₁ 0,06mg và vitamin C 22mg/100g dứa tươi. Đặc biệt trong dứa có men bromelin, giúp tiêu hóa protein, nên người ta thường dùng dứa trộn với các món khai vị. Dứa dùng để ăn sống, xào nấu, làm đồ hộp, gân đây quả dứa còn là nguyên liệu chiết bromelin dùng trong nhiều ngành công nghiệp, làm thuốc chữa bệnh. Rễ dứa chữa tiểu tiện khó, đái ra sỏi sạn. Dịch ép lá và quả làm thuốc tẩy, nhuận tràng, nôn chữa sốt.

Quả dứa là loại quả có giá trị dinh dưỡng cao, hàng năm trên thế giới sản xuất khoảng 10 triệu tấn, đứng thứ 6 sau loại quả có múi, nho, chuối, táo, xoài. Song dứa có lượng nước khá cao đến 87%, nhiều chất bổ dưỡng nên dễ bị sâu bệnh, hư hỏng. Do đó người ta phải tìm cách bảo vệ và chế biến để đưa đến tay người tiêu dùng vẫn đảm bảo chất lượng.

Một số giống dứa do vỏ mỏng, bị nắng buổi chiều chiếu vào sẽ bị thiêu cháy một phần, không tiêu thụ

được. Để dứa không bị cháy nắng, người ta dùng dây buộc ngược khoảng 20 lá vào nhau, thành túm, che không cho nắng lọt vào vừa giữ cho quả không bị đổ, hoặc dùng cỏ khô che kín từng quả, phen liếp che từng hàng.

Muốn dứa có chất lượng hợp với thị hiếu của người tiêu dùng phải thu hoạch dứa đúng độ chín. Người ta dựa theo màu sắc vỏ, số mắt nở để đánh giá độ chín của dứa: 100% vỏ quả màu vàng sẫm, trên 5 hàng mắt mở là độ chín 4; 4 hàng mắt mở, 75 - 100% vỏ quả màu vàng tươi là độ chín 3; có 3 hàng mắt mở, 75 - 25% vỏ quả màu vàng tươi là độ chín 2; một hàng mắt mở, 25% vỏ quả chuyển màu vàng là độ chín 1; quả vẫn còn xanh bóng, mắt chưa mở - độ chín 0; quả còn xanh sẫm, mắt chưa mở - độ chín 00.

Thường người ta thu hoạch tại ruộng khi quả có độ chín 1 và 2 sẽ có màu sáng đẹp, để 4 - 8 ngày quả dứa vẫn tươi, dùng ăn ngay hoặc chế biến đều ngon. Nếu thu hoạch khi quả còn xanh (độ chín 0 và 00), độ đường lúc đó mới 8 - 10 Brix thì sau khi thu hoạch độ đường không tăng lên và bị hỏng sau 10 - 12 ngày. Thu hoạch ở độ chín 1, 2 lúc ấy độ đường đạt 11 - 12 Brix giữ được 6 - 9 ngày; thu hoạch ở độ chín 3, 4 độ đường rất cao 15 - 16 Brix, dứa rất chóng hỏng, chỉ giữ được 3 - 5 ngày.

Sau khi cắt dứa nên để nơi thoáng mát, xếp vào các sọt mang đến nơi tiêu thụ, xếp và vận chuyển nên nhẹ

nhàng tránh bầm dập. Lúc ăn dứa tươi nên gọt vỏ dày 1 – 2cm, cắt bỏ mắt để tránh dứa bị các sâu bọ, rắn độc liếm vào.

Từ quả dứa chín người ta có thể chế biến ra nhiều món ăn: dứa hộp, nước cốt dứa, bánh dứa...

◆ *Dứa hộp*

Quả dứa chín, cắt bỏ 2 đầu, đục lõi, gọt vỏ, rửa mắt, cắt lát ngang. Phân loại các lát theo độ dày, mỏng, nhỏ, lớn... Lát nhỏ nghiền nát lấy dịch quả.

Các lát có đường kính 5,6 – 8,8cm được xếp vào lon, đổ ngập xirô có độ đường 40° Brix, đóng nắp, đưa thanh trùng ở độ sôi 20 – 30 phút. Các lon được làm nguội ngay sau 1 – 3 phút. Chú ý hộp dứa phải đóng đầy không cho không khí lọt vào. Dứa hộp có thể giữ được lâu. Ăn ngon, thơm, ngọt dịu.

◆ *Nước cốt dứa*

Các quả dứa có kích thước nhỏ, các lát dưới đường kính 5,6cm được đưa vào bộ phận nghiền, lọc bỏ xác hoặc quay ly tâm để lấy dịch quả. Thanh trùng ở nhiệt độ 90,6°C trước khi đóng vào lon, và làm nguội ngay sau 1 – 3 phút. Hoặc đun nóng dịch quả dứa từ 82 đến 85°C, rót vào lon, đóng kín nắp thanh trùng 25 – 30 phút ở nhiệt độ 80 – 82°C hoặc 15 phút ở nhiệt độ 100°C.

Dịch quả còn có thể cô đặc trước khi đóng lon. Nước cốt dứa dùng pha các loại nước uống rất bổ, ngon.

◆ *Mứt dứa (phương pháp công nghiệp)*

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng, dùng kim châm 2 mắt, ngâm vào nước muối 2% trong 24 giờ. Vớt ra, để ráo, ngâm vào nước muối 4% và cứ thay nước hàng ngày, tăng độ muối lên đến 8%. Sau khi ngâm nước muối, miếng dứa sẽ mềm và được lên men nhẹ. Vớt ra để ráo nước, ngâm vào nước lạnh 12 giờ, thay nước nhiều lần. Vớt ra để ráo, đổ ngập xirô có độ đường 30° Brix chứa 0,1% axit xitric. Nâng dần độ đường lên 5° Brix mỗi ngày cho đến khi đạt được 50° Brix đồng thời tăng độ axit lên 1%. Giữ trong 10 ngày, sau đó có thể đóng gói.

◆ *Mứt dứa (làm theo phương pháp cổ truyền)*

Chọn dứa vừa chín tới, (mắt mở, vỏ màu vàng tươi) gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch trong nước muối loãng, thái khoanh dày 2cm. Cho dứa vào nước phèn đun sôi chần qua, vớt ra, rửa sạch, để ráo. Xếp dứa vào xoong (tốt nhất là loại xoong tráng men) cứ một lớp dứa một lớp đường, trên cùng rắc lớp đường dày hơn, đậy kín vung, để qua đêm cho đường ngấm vào dứa. Đặt xoong dứa lên lửa nhỏ, khi dứa sôi đều, đường tan hết, bắc xuống, để nguội. Lại đặt lên bếp, đun tiếp, rắc ít phèn chua giã nhỏ vào, đảo nhẹ tay. Bắc xuống để 4 tiếng, cứ làm như thế cho đến khi nước đường cạn sánh thì bắc xuống, gắp dứa lên sàng cho dứa khô se lại, trở luôn tay cho dứa khô.

♦ Mứt dứa miếng

Chọn dứa chín đều, tươi, gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, bỏ làm 4, bỏ lõi, thái miếng nhỏ, mỏng.

Cho đường và ít nước vào xoong, khuấy tan đường, bắc lên bếp lửa đun nhỏ lửa thành xirô đặc, cứ 1kg dứa cho 0,5kg đường, bỏ dứa vào, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi nước đường sánh, trong cho vài giọt vani trộn đều, bắc xuống để nguội, bảo quản trong lọ thủy tinh, đậy kín miệng.

Dùng ăn tráng miệng, ngon, kích thích ăn uống, bổ gan, vị tì.

♦ Mứt dứa đông

Chọn dứa vừa chín (độ chín 1, 2) gọt vỏ, bỏ mắt rửa sạch. Bỏ dứa ra, bỏ lõi, xay nhuyễn. Trộn dứa với đường và axit xitric (0,1%), trút vào xoong (tốt nhất là xoong tráng men), bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, khuấy mạnh tay. Khi lấy một thìa mứt dứa lên cao, nghiêng một bên cho mứt chảy xuống, nếu mứt chảy thành miếng mỏng là được. Trút xoong mứt vào lọ thủy tinh rộng miệng và để mứt đông. Mứt dứa có thể ăn tráng miệng hoặc làm nhân các loại bánh, kẹo.

♦ Nước dứa

Dứa chín gọt sạch vỏ, bỏ mắt, ngâm vào nước clo (5mg/lít) trong 3 phút hoặc ngâm trong nước muối 10% trong 5 phút. Vớt ra, rửa sạch, thái nhỏ, ép lấy nước cốt. Cho đường vào nước dứa, bắc lên bếp đun sôi lăn

tăn, bắc xuống để nguội, cho vào chai thủy tinh đậy kín miệng.

Nước dừa có hương vị tự nhiên, vàng tươi. Dùng pha nước giải khát trong mùa hè rất tốt.

◆ *Nước dừa tươi*

Dừa chín tươi gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, thái mỏng, ướp đường trộn đều, để ngấm trong 2 giờ. Hòa nước sôi để nguội với đường, trút vào chỗ dừa, trộn đều. Nước có màu vàng nhạt, trong, ngọt mát, dậy mùi dừa tươi. Nước giải khát trong mùa hè, có nhiều vitamin, giúp dễ tiêu hóa nhất là sau những bữa ăn quá nhiều thịt.

◆ *Rượu dừa*

Dừa chín (độ 3, 4) gọt vỏ, bỏ mắt và lõi, xay nhuyễn, vắt lấy nước, bỏ bã. Hòa đường trộn vào nước dừa, lọc sạch. Đun sôi khoảng 10 phút, để nguội còn khoảng 30°C, cho men vào quấy đều, ủ trong 4 giờ (mở nắp), cứ 1 kg dừa cho 2 viên men. Sau đó cho vào hũ, lọ thủy tinh có nút đậy chặt, ủ lại một tháng, chắt lấy nước trong. Ủ thêm 3 tháng nữa, sẽ có loại rượu dừa trong, thơm, màu hổ phách đẹp, độ rượu khoảng 18° rất hợp với phụ nữ. Làm rượu khai vị rất ngon.

◆ *Giấm dừa*

Chọn quả dừa tươi, không dập, ủng, gọt sạch vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, thái mỏng, cho vào cối xay hoặc ép lấy nước. Đun nước dừa sôi trong 5 phút, bắc xuống để nguội.

con chì, dưa, nấm rơm (hay thịt ba chỉ) xào sẵn cùng nước tương, đường, muối, hạt tiêu cho ngấm. Chế thêm ít nước, đun sôi, hạ lửa, đun đến lúc nước còn sền nệt Bắc xuống. Ăn với cơm, rất ngon, thơm.

5. DƯA HẦU (*Citrullus vulgaris*)

Cây bò, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Thân có lông nhất là ở ngọn và các đốt. Lá có 3 – 5 thùy sâu. Hoa đơn tính cùng gốc, màu vàng, to. Quả to, màu lục đen, nhiều khi có vân sẫm. Thịt đỏ hay vàng, nhiều nước, ngọt. Hạt bóng đen hay đỏ, dẹt.

Cây trồng rất phổ biến ở Việt Nam nhiều nhất là Thuận Hải, An Giang. Dùng lấy hạt, quả để ăn. Mùa quả ở miền Bắc từ tháng 3 đến tháng 7, miền Nam từ tháng 1 đến tháng 3, 4 (trước và sau tết Nguyên Đán).

Trong dưa hầu có 49% nước; 0,6g% protein; 1,3g% gluxit; 0,3g% xenlulozơ; 4,2 mg% canxi; 6,8mg% photpho; 0,5mg% sắt; 4mg% vitamin C; 0,10mg% vitamin PP... Hạt quả có 15 – 17% dầu béo, chất nhày và muối.

Muốn biết dưa hầu chín người ta lật quả phía đối diện (rốn quả) nếu có đốm đen là dưa chín có thể hái được. Thu hái đúng kỳ sẽ có năng suất cao, thu hái sớm quả nhạt kém chất lượng, thu hái quá muộn dưa bị ủng

rất khó mang đi xa. Dùng dao sắc sạch cắt cuống quả (không nên cắt sát quá, quả bị nhiễm khuẩn làm thối rữa), cho vào sọt có lót lá nhẹ nhàng, chống sây xát. Sau đó cho vào kho chứa, để cách từng quả ra, trong kho có lót rơm hoặc trấu, không nên để chồng lên nhau để bị dập, kho phải thoáng mát.

Vận chuyển đến nơi tiêu thụ phải hết sức nhẹ nhàng.

Dưa hấu ngoài ăn tươi, lấy hạt người ta còn dùng làm các loại nước uống, rượu. Theo y học cổ truyền thì dưa hấu có vị ngọt, mát, tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu dùng cho người bị bệnh huyết áp cao, bàng quang bị nóng, đái buốt, giải rượu.

◆ *Cháo dưa hấu*

Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi đất nấu nhừ. Dưa hấu gọt vỏ bỏ hạt thái lát nấu chín, đổ vào nồi gạo đã nấu nhừ, khuấy đều, nêm vừa ăn. Cháo có tác dụng giải nhiệt, nhuận tràng, mịn da.

◆ *Mứt cùi dưa*

Lấy cùi dưa hấu, gọt bỏ phần vỏ xanh, rửa sạch, thái con chì đều nhau. Ngâm vào nước vôi trong khoảng 10 giờ. Vớt ra rửa kỹ nhiều lần cho sạch nước vôi. Đổ cùi dưa vào nước đang sôi trong 5 phút, vớt ra, phơi nắng cho cùi dưa trắng đều, hơi héo. Rửa lại cho sạch, ướp đường (lượng đường bằng 1/2) để vài giờ rồi bắc lên bếp

đun nhỏ lửa cho sôi, bắc xuống, để chỗ mát 1 đêm, thỉnh thoảng đảo vài lần.

Cho tiếp đường (0,2 kg) và bắc lên bếp rim 40 phút hạ lửa nhỏ, đảo luôn tay cho tới gần khô thì bắc xuống, đảo tiếp cho mát khô, đường bám xung quanh miếng mát là được. Mút dưa hấu ăn giòn, vị ngọt thanh, mát.

♦ *Nước dưa hấu cà chua*

Dưa hấu chín đỏ, gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng mỏng, cho vào vải xô vắt lấy nước.

Cà chua hồng, chín, rửa sạch, chần qua nước sôi, bóc vỏ, bỏ hạt cũng vắt lấy nước. Trộn đều hai nước trên với tỷ lệ bằng nhau, cho vào cốc thêm ít muối khuấy đều, uống ngay.

Nước màu hồng, vị ngọt mặn. Tác dụng kiện tỳ, lợi thấp, dùng cho người cảm về mùa hè, miệng khô, kém ăn, rối loạn tiêu hóa. Nên uống ngày 1, 2 lần, uống liên tục cho đến lúc khỏi bệnh.

Hoặc dưa hấu chín, gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng, trộn với cà chua rửa sạch, chần nước sôi, bóc vỏ thái miếng cho vào cối xay sinh tố cho nhuyễn, trút ra cho ít muối, đường thêm nước lọc (hoặc không) tùy ý thích. Uống thường xuyên, ngày một lần, uống liên tục trong nhiều ngày có tác dụng giảm cholesterol trong máu, đẹp da, giúp tiêu hóa tốt, nhuận tràng.

♦ *Rượu dưa hấu*

Dưa hấu chín, rửa sạch vỏ ngoài, dùng dao sắc,

khoét một mảnh hình nêm, cho vài thìa mật ong loại tốt, đậy kín lại đem vùi vào đông lúa. Muốn có rượu uống nhanh cho thêm một thìa men rượu. Sau vài ngày dỡ nêm chất ra, được loại rượu màu hồng, uống ngon như rượu nếp.

♦ *Dưa hấu ướp muối*

Dưa hấu vừa chín hoặc chín, gọt vỏ thái miếng to, dày. Lấy một ít muối bột xát đều hai bên miếng dưa, để vài phút. Món này dùng cho người say rượu, chỉ ăn vài miếng có thể tỉnh rượu.

6. ĐU ĐỦ (*Carica papaya*; còn gọi: thu đủ)

Cây ăn quả nhiệt đới, họ Đu đủ (*Papayaceae*), cho quả sớm, nhiều công dụng. Thân hình trụ không phân nhánh, có nhiều sẹo gốc cuống lá, mang một chùm lá ở ngọn, cao 8 – 10m. Lá to, mọc cách, có cuống rộng và rất dài, gân lá hình chân vịt, phiến lá chia 8 – 9 thùy, trên mỗi thùy lại chẻ thành khía. Hoa màu vàng nhạt, nhóm thành từng chùm xim ở nách lá. Hoa thường khác gốc, nhưng cũng có những kiểu tạp (vừa đực vừa cái) hoặc đực cùng gốc (đực, lưỡng tính), cái cùng gốc (cái, lưỡng tính). Sau một tháng hoa thụ phấn phát triển thành quả. Quả to mọng, nhiều thịt quả, nhiều hạt. Mỗi cây hàng năm cho 20 – 50 quả. Quả chín chứa 87,1% nước; 11,8g% glucit; 0,5g% protein; 0,1g% lipit;

24mg% canxi; 22mg% photpho. Quả xanh chứa 69% nước; 3,4g% gluxit; 0,6g% protein; 1,5% xenlulozo 47mg% canxi, 37mg% photpho.

Quả xanh, thân, lá, rễ đều có nhựa mủ, nhiều nhất ở quả xanh (cho 4% trọng lượng quả). Trong nhựa mủ có men papayin tác dụng tiêu hóa thịt và các loại protein, giải phóng axit amin như alanin, acginin, tryptophan. Trong hạt, các bộ phận khác có myrozin và cacpain là thuốc trợ tim.

Đu đủ không thuộc cây ăn quả lớn như chuối, dứa, xoài, cam, quýt. Nó chỉ được trồng nhiều ở một số nước như Indonêxia sản xuất đến 320 nghìn tấn trên 26 nghìn hecta; Phillippin trên 88 tấn với diện tích 6 nghìn ha trong năm. Trên thế giới đu đủ là loại quả quen thuộc nhưng không phổ biến lắm. Nhưng do thời gian gieo trồng chỉ mất 4 - 6 tháng, sau 3 - 4 tháng nữa là đã có cho quả, và thu hoạch liên tục trong vài năm, cây lúc nào cũng có quả, một lúc có thể sản xuất 60 tấn quả/năm, cá biệt có những cây cho tới 150 - 200kg... Vì những ưu điểm trên mà UNICEF đã chọn cây đu đủ là một trong những cây quan trọng nhất để trồng bảo đảm lương thực trong vườn gia đình.

Ở Việt Nam, đu đủ được trồng khắp nơi, miền Nam trồng nhiều hơn miền Bắc. Cũng như các loại cây ăn quả khác, đu đủ còn là cây rau sạch, đang được khuyến khích phát triển: nên việc thu hoạch và bảo quản nó để đưa đến tay người tiêu dùng là rất quan trọng.

Thời gian thu hái đu đủ tùy mục đích sử dụng. Có nhiều cách kiểm tra độ chín của quả đu đủ. Người ta lấy dao khía nhẹ vào vỏ quả, rồi quan sát nhựa chảy ra: nếu nhựa đục như sữa là quả còn xanh, nhựa trong là quả sắp chín. Nhìn vào đuôi quả thấy có màu ửng vàng có thể hái được và chỉ 3 – 5 ngày sau thịt quả mềm. Nếu dùng xuất khẩu thì hái lúc quả có nhựa trong.

Quả đu đủ dễ bị dập, chảy mủ, lúc hái cố gắng không để sây xát vỏ, tránh nhựa ra da tay gây bỏng. Không nên dùng dao để hái vì qua dao có thể truyền virus gây bệnh vào cây. Chỉ cần cầm quả vận nhẹ là cuống bị gãy.

Đu đủ là loại quả không để được lâu, nhiệt độ bảo quản thích hợp 4 – 10°C thời gian bảo quản 2 – 5 tuần.

Sau khi hái, đu đủ được cho vào các sọt trong có chứa trấu, xếp nhẹ nhàng. Quả đu đủ có thể chế biến ra nhiều loại thức ăn, thức uống khác.

♦ *Nước cốt đu đủ (Purée, theo phương pháp công nghiệp)*

Chọn quả đu đủ sắp chín, ngâm vào nước 45,6°C trong 20 phút, vớt ra để lên sàng cho ráo nước, giữ trong nhiệt độ phòng 5 – 6 ngày cho quả chín. Sau đó làm lạnh ở 1,7°C để ngăn khả năng đông đặc, gọt bỏ vỏ, thái miếng, bỏ đầu và hạt, nghiền nhuyễn qua lỗ sàng có đường kính 0,033 inch giữ nhiệt ở 43,5°C để ngừng hoạt động của men phân hủy protein. Sau đó làm nguội đến 29,4°C, rồi lại lọc qua sàng có đường kính 0,02 inch

để lấy xơ, tạo hạt mịn. Đóng vào các can nhựa 14kg, giữ lạnh sâu - 2,5°C.

Nước cốt đu đủ là thức uống có độ mịn rất cao, dùng bồi bổ sức khỏe, phụ nữ uống thường xuyên sẽ có nước da mịn, đẹp.

♦ *Đu đủ hộp*

Đu đủ chín, gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vuông, ngâm vào nước đường (có độ đường 45 Brix) và thêm 0,5% axit xitric để trung hòa độ pH của quả. Cho vào hộp như dưa, xoài, chuối...

♦ *Nước đu đủ - xoài*

Lấy xoài chín, gọt bỏ vỏ, trộn với đu đủ chín, cả hai nghiền nát theo tỷ lệ 20% đu đủ, tạo thành dịch quả có độ đường 20 Brix, độ axit 0,3%. Thanh trùng ở 85°C rồi rót vào chai thủy tinh, đóng chặt nút, làm nguội đến nhiệt độ trong phòng. Nước đu đủ - xoài có thể bảo quản trong 6 tháng. Nước ngon, bổ, giàu vitamin, dùng cho người già và trẻ em rất tốt, nhất là đối với người mắt nhìn kém.

♦ *Kẹo đu đủ (Phương pháp công nghiệp)*

Đu đủ gọt vỏ, thái miếng ngâm trong nước muối 15% đậm đặc, thêm axit sunfurơ tương đương 2000 ppm) để tránh lên men và làm quả mềm quá mức cần dùng. Sau đó lấy ra rửa sạch bằng nước lạnh để loại muối. Cho vào nồi nấu trong 15 phút để đu đủ mềm và lấy hết muối ra, ngâm vào nước lạnh khoảng 12 giờ, thay nước

4 – 5 lần. Cho các miếng đu đủ này vào nước đường khoảng 30 Brix hòa với 0,1% axit xitric (100g axit cho 100kg sirô) trong 10 – 15 phút, giữ yên trong 24 giờ. Sau đó cho thêm đường để xirô lên 40 Brix, đun sôi 5 phút, ngâm trong 24 giờ nữa. Cứ làm như vậy nhiều lần cho đến khi sirô đạt 60° Brix và mỗi ngày sau tăng độ Brix lên 5° cho đến khi đạt 75 Brix. Cùng với tăng độ đường cần tăng độ axit để khi độ đường đạt 75 Brix thì độ axit 0,1%. Sau đó lấy miếng đu đủ ra khỏi xirô, để ráo khoảng 1g30 phút, thấm khô, đôi khi người ta còn nhúng vào nước sôi rồi phơi trong chỗ râm mát hay sấy khô ở nhiệt độ 66°C trong 6 – 10 giờ. Đóng gói.

Sirô còn thừa có thể dùng làm tương quả, xốt, làm giấm. Kẹo đu đủ dùng cho trẻ em rất tốt, giàu vitamin A.

♦ *Mứt đu đủ (theo phương pháp cổ truyền)*

Đu đủ già (bỏ quả ra hạt vừa đen, thịt quả còn cứng) gọt vỏ, bổ làm 6 – 8 miếng, cạo bỏ ruột, rửa sạch. Ngâm vào nước vôi trong 14 tiếng, vớt ra rửa sạch.

Thả đu đủ vào nước sôi có pha phen chua (1 lít nước pha với 1 thìa con phen chua) luộc chín, vớt ra để ráo. Cho đường vào xoong đổ ít nước đun tan đường, đun nhỏ lửa đến khi đường sánh lại (khi đun thường xuyên vớt bọt, hoặc khi đường vừa tan cho lòng trắng trứng gà vào dùng đũa khuấy đều để lấy cặn bẩn trong đường đi), trút đu đủ vào đun sôi kỹ, bắc xuống, để một đêm, lại bắc lên đun tiếp, sôi lại bắc xuống để nguội. Cứ làm

như vậy cho đến khi đường sánh lại, bắc xuống thêm vài giọt vani, đảo cho khô. Theo kinh nghiệm cứ 1kg đường đủ cho 0,5kg đường là vừa đủ.

Mút du đủ cho vào lọ thủy tinh, đậy kín miệng, dùng dần, ngày ăn một ít có tác dụng nhuận tràng, dễ tiêu nhất là đối với người già và trẻ em.

♦ *Mút du đủ đặc*

Chọn du đủ chín mềm, gọt vỏ, bỏ hạt, thái mỏng. Cho vào xoong cùng ít nước, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, lấy đũa cả đánh du đủ cho nhuyễn, bắc xuống, trút ra rá dùng thìa to chà lấy dịch quả.

Đổ dịch quả vào xoong cùng đường, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều tay. Khi du đủ dẻo, sánh, nhỏ vài giọt vani hay nước hoa bưởi đảo đều, bắc xuống, để nguội, cho vào lọ thủy tinh, đậy kín. Mút du đủ đặc thường dùng làm nhân bánh, ăn tráng miệng nhất là sau những bữa ăn nhiều thịt, có tác dụng tốt cho tiêu hóa.

♦ *Du đủ kho*

Chọn du đủ già còn xanh vỏ, gọt vỏ, bỏ hạt, ngâm vào nước lã 10 phút, thái miếng dày. Củ cải muối thái mỏng, rửa nhiều lần cho đỡ mặn.

Bắc nồi cho dầu phi thơm kiệu, bỏ củ cải vào đảo đều, cho tiếp du đủ, nêm nước tương, đường, ít hạt tiêu và chế ít nước đảo đều ngấm gia vị, đun nhỏ lửa. Khi du đủ chín mềm bắc xuống, rắc thêm hạt tiêu lên

trên. Món ăn dùng cho người ăn uống khó tiêu. Ăn vài lần bụng sẽ thấy nhẹ, tiêu hóa tốt.

◆ *Canh đu đủ*

Đu đủ xanh gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng dày. Chân giò lợn cạo rửa sạch, chặt miếng. Trộn đu đủ với chân giò để trong 15 phút, đổ vào nồi đất hay nồi tráng men thêm nước vừa ngập. Bắc lên bếp đun sôi, vớt bọt, hạ lửa đun tiếp 30 phút nữa, khi lấy đũa xâm vào chân giò thấy mềm thì nêm gia vị, muôi vừa ăn. Món ăn dùng cho phụ nữ mới sinh dễ tiêu, lợi sữa, kích thích ngon miệng.

◆ *Gỏi đu đủ*

Đu đủ chọn quả ương (trong ruột ứng đỏ) gọt vỏ, bổ đôi bỏ hạt, rửa qua bằng nước muối, nạo thành sợi mỏng ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút. Vớt ra, vắt ráo.

Tôm luộc chín, bóc vỏ, thái chỉ. Thịt lợn luộc thái chỉ. Rau thơm, rau mùi rửa sạch.

Tỏi bóc vỏ, giã nhỏ cùng ớt trút vào bát trộn với nước một quả chanh, quấy đều, cho thìa đường để có bát nước chấm vừa chua vừa ngọt, vị hơi cay.

Trộn đều đu đủ, tôm, thịt thái chỉ cho lên đĩa sâu lòng, dội nước chấm lên trên, để 15 phút, đảo đều cho ngấm nước chấm. Bên trên rắc thêm rau mùi, rau thơm. Món gỏi thơm ngon, ngọt, vị hơi chua của chanh. Ăn ngon, giàu chất dinh dưỡng nhưng lại dễ tiêu vì

trong đu đủ có nhiều chất papain. Mỗi tuần ăn một hai lần còn có tác dụng giảm béo, loại trừ cholesteron trong máu.

♦ *Dưa góp*

Đu đủ xanh, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt thành khối vuông hay chữ nhật, ngâm vào muối 15 phút cho đu đủ mềm. Vớt ra rửa hoa thái mỏng.

Cà rốt cạo sạch vỏ, rửa hoa thái mỏng. Cả hai thứ trên rửa sạch, để ráo, cho vài hạt muối xóc đều hoặc đem phơi nắng, đến héo.

a) Pha giấm với đường, đập thêm một tép tỏi, bỏ đu đủ và cà rốt đã héo, ngâm khoảng 1 giờ cho thêm vài lát ớt tươi là ăn được, dùng làm nước chấm ăn bún chả. Ngon, giòn, đẹp hấp dẫn, giúp tiêu hóa tốt.

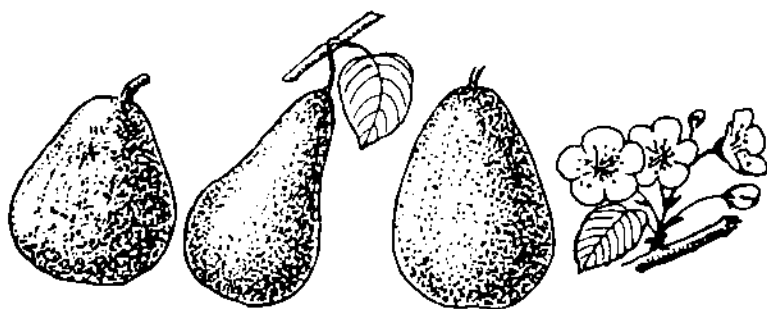
b) Lấy một bát nước mắm ngon, cho 2 thìa đường khuấy tan, đem chưng cách thủy, đến khi nước mắm nóng thì cho đu đủ và cà rốt vào, thêm ít tỏi xát mỏng và vài lát ớt tươi. Món dưa dùng trong ngày Tết, ăytong vài ba ngày với bánh tét, bánh chưng. Giúp ăn ngon, dễ tiêu, không gây ngán. Món ăn của người miền Nam.

7. LÊ (*Pirus communis*)

Loài cây ăn quả lâu năm, họ hoa Hồng (*Rosaceae*) sống lâu năm, chủ yếu ở xứ ôn đới và cận nhiệt đới. Lá

non có lông ở mặt dưới, hình bầu dục mép có răng cưa, cuống có rãnh ở mặt trên, có lá kèm sớm rụng. Hoa hợp thành chùm ở nách lá hay ngọn, phủ nhiều lông óng ánh. Cánh hoa trắng, tròn. Quả lê có chứa đường, axit hữu cơ, tanin, vitamin. Năng suất rất cao 10 – 25 tấn quả/ha/năm. Cây lấy gỗ, là nguồn mật. Ở Việt Nam được trồng ở vườn nhà một số vùng như Sa Pa, Lạng Sơn.

Quả ăn tươi, chế biến thành tương lê để ăn dần, hoặc phơi sấy khô.



Các loại lê

Hoa lê

◆ Lê khô

Lê chín, gọt vỏ rửa sạch, ngâm vào nước muối cho chắc lại hoặc phơi nắng cho héo sau đó đặt lên liếp tre, sấy bằng than củi cho đến khô. Cứ 10 kg lê tươi sẽ được 0,9 kg khô. Lê khô dùng làm tương, trộn cùng các loại rau khác.

◆ Tương lê

Lê khô 0,9 kg bổ làm tư, cho vào nồi đổ 0,5 lít giấm để yên 1 ngày đêm.

Lấy 0,45kg hành và 0,45kg nho, 14g bột quế, 14g gừng nghiền nát; 0,22kg nho rừng (nếu có) và đổ 0,6 lít

giảm, cho vào nồi đun sôi âm ỉ 15 phút, trút lê đã ngâm vào, đun đến đặc sánh. Bắc ra, rót vào chai đã khử trùng.

Nếu làm bằng lê tươi thì cứ theo tỉ lệ 10 kg tươi bằng 0,9 kg khô, và trước khi làm tương phải gọt qua, luộc lê mềm.

8. ME (*Tamarindus indica*)

Loài cây gỗ, họ Đậu (*Fabaceae*). Cao 15 – 20m, lá kép lông chim một lần, gồm 10 – 20 đôi lá chét nhỏ, mọc đối, lá kèm sớm rụng. Hoa màu vàng có vân đỏ, mọc thành chùm đơn. Quả giống hình trụ tròn, thẳng, vỏ quả giữa biến thành cơm, có vị chua.

Trong quả me chứa 77% nước; 1,6% lipit; 4% glucit; 1,7% xenlulozơ; 110mg% canxi; 39,1mg% photpho.

Quả chín chưa bóc vỏ giữ được khá lâu, dùng quả ăn tươi, làm xi rô, bánh kẹo, kem đá, nước giải khát.

Cây me có dáng đẹp, tán rộng, thoáng, tuổi thọ cao, có cây đến 200 năm vẫn cho quả. Mỗi cây trưởng thành có thể cho 150 – 200 lần kinh doanh quả/năm, năng suất 12 – 16 tấn.

Loại cây ăn quả có nguồn gốc châu Phi, được trồng nhiều nhất ở Ấn Độ, hàng năm thu đến 250 nghìn tấn quả. Cây chịu hạn, mọc ở nhiều đất khác nhau kể cả ven biển.

◆ Me khô

Quả me vừa chín tới, bóc vỏ, cho vào các túi nylon hàn kín lại. Để dùng dần, nấu canh, làm xi rô.

Hoặc me chín tới để cả quả cho vào túi nylon, hàn kín giữ ở nhiệt độ mát, thoáng. Có thể để vài tháng quả vẫn còn ngon.

◆ Mứt me

Me chín ngâm nước muối một đêm, vớt ra rửa sạch, nhúng qua nước sôi có pha hàn the, vớt ra ngâm vào nước lạnh. Dùng dao nhọn rạch một đường trên sống quả, tách vỏ, bỏ hạt, rửa qua để ráo.

Chần me vào nước đun sôi có pha hàn the, vớt ra bỏ vào chậu nước, rửa sạch, để ráo.

Xếp me vào xoong cứ một lớp me, một lớp đường trên cùng để lớp đường dày (với tỷ lệ 1kg me 1 kg đường) để trong 3 tiếng. Bắc xoong lên bếp đun nhỏ lửa, đảo nhẹ tay, đun tới khi đường kéo chỉ (dùng đôi đũa chấm vào nước đường rồi tách 2 chiếc đũa ra thấy đường kéo thành sợi) rắc ít thạch cao đã phi tán nhỏ lên trên, bắc ra, cho vani, đảo đều.

Gấp từng quả me ra mâm, phơi nắng đến khô. Cho vào lọ rộng miệng đóng nắp lại hay túi nylon buộc chặt.

Mứt me ăn ngon, vị chua ngọt, có tác dụng kích thích ăn uống, lợi tỳ, bổ gan.

◆ Ô mai me

Cho đường (0,5kg đường, 1kg me tùy ý thích) cùng ít nước vào xoong đun tan, thêm thìa muối (giảm độ chua) đun sôi, đổ me vào đảo đều, rắc bột nếp, bắc xuống.

Trút me ra khay phơi ráo, viên thành viên tròn, lăn qua bột cam thảo để bột cam thảo bọc đều bên ngoài. Bỏ vào lọ thủy tinh đậy kín. Hoặc gói từng viên vào giấy bóng kính.

◆ *Xốt me (xốt loăng)*

Lấy 226g me ngâm vào 1 lít giấm, chà trên rây lấy dịch, lọc.

Tỏi, hành, gừng khô mỗi thứ 56g; thìa là, bạch đậu khấu, đinh hương mỗi thứ 7g ngâm vào 4,6 lít giấm đun nóng, để gia vị được rút vào giấm có mùi thơm rồi đem trộn với dịch me, thêm tinh dầu chanh (28g), vani 28g, dịch chanh vắt lọc (0,45kg), 28g muối, 113g đường, 0,5 ml etyl axetat. Cho hỗn hợp đã trộn kỹ vào thùng gỗ để xốt được "chín" trong 2 tháng. Sau đó lọc và đóng vào lọ. Muốn xốt me có màu đẹp người ta cho thêm ít đường trắng có màu nâu. Xốt me giữ được vị chua của me, thơm gia vị, dùng pha coctail, hay cho vào các loại súp.

9. MẬN (*Prunus triflora*)

Cây ăn quả lâu năm, họ hoa Hồng (*Rosaceae*). Cây nhỏ, lá dài, nhọn hai đầu, mép có răng cưa nhỏ, khi non cuộn hình tổ sâu ở trong chồi. Hoa trắng hợp từng nhóm 3 cái một. Quả hạch màu đỏ, tím vàng hoặc trắng. Là cây nguồn mật.

Trong quả mận có: 0,6g% protein; 3,9g% glucit; axit hữu cơ 1,3g%; canxi 28mg%; photpho 20mg%, caroten 0,10mg%, vitamin C 3mg%; 82% nước.

Mận chỉ trồng được ở miền Bắc Việt Nam, có nhiều giống ngon như mận Hậu, mận Tam Hoa, mận Lạng

Sơn. Miền Nam mạn được trồng ở vùng lạnh như Đà Lạt, có mạn đỏ, mạn vàng.

Trên thế giới hàng năm sản lượng đạt 4 – 5 triệu tấn, được trồng ở nhiều nước như Nam Tư, Rumani, Đức, Hoa Kỳ. Mạn trồng để ăn quả, còn dùng làm cây cảnh vì nhiều hoa và nở vào đúng dịp tết Nguyên Đán.

Mạn chín vào tháng 5 – 6 ở đồng bằng, tháng 7 – 8 ở miền núi. Muốn biết mạn chín hay chưa người ta quan sát màu, vết lõm ở đuôi quả, nơi xa cuống nhất. Khi sắp chín màu xanh nhạt dần chuyển sang vàng nhạt rồi vàng sẫm, đỏ hoặc tím tùy giống. Hái lúc xanh hay chín tùy mục đích sử dụng. Dùng ăn tươi thì hái sớm nhiều ít tùy theo nơi sử dụng gần hay xa. Quả càng chín càng dễ bị nhũn khó vận chuyển, nếu đi xa phải hái lúc còn hơi xanh.

Mạn còn có đặc điểm để lâu trên cây không những hàm lượng đường tăng nhanh mà thể tích và khối lượng cũng tăng. Ví dụ mạn Tam Hoa hái khi chín già so với mới chín cách nhau 10 ngày khối lượng tăng tới 30%. Vì vậy, hái sớm có thể là một nguyên nhân thất thu, còn hái muộn quá lại làm cho cây yếu sức. Mạn Bắc Hà khi chín rất nhũn, không mang đi xa được, nên người ta phải hái lúc tương đối xanh. Nếu hái khi bắt đầu chín có thể bảo quản 10 – 15 ngày, quả mềm dần nhưng không thối.

Mạn phơi khô phải hái lúc thật chín, vì lúc này hàm lượng đường cao nhất.

♦ *Mứt mận khô*

Mận chín rửa sạch, ngâm vào nước muối 10% cho đỡ chát, rửa sạch lại, để ráo. Ngâm vào nước vôi trong 5 giờ, vớt ra, rửa sạch, để ráo. Chần mận bằng nước pha phèn chua khoảng 7 phút, đổ ra rửa nước lạnh cho sạch phèn, để ráo.

Cho mận vào xoong, ướp đường trong vài giờ, muốn mứt ngọt đậm thì cho 1 kg mận, một 1kg đường. Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa khi nước đường gần cạn hết, vớt mận ra, rửa qua lớp đường bám bên ngoài bằng nước sôi để nguội, cho vào khay sấy nhiệt độ 60°C sau tăng dần nhưng không được quá 72 – 73°C.

Mứt mận dùng làm món khai vị, có tác dụng lợi tỳ, bổ gan.

♦ *Mứt mận dẻo*

Chọn các quả mận có to đều nhau, vỏ đỏ sẫm đem phơi khô, hoặc lấy mận sấy khô, chần qua nước sôi, trút ra rổ, để ráo nước.

Cho mật đường vào xoong bắc lên bếp đun sôi, đổ mận vào, đun nhỏ lửa cho đến khi đường sánh, keo lại, bắc xuống, nhỏ vài giọt vani, đảo đều. Quả mận màu đen óng, hơi ướt và dẻo.

Dùng làm món tráng miệng.

♦ *Ô mai mận*

Chọn mận chín đều, rửa sạch, để ráo. Cho mận vào

vai sành, cứ một lớp mặn lại rắc một lớp muối mỏng, trên cùng rắc lớp muối dày khoảng 2cm, cài vỉ, nén chặt, để yên 12 ngày. Nếu sau một ngày đêm muối chưa tan hết thì vẩy nước. Sau 4 ngày đảo nhẹ từ trên xuống. Vớt mặn ra để ráo, phơi hoặc sấy khô, để nguội, cho vào lọ thủy tinh rộng miệng đậy kín lại.

Ô mai mặn giúp cân bằng thẩm thấu máu, giảm độ kiềm trong dịch thể, kích thích ăn ngon, bổ gan.

◆ *Ô mai mặn cam thảo*

Mặn muối đã phơi khô, ngâm nước cho nhạt bớt, vớt ra để ráo. Ướp mặn với đường (tỷ lệ 1 : 0,8) để một ngày đêm cho mặn ngấm đường. Bắc xoong mặn lên bếp, đun nhỏ lửa sôi trong 5 phút. Trộn bột gừng, đem sấy khô để nguội. Cho vào lọ thủy tinh. Ô mai mặn cam thảo dùng ngâm ho, tiêu đờm, ấm vị, dùng trong mùa đông rất tốt.

◆ *Mặn khô*

Mặn hái lúc thật chín, hàm lượng đường trong quả mặn cao nhất. Rửa sạch, loại bỏ quả thối, rải trên phen phơi nắng cho đến khô, hoặc đưa vào lò sấy ở nhiệt độ 50 – 60°C sau tăng dần lên nhưng không được quá 72 – 73°C vì ở nhiệt độ này mặn dễ bị cháy. Thời gian sấy 24 – 48 giờ, sau khi sấy độ ẩm còn khoảng 20%. Cứ 100kg mặn tươi sau khi sấy còn 32 – 36kg mặn khô.

Mặn khô dùng làm ô mai mặn, cam thảo. Hoặc ăn trực tiếp. Vị chua, mùi thơm đặc trưng.

♦ *Tương mận*

Mận chín mềm khoảng 1,8 – 2,0 kg rửa sạch, đặt vào nồi cùng với 6 nụ đinh hương, 10 hạt tiêu đen xay, 7g ớt nghiền, ít bột vỏ hạt nhục đậu khấu và 14g muối bột, đổ nước ngập mận. Đun sôi đến lúc mận mềm. Bỏ ra, chà kỹ trên rây có mắt nhỏ để lấy bột và loại bỏ vỏ, hạt. Đổ vào nồi (tốt nhất là nồi tráng men hay nồi inóc, thêm 1,8kg đường, đun đến đặc, thêm 400ml giấm ngon, khuấy đều. Bắc xuống, đổ đầy các chai, lọ đã thanh trùng, hàn kín miệng.

10. MÍT (*Artocarpus integra*)

Loài cây ăn quả lâu năm, họ Dâu tằm (*Moraceae*). Tán lá tròn rậm, thường xanh, quả mọc ở thân và cành. Lá đơn nguyên, hình trái xoan hay hình trứng ngược, phiến dày. Các bộ phận của cây đều có nhựa mủ trắng. Hoa đơn tính, tập hợp thành cụm hoa dạng chùy. Cụm hoa đực bị thui sau khi chín, cụm hoa cái gồm nhiều hoa, mỗi gai tương ứng với một hoa cái. Chỉ có một số hoa cái thụ phấn, phát triển thành múi, các hoa khác thui đi thành xơ. Quả mít thực chất là nhiều quả con hợp thành.

Mít có nguồn gốc Ấn Độ, được di nhập trồng ở các nước nhiệt đới thường xanh, ẩm. Ở Việt Nam, có nhiều loại mít: mít tố nữ, mít mật, mít ráo. Trong mít chín có

14 – 16g% đường; 60g% tinh bột; 0,6 – 0,8g% chất béo; 0,86g% protein; 1,25g% lipit; 75,42g% glucit. Trong hạt mít có 9,86g% protein, 1,25g% lipit; 75,42g% glucit.

Mít sau khi trồng 4 – 5 năm thì cho quả, trung bình 24 tấn quả/ha/năm.

Mít là cây được sử dụng nhiều mặt. Gỗ mít tốt, màu vàng đẹp. Lá làm thức ăn cho bò, dê, hươu, nai, có tác dụng tăng sữa. Quả mít non làm rau. Mít chín ăn tươi, sấy khô. Hạt làm lương khô.

Khi quả mít chuyển từ màu xanh sang vàng, nấn thấy mềm là gần chín, nếu ngửi có mùi thơm là có thể hái được. Nếu chỉ để ăn trong gia đình thì nên để mít chín trên cây rồi mới cắt. Nếu mang đi xa phải cắt sớm hơn – lúc mít có mùi thơm. Sau khi cắt xuống người ta hay dùng cọc tre hay đoạn xoan vót nhọn một đầu đóng vào cuống mít là tim của quả, rồi đem phơi. Có lẽ để oxy không khí tiếp xúc với các múi trong quả, xúc tiến các quá trình sinh hóa làm mít chóng chín.

Một quả mít nặng trung bình 5 – 6 kg có quả 15 – 20kg, thậm chí quả to đến 40kg nên một người, một gia đình không thể ăn hết, do đó phải chế biến bằng phơi, sấy khô, làm rượu, hạt làm bột, làm bánh...

♦ *Bánh mít*

Gạo nếp vo sạch để ráo, ngâm khoảng 4 giờ, vớt ra vo lại, để ráo, giã nhỏ, rây lấy bột.

Mít chín, khoai sọ luộc chín cho vào bột giã nhuyễn.

Trái lá chuối rửa sạch, lau khô, xoa lớp dầu ăn mỏng, cho bột vừa giã ra lá, dàn đều, hấp chín, đem phơi nắng đến lúc cứng mặt thì cắt ra từng miếng vừa ăn, để dành ăn dần.

Lúc ăn, bắc chảo mỡ cho nóng già, bỏ bánh rán vàng đều, vớt ra để ráo mỡ. Nhúng bánh vào chảo mật đường đang sôi, trở đều cho bánh ngấm mật, lấy ra rắc thêm vừng rang vàng lên trên. Món bánh bình dân của người miền Trung du Bắc Bộ.

◆ **“Bò” gói lá lốt (món chay)**

Mít non hầm chín, cắt miếng vừa ăn. Nấm rơm làm sạch, bỏ đôi. Trộn đều nấm rơm với sả, ớt băm nhỏ, tương, lạc rang vàng, một ít nước cốt dừa, để ngấm.

Gói một miếng mít, một miếng nấm vào từng cái lá lốt, xếp vào đĩa. Mỗi đĩa xếp hai lớp, rưới nước dảo dừa lên trên, hấp chín.

Lúc ăn rưới nước cốt dừa, thêm ít lạc (đậu phộng) rang lên trên. Món ăn dùng cho người kiêng thịt, chấm với tương thơm, ngon.

◆ **Mít khô**

Mít dai vừa chín tới, gỡ ra từng múi, bỏ hạt, bỏ xơ. Xếp múi mít lên sàng hay rổ thưa, phơi nắng to (khi phơi đập vải màn để không bị cát bụi, ruồi bọ bám vào). Mít se mặt, đem sấy trong lò than củi đến lúc khô giòn.

Mít khô dành ăn dần, làm mứt, làm kẹo.

◆ *Mít trộn tôm thịt*

Mít non gọt vỏ, thái mỏng, luộc chín, để nguội, vắt ráo nước. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen, chẻ đôi rửa sạch. Thịt lợn nạc thái mỏng.

Bắc chảo mỡ lên bếp, đun nóng già, phi thơm hành, cho tôm, thịt vào xào chín, nêm nước mắm, muối vừa ăn, rắc hạt tiêu trộn đều, bắc xuống.

Cho mít vào đĩa to, thêm thìa đường, vài lát ớt thái, nước chanh vắt, trộn đều để ngấm, nêm vừa ăn, đổ thịt, tôm đã xào chín vào, trộn đều.

Món ăn của người Huế, ăn nguội với bánh đa nướng.

◆ *Mít mít đặc*

Mít mật chín, gỡ lấy múi, bỏ hạt và xơ, giã nhuyễn, lọc kỹ, bỏ xác. Cho đường vào khuấy đều (1kg nước mít chỉ cần 0,3kg), bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, khi mít sánh sền sệt thì bắc xuống, để nguội, giữ kín trong lọ thủy tinh. Dùng ăn hoặc làm nhân bánh ngọt, thơm, ngon. Có thể để dành 3 – 5 tháng nơi khô ráo.

◆ *Nước mít*

Chọn mít dai, chín đều, lấy múi, bỏ hạt, thái hạt lựu, ướp đường để ngấm. Sau 4 giờ là dùng được. Khi uống cho mít vào cốc (thêm đường nếu cần) đổ nước sôi để nguội, khuấy đều. Nước có màu vàng trong, vị ngọt thanh, thơm. Dùng làm nước giải khát.

◆ *Rượu mít*

Mít dai thật chín, tách múi, bỏ hạt, xé sợi. Trộn đều

đường với mít, cho men rượu (vì mít đã có độ ngọt nhiều nên chỉ cần cho ít đường) và đổ rượu trắng (rượu nếp là tốt nhất) ngập mít. Cho vào lọ thủy tinh rộng miệng hay hũ sành trong 10 ngày, thỉnh thoảng nên lắc cho nước mít ra đều. Để nước trong, chắt ra. Có thể cho thêm đường và rượu để lấy nước thứ 2, sau đó pha 2 lần lại thành rượu mít có nồng độ thấp, thơm, ngon, dễ uống.

◆ *Canh mít, cá quả*

Mít non, gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng. Cá quả làm sạch, luộc chín, gỡ thịt, ướp nước mắm, muối, hành củ băm nhỏ và hạt tiêu, để ngấm, rồi xào qua.

Xương cá chặt nhỏ cho vào nước luộc, ninh tiếp lấy nước.

Bắc xoong, cho thìa mỡ (hay dầu) đun nóng già, phi thơm hành, đổ mít, ớt bột, mắm ruốc lọc bỏ bã, xào cho ngấm, lọc nước xương cá vào, đun sôi, hạ bớt lửa để mít chín mềm. Trút cá đã xào chín tới vào xoong canh, đun sôi lại, nêm vừa ăn, rắc lá lốt thái chỉ, hành lá, hạt tiêu. Món canh của người miền Trung, ăn nóng với cơm, lạ miệng nhưng rất ngon.

◆ *Mít muối có dầu, gia vị*

Chọn quả mít xanh, mềm (khoảng 10kg). Gọt vỏ gai, cắt lát dày 1,2 – 1,8cm. Xếp vào thùng tráng men, đổ nước muối 8% lấy tấm gỗ dè nặng lên trên để mít chìm trong nước muối. Mỗi ngày cho thêm ít muối để độ muối

nâng lên 2% đến khi độ muối đạt 15%. Để yên 8 – 10 ngày cho mềm mít. Lấy 14g gừng khô, 283g hành thái mỏng, và 28g hạt mù tạt rang trong dầu ăn đến khi chuyển màu nâu thì cho 170g ớt bột, 28g thìa là, 28g đinh hương, 14g bạch đậu khấu, rồi bỏ mít vào trộn đều. Xếp vào các lọ phơi nắng 3 – 4 ngày, thỉnh thoảng đảo đều. Cuối cùng đổ đường, giấm mỗi thứ 1,12kg. Sau 3 – 4 ngày có thể ăn được. Muốn để lâu thì sau khi cho vào lọ thủy tinh bên trên để lớp dầu che kín miệng.

◆ **Mít muối giấm**

Cách làm mềm mít như muối mít có dầu, gia vị. Sau đó đổ giấm 8% để 2 – 3 ngày đổ nước giấm này đi thay bằng giấm mới cũng có nồng độ 8%. Đóng vào các lọ kín. Mít muối giấm dùng nấu canh, kho cá..., hay ăn ngay đều ngon.

11. MƠ (*Prunus mume*; còn gọi: mai, hạnh, khổ hạnh nhân)

Cây gỗ nhỏ, cao 4 – 5m, họ hoa hồng (*Rosaceae*). Lá mọc so le, có cuống, phiến lá hình bầu dục, đầu nhọn, mép có răng cưa nhỏ. Ra hoa vào cuối đông, hoa có 5 cánh, có loại hoa kép có 8 – 10 cánh hoặc hơn nữa, hoa không thơm. Ở Việt Nam mơ có hai loại màu hoa hồng và trắng. Có giống quả sinh đôi trên cùng một cuống (song mai). Quả chín vào tháng 3 – 4, quả hạch, hình

cầu màu vàng xanh, có nhiều thịt, trong có một hạt. Được trồng nhiều ở Hà Tây, Hòa Bình, Nam Hà, Ninh Bình. Mỗi năm chỉ thu được vài trăm tấn quả.

Quả mơ là loại quả được ưa chuộng nhất, có thành phần dinh dưỡng phong phú. Về chất khô (13 - 15%), đường (8 - 10%), độ chua cao (1 - 2%) chủ yếu axit malic, axit xitric chỉ thua chanh, do đó rất nhiều vitamin C và A. Trong quả mơ, có đến 16 loại axit amin làm nên hương vị đặc biệt của mơ. Ngoài giá trị dinh dưỡng, mơ còn là cây thuốc quý, tác dụng chữa bệnh chủ yếu nằm trong hạt mơ. Mơ còn là cây cảnh được cả hương lẫn sắc, có thể trồng ăn quả tươi, chế biến nước giải khát.

Khi sắp chín vỏ quả mơ chuyển từ xanh sang vàng nhạt rồi vàng sẫm, sau cùng chuyển sang màu đỏ ở một số bộ phận (mơ vàng), không đỏ toàn bộ. Ruột vàng trước vỏ.

Lúc hái phải tùy theo nơi tiêu thụ xa hay gần và mục đích sử dụng. Để mơ chín mềm khó vận chuyển quả bị thối tan thành nước chỉ còn lại vỏ và hạt. Vì vậy, phải hái quả khi bắt đầu vàng và còn cứng. Nên hái mơ vào sáng sớm đến 10 giờ sáng hoặc hái vào buổi chiều khi mặt trời sắp lặn.

◆ *Nước mơ muối*

Chọn quả mơ chín vàng, rửa sạch bằng nước muối

loãng, để ráo, cho vào lọ, cứ một lớp mơ một lớp muối mỏng, đập kín. Để sau 2 tháng, có thể dùng được. Khi uống, múc một thìa nước mơ muối, vài quả mơ dầm nát hòa với nước và đường khuấy đều. Nước trong vị ngọt hơi chua và mặn, giải khát rất tốt trong mùa hè, chống mất nước. Có thể dùng cho người bị đi ngoài nhiều lần và trẻ em ỉa chảy rất tốt.

Người ta còn dùng quả mơ muối này ngâm chữa ho, hoặc ăn với cơm thay cà.

◆ *Nước mơ ngâm*

Chọn những quả mơ chín vàng, rửa sạch bằng nước muối pha loãng, để ráo. Xếp mơ vào lọ thủy tinh, cứ một lớp mơ, một lớp đường, trên cùng để lớp đường dày khoảng 2cm, tỷ lệ 1 : 1. Đập kín, sau 15 ngày có thể dùng được. Khi uống chắt nước mơ vào cốc hòa với nước, thích uống ngọt thì thêm đường. Uống nước mơ vừa đỡ khát, vừa có tác dụng chống ho. Cho trẻ nhỏ ngâm một thìa nước mơ trước khi đi ngủ sẽ giúp trẻ ngủ ngon, không bị đổ mồ hôi trộm.

◆ *Nước mơ tươi*

Chọn những quả mơ chín vàng đều, rửa sạch, cho vào xoong đổ ngập nước, đun cho mơ chín, đánh tơi, lọc bỏ hạt. Đun sôi lại, để nguội, tạo thành thứ bột nhão. Khi uống lấy bột mơ cho vào nước, thêm đường, khuấy đều. Nước có màu vàng trong. Uống rất thơm, vị chua dịu, làm nước giải khát trong mùa hè, dùng cho người bị ho rất tốt.

♦ **Ô mai mơ** (còn gọi: *bạch mai, diêm mai*)

Chọn mơ chín vàng đều, rửa sạch, để ráo, đem phơi héo (khi phơi phải phủ khăn xô để ruồi bọ không đậu vào), lấy ít muối trộn đều, cho mơ vào vại, cứ một lớp muối một lớp mơ, trên cùng rắc lớp muối dày 2cm. Gài chặt, nén nhẹ để 3 ngày đêm. Vớt ra phơi nắng tái rồi lại cho vào vại muối thêm một ngày nữa. Vớt mơ ra phơi thật khô hoặc sấy, để nguội, cho vào lọ thủy tinh, đậy kín.

Ô mai mơ ngâm chữa ho, làm cân bằng sự thẩm thấu tế bào và máu, làm giảm độ kiềm trong dịch thể, kích thích ăn uống, lợi tỷ, bổ gan, làm thuốc chữa, trừ đờm, hen xuyên, khó thở, phù thũng.

♦ **Ô mai mơ cam thảo**

Mơ muối ngâm nước nóng cho nhạt bớt, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo, ướp mơ với đường, để một đêm cho ngấm. Cho vào nồi bắc lên bếp, đun nhỏ lửa sôi khoảng 5 phút, bắc xuống.

Trộn mơ với bột gừng rang giòn, bột cam thảo, đem sấy khô để nguội. Cho vào lọ thủy tinh, đậy kín.

♦ **Ô mai chế** (*Ô đen, mai mơ*)

Hái những quả mơ thật già đem về tãi đều ở nơi mát trong 3 ngày cho héo, sau đó đun nước sôi thả vào cho đến khi da quả mơ nhăn lại, đem đồ, rồi lại phơi. Làm như vậy 6 - 9 lần đến khi quả mơ tím đen lại là được (kiểu 9 lần đồ, 9 lần phơi). Có nơi hái mơ về đồ ngay rồi

mới phơi, làm liên tục 9 lần (cửu chưng, cửu sái), quả mơ có màu đen thì đem phơi khô. Chế theo cách này giữ được rất lâu, dùng làm thuốc chữa băng huyết, kiết lỵ, giun chui lên mũi.

◆ *Rượu mơ*

1) Mơ chín mua về rửa sạch, để ráo nước. Cho vào lọ thủy tinh. Cứ 1 kg mơ ngâm với 1 lít rượu 50°. Ngâm ít nhất 1 tháng. Gạn lấy nước rượu. Rượu mơ giúp ăn ngon, đỡ khát có thể pha với đường làm nước giải khát, mùi thơm dễ chịu. Ngày uống 30 – 60ml.

2) Mơ hái về, chọn quả chín, loại bỏ quả sâu, dập, rửa sạch để ráo. Cho vào vại, trộn với đường, để 1 – 2 hôm cho đường tan hết, đổ rượu trắng 40° ngập mơ, ngâm 1 – 2 tháng. Tỷ lệ rượu và đường tùy theo khẩu vị từng người. Chắt nước rượu ra dùng. Rượu thơm mùi đặc trưng của mơ, rất ngon.

◆ *Xi rô mơ*

Chọn quả mơ chín vàng, rửa qua nước ấm, để ráo rồi xếp vào lọ, cứ một lớp mơ, một lớp đường, mỗi lớp dày 5 – 6cm. Hơi nước từ mặt quả mơ tiết ra làm chảy đường thành một loại dịch rất đặc. Một kilôgam mơ cho 1 kg đường, sau 10 ngày chiết ra lấy xirô 40 – 50 Brix, có thể cho thêm đường, để thêm 10 ngày nữa, chiết được đợt xi rô thứ 2. Từ xi rô mơ, pha loãng cho dung dịch giảm độ Brix xuống 20 – 25°, để lên men. Sau 7 – 10 ngày lọc, khử trùng bằng cách đun nóng ở 80 – 85°C trong 15

phút, đổ vào chai nút kín, để nơi thoáng mát từ 10 – 12 ngày sẽ có thứ rượu mơ trong, thơm ngon.

♦ *Tương mơ*

Mơ chín, còn cứng loại trắng hay vàng đều được, cắt thành miếng, cho vào nồi inox hoặc nồi tráng men. Cứ 1,3 kg mơ lát trộn 1,0 kg đường ướp trong 1 – 2 giờ để đường tan và nước mơ rỉ ra. Bắc lên bếp bỏ túi gia vị (2g bột bạch đậu khấu, 2g tiêu xay, 2g thìa là, 7g bột ớt đỏ, 1g đinh hương, hành thái nghiền thô và 0,5g bao ngoài của hạt nhục đậu khấu). Đun sôi ở nhiệt độ khoảng 105°C, cho đến khi mơ nhuyễn như mứt, vớt túi gia vị ra, đổ 56,6g muối thêm 0,3kg đường nữa và 226,7g giấm thanh, đậy vung để sôi 5 phút nữa. Bắc ra đổ đầy vào chai đã vô trùng, đóng kín nút lại. Tương mơ thơm, ngon. Dùng pha nước chấm, trộn rau, có mùi thơm đặc biệt.

12. NHÃN (*Euphoria longana*; còn gọi: long nhãn)

Cây ăn quả lâu năm, họ Bồ hòn (*Sapindaceae*), cao đến 10m. Vỏ cây xù xì, màu xám. Thân nhiều cành, lá xum xuê, xanh quanh năm. Lá kép lông chim, mọc cách. Hoa màu vàng, mọc thành chùm ở đầu cành hay kẽ lá. Quả tròn có vỏ ngoài màu vàng xám. Hạt đen nhánh, có áo hạt trắng trong. Được trồng từ đường xích đạo đến vĩ tuyến 28 – 30° nhưng chỉ có Trung Quốc,

Thái Lan và Việt Nam là trồng nhiều nhất. Hiện nay ở Việt Nam, nhân được trồng khoảng 25 nghìn ha. Miền Nam có nhiều giống nhân hơn, bé cây, ra quả sớm hơn. Nhân không phải là trái cây ưa thích của nhiều người vì nhân quá ngọt lại không có vị chua cân đối, tỷ lệ chất hòa tan trên axit quá cao. Quả nhân lại bé, phải bỏ nhiều công bóc vỏ, bỏ hạt. Màu quả nâu hoặc vàng xỉn kém hấp dẫn. Giống nhân lại dễ biến dị nên người ta ít thích trồng.

Trong cùi nhân tươi có 81,0% nước, protein 1,0g%, đường 12,25g%, chất béo 0,13g%; 58mg% vitaminC và các muối khoáng.

Khi chín, vỏ nhân không đổi màu rõ rệt, nên người ta phải dựa vào các tiêu chuẩn: vỏ chuyển từ nâu hơi xanh, mặt quả xù xì sang màu nâu sáng, mặt quả nhẵn. Vỏ quả mỏng hơn, mềm hơn. Quả xanh thì hạt trắng, hoặc vàng quả chín hạt nâu đen, màu hạt chuyển sang nâu đen đến chín là vài tuần lễ. Khi chín cùi nhiều nước, có mùi thơm, vị ngọt. Lúc thu hoạch dùng kéo cắt cành để cành khỏi bị gãy, bị xước, bẻ đi quá nhiều ảnh hưởng đến vụ quả sau. Xếp nhân vào sọt, giỏ nên để quả ra phía ngoài, chân chùm hướng vào trong để chỗ hong cho quả trao đổi khí, đỡ nóng, nên lót lá nhân già dưới đáy và xung quanh.

Trước đây, nhân chủ yếu bán để ăn tươi, do chóng hỏng không thể bán đi xa được. Vài năm gần đây, diện

tích nhân trông nhiều hơn, người ta làm ra nhân sấy khô và nhiều món ăn từ nhân.

◆ *Nhân khô*

Nhân hái về, tách ra từng quả, ngâm nước loại bỏ quả xấu, quả rỗng, quả chưa đủ chín. Vớt ra hong khô, rồi cho vào một cái giỏ lác bằng tre, gỗ, mây... Có thể chứa ít nhất 40kg nhân. Giỏ lác có tay mỗi đầu. Trước khi lác phải trộn 0,25kg cát đã rửa sạch. Hai người cầm giỏ lác sang trái rồi sang phải khoảng 500 – 600 lần. Nhân được lác mỏng vỏ dễ sấy hơn. Sấy trong lò mỗi mẻ khoảng 250kg. Sấy làm 2 lần, lần đầu 24 giờ, đảo ít nhất 3 lần. Sấy bằng củi, lửa phải đều. Sấy xong lần 1 bỏ ra để nguội, khoảng 48 giờ. Sau đó phân loại to nhỏ để sấy lại lần 2, trong 6 – 8 giờ tùy theo nhân to hay nhỏ. Sấy lần 2 phải rất cẩn thận vì nhân dễ cháy. Sấy xong phải kiểm tra, bỏ đôi quả nếu thấy còn màu trắng là chưa khô. Nhân sấy chưa khô dễ mốc. Cứ 200 – 250 kg nhân tươi sẽ được 100kg nhân sấy.

Nhân khô ăn ngọt, vị thơm, chủ yếu dùng xuất khẩu.

◆ *Long nhân nhục*

Nhân mua về để cả chùm, nhúng nhanh vào nước sôi 1 – 2 phút, lấy ra ngay phơi nắng, đem sấy trong 36 – 42 giờ đến khi nhân vừa khô (lác quả thấy kêu lóc cóc), bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi, đem sấy ở nhiệt độ 50 – 60°C, đến khi cầm không dính tay là được. Cứ 100kg nhân tươi sẽ cho 10 – 12kg long nhân. Long nhân nhục là vị thuốc bổ.

Long nhãn có vị ngọt, tính bình. Có tác dụng bổ tâm tỳ, nuôi huyết, an thần, ích trí. Dùng chữa huyết hư, hay quên, hồi hộp mất ngủ.

◆ **Chè long nhãn**

Long nhãn rửa sạch, ngâm trong nước lã cho nở. Vớt ra bát. Cho đường vào nước ngâm long nhãn, bắc lên bếp đun sôi. Bỏ long nhãn vào đun sôi lại, bắc xuống ăn nguội. Dùng cho người hay bị hồi hộp, mất ngủ rất tốt. Người ta thường nấu long nhãn với hạt sen, tác dụng còn tốt hơn, ăn đỡ ngấy.

◆ **Nước long nhãn, gừng, mật ong**

Long nhãn rửa sạch, cho vào xoong đổ ngập nước, đun sôi, hạ lửa, chế nước gừng vào nấu kỹ, nước có màu nâu. Trước khi bắc xuống cho mật ong vào. Tùy theo sở thích ngọt nhạt mà cho mật ong. Bắc xuống, để nguội cho vào lọ rộng miệng, dùng dần, ăn cái uống nước. Nước long nhãn mật ong, gừng có tác dụng bổ tỳ, bổ tâm huyết. Dùng cho người kém ăn, xanh xao, tim đập nhanh, thiếu máu.

◆ **Nước nhãn**

Chọn loại nhãn lồng (nhãn sắp chín người ta dùng lồng tre hay túi cói bao từng chùm nhãn lại) bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi trộn với đường, cho vào lọ đậy kín (nhãn là quả rất ngọt nên lượng đường không cần nhiều, 1kg thịt nhãn cho 300g đường là đủ). Để yên trong 5 ngày, nước nhãn sẽ chảy ra cùng đường. Khi uống lấy cùi

nhân và nước vào cốc khuấy đều, cho thêm ít nước, uống nước, ăn cái. Nước nhân trong, vị ngọt mát. Làm nước giải khát mùa hè, giúp dễ ngủ.

◆ *Rượu cùi nhân*

Nhân chín, bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi nhân cho vào rượu có nồng độ cao (40^o), đậy kín, mỗi ngày lắc một lần, ngâm trong 15 ngày cho dịch quả rút ra rượu. Uống ngày 2 lần sáng tối, mỗi lần một chén con, có tác dụng bổ tâm, lợi khí huyết. Dùng rất tốt cho người suy nhược, mệt mỏi, mất ngủ, tim đập nhanh.

13. Ổi (*Psidium gayava*)

Loại cây ăn quả lâu năm, họ Sim (*Myrtaceae*). Cây nhỏ, cao 3–5m, cành non vuông. Lá mọc đối, có cuống ngắn, hình bầu dục, phiến nguyên, mặt dưới có lông mịn. Hoa đơn độc, màu trắng mọc ở kẽ lá. Quả mọng, có vỏ quả giữa dày thường có nhiều hạt cứng, hình thận, không đều, màu hung. Có rất nhiều giống, từ hoang dại nhiều hạt, vỏ giữa (cùi) mỏng đến những giống chọn lọc và cải tiến, năng suất cao, chín sớm, quả to nhiều thịt (cùi), ít hạt. Cây có nguồn gốc Brazil, gặp phổ biến ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới.

Giá trị dinh dưỡng của ổi cũng tốt: 50 calo/100g, cao hơn dưa hấu, đu đủ; protein 0,7 – 1,9g; lipit 0,26 – 0,6g/100g. Lượng vitamin ở ổi gấp 5 lần cam, hàm

lượng vitamin B₁ khá cao, ngoài ra trong quả ổi còn có các muối khoáng: sắt, kali, photpho, lưu huỳnh và canxi.

Ổi không chỉ để ăn tươi mà còn có thể làm nguyên liệu chế đồ hộp: ổi đông, rất được ưa chuộng trên thị trường thế giới. Búp ổi, lá non là vị thuốc chữa đau bụng đi ngoài. Vỏ thân, vỏ rễ sắc đặc rửa các vết thương...

Ổi được trồng từ hạt khoảng 4 năm thì có quả, trồng bằng chiết cành chỉ 2 năm. Từ lúc ra hoa đến quả chín khoảng 3 tháng. Ổi rất mau chín, thu hoạch xong không bán nhanh, chỉ có thể để trong nhà vài ngày. Muốn giữ lâu hơn người ta cho ổi vào phòng lạnh có nhiệt độ 5 – 15°C, độ ẩm không khí 85 – 90°C bảo quản được 3 – 4 tuần. Quả ổi khi chín rất mềm, dễ bầm dập, nên khi hái phải nhẹ nhàng, xếp vào thúng, sọt có lót lá chuối, hoặc dùng giấy bọc từng quả lại để tránh xây xát vỏ.

◆ *Cao mật ong, vỏ ổi*

Ổi vừa chín tới, rửa sạch, gọt lấy lớp vỏ bên ngoài, thái nhỏ, cho vào nồi, đổ ngập nước, đun kỹ, chắt lấy nước. Lại cho nước vào nồi vỏ ổi nấu thêm lần nữa, chắt lấy nước. Trộn đều hai lần nước sắc, cô đặc lại còn một phần ba thì rót mật ong vào (lượng mật ong bằng 1/5 lượng nước vỏ ổi), đun sôi quấy đều, bắc xuống để nguội, cho vào lọ kín để dùng. Có tác dụng ấm vị, tan hàn. Dùng cho người rối loạn tiêu hóa rất tốt.

♦ Mứt ổi đông (jelly)

Chọn quả ổi ương hay chín mềm. Rửa sạch, cắt thành từng miếng nhỏ, ngâm vào nước có chứa axit xitric 2%. Vớt ra rửa sạch, cho vào xoong, đổ ngập nước, bắc lên bếp đun sôi trong 30 phút, lọc lấy nước trong. Cho tiếp nước vào ổi, đun lại lần thứ hai cũng trong 30 phút, chà qua rây lấy bột ổi. Trộn đều nước và bột ổi, thêm đường, bắc lên bếp cô đặc đến khi nhỏ một giọt nước ổi vào bát nước lã, thấy không tan là được. Trút nước ổi cô đặc vào lọ, để nguội cho đông đặc lại.

Mứt ổi thơm, trong suốt, rất được ưa chuộng trên thị trường thế giới.

14. TRÁM (*Canarium album*)

Cây gỗ lớn, họ Trám (*Burseraceae*), cao 25 - 30m, đường kính thân có khi tới 90cm. Thân thẳng, phân cành cao. Vỏ màu nâu nhạt, nhựa mũ đen, mùi thơm hắc (trám đen), vỏ trắng, nhựa mũ trắng (trám trắng). Lá kép lông chim lẻ. Cụm hoa hình chùy, màu vàng nhạt. Quả hạch, hình trứng dài, khi chín màu đen (trám đen). Ra hoa tháng 1 - 2 (trám trắng), tháng 9 - 2 (trám đen). Trong quả có 2 phần: thịt quả chiếm 40 - 50%, cao nhất 70% khối lượng quả; hạt có vỏ rắn, bên trong có 3 - 4 ngăn. Nhân trám có tinh dầu, rất dễ tiêu, dùng để ăn, làm bánh.

Ở Việt Nam, trám có nhiều ở rừng nguyên sinh và thứ sinh miền Bắc, ở độ cao 500m trở lên. Cây ưa sáng, mọc hoang, có thể trồng để lấy quả ở vùng đất chua, đất xấu. Đây là loại cây trồng ở vùng đất trồng đồi trọc miền Trung du vừa là cây cho quả tốt. Sau khi trồng 5 – 8 năm cây cho quả (nếu cây ghép chỉ 3 – 4 năm), năm đầu 10 – 15kg, những năm sau có thể cho 50 – 100kg, có cây cho tới 2 tấn quả/mùa.

Cây trám cao, khó hái, phải trèo hoặc lấy sào chọc, nên dễ bị dập nát, khi quả trám chuyển màu thì có thể hái, không nên để quả bị rụng. Quả hái về, sau khi loại bỏ quả dập, có thể bảo quản trong 15 ngày. Trám trắng thường được muối, làm mứt, phơi khô ăn dần. Trám đen thường phải ăn tươi.

◆ *Trám om (trám muối)*

Trám đen rửa sạch, để ráo, đun nước muối nhạt nóng 50 – 60°C đổ trám vào ngâm đầy nắp, độ một buổi là ăn được. Lấy trám chấm với muối vừng, ăn rất bùi và béo.

◆ *Trám ngâm nước mắm*

Trám trắng chọn những quả tròn, thịt dày, rửa sạch, luộc cho bớt chát, dùng dao nhọn tách đôi, bỏ hạt, cho vào lọ thủy tinh miệng rộng hay vại. Nước mắm ngon, cho thêm thìa đường đun sôi lăn tăn đổ ngập trám, đậy kín để 5 – 10 hôm là ăn được. Trám ngâm nước mắm có thể để hàng năm không bị hỏng.

◆ *Trám kho*

Trám trắng chọn quả đều, rửa sạch, luộc qua, bỏ dọc, cạy bỏ hạt, lấy chày đập dập miếng trám. Xếp trám vào nồi đất, xếp lên trên một lượt cá rô, đổ ngập tương. Đun nhỏ lửa cho chín như. Dùng ăn cơm. Trám kho vị đậm đà, nồi trám kho cùng cá rất lâu thiu, có lẽ vị chát của trám đã diệt vi khuẩn làm thiu.

◆ *Mứt trám*

Chọn quả trám trắng đều, rửa sạch, chần qua nước phèn đun sôi, vớt ra rửa sạch phèn, để ráo. Ướp trám với đường một đêm để trám ngấm đường (1kg trám với 0,5kg đường), bắc lên bếp, đun nhỏ lửa cho trám sôi, bắc xuống để nguội, cứ làm như thế cho đến khi đường keo thành tơ thì bắc xuống, dùng đũa đảo nhanh tay đến khi trám khô, đường bám trắng xung quanh là được.

Mứt trám ăn ngon, mùi vị rất đặc biệt, ăn trong dịp Tết giúp tiêu hóa các thức ăn nhiều thịt.

◆ *Ó mai trám*

Chọn trám trắng, đều quả, rửa sạch, ngâm nước muối (1kg trám 0,3 kg muối) gài chặt, ngâm trong 20 ngày cho trám ngấm muối. Vớt ra, để ráo nước, trải lên phen phơi gần khô (quả trám teo lại có sọc dọc quả). Rửa trám cho sạch, để ráo nước, ướp đường, để ngấm một đêm (tỷ lệ đường như *Mứt trám*). Bắc xoong trám lên bếp, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều, khi nước

đường cạn gần hết bắc xuống, để nguội trộn với bột gừng, bột cam thảo. Cho vào lọ thủy tinh hay túi nylon. Dùng ngâm chống ho, long đờm.

15. TÁO GAI (*Zizyphus mauritiana*; còn gọi: táo ta)

Cây ăn quả, họ Táo ta (*Rhamnaceae*). Cây nhỏ, có gai, cành buông thông xuống. Lá hình bầu dục ngắn hoặc hơi thon dài, mặt trên xanh lục và nhẵn, mặt dưới trắng, hình xim mọc ở kẽ lá. Quả hạch, vỏ ngoài nhẵn, màu xanh, thịt trắng dày, hạt vỏ cứng xù xì, đập ra có nhân. Cây dễ trồng, thích nghi với nhiều vùng khí hậu, phát triển trên nhiều loại đất.

Quả táo chứa nhiều đường, sắt và canxi, người ta thấy cứ ăn 100g thịt táo tươi thì sản sinh được 60 – 135 calo, táo khô cho đến 300 calo, vitamin A và C nhiều, tương đối bền vững. Táo còn là vị thuốc phổ biến trong Đông y, công dụng: bổ huyết, tăng hoạt động của dạ dày, mạnh gân cốt. Hạt táo (nhân hạt táo) làm thuốc an thần, chữa trị mất ngủ, hồi hộp hay quên. Lá có thể trị mụn nhọt.

Tất cả các loại táo trồng ở Việt Nam khi chín đều màu vàng. Khi toàn quả táo chuyển sang màu vàng đậm, bắt đầu xuất hiện những vết màu nâu (da đồng) thì thu hoạch. Lúc này trong quả táo có nhiều đường, chưa có vị ủng vì biến chất. Hái non, táo bị nhót hoặc

chua. Táo ăn tươi nên thu hoạch sớm hơn, táo để phơi, làm mứt nên để muộn. Sản lượng mỗi cây táo ở năm thứ hai (táo bói quả năm thứ nhất nên cắt bỏ đi dành nhựa cho tạo dáng để khung cành to, khỏe) có thể đạt 150 – 200kg một cây, những cây đứng riêng lẻ có bón phân, tưới nước đầy đủ có thể thu được 300 – 400kg quả.

Mỗi cây táo cho nhiều quả, nếu trồng nhiều, quả không thể ăn tươi được hết, do đó người ta tìm cách chế biến để dễ bán, dễ vận chuyển đi xa.

♦ *Táo khô*

* *Cách 1:*

Táo tươi rửa sạch, để ráo, phơi nắng hoặc sấy cho tới khi quả táo hơi nhăn. Đun nước đường đặc sánh, bỏ táo vào ngâm trong 6 giờ, đem sấy cho đường ngấm đều, táo nhanh khô.

Rửa quả táo bằng nước nóng, để ráo, sấy cho đến khi cầm quả táo không dính tay là được. Táo sau khi sấy chuyển sang màu nâu đỏ, nhăn. Bảo quản trong lọ thủy tinh đậy kín hoặc dùng túi nilon.

* *Cách 2:*

Táo tươi rửa sạch, để ráo nước, dùng kim nhọn xăm xung quanh quả táo. Rồi đem luộc trong nước sôi trong khi sôi lăn tăn, bắc xuống, vớt táo ra, rửa sạch bằng nước lã. Lấy quy (một vị thuốc bắc) thái lát, cho 4 chén nước lã, sắc còn 1 chén.

Cho táo và đường vào xoong trộn đều, bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, khi đường và táo sền sệt có màu cánh gián thì rót nước quy vào. Bắc xuống, gấp táo để lên mâm, sấy bằng lửa than hoa, thỉnh thoảng trở táo cho khô đều, cầm táo không dính tay là được. Táo sấy xong có màu nâu, nhẵn giống táo tàu. Táo khô ăn ngọt, hơi chua, có mùi thơm của quy, giàu năng lượng.

◆ *Táo muối chua*

Táo rửa sạch khoảng 1,8kg, ngâm vào nước sạch để không bị biến màu.

Lấy khoảng 1 lít giấm ngon, đổ vào 0,9 kg đường, ít quế, đinh hương và một thìa cà phê gia vị, đun sôi, thả táo vào đun tiếp cho táo mềm. Vớt táo ra xếp vào lọ rộng miệng. Đun sôi lại nước làm mềm táo cho thành si rô, rót vào lọ táo, đậy kín miệng lại, hàn kín. Ăn với cơm như cà muối hay trộn xà lách.

16. VẢI (*Nephelium litchi*; còn gọi lê chi)

Cây ăn quả lâu năm, họ Bồ hòn (*Sapindaceae*). Lá kép lông chim, mọc cách. Hoa lưỡng tính, mọc thành chùy, gồm 5 lá đài dính nhau, hoa không cánh. Quả có vỏ mỏng màu đỏ nâu, mặt ngoài sần sùi, cùi mọng nước. Rễ có nấm cộng sinh, nên phải gầy giống trong chậu có một ít đất ở vườn vải cũ.

Vải là cây trồng ít nhất vài ngàn năm ở Việt Nam

song chưa có vùng vải tập trung. Gần đây người ta trồng nhiều ở Lục Ngạn, tạo thành phong trào trồng vải rất lớn ở các tỉnh phía Bắc. Trên thế giới, vải là cây thứ yếu, hàng năm sản lượng chưa đến 10 triệu tấn. Trong khi đó, người phương Đông, phương Tây xem vải là cây có chất lượng cao, bán rất chạy, nhất là thị trường vùng Vịnh. Vải chỉ được trồng ở giữa các vĩ tuyến 20 – 30 độ Bắc và Nam xích đạo. Nên nó là loại quả đặc sản. Miền Bắc Việt Nam ở sát Trung Quốc được coi là nơi phát sinh ra cây vải. Có nhiều giống vải ngon như vải thiều, cây thấp, quả tròn, sai quả, cùi dày ngọt, hạt lại nhỏ; vải Quang Tó Hà Nội, cây cao, quả to, vỏ quả xanh hoặc đỏ, cùi mỏng, vị đậm, chín sớm hơn vải thiều.

Trong quả vải tươi (phần ăn được) có 54% nước; 0,4% protein; 1,4% chất béo, vitamin C (64mg/100g dịch vỏ hạt), A, B và axit xitric.

Sau khi cây ra hoa từ 3,5 đến 4 tháng vải chín, không nên hái quả sớm vì những ngày gần chín quả lớn rất nhanh, nếu thu hoạch sớm 3 – 5 ngày sẽ giảm sản lượng 10 – 20%. Và vải cũng không chín thêm sau khi hái, nên hái sớm vải thường có độ chua cao. Để muộn không hái kịp sẽ bị chim, dơi, sâu bọ phá hại, gặp mưa, quả nứt... nên mùa thu hoạch vải rất khẩn trương, nhiều nơi người ta còn dùng giọt tre nửa, lưới bao các chùm vải lại.

Trong quả vải lại nhiều nước, rất dễ bị thối, dập, chỉ một ngày không che đậy hoặc vận chuyển không nhẹ

tay là vỏ bị thâm, màu của quả, của lá thay đổi rất khó bán. Khi quả vải chín, cành lại yếu, cuống dai nên không hái được mà phải lấy kéo cắt cả cành lẫn quả. Sau khi hái để vào sọt, bồ, thúng, rổ rá phải chắc, đựng thêm các lá vải già.

Việc xuất khẩu vải ngày càng tăng, nên người ta đã nghiên cứu nhiều biện pháp để kéo dài thời gian bảo quản sau thu hoạch. Cách tốt nhất là giữ vải trong hỗn hợp không khí và hơi cacbonic theo tỷ lệ 3 : 1 ở 4,5°C thì sau 30 ngày đêm, vải vẫn giữ được màu sắc, hương vị tự nhiên. Vải muốn xuất khẩu phải cho vào phòng lạnh 0 – 2°C ngay sau khi thu hoạch, đựng vào túi PE không đục lỗ khoảng 2 – 4 kg một túi.

Quả vải ngoài ăn tươi, người ta còn chế biến thành vải khô, vải đóng hộp. Quả vải còn là vị thuốc lâu đời: áo hạt có vị ngọt chua, tính bình hay ôn, không độc. Có tác dụng nuôi huyết, tiêu thũng, chữa bệnh mụn nhọt, ăn nhiều đẹp da.

◆ *Vải khô*

Vải sau khi thu hoạch, tách ra từng quả đem phơi nắng hoặc sấy khô, nhưng phải đảo liên tục để không bị cháy đen. Kinh nghiệm khi sấy nên tăng nhiệt độ lên dần nếu dùng ngay nhiệt độ cao làm quả nứt hoặc nhăn lại. Vải khô để ăn hoặc làm thuốc chữa bệnh: đi tả, thống kinh, nôn ọe.

◆ *Vải hộp*

Lấy vải vừa chín tới (chín trên cây), bóc vỏ ngoài,

tách thịt vải bên trong, cho vào lon thường, đổ ngập xirô 49 Brix có chứa 0,5% axit xitric. Đóng kín hộp, thanh trùng ở nhiệt độ 85°C trong 25 – 30 phút, rồi làm lạnh ngay trong nước lạnh để ngăn ngừa sự đổi màu của quả bên trong hộp. Vải hộp ăn ngon, giữ được hương vị dùng xuất khẩu. Vải hộp có 83,6% nước; 14g% gluxit; 0,4g% protein; 1,1g% xenlulozơ; 0,2g% tro; 8,0mg% canxi; 160,0mg% phôt pho; 10mg% vitaminC.

◆ *Lệ cảm*

Vải chín, cùi dày, buộc thành chùm. Nhúng cả chùm vào nước sôi vài phút, lấy ra treo lên dàn, phơi nắng. Ngày phơi, đêm sấy cho đến khi khô (lắc thấy thịt quả tách khỏi vỏ kều lóc cóc) thì bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi đem sấy ở nhiệt độ 50 – 60°C. Cầm cùi vải thấy không dính tay là được, lấy ra để nguội. Cho vào túi nylon hay lọ thủy tinh dùng dần. Lệ cảm là thứ quả ăn rất ngon, giá trị dinh dưỡng cao là mặt hàng xuất khẩu tốt (trong quả có 21,3% nước, 2,2g% protein; 23,5g% gluxit và 1,5g% tro).

17. **XOÀI** (*Mangifera indica*)

Loài cây ăn quả, họ Điều (*Anacardiaceae*). Sống lâu năm, cây to, cao 10-25m. Lá đơn, nguyên, mọc cách, phiến là hình thuôn mũi mác. Hoa hợp thành chùm kép ở ngọn cành, hoa 5 cánh, màu hơi đỏ, 5 nhị, bầu thượng. Quả hạch, to, hình thận, vỏ dai, khi chín màu vàng xanh, thịt mọng nước, thơm, ngọt. Hạch rắn, dẹt, chứa một hạt.

Có rất nhiều giống xoài: xoài tượng, xoài cát, xoài giòn, xoài mật... Trên thế giới, xoài được coi là “vua” của các loại quả, giá một kg xoài bao giờ cũng gấp đôi dứa, gấp 4,5 lần chuối. Xoài là loại quả có sản lượng đứng thứ 5 trên thế giới, hàng năm sản xuất trên 14 triệu tấn, trong đó Ấn Độ 9240 nghìn tấn, Pakistan 748 nghìn tấn, Thái Lan 387 nghìn tấn, Trung Quốc 359 nghìn tấn. Xoài không những có quả to, mã đẹp, lượng thịt nhiều mà giá trị dinh dưỡng của nó cao: có 15,9g gluxit; 0,6g protein; 0,3g lipit; 10g canxi; 15g photpho; 0,3g sắt; đặc biệt lượng vitamin A trong xoài rất cao 1880 μg (cao nhất trong các loại quả), vitamin C 36mg trên 100g quả tươi (phần ăn được). Từ khi xoài đậu quả đến chín mất 90 – 120 ngày, tùy giống, chín tập trung từ tháng 4 đến tháng 6 (không kể xoài trái vụ).

Quả xoài có thể ăn lúc chín, lúc xanh (tuy ít vitaminA nhưng lại giàu vitaminC).

Ở Việt Nam, xoài cũng là loại cây ăn quả quý, được trồng nhiều nơi, hàng năm thu được khoảng 200 nghìn tấn, tập trung nhất là ở miền Nam từ Nha Trang vào đến đồng bằng Cửu Long. Gần đây, do chính sách khuyến khích của nhà nước, phong trào trồng cây ăn quả phát triển trong đó có xoài, nhiều tiến bộ khoa học kỹ thuật tiên tiến được áp dụng, nhiều giống mới được gieo trồng nên sản lượng mỗi năm càng tăng, nên việc bảo quản, chế biến xoài được lưu ý, hướng tới xuất khẩu.

Khi xoài đã bắt đầu vàng, thịt xoài mềm mới hái thường khó mang đi xa, người trồng xoài có kinh nghiệm quan sát thấy vai quả xoài ngang bằng với núm quả tiếp giáp với cuống hoặc cao hơn một chút, màu quả sáng ra thì hái. Trên cây xoài có vài quả tự rụng, xoài chín bói là dấu hiệu xoài đến độ chín. Cần thu hái ngay. Lúc hái không nên hái sát núm mà nên để lại đoạn cuống, nếu bẻ sát thì nhựa chảy ra làm đen mặt quả. Sau khi hái xoài được phân loại, bỏ quả sâu, dập, hình dạng không bình thường, trải ra cho thoáng một ngày, rồi xếp thành đống có chèn rơm hoặc lá chuối khô và mềm. Nhiệt độ trong đống xoài cao hơn trong phòng $8 - 10^{\circ}\text{C}$. Khi nhiệt độ trong đống lên 33°C thì trải mỏng ra trên rơm hoặc dùng giấy bọc từng quả để quả chín chậm, không được để nhiệt độ trong đống lên 36°C để quả không bị hỏng. Nếu giữ được đống ở $19 - 20^{\circ}\text{C}$ sau 5 - 7 ngày quả sẽ chín vàng, sắc đẹp, chất lượng tốt. Xoài chín được bảo quản nơi có nhiệt độ $7 - 10^{\circ}\text{C}$, độ ẩm không khí 85 - 90% sẽ giữ được xoài tươi ngon trong 4 - 7 tuần. Nếu thời gian chín kéo dài đến 10 ngày thì chất lượng quả sẽ giảm.

Xoài là quả dễ bị dập, nát tạo điều kiện cho vi sinh vật thâm nhập vào gây hư, thối. Muốn xoài ít bị thối, sau khi hái, người ta nhúng ngay vào nước nóng $50 - 53^{\circ}\text{C}$ trong 15 phút. Muốn kéo dài thời gian dấm (dú) để vận chuyển đi xa thì nhúng quả xoài vào sáp nung chảy, trộn thêm MH (chất điều hòa sinh trưởng). Nếu

không có chất điều hòa sinh trưởng thì nhúng xoài vào sáp có thêm thuốc trừ nấm, rồi cho vào túi nylon có chọc lỗ cũng làm xoài chín chậm lại.

Xoài là loại quả được nhiều người ưa thích, từ xoài chín, xoài xanh có thể chế thành: nước xoài, nước xoài cô đặc, bột xoài, xoài miếng... Hỗn hợp xoài và sữa bò rất giàu năng lượng, dùng chữa các bệnh do vi khuẩn. Xoài nghiền nát ăn tốt hơn xoài miếng vì dễ tiêu, chữa nhiều thứ bệnh. Hạt xoài có nhiều tanin dùng làm thuốc trị giun sán, ỉa chảy, chảy máu trong. Hoa xoài nở rộ cung cấp mật cho ngành nuôi ong. Cây xoài còn là cây che bóng mát cho vùng hay bị nắng, bị hạn.

◆ *Necta xoài (xoài cô đặc)*

Xoài chín, rửa sạch, gọt bỏ vỏ và hạt, xay nhuyễn rây qua rây mắt nhỏ (0,058cm) lấy xơ. Dịch quả lấy được đun nóng 87,8 – 93,3°C trong 1 phút rồi làm nguội để nhiệt độ xuống 32 – 37,7°C, đổ vào lon sắt tây hay thùng nhựa giữ ở -3,7°C, dịch quả sẽ đông thành đá.

Sau đó đưa ra để làm tan đá trong nhiệt độ phòng rồi cho vào thùng sắt không rỉ, đổ thêm đường, nước, axit xitric (với tỷ lệ: 45,45kg nước xoài; 13,64kg đường; 77,28kg nước và 4,54 kg axit xitric) khuấy đều. Đổ vào lon, hàn kín. Đun nóng lon đến nhiệt độ 99,4°C trong 3 phút rồi qua thiết bị làm nguội kiểu xoay tròn. Các lon được xoay theo trục dài của lon, để nguội 37,8°C trong 4 phút. Là sản phẩm công nghiệp dùng xuất khẩu, được người châu Âu rất ưa thích.

◆ *Xoài khô*

Xoài xanh gọt vỏ, thái miếng trái lên nong, phơi nắng hoặc sấy đến khi cầm miếng xoài không dính vào tay là được.

◆ *Bột xoài*

Lấy xoài khô, nghiền mịn, cho vào bao nylon hoặc lọ thủy tinh, đậy kín. Bột xoài dùng làm gia vị.

◆ *Xoài khô*

Xoài chín, gọt vỏ, lấy thịt quả phơi trên phen tre, rắc lớp đường mỏng lên trên, phơi nắng hay sấy khô. Khi lớp này khô, thì xếp lớp khác lên, cứ làm như thế cho đến khi có độ dày 1,2 – 2,5cm. Xoài khô màu vàng óng, trong suốt, vị thơm ngon, hơi chua ngọt. Cho vào túi nylon, để nơi mát mẻ, không bị sâu kiến đục, có thể giữ ăn quanh năm.

◆ *Mứt xoài đặc*

Chọn xoài chín đều rửa sạch, gọt vỏ, xát lấy thịt quả. Cho đường và thịt quả vào xoong (cứ 1kg thịt xoài cho 0,7kg đường), bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, khuấy đều tay, khi xoài đặc sánh thì bắc xuống. Để nguội, cho vào lọ thủy tinh đậy kín. Mứt xoài đặc dùng làm nhân bánh ngọt hoặc để tráng miệng. Thơm, ngon, vị ngọt chua. Có thể giữ trong thời gian 3 – 4 tháng.

◆ *Mứt xoài (phương pháp công nghiệp)*

Chọn quả đang chín, lớn, gọt vỏ, thái miếng theo chiều dọc, cho các miếng vào nước sôi, gia công nhiệt

đến cứng, dùng kim hay mũi thép châm hai mặt. Xếp một lớp xoài, một lớp đường, giữ yên trong 24 giờ để đường tan ra ngấm vào xoài, có độ đường 36 – 38 Brix. Đem đun sôi vài phút rồi thêm đường để có nồng độ 59 – 60 Brix, đồng thời thêm một lượng nhỏ axit xitric để chống lại đường, đun sôi, để thêm một ngày đêm nữa. Qua ngày thứ ba nâng độ đường lên 70 Brix, để yên một tuần, cho thêm đường nâng độ ngọt lên 75 Brix để yên một tuần, đóng vào lọ.

◆ *Nước xoài*

Chọn xoài chín vàng, mềm nhưng không bị dập, nát, gọt bỏ vỏ, ngấm vào nước đun sôi để nguội 15 phút, cắt miếng nghiền thành bột. Khi uống, pha nước đường vừa ngọt tùy theo ý thích từng người, cho bột xoài vào khuấy đều. Nước xoài thơm, trong, ngon, dùng làm nước giải khát mùa hè rất tốt, giàu vitaminA giúp sáng mắt, nhuận tràng. Dùng cho người có tuổi rất tốt.

◆ *Bánh xoài*

Chọn quả xoài chín, gọt vỏ bào nhỏ, nghiền nhỏ, trộn với 0,5kg đường.

Bột nếp đã nén kỹ, viên thành từng viên nhỏ, cho vào nồi nước đang sôi, luộc cho đến lúc bột nổi lên vớt ra, cho vào chậu nhào dẻo mịn, không dính tay thì trút xoài trộn đường vào, bắc lên bếp, khuấy đều tay, đun nhỏ lửa cho tới khi bột chín trong.

Trút bột lên mâm có láng một lớp dầu, cán mỏng đều. Để nguội, cắt thành từng miếng vuông to nhỏ tùy ý, để nơi thoáng mát, sau vài giờ bánh thật nguội, gói vào giấy bóng hoặc cho vào lọ thủy tinh dùng ăn dần. Bánh có vị thơm của xoài, ngon, dễ tiêu. Có thể để lâu vài tháng không bị hỏng.

◆ *Xoài thái lát*

a) Xoài già, gân chín gọt vỏ, thái miếng dày, chân nước sôi cho mềm khoảng 3,6kg, rắc 2,7kg đường, 170g muối bột, trộn với 0,45 kg nho đã hấp cho vào nồi, bỏ túi gia vị (0,35kg hạnh nhân chần bỏ vỏ, 227g gừng già nhỏ, 56g bột ớt đỏ, quế đập dập 14g, thìa là đen 28g), đun sôi cho ngấm gia vị. Trước khi bắc ra cho 0,78kg dấm. Xếp các lát xoài vào lọ thủy tinh, ăn dần. Ngon, thơm có thể ăn ngay hay trộn với các loại rau quả khác.

b) Xoài già, gân chín gọt vỏ 2,2kg thái miếng, chân nước sôi cho mềm rồi rắc 2,2kg đường, 141g muối khô, 56g bột ớt đỏ, 14g thìa là đen. Đun sôi kỹ. Trước khi bắc xuống 5 phút cho 0,78kg giấm loại ngon. Cho vào lọ thủy tinh rộng miệng, để dành ăn dần.

c) Xoài già, gọt vỏ 2,2kg thái miếng xếp vào nồi rắc 1,92kg đường, 114g muối, bỏ túi gia vị (28g bột ớt đỏ, 56g mù tạt, 56g tỏi thái). Đun sôi kỹ, vớt túi gia vị ra, đổ 0,67kg dấm. Bắc ra cho vào chai lọ, vại sành dùng ăn dần.

♦ *Tương xoài ngọt*

Xoài gầy chín gọt vỏ, thái lát mỏng. Cho xoài chần nước sôi cho mềm. Cứ 1kg xoài cho 0,9kg đường 56,6g muối. Cho vào nồi bỏ túi gia vị (trong có bạch đậu khấu, quế, thìa là với số lượng bằng nhau; tỏi thái 6g; bột ớt đỏ 14g, hành 28,3g và gừng tươi 113,4 g) đun đến đặc như mút rồi thêm 113g giấm ngon, đun thêm 5 phút. Vớt túi gia vị ra, đổ vào chai khô nóng và đã thanh trùng (tránh để vỡ chai). Hàn kín. Tương xoài ngọt ăn ngon, giữ được lâu. Dùng trộn các loại rau hay ăn liền.

♦ *Tương xoài ngọt (sản xuất số lượng nhiều)*

Xoài già, gầy chín thái lát 25kg chần nước sôi cho mềm, đổ 25kg đường, 1kg muối vào thùng (nồi lớn) bỏ túi gia vị (gừng khô 125g, đinh hương 26g, bạch đậu khấu 125g, bột ớt đỏ 200g), đun sôi hạ lửa đun đến đặc, vớt túi gia vị ra. Cho 250g axit axetic đậm đặc (100% axit axetic), 25g sodium benzoate để thêm 5 phút. Đổ vào chai hay dụng cụ đã được thanh trùng, còn nóng. Đóng kín nút chai. Tương xoài vẫn giữ được mùi thơm đặc biệt của xoài, dùng trộn rau (salat) hay ăn với bánh mì, rất ngon, bổ. Sản phẩm được người châu Âu rất ưa thích.

PHẦN III

CÁCH BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN RAU



I. ĐẶC ĐIỂM CHUNG CỦA CÂY RAU

Rau là cây trồng thân thảo, hằng năm hay lưu niên. Trồng để lấy toàn cây hay một phần làm thức ăn, thường thu hoạch trước khi cây thành thực, khác với các loại cây ngũ cốc, đậu đỗ, cây ăn quả lâu năm.

Người ta thường phân biệt rau theo bộ phận sử dụng như rau ăn lá gồm rau muống, rau diếp, rau cải, cải bắp, mồng tơi...; rau ăn quả: cà, cà chua, bầu bí, mướp, dưa chuột; rau ăn củ: củ cải, cà rốt, su hào, khoai tây...

Hoặc phân theo mùa vụ: rau đông - xuân, như cải bẹ, đậu vàng, khoai tây, cà chua, su hào, bắp cải...; rau vụ hè: rau muống, cà, bí, mướp, đậu đũa.

Rau là thực phẩm hàng ngày, nguồn thu nhập quan trọng của nhiều gia đình, làm nguyên liệu chế biến và xuất khẩu, tạo điều kiện sử dụng hợp lý đất đai, lao động và các tư liệu sản xuất khác do thời gian sinh

trường của rau thường ngắn, dễ trồng xen, trồng gối, được chăm bón nhiều nên làm tăng độ phì của đất.

Trên thế giới có nhiều nước làm giàu bằng nghề trồng rau, xuất khẩu rau, hạt giống rau như Hà Lan, Italia, Bungari.

Ở Việt Nam, có hơn 70 chủng loại rau nguồn gốc nhiệt đới và cận nhiệt đới, được trồng rộng rãi trong cả nước. Gần đây nhiều giống rau mới được di nhập thuần hóa vào Việt Nam làm cho số loại rau ngày càng đa dạng, phong phú.

Tất cả các loại rau bản thân chúng là loại cây có chứa tới 70 – 80% trọng lượng là nước nên rất khó bảo quản, sản xuất ra phải có ngay kế hoạch phân phối, chuyên chở, bảo quản, chế biến. Nhất là sản xuất ra phải có nơi tiêu thụ, phải phù hợp với nhu cầu người dùng, chế biến, bố trí cân đối các loại rau, trồng nhiều vụ, nhiều đợt.

II. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA RAU

Trong thân cây rau, lá rau ngoài nước còn chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng khác. Phần xanh của lá chứa nhiều β -caroten, canxi, vitamin, sắt, riboflavin... Người ta nhận thấy ở lá rau xanh thẫm có nhiều caroten hơn lá xanh sáng. Lá nằm phía ngoài cây cải bắp có nhiều caroten hơn lá trong. Các phân tử caroten có thể chia thành 2 phần giống nhau để tạo thành vitamin A. Do đó, người ăn rau xanh vào dưới tác

dụng của men tiêu hóa sẽ làm đứt caroten ra thành vitamin A. Vitamin A là chất giúp vết thương mau lành, làm sáng mắt... Lá xanh còn là nguyên liệu cung cấp axit folic – một trong các vitamin nhóm B rất cần thiết cho sự tạo máu, là thành phần của nhiều loại coenzym (tiền men) khác, xúc tác vận chuyển và sử dụng nhóm cacbon đơn, có vai trò quan trọng đối với sinh trưởng và sinh sản của tế bào vì nó tham gia vào quá trình tổng hợp purin nucleotic (nguyên liệu tổng hợp axit nucleit).

Rau còn là nguồn cung cấp chất xơ chủ yếu cho con người. Cũng như các loại quả, rau không chỉ làm nguyên liệu chế biến các món ăn hàng ngày mà còn có tác dụng bảo vệ sức khỏe, giúp con người tránh khỏi những bệnh về tim – mạch, ung thư, tiêu hóa, hô hấp, thấp khớp và tránh được ô nhiễm của môi trường sống. Từ đó, mà các bà nội trợ cần hiểu được, phân biệt được các loại rau, thành phần dinh dưỡng của nó để tạo những bữa ăn vừa hợp lý vừa đủ màu sắc vừa mang tính khoa học cao (Xem bảng 2 *Thành phần các chất dinh dưỡng trong 100g rau thường dùng*).

III. CÁCH BẢO QUẢN, CHẾ BIẾN RAU

1) *Thu hoạch rau:*

Rau là loại cây thực phẩm được thu hoạch trước lúc thành thực, để đảm bảo chất lượng: tươi, ngon, giàu chất dinh dưỡng. Do đó yêu cầu phải thu hoạch đúng

lúa, đúng kỳ, không nên thu quá non nhất là với rau ăn lá, ăn quả như mồng tơi, dưa, bầu, mướp.

Nếu thu hoạch quá non, năng suất giảm 20 – 30%, vì rau tăng khối nhanh khi sắp trưởng thành. Thu hoạch quá già rau sẽ nhiều chất xơ cứng làm giảm phẩm chất. Trước khi thu hoạch cần kiểm tra lại đồng ruộng để đánh giá đúng ngày thu hái, ước tính sản lượng thu hoạch đợt đầu. Kiểm tra lại kho tàng, phương tiện thu hái, vận chuyển để không bị tổn hao do thu hoạch. Khi đã mang về kho thì không được giữ quá lâu, không xếp đông, mà nên tãi ra, không nhúng nước để rau không bị thối, phẩm chất rau giảm nhanh.

2) Bảo quản:

Những loại rau lá mỏng, mỏng nước như xà lách, mồng tơi... nên dùng giấy bọc lại rồi treo ngược lên, hoặc cho vào các thùng có nắp đậy, túi nylon đặt vào ngăn dưới tủ lạnh (ở thành phố), để nơi thoáng mát (nông thôn) có thể giữ rau tươi được vài ngày.

Các loại rau ăn quả không được lau rửa lớp phấn bọc ở ngoài quả, xếp vào nơi thoáng mát, phía dưới nên để lớp cát sạch, tránh trầy xước làm nhựa quả chảy ra làm thâm quả và qua các vết trầy xước đó sâu bọ xâm nhập vào làm hỏng quả.

Một số rau ăn quả có thể để dành ăn dần như bí ngô, bí xanh nên để thật già, bao giờ cuống quả teo lại hãy cắt. Cắt xong dùng vôi đặc bôi ngay lên cuống cho lên các giàn, giữa hai quả nên có khoảng cách để quả còn "thở" không dính vào nhau dễ xây xát.

Các loại đậu đỗ ăn hạt phải phơi thật khô, rồi cho vào khay (vại) có lót tro bếp (ở các gia đình) chất chống ẩm, chống mốc (ở kho lớn) đậy kín lại không để chuột bọ bò vào ăn hại, làm bẩn hạt.

Với các loại gia vị như hành tỏi, đợi cây phát triển hết sức, lá úa héo, khô mới thu hái, treo lên nơi khô ráo để chúng tự khô dần. Hành và tỏi không để chung...

Rau là cây ngắn ngày, ít có trợ thủ tự nhiên để làm thiên địch đối với sâu bệnh, mặt khác khả năng tái tạo, phục hồi của cây rau sau khi gặp điều kiện bất lợi là rất kém so với sự phát triển và tái tạo của sâu bệnh nên mức độ gây hại càng nặng. Bản thân các loại rau cũng đòi hỏi chế độ thâm canh cao hơn so với cây trồng khác mà lại chỉ tập trung trong thời gian ngắn như lượng phân bón cao, yêu cầu độ ẩm, nhiệt độ không khí thoáng khe, có thể trồng xen, trồng gối vụ liên tiếp v.v... Tất cả những điều ấy làm cho rau rất khó bảo quản lâu ngày. Nên rau chủ yếu được ăn tươi, muốn để lâu, ăn dần phải qua chế biến bằng phương pháp riêng.

3) Chế biến rau:

Rau chứa nhiều nước nên dễ hư hỏng, thời gian giữ rau tươi rất ngắn do khi vào trong mát (nơi không có ánh nắng Mặt Trời) rau thực hiện quá trình hô hấp nhanh, thải nước nên bị héo... Để khắc phục hiện tượng này, vẫn giữ được chất lượng rau, người ta có thể sấy khô, đóng hộp, chiết dịch rau, muối, làm tương... Cách chế biến và bảo quản sản phẩm đã chế biến theo hai nguyên tắc: có lên men và không lên men.

BẢNG 2: THÀNH PHẦN CÁC CHẤT DINH

Tên thức ăn	% ăn được	Thành phần hoá học (g%)				
		Nước	Protid	Acid hữu cơ	Glucid	Celulose
Bầu	84	79,9	0,5	-	2,4	0,8
Bí đao (bí xanh)	73	69,7	0,4	-	1,9	0,7
Bí ngô (bí đỏ)	86	79,1	0,3	-	5,3	0,6
Cà bát	95	87,9	1,1	-	0,4	1,4
Cà chua	95	89,3	0,6	-	4,0	0,7
Cà pháo	90	83,3	1,4	-	3,2	1,4
Cà rốt	85	75,2	1,3	-	6,8	1,0
Cà tím	95	87,9	0,9	-	4,3	1,4
Cải bắp	90	81,0	1,6	-	4,9	1,4
Cải cúc	75	70,4	1,2	-	1,4	1,5
Cải sen	76	71,2	1,3	-	1,6	1,4
Cải song	70	65,5	1,5	-	1,0	0,4
Cải thìa (cải trắng)	75	70,0	1,0	-	2,0	1,3
Cần ta	80	76,2	0,8	-	1,2	1,2
Cần tây	84	71,4	3,1	-	6,8	1,3
Chuối xanh	68	54,5	0,8	-	11,4	0,7
Củ cải trắng	85	78,3	1,3	-	3,1	1,3
Củ đậu	80	78,2	0	-	5,1	0,6
Đoc mùng	80	76,8	0,3	-	0,6	1,6
Dưa chuột	95	90,2	0,8	-	2,8	0,7
Dưa gang	95	91,4	0,7	-	1,9	0,7
Đậu cô ve	90	72,0	4,5	-	12,0	0,9
Đậu đũa	90	74,7	5,4	-	7,5	1,8
Đậu Hà Lan	90	72,9	5,8	-	9,9	0,9
Đậu ván	90	-	2,5	-	3,3	-
Đu đủ xanh	75	69,1	0,6	-	3,4	1,5
Gấc	20	15,4	0,4	1,6	2,1	0,4
Giá đậu xanh	95	82,2	5,2	-	5,0	1,9
Hành củ tươi	76	70,4	1,0	-	3,6	0,5
Hành lá	80	74,1	1,0	-	3,4	0,7

TRONG 100 GAM RAU THƯỜNG DÙNG

Số cho 100 gam	Muối khoáng (mg %)			Vitamin (mg %)				
	Ca	P	Fe	Caroten	B1	B2	PP	C
12	17.6	21.0	0.2	0.02	0.02	0.03	0.3	10
9	19.0	16.8	0.2	0.01	0.01	0.02	0.2	12
23	20.6	13.8	0.4	0.17	0.05	0.03	0.3	7
21	11.4	15.2	0.7	0.04	0.03	0.04	0.5	3
19	11.4	24.7	1.3	1.90	0.06	0.04	0.5	38
19	11.4	15.2	0.7	0.04	0.03	0.04	0.5	3
33	36.6	33.2	0.7	0.85-7.65	0.05	0.05	0.3	7
21	14.3	32.3	0.4	0.02	0.04	0.05	0.6	14
27	43.2	27.9	1.0	Vết	0.05	0.05	0.4	27
11	47.3	28.5	0.8	0.21	0.01	0.02	0.2	-
12	67.6	10.3	1.4	0.23	0.05	0.08	0.6	39
10	48.3	19.6	1.1	-	-	-	-	18
12	37.5	22.5	0.5	-	0.07	0.05	-	20
8	248.0	51.2	-	0.08	0.02	0.03	0.2	5
41	273.0	107.5	6.7	8.40	-	-	-	126
50	17.7	18.4	0.3	0.01	0.03	-	-	-
18	34.0	34.9	0.9	-	0.05	0.05	0.4	26
24	6.8	13.6	-	-	-	-	-	5
4	-	-	-	-	-	-	-	-
15	21.9	25.7	1.0	0.29	0.03	0.04	0.1	5
11	23.8	35.2	0.4	0.25	0.04	0.04	0.3	4
68	23.4	109.8	0.6	0.90	0.31	0.17	2.3	23
53	42.3	14.3	1.4	0.45	0.26	0.16	1.6	2
64	51.3	38.7	0.7	-	0.36	-	-	-
24	-	-	-	-	-	-	-	-
16	47.3	37.5	0.7	-	-	-	0.1	-
25	11.2	1.3	-	18.3	-	-	-	-
42	36.1	86.5	1.3	-	0.19	0.12	-	10
19	24.3	37.2	0.5	0.02	0.02	0.03	0.2	8
18	64.0	-	0.8	4.80	0.02	0.08	0.8	48

Tên thực ăn	% ăn được	Thành phần hoá học (g%)				
		Nước	Protid	Acid hữu cơ	Glucid	Celulose
Hành tây	84	73.9	1.5	-	-	-
Hạt sen tươi	61	35.3	5.8	-	7.0	0.9
He lá	87	82.2	1.9	-	18.3	0.5
Khế	87	81.3	0.5	-	1.6	0.8
Mãng cầu	50	46.0	1.0	-	2.7	2.3
Mướp quả	88	83.7	0.8	-	0.8	2.0
Mướp đắng	80	75.5	0.7	-	2.7	0.4
Quả me chua	85	76.8	1.6	-	2.4	0.9
Rau bí	70	65.2	1.9	-	4.0	1.7
Rau cây chuối non	85	81.4	0.1	-	1.2	1.2
Rau đay	80	73.1	2.2	-	1.0	2.0
Rau giần	75	69.2	1.7	-	2.6	1.2
Rau húng	80	73.1	1.8	-	1.9	0.8
Rau kinh giót	84	75.9	2.2	-	1.7	2.8
Rau khoai lang	95	87.3	2.5	-	2.4	3.0
Rau mồng tơi	83	77.4	1.7	-	2.7	1.3
Rau mùi	85	79.3	2.2	-	1.2	2.0
Rau mùi tàu	80	73.6	1.7	-	0.6	1.5
Rau muống	85	78.2	2.7	-	2.6	1.3
Rau ngót	77	66.5	4.1	-	2.1	0.9
Rau ngổ	71.6	66.2	1.1	-	2.6	1.9
Rau răm	75	65.0	3.5	-	1.6	1.5
Rau rút	45	40.7	2.3	-	2.1	2.9
Rau xả lách	90	85.5	1.3	-	0.8	0.9
Rau sắng	60	49.5	3.9	-	2.0	0.5
Rau thơm	75	68.8	1.5	-	3.3	2.0
Rau lác nhào	90	82.2	2.6	-	1.8	2.2
Su hào	78	66.7	2.2	-	2.1	1.6
Su su	80	75.2	0.6	-	4.9	1.3
Súp lơ	60	54.5	1.5	-	3.0	0.8
Thìa lè	75	66.3	1.9	-	3.0	0.5
Tía tô	80	71.3	2.3	-	2.2	3.8
				-	2.7	2.9
						0.8
						0.8

cho gam	Muối khoáng (mg %)			Vitamin (mg %)				
	Ca	P	Fe	Caroten	B1	B2	PP	C
5	31.9	48.7	0.7	0.03	0.03	0.03	0.2	8
9	-	-	-	0.01	0.10	0.05	1.0	10
4	48.7	39.2	1.1	3.00	0.03	0.08	0.8	17
3	8.7	7.0	-	-	-	-	-	26
7	5.5	21.5	0.3	-	-	-	-	-
4	24.6	39.6	0.7	0.28	0.04	0.05	0.4	7
3	14.4	23.2	0.5	0.06	0.06	0.03	0.2	18
3	110.5	39.1	0.3	-	-	-	-	-
3	70.0	18.1	-	-	-	-	-	-
	34.0	22.1	0.5	-	-	-	Vết	
0	145.6	45.8	-	-	-	-	-	62
5	75.0	34.5	-	1.44	0.03	0.1	1.0	26
4	161.6	66.0	-	-	-	-	-	6
9	206.6	12.6	0.8	-	-	-	-	92
1	45.6	51.3	vết	-	-	-	-	10
2	146.1	28.0	-	-	-	-	-	60
	-	-	-	0.77	-	-	-	119
3	16.0	24.0	vết	-	-	-	-	-
0	85.0	31.5	1.2	2.50	0.09	0.08	0.60	20
	130.1	49.7	-	-	-	-	-	143
	59.6	12.8	Vết	-	-	-	-	4
	237.0	41.3	Vết					43
	81.0	26.6	-	-	-	-	-	-
	69.3	30.6	0.8	1.80	0.13	0.11	0.6	14
	66.0	48.0	-	-	-	-	-	68
	127.5	36.8	-	2.80	0.11	0.11	0.8	31
	154.8	67.1	-	-	-	-	-	
	35.9	39.0	0.5	0.12	0.05	0.40	0.2	31
	-	-	-	-	-	-	-	3
	15.6	30.6	0.8	0.03	0.07	0.06	0.4	42
	150.0	9.2	0.9	1.96	0.04	0.09	0.5	47
	152.0	14.6	-	-	-	-	-	10

Tên thức ăn	% ăn được	Thành phần hoá học (g%)				
		Nước	Protid	Acid hữu cơ	Glucid	Celulose
Tôi ta	80	54.2	4.8	-	18.8	1.2
Tôi tây (cả lá)	80	72.0	1.1	-	4.7	1.2
Trám đen chín	50	38.5	1.2	5.0	1.8	2.5
Trám xanh sống	66	57.2	0.8	1.1	2.9	3.2
Xương xống	90	82.5	2.0	-	1.3	2.9
Nấm hương khô	90	11.7	32.4	3.6	21.1	15.3
Nấm rơm	90	81.9	3.2	0.3	2.9	1.0
Móc nhĩ	90	10.3	9.5	0.2	56.5	6.3

Số cho gam	Muối khoáng (mg %)			Vitamin (mg %)				
	Ca	P	Fe	Caroten	B1	B2	PP	C
97	19.2	144.8	1.2	-	0.19	0.02	0.7	-
24	64.0	46.4	1.6	0.02	0.05	0.03	0.4	16
59	70.0	15.0	vết	-	-	-	-	7
25	89.8	5.9	vết	-	-	-	-	-
14	100.8	15.3	vết	-	-	-	-	4
253	165.6	545.4	31.5	-	0.14	1.43	21.1	-
28	25.2	72.0	1.1	-	-	-	-	-
281	321.3	180.9	-	0.03	0.14	0.50	2.4	-

a) Phương pháp không lên men

Theo phương pháp này thì các nguyên liệu trước khi đem chế biến đều được gia nhiệt (đun) ở nhiệt độ thích hợp như làm các loại tương, sốt rau quả để diệt khuẩn, nấm mốc gây hại rồi nghiền nát, lọc bỏ vỏ, hạt... thêm đường, muối, dầu ăn và các loại gia vị. Các chất được thêm vào sau như muối, dầu, đường gia vị vừa là chất bảo quản vừa làm tăng hương vị của các loại rau sau chế biến, phù hợp với thị hiếu của từng vùng, từng địa phương, từng người... Các sản phẩm rau không lên men thường dùng nấu súp, pha nước uống (cocktail), làm gia vị khi chế biến các món ăn khác.

b) Phương pháp lên men

Đây là phương pháp rất phổ biến trong nhân dân, người ta dùng muối để chế biến rau dành ăn dần.

Lên men là quá trình biến đổi hóa học của chất hữu cơ dưới tác dụng của enzym (men) do vi sinh vật tiết ra. Đây là hiện tượng sinh học có tầm quan trọng bậc nhất, diễn ra mọi nơi có sự sống, trong đất, trong đường tiêu hóa của động vật, trong chế biến rau quả. Có thể xảy ra trong điều kiện không có ôxy tự do (kỵ khí), hiếu khí... Trong đời sống hàng ngày con người đã biết lợi dụng điều này để muối dưa cải, muối cà, dưa chuột, hành, kiệu... các loại rau này sau khi muối sẽ có vị chua mặn hài hòa, màu sắc thay đổi đẹp mắt hơn, kích thích sự thưởng thức của người dùng và loại bỏ được một số độc tố làm người ăn thấy dễ tiêu hơn...

Trong phương pháp lên men, muốn rau ngon, trước tiên phải có muối:

Muối phải sạch, không chứa quá 1% tạp chất, không chứa các chất hóa học như: hợp chất có photpho, magiê, không có vôi (CaO)... Nếu muối có magiê sẽ làm rau bị đắng. Có vôi làm thấp nồng độ chua trong rau làm rau bị mềm. Còn nếu trong muối có chất sắt khi tiếp xúc với rau chúng phân hủy vitamin và gia vị làm chất lượng rau bị giảm.

Nước dùng trong chế biến rau phải là nước sạch, nước dùng có canxi, natri, magiê, sắt... cũng sẽ gây tác hại như đã nói ở phần muối. Trước khi dùng người ta phải cho một ít giấm (nếu nước có canxi) để trung hòa. Nếu dùng nước máy nên chứa nước trong bể vài ngày để bay hết mùi thuốc sát trùng rồi mới cho vào muối rau.

Giấm dùng trong chế biến bảo quản rau phải là giấm tốt, hàm lượng axit axetic 4 – 6%. Khi đã cho giấm vào thì dụng cụ chứa rau phải bằng thủy tinh, sành sứ chứ không dùng thùng bằng sắt. Giấm được đưa vào ít nhất là 2 lần (lần đầu thường trút đổ đi sau thời gian bảo quản, sau đó cho giấm lần 2) để đảm bảo nồng độ giấm trong lọ rau lúc nào cũng trên 2% axit axetic.

Đường trong muối rau phải có chất lượng cao, nên lọc bỏ cặn bẩn trước khi cho vào rau bằng cách pha đường với giấm.

BẢNG 3: THÀNH PHẦN CHẤT DINH DƯỠNG

TT	Tên thức ăn	% ăn được	Thành phần			
			Nước	Protid	Lipit	Gluc
1	Cà chua muối	95	88.5	0.6	1.0	0.9
2	Cà muối nén	95	77.0	1.2	-	1.9
3	Cà muối xối	95	80.1	1.4	-	2.4
4	Dưa bắp cải	95	84.9	1.1	1.4	3.2
5	Dưa cải bẹ nén	95	85.6	1.7	-	2.3
6	Dưa cải sen muối xối	95	88.4	1.0	0.8	1.2
7	Dưa chuột muối	95	86.7	0.7	0.8	2.4
8	Dưa giá	95	81.9	4.7	-	4.6
9	Hành củ muối	70	61.9	1.0	-	2.8
10	Kiệu muối	70	62.7	0.9	-	3.3
11	Nhút	100	82.7	2.5	2.2	1.5

CỦA 100G MỘT SỐ THỰC PHẨM MUỐI

hoá học		Calo cho 100g	Muối khoáng (mg%)		
celulose	Tro		Ca	P	Fe
0.8	3.4	10	-	-	-
1.6	13.3	13	14.3	17.1	0.8
1.6	9.5	16	-	-	-
1.5	2.9	23	48.5	32.3	0.3
2.0	3.4	16	95.0	20.0	-
1.7	1.9	12	59.9	39.0	-
0.7	3.7	16	23.8	19.0	1.1
1.9	1.9	38	20.9	31.4	1.0
0.5	3.8	16	-	-	-
0.8	2.3	17	35.0	24.5	0.8
2.3	8.8	25	204.0	33.0	-

Gia vị được đưa vào sản phẩm với số lượng phù hợp với lượng rau và hương vị mong muốn của người dùng. Gia vị phổ biến là: quế, đinh hương, mùi, thìa là, bạc hà, tỏi, hành, gừng, nghệ, tiêu, mù tạt (hạt cải dầu), nhục đậu khấu, (xem *Cây gia vị*).... Các loại gia vị này phải được phơi khô (hạt) làm sạch, giữ nơi khô ráo, cho vào các chai lọ có nắp đậy kín, khi dùng mới nghiền thành bột. Gia vị có thể dùng riêng, hoặc kết hợp tùy theo ý thích từng người... Các gia vị có thể để khô hoặc tươi lúc ăn trộn vào rau như tỏi, hành, hạt mùi hay được chế thành giấm gia vị.

Các loại rau dùng trong phương pháp lên men là các loại rau ăn lá, như bắp cải, cải bẹ; rau ăn quả (trong quả chứa ít nước) như cà, dưa chuột, su su; rau ăn củ: củ cải, su hào...

Khi muối rau là người ta đã lợi dụng đặc điểm của vi khuẩn lactic, là nhóm vi khuẩn lên men cacbon hydrat khi có ít hoặc không có ôxy và tạo nên sản phẩm chính là axit axetic. Vi khuẩn này có khả năng chuyển hóa đường (glucozo) có trong rau để thành axit, làm lượng đường trong rau trong quá trình lên men giảm đi và lượng axit tăng lên. Vi khuẩn lactic còn có khả năng chịu mặn rất tốt ở 8 - 10% độ muối. Nên bao giờ trong muối dưa, trước tiên người ta rửa sạch rau, vẩy ráo nước xếp vào vại, cứ một lớp rau lại rắc một lớp muối, với liều lượng 2 - 3kg muối cho 100kg rau, rồi đập lên rau bằng một cái nắp trên cùng có vật nặng dần rau xuống để giảm lượng oxy không khí chui vào, nước từ

trong rau do thẩm thấu sẽ chảy ra ngập rau trong 12 giờ. Nếu lượng nước không đủ ngập thì phải pha thêm nước muối có nồng độ 6 – 8% đổ vào cho ngập. Việc làm này dùng để ức chế các vi sinh vật khác như nấm men, nấm mốc (các loại vi sinh vật này chỉ sống trong điều kiện dồi dào ôxy và chịu mặn kém) không phát triển được, làm rau không bị thối. Trong 2 – 3 ngày đầu là quá trình lên men của tất cả các vi sinh vật có trong vại, do môi trường còn chứa lượng không khí đáng kể, độ chua chưa cao, lại có đường nên vi sinh vật hiếu khí, vi sinh vật vi hiếu khí đều phát triển, vài ngày sau đường chuyển hóa thành axit nhiều (do đó khi muối dưa muốn nhanh chua người ta hay hòa thêm thìa đường, hoặc lót dưới đáy vại vài lát mía) lấn át vi sinh vật hiếu khí, tạo điều kiện cho vi khuẩn lactic phát triển, cho đến khi độ axit lên đến 1–1,5%, pH khoảng 4,2 thì giai đoạn lên men kết thúc, rau quả từ màu xanh (cải bẹ, dưa chuột...) chuyển thành màu xanh vàng. Thời gian lên men thường kéo dài 7 – 10 ngày nếu nhiệt độ môi trường 28 – 30°C hoặc lâu hơn khi nhiệt độ 20 – 25°C.

Trong thời gian lên men, mấy ngày đầu còn thấy có nhiều bọt khí bay lên, đó là CO₂ do hô hấp của mô thực vật, khí CO₂ giảm dần trong quá trình lên men và ngừng hẳn khi kết thúc lên men.

Sau khi kết thúc giai đoạn lên men, rau (cải, cà) có thể ăn được, giòn, giữ được hương vị riêng biệt của

tùng loại rau. Muốn giữ được chất lượng của rau phải cho vào các vại sành, lọ thủy tinh, đổ ngập nước và giữ độ mặn 10%. Một số loại rau muốn giữ lâu, người ta vớt ra ngâm vào giấm như dưa chuột (xem *Dưa chuột ngâm giấm*). Với loại rau muối để lâu, bán ra thị trường với số lượng lớn, người ta thường tăng lượng muối lên 25kg cho 100kg rau để ức chế lên men, thời gian lên men kéo dài, khi ăn lại ngâm vào nước lạnh hoặc nước ấm cho giảm bớt độ mặn sau đó ngâm vào giấm 10% hoặc giấm gia vị ngọt, giấm gia vị để rau không bị nhũn (xem *Dưa chuột muối ngọt*).

Ngoài cách muối bình thường như đã trình bày ở trên, người ta còn dùng dầu ăn trộn với gia vị thêm vào trong quá trình lên men. Theo cách: các loại gia vị nghiền nhỏ, xào với dầu ăn, đến khi có màu nâu rồi trộn với rau muối. Với mục đích, cản trở sự phát triển của vi sinh vật hiếu khí, nấm mốc làm rau bị đóng váng, giữ rau lâu hơn, hương vị ngon hơn (như *Súp lơ muối có dầu*).

Rau quả dù chế biến bằng cách nào thì vẫn phải đảm bảo: số lượng nấm mốc không vượt quá 40% môi trường kiểm tra; bào tử, nấm men, vi khuẩn không vượt quá 100 triệu/1cc (ở các loại tương, xốt); độ chua tối thiểu 1%; chất thô hòa tan 25%. Muốn có sản phẩm rau quả chế biến đạt yêu cầu thì phải dùng các loại rau, quả không sâu bệnh, nấm mốc, không có dấu hiệu lên men ở 28 - 30°C và 37°C: khi cho thành phẩm vào

dụng cụ bảo quản phải đổ đầy, rau được ngập trong dung dịch muối để loại bỏ không khí xâm nhập vào làm các vi sinh vật hiếu khí có cơ hội phát triển gây biến chất.

Sau đây là cách bảo quản, chế biến một số rau thường dùng ở Việt Nam.

BẮP CẢI (*Brassica oleraceae*; còn gọi: cải bắp)

Cây rau ăn lá, họ Cải (*Cruciferae*). Loại cây hai năm: năm thứ nhất sinh trưởng thân lá, năm thứ hai qua giai đoạn xuân hoá và giai đoạn ánh sáng mới ra hoa kết trái. Bộ lá của bắp cải rất lớn, nên phải tưới rất nhiều nước. Cây phát triển tốt ở 15 – 18°C (lá mềm, cuộn chắc, ăn ngon), trên 20°C lá cứng, dày khó cuộn, bắp xộp dễ nở. Trên 25°C bắp sẽ không cuộn (trừ bắp cải chịu nhiệt).

Khi bắp cải cuộn chặt, mặt bắp mịn, lá xếp thẳng và căng, gốc chuyển sang màu trắng đục hay trắng sữa, ngà vàng là thu hoạch.

Năng suất bắp cải hiện nay ở Việt Nam là 27-40 tấn/ha. Dùng dao sắc chặt ngang gốc, xếp vào nơi râm mát, tủa bớt lá già bên ngoài.

Bắp cải là rau ăn lá vụ đông giàu chất dinh dưỡng. Trong bắp cải có 90,0% nước; 1,7% protein; 5,4% glucit;

48 mg% canxi; 31,0 mg% photpho; 1,1 mg% sắt và 36 mg% vitamin C.

Bắp cải thường luộc, nấu canh, muối cùng với các rau khác, hoặc muối riêng...

♦ **Bắp cải muối** (số lượng nhiều)

Chọn những cây bắp cải cứng, căng tròn, bỏ bớt lá xanh ở ngoài, cắt dọc làm 4 rồi thái qua lõi. Rửa sạch, xếp các miếng bắp cải vào thùng gỗ, cứ một lớp bắp cải lại rắc một lượt muối với tỷ lệ 40 kg bắp cải 1 kg muối. Đè lên khối bắp cải bằng miếng gỗ nặng để một ngày đêm.

Vớt ra để ráo nước muối khoảng 30 phút. Cho vào thùng đồ ngập *giấm gia vị* (xem cách làm ở phần IV. các cây gia vị) tùy theo sở thích giấm gia vị ngọt, hay chua, để thêm một ngày một đêm nữa, thỉnh thoảng trộn để các miếng bắp cải ngấm đều gia vị. Cho vào bao gói, trong lọ rộng miệng đổ lên lớp giấm gia vị mới. Hàn kín nắp. Bắp cải muối với giấm gia vị có thể để ăn hàng năm, nhất là vào lúc giáp vụ. Dưa giòn, thơm ngon, mùi vị hấp dẫn.

♦ **Dưa bắp cải**

Chọn những cái bắp cải cứng, dây đần, nhặt bỏ lá xanh bên ngoài, rửa sạch. Cắt làm bốn, bỏ lõi, rồi thái ngang, mỏng.

Xếp bắp cải vào lọ hay thùng, cứ 40kg bắp cải cho 1kg muối, sau đó đặt lên trên một cái nắp giả (đường

kính bằng đường kính bên trong thùng chứa) trên đặt một vật nặng, để chổ ấm (24- 31°C) từ 8 đến 12 ngày. Nước trong bắp cải sẽ tiết ra, trên mặt thùng có thể có váng dưa, vớt bỏ đi. Sau khi bắp cải đã chua, đem toàn bộ sản phẩm đun sôi và cho vào bao gói nóng, sạch. Hoặc lấy dưa ra cho vào chai, lọ, nước dưa đem đun sôi dội đầy lên dưa, đóng nắp, hàn kín. Dưa bắp cải làm theo cách này là lợi dụng sự lên men của vi sinh vật. Dưa chắc, giòn, ăn rất ngon. Có thể để dành ăn dần hàng năm nhất là lúc giáp vụ. Ăn sống hoặc nấu với các loại thực phẩm khác. Món ăn sẽ dễ tiêu hơn, kích thích tiết dịch tiêu hoá.

♦ *Bắp cải muối xối*

Bắp cải rửa sạch, để ráo, thái chỉ theo chiều ngang lá. Đun sôi nước muối, lọc sạch để còn ấm tay, tỷ lệ muối 1 lít nước cho một thìa canh muối, cho vào vại. Bắp cải đã thái trộn đều với một nắm rau răm thái nhỏ, một thìa đường, củ tỏi đập dập băm nhỏ bỏ vào vại nước muối, cài vỉ hoặc đĩa đặt lên trên cho cải ngập nước. Để một ngày là ăn được. Dưa giòn, vị mặn, hơi chua, có mùi thơm của rau răm.

♦ *Bắp cải, rau cần muối xối*

Bắp cải rửa sạch, để ráo, bỏ đôi bỏ lõi, thái chỉ ngang lá. Rau cần nhặt bỏ lá, rửa sạch, để ráo ngắt khúc vừa ăn.

Đun sôi nước muối (tỷ lệ như bắp cải muối xối) lọc

sạch, đổ vào vại, bỏ rau cần, bắp cải, rau răm thái nhỏ, hành lá cắt khúc, thêm thìa đường trộn đều, cài vỉ lên trên, đè cho ngập nước. Để một ngày là ăn được. Dưa vừa chua tới, mùi thơm của cần quện với mùi rau răm, hành, rất ngon. Ăn với cơm.

◆ *Bắp cải cuốn thịt*

Bắp cải tách rời từng lá, rọc bỏ cuống, rửa sạch, để ráo, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo nước.

Mộc nhĩ, nấm hương, nấm rơm, ngâm rửa sạch, băm nhỏ cùng thịt lợn nạc, hành củ, ướp nước mắm, hạt tiêu để 10-15 phút cho ngấm.

Trải miếng lá bắp cải ra thớt, lấy thịt cho lên, gói kín lại, thả vào chảo mỡ rán chín vàng đều rồi cho vào nồi hấp chín. Ăn nóng, chấm nước mắm gừng, ớt.

◆ *Canh chua bắp cải*

Bắp cải muối chua, vớt ra rửa qua, thái nhỏ.

Bắc chảo dầu nóng, phi thơm hành tỏi, cho tôm giã nhuyễn xào chín, đổ nước lã vào đun sôi. Bỏ dưa cải vào, đun sôi vừa chín, cho cà chua thái miếng cau, nêm vừa ăn. Bắc xuống rắc rau mùi lên trên. Canh chua ăn ngon, rau giòn, vị ngọt đậm của tôm. Nếu không có bắp cải chua thì lấy bắp cải tươi nhưng nước canh phải cho thêm me hoặc cốt me làm sẵn ăn cũng ngon như canh bắp cải muối.

◆ *Bắp cải phơi khô*

Bắp cải nhặt bỏ lá già, lá úa, thái sợi to, rải ra phen

phơi héo. Dem vào sấy bằng than củi đến khô. Để nguội, dũ tươi, cho vào túi nylon, gác lên bếp, để giảnh ăn lúc giấp vụn. Khi ăn, rửa sạch, ngâm nở và cũng chế biến như rau tươi: xào, nấu canh...

BẦU (*Lagennaria vulgaris*)

Loài cây leo, thân thảo, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Lá nguyên, mềm, rộng. Tua cuống phân nhánh. Bầu mọc khoẻ, sinh nhiều rễ phụ ở đốt thân, leo giàn. Hoa to, trắng. Quả chín vỏ cứng, nhiều hạt. Thường gặp: bầu sao, vỏ quả xanh vàng, có đốm mốc tròn; bầu nằm quả tròn có núm nhỏ.

Quả bầu non hạt nhỏ, vỏ mềm, tỷ lệ đường trong quả cao nên nấu ăn rất ngọt, nếu để già có vị chua, xơ.

Trong 100 g (phần ăn được) của quả bầu có 95,1% nước; 0,6g% protein; 2,9 g % glucit; 1,0 g % xenlulozơ; 21 mg % canxi; 25 mg % photpho; 0,2 mg % sắt; 0,4 mg % vitamin PP; 12 mg % vitamin C và cho 14 calo.

Bầu non làm rau ăn. Một quả bầu thường dài, lớn nặng 1-2 kg không thể ăn hết một lúc, người ta cứ để trên cây, cắt từng đoạn ăn dần, quả bầu vẫn tươi ngon. Muốn vận chuyển bầu đi xa phải để cuống dài lúc cắt, cho vào sọt, bao có lót lá để quả không bị dập, nhựa không chảy ra làm đen quả. Bầu có thể chế biến nhiều

món ăn đơn giản nhưng rất ngon, hợp với sở thích của người Việt.

◆ *Bầu chần*

Bầu non (dùng tay bấm thấy vỏ vẫn mềm), gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, nạo thành sợi, chần qua nước sôi, để ráo. Để bầu vào đĩa sâu lòng, trộn với rau mùi, rau thơm. Khi ăn chấm nước mắm pha chanh, tỏi, đường, ớt. Món ăn lạ miệng, giàu chất khoáng.

◆ *Bầu luộc*

Bầu non gọt vỏ, rửa sạch, để ráo, cắt thành miếng dài.

Cho nước vào xoong, thả vài hạt muối, đun sôi đổ bầu vào, đậy nắp, nước sôi lại là được. Bầu vừa chín tới, vớt ra để ráo. Khi ăn chấm với tương pha đường, lạc rang giã dập. Bầu luộc ăn mát, ngọt thanh rất ngon.

◆ *Bầu nấu cá trê*

Cá trê làm sạch, khía từng khía vừa ăn, rán qua. Bầu sao gọt vỏ, băm sợi.

Đun sôi nước dùng (hoặc nước lã có ít muối) thả cá trê vào, nêm gia vị vừa ăn, đun sôi lại, cho tiếp bầu vào. Đun sôi, bầu chín trong là được.

◆ *Bầu ướp*

Bầu gọt vỏ, cắt từng đoạn ngắn, chẻ làm tư, rửa sạch phơi nắng cho héo, rửa lại, để ráo, xếp vào vại. Nấu nước pha muối (nêm thấy mặn là được) sôi để nguội, đổ

ngập vại bầu, lấy đá đè lên để bầu luôn ngập nước. Sau 5 ngày bầu chín có thể ăn được. Thái bầu thành lát mỏng, chấm nước cá kho, ăn với cơm. Hoặ dùng chế biến các món ăn khác: xào, nấu canh... Bầu ướp có thể để hàng tháng ăn vẫn ngon, thịt bầu chắc lại, ăn giòn.

◆ **Bầu hấp cá lóc**

Bầu non gọt vỏ (nếu bầu còn thật non, không cần gọt vỏ), bổ dọc, moi bỏ ruột tùy theo cá to hay cá nhỏ mà chọn quả bầu 0,3 – 0,5 kg. Cá lóc làm sạch, xát ít gia vị quanh thân cá. Cho cá vào ruột quả bầu. Lấy lá hành buộc quả bầu lại, hấp cách thủy khoảng 30 phút, cá chín. Lấy ra, gỡ hành. Cá chín mềm, ngấm hương vị, miếng bầu ăn rất thơm. Thường dùng cuốn bánh tráng, lấy bầu làm rau. Chấm nước mắm chanh, ớt, tỏi. Món ăn rất ngon, lạ miệng, giàu chất dinh dưỡng.

BÍ NGÔ (*Cucurbita pepo*; còn gọi: bí đỏ, bí rợ, bầu lào, đông qua)

Cây rau ăn quả, ăn ngọn họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Cây leo có tràng hoa lớn, cánh rời đến 1/2 chiều dài. Lá có thùy sâu. Tua cuốn quấn 3-5 nhánh. Có hai loại: bí ngô nếp, bí ngô tẻ theo độ dẻo của thịt quả.

Bí ngô trồng nhiều từ tháng 10, 11 đến tháng 1 năm sau để lấy quả, lấy hoa, lấy ngọn làm rau ăn. Trong quả bí ngô có 92,0% nước; 6,2 g % glucit; 0,7 g % xenlulozơ;

24 mg % canxi; 16 mg % photpho; 0,5 mg % sắt; 0,2 mg % caroten; 0,4 mg % PP và 8 mg % vitamin C.

Ăn bí ngô giúp tăng trí nhớ, giảm các bệnh tim mạch, nhồi máu cơ tim, cao huyết áp, béo phì, đái đường...

Bí ngô có thể hái non để ăn ngay, thu non bí ra hoa nhiều đợt, dây trẻ lâu. Nhưng để bảo quản dự trữ và để giống thì phải hái lúc già. Bí già vỏ cứng, màu vàng, có phân quả, cuống vàng và cứng, khoảng 3-4 tháng quả già. Dùng dao sắc cắt cả cuống, mang về bôi ngay vào núp quả, gác lên giàn cao ráo. Năng suất bí ngô khoảng 7-10 tạ/ha.



Bí ngô

Bí rợ

◆ Bí hãm dứa

Bí ngô gọt vỏ, rửa sạch, bỏ ruột, thái miếng vuông, ướp đường, muối. Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt khoanh, chẻ làm tư. Lạc (đậu phộng) ngâm nước mềm,

bóc vỏ lụa. Dừa già nạo cùi, vắt lấy nước cốt để riêng, cho thêm ít nước nữa, vắt nước dảo.

Đổ nước dảo dừa, lạc vào bí, đun sôi cho bí, lạc chín thả khoai lang vào hầm mềm, nêm vừa ăn. Bắc xuống chế nước cốt dừa, đảo đều, đợi nắp lại vài phút, rắc ngò om (rau ngô) thái nhỏ lên trên.

Món ăn giàu dinh dưỡng dành cho người kiêng thịt, người ăn chay. Ăn tuần 1,2 lần giúp tiêu, đại tiện dễ dàng.

◆ *Bông bí bọc tôm thịt rán*

Hoa bí đỏ, cắt bỏ nhị, rửa nhẹ tay cho sạch và không bị nát, cắt bớt cuống, chần nước sôi, vớt ra để ráo.

Tôm tươi bóc vỏ, thịt lợn nạc thái mỏng cho vào cối giã nhuyễn, trộn đều với hạt tiêu, hành nước mắm. Nhồi hỗn hợp này vào hoa bí. Nhúng hoa bí vào bát trứng đánh tan, cho vào chảo rán vàng đều. Ăn nóng với cơm. Món ăn lạ miệng, rất ngon.

◆ *Bông bí (nụ bí) luộc*

Nụ bí ngô, rửa sạch, bỏ bớt phần lá nhám bên ngoài rửa sạch. Bắc xoong nước lên bếp cho vài hạt muối hay bột canh, đun sôi, bỏ nụ bí vào luộc vừa chín tới, vớt ra để ráo. Nụ bí luộc ăn bùi, thơm, thường ăn với tôm kho đánh rất ngon.

◆ *Canh bí ngô*

Bí ngô gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng

dày. Sườn lợn rửa sạch, chặt miếng vừa cho vào chảo đảo qua, chế nước lã ngập xương đun sôi, vớt sạch bọt, đun nhỏ lửa đến khi sườn mềm, thả bí ngô vào đun mềm nhừ. Canh ăn mát, ăn với cơm.

◆ *Bí ngô nấu đậu xanh*

Bí ngô (chọn bí thịt quả hơi ửng xanh – bí sáp, dẻo) gọt sạch vỏ bỏ ruột, rửa sạch thái miếng vuông. Đậu xanh vo sạch, ngâm mềm.

Cho bí ngô, đậu xanh vào song (tốt nhất là nồi đất hay nồi sắt tráng men), đổ ngập nước, bắc lên bếp nấu chín mềm. Nêm vừa ăn. Ăn nóng, mát bổ, dùng cho người bị đau đầu mất ngủ rất tốt.

◆ *Cháo bí ngô bột báng*

Bí ngô gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch cắt miếng to, hầm mềm, đánh nhuyễn thành bột.

Chế nước mía, nước dừa tươi vào bột báng nấu cho bột nở ra. Trút nấm thái mỏng, đậu phụ thái hạt lựu rán vàng, cho vào xoong bột báng, quấy đều, đổ bột bí ngô vào khuấy đều, đun sôi lại, nêm vừa ăn. Múc ra bát, rắc rau răm, rau mùi thái nhỏ lên trên. Món ăn của người ăn chay.

◆ *Chè bí ngô*

Chọn bí ngô già, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, để ráo, thái miếng vuông, dày vừa.

Đỗ đen vo sạch, cho vào soong đun sôi, hạ lửa để đỗ chín như, đỗ bí vào đun sôi, ninh tiếp bí mềm, cho đường quấy đều để đường ngấm vào đỗ và bí. Chè đặc, sánh, như, ngọt. Dùng cho người hay nhức đầu, mỏi mắt, bệnh gan rất tốt.

◆ **Bí ngô hấp**

Bí non khoảng 0,5kg, để cả vỏ, rửa sạch, hấp cách thủy đến chín mềm. Ăn hàng ngày hay tán mịn phơi khô, ngày ăn 50 – 100g. Dùng cho người bị tiểu đường.

◆ **Bí ngô hấp đường phèn, mật ong**

Lấy một quả bí ngô già khoảng 0,5 – 1kg, khoét quanh cuống, lấy hết hạt, cho đường phèn (30g), mật ong (60g) đầy nắp lại, hấp chín.

Chia hai lần sáng, tối, ăn liên tục trong vài ngày. Dùng cho người bị hen suyễn.

◆ **Bí ngô hấp đường**

Bí ngô 1 – 1,5kg, gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng, cho vào chảo đã láng một lớp dầu, nêm muối, xào bí vừa chín đổ vào bát tô, bên trên rắc một lớp gạo vo sạch, đường đỏ (50g), hấp chín. Ăn hàng ngày.

Dùng cho người ăn uống kém. Ăn liên tục nhiều ngày đến khi ăn uống trở lại bình thường thì không dùng nữa.

◆ **Kiểm**

Bí ngô chọn quả già, ruột màu hơi xanh (loại bí dẻo)

gọt sạch vỏ, bỏ hạt, ướp với một thìa đường, nửa thìa muối để ngấm. Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch thái khoanh, ướp đường, muối.

Khi bí và khoai ngấm gia vị xóc đều, cho vào nồi, đổ ngập nước dầm dĩa, đun kỹ đến khi khoai lang và bí nhừ, cho thêm bột khoai thái miếng đã ngấm nước mềm vào, đun sôi, nêm vừa ăn.

Trước khi bắc xuống thì chế nước cốt dĩa vào, đảo đều. Món ăn rất béo, giàu chất dinh dưỡng, thơm, dùng cho người ăn chay.

♦ *Mứt bí đặc*

Chọn bí ngô thật già, vỏ cứng, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, thái miếng nhỏ. Đổ bí vào nồi, thêm nước xâm xấp, nấu chín nhừ, trút ra rá, lấy muối chà, hứng lấy dịch thịt bí.

Cho dịch này vào xoong, đổ đường (1kg dịch bí cho 0,3 - 0,5kg đường, tùy thích ăn ngọt nhiều hay vừa), bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi bí đặc sền sệt, cho vài giọt tinh dầu hoa bưởi (hay hoa nhài), quấy đều, bắc xuống, để nguội. Bảo quản trong lọ thủy tinh rộng miệng, có nắp đậy. Để ăn tráng miệng, làm nhân bánh, hay ăn cùng bánh mì.

Mứt bí ăn bùi, thơm, ăn nhiều còn có tác dụng nhuận tràng, dễ ngủ.

♦ *Nước bí ngô*

Bí ngô già, gọt sạch vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái mỏng, luộc chín, cho đường trắng (tùy lượng bí mà cho tỷ lệ 1

đường 10 bí) trộn đều, đun sôi, lọc lấy nước, để nguội. Giã hai viên men thuốc bắc, rây mịn cho vào nước ngô, ủ một đêm. Nước có màu hồng, vị ngọt dùng làm nước giải khát trong mùa hè. Nhiều nơi sau khi ủ một đêm người ta cho vào chai, đậy kín thả xuống giếng. Lúc uống vớt lên, nước thơm, ngon, vị mát uống rất dễ chịu.

◆ *Ngon bí luộc*

Ngon bí ngô tước bỏ vỏ xơ bên ngoài ngắt khúc ngắn, lá vò kỹ cho sạch lông, khi ăn không bị nhám, rửa sạch, để ráo. Đun sôi nước, cho vài hạt muối để tăng thêm vị đậm đà, cho ngon bí vào luộc, đậy nắp cho ngon bí mềm. Vớt ra, để nguội. Khi ăn chấm tương hay nước mắm chanh, tỏi, ớt. Rau ăn ngon, bùi, được nhiều người ưa thích, giúp tiêu hóa tốt.

◆ *Ngon bí xào*

Ngon bí ngô tước bỏ phần xơ bên ngoài, ngắt khúc ngắn, lá vò kỹ rửa sạch để ráo. Chần qua nước sôi để khi xào ngon bí được xanh.

Bắc chảo mỡ, phi thơm tỏi, cho ngon bí vào xào, đậy nắp cho ngon bí mềm, nêm muối mắm vừa ăn.

Trút vào đĩa sâu lòng, bên trên có thể rải thịt bò xào, nấm xào... ăn càng ngon. Nhưng thường người ta chỉ rắc lên ít lạc giã nhỏ. Ngon bí xào ăn bùi, mùi vị đặc biệt, được nhiều người ưa thích.

BÍ XANH (*Benicasa cerifera*; còn gọi: bí đao; đông qua; bí phấn)

Loài cây leo, sống hàng năm, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Lá có 5 – 7 thùy nhọn, tua cuống phân nhánh, hoa đơn tính, màu vàng, to. Quả hình trụ, lúc non có lông, lúc già có lớp sáp trắng ở mặt ngoài vỏ quả.

Trong quả bí xanh có đến 95,5% nước; 2,4g% gluxit; 1,0g% xenlulozơ; 26mg% canxi; 23mg% photpho; 0,3mg% sắt; 0,03mg% vitaminPP và 16mg% vitaminC; 100g bí xanh cho 12 calo.

Bí xanh có nguồn gốc từ nam Trung Quốc và Ấn Độ. Cây cần nhiều ánh sáng, chịu được hạn.

Từ khi kết quả đến 50 – 60 ngày có thể thu hoạch. Muốn ăn bí non thu hái ở ngày 26 – 30. Quả thu về xếp lên giàn bảo quản ngay. Giàn để nơi sáng sủa, thoáng gió không nên để chồng các quả lên nhau, thường xuyên phải kiểm tra để phát hiện những quả bị hỏng, bị thối để loại bỏ, tránh lây lan qua quả khác. Quả bí dùng làm rau, làm mứt, làm thuốc, còn là loại rau dự trữ cho thời kỳ giáp vụn và cho các vùng thiếu rau.

♦ *Bí đao hầm*

Bí đao non, chọn quả nhỏ, gọt sạch vỏ, cắt khoanh dày 4 – 5cm, khoét bỏ ruột.

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen, băm nhỏ cùng

hành muối, tiêu vừa ăn. Thịt lợn nạc băm nhỏ. Trộn tôm và thịt thêm nước mắm để ngấm gia vị.

Nhồi thịt, tôm vào ruột bí, miết chặt hai đầu. Đun nước sôi, nêm vừa ăn, thả các khoanh bí vào, đun nhỏ lửa cho bí chín mềm, hớt sạch bọt. Bắc xuống rắc hành mùi thái nhỏ lên trên. Ăn nóng với cơm, ngon, mát. Dùng cho người bị ho nhiều đờm rất tốt.

◆ *Bí xanh nấu cá chép*

Bí xanh 1 quả (khoảng 1kg), rửa sạch, thái miếng (để cả vỏ). Cá chép khoảng 0,4kg (cả con) làm sạch bỏ mang. Cho cả 2 thứ vào nồi đất, đổ ngập nước, nấu chín. Hai ngày ăn một lần. Dùng cho người viêm thận, phù nề (lưu ý không nêm bất kỳ một gia vị nào).

◆ *Bí xanh nấu đậu đỏ*

Đậu đỏ ngâm mềm, vo sạch, cho vào nồi đất đổ ngập nước đun mềm, cho bí xanh gọt vỏ thái miếng vào nấu chín, nêm vừa ăn. Bắc xuống ăn cùng cơm. Ăn liên tục trong nhiều ngày. Có tác dụng giải nhiệt, trừ ung nhọt, vết thương độc, giải độc.

◆ *Bí xanh tiêm*

Bí xanh non, quả nhỏ, gọt vỏ, cắt hai đầu, moi bỏ ruột.

Thịt gà, gan lợn, chân qua nước sôi (tốt nhất là nước luộc, nước hầm xương thịt), để nguội thái hạt lựu.

Cà rốt, củ cải, chân qua, thái mỏng trộn đều với thịt gà, gan, nêm mắm, muối hạt tiêu, để ngấm.

Nhồi tất cả các thứ trên vào ruột bí, hấp cách thủy. Bí chín bỏ ra, để nguội, cắt khoanh tròn. Khi ăn chấm với nước mắm, tỏi, ớt. Món ăn giàu vitamin, nhưng không nhiều calo.

♦ *Cháo bí xanh*

Bí xanh gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái lát, cho vào nồi đất cùng gạo tẻ vo sạch, ninh như thành cháo. Cháo như cho thêm đường phèn vừa đủ ngọt mát. Dùng cho người hay bị đau đầu, tức ngực, nước tiểu bị vàng. Nên ăn liên tục cho đến khi thấy hết các hiện tượng trên.

♦ *Mứt bí*

Chọn quả bí già (vỏ quả phủ đầy lớp phấn trắng) gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái con chì đều nhau. Ngâm nước vôi trong một đêm, vớt ra, rửa sạch để ráo. Chân qua nước pha phèn chua đun sôi. Vớt ra, rửa nhiều lần cho hết phèn, tải ra nong, nia phơi nắng khoảng 5 tiếng, thỉnh thoảng trở cho bí ngô đều và trong. Lại ngâm nước pha phèn thêm 3 tiếng nữa, vớt ra, để ráo. Ướp đường (1kg bí dùng 1,2 kg đường) một đêm. Bắc soong bí lên bếp đun nhỏ lửa, sôi kỹ, bắc xuống để nguội, bắc lên bếp đun sôi, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi nước đường sánh (lấy hai chiếc đũa đảo mứt nhúng vào nước đường rồi tách ra, thấy giữa 2 chiếc đũa có sợi tơ là được), bắc xuống, cho vani (nếu thích),

dùng đũa cả đảo đều cho đường khô, bằm trắng xung quanh miếng bí, đổ ra để nguội. Cho vào túi nylon hay lọ thủy tinh rộng miệng. Là loại mứt thường có trong ngày Tết. Mứt ăn ngọt, mát.

♦ **Nước hạt bí**

Lấy 500g hạt bí xanh đập dập, cho vào ấm đất, đổ ngập nước đun kỹ. Chắt nước uống thay chè. Dùng cho người tiểu ít, miệng khô. Uống liên tục nhiều ngày, ít nhất là 7 ngày sẽ khỏi các hiện tượng trên.

CÀ (*Solanum melongena*)

Loài cây rau ăn quả, họ Cà (*Solanaceae*). Cây trồng hàng năm. Hoa lưỡng tính, bao phấn xếp thành vòng quanh nhụy. Chịu được nhiệt độ cao nên chủ yếu trồng vào mùa hè. Cây ưa sáng. Bộ rễ khỏe, ăn sâu, bộ lá lớn. Gồm nhiều chủng: cà tròn có cà bát trắng, cà bát xanh, cà tím; cà dài có cà tím dài, cà cong; cà pháo: cà xoan quả trắng hình bầu dục, cà sung, cà dứa.

Cà có thể trồng quanh năm, song với từng chủng có thời vụ khác nhau. Là loại rau ăn hàng ngày của nhiều người dân, có thể chế biến nhiều món ăn ngon vừa là rau dự trữ, còn có tác dụng chữa bệnh giảm cholesterol...

♦ **Cà bát muối**

Cà bát có hai loại: cà bát trắng, vỏ quả trắng, quả

tròn, thịt nhiều ít hạt; cà bát xanh, quả to tròn, dẹt, vỏ xanh nhiều khía. Cả hai loại này đều có thể muối. Muốn muối nên chọn cà bánh tẻ, bỏ cuống, rửa sạch, để ráo.

Đun nước sôi, cho một thìa phèn chua, muối, lóng sạch, để nguội.

Riêng gọt vỏ, giã nhỏ; tỏi bóc vỏ giã dập, lót xuống đáy vại. Đắp một ít muối lên vết cắt của cuống quả cà, xếp vào vại cho thật khít. Trên cùng rắc lớp muối, riêng, tỏi, dầy vôi, cài chặt, đổ nước muối vào. Dùng hòn đá xanh đè lên trên. Để sau 10 ngày. Cà ngâm muối, thịt cà chắc, ăn giòn.

Khi ăn, thái mỏng theo chiều dọc, bóp bỏ hạt, chần qua nước sôi để nguội. Giã ớt, tỏi, đường trộn vào cà, muốn cà có màu đỏ đẹp người ta cho thêm ít xì dầu, vài giọt chanh. Cà muối ăn với cơm, canh mồng tơi, canh cua rất ngon. Thường ăn vào ngày hè oi bức, có tác dụng kích thích ngon miệng, tiêu cơm. Cà muối nên là món rau để dành ăn dần hàng năm của nông dân Việt Nam, muốn để lâu nên muối mặn.

◆ Cà bát muối xối

Chọn cà bánh tẻ, cắt bỏ cuống, tai. Bỏ dọc quả dày khoảng 2cm, ngâm vào nước muối trong 1 tiếng, vớt ra để ráo.

Đun nước sôi, hòa muối, lọc sạch, cho phèn chua vào (với tỷ lệ 100g muối, 10g phèn cho 1kg cà), để nguội.

Cho cà, riêng giã nhỏ, tỏi bóc sạch vào vại trộn đều, đập vỉ, cài chặt, đổ nước muối ngập cà. Sau một ngày là ăn được. Cà muối xối thường chấm với mắm tôm. Chú ý khi ăn cà muối xối không nên vì ngon miệng mà ăn quá nhiều, vì trong cà lượng ancaloit khá cao, dễ gây mệt mỏi, ù tai.

◆ Cà bung

Lấy cà tím tròn, nhiều ruột, cắt bỏ núm, cuống, bổ dọc quả như bổ cau mỏng, ngâm vào nước có pha ít muối trong 5 phút. Vớt ra rửa sạch, chần qua đồ ra để ráo. Bắc xoong mỡ đun nóng già, phi thơm hành, cho cà chua thái lát, thịt ba chỉ vào xào qua, bỏ tiếp vào cà tím đảo đều, nêm gia vị để ngấm, chế ít nước, thêm thìa mẻ nghiền, đun cho cà chín mềm, cho đậu phụ thái vuông nhỏ, rán vàng vào đảo đều, nêm mắm muối, đậu phụ ngấm gia vị là được. Bắc xuống, rắc hành lá, tía tô, mùi tàu thái nhỏ lên trên. Cà bung ăn với cơm rất ngon, thơm, dễ tiêu.

◆ Cà kho tôm

Cà tím loại quả tròn, rửa sạch, thái miếng dọc quả dày ngâm nước có pha thìa muối, vớt ra, rửa lại để ráo.

Tôm biển chần qua nước sôi, bóc vỏ cho vào chảo mỡ đã phi thơm hành tỏi xào với nước mắm, muối, hạt tiêu, ớt thái, khi tôm ngấm gia vị cho thêm thìa mắm ruốc, đổ tiếp cà vào, đảo đều để cà ngấm gia vị, chế nước ngập cà, đập vung kín đun đến khi cà chín mềm.

Món ăn của người miền Trung, ăn với cơm.

♦ **Cà nướng**

Cà tím dài, rửa sạch, cho lên vỉ hoặc xiên vào que tre, đặt lên bếp than củi cháy hồng, nướng vàng đều. Cà chín bỏ xuống, để nguội, bóc sạch vỏ, xếp cà vào đĩa sâu lòng. Phi thơm hành lá thái nhỏ, rưới lên đĩa cà. Khi ăn chấm với nước tương hay nước mắm chanh ớt tỏi đều ngon.

♦ **Cà rán**

Cà tím quả tròn, non, bỏ núm, khía dọc quả thành nhiều lát dày, ngâm cả quả vào nước có pha thìa muối khoảng 10 phút. Cho cà vào luộc qua hay hấp chín, vớt ra, để ráo, ép nhẹ cho chảy bớt nước, quả cà xoè ra như hoa thị.

Bắc chảo mỡ (hay dầu) nóng già, bỏ cà vào rán sém vàng đều, chế nước mắm, giấm, đường ớt tỏi vào. Bắc xuống. Ăn với cơm, ngon, lạ miệng.

♦ **Cà xốt chua ngọt**

Cà tím quả tròn, gọt vỏ, bổ dọc làm ba, ngâm nước có pha muối, để ráo.

Hoà bột gạo với nước vừa sền sệt, cho vài hạt muối cho đậm, một thìa đường, nhúng cà vào bát bột, cho vào chảo dầu rán chín vàng, gắp ra để lên đĩa sâu lòng.

Chế ít nước (nếu có nước luộc các loại thịt càng tốt) vào xoong, đun sôi, cho thìa con muối, hạt tiêu xay,

giấm, đường, ớt vừa ăn, rót nước bột đao cùng ít phẩm hoa hiên quấy đều, bột chín sánh, cho cần tây, cà rốt thái mỏng, đảo đều, cà rốt vừa chín tới. Dội nước này lên đĩa cà, rắc lá chanh lên trên. Ăn với cơm. Món ăn dùng cho người kiêng thịt, rất ngon, màu sắc hấp dẫn, vị chua ngọt.

◆ Cà tím bột rán

Cà tím tròn còn non, bỏ dọc quả, ngâm nước có pha muối khoảng 30 phút, vớt ra, để ráo.

Bột gạo hòa nước, thêm nửa thìa muối, một thìa đường, quả trứng gà, đánh tan. Nhúng cà vào bát bột trứng rán trong mỡ chín vàng.

Xếp ra đĩa, ăn nóng, chấm mắm tôm tỏi, ớt, chanh.

◆ Cà pháo muối

Cà pháo có nhiều loại: cà xoan quả xanh trắng, hình bầu dục; cà tứ thời: quả tròn, nhỏ màu xanh trắng, được trồng quanh năm; cà sung quả xanh, hơi tròn; cà dứa quả to, hình như quả dứa.

Chọn những quả cà pháo bánh tẻ, bỏ quả da vàng, rửa sạch, khía dọc làm đôi hay làm 4. Giã riêng trộn đều với muối, xóc vào cà (1kg cà, khoảng 20g muối) để nơi thoáng mát cho nước đen trong cà chảy ra hết. Xếp cà vào lọ thủy tinh rộng miệng hay vại, rắc thêm lớp muối mỏng lên trên dùng vỉ nén chặt dội nước sôi để nguội lên trên. Để khoảng 7- 10 ngày (tùy lượng muối

mặn hay nhạt) cà chuyển thành màu trắng đều, cùi trong, ăn giòn.

Cà muối có thể để ăn dài ngày tùy lượng muối. Khi ăn có thể lấy ra, dội qua nước sôi để nguội, ăn với nước rau luộc. Hoặc trộn với đường, tỏi ớt như cà bát muối nén.

♦ Cà pháo muối xối

Cà pháo chọn quả còn non, rửa sạch, chẻ 2, 4 rồi ngâm vào nước muối 30 phút. Vớt ra để ráo.

Cho cà vào vại hay bát to, đổ ngập nước muối đun sôi để nguội và thìa đường. Lấy vỉ gài lại để cà luôn ngập trong nước cà mới trắng khoảng 1 ngày sau là ăn được.

♦ Cà ngâm mắm

Cà pháo muối xối mang ra để ráo, cho vào mắm tôm chua hay mắm tép, mắm nêm, trộn đều, thêm tỏi thái mỏng, ớt chín. Đổ vào lọ thủy tinh, đậy nắp, một hai ngày sau cà ngâm mắm, ăn ngon, giòn. Món ăn bình dân, được người miền Trung và miền Nam ưa thích.

♦ Cà muối số lượng nhiều (Cà muối thương mại)

Chọn cà bánh tẻ, bỏ núm, rửa sạch xếp vào vại sành hoặc thùng gỗ, đổ nước muối (lượng muối 10 – 12% và 30% nước). Đậy vung giả có đường kính bằng miệng vại (thùng), đặt vật nặng lên trên để nén cà. Để khoảng 2 tuần cà chín. Cà muối phải trắng giòn, vị mặn. Bên trên vại cà không được có váng. Nếu có váng là lượng muối chưa đủ, cần bổ sung thêm.

CÀ CHUA (*Lycopersicum esculentum*)

Loài rau ăn quả, họ Cà (*Solanaceae*). Hoa màu vàng mọc thành chùm từ 3 đến 30 hoa, nở từ dưới lên, hoa tự thụ phấn.

Loại rau ăn quả quen thuộc ở Việt Nam. Diện tích trồng khoảng 6.800 – 7.300 ha, chủ yếu tập trung ở đồng bằng và trung du phía Bắc. Người ta chia ra 3 loại cà chua theo hình dáng quả: cà chua hồng, quả có hình dáng giống quả hồng, không có múi hoặc múi không rõ. Thịt quả đặc, nhiều bột, lượng đường cao. Năng suất trung bình 25 – 30 tấn/ha.

Cà chua múi: quả to, nhiều ngăn rõ rệt, tạo thành múi. Thời gian sinh trưởng kéo dài, năng suất và khả năng chống chịu khá nhưng chất lượng quả kém.

Cà chua bi: quả nhỏ, chua, giá trị kinh tế thấp.

Trong quả cà chua có 94,0% nước; 0,6g% protein; 4,2g% glucit, 0,8g% xenlulozơ; 0,4g% tro; 12,0mg% canxi; 26,0mg% phốtpho; 1,4mg% sắt; 1,9mg% caroten; 8mg% vitaminC. Ăn cà chua giúp cơ thể chống hoại huyết, chuyển hóa thức ăn tốt, tăng sức đề kháng, miễn dịch chống nhiễm trùng. Vỏ, hạt, thịt quả cà chua giúp nhu động ruột dễ dàng hơn, quét sạch cặn bã trong ruột đẩy ra ngoài. Nước cà chua làm tan cục đông của urê, kiểm hóa nhiều axit của người đau khớp...

Do đó mà nhiều người rất thích ăn cà chua, người ta

có thể ăn sống cả quả, trộn với các quả khác, làm nước cà chua, chế biến thành tương cà chua để ăn dần... hoặc làm phụ gia chế biến các loại thức ăn khác.

♦ *Cà chua nhồi*

Cà chua chín vừa (loại cà chua múi) rửa sạch, cắt ngang quả, moi bỏ ruột, để úp xuống cho ráo nước.

Thịt nạc vai băm nhỏ, trộn với gia vị, tiêu, hành, nấm rơm cho hỗn hợp này vào ruột quả cà chua đem rán vàng hoặc hấp cách thủy đến chín.

Lấy ra đĩa sâu lòng, dội nước sốt cà chua lên, rắc rau mùi ta cho thơm. Ăn nóng, ngon, thơm, giàu vitamin và khoáng chất...

♦ *Canh cà chua trứng*

Chọn quả cà chua hồng, chín đều, rửa sạch bỏ đôi, bỏ hạt, thái miếng mỏng.

Bắc xoong nước (tốt nhất là nước hầm xương lọc trong) đun sôi, cho cà vào, đun sôi lại. Trứng gà đập ra bát, đánh tan, rót từ từ vào nồi canh đang sôi, vừa rót vừa quấy đều tay, trứng chín, nổi lên là được. Nêm mắm, muối. Ăn nóng, rắc hành hoa, rau mùi thái nhỏ lên trên. Món canh ăn ngon, giúp tiêu hóa tốt.

♦ *Mứt cà chua*

Chọn những quả cà chua hồng, tròn đều, chín vừa, rửa sạch, dùng dao nhọn rạch dọc quả 4 - 6 đường ép nhẹ lấy hạt. Ngâm cà trong nước vôi đặc một đêm,

vớt ra rửa sạch. Cho cà ngâm tiếp trong 6 tiếng, vớt ra, rửa sạch, để ráo.

Pha nước phèn chua (1,5 lít nước cho 1 thìa cà phê phèn chua), đun sôi, chần cà chua, vớt ra, ngâm vào chậu nước lã, rửa sạch, để ráo.

Cho đường vào xoong, đổ ít nước, đun sôi, cho cà chua vào, đun sôi bắc xuống (lượng đường và cà chua bằng nhau) ngâm trong một ngày đêm. Lại đun tiếp nước đường với cà chua ngâm hôm trước cho sôi lại, bắc xuống ngâm tiếp đêm thứ 2. Vớt cà chua ra, lọc nước đường còn lại trong nồi cho sạch cặn, đun sôi nhỏ lửa, xếp từng quả cà chua vào nồi nước đường đang sôi, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng trở nhẹ tay cho các quả cà ngâm đều đường.

Khi đường keo sánh lại, bắc xuống, vớt cà ra sàng để nguội, thỉnh thoảng lật mặt cho cà khô đều. Quả cà thành phẩm có màu đỏ tươi, trong, dẻo, không bị ươn. Ăn giòn, ngọt, giàu vitaminA, dùng cho trẻ con và người già rất tốt.

◆ *Mứt cà chua đặc (làm theo phương pháp cổ truyền)*

Chọn những quả cà chua hồng thật chín, rửa sạch cắt đôi bỏ hạt, cho vào song, thêm ít nước, bắc lên bếp đun sôi, hạ lửa cho cà chín mềm, dùng đũa cả đánh nhuyễn, bắc xuống.

Trút cà chua lên rá, chà lấy dịch quả. Đổ dịch quả

vào soong cho đường (tùy ý thích ngọt nhạt mà cho từ 0,5 – 0,8kg đường cho 1kg dịch quả), bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi dịch cà chua sánh, nhỏ vài giọt vani cho thơm, bắc xuống, để nguội. Bảo quản trong lọ thủy tinh rộng miệng, màu tối, đậy kín. Dùng ăn tráng miệng, hay làm nhân bánh.

♦ *Mứt cà chua miếng*

Lấy những quả cà chua hồng, chín tới, còn cứng, bỏ dọc vắt nhẹ bỏ hạt, thái miếng cau.

Cho đường cùng ít nước vào xoong, bắc lên bếp, đun sôi tới khi sánh, bỏ từng miếng cà chua vào, đun nhỏ lửa khoảng 15 phút, vớt cà ra. Đun tiếp nước đường còn lại trong nồi cho sánh lại, bỏ từng miếng cà vào đun tiếp 15 phút nữa, lại vớt ra. Cứ làm lần lượt như vậy cho đến khi miếng cà trong, teo đi, nhỏ vài giọt vani cho thơm, đảo nhẹ đều, bắc xuống để nguội. Bảo quản trong lọ hay túi nylon.

♦ *Súp cà chua (số lượng lớn, ở các nhà máy)*

Lấy 50kg cà chua, chần nước sôi, bóc vỏ, nghiền nát, lọc để lấy dịch.

Cho hành củ bóc vỏ, rửa sạch; tiêu, tỏi bóc vỏ, quế, bạch đậu khấu và các gia vị khác mỗi thứ 15g vào túi vải.

Bột 450g cho vào nồi đổ 20 lít nước, đun sôi, khuấy đều, đổ dịch cà chua vào, đun sôi lại, bỏ túi gia vị vào tiếp, đun sôi. Vớt túi gia vị ra, rót dịch vào lon đã khử

trùng. Súp dùng để bán ra thị trường. Ăn ngon, hương vị phù hợp với người Việt Nam, có thể giữ trong 6 tháng chất lượng vẫn tốt.

♦ Cà chua hộp

Chọn những quả cà chua vừa phải, quả đều nhau, chín đỏ, nhiều thịt, không có các vết chấm đen. Ngâm vào nước sôi (2 – 3 phút) hay hơi nước để dễ bóc vỏ. Xếp quả vào lon cho thêm muối với tỷ lệ 1%, đôi khi người ta cho thêm ít đường, dập nắp đem thanh trùng trong nước sôi 45 – 60 phút. Cà chua hộp có vị chua nhẹ (pH \approx 4,2), ngon, thơm, chất lượng không thua kém gì cà chua tươi. Dùng để chế biến các món ăn.

♦ Cà chua trộn các loại rau

Cà chua chín, còn hơi cứng, rửa sạch, để ráo, thái lát. Lấy 150g giá đỗ xanh, rửa sạch, vẩy khô, chần qua nước sôi. Ớt xanh một quả cắt dọc, bỏ hạt, thái mỏng. 150g bắp cải thái sợi. Một củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ, thái sợi. Trộn đều cà chua, giá đỗ, cà rốt, bắp cải, ớt trong bát to, rắc ít gia vị để 10 phút cho rau ngấm gia vị, rồi cho 1 thìa đường trắng, 2 thìa nước chanh vắt, trộn đều, để thêm 5 phút nữa. Khi ăn cho ra đĩa, bên trên rải ít rau mùi thái nhỏ.

Món trộn giàu dinh dưỡng, nhiều vitamin, chất khoáng, lợi cho sức khỏe. Ăn thường xuyên làm da đẹp ra, người nhẹ nhàng.

♦ Cà chua chân đường phèn

Lấy 250g cà chua chín đỏ, chần nước sôi, lột vỏ, cho

khoảng 20g đường phèn, giã nát, trộn đều. Chia 2, ăn vào buổi sáng và tối, ăn cái uống nước. Dùng cho người bị loét miệng, ăn vài ngày sẽ khỏi.

◆ **Nước cà chua mật ong**

Cà chua hồng chín 2 quả, bỏ vỏ, xay nhuyễn, đổ 50g mật ong vào trộn đều, hấp chín. Ăn lúc đói vào sáng sớm. Dùng cho người loét dạ dày, tá tràng, đại tiện khô, bí.

◆ **Cà chua hấp táo tàu**

Cà chua khoảng 200g, bỏ vỏ, thái nhỏ cho vào bát hấp chín. Táo tàu 15 quả, hấp chín, bỏ hạt. Trộn đều hai thứ vào nhau. Ăn liền trong 3 ngày. Dùng cho người đi tiểu ra máu.

◆ **Cà chua trộn đường đỏ**

Cà chua 250g, chần nước nóng, bóc vỏ, thái miếng, trộn với 25 g đường đỏ. Ăn ngày 2 lần. Dùng cho phụ nữ hậu sản, ra huyết đen. Ăn liên tục đến khi hết bệnh.

◆ **Xốt cà chua đặc (sản xuất số lượng lớn)**

Cà chua chần qua nước sôi, bóc vỏ, nghiền nát, lọc bỏ xác lấy dịch quả.

Nếu dịch cà chua là 120kg thì dùng 60g bột ớt, 680g hành tươi thái mỏng, 35g bột đình hương, 4g quế; 12g bạch đậu khấu, 12g thìa là, 12g hạt tiêu; tỏi, gừng tươi (tùy khẩu vị) cho vào túi vải, bỏ vào dịch cà chua, trộn thêm với 9kg đường và 1,35kg muối bột. Đổ vào thùng inox đun sôi đến khi sánh. Rót vào chai nóng, xếp vào

nồi thanh trùng trong nước sôi 45 phút. Muốn cho sốt đặc sau khi đun sánh người ta cho thêm ít tinh bột sắn hoặc tinh bột khoai tây, hay tinh bột ngô, để bột chín mới rót vào chai.

♦ **Tương cà chua** (*sản xuất với số lượng lớn*)

Cà chua chần qua nước sôi, bóc vỏ khoảng 13,6kg; hành củ 9,5kg; đường 18,1 kg; gừng 56,0g, ớt 14,1g; muối 0,9kg; giấm 10,4 lít; giấm ngâm tỏi 9,0 lít. Cho tất cả các loại rau gia vị trên vào nồi lớn, nấu tới đặc, thêm 10 lít giấm tiếp tục đun thêm 5 phút nữa, rồi rót vào đầy tràn chai rộng miệng đã thanh trùng, hàn kín chai.

Tương cà chua có thể để ít nhất 6 tháng, dùng nấu các món ăn. Tương rất giàu vitaminA, thơm, vị hấp dẫn rất phù hợp với khẩu vị người Việt Nam.

CÀ RỐT (*Daucus carota*)

Loài rau ăn củ, sống 1 hoặc 2 năm, họ Hoa tán (*Apiaceae*). Lá mọc cách, không có lá kèm, bẹ khá phát triển, phiến lá xẻ lông chim. Hoa hợp thành tán kém, mỗi tán nhỏ mang hoa trắng hồng hay tím. Quả bế. Sống ở vùng đất thấp có khí hậu mát, có mưa mùa hè và đầu mùa thu, nhiệt độ 8 – 24°C. Thụ phấn chéo do côn trùng. Hạt có gai và tinh dầu trong màng vỏ. Có nhiều chủng phân biệt theo phiến lá, cỡ và màu sắc củ.

Trong củ cà rốt có 88,5% nước; 1,5% protein; gluxit

8%; xenlulozơ 1,2%; có 43g% canxi; 39 mg% photpho; sắt 0,8 mg%; vitamin B₁, B₂, PP và vitamin C. Các chất pectin 1 – 3%; các chất màu chủ yếu là caroten.

Cây được trồng nhiều ở Bắc Việt Nam, Đà Lạt. Củ cà rốt ăn sống, nghiền lấy nước, làm mứt. Người ta gọi cà rốt là “nữ hoàng” các loài rau. Người ta dùng củ cà rốt chiết caroten – provitamin, là chất không thể thiếu được trong cơ thể con người, tác dụng làm giảm nhu động ruột, hút chất nhầy, độc tố vi sinh vật.

◆ *Mứt cà rốt*

Chọn các củ cà rốt nhỏ, non, lõi nhỏ, rửa sạch, để ráo cạo vỏ, thái từng miếng mỏng, đều, to bản theo chiều dọc củ. Ngâm vào nước sôi trong khoảng 5 tiếng, vớt ra, rửa sạch để ráo. Chần cà rốt bằng nước có pha phèn chua (1,5 lít nước pha 10g phèn chua) đun sôi trong 10 phút, rửa sạch, để ráo.

Cho cà rốt vào nồi, ướp đường (1kg cà rốt cho 0,5kg đường) khoảng 3 tiếng. Bắc lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi đường sền sệt thì bớt lửa, đảo nhẹ tay, đường bám trắng vào miếng cà rốt là được.

Mứt ăn ngon, thơm mùi cà rốt, ăn riêng hoặc chung với các mứt khác trong ngày Tết.

◆ *Bột cà rốt*

Cà rốt chọn củ to, lõi nhỏ, rửa sạch, thái lát mỏng, phơi hoặc sấy khô nghiền nát, cho vào lọ thủy tinh rộng miệng, mầu tối, dành ăn dần.

Dùng cho trẻ ỉa chảy, quáng gà, hoặc dùng nấu súp.

◆ **Cà rốt xào gan lợn**

Lấy 200g cà rốt, rửa sạch, cạo sạch vỏ, thái miếng, xào gần chín, cho 100g gan lợn thái mỏng và đảo đều, gan chín tới là được. Ăn hàng ngày. Dùng cho người bị quáng gà, khô giác mạc.

◆ **Cà rốt nấu táo tàu**

Lấy 120g cà rốt tươi, rửa sạch, thái miếng cho vào nồi đất thêm 12 quả táo tàu, đổ 3 bát nước, đun kỹ còn 1 bát nước. Uống liên tục trong 10 ngày. Dùng cho trẻ bị ho gà.

◆ **Cà rốt, trứng gà**

Cà rốt 100g rửa sạch, thái miếng cho vào nồi đất, đun sôi kỹ, đập 2 quả trứng gà vào nấu chín. Nêm gia vị, ăn trứng, uống canh, mỗi ngày ăn một lần. Ăn liên tục trong 1 tuần. Dùng cho trẻ em thiếu vitaminD, còi xương.

◆ **Cà rốt hấp**

Cà rốt rửa sạch, thái vuông hay để cả củ, hấp chín, ăn cùng với cơm. Ăn vài ngày liền. Dùng cho trẻ em, người lớn ăn uống kém, hay đầy bụng. Ngày ăn 1, 2 củ.

◆ **Nước cà rốt**

Cà rốt rửa sạch, thái mỏng, xay nát, lọc bỏ bã lấy nước. Khi uống pha thêm đường, và vài hạt muối. Dùng riêng hoặc trộn với nước dừa, nước cà chua. Dùng cho

người già, tiêu hóa kém rất tốt. Có tác dụng kích thích nhu động ruột, trợ giúp tiêu hóa, đào thải cặn bã thừa trong ruột. Uống nước cà rốt thời gian dài làm da mịn màng, dáng người thanh mảnh.

CẢI BỆ (*Brassica campestris*; còn gọi: cải dưa)

Loài rau ăn lá, thuộc họ Cải (*Cruciferae*). Bẹ lá to, dày, lá rất lớn, một cây có thể nặng 2 – 4 kg có khi đến 6kg. Thời gian sinh trưởng dài, ưa nhiệt độ thấp.

Trong cải bẹ có 93,8g% nước; 1,7g% protein; 2,1g% glucit; 1,8g% xenlulozơ; 8,0 mg% canxi; 13,5mg% phốtpho; 1,9mg% sắt; 51 mg% vitaminC /100 g ăn được.

Ở Việt Nam có giống cải bẹ ngon như cải Đông Dư, cải mào gà, cải Hà Lương, cải Lạng Sơn, cải Tàu cuốn... Sau khi trồng 3 – 4 tháng thì thu hoạch. Có thể tía lá ngoài ăn dần hoặc nhổ cả cây (chú ý khi cây đã có ngồng phải nhổ cả cây). Năng suất trung bình 30 – 70 tấn/ha. Người ta thường dùng cải bẹ muối dưa, làm rau ăn quanh năm.

♦ **Cải bẹ muối nén** (theo lối cổ truyền)

Chọn cải bánh tẻ, cuống to, dày, để nguyên cả cây, ngâm vào nước 15 phút cho đất dính trong bẹ lá bỏ ra, rửa sạch treo nơi thoáng gió vài ngày, dưa héo, rửa lại, để ráo.

Lót một lớp mía xuống đáy vại, xếp lần lượt một lớp

khúc. Trộn đều dưa và hành (1kg dưa nên cho 0,1 – 0,2 kg hành) cho vào vại, nấu nước sôi hòa muối vừa mặn (nếm thấy nước muối vừa miệng là được) cho thêm 2 thìa cà phê đường, dội vào dưa khi nước còn ấm, lấy vỉ gài chặt cho nước ngập dưa. Để chỗ thoáng, 2 ngày sau là ăn được.

Dưa chỉ hơi vàng, ăn giòn, hơi chua, vị còn hăng cay. Ăn sống rất ngon.

◆ **Dưa cải muối (muối số lượng lớn)**

Lấy 100kg cải bẹ, nhặt bỏ phần hư hỏng, bị sâu bọ, rửa sạch, để nơi thoáng cho ráo nước hoặc phơi héo, rửa lại, xếp vào vại hay thùng gỗ. Cứ một lớp cải rắc một lớp muối với tỷ lệ 100kg cải cho 2 – 3kg muối. Dùng nắp đậy lên trên, để vật nặng nén dưa xuống, sau nửa ngày nước từ trong dưa do thẩm thấu sẽ chảy ra làm cây dưa chắc lại, nếu nước không đủ ngập dưa thì cho thêm nước muối nồng độ 10%, để 7 – 10 ngày nơi ấm (nhiệt độ 28 – 30°C) dưa sẽ chua, vị mặn, giòn. Nếu trời lạnh nhiệt độ 20 – 25°C thì phải sau 15 – 20 ngày dưa mới chua. Dưa chua có thể ăn ngay hay chế biến các món ăn khác: xào, nấu canh.

◆ **Dưa cải hãm chân giò**

Lấy cuộng dưa cải chua, cắt khúc vừa ăn cho vào nồi, cho chân giò đã làm sạch, chặt nhỏ lên trên, cứ một lớp dưa một lớp cải. Đun sôi bùng, hạ lửa cho chân giò ngấm vị chua của dưa. Sau đó đổ ngập nước, đun kỹ

đến lúc chân giò chín mềm. Nêm mắm, muối vừa ăn, rắc hành lá, rau mùi thái nhỏ. Bắc xuống ăn nóng với cơm. Món canh thơm ngon, dễ tiêu, dùng cho người tiêu hóa kém rất tốt.

◆ *Dưa cải ninh sườn*

Sườn thăn lợn chặt miếng vừa ăn rửa sạch, bỏ vào nồi bắc lên bếp đảo săn, cho dưa cải vào xóc đều, đun sôi để dưa ngấm. Đổ ngập nước, đun sôi kỹ, hạ lửa đến khi sườn mềm. Nêm vừa ăn, rắc hành, mùi thái nhỏ. Bắc xuống, ăn nóng với cơm cùng rau sống. Dưa cải ninh sườn ăn dễ tiêu, sườn mềm vị ngọt chua, dùng cho người có tuổi rất tốt.

◆ *Dưa chua kho*

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng già, bỏ vài tép kiệu đập dập phi thơm, trút cà chua thái miếng vào xào mềm, cho đậu phụ cắt nhỏ, rán vàng, nước tương, 1 thìa đường, muối, hạt tiêu xay, để ngấm, thêm dưa chua, một ít nước, đảo đều. Đun nhỏ lửa, dưa ngấm mềm, nước kho sền sệt, bắc xuống. Dưa kho ăn thơm ngon, ngọt, màu sắc đẹp, trông rất hấp dẫn. Dùng cho người ăn kiêng thịt.

◆ *Dưa chua kho cá*

Các loại cá (cá đồng, cá biển đều được) làm sạch cắt khúc hay để cả con tùy theo cá lớn hay nhỏ, ướp nước màu (nước hàng).

Dưa cải đã chua (thật chua càng tốt) lót xuống đáy

nồi, để lên một lớp cá, trên cùng một lớp dưa dày, đun sôi bùng. Hạ lửa, đun liu riu cho đến lúc dưa mềm, cho thêm mắm muối, gia vị, thêm ít nước, 1 thìa mỡ nước hay tóp mỡ, đun lại để xương cá mềm, nước khô vừa. Rắc hành thái nhỏ. Ăn nóng hay nguội đều được, cá mềm, ngọt, ăn được cả xương, dưa cải ngấm cá, vị chua dịu.

◆ *Ngồng cải luộc*

Ngồng cải (phần hoa nằm giữa cây cải) tước bỏ xơ cứng, các lá già bên ngoài (để muối dưa), bẻ khúc ngắn hay chẻ đôi chẻ tư, ngâm nước 15 - 20 phút phòng còn dư lượng thuốc trừ sâu, rửa lại nhiều lần cho sạch, để ráo.

Bắc xoong nước lã pha thêm nhúm muối, nước sôi bùng, thả ngồng cải vào luộc chín, vớt ra đĩa. Lúc ăn chấm với nước mắm chanh, ớt hay nước tương nước thịt, cá kho đều ngon. Món ăn giàu vitamin vì trên ngọn cải có rất nhiều chất sinh trưởng chuẩn bị nuôi hoa rất có lợi cho sức khỏe. Món ăn có vị hơi đắng nhân nhần, mùi đặc biệt.

◆ *Ngồng cải xào*

Ngồng cải tước hết vỏ cứng bên ngoài, chẻ dọc thái mỏng, ngâm nước 15 - 20 phút, rửa lại thật sạch, để ráo.

Tôm bóc vỏ chẻ đôi, rửa sạch. Thịt lợn ba chỉ rửa sạch, thái mỏng.

Phi thơm hành tỏi, xào thịt, tôm chín tới, nêm mắm muối, hạt tiêu, thêm ít nước để tôm thịt chín, trút ngồng cải vào, đảo đều, ngồng cải vừa chín thì cho tỏi giã nhỏ, trứng gà đánh tan đảo đều, trứng bám cải là được. Đem ra đĩa, trên rắc hạt tiêu xay, rau mùi. Món ăn giàu dinh dưỡng, vị đậm đà, ăn nóng với cơm.

CẢI CỦ (*Raphanus sativus*; còn gọi: rau củ cải, rau lú bú)

Loại rau hàng năm, họ Cải (*Cruciferae*), cao 15 – 45cm. Rễ cái phình to thành củ, tròn hay dài. Các rễ dinh dưỡng kém phát triển nên không chịu được hạn, úng. Lá tương đối phát triển. Hoa trắng có khi tím nhạt. Cây thụ phấn chéo. Củ có nhiều màu: xanh, đỏ, vàng, tím, đen.

Trong cải củ trắng có 92,1g% nước; 1,5g% protein; 3,7g% glucit; 1,5g% xenlulozơ; 40mg% canxi; 41,0g% phôtpho; 1,1g% sắt và 30mg% vitaminC.

Ở cải củ đỏ lượng phôtpho lên đến 43,0mg% và vitamin C là 20mg%.

Là cây ưa khí hậu mát, nhiệt độ 18^o – 25^oC cây phát triển tốt. Từ lúc gieo hạt đến khi thu hoạch khoảng 60 – 70 ngày ở vụ chính. Với cải củ trái vụ chỉ cần 25 – 30 ngày, loại này củ rất non, ăn cả lá lẫn củ. Khi thu

hoạch phải nhỏ cả cây. Năng suất 17 – 30 tấn/ha tùy theo giống.

◆ *Củ cải muối xôi*

Chọn củ củ bánh tẻ, cắt rời củ, lá hong gió nửa ngày. Rửa sạch, thái khúc vừa ăn. Củ gọt vỏ, thái mỏng. Trộn đều lá và củ, thêm ít hành hoa cắt khúc, trút vào vại. Cho nước lã pha muối mặn vừa ăn, đun sôi để nguội khoảng 40°C, lọc sạch cho vào vại, ngập dưa, gài chặt, đậy kín, sau một ngày là ăn được. Dưa chấm với nước thịt, nước cá kho hoặc nước mắm ớt. Ăn với cơm, vị chua vừa, giòn.

◆ *Củ cải khô*

a) Chọn củ củ trắng, mập, rửa sạch, chẻ dọc làm 8 râu vào que tre, phơi nắng cho khô hoặc sấy than hoa. Cho vào túi nylon hoặc vại, lọ thủy tinh rộng miệng dùng dần.

b) Chọn củ củ trắng, mập, cầm nặng tay, cạo lớp vỏ mỏng bên ngoài, cắt khúc, thái sợi. Trải ra phen (liếp, rổ, rá...) phơi khô. Cho vào túi nylon, vại... dùng dần.

Lúc ăn, ngâm nước ấm, củ củ nở mềm ra, rửa lại, vắt ráo. Củ củ khô có thể làm dưa góp, kho cá, hầm chân giò. Món rau để dành lúc giáp vụ.

c) Củ củ rửa sạch, cạo vỏ, nạo dọc củ thành sợi nhỏ, rải ra nong, nia phơi khô. Nếu không có nắng thì sấy khô. Dùng xào thịt bò, làm nộm dấm giấm tỏi xì dầu.

Củ củ khô ăn giòn hơn củ củ tươi, hương vị đặc biệt.

◆ *Củ cải khô dầm nước mắm*

Củ cải khô rửa sạch, ngâm nước âm ẩm cho nở, rửa lại, vắt khô.

Tỏi bóc vỏ giã nhuyễn trộn vào củ cải để 5 – 10 phút. Cho vào lọ có nắp, rộng miệng. Nước mắm ngon pha ít đường đổ ngập lọ củ cải, đậy kín, để 3 – 4 ngày là ăn được. Củ cải dầm nước mắm vị mặn ngọt, thơm giòn, ăn rất ngon. Thường ăn với cơm, xôi, bánh chưng.

◆ *Củ cải muối*

Củ cải rửa sạch, cắt bỏ đầu đuôi, chẻ đôi (hay không tùy củ to nhỏ) theo chiều dọc. Xếp vào vại, một lớp củ cải, một lớp muối mỏng. Nén chặt, đậy kín. Sau một tuần có thể dùng được. Muốn để lâu, đem phơi nắng, lại cho vào vại, làm như thế vài lần, rồi mới phơi khô.

Củ cải muối ăn giòn, vị rất mặn dùng chế biến các món ăn chay, nấu canh, xào, kho đều được. Củ cải muối có thể để hàng năm, càng để lâu càng ngon.

◆ *Củ cải muối nước mắm*

Củ cải gọt vỏ, cắt khúc, chẻ làm tư, ngâm muối một đêm, vớt ra phơi nắng đến héo. Rửa sạch, để ráo, ngâm vào nước mắm đun sôi với tỏi, đường để nguội hai ngày đêm. Vớt ra, cho vào lọ thủy tinh miệng rộng, đổ nước mắm có cho tỏi đun keo đặc, cùng ít rượu, ớt tươi. Muối khoảng 7 ngày thì ăn được. Củ cải có màu nâu, vị chua cay, ngọt hơi mặn. Ăn với cơm, xôi hay bánh chưng đều ngon.

◆ *Củ cải xào*

Củ cải non gọt sạch vỏ, bào mỏng theo chiều dài củ, xóc với ít muối, để 5 phút, rửa sạch, vắt ráo nước. Thịt (lợn, bò, gà, vịt) thái mỏng ướp hành băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu, để ngấm gia vị.

Xào thịt săn, đổ tiếp củ cải, đảo đều (không đập vung để củ cải không bị hăng). Củ cải chín tới rắc hành lá đảo đều, bắc ngay xuống, xúc ra đĩa, trên rắc hạt tiêu. Ăn nóng với cơm.

◆ *Nộm (gỏi) củ cải*

Củ cải, cà rốt non, gọt vỏ, thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo nước, tãi ra.

Thịt nạc vai lợn rán chín vàng, thái chỉ. Tôm tươi luộc chín bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen trên lưng.

Tỏi, ớt giã nhuyễn, hòa với giấm, chanh, đường, nước mắm. Cho củ cải vào bát to, bỏ một nửa thịt và tôm vào trộn đều, dội nước mắm đã pha, trộn kỹ cùng một ít rau thơm thái nhỏ. Để ngấm 15 – 20 phút.

Đơm ra đĩa, bày tôm, thịt còn lại lên trên, rưới mỡ hành (hành khô thái mỏng, cho vào chảo mỡ nóng già, phi vàng). Món ăn nguội, thơm, béo, đủ chất bổ dưỡng.

◆ *Củ cải mật ong*

Củ cải rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi đất, đổ ngập nước, đun to lửa cho sôi, vớt củ cải ra để ráo, phơi nắng nửa ngày. Trút vào song đổ ngập mật ong, đun nhỏ lửa, trộn đều cho khô, để nguội. Bảo quản trong lọ thủy

ting. Miếng củ cải màu vàng đục, khô, vị ngọt. Thường ăn sau bữa cơm, có tác dụng tiêu đờm, điều hòa khí huyết, dùng cho người ăn uống khó tiêu, đầy bụng.

◆ *Bánh củ cải*

Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, ngâm phèn chua, bóp rửa kỹ cho hết hăng, vắt ra vắt ráo.

Mỡ phân luộc chín, băm nhỏ. Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ, ướp hành, nước mắm, hạt tiêu, để ngấm gia vị. Xào chín để làm nhân bánh.

Lấy một phần bột đao, trộn với 5 phần bột gạo, rưới nước hòa muối, mỡ nước, trộn đều cho dẻo, bột mịn, sên sệt là được. Đổ bột vào xoong, bắc lên bếp, vừa quấy vừa rắc củ cải vào, đến khi bột đặc, nửa sống nửa chín thì bắc ra, đổ bột vào khuôn, rắc thịt lên trên, hấp chín. Khi bột trong là bánh đã chín, lấy bánh ra để nguội, lúc ăn cắt thành từng miếng, chấm nước mắm chanh, tỏi, ớt.

Người ta có thể không cho thịt mà cho đường vào hòa với bột, thêm ít hàn the để làm bánh củ cải ngọt. Bánh củ cải ăn thơm, mát.

◆ *Củ cải hấp*

Chọn củ cải to, non, gọt vỏ rửa sạch, thái miếng to, mỏng theo chiều dọc, xóc muối, để một lúc rồi rửa sạch, vắt ráo nước.

Nấm hương ngâm mềm, bỏ chân, băm nhỏ cùng thịt

nạc vai và hành củ, ướp muối nước mắm, hạt tiêu, để ngấm.

Trái miếng củ cải ra, cho thịt vào giữa rồi cuốn tròn lại, xếp vào đĩa, hấp chín. Lấy ra, ăn nóng, chấm nước mắm chanh ớt. Ăn với cơm, hương vị đặc biệt, dễ tiêu.

♦ *Củ cải kho xì dầu*

Củ cải non rửa sạch gọt vỏ, cắt khúc, bỏ làm 4, xóc muối cho đỡ hăng, rửa sạch, vẩy ráo.

Phi thơm hành mỡ, bỏ củ cải vào đảo đều, rưới xì dầu, thêm muối vừa mặn, chế nước xâm xấp, đậy kín đun nhỏ lửa, củ cải mềm là được. Củ cải kho có màu đỏ nâu, ăn ngon.

♦ *Củ cải muối có dầu mặn*

Chọn củ cải trắng không bị sâu bệnh, rửa sạch gọt vỏ, thái miếng dày 1 – 2cm, chần nước sôi 5 – 6 phút, vớt ra để ráo.

Cứ 1,8kg củ cải thì cho 0,2kg gừng thái mỏng, 0,8kg hành thái mỏng; 0,1kg tỏi thái, 0,2kg ớt đỏ và 0,1kg tiêu cùng 56g bột gia vị (cari, quế...) xào với dầu đến khi ngả màu nâu. Ngâm 0,2kg me trong một đêm, vớt ra chà lấy bột. Trộn tất cả các thứ trên với củ cải và 0,45 kg muối, 0,45kg mù tạt, 0,5kg đường đỏ, cho vào lọ rộng miệng cho đầy, phơi nắng 3 – 4 ngày. Mở nắp ra cho lớp dầu hạt cải lên trên. Củ cải muối dầu mặn vị thơm ngon, màu vàng nâu. Ăn với cơm.

♦ Củ cải muối có dầu ngọt

Củ cải rửa sạch, gọt bỏ chỗ dập nát, chẻ làm 8 dọc củ rồi cắt ngắn, chần nước sôi 5 - 6 phút vớt ra để ráo.

Lấy gừng, ớt đỏ mỗi thứ 226g; tiêu, tỏi thái mỏng mỗi thứ 113g cho tất cả vào chảo dầu, rang đến lúc chuyển sang màu nâu.

Me và chà là mỗi thứ 226g ngâm mềm, vớt ra. Chà là tách hạt, thái nhỏ. Me cho lên rây chà lấy dịch quả. Trộn đều gia vị vào, chà là, dịch quả me, muối (0,45kg); 0,56 kg đường đỏ, cùng củ cải vừa trộn vừa đổ mù tạt (0,45kg) để ngấm, cho vào lọ, đem phơi 3 - 4 ngày. Đổ vào vại sành, trên đổ ngập dầu hạt cải. Dùng ăn dần thay rau. Củ cải giòn, ngấm gia vị mùi rất đặc biệt. Ăn với cơm, bánh mì đều ngon.

DƯA CHUỘT (*Cucumis sativus*; còn gọi: dưa leo)

Cây rau ăn quả hàng năm, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Thân và lá có lông. Thân nhiều cành, có góc cạnh. Quả tròn, dài, màu lục nhạt hay vàng, mặt ngoài nhẵn, mặt trong có những u lồi hình gai. Là cây ưa nhiệt độ 25 - 30°C phát triển tốt, cây sẽ ra hoa ở ngày thứ 26 sau khi nảy mầm. Ở Việt Nam có nhiều giống dưa chuột: nhóm quả ngắn, dài chừng 10cm; nhóm quả trung bình dài 15 - 20cm; nhóm quả dài 30 - 40cm.

Người ta thu hoạch quả lúc 7 – 10 ngày tuổi, nên thu vào buổi sáng, để vào sọt có lót giấy, lá để không bị trầy, sứt. Loại bỏ ngay những quả bị các vết thâm.

Trong 100g phần ăn được của quả dưa chuột có 95,0% nước; 0,8g% protein; 3,0g% glucit; 0,7g% xenlulozơ; 23mg% canxi; 27mg% photpho; 10mg% sắt và 5mg% vitaminC.

Quả dưa chuột vị ngọt, mát, hơi độc nên không nên dùng tươi nhiều. Khi ăn sống nên gọt sạch vỏ vì trong vỏ có vị đắng. Ngoài ăn tươi người ta còn muối, ngâm giấm dành ăn dần hoặc trộn cùng các loại rau khác rất ngon.

◆ *Dưa chuột muối*

Dưa chuột quả nhỏ, ruột đặc (dưa chuột bao tử), cứng rửa sạch, bỏ quả sâu, quả thối, xếp vào thùng gỗ cho nước muối 10% vào ngập nửa thùng. Đặt tấm gỗ rộng bằng phía trong thùng để nhấn chìm dưa vào nước. Dưa chuột sẽ chuyển dần từ xanh sáng đến xanh hơi vàng, thịt quả trong. Sau thời gian 15 – 20 ngày là ăn được. Đây là phương pháp muối dưa kiểu lên men. Dưa chuột vị đậm. Muốn cho các vi sinh vật gây thối rữa không phát triển phải giữ độ mặn trong thùng lúc nào cũng 10%.

◆ *Dưa chuột ngâm giấm*

Vớt dưa chuột muối ra ngâm vào nước ấm 38 – 54 °C để giảm bớt độ mặn, thay nước nhiều lần, đến khi

dưa chuột vừa ăn, vớt ra. Xếp vào các lọ đổ ngập giấm 4 – 5% vài ngày, trút ra, cho vào lọ rộng miệng mới, đổ dấm 5 – 6%. Đóng kín lọ. Nếu dưa chuột muối bị mềm thì cho thêm dung dịch canxi clorit (CaCl_2) với tỷ lệ 1,2g trong 4,5 lít nước vào. Dưa chuột ngâm giấm thường cho thêm thìa là, ớt tươi chín. Có thể để 3 – 6 tháng với điều kiện không được mở nắp lọ ra. Dưa chuột ngâm giấm ăn ngay hoặc trộn với rau.

Chú ý: Đã mở nắp hộp ra thì nên ăn hết hoặc chỉ để 2 – 3 ngày, không để lâu được vì dễ bị vi sinh vật khác xâm nhập làm dưa ôi, nhũn.

◆ *Dưa mắm*

Dưa chuột quả to, dài, rửa sạch, bỏ dọc, bỏ ruột, rắc muối ướp (lượng muối 10%), đem phơi cho dưa héo, rửa lại để ráo. Xếp dưa vào vại (hoặc lu) trên đổ mắm cá sặc, cá linh (mắm sấp chín), để mắm ngấm vào dưa. Khi thấy dưa chuyển màu vàng, rắn chắc là được. Lúc ăn thái mỏng, ướp đường, tỏi ớt. Dưa mắm để cả năm không bị hư hỏng. Thường ăn với các loại cháo hay ăn với cơm.

◆ *Nộm dưa chuột*

Dưa chuột tươi, rửa sạch, bỏ tư, bỏ ruột, thái chỉ. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Cho dưa, cà rốt vào chậu men, xóc muối để 5 – 10 phút, rửa sạch, vắt kỹ cho một thìa đường vào ướp trong 15 phút rồi vắt ráo.

Thịt nạc vai lợn rán chín vàng, để nguội, thái chỉ. Tôm tươi, luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen trên lưng. Trộn đều dưa, cà rốt với một nửa số thịt và tôm

cùng ớt chín thái chỉ, vắt nước cốt chanh (hoặc *giấm gia vị*), đường, nước mắm, lạc rang, vừng.

Đơm ra đĩa, trên bày tôm, thịt, rau thơm, rau mùi, ớt thái chỉ. Nộm dưa chuột phải đảm bảo đủ chua vừa ngọt, vị béo của tôm thịt, lạc vừng, món ăn hấp dẫn, ngon.

♦ *Dưa chuột muối ngọt*

Thường dùng từ dưa chuột ngâm giấm. Dưa chuột vớt ra khỏi giấm và thêm các gia vị theo công thức sau: đinh hương, hạt mùi, hạt cải dầu, gừng, áo hạt nhục đậu khấu mỗi thứ 28g, cho vào nồi giấm (8%) là 36,3 lít, đậy nắp đun nóng ở nhiệt độ 79 – 94°C trong 1 giờ. Lấy túi gia vị ra, cho 4,5 kg đường nâu, rót vào bình chứa dưa chuột, bảo quản trong giấm gia vị vài tuần.

Dưa chuột muối ngọt ăn giòn, vị ngọt mặn rất đậm, có thể ăn liền hoặc trộn với các loại rau khác.

♦ *Dưa chuột bóp xôi*

Dưa chuột cạo rửa sạch vỏ, cắt bỏ chỗ bị xây xát, bị thâm, bỏ dọc, bỏ ruột, thái mỏng.

Cà rốt, củ cải trắng cũng làm như dưa chuột. Cho tất cả vào chậu tráng men, xóc ít muối để 15 – 20 phút, rửa sạch, vắt ráo.

Lấy tỏi giã nhuyễn hòa với nước chanh, ớt, đường cho vài thìa nước mắm tạo ra vị chua ngọt vừa ăn, trút nước này vào dưa, cà rốt, củ cải, nêm thêm gia vị để

ngấm. Bày ra đĩa, rắc lạc rang nhỏ, vài cọng mùi. Món ăn giàu vitamin, thơm ngon.

♦ *Dưa chuột xào chua ngọt*

Dưa chuột chọn quả đặc ruột, cầm nặng tay, rửa sạch cắt bỏ hai đầu, bỏ dọc, bỏ ruột, thái chéo dày.

Thịt nạc vai lợn thái mỏng, ướp hành băm, nước mắm, hạt tiêu, để 10-15 phút cho thịt ngấm gia vị.

Bắc chảo mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi băm nhỏ, trút thịt vào xào săn, cho tiếp dưa chuột, xào nhanh tay, nêm vừa ăn.

Lấy tương ớt hòa giấm đường nêm vừa chua ngọt cay rót vào chảo đảo đều, cho hành thái khúc vào. Muốn cho nước sánh thì thêm một thìa bột đao. Xúc ra đĩa, trên rắc mùi. Ăn nóng.

Nếu không có dưa chuột tươi, có thể thay bằng dưa chuột ngâm giấm, ăn cũng giòn ngon như dưa chuột tươi.

ĐẬU XANH (*Vigna aurea*)

Cây thảo hằng năm, mọc đứng, ít phân cành, họ Đậu (*Fabaceae*). Cao 0,6m, lá có 3 lá chét hình trái xoan, ba cạnh, màu lục sẫm, có lông nhám. Hoa màu vàng hoặc lục, rất dày, xếp thành chùm ở nách lá. Quả nằm ngang

hình trụ, chứa 10 – 15 hạt phân cách nhau bằng vách quả, màu xanh bóng.

Cây được trồng nhiều nơi để lấy hạt. Hàng năm trên thế giới sản xuất khoảng 9 triệu tấn.

Trong hạt đậu xanh có 13,7% nước; 23% protein; 2,4% lipit và 52% glucit; 62,7mg% canxi; 369,5mg% photpho; 4,7mg% sắt; 2,4mg% vitamin PP và 4 mg% vitamin C.

Hạt đậu xanh vị ngọt, tính hàn, không độc, có tác dụng giải độc, tiêu thũng, chữa bệnh đái đường... Từ hạt đậu xanh làm được nhiều món ăn rất bổ: cháo, giá, bột...

Đậu xanh được thu hoạch lúc quả chín đen, hái từng quả, phơi khô, đập dập vỡ lấy hạt, tiếp tục phơi thật khô (cần thử vào hạt thấy giòn là đã khô) cho vào vại sành, trên và dưới vại lót một lớp tro bếp hay chất chống ẩm, chống mốc.

♦ *Bột đậu xanh*

Đậu xanh tốt, đều hạt, không bị mối mọt, vo sạch, để ráo, rang chín (chú ý không để khét), để nguội xay nhuyễn thành bột. Cho vào túi, lọ thủy tinh đậy kín dành ăn dần. Có người sau khi xay thành bột mới rang, làm như thế sẽ bay mất một lượng vitamin có trong đậu xanh.

Bột đậu xanh giàu vitamin, khoáng chất, rất bổ, mát dùng cho trẻ em và người dễ tuổi rất tốt. Song bột rất

để bị mốc nếu làm với khối lượng lớn cần để nơi khô ráo, tốt nhất dưới đáy và bên trên nên có ít giấy thấm nước.

♦ *Giá*

Đậu xanh chọn hạt đều, chà mạnh cho vỏ mỏng, vo sạch ngâm vào nước lã một buổi để đậu nở. Lấy thùng đục thủng lỗ hay nồi đất thủng lỗ, dùng vĩ tre lót đáy rắc một lớp tro dày khoảng 10 phân, lấy tay ép chặt lớp tro, vớt đậu rải lên tro, rồi lại rải thêm một lớp tro, cứ làm như thế cho đến khi hết đậu. Trên cùng phủ một lớp tro dày. Lấy sàng dậy lên nắp thùng. Thường người ta chỉ đổ đậu khoảng 3/4 thùng, còn chừa khoảng trống cho giá ngoi ra. Để vào nơi mát, đem đưa ra ngoài trời nơi có sương, ngày tưới 2 lần (nước tưới phải sạch, nước được lắng trong không có thuốc sát khuẩn, không ô nhiễm vi sinh vật). Sau 3 ngày giá mọc, mập, trắng. Lấy ra rửa sạch tro, sàng bỏ vỏ đậu. Cách làm giá này khi ăn không có mùi tanh của đậu xanh. Nếu không có thùng người ta đào các hố đất sâu khoảng 40 – 50cm rồi cũng làm như với thùng.

b) Ở miền Bắc người ta dùng nồi đất, lót lá tre thay tro, khi cho đỗ vào gần đầy nồi thì dùng que tre gài chặt và úp miệng nồi xuống đất. Mỗi ngày tưới 2 lần bằng nước sạch. Sau 3 ngày giá mọc lên, gỡ que tre, trút giá ra, sàng bỏ lá tre và vỏ đậu.

Giá đỗ xanh là loại rau mầm có nhiều chất dinh dưỡng, dùng ăn sống, muối dưa, xào, nấu canh, luộc...

♦ *Giá luộc*

Giá đỗ xanh bỏ rễ, rửa sạch, để ráo.

Bắc nồi nước đun sôi, cho giá vào, trung đều, vớt ra để nguội. Húng láng thái nhỏ trộn vào giá. Khi ăn chấm nước tương.

♦ *Dưa giá*

Giá đãi nhặt rửa sạch, để ráo. Đun nước sôi, cho thìa muối, 1/2 thìa đường quấy tan, để nước còn ấm tay đổ vào âu, cho giá, hẹ cắt khúc vào trộn đều, lấy vỉ gài chặt để giá được ngập nước. Sau một buổi là ăn được. Giá giòn, vừa chua vừa mặn, khi ăn chấm nước mắm chanh ớt, hay nước cá kho, thịt kho. Dưa giá rất nhanh chua nên chỉ ăn trong một vài bữa, để lâu ăn không ngon.

♦ *Chè kho*

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín kỹ, giã nhuyễn, nắm thành nắm to, chắc. Để nguội, dùng dao sắc thái mỏng, giã lại một lần nữa, đánh tơi đều. Trộn đậu xanh với đường kính (tùy ý thích ăn ngọt hay vừa mà 1kg đậu xanh cho 0,5 – 0,7kg đường) trộn đều đến khi bột đường quện vào nhau tạo thành khối sền sệt.

Dùng chảo bằng đồng láng một lớp dầu ăn, cho đậu vào, đặt lên bếp, đun nhỏ lửa, vừa đun vừa dùng đũa cả đảo đều khi chè khô thì rắc bột thảo quả đã rang giòn giã nhỏ, rây mịn vào đảo đều, để thêm một lúc.

Múc chè ra đĩa, miết đều mặt như hình mâm xôi, rắc

vùng trắng rang chín lên đĩa chè. Để nguội. Khi ăn dùng dao cắt thành miếng.

Chè kho ăn mát, ngọt dịu, mùi thơm. Thường được làm vào dịp Tết.

◆ *Nước giá đỗ*

Giá rửa sạch, để ráo, cho vào vải xô hoặc cho vào máy xay sinh tố lọc lấy nước, hòa với đường, uống hàng ngày.

Nước giá màu trắng đục vị ngọt, có rất nhiều vitamin E. Dùng cho người viêm đường tiết niệu, đái dầm, đái đục.

◆ *Xôi vò*

Đậu xanh ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, nắm thành nắm to.

Gạo nếp vo sạch, ngâm nước 1 - 2 giờ, vớt ra, vo lại, để ráo. Cho nếp vào chõ đồ chín. Xối xôi ra rá, thái đỗ vào, trộn đều, đồ lại khoảng 15 phút, rưới ít mỡ hoặc dầu, trộn đều. Trút ra để nguội, sàng lấy hạt tươi đều.

Còn có cách khác: gạo và đậu cũng được chuẩn bị như trên. Sau khi gạo ráo nước, xóc ít muối, thái đậu xanh vào trộn đều, rồi cho vào chõ đồ chín, rưới ít mỡ nước xối đều, đồ ra, quạt nhanh tay cho nguội, sàng bỏ những hạt vón, lấy hạt tươi đều. Có nơi trong khi đồ xôi người ta cho vài lát riềng để xôi có mùi thơm đặc biệt.

Xôi vò được ăn với chè đường.

♦ *Kẹo pháo*

Đậu xanh ngâm nước mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín nhừ, rắc ít muối già mịn. Cho đường (tỷ lệ 1 : 1) trộn đều với đậu, để 30 phút cho đường tan, đậu hơi loãng ra. Đổ đậu vào chảo, đun nhỏ lửa đến khi đậu đặc lại nhắc xuống nhỏ vài giọt vani hay tinh dầu bưởi, trộn đều.

Trút ra mâm đã bôi chút dầu ăn, để nguội, ngắt từng viên, vê thành hình trụ như quả pháo, phơi hoặc sấy khô. Gói vào giấy bóng, bảo quản trong lọ hoặc túi nylon. Kẹo pháo có thể để vài tháng không hỏng nếu không bị kiến.

♦ *Nộm giá đỗ*

Lấy 150g giá đậu xanh hay đậu tương, lạc càng ngon, rửa sạch để ráo. Hai củ hành tây, bóc bỏ lớp vỏ ngoài, rửa sạch, thái lát mỏng. Hai quả cà chua chín (cà chua hồng đặc ruột, già) ngâm rửa sạch thái lát ngang.

Trộn tất cả các loại rau trên trong bát to, rắc thêm vài hạt muối, để khoảng 2 – 3 phút. Rưới nước chấm đậu tương (hoặc xì dầu nếu thích). Khi ăn cho ra đĩa, bên trên rải ít mùi ta. Nộm giá đỗ ăn bổ, giàu vitamin E, A, rất thích hợp cho người ăn kiêng. Ăn ít nhất 2, 3 lần trong tuần, ăn liên tục sẽ làm da đẹp, giảm béo.

ĐẬU TƯƠNG (*Glycine soja*; còn gọi: đỗ tương, đậu nành)

Loài cây thân đứng, có khi bò hay nửa bò, họ Đậu (*Fabaceae*). Lá kép có 3 lá chét, mỗi lá chét đều có lá kèm nhỏ, rễ có nốt sần.

Thân lá, quả có nhiều lông. Lá sớm rụng. Hoa nhỏ, nhiều, màu trắng hay tím. Quả giáp có 2 - 3 hạt hình thận.

Trong 100g hạt có 30 - 40g protein, 18 - 32g lipid; 20 - 25g chất bột. Các loại muối khoáng, vitamin A, B, C.

Là cây có giá trị lớn, nguồn cung cấp protein thực vật cho người, cây thức ăn gia súc, cải tạo đất. Ở Việt Nam cây được trồng rộng khắp nước để lấy hạt làm tương, đậu phụ, sữa đậu, tàu phở, phù trúc, giá, chao, xì dầu, làm bột, ép dầu, bơ thực vật. Trên thế giới có đến 300 loại thức ăn được chế biến từ đậu tương.

Đậu tương thu hoạch cả cây, phơi khô, rồi tách hạt, phơi lại thật khô cho vào thùng, vại giữ kín, bên trên để ít tro, tránh mối mọt. Hạt đậu tương để dành hàng năm không bị biến chất.

◆ **Đậu phụ**

Đậu tương ngâm nước một đêm, vo sạch, xay nhuyễn, lọc bỏ xác, lấy nước, đun sôi. Cho nước chua khuấy đều, đổ vào khuôn, ép hết nước, để ráo lấy ra cắt miếng dài. Ngâm vào nước lã để đậu không bị đen, mềm.

♦ *Chao (đậu phụ muối – phương pháp lên men)*

Đậu phụ chần qua nước muối nhạt (nước muối nếm vừa miệng), vớt ra để ráo, thái từng miếng vuông nhỏ bằng ngón tay. Đặt đậu phụ vào khăn xô cho vào chậu ở dưới lót một lớp tro, trên cùng đây lớp khăn xô. Để khoảng 3-4 ngày, miếng đậu ngả vàng đều, có mùi thơm. Lăn từng miếng đậu trên muối bột (100g đậu cho 20g muối), xếp vào lọ thủy tinh sạch được khử trùng, đây kín vài ngày. Mở nắp ra cho vài thìa rượu nhẹ (15^o) vào ngập đậu, một ít ớt xay, đây kín, đem phơi nơi thoáng mát. Sau 3 tuần chao “chín” có thể ăn được. Là món nước chấm rất ngon, bổ. Trong quá trình “chín” các protein dạng thô được vi sinh vật phân hủy tạo thành các axit amin dễ tiêu. Dùng cho người ăn kiêng, ăn chay rất tốt.

♦ *Đậu phụ rán*

Đậu phụ cắt bằng bao diêm, thả vào chảo dầu đang sôi rán vàng đều, gắp ra đĩa.

Bắc chảo nóng phi thơm hành, cho cà chua xào như đổ vài thìa nước mắm, nêm vừa ăn. Múc ra bát rắc hành, hoặc múc nước cà chua dội lên đậu. Món ăn bình dân, giàu đạm. Ăn với cơm.

♦ *Canh đậu tương*

Đậu tương ngâm một đêm, vo sạch, xay nhuyễn, lọc bỏ xác lấy nước.

Cho nước đậu vào nồi, thêm vài quả sấu, ít muối,

đun sôi. Váng đậu nổi lên như váng cua. Cà chua (tương cà chua) cho vào chảo xào chín rắc lên ít hành. Rưới cà chua lên nổi canh đậu. Món canh ăn mát, bổ, dùng trong mùa hè rất tốt.

◆ *Phù trúc*

Đậu tương ngâm một đêm, vo sạch, xay nhuyễn, lọc bỏ xác. Cho ít phèn chua hoặc để lên men chua.

Lấy nồi miệng nhỏ, trên bịt khăn vải, đổ đầy nước đun sôi, múc từng gáo nước bột đậu tương tráng lên khăn vải, đập kín nắp. Để vài phút, bột chín lấy que tre vót mỏng nhọn quăn ra, phơi ra gió cho ráo mặt. Sau đó cuộn tròn lại hoặc xếp lại thành miếng. Phơi hoặc sấy khô ở nhiệt độ 40 – 45°C đến khô. Cho vào túi nylon dán kín lại. Phù trúc có thể để dành vài tháng nơi thoáng mát. Phù trúc có thể dùng chế biến nhiều món ăn, làm chả, làm dồi chay.

◆ *Tàu phớ*

Đậu tương ngâm 3 giờ, vo sạch, bóc vỏ, xay nhuyễn, lọc bỏ xác. Lấy một ít nước đậu trộn với thạch cao và bột đao rồi lọc qua khăn vải mịn. Nước đậu còn lại cho vào nồi, đun sôi, vớt bỏ bọt. Trút nước đậu này vào nước đậu có thạch cao, đập kín. Một lúc sau đậu đặc lại.

Đun sôi nước đường, vớt sạch bọt đập vài miếng gừng hoặc cho vài bông hoa nhài vào nước đường. Khi ăn múc đậu vào bát chan nước đường lên. Tàu phớ ăn dễ tiêu, mát. Dùng cho người già và trẻ em rất tốt, có thể dùng thay sữa bò chua.

TƯƠNG

Món nước chấm rất phổ biến ở Việt Nam, nguyên liệu dùng làm tương là gạo nếp (ngô, khoai lang), đậu tương (đậu nành), muối và nước. Tỷ lệ phối trộn 70-80% gạo nếp (ngô, khoai lang), 20-30% đậu nành; muối 130-160 g/lít tương; lượng nước vừa phải để có độ đặc tùy ý muốn. Những nơi làm tương ngon, nổi tiếng là tương Bần - Bần Yên Nhân (Hưng Yên); Cự Đà (Hà Tây) Nam Đàn (Nghệ An). Về chi tiết mỗi địa phương đều có khác nhau, nhưng nguyên tắc chung là như nhau. Gồm có 3-4 khâu: làm mốc tương; làm nước đậu; ngả tương và để chín. Có 2 phương pháp làm tương: thủ công (cổ truyền) và công nghiệp.

1. Phương pháp cổ truyền

Cách sản xuất tương không dùng các chủng vi sinh vật thuần khiết, không có phòng ấm để ủ mốc, không cần thiết bị tiếp nhiệt, thường làm từ tháng 4 đến tháng 10 hàng năm. Vì thời gian này nhiệt độ không khí dao động từ 26-32°C hoặc cao hơn, độ ẩm 80-90% rất phù hợp cho nấm mốc phát triển.

a. Ủ mốc

Gạo nếp cái hay nếp con không nên giã kỹ để giữ vitamin B₁, vo sạch, nhặt sạn, trấu, ngâm một đêm, vớt ra để ráo, cho vào chõ đồ chín. Đổ ra nong hay nia cho nguội, rải ra thành lớp dày 2-2,5 cm, vừa rải đều vừa

vẩy nước, bóp xôi tơi ra (lượng nước thêm vào chừng một bát con - 100 ml/1kg xôi). Lấy lá năn, lá sen hoặc bao tải vải phủ lên trên, để nơi kín gió, tránh nắng, nhiệt độ 30-32°C.

Sau 2 ngày đêm, mốc bắt đầu mọc, đảo từng mảng mốc cho đều. Đến ngày thứ 3, 4 mốc hình thành nhiều, chuyển thành màu vàng hoa cau hay hoa hoè. Nếu mốc có màu đỏ, xanh, đen đều không tốt, mốc này làm tương chua, nhanh thối. Sau 4-5 ngày hạt xôi nào cũng có mốc, mùi thơm, vị ngọt. Bóp tơi xôi ra và ủ thêm một ngày nữa là được. Ủ mốc xong mà nước đậu làm chưa kịp thì muối mốc - làm hãm không cho mốc tiếp tục phát triển. Bóp mốc tơi ra, cho vào vại sành, một lớp mốc một lớp muối (lượng dùng 3/4 toàn bộ lượng muối trong cả mẻ), đổ nước sấm sấp, trộn đều cho muối tan, hằng ngày trộn và phơi nắng. Thời gian ủ mốc một mẻ là 5-7 ngày.

b. Làm nước đậu

Đậu tương nhặt sạch, sàng bỏ đất, cát, phân loại hạt to, nhỏ để riêng, vo sạch, ngâm nước khoảng 10 phút, vớt ra để ráo 1 giờ, đem rang bằng chảo gang hoặc nồi đất trên lửa nhỏ, đảo đều tay cho đến khi đậu tróc vỏ, hạt vàng nâu, giòn là được. Chú ý không được để đậu sống hoặc cháy. Đậu nguội, xát sàng bỏ hết vỏ. Tùy từng vùng, ý thích người tiêu dùng có thể xay nhỏ, đập dập hoặc chỉ tách đôi hạt rồi đem ngâm vào nước mưa (nước sạch). Cứ 1kg đậu, ngâm vào 5-6 lít nước, sau đó

cho đậu vào chum vại hoặc sau khi trộn đậu với nước đem đun sôi 50-60 phút để tương có mùi thơm hơn, tránh bị thối sớm do vi khuẩn. Đem phơi nắng, ngày mở nắp, tối đậy lại. Khoảng 2-5 ngày sẽ thấy có bọt khí bay lên, hạt đậu nổi trên mặt nước, lấy que khuấy đều cho hạt đậu chìm xuống. Nước đậu lúc này còn đục nhưng đã có mùi tương. Sau 6-9 ngày nước đậu trong hơn, vị đậu dậy mùi tương hơn. Khi đậu đã được thì phải ngả tương ngay. Thời gian làm nước đậu là 7-9 ngày, nếu trời lạnh có thể kéo dài 3-4 ngày.

c. Ngả tương

Trộn đều nước đậu với mốt, thêm nước sôi để nguội và muối để đảm bảo lượng muối trong 1 lít tương là 130-160g, nếu lượng muối thấp tương chóng chua.

Tương mới ngả vị mặn gắt. Mang chum tương ra ngoài sân, ngày phơi nắng đêm đậy lại, mỗi sáng dùng que sạch khuấy đều cho tương chóng nhuyễn. Thời gian này dưới tác dụng của men, protein trong mốt tiếp tục phân huỷ qua các sản phẩm trung gian, tạo thành đường làm tương ngọt dịu. Tương ngả màu vàng, để 5-10 ngày nữa là ăn được.

Tương đã chín cho vào nơi mát, có thể để dành ăn suốt cả năm.

2. Phương pháp sản xuất tương công nghiệp

a. Ủ mốt

Gạo nếp cái hay nếp con xay sát vừa, vo sạch, nhặt

sạn, trấu, ngâm nước 8-12 giờ, vớt ra để ráo, hấp chín ở độ sôi 100°C trong 4-6 giờ (từ khi bốc hơi). Bỏ ra, đánh tơi, làm nguội, khi còn 38-40°C thì trộn mốc *Aspergillus oryzae* với tỷ lệ 0,5-1% bằng cách hoà mốc với nước (1kg mốc trong 4-5 lít nước), rưới đều vào xôi. Rồi rải mỏng ra thành lớp có độ dày 2-2,5 cm, đưa vào buồng nuôi mốc. Buồng nuôi mốc phải có nhiệt độ trung bình 30-32°C, độ ẩm 85-100% trong 15-24 giờ. Nếu mốc nuôi để ngả tương ngay hoặc muối mốc thì thời gian kéo dài hơn 60-70 giờ để lượng đường lên 34-38%, tương sẽ ngọt hơn.

b. Làm nước đậu

Có 3 cách làm nước đậu: ngâm đậu trong nước thông thường, ngâm nước đậu có thuỷ phân và thuỷ phân đậu không ngâm.

Ngâm đậu trong nước thông thường cũng trải qua 2 giai đoạn như làm theo phương pháp thủ công; rang đậu và trộn với nước theo tỷ lệ 1 kg đậu 5 lít nước. Thời gian ngâm mát 6-7 ngày ở nhiệt độ 30-32°C, 7-9 ngày ở nhiệt độ thấp hơn. Khi nước đậu được là ngả tương ngay.

Ngâm đậu có thuỷ phân cũng làm như trên tức rang, ngâm đậu vào nước, khi được thì đem toàn bộ hỗn hợp nước nghiền nhỏ, thuỷ phân ở 55-58°C trong 6-8 giờ sau đó mới đem ngả tương như bình thường. Làm sách này thời gian chín của tương ngắn hơn.

Kiểu thuỷ phân đậu không ngâm để khắc phục trong quá trình đậu ngâm nhiều ngày có thể bị vi sinh vật gây thối rữa xâm nhập làm hương vị tương bị giảm. Người ta dùng bột đậu rang trộn với nước theo tỷ lệ 1:1 rồi trộn với mốc đã nuôi 36-48 giờ rồi ủ như cách bình thường. Hoặc bột đậu rang trộn với mốc, nước đã chuẩn bị đường hoá. Nghiền nát hỗn hợp cho vào nồi tiếp nhiệt, giữ ở nhiệt độ 55-58°C trong 6-8 giờ. Sau đó ngả tương như bình thường.

c. Ngả tương

Trộn nước đậu với gạo nếp đã lên mốc, muối, nước rồi xay nhỏ cho vào thùng, chum vại với tỷ lệ 33kg gạo nếp, 12 kg đậu, 16 kg muối và 25-28 lít nước sẽ được 100 lít tương ngon. Thời gian ủ chín là 5-10 ngày ở nhiệt độ mùa hè, mùa đông có thể kéo dài hơn. Muốn tương có chất lượng tốt thì muối và nước không có tạp chất, dụng cụ đựng tương phải sạch (luộc hoặc khử trùng) và có thể giữ được tương từ 2-3 tháng đến một năm.

◆ *Tương đặc*

Để tiện cho việc vận chuyển đi xa, người ta thường sản xuất tương đặc. Tương đặc cũng làm tương tự như các loại tương bình thường (tương loãng), nhưng số lượng nguyên liệu tăng lên. Công thức sản xuất 100 lít tương đặc như sau: gạo nếp 60-65 kg; đậu 20-24 kg; muối 25-28kg, nước vừa đủ 100 lít. Nước cho vào với tỷ lệ: 1 kg đậu cho 2-2,5l nước. Hoặc người ta bỏ hẳn khâu

ngâm đậu mà tiến hành thuỷ phân đậu bằng mốc. Khi dùng có thể để nguyên hoặc pha ra gấp đôi. Nước pha được đun sôi, để nguội, thêm muối cho đủ độ mặn.

♦ **Tương khô**

Loại tương có hàm lượng nước ít, khi ăn hoà nước hay để nấu canh. Tương khô dễ mang đi xa, dễ bảo quản. Công thức làm tương khô: gạo nếp 10 kg, đậu 4 kg, muối 4kg, nước 2-3 lít.

Gạo nếp cũng đồ chín, ủ mốc như làm tương thông thường. Mốc được rồi để khô, nghiền nhỏ. Trộn mốc với nước muối, nhào kỹ, phơi nắng 4-5 ngày hoặc sấy khô. Sau đó trộn với muối và đưa phơi nắng.

Đậu rang chín, bỏ vỏ, xay thành bột. Trộn đều bột và mốc nghiền nhỏ, cho vào khuôn đóng thành bánh, mỗi bánh 50-100 g. Xoa bột đậu bên ngoài bánh để tương khô, không dính, phơi nắng hoặc sấy khô, gói vào bao bì.

MƯỚP

Các loài rau ăn quả họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*).

Có 3 loài: mướp ta, mướp hương và mướp đắng.

1. Mướp ta (*Luffa cylindrica*), cây leo thân thảo, thân có góc. Lá có 5 thùy sâu và nhọn. Hoa màu vàng, hoa cái mọc đơn độc, hoa đực mọc thành chùm. Quả

hình trụ tròn dài, lúc già hóa xơ. Hạt đen có cánh hẹp hai bên mép.

2. Mướp hương (*L. acutangula*). Lá có thù nông và ít nhọn. Quả có 10 hạt lõi dọc. Hoa vàng nhạt. Mép hạt không cánh. Quả non rất thơm.

Trong quả mướp có 95,1g % nước; 0,9g% protein; 3,0g % glucit; 28,0mg% canxi; 45,0mg% photpho; 0,32mg% caroten và 0,8mg% vitaminC.

Cây được trồng nhiều ở khắp Việt Nam để lấy quả làm rau. Tùy theo giống mà thời gian từ lúc gieo trồng đến khi thu hoạch từ 80 – 100 ngày, thời gian thu hoạch kéo dài đến 2, 3 tháng. Năng suất trung bình 40 – 50 tấn/ha.

Mướp là loại quả còn nước, khi mới ra quả nên chú ý nung quả, thả lỏng quả xuống dần cho quả thẳng đẹp, ít bị sâu bệnh. Những quả bị ong châm cần loại bỏ ngay. Khi thu hoạch cắt cả cuống, để vào sọt nhẹ nhàng, tránh xây xát vỏ, làm nhựa chảy ra đen quả, và cần mang đến nơi tiêu thụ ngay. Vì để vài ngày làm quả xấu mã, già thêm, rất khó bán. Mướp là loại quả ăn tươi.

♦ Canh mướp

Mướp ta hay mướp hương càng ngon, gọt vỏ, rửa sạch, để ráo, cắt lát xéo.

Nấm rơm rửa sạch, chần qua nước sôi, thái lát. Đậu phụ thái con chì, rán vàng đều.

Bắc xoong lên bếp, cho thìa dầu ăn phi thơm kiệu, trút nấm rơm, đậu phụ vào xào cùng nước tương, muối, chế nước vào đun sôi, đổ mướp vào đun sôi lại, nêm nếm vừa ăn. Món canh dùng cho người kiêng thịt, ăn nóng, ngọt, mùi thơm của nấm quyện với mùi mướp rất đặc biệt, dễ ăn.

◆ *Cháo mướp*

Mướp gọt vỏ, rửa sạch, để ráo, thái vát. Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi tráng men (hay nồi đất) đổ nhiều nước, nấu nhừ. Đổ mướp vào nồi đun sôi lại, nêm vừa ăn. Bắc xuống, ăn nóng. Dùng cho người táo bón, có tác dụng thanh nhiệt, tiêu đờm, giải độc.

◆ *Hoa mướp nấu cua*

Hoa mướp cho vào nước sạch, lấy tay nhẹ nhàng khỏa nước chó kiến và bụi bám vào hoa rơi ra, vớt ra, để ráo.

Cua đồng làm sạch, giã nhuyễn lọc nước cho vào nồi, đun nhỏ lửa, váng cua nổi lên, váng dạt vào một bên, thả hoa mướp vào, nồi cua sôi lại thì nêm nếm vừa ăn. Bắc xuống ăn nóng. Cũng có thể nấu hoa mướp với mồng tơi, hay rau ngót càng ngon.

Chú ý: khi ăn hoa mướp chú ý ngâm rửa sạch, vì người trồng hay xịt thuốc trừ kiến rất dễ gây ngộ độc.

◆ *Nước hoa mướp mật ong*

Hoa mướp ngâm vào chậu nước sạch, nhẹ nhàng khỏa nước cho kiến và bụi rơi ra, vớt ra rồi, để ráo.

Dun nước sôi, thả hoa ướp vào, đậy kín để 10 phút, bỏ nắp ra cho mật ong, khuấy đều. Chắt nước uống nóng. Nước có mùi thơm của ướp quện với mùi mật ong rất hấp dẫn. Dùng cho người bị viêm phế quản cấp tính, ho ra đờm vàng, thở ra tức ngực, miệng khô rát. Uống liên tục ít nhất 1 tháng.

◆ **Hoa ướp xào thịt bò**

Hoa ướp rửa sạch, để ráo.

Thịt bò thăn, thái mỏng, dần qua cho mềm, ướp với nước gừng, nước củi dứa để 3 – 5 phút (không được để quá 5 phút vì nước củi dứa làm thịt rửa nát).

Bắc chảo mỡ nóng già, thả vài tép tỏi đập nát phi thơm, cho thịt bò vào đảo nhanh tay, thịt bò vừa chín trút hoa ướp vào, đảo vài lần hoa vừa chín, bắc xuống rắc hành, hạt tiêu lên trên.

Hoa ướp xào ăn bù, thơm, vị hơi đắng đắng. Người ta có thể xào hoa ướp với tôm, mực, nấm đều ngon.

MƯỚP ĐẮNG (*Momordica charantia*; còn gọi: khổ qua, cảm lệ chi, hồng cô nương, lương qua, mướp mủ, lại bồ đào)

Loài cây dây leo, thân có góc cạnh ở ngọn hơi có lông thuộc họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Lá mọc so le, có 5 – 7

thùy, mép có răng cưa đều, mặt trên màu đậm hơn mặt dưới trên gân có lông ngắn. Hoa mọc đơn độc ở kẽ lá, đực cái cùng gốc, có cuống dài, cánh màu vàng nhạt. Quả hình thoi, trên quả có nhiều u nhỏ nổi lên, quả màu vàng xanh, khi chín vàng hồng. Hạt dẹt, quanh hạt có màng màu đỏ. Toàn thân có vị đắng. Quả có 91,4g% nước; 0,9g% protein; 3,0g% gluxit; 1,1g% xenlulozơ; 18,0mg% canxi; 29,0mg% photpho; 0,6mg% sắt; 22mg% vitaminC. Hạt có dầu và chất đắng.

Mướp đắng được trồng nhiều ở khắp nơi nhất là miền Nam. Quả ăn mát, làm thuốc chữa ho, chữa sốt, tắm cho trẻ trừ rôm sảy. Mướp đắng có thể ăn non, hay chín đều được. Đặc biệt mướp đắng không bị sâu bệnh, nên người trồng không phun thuốc trừ sâu, ăn rất an toàn.

◆ *Dưa mướp đắng*

Chọn quả mướp sắp chín (hạt bên trong đã đỏ, vỏ ngoài còn vàng xanh), rửa sạch, ngâm vào nước muối 20% trong 2 tiếng. Vớt ra bỏ đôi bỏ hạt. Lại ngâm vào nước có pha phèn và thạch cao, đem phơi nắng ba ngày, thay nước hàng ngày cho mướp trắng. Vớt ra rửa sạch, để ráo.

Xếp mướp vào lọ thủy tinh rộng miệng, đổ giấm, thêm vài thìa đường, đậy kín để một tuần, dưa chín. Dưa trắng, trong, ăn giòn, không đắng, vị chua ngọt. Có thể để dành hàng tháng dưa vẫn ngon.

♦ *Mượp hầm chay*

Mượp đắng cắt đôi, bỏ ruột, rửa sạch, úp xuống cho ráo nước. Chuối tây luộc chín, bóc vỏ già nhỏ. Đậu phụ bóp nát. Trộn đều nấm rơm, chuối, đậu phụ, hành băm nhỏ, muối, bột canh, hạt tiêu rồi nhồi vào mượp lấy tăm xuyên qua miếng mượp để nhân không rơi ra ngoài.

Củ cải rửa sạch, thái mỏng hầm mềm, lọc lấy nước trong, nêm vừa ăn đổ vào nồi đun sôi, thả mượp đắng vào hầm mềm. Bắc xuống, rắc hạt tiêu xay và rau mùi lên trên. Ăn nóng. Món ăn dành cho người kiêng thịt, tiểu tiện khó khăn.

♦ *Mượp đắng nấu cua gạch*

Mượp đắng thái khoanh tròn, mỏng, bóp muối ngâm một lúc, vắt bỏ nước, lại ngâm vào nước lã, khi gần nấu vớt ra, rửa sạch, vẩy ráo.

Cua gạch nhúng vào nước nóng cho rụng càng, tách làm đôi, lấy gạch cua tán nhỏ. Còn cua luộc chín, gỡ thịt. Bắc chảo mỡ nóng, phi thơm hành củ già nhỏ xào thịt cua, nêm mắm muối vừa ăn, thêm ít nước đun sôi, cho gạch cua vào đảo đều, chế ít mắm ruốc, đun sôi lại, đổ mượp đắng vào, nấu canh vừa sôi, nêm lại vừa ăn. Bắc xuống, rắc mùi tàu, hành lá lên trên. Ăn nóng với cơm. Canh có vị ngọt của cua và hơi nhẩn đắng của mượp, thơm ngon, lạ miệng.

◆ *Mướp đắng nhồi thịt*

Mướp đắng còn xanh, rửa sạch, cắt khúc ngang hoặc để cả quả, moi bỏ ruột.

Thịt nạc rửa sạch băm nhỏ trộn hành, hạt tiêu, muối để ngấm gia vị 15 phút.

Nhồi thịt vào ruột mướp, xếp vào nồi đồ ngập nước, đun chín mềm. Ăn nóng. Món ăn có tác dụng giải nhiệt, sáng mắt, giảm đau nhức người.

◆ *Mướp đắng xào trứng*

Mướp đắng rửa sạch, bỏ đôi, bỏ hạt, thái mỏng.

Bắc chảo mỡ nóng già, phi thơm hành, cho mướp đắng vào xào vừa chín tới, nêm mắm muối vừa ăn, rót trứng gà đã đánh tan, đảo đều, trứng bám vào mướp là được. Ăn nóng. Dùng cho người đau gan rất tốt.

◆ *Mứt mướp đắng*

Chọn mướp nhỏ quả, non, ngâm nước muối 10% hai tiếng. Vớt ra, bỏ đôi moi bỏ hạt, cạo sạch lớp ruột trắng bên trong. Dùng kim nhọn châm xung quanh quả, ngâm tiếp trong nước 2 tiếng nữa. Vớt ra rửa sạch, để ráo, chần nước pha phen khoảng 5 phút. Rửa sạch, vẩy ráo.

Ướp đường (1kg mướp 1 kg đường) khi đường tan hết vớt mướp đắng ra đun nước đường kéo tơ, rồi nhúng mướp đắng vào cho đường áo đều miếng mướp, gấp ra đem sấy hoặc phơi đến khô. Mứt mướp đắng vị ngọt, hơi đắng, dùng liên tục có tác dụng lợi tiểu, mát.

◆ Trà mướp đắng

Mướp đắng già, rửa sạch, cắt bỏ hai đầu, moi sạch ruột. Chè xanh rửa sạch nhồi vào mướp đắng, để chỗ thoáng, mát. Khi quả mướp đắng khô teo lại, rửa sạch, lau khô, thái nhỏ. Hãm nước uống. Nước trà mướp đắng có màu vàng tươi, thơm vị hơi đắng. Nước giải nhiệt, giải khát dùng cho người tiểu tiện khó khăn rất tốt.

◆ Mướp đắng phơi khô

Mướp đắng già, không dùng hết, rửa sạch, bỏ phần hư hỏng, thái mỏng trải ra nong nia, phơi khô, khi phơi nhớ che bên trên miếng vải màn để ruồi bọ không đậu vào. Đến khi mướp khô, cho vào túi nylon cất dùng dần. Mướp đắng phơi khô có thể dùng nấu canh, pha nước uống rất mát.

SU HÀO (*Brassica oleracea*; còn gọi: củ thò lò)

Loài rau, họ cải (*Crucifera*). Thân cây phình to ra thành củ khí sinh hình cầu, vỏ củ xanh nhạt hoặc xanh tía. Lá trơn, phẳng, màu lục đậm, cuống lá dài. Cây hai năm. Nguồn gốc Địa Trung Hải. Được trồng lấy củ làm rau ở miền Bắc Việt Nam. Thường có 3 giống: su hào dọc tăm, củ bé, tròn, cuống lá nhỏ, phiến lá mỏng, nhỏ; su hào dọc trung củ tròn, to, mỏng vỏ, cuống và phiến lá to hơn dày hơn su hào dọc tăm; su hào dọc đại (su hào

bánh xe) củ to, dẹt, vỏ rất dày, cuống và phiến lá rất to, dày.

Trong củ su hào có 88,0g% nước; 2,8g% protein; 6,3g% glucit; 1,7g% xenlulozơ; 40mg% canxi; 50mg% photpho; 0,6mg% sắt; 0,6g% vitamin PP và 40mg% vitaminC.

Thời gian sinh trưởng của từng giống, từng mùa vụ khác nhau, khi nhìn thấy củ đã bằng, lá non không sinh trưởng nữa thì thu hái. Nếu để thêm su hào sẽ già, nhiều xơ, chất lượng giảm. Năng suất su hào ở Việt Nam là 16 – 30 tấn/ha.

Su hào ăn tươi, muối, làm mứt đều được.

♦ *Su hào muối nén*

Chọn những củ su hào bánh tẻ, nhặt bỏ cuống, cắt bỏ vết hư hỏng do sâu bọ nếu có. Rửa sạch cho vào vại, rải muối (1kg su hào cho 0,2 kg muối) để vài đêm cho nước trong su hào chảy ra, phơi nắng cho củ héo lại, rửa sạch, xếp lại vào vại nén chặt, nấu nước muối bão hòa (cho nước vào muối đến khi muối không tan nữa là được) đổ ngập su hào. Để ít nhất một tháng, su hào chín, ăn được. Su hào muối củ chắc lại, ăn giòn, vị chua mặn, ăn ngay hoặc xào nấu các món khác. Là món rau dự trữ ăn vào kỳ giáp vụ, có thể để hàng năm không hỏng.

♦ *Su hào trộn tỏi ớt*

Su hào muối, rửa sạch, gọt vỏ, thái mỏng cho vào bát to.

Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn cùng với ớt, thêm vài thìa đường cho đỡ chua, đổ vào bát su hào trộn đều, để ít nhất 30 phút su hào ngấm gia vị. Ăn ngon, giòn ngọt, hơi cay. Kích thích ăn ngon cơm. Dùng cho những người dị ứng với cà, đau răng rất tốt.

◆ **Dưa món**

Su hào, củ cải, cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, tủa hoa, thái mỏng rải ra mâm hay rổ rá phơi se lại, hơi dẻo. Rửa sạch, để ráo, cho vào lọ thủy tinh rộng miệng cùng tỏi giã nhỏ, gài chặt.

Nước mắm ngon, pha thêm ít đường thắng cho sánh lại, rót vào lọ cho ngập, đậy kín nắp. Để khoảng một tuần. Dùng ăn với bánh tét, bánh chưng hoặc ăn cơm.

Dưa góp giòn, vị ngọt mặn, giàu chất khoáng, giúp ăn ngon miệng.

◆ **Nộm su hào**

Chọn su hào, cà rốt non gọt sạch vỏ, thái chỉ bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Tôm khô, chần qua nước sôi, để ráo, giã tơi. Thịt lợn nạc luộc chín, thái chỉ.

Lạc, vừng rang vàng, xát vỏ, giã dập. Ớt bỏ hạt, băm nhỏ. Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn.

Trộn đều su hào, cà rốt, củ cải với giấm, chanh, ớt, tỏi, vừng, lạc, thêm thìa nước mắm cho thơm. Đơm ra đĩa rắc thêm vừng, lạc và rau mùi lên trên.

Nộm có vị vừa chua vừa cay, giàu chất dinh dưỡng, màu sắc hấp dẫn, kích thích muốn ăn.

♦ *Su hào nấu nấm*

Su hào, cà rốt, su su, gọt vỏ, thái miếng mỏng.

Măng khô ngâm kỹ với nước gạo, rửa sạch, luộc và xả nhiều lần cho mềm, hết mùi khói, thái miếng như su hào.

Đậu phụ rán vàng, thái mỏng. Đậu Hà lan, tước bỏ xơ.

Bỏ su hào, cà rốt, đậu, su su, măng vào chảo dầu nóng, đảo đều tay cho săn lại, nêm muối, đổ ngập nước, đun gần chín thì đổ đậu Hà Lan, nấm rơm (nấm mỡ, nấm sò đều được). Nồi canh sôi kỹ, nêm gia vị vừa ăn. Ăn nóng. Món ăn dành cho người kiêng thịt, ăn chay, giàu vitamin. Ăn một tuần vài lần còn có tác dụng hạ huyết áp, giảm cholesterol.

♦ *Su hào xào cá quả*

Cá quả làm sạch, dùng dao sắc lạng lọc lấy thịt thái mỏng, ướp nước mắm, gừng giã nát, hạt tiêu và một thìa bột đao để cá ngấm gia vị.

Su hào non gọt vỏ, rửa sạch, để ráo, thái miếng mỏng. Cà rốt cạo vỏ, tía hoa. Cần, tỏi tây cắt gốc rửa sạch, đập dập, cắt khúc, chẻ đôi.

Bắc chảo mỡ nóng già, phi thơm hành, cho cá vào xào chín, xúc ra. Thêm mỡ vào chảo, bỏ su hào, cà rốt xào chín tới, cho cần tỏi tây xào chín trút cá vào đảo đều tay,

nêm vừa ăn. Bắc xuống rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng, ngon, giàu dinh dưỡng, dễ tiêu.

◆ *Mứt su hào*

Chọn su hào non, gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông hay chữ nhật dày 2cm. Ngâm nước vôi trong 4 tiếng, vớt ra rửa nhiều lần, để ráo. Chần qua nước pha phèn (1kg su hào 10g phèn), vớt ra để ráo.

Ướp su hào với đường 4 tiếng (1kg su hào cho 1,0 kg đường) bắc lên bếp đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay. Khi nước đường còn một ít, sánh thì bắc xuống, cho vani vào đảo nhẹ đến lúc đường khô, trắng bám đều xung quanh su hào thì đổ ra, tải mỏng.

Mứt ăn trong dịp tết cùng các loại mứt khác, thơm, ngọt mát, dễ ăn.

◆ *Su hào xào mực*

Mực tươi làm sạch, khía quả trám, thái miếng vuông, để ráo ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu xay, để ngấm gia vị.

Su hào gọt vỏ, rửa sạch thái chỉ hoặc tỉa hoa. Cà rốt rửa sạch thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái miếng như mực.

Bắc chảo mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, bỏ mực vào xào săn, xúc ra đĩa. Cho tiếp mỡ đổ su hào vào xào tái, rồi cho cà rốt, nấm hương vào xào đảo đều, nêm vừa ăn, trút mực vào, rắc hành hoa cắt khúc, đảo đều. Xúc

ra đĩa xung quanh có lót cà chua, cho rau mùi, hạt tiêu lên trên. Ăn nóng.

SUP LƠ (*Brassica oleraceae botrytis*; còn gọi: bông cải, hoa lơ)

Cây rau ăn hoa hàng năm, họ cải (*Cruciferae*). Thân cao khoảng 30cm. Hoa mọc dày đặc trên một cuống nạc, tạo thành một khối. Cây ưa sống ở nhiệt độ 8 – 18°C. Có hai loại: sup lơ đơn lá nhọn, dài, mặt lá có phần trắng, hoa trắng, ăn mềm; sup lơ kép: lá mỏng, mọc sát vào nhau, nõn tía, hoa dày, nặng.

Trong hoa sup lơ có 90,9g% nước; 2,5g% protein; 4,9g% gluxit; 26mg% canxi; 51,0mg% photpho; 1,4mg% sắt; 70mg% vitamin C.

Sup lơ được trồng nhiều ở miền Bắc, ở Đà Lạt. Dùng làm rau ăn. Trồng sup lơ phải chăm sóc nhiều, cây trồng khoảng 45 ngày ra hoa, cần che đậy hoa để nước không dột vào nụ hoa làm thối rữa. Thu hoạch đúng lúc thì năng suất và phẩm chất hoa mới tốt. Sau khi nụ hoa xuất hiện 15 – 20 ngày thì thu hái. Dùng dao sắc, chặt một nhát sát gốc, tía bỏ vài lá chân, xếp đứng cuống hoa, bọc xếp chụm cuống hoa vào nhau để dễ vận chuyển. Năng suất sup lơ ở Việt Nam hiện nay 18 – 22 tạ/ha.

Suplơ là loại rau ăn tươi, để vài ngày hoa chuyển sang vàng, bông sẽ rộp lên, ăn không ngon.

♦ **Suplơ muối có dầu ăn**

Chọn những cái suplơ chắc, đã phát triển đầy đủ, bỏ lá ngoài, cắt đôi, bỏ lõi giữa. Cắt miếng theo chiều dọc vừa ăn, ngâm vào nước, rửa nhẹ nhàng cho sạch, để ráo và phơi nắng 2 - 3 giờ. Cứ 18,1 kg suplơ thì cho 0,56kg bột ớt, 56g thìa là, 56g đinh hương, gừng tươi 28g, hạt mù tạt 0,56kg và 56g hành củ thái mỏng. Cho tất cả gia vị trên nghiền nhỏ, rang vàng bằng dầu hạt cải. Khi gia vị đã chuyển màu nâu, đổ suplơ vào trộn kỹ, cho 1,12kg muối, đun tiếp cho mềm. Bắc ra làm nguội và thêm mù tạt, trộn đều. Đem phơi nắng 5 - 7 ngày, rồi thêm 2,2kg giấm, phơi nắng tiếp 3 ngày nữa.

Dưa suplơ có màu nâu, vị mặn, ăn ngọt có mùi rất đặc biệt. Ăn với cơm hay trộn với các loại rau khác.

♦ **Suplơ muối có dầu ngọt**

a) Suplơ đã rửa sạch, thái miếng làm như suplơ muối có dầu.

Cứ 37,1kg suplơ cho 2,26kg muối, 2,72kg hạt mù tạt nghiền nhỏ, 0,90kg bột ớt, 0,22kg bột nghệ; 0,22kg bột gừng khô, 0,90kg hành thái nhỏ nghiền, 0,22kg tỏi nghiền, cho các gia vị trên xào trong dầu hạt cải. Khi các gia vị xào trong dầu chuyển thành màu nâu thì đổ suplơ vào trộn đều, thêm 4,53kg đường đỏ và 2,2kg

giấm. Cho vào lọ đậy kín, sau một tuần là ăn được. Ăn có vị cay nồng của mù tạt, rất ngon.

b) Suplơ làm sạch chần trong nước sôi 5 – 6 phút vớt ra trộn với gia vị như trên, cho vào lọ, đem phơi nắng. Đưa vào, cho thêm 510g axit axetic, trộn kỹ. Sau 4 ngày là ăn được. Dưa ngon, thơm, vừa chua vừa cay nồng.

♦ *Canh suplơ thịt gà*

Suplơ rửa sạch, để ráo cắt miếng dọc bông. Gà làm sạch, lọc bỏ xương, thái mỏng to bản, ướp nước mắm để ngấm. Xương gà ninh, lọc lấy nước trong làm nước dùng.

Cho nước dùng vào song, bắc lên bếp đun sôi, vớt bọt, đổ suplơ vào đun chín mềm, nêm vừa ăn. Trước khi bắc xuống rắc hành hoa. Ăn nóng.

Canh ngọt, thơm, suplơ vừa chín, giàu chất khoáng, dùng bồi bổ sức khỏe rất tốt.

♦ *Suplơ hấp*

Suplơ cắt bỏ gốc, lá để nguyên cả cái, rửa sạch, để ráo.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm rửa sạch, băm nhỏ cùng thịt lợn nạc, hành khô rồi ướp mắm muối gia vị, để ngấm 15 phút. Lấy thịt nhét vào khoảng cách giữa các cuộn suplơ, đem hấp chín. Bỏ ra đĩa, khi ăn cắt dọc từng miếng, chấm nước mắm, tỏi, ớt. Vị ngon của thịt và gia vị ngấm vào suplơ rất ngon.

◆ *Suplơ xào thập cẩm*

Suplơ tách ra từng nhánh nhỏ, rửa sạch, chẻ đôi, để ráo. Thịt lợn nạc, thịt bò thái mỏng. Tôm bóc vỏ chẻ đôi, rút đường chỉ đen trên lưng. Hành, tỏi tây rửa sạch để ráo, cắt ngắn. Nấm rơm (nấm mỡ, nấm sò) rửa sạch chần qua nước sôi, dội lại nước lã cho giòn. Nấm hương ngâm mềm, cắt đôi. Dứa gọt vỏ, bổ 4 thái mỏng.

Bắc chảo nóng, phi thơm hành cho thịt lợn, thịt bò vào xào gần chín, cho dứa vào đảo nhanh tay nêm vừa ăn xúc ra. Xào tôm với hành, suplơ, cần, tỏi tây và nấm chín tới. Trộn đều tôm, thịt, cần, tỏi, suplơ, xào nhanh lại, nêm vừa ăn, trút ra đĩa sâu lòng trên rắc mùi, hạt tiêu.

Món ăn ngon, màu sắc đẹp, nhiều chất bổ dưỡng.

Chú ý: Các món ăn có suplơ nên cho suplơ vào sau để không bị mất vitamin vì suplơ chín nhờ lượng vitamin có trong rau sẽ bay hết.

SU SU (*Sechium edule*; còn gọi: cây sule)

Cây rau ăn quả, họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Thân leo, tua cuống phân 3 – 5 nhánh. Lá to, láng. Hoa nhỏ, màu kem, hoa đực hợp thành chùm, hoa cái mọc đơn độc. Quả mọng, hình quả lê, có cạnh lồi dọc và có u lồi hình gai. Hạt lớn có vỏ mỏng.

Cây có nguồn gốc Mêhicô và quần đảo Ăngti, Mỹ,

được nhập vào trồng ở các nước nhiệt đới. Cây ít bị sâu bệnh, năng suất cao. Nhiệt độ thích hợp 12 – 13°C. Ở Việt Nam được trồng nhiều ở các tỉnh miền núi như Lào Cai, Cao Bằng, Đà Lạt... trồng vào tháng 8 – 11 (tốt nhất là tháng 9 – 10) thu hoạch vào tháng 1 – 2, rõ nhất tháng 3 – 4. Có hai loại quả: quả gai, quả trơn.

Trong quả có 94g% nước; 0,8g% protein; 3,7g% glucit; 1,9g% xenlulozơ và 4mg% vitaminC. Người ta tính cứ ăn 100g su su cho 18 calo.

Cây leo giàn, tuyệt đối không được bấm ngọn như bầu bí, khi cây lên giàn thì vét đất xung quanh phủ lên gốc.

Su su rất sai quả, sau 2 – 3 tháng thu hoạch được, khi thấy quả vừa căng vừa bóng là hái, cứ cách 5 – 7 ngày hái một lần. Năng suất trung bình 30 – 50 tấn/ha.

Quả su su dễ cất trữ, vận chuyển đi xa. Quả ăn tươi, muối dưa, xào. Ngọn su su luộc, xào như ngọn bí.

♦ *Su su luộc*

Su su gọt vỏ, bỏ hạt, thái dọc quả làm 4 – 6, rửa sạch nhựa, tốt nhất là ngâm trong nước sạch 5 – 10 phút. Vớt ra cho vào nồi nước đang sôi già, cho vài hạt muối. Nước sôi lại vài dạo, vớt ra. Khi ăn chấm với muối lạc, gừng. Ăn ngọt đậm đà, mát.

♦ *Su su muối nén*

Chọn những quả su su bánh tẻ (quả lóng, không còn gai), rửa sạch, chẻ đôi bỏ hạt, ngâm nước cho hết nhựa.

Vớt ra để ráo, rắc một lớp muối mỏng, để một đêm cho muối ngấm và nước rút ra bớt, đem phơi nắng đến héo. Rửa sạch, để ráo, xếp vào vại, gài chặt, trên dần đá. Pha nước muối mặn (1kg su su cho 0,2kg muối) đổ ngập su su đầy kín. Để khoảng 10 ngày su su chín ăn được, để càng lâu ăn càng ngon.

Su su muối gọt vỏ thái mỏng, ướp đường, tỏi, ớt giã nhuyễn ăn với cơm thay rau ngon, giòn, hoặc su su muối xào với thịt bò. Món dưa để dành ăn dần trong mùa thiếu rau.

◆ *Su su xào trứng*

Su su non gọt vỏ, bỏ đôi, bỏ hạt, rửa sạch, thái chỉ.

Dun nóng chảo dầu, phi thơm hành cho su su vào, đảo đều tay, vừa chín nêm mắm muối, rót trứng đánh tan vào chảo su su, vừa rót vừa đảo cho trứng chín đều. Bắc xuống, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên.

◆ *Ngọn su su luộc*

Ngọn su su, tước bỏ vỏ xơ bên ngoài, lá già vò mềm. Rửa sạch, để ráo. Cho vào nồi nước sôi có vài hạt muối, luộc chín tới. Ngọn su su luộc màu xanh tươi, ăn giòn mềm, có mùi đặc trưng của su su. Khi ăn chấm với xì dầu hay nước mắm tỏi đều ngon.

◆ *Ngọn su su xào tỏi*

Ngọn su su, tước bỏ vỏ xơ bên ngoài, ngắt thành khúc ngắn, lá già vò mềm, rửa sạch để ráo.

Bắc chảo mỡ nóng, phi thơm tỏi (nhiều tỏi cho dậy

mùi) bỏ ngọn su su vào, đảo đều, đậy nắp lại cho rau chín mềm, nêm muối, gia vị vừa ăn. Món ăn giàu vitamin.

♦ Canh su su nấu nấm

Su su gọt vỏ, bỏ đôi, bỏ hạt, thái lát mỏng, rửa sạch, để ráo.

Bắc xoong lên bếp, đổ thìa dầu ăn, cho vào củ kiệu đập dập phi thơm, bỏ nấm rơm rửa sạch bổ làm 4, cà chua thái miếng, đậu phụ thái con chì, rán vàng, nước tương, muối, hạt tiêu và ít nước xào chín. Thêm nước lã sâm sấp, đun sôi, thả su su vào nấu chín. Nêm vừa ăn, khi ăn rắc thêm rau mùi. Món ăn dành cho người kiêng thịt, giàu vitamin và khoáng chất.

MĂNG (*Bambusa*)

Mầm non hoặc thân cây họ Tre nứa. Người ta phân biệt măng theo gốc tre cha mẹ: măng tre, măng mai, măng nứa, măng vầu... Ngoài ra còn phân biệt theo phần sử dụng: măng củ (khi thái lát phơi khô gọi là măng lười lợn), măng lá, măng áo tươi... là loại rau ăn phổ biến của nhiều nơi ở Việt Nam, nhất là miền núi. Măng là món ăn tuy không bổ nhưng ngon miệng nên được nhiều người ưa thích. Măng có nhiều xơ giúp tiêu hóa tốt, làm chậm quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng vào thành ruột nên hạn chế các chất đường thừa trong máu. Từ măng người ta chế biến thành nhiều món ăn ngon.

◆ *Măng khô*

a) Măng tươi bóc bỏ phần mo màu nâu bên ngoài, thái dầy, mỗi củ măng thái làm tư theo chiều dọc, luộc vài lần cho hết đắng, trải ra phơi khô. Xâu các miếng măng lại, treo lên gác bếp. Măng dần dần biến thành màu đen, khô cứng lại. Măng khô có thể để vài năm không bị hỏng. Lúc ăn người ta ngâm vào nước vo gạo, nước sạch 5 – 7 ngày. Măng sẽ mềm, nở ra và trắng lại.

b) Măng nứa, bóc bỏ mo, luộc hay không (tùy ý thích) chẻ đôi, phơi héo rồi sấy khô. Măng nứa phơi khô vàng óng, khi ăn ngâm nước cho nở ra, rồi luộc vài lần cho mềm, hết mùi hăng.

◆ *Măng chua*

Măng tươi bóc bỏ mo, thái miếng mỏng dọc củ măng, rửa bằng nước sạch, cho vào vại rộng miệng. Đổ nước vo gạo ngập măng, bên trên phủ vài miếng lá chuối tươi. Sau 3 – 4 ngày măng chua, không còn vị đắng, có thể ăn sống hay chế biến các món ăn khác. Cho măng vào lọ rộng miệng thêm tỏi thái lát, ớt đỏ, đập kín nắp để dành ăn dần.

◆ *Măng chua nấu cá*

Măng chua xả qua nước sạch, vắt ráo, thái nhỏ. Cá quả làm sạch, cạo nhớt, bỏ mang và ruột, rửa sạch, để ráo.

Bắc xoong đun nóng già, phi thơm hành mỡ cho cà

chua vào xào chín, múc ra. Chế nước vào xoong, đun sôi, trút cá, vài thìa nước mắm, cá chín thả măng chua vào, đun sôi lại, đổ cà chua xào vào, rắc rau ngổ, hành thái nhỏ, vài lát ớt, hạt tiêu. Ăn nóng.

◆ *Măng chua xào tôm*

Măng chua xé nhỏ, rửa sạch, luộc qua, vắt ráo nước. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu ướp muối, hạt tiêu để ngấm.

Bắc chảo mỡ nóng phi thơm hành xào tôm chín tới, xúc ra đĩa. Thêm mỡ vào chảo, trút măng vào xào chín, nêm muối, gia vị vừa ăn, đổ đĩa tôm vào đảo đều, cho vài tép tỏi đập dập, hành lá cắt khúc trộn đều. Ăn nóng.

◆ *Lẩu măng chua*

Măng chua rửa sạch, để ráo.

Xương lợn rửa sạch, đập dập cho vào nồi đun sôi, vớt bỏ bọt, ninh nhừ, lọc lấy nước trong làm nước dùng.

Cá bông lau làm sạch, cắt khúc để ráo. Cho me quả hoặc me vắt vào nước dầm lấy nước chua.

Rót nước dùng vào nồi lẩu, đun sôi, bỏ cá vào, khi cá vừa chín cho tiếp măng chua, me, muối, nước mắm ngon, nêm vừa ăn. Đổ tỏi, hành phi thơm lên trên. Ăn nóng với bún và nước mắm chanh ớt.

◆ *Gỏi măng chua*

Măng chua rửa sạch, để ráo.

Thịt ba chỉ luộc hoặc hấp chín thái mỏng. Cá lóc hay

cá rô phi làm sạch, lọc lấy 2 bên sườn nạc, thái lát ướp muối.

Bắc chảo mỡ đun nóng già phi thơm tỏi, đổ cá vào xào chín. Trộn đều cá, thịt ba chỉ, đường, nước mắm, gia vị, tỏi già nhỏ để ngấm sau đó cho măng chua vào trộn đều, thêm vài lát ớt chín đỏ thái chỉ. Đơm gỏi ra đĩa, rắc mùi, ngổ lên trên. Ăn cùng bánh tráng vùng hoặc bánh phồng tôm. Các món ăn làm từ măng, thêm ít ớt tươi sẽ làm món ăn rất cay.

♦ *Măng nướng*

Măng tươi gỡ bỏ mo, lá già vùi vào tro nóng hoặc nướng trên bếp than hoa. Măng chín mềm lấy ra, tước sợi nhỏ, chấm muối riêng. Ăn với cơm, xôi.

Món ăn của người Mường. Măng nướng vị đắng ngọt, ăn lạ miệng.

♦ *Măng tươi nấu chân giò*

Măng tươi thái mỏng, luộc nhiều lần bằng nước sạch, xả lại cho hết đắng, để ráo.

Chân giò lợn cạo sạch lông, rửa sạch, chặt miếng. Đổ măng vào nồi, xào qua mỡ, nêm muối, gia vị vừa ăn, để ngấm, trút chân giò vào, xào qua, đổ ngập nước đầy nắp ninh kỹ đến lúc chân giò mềm. Thường dùng trong ngày tết, ăn ngon, không ngán, rất dễ tiêu.

Nếu không có măng tươi thì thay bằng măng khô ăn cũng rất ngon.

◆ *Bún xào măng*

Măng khô, ngâm nước vo gạo 1 – 2 ngày măng nở ra, rửa sạch, luộc kỹ vài lần cho mềm, thái lát mỏng vắt khô. Bắc nồi nóng, đổ vài thìa mỡ (hay dầu ăn) phi thơm hành cho măng vào xào, rắc muối, gia vị đảo đều, cho ít nước đun sôi, bỏ thêm vài quả mắc mật.

Vịt bầu, béo làm sạch, chặt riêng cổ cánh, xương sống. Thịt vịt luộc chín, vớt ra chặt miếng. Đổ nước luộc vịt, cổ, cánh, xương sống vào nồi măng, ninh mềm. Nêm vừa ăn, rắc hành lá, mùi tàu. Ăn với bún, thịt vịt luộc chấm nước mắm pha gừng, chanh ớt.

Chú ý: Các món ăn có măng không nên nêm nước mắm, nước sê bị chua.

◆ *Tương măng*

Măng non, bóc các lớp vỏ ngoài, cắt thành miếng nhỏ, luộc 2 – 3 lần mỗi lần khoảng 30 phút để loại chất đắng, chất độc là axit hydro afanic. Vớt ra rửa lại bằng nước lã, để nguội, xay nhỏ.

Cứ 1,8kg măng xay cho 1,8kg đường (tỷ lệ 1 : 1); 0,85g muối, thêm ít nước đun để đường và muối tan. Sau đó cho túi gia vị (bạch đậu khấu, quế, thìa là với số lượng bằng nhau); 56,6g bột ớt đỏ; 28,3g tỏi thái. Đun nhỏ lửa để măng ngấm gia vị và đặc như mứt. Lấy túi gia vị ra. Thêm 85g giấm, đun tiếp đến độ đặc tùy ý thích. Làm nguội (ngâm cả nồi vào nước lạnh), đổ đầy chai thủy tinh rộng miệng, hàn chặt.

Dùng ăn dần, tương vẫn giữ được mùi đặc biệt của măng, hòa lẫn mùi gia vị, ăn rất ngon. Tương măng giàu chất xơ giúp tiêu hóa tốt, làm giảm lượng cholesterol trong ruột.

NẤM ĂN

Những loài nấm không độc, quả thể (cây nấm) ăn được, rất giàu chất dinh dưỡng, thường được hái lượm ngoài tự nhiên hoặc nuôi trồng. Cây nấm to, chắc, giàu chất dinh dưỡng. Một vài loại có dạng nhày, dai. Nấm ăn thường không có màu sắc sặc sỡ, không có bao gốc và vòng cổ. Trong tự nhiên có đến hàng trăm loài có thể ăn được. Hiện nay ở Việt Nam thường hay ăn một số loại nấm: nấm rơm, nấm hương, mộc nhĩ, nấm sò, nấm mỡ, nấm mối...

♦ *Nấm rơm (Volvariella volvacea)*

Loài nấm được làm thực phẩm phổ biến, lâu đời ở Việt Nam. Nấm có bọc màu nâu xám, về sau xé rách bao để lộ dù ra ngoài. Chân có bao gốc, không có vòng. Thịt nấm dai và thơm. Nấm tươi chứa đến 91% nước; 3,6g% protein; 0,8g% lipid; 3,2g% glucit; 28mg% canxi; 80mg% phốtpho; 1,2mg% sắt.

Nấm rơm ăn rất ngon, có thể ăn tươi, sấy khô, hay muối để dành ăn dần. Nấm rơm có thời gian phát triển

nhANH từ khi xuất hiện đến khi thu hoạch chỉ 4 – 5 ngày. Nên hái nấm khi còn trong bọc (giai đoạn trứng), tách từng cái ra, trong một ngày có thể hái 2, 3 lần. Hái xong để nơi khô ráo, tránh xây xát và nấm vẫn tiếp tục phát triển nên phải tiêu thụ ngay. Không được rửa nấm, không được chất đống, muốn để sang ngày hôm sau phải giữ ở nhiệt độ 10 – 15°C.

♦ *Nấm rơm muối*

Nấm rơm rửa sạch để ráo, thả vào nồi nước đang sôi chần 5 – 7 phút, dùng vỉ tre nén cho nấm ngập vào nước, vớt ra, thả ngay vào chậu nước lạnh, thay nước nhiều lần tới khi thấy mát tay là được, để nấm rần lại vớt ra, để ráo.

Cho nấm vào túi nylon, chum vại, xô nhựa... Cứ một lớp nấm một lớp muối theo tỷ lệ 1kg nấm cho 0,3kg muối khô nhỏ hạt và 0,2 lít dung dịch muối bão hòa (cho muối hòa vào nước khuấy đến lúc muối không tan nữa là được). Khi nấm đã đầy dụng cụ thì phủ lên trên cùng một lớp muối khô để ấn chìm nấm trong nước muối, tránh mốc phát triển. Nếu để lâu thì cứ 1 – 2 tháng lại thêm 3 – 4 kg axit xitric/1 tấn nấm. Sau khi muối 15 ngày, lấy nấm ra phân loại hoặc bóc vỏ nấm tùy theo yêu cầu người mua.

Nấm rơm muối có thể chế biến các món ăn như nấm rơm tươi. Trước khi ăn vớt nấm ra ngâm nước lã một đêm cho bớt mặn.

♦ *Nấm rơm sấy khô*

Nấm hái về, rửa sạch, để ráo, chẻ đôi hoặc thái lát theo chiều dọc, đem phơi nắng to hoặc cho vào lò sấy ở nhiệt độ 40 – 45°C đến khi khô giòn, cho vào túi nylon buộc kín. Nấm khô có màu vàng. Trung bình 10kg nấm tươi sẽ được 1,1kg nấm khô.

Lúc ăn ngâm nấm vào nước ấm nấm sẽ nở, mềm ra. Dùng chế biến các món ăn như nấm tươi. Nấm vẫn thơm ngọt, ngon.

♦ *Nấm hương (Agaricus rhinozerotis)*

Loài nấm ăn, thường mọc trên cây gỗ trong rừng, cây sắn, mùn cưa. Quả thể (cây nấm) có cuống đầu trên dính vào mũ nấm, đầu dưới dính vào giá thể. Mặt trên mũ nấm màu nâu, mặt dưới là nhiều bản mỏng mang tầng bào tử. Nấm có mùi thơm đặc biệt (từ đó có tên nấm hương). Nấm dùng làm thức ăn, chữa một số bệnh tim mạch, kém ăn, mất ngủ.

Người ta thu hoạch nấm lúc cây nấm phát triển đầy đủ, hái xong cắt bỏ phần gốc bám vào gỗ. Đem phơi hoặc sấy khô rồi xâu chúng lại treo nơi kín gió, dùng ăn dần.

Nấm hương thường được dùng nấu các món ăn cao cấp như nấm bào; mọc nước, hầm với chim cút, hạt sen; tần ba ba để bồi bổ sức khỏe; nấm hương nấu với bí xanh dùng cho người cao huyết áp, đái tháo đường...

♦ **Nấm mèo** (*Auricularia polytricha*; còn gọi: **mộc nhĩ**)

Loài nấm nhiệt đới họ Mộc nhĩ (*Auricularia ceae*: Là một tấm lá mỏng, dai, mọc trên các khúc gỗ như vành tai nên gọi nấm tai mèo (nấm mèo) hay mộc nhĩ (tai của cây). Mỗi tai nấm có 2 mặt: mặt trên có màu trắng, vàng, hồng... có lớp lông dày, dài, mỏng. Mặt dưới trơn, đôi khi nhẵn, có đường gân, có lớp phấn trắng là màu của bào tử.

Mộc nhĩ ăn ngon, bổ và còn dùng làm thuốc. Trong mộc nhĩ có 10% nước; 1 – 10% protein; 0,2% lipit; 58,5% gluxit; 6,3% xenlulozơ; 321,3mg% canxi; 180,9mg% phôtpho và các loại vitamin B₁, B₂, PP.

Người ta ít khi ăn mộc nhĩ riêng như các loại nấm khác mà thường dùng nó như một loại gia vị để chế biến món ăn, giúp các món ăn giòn hơn, ngon hơn. Nên người ta xem mộc nhĩ là nấm gia vị.

♦ **Mộc nhĩ sấy** (*phơi khô*)

Mộc nhĩ phát triển hết mức được cắt ra từng cụm rồi tách riêng từng cái, lúc tách phải nhẹ nhàng, tránh giập nát. Dem rửa sạch, cắt phần gốc bám vào cây (mùn cưa). Tãi ra giàn tre phơi khô dần. Muốn cho cánh mộc nhĩ có màu hồng, đẹp mã, không bị đen, thì sau khi rửa sạch, người ta ngâm chúng vào nước có ít mảnh vỏ cam, quýt một đêm, hôm sau vớt ra phơi khô.

Cho vào bao tải, bao dứa buộc chặt miệng, gác lên nơi cao ráo, thoáng mát.

Khi chế biến các món ăn đem ngâm nước lã 1,2 giờ cho nấm nở, rửa sạch.

♦ *Giò thủ (giò xào)*

Thịt thủ lợn, chân giò lọc bỏ xương, rửa sạch, luộc chín tới, vớt ra để nguội, thái mỏng to bản.

Mộc nhĩ ngâm một đêm cho nở ra, mềm, rửa sạch. Cứ 1kg thịt cho 0,2 – 0,3kg mộc nhĩ, thái chỉ.

Bắc chảo mỡ nóng già, cho thịt vào xào săn, sờ thấy thịt dính tay là được, bỏ mộc nhĩ vào xào lẫn, nêm nước mắm, hạt tiêu, gia vị vừa ăn, đảo đều. Xúc toàn bộ thịt, nấm xào lên lá chuối tươi đã rửa sạch, lau khô, cuộn tròn lại, dùng dây gai quấn chặt, để nguội hoặc cho vào tủ lạnh, đến khi giò đông, chắc là được. Nếu không có lá chuối người ta có thể cho vào hộp nhựa hay lon sữa bò, sau khi giò đông chắc trút ra. Món ăn nguội, ngon, giòn, mùi vị đặc biệt. Ăn cùng dưa góp ngày Tết rất ngon.

♦ *Giò nây*

Thịt ba chỉ lợn cạo, rửa sạch ướp tiêu, nước mắm. Giò lụa sống theo tỷ lệ 1kg thịt ba chỉ cho 0,2 kg giò sống.

Mộc nhĩ ngâm một đêm cho nở hết, rửa sạch, vẩy ráo.

Trải một nửa số giò sống lên lá chuối đã rửa lau

sạch, để một lớp thịt ba chỉ, một lớp mộc nhĩ, bên trong để lớp giò sống, cuốn tròn lại, cuốn chặt tay, quấn dây gai cho chặt. Cho giò vào luộc khoảng 2 tiếng, giò chín vớt ra để nguội. Khi ăn cắt thành từng khoanh tròn. Nếu không luộc có thể hấp cách thủy trong 4 tiếng.

Giò ăn giòn, ngon.

◆ **Nấm môi** (*Termytomuces albuminosus*)

Loài nấm mọc hoang, khi non hình chùy hơi gồ ở đỉnh, khi trưởng thành mũ nở ra hình bán cầu dẹp. Mặt mũ màu nâu tối, nâu hơi vàng, đôi khi có đường hằn phóng xạ. Thịt nấm chắc, dạng thớ sợi màu vàng trắng, thơm, ngon. Thường mọc trên các tổ mối, tổ kiến rừng ở trong rừng, đất ven làng, mọc thành đám lớn, sau trận mưa rào.

Nhân dân thường hái ăn tươi, hoặc phơi khô ăn dần trong mùa giáp vụ.

◆ **Nấm mỡ** (*Agaricus bispourus*)

Loài nấm có nguồn gốc từ các nước có khí hậu ôn đới. Được nhập về Việt Nam trong vài chục năm gần đây. Nay trở thành nấm nuôi trồng vụ Đông ở miền Bắc. Quả thể (cây nấm) rất chắc, gồm mũ và cuống, hình tròn, màu trắng. Dễ trồng, năng suất khá cao, từ 200 – 300kg/tấn nguyên liệu.

Người ta hái nấm trước khi nấm rách màng bao, lấy hết phần gốc và cuống, hái cả cụm, không được tỉa. Bỏ phần già, bỏ nấm bị sâu bệnh, dị dạng, cho vào túi

nylon buộc chặt miệng, chuyển ngay đến nơi tiêu thụ. Khi vận chuyển tránh va chạm mạnh, có thể giữ nấm tươi 2 - 3 ngày ở nhiệt độ 5 - 8°C. Nếu thấy cây nấm có nhiều chấm đen là nấm để quá lâu, bị biến chất không nên ăn. Muốn giữ được lâu, để dành ăn dần phải muối hoặc sấy khô.

♦ *Nấm mỡ muối*

Nấm hái xong cắt cuống, thả ngay vào chậu nước lạnh, rửa nhẹ tay, vớt ra để ráo, chần nước sôi 5 - 7 phút (nhấn chìm nấm xuống nước) vớt ra thả ngay vào chậu nước lạnh. Vớt ra cho vào túi nylon, chum, vại... cứ 1kg nấm cho 0,3kg muối khô, 3g axit xitric và 0,2 lít dung dịch muối bão hòa. Buộc chặt, đậy kín, phía trên dùng que tre gài chặt cho nấm chìm xuống dung dịch. Sau 15 ngày nấm ổn định, có màu vàng nhạt, nấm có mùi thơm, độ pH = 4, dung dịch trong suốt là được.

Nấm mỡ muối dùng chế biến các món ăn như nấm tươi, trước khi ăn ngâm vào nước lạnh một ngày đêm.

Nấm mỡ sấy làm như *Nấm rơm sấy khô*.

♦ *Nấm sò* (*Pleurotus* sp.; còn gọi: *nấm bào ngư*)

Nấm ăn, dạng phễu, mặt trên có nhiều màu (tùy theo cách trồng và điều kiện chiếu sáng) trắng - xám, xám - đen. Mọc thành cụm, mỗi cây nấm có: mũ, phiến và cuống. Mọc tự nhiên hoặc nuôi trồng bằng rơm, rạ, bã mía, mùn cưa. Nấm ăn ngon, giòn. Trong nấm có

30% protein, 58% cacbon hydrat; 9% tro. Nhiều vitamin, muối khoáng, axit amin.

Nấm tươi dùng chế biến nhiều món ăn ngon: luộc, xào. Muốn để dành ăn dần thì muối, sấy khô.

♦ *Nấm sò muối*

Nấm hái xong, cắt chân, thả vào chậu nước lạnh, rửa sạch. Chân nước sôi 5 - 7 phút, vớt ra thả ngay vào chậu nước lạnh. Vớt ra cho vào túi nylon, chum, vại, cứ 1kg nấm thêm 0,2 lít dung dịch muối bão hòa; 0,3 kg muối khô; 3g axit xitric. Buộc túi lại, ấn chìm nấm trong dung dịch. Nếu để ở chum vại thì lấy vỉ tre ấn chìm xuống trước khi đậy nắp. Sau 15 ngày nấm có màu vàng nhạt, pH = 4, mùi thơm, dung dịch trong suốt là được.

♦ *Nấm sò sấy*

Sau khi hái nấm, cắt sạch phần gốc, tách riêng từng cái, xé nấm theo chiều dọc, trải ra phơi cho nấm se lại rồi mới cho vào lò có nhiệt độ 40 - 45°C sấy đến lúc nấm có màu vàng, thơm giòn là được. Cho nấm vào túi nylon 2 lớp, không bị thủng, buộc chặt miệng để nơi khô ráo.

Nấm sấy khô để 4 - 5 tháng chất lượng vẫn tốt. Trước khi chế biến các món ăn đem ngâm nước lạnh cho nở ra, mềm, rửa sạch.

Những điều cần lưu ý khi ăn nấm: không nên ăn các loại nấm lạ, màu sắc sặc sỡ, dù món ăn chế biến ngon đến đâu cũng không được ăn quá 200g nấm một người

trong một bữa. Vì nấm giàu đạm, ăn nhiều gây khó tiêu và lưu ý các món nấu có nấm thì không nên nêm mì chính.

◆ **Xốt nấm (xốt loăng)**

Lấy nấm ăn (nấm rơm, nấm mỡ... tùy mùa vụ có loại nấm nào thì dùng nấm ấy), lạnh lặn, phát triển đầy đủ, rửa sạch, để ráo. Cho vào chậu tráng men, rắc đều muối. Cứ 1kg nấm cho 1kg muối đập lại để trong 4 ngày. Mỗi ngày đảo hai lần. Vớt nấm ra cho vào nồi đun nhỏ lửa trong 4 - 5 phút, để nguội, vắt lấy nước, lọc trong. Lấy dịch nấm.

Sau đó pha chế: 1/4 số dịch lấy được pha với 1 thìa cà phê hỗn hợp bột quế, bạch đậu khấu, thìa là; một thìa cà phê tiêu xay, một nửa thìa gừng băm nhỏ, nửa thìa bột màng hạt nhục đậu khấu, một nhúm bột đinh hương, ninh lửa nhỏ đến khi còn lại 1/3 số dịch lấy ban đầu. Đóng chai để dành ăn dần. Xốt nấm dùng nêm súp, nấu canh rất ngon, ngọt.

PHẦN IV

CÁC CÂY GIA VỊ



Gia vị là nhóm chất thơm làm tăng hương vị, màu sắc cho thực phẩm. Chúng còn có tác dụng làm át mùi vị tanh, gậy, hăng hắc của thực phẩm, cản trở các phản ứng ôxy hóa chất béo, do đó mà kéo dài độ tươi cho rau, quả. Gia vị được lấy từ thân, lá, hoa, quả, rễ, các cây gia vị, sau đó phơi khô tán nhỏ hoặc dùng tươi tùy thuộc vào thực phẩm. Người ta hay kết hợp nhiều loại gia vị lại với nhau để tăng mùi vị, tận dụng khả năng kháng khuẩn, kháng nấm của các gia vị này, làm cho thực phẩm ngon hơn.

Gia vị có tác dụng kích thích tiết nước bọt, tiết dịch vị của dạ dày nên tăng cường tiêu hóa như tăng tiết men tiêu hóa chất bột, làm giảm đầy hơi. Gia vị còn giúp điều chỉnh hàm lượng đường thích hợp trong máu,

do đó ngăn ngừa bệnh đái tháo đường. Một số gia vị còn làm giảm cholesterol nên có thể giúp con người chống lại bệnh tim mạch. Các cây thường được làm gia vị: hành, tỏi, gừng, nghệ, bạc hà, nhục đậu khấu, bạch đậu khấu...

BẠC HÀ (*Mentha arvensis*; còn gọi: bạc hà nam, thơm bạc hà)

Loài cây thân thảo, sống nhiều năm, họ Hoa môi (*Labiatae*). Thân vuông, mọc đứng hoặc mọc bò, cao 30 – 70cm, có rễ mọc từ các đốt thân. Lá mọc đối, chéo chữ thập, phiến lá hình trứng, mép khía răng cưa, có lông cả hai mặt, lông che chở và lông tiết tinh dầu.

Cụm hoa xim co ở kẽ lá. Hoa màu trắng hay tím hồng, tràng hình môi. Toàn thân có tinh dầu thơm.

Cây mọc hoang nơi ẩm ướt, được trồng rộng rãi ở Việt Nam. Từ cây người ta chiết ra menthol và tinh dầu dùng làm gia vị và làm thuốc. Tinh dầu bạc hà và menthol bốc hơi nhanh gây cảm giác mát và tê tại chỗ. Có tác dụng sát khuẩn, chống ho, giảm đau. Menthol chữa đau dạ dày, ruột, làm nước thơm súc miệng, kem đánh răng.

BẠCH ĐẬU KHẤU (*Amomum cardamomum*; còn gọi viên đậu khấu)

Cây thảo sống nhiều năm, họ gừng (*Zingiberaceae*), cao 2 – 3m. Thân rễ nằm ngang. Lá mọc so le, không cuống, phiến lá hình mác. Cụm hoa bông, mọc ở gốc, tràng màu vàng, hình ống hẹp, trên tràng có điểm tím hay đỏ tím. Quả nang hình trứng, nhiều hạt. Hoa và quả dùng làm thuốc, gia vị. Có vị the, mùi thơm ấm tác dụng ấm vị, hành khí, chủ trị nôn trào, nôn mửa ăn uống khó tiêu, ợ chua. Dùng hạt làm gia vị...

ĐINH HƯƠNG (*Syzygium aromatum*; còn gọi: đinh tử hương, kê tử hương)

Loài cây gỗ, cao 10 – 12m, họ Sim (*Myrtaceae*). Lá thường xanh hoa mọc thành xim. Nụ hoa hình cái đinh màu nâu sẫm, mùi thơm đặc biệt. Bộ phận dùng làm thuốc và gia vị là nụ. Trong nụ chứa 15,18% tinh dầu. Đinh hương vị cay, ngọt, hơi the, tính nóng. Dùng chữa đau bụng, nấc, kích thích tiêu hóa, làm gia vị.

GỪNG (*Zingiber officinal*; còn gọi: khương, sinh khương (gừng tươi), can khương (gừng khô)

Cây thảo, sống nhiều năm họ gừng (*Zingiberaceae*). Cao 0,5 – 1m. Thân rễ phình ra thành củ, phân nhánh, khi già có xơ. Lá mọc so le, hình dải, không cuống, có bẹ ôm lấy thân. Hoa màu vàng pha tím, họp lại thành bông. Toàn thân có mùi thơm vị cay, nóng. Thân rễ chứa tinh dầu zingiberen... Chất nhựa có gingeron, gingeron là thành phần gây cay có tác dụng chữa bệnh ăn không tiêu, nôn, mửa, ỉa, ho suyễn, đau nhức. Thường được dùng ướp thực phẩm, bảo quản rau quả.

HÀNH (*Allium fistulosum*; còn gọi: thông bách, thông căn, hành hoa, hành hương)

Cây thảo, cao 20 – 40cm, họ Hành tỏi (*Alliaceae*). Thân nhỏ, lá xanh, hình trụ rỗng, thuôn, đầu nhọn. Hoa nhỏ màu trắng họp thành tán giả trên một cuống dài. Quả tròn hạt nhỏ.

Cây được trồng khắp nơi làm gia vị làm rau ăn, đồng thời làm thuốc. Thân hành chứa tinh dầu là alkyl proryl disulphit và hợp chất chứa lưu huỳnh khác. Được dùng làm chất tạo hương vị ướp thực phẩm. Có vị cay, tính bình, không độc. Lợi tiểu, sát khuẩn, chữa ho, nhức đầu, sổ mũi, tiêu hóa kém.

Hành dùng tươi hay khô đều có tác dụng duy trì lượng đường trong máu. Các hợp chất chứa lưu huỳnh trong tinh dầu hành có khả năng chống các nhóm vi

khuẩn Gram, ức chế sinh trưởng của nấm gây bệnh, làm hạ lượng cholesterol và lipit của máu và được dùng cho người bị bệnh tim.

◆ **Hành muối (phương pháp không lên men)**

Chọn những củ hành khô, già, rū sạch đất, vẩy ở củ màu nâu, cắt bỏ gốc, bỏ đầu.

Xếp chặt hành vào các thùng rồi rót nước muối 8,5%. Để 48 giờ, đổ bỏ nước muối đi, thay bằng nước muối bão hòa (pha muối vào nước quấy đến khi nào muối không tan nữa là được). Để vào chỗ mát, sau 15 ngày hành "chín" là ăn được. Hành muối không còn cay nồng, giòn, chắc. Ăn cùng những thức ăn có nhiều mỡ, giúp tiêu hóa tốt, kích thích tiết nước bọt. Ăn riêng hoặc trộn với các loại rau củ khác.

◆ **Hành muối (phương pháp lên men)**

Hành khô, già, rū sạch đất, ngâm vào nước 2 – 3 ngày. Vớt ra để ráo cho vào nước muối 5% trong 4 – 5 ngày để hành không còn vị hăng nữa, củ hành teo lại. Vớt ra cho vào nước muối 6%, để vài ngày lại vớt ra cho vào nước muối 8% để 8 – 10 ngày. Vớt hành ra ngâm vào nước nóng 12 giờ. Đổ nước để ráo, cho axit axetic (giấm) 4% ngâm trong một ngày đêm.

Lấy hành ra xếp vào chai miệng rộng đổ giấm trắng hay axit axetic 5% vào, hàn kín miệng lọ không cho không khí lọt vào. Muốn hành có màu sắc hấp dẫn có thể cho thêm bột ớt đỏ, hạt cải dầu. Hoặc sau khi đã

ngâm giấm 4% một ngày đêm, xếp hành vào lọ đồ giấm gia vị vào. Hành muối thường ăn vào dịp Tết, ăn nhiều thức ăn có đậm động vật.

◆ *Hành muối (theo phương pháp cổ truyền, còn gọi: dưa hành)*

Chọn củ hành ta già, to, trắng, ngâm trong nước tro 3 ngày, mỗi ngày đảo một lần. Vớt ra, rửa sạch, nhặt bỏ vỏ nâu bên ngoài.

Lót một lượt mía chẻ xuống dưới vại, xếp một lớp hành, một lớp muối, cứ làm như thế cho hết số hành chuẩn bị, trên cùng rắc một lớp muối, cài vỉ chặt. Tỷ lệ 1kg muối cho 40kg hành. Để nước trong hành rút ra, củ hành teo lại, đổ nước muối nhạt (ném nước muối vừa miệng) ngập hành.

Dùng vật nặng nén hành. Sau 3 tuần là ăn được. Người ta thường ăn dưa hành vào mùa xuân, vì hành mùa này nhiều chất bổ nhất.

◆ *Cháo hành*

Gạo nếp trộn gạo tẻ (tùy sức ăn mà cho nhiều hay ít gạo) đổ vào nồi, cho nước, nấu nhừ.

Hành lá tươi, tía tô, rửa sạch để ráo, thái nhỏ. Gừng tươi gọt sạch vỏ, rửa, giã nhỏ.

Cho hành, tía tô, gừng vào bát, múc cháo chín nhừ vào, đập thêm 1 quả trứng gà, trộn đều nêm vừa ăn. Ăn nóng, có tác dụng giải cảm.

◆ **Hành luộc**

Hành lá tươi, bóc bỏ phần héo và bỏ ngọn lá, rửa sạch. Luộc trong nước có cho vài hạt muối, hành vừa chín vớt ra, khi ăn chấm nước tương hay xì dầu. Dùng cho người tim mạch, cảm cúm, cơ thể suy nhược. Hành luộc ăn tốt nhất vào mùa xuân vì mùa này hành vừa non, mềm lại thơm ngon nhất.

HE (*Allium odorum*; còn gọi: phi tử, củu thái, dã cửu)

Cây thảo, họ Hành (*Alliaceae*). Cao 15 – 30cm, có mùi hăng. Thân nhỏ, lá xanh hình dải hẹp, dày, đầu nhọn. Hoa nhỏ, màu trắng, họp thành tán giả trên đỉnh một cuống. Quả nang, hạt nhỏ, màu đen.

Cây được trồng làm gia vị. Lá và thân chứa các hợp chất lưu huỳnh, caroten, saponin, chất đắng, vitamin A, B, C. Dùng làm thuốc chữa cảm, chảy máu cam, ho, viêm họng, bế kinh. Dịch chiết ức chế mạnh các vi khuẩn, trực khuẩn. Còn có tác dụng kích thích tiêu hóa, điều trị viêm gan, thận, để phòng lượng mỡ thừa trong máu.

HÔI (*Illicium verum*; còn gọi: đại hồi, hồi hương, bát giác hồi hương)

Cây gỗ lâu năm họ Hồi (*Illiciaceae*). Thân thẳng đứng cao 6 – 8m, vỏ màu nâu xám. Cành nhỏ, màu xanh, nhẵn. Tán lá hình tháp tròn đều. Lá đơn mọc chụm ở đầu cành. Hoa lớn, màu trắng hồng, mọc đơn ở nách lá. Quả gồm 6 – 8 đài (có khi đến 13) xếp thành hình ngôi sao, khi chín màu nâu, nẻ dọc ở bụng.

Cây mọc tự nhiên và được trồng ở Lạng Sơn. Hạt chứa 20% dầu. Quả khô chứa 8 – 12% tinh dầu vàng nhạt dùng làm thuốc, gia vị, chế hương liệu.

NGHỆ (*Curcuma longa*)

Cây thảo, sống nhiều năm, họ gừng (*Zingiberaceae*). Cao 0,5 – 1m, thường lụi vào mùa khô. Thân rễ hình trụ, nạc, phân nhánh, cắt ngang có màu vàng cam, mùi hắc. Lá hình trái xoan hẹp, nhọn 2 đầu, mọc so le, có bẹ lá. Hoa màu vàng, họp thành bông hình trụ ở đầu cuống hoa. Quả nang hình cầu.

Thân rễ nghệ chứa curcumin, tinh dầu màu vàng nhạt, thơm. Curcumin có tính kháng khuẩn, lợi và thông mật, chữa bệnh đau dạ dày, bôi lên mụn nhọt chóng lành sẹo. Người ta còn dùng nghệ làm gia vị ướp thực phẩm cho có màu sắc hấp dẫn, tránh mùi tanh, gây của thực phẩm, giúp ăn ngon miệng.

NHỤC ĐẬU KHẤU (*Myristica fragrans*; còn gọi: nhục quả)

Cây to, cao 8 - 10m, họ Nhục đậu khấu (*Myristicaceae*). Toàn thân nhẵn.

Lá mọc so le, xanh tươi quanh năm, dai phiến lá hình mác rộng, mép nguyên. Hoa khác gốc, mọc thành xim ở kẽ lá. Hoa màu vàng trắng. Quả hạch, hình cầu hay hình quả lê, màu vàng, khi chín thì nở thành 2 mảnh trong có hạt, vỏ hạt dày, cứng bọc trong lớp áo hạt màu hồng.

Cây được trồng nhiều ở miền Nam Việt Nam. Trong nhục đậu khấu có chứa tinh bột, protein, chất béo (vỏ nhục đậu khấu), tinh dầu và nhựa. Áo quả nhục đậu khấu (Macis hay nhục đậu khấu y) phơi hay sấy khô có mùi thơm đặc biệt thường dùng làm gia vị trong chế biến thực phẩm có tác dụng kích thích bài tiết dịch vị, kích thích nhu động ruột, giúp ăn ngon miệng.



Nhục đậu khấu

QUẾ (*Cinnamomum spp.*)

Cây lấy tinh dầu, họ Long não (*Lauraceae*). Cây gỗ và cây bụi. Có đến 270 loài, Việt Nam có 40 loài, trong đó có 3 loài được trồng và khai thác dược liệu: quế thanh, quế đơn, quế quan.

Vỏ, cành, vỏ cành và lá quế có tinh dầu là andehyt cinnamic. Quế là vị thuốc dùng trong Đông y, có vị cay, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng bổ hòa, ấm thận, hoạt huyết, sát khuẩn mạnh, làm gia vị trong chế biến bảo quản rau.

TỎI (*Allium sativum*)

Cây thảo sống hàng năm, thân hành, họ Hành (*Alliaceae*). Lá hình dải, gân lá song song, không cuống. Hoa màu trắng hoặc hơi hồng. Quả nang có 3 ngăn. Được trồng khắp nơi chủ yếu làm gia vị. Thân hành thường được gọi là củ, gồm nhiều tép (giò).

Trong tỏi có muối khoáng, protein, oligopeptil, vitamin, photpho, lipit, alliin... Các chất này rất dễ phân hủy nhất là trong tỏi tươi. Tinh dầu tỏi có alliin thủy phân thành allixin, tiếp tục ôxy hóa tạo thành disulfua diallyt.

Tỏi có nhiều tác dụng: kháng khuẩn, kháng nấm, giảm huyết áp, làm giảm cholesterol và cản trở các

bệnh về tim, giảm lượng mỡ trong máu. Thường dùng ướp thực phẩm có mùi đặc biệt, làm rau, quả không bị thiu thối do vi khuẩn gây hại.

HÚNG QUẾ (*Ocimum basilicum*; còn gọi: húng giổi, húng chó, é quế, hương thái)

Loài cây thảo, sống hàng năm, họ Hoa môi (*Labiatae*). Thân nhẵn phân nhánh từ gốc. Cành vuông, lá đơn, mọc đối, có cuống, mép lá nguyên hay răng cưa, phiến hình trái xoan, màu xanh lục. Hoa nhỏ trắng, hồng hay tím. Quả bế tứ, mỗi quả có 1 hạt. Cây được trồng làm gia vị, ăn kèm các loại rau khác.

MÙI TÀU (*Petroselinum sativum*; còn gọi: ngò gai, rau mùi tàu)

Cây thảo, sống hai năm, cao 0,2 – 0,50m, họ Hoa tán (*Apiaceae*). Thân có rãnh dọc. Lá chia thùy hoặc xẻ nhiều phân hẹp. Tán kép gồm 3 lá đơn, mang 10 – 15 hoa mỗi tán. Hoa màu trắng với 5 lá đài nhỏ. Quả tròn, dài.

Cây được trồng lấy lá làm rau, gia vị. Quả chứa axit béo không no, tinh dầu. Lá chứa tinh dầu, caroten, nhiều vitamin B₁, C, A và muối khoáng.

Lá làm rau, gia vị, có tác dụng kích thích ăn ngon, giúp tiêu hóa dễ dàng.

MÙI (*Coriandrum sativum*; còn gọi: ngò thơm, ngò)

Cây sống hàng năm, cao 0,3 – 0,5m họ Hoa tán (*Apiaceae*). Lá ở gốc có cuống dài, có 1 – 3 lá chét. Toàn thân có mùi thơm dễ chịu. Hoa trắng hay hơi hồng, hợp thành tán. Quả bế đôi hình cầu.

Cây được trồng khắp nơi, lấy lá, quả làm gia vị. Lấy quả làm thuốc, cất tinh dầu làm nước hoa. Trong rau mùi có tinh dầu, chất béo, protein...

THÌA LÀ (*Anethum graveolens*; còn gọi: rau thìa là)

Cây cỏ nhỏ, mọc hàng năm, họ Hoa tán (*Apiaceae*). Thân nhẵn, ít phân cành, cao 0,3 – 1m. Lá xẻ ba thành những phiến nhỏ hình sợi, mùi thơm. Hoa màu vàng nhạt, mọc thành tán. Quả hình trứng.

Thìa là được trồng khắp nơi lấy lá, hạt làm gia vị, quả làm thuốc, ướp chè. Trong quả có tinh dầu không màu, rất thơm.

THẢO QUẢ (*Amomum aromaticum*; còn gọi: đậu khấu, thảo đậu khấu)

Cây thảo sống nhiều năm, cao 2 - 3m, mọc thành khóm, họ Gừng (*Zingiberaceae*). Thân rễ to, mọc ngang có nhiều đốt. Lá to dài, mọc so le, bẹ ôm kín thân. Hoa to, màu vàng, mọc thành chùm ngắn ở gốc.

Quả hình trứng mọc dày đặc trên cụm hoa, khi chín màu nâu đỏ, mỗi quả có ba ngăn, mỗi ngăn có 7 - 11 hạt hình tháp, ép vào nhau, có áo hạt, mùi rất thơm, vị hăng. Hạt thảo quả có tác dụng kháng khuẩn, kích thích tiêu hóa, giúp ăn uống dễ tiêu, chữa trướng bụng. Ngoài ra quả còn là gia vị không thiếu được trong vị phở.

ỚT (*Capsicum annum*)

Cây thảo, họ Cà (*Solanaceae*), ở nhiệt đới gốc hoá gỗ, sống hàng năm ở ôn đới, có nhiều cành. Lá mọc cách, hình thuôn dài, đầu nhọn. Hoa mọc đơn độc ở kẽ lá. Quả mọc quay lên (ớt chỉ thiên) hoặc quay xuống, hình dài, đầu nhọn, to (ớt sừng trâu) hay nhỏ rất cay (ớt hiểm, ớt mọi), hoặc tròn, hình túi ít cay (ớt bị, ớt ngọt) làm rau. Muốn ớt cay nên trồng ở đất cát sỏi.

Trong quả ớt có capsaicin 0,05 - 0,2% tập trung chủ yếu ở vỏ, giá noãn; capsinin gây nóng, đỏ, xuất hiện khi quả chín với tỷ lệ 0,01% - 0,1%; vitamin C 0,8 - 1,08 mg%.

Ớt là cây ưa nhiệt, chịu được hạn, không chịu úng.

Có nguồn gốc Nam Mỹ được thuần hóa cách đây hơn 500 năm. Có 2 nhóm phổ biến: ớt cay và ớt ngọt.

Ớt có nhiều lứa hoa, vừa chín vừa hình thành quả và ra thêm hoa. Quả chín phải hái cả cuống, không hái quả xanh. Hái đến đâu thì tưới ra ngay nơi thoáng gió một đêm cho chín đều, bán ngay không nên dự trữ lâu. Muốn để lâu phải phơi nắng, làm tương ớt. Ớt dùng làm gia vị, làm rau, phụ gia trong các món ăn, nhất là của người châu Á.

◆ *Dưa ớt*

Chọn ớt trâu to quả, vừa chín tới, để cả quả rửa sạch, dùng kim nhọn xăm đều, bỏ cuống.

Đun sôi giấm, để nguội cho ớt vào ngâm trong 3 ngày đêm, thay giấm khác, cho vào lọ thủy tinh rộng miệng, để nơi râm mát, sau 5 - 7 ngày là ăn được. Nếu ớt thái sợi bỏ hạt chỉ cần ngâm giấm 2 ngày. Dưa ớt ăn ngon vị lạ, vừa chua vừa cay, có nơi dùng làm thức nhắm rượu.

◆ *Tương ớt (phương pháp thủ công)*

a) Chọn ớt chín, rửa sạch, bỏ những quả bị thối, bị đen, xếp vào hũ một lớp dày khoảng 10cm, đổ lớp muối, sau đó cứ một lớp ớt, một lớp muối (cứ 10kg ớt cho 2 kg muối) trên cùng rắc một lớp muối dày 1cm, gài vỉ tre, nén chặt, đậy kín.

Một tháng sau vớt ớt ra, bỏ cuống, xay nhỏ, chế giấm vào cùng xay với ớt (cứ 10kg ớt cho 15 lít giấm). Bắc lên bếp đun sôi, để nguội đóng vào chai. Tương ớt làm theo

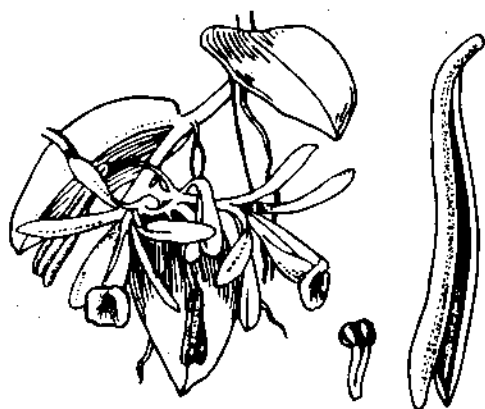
cách cổ truyền vị cay hơi mặn, mùi thơm, chỉ có ớt, giấm và muối. Tương không đặc, mùi thơm hăng, chú ý khi đã đưa ra dùng không nên để lâu vì tương ớt dễ lên váng, ăn rất nguy hại.

b) Chọn quả ớt thật chín, nhặt bỏ cuống, rửa sạch, để ráo, chần nước sôi, vớt ra để ráo. Cho vào vại: cứ một lớp ớt, một lớp muối (với tỷ lệ 1kg muối cho 10 kg ớt) đập kín nắp vại ba ngày, sau đó vớt ra, xay nhuyễn, lọc bỏ xác. Đổ vào nồi cùng với nước ngâm ớt, đun sôi nhỏ lửa cho đến khi ớt đặc sánh, để nguội. Rót vào chai, lọ bên trên đổ ít dầu ăn, đập nắp kín lại. Tương ớt làm cách này có thể để 5 – 6 tháng không bị đóng váng hay đóng mốc, vị cay hơi mặn đậm.

CÂY VANI (*Vanilla planifolia*)

Loài cây leo sống lâu năm, họ Lan (*Orchidaceae*). Thân có nhiều rễ phụ ở các đốt. Quả nang 3 cạnh, chứa nhiều hạt nhỏ, thơm dùng làm gia vị.

Cây được trồng leo trên các choái. Quả hái về phơi tái vài ngày rồi ủ cho đến khi quả đen như màu cà phê và bắt đầu tỏa hương thơm. Có nơi trước khi ủ người ta ngâm vào nước nóng vài giây. Trong quả chứa glucozit vanilin và một số chất thơm khác.



Cây Vani

TIÊU (*Piper nigrum*; còn gọi: hồ tiêu, cỏ nguyệt)

Loài dây leo, thân dài, họ Hồ tiêu (*Piperaceae*). Bám vào cây khác bằng rễ. Thân mọc cuốn. Lá mọc cách, dài thuôn. Có hai loại nhánh: nhánh mang quả và nhánh dinh dưỡng đều bắt nguồn từ kẽ lá. Cụm hoa đuôi sóc, khi chín rụng cả chùm. Quả hình cầu nhỏ, lúc đầu xanh lục, sau đỏ, khi chín màu vàng. Cây được trồng nhiều từ Quảng Trị vào đồng bằng sông Cửu Long. Trung bình mỗi hecta cho 4 - 5 nghìn kg.

Trong hạt tiêu có tinh dầu, alcaloid (piperin - vỏ gây cay) và một số chất khác. Tinh dầu tập trung ở vỏ giữa. Người ta hái tiêu khi trong chùm quả có vài quả màu đỏ, đem phơi nắng đến lúc quả khô chuyển màu đen, đập cho quả rụng, sàng lấy quả bỏ cuống, phơi tiếp cho đến khi khô giòn. Cho vào các chum vại, túi nylon,

đậy kín lại. Hạt tiêu khô có thể để dành ăn vài năm không hỏng.

Muốn làm tiêu sọ (tiêu trắng) phải hái lúc quả chuyển màu vàng, dùng chân đập vỏ quả ngoài hoặc cho vào rổ ngâm nước 3 – 4 ngày rồi đập tróc vỏ, đem phơi khô. Tiêu sọ có hạt trắng ngà, ít thơm hơn tiêu đen nhưng lại cay hơn.

GIẤM GIA VỊ

Có nhiều cách làm giấm gia vị, dựa trên đặc tính giấm có thể hòa tan được một số tinh dầu có trong các loại gia vị, và giữ được hương vị một thời gian dài. Dùng các loại giấm này ướp thực phẩm, chế biến hoa quả và rau tươi dành ăn dần, làm cho các món ăn hấp dẫn hơn và dễ tiêu hơn.

Phương pháp 1:

Gia vị (đinh hương, hạt mùi, hạt cải, nhục đậu khấu, thảo quả, gừng...) nghiền thành bột cho vào giấm ngâm trong 2, 3 tháng, thỉnh thoảng lại khuấy đều cho tinh dầu thơm trong gia vị tan hết vào giấm. Khi thấy nước giấm đã trong, màu vàng nâu, mùi thơm thì dùng ống hút ra, cho vào chai, lọ thủy tinh, đậy kín nắp lại. Để dùng dần. Sau đó có thể cho tiếp đợt giấm nữa, đến khi giấm không có màu nữa thì thôi.

Phương pháp 2:

Gia vị nghiền nhỏ cho vào thùng giấm đun sôi cho

đến khi tinh dầu, mùi vị trong gia vị hòa hết vào giấm. Dem lọc, cho vào chai lọ, đóng kín nắp.

Phương pháp 3:

Người ta dùng tinh dầu của các loại gia vị trộn đều nhau sau đó hòa vào giấm, đường dạng đun nóng. Cho vào chai, đóng kín dùng dần.

Sau đây là một vài công thức pha chế gia vị dùng trộn vào các loại rau muối dùng bán ra thị trường.

a) Làm giấm gia vị từ các loại hạt:

Đinh hương	4,9kg
Hạt mùi	5,8kg
Hạt cải	7,2kg
Hạt bạch đậu khấu	0,67kg
Hạt cần	0,56kg
Gừng	1,69kg

Với lượng giấm 227,3 lít và 213,2 kg đường. Tất cả các loại gia vị trên gói vào túi vải (gai, lụa) cho vào thùng giấm pha đường đun nóng đầy nắp, ninh trong 6 giờ, rồi làm nguội. Vớt túi gia vị ra, đổ nước giấm đã đun đầy các dụng cụ, đầy kín nắp, dùng dần.

Tùy theo số lượng rau dùng hàng ngày, rau dự trữ trong các gia đình có thể dựa theo công thức trên mà tự làm các lọ giấm gia vị. Giấm này có thể để hàng năm chất lượng không thay đổi.

b) Làm giấm gia vị từ tinh dầu:

Tinh dầu gừng	42g
---------------	-----

Tinh dầu đinh hương	39g
Tinh dầu màng hạt nhục đậu khấu	8g
Tinh dầu hạt mùi	85g
Tinh dầu hạt cải	49g
Tinh dầu bạch đậu khấu	226g
Tinh dầu nguyệt quế	28g
Giấm	908 lít
Đường	213 kg

Trộn đều giấm và đường hòa cho tan, rồi cho các loại tinh dầu vào, hoặc các loại tinh dầu trộn với tất cả số đường sau đó hòa vào giấm.

c) Làm từ các loại bột gia vị:

Tỏi	311g
Bột ớt đỏ	680g
Bột đinh hương	1360g
Bột màng hạt nhục đậu khấu	226g
Bột hạt mùi	1360g
Bột bạch đậu khấu	226g
Bột lá nguyệt quế	680g
Bột gừng	907g
Carun	92g

Tất cả các gia vị gói vào túi vải, ngâm vào 90,0 lít giấm 10%, đậy kín để trong 1 tuần rồi sau đó hòa thêm 77,2 lít nước sạch. Để thêm thời gian nữa rồi chiết cho vào chai đậy kín, dùng dần, hoặc cứ để nguyên trong thùng, lúc nào cần dùng thì chiết ra.

LỜI KẾT

Rau quả là loại thực phẩm không thể thiếu được trong bữa ăn hàng ngày của con người, đặc biệt với các dân tộc trên đất Việt Nam. Dù ở đâu, di đâu, lượng rau quả trong bữa ăn của người Việt xưa nay vẫn nhiều hơn các dân tộc khác trên thế giới. Có lẽ vì vậy mà người Việt thường trẻ lâu, có thân hình gọn gàng, săn chắc hơn những người cùng tuổi ở các nước.

Song trong thời gian gần đây, do tốc độ làm việc nhanh hơn, thời gian nghỉ ngơi ít hơn và nhất là điều kiện kinh tế khá giả hơn, nên một số người coi nhẹ việc ăn rau, quả. Người ta ăn nhiều thịt hơn, nhiều thức ăn chế biến sẵn hơn, từ đó mà trong xã hội xuất hiện nhiều người béo trước tuổi (trẻ em), người thừa mỡ - béo phì...

Rau, quả tuy ít năng lượng hơn so với lương thực, thực phẩm khác, nhưng rất quan trọng. Vì rau, quả là nguồn cung cấp các vi chất, các vitamin, các chất khoáng rất cần trong quá trình chuyển hóa của cơ thể.

Rau, quả còn chứa nhiều chất xơ giúp chống táo bón, ngăn ngừa thừa cholesteron trong máu, ung thư đại tràng... nhất là đối với người cao tuổi.

Rau, quả cũng là loại thực phẩm đang có nguy cơ bị

ô nhiễm vì dư lượng thuốc trừ sâu, vì phẩm màu nhuộm trong quá trình chế biến, vì độc tố do vi nấm trong quá trình bảo quản tiết ra, vì lạm dụng phân bón hóa học, các chất kích thích sinh trưởng, các loại giun sán do bón phân tươi v.v...

Do đó, trong khi dùng các loại rau, quả phải ngâm rửa sạch, đun nấu đúng kỹ thuật, nhất là khi bảo quản, chế biến ăn dần phải thật cẩn thận theo đúng trình tự. Nếu không chính chúng ta lại là người tự làm hại mình do bất cẩn.

Hy vọng cuốn "Bảo quản và chế biến rau, quả thường dùng ở Việt Nam" sẽ giúp chị em nội trợ hiểu được tầm quan trọng của rau, quả đối với đời sống; phân biệt được các loại rau, quả ăn; chọn rau, quả khi mua; bảo quản và chế biến (đối với người trồng rau, quả) hoặc để dành ăn dần. Từ đó cải thiện bữa ăn hàng ngày, tạo bữa ăn ngon, hợp lý nhưng đầy đủ chất dinh dưỡng và hợp với túi tiền của mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Khoa học thực phẩm (tiếng Anh)

B.Srilakshmi, 1997, Niu Đeli.

2. Nguyên tắc bảo quản thực phẩm (tiếng Anh)

Vladimir Kyzlinko, 1990, Elsevier, Tokyô.

3. Thiết bị và công cụ bảo quản và chế biến nông sản

Nhà xuất bản Nông nghiệp, 1994.

4. Kỹ thuật bảo quản và chế biến rau quả

Nhà xuất bản Khoa học kỹ thuật, 1982.

5. Các loài thực phẩm thuốc và thực phẩm chức năng ở Việt Nam

Nhà xuất bản Nông nghiệp, 1997.

6. Rau quả dưỡng chất, cách bảo quản và chế biến

Nhà xuất bản Trẻ, 1999.

7. Bảo quản rau và quả (tiếng Anh)

Nhà xuất bản ITAR, 1998, Niu Đeli.

8. Kỹ thuật nấu nướng

Triệu Thị Chơi, Sở Văn hóa thông tin Thành phố Hồ Chí Minh, 1983

9. Từ điển văn hóa ẩm thực

Nhà xuất bản Văn hóa thông tin, 2001.

10. Sổ tay trồng rau

Nhà xuất bản Nông nghiệp, 2000.

11. Trồng cây ăn quả ở Việt Nam

Vũ Công Hậu, Nhà xuất bản Nông nghiệp, 1999.

12. Nấm ăn

Nhà xuất bản Nông nghiệp, 2000.

13. Từ điển Bách khoa dược học

Nhà xuất bản Từ điển Bách khoa, 1999.

14. Cây chuối nguồn tài nguyên di truyền

Nhà xuất bản Nông nghiệp, 1997.

15. Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe

Nhà xuất bản Y học, 1998.

MỤC LỤC

Phần I. Mở đầu	5
Tầm quan trọng của rau quả trong đời sống con người.	5
I. Chất xơ thực vật	7
II. Chất kháng ôxy hóa	10
III. Tình hình sản xuất rau, quả	12
1. Thế giới	12
2. Tình hình sản xuất rau quả ở Việt Nam	10
Phần II. Cách bảo quản và chế biến các loại trái cây ở Việt Nam	17
I. Nguyên tắc bảo quản và chế biến các loại trái cây	17
II. Cách bảo quản và chế biến	18
1. Chuối	18
2. Cam	26
3. Chanh	35
4. Dứa	40
5. Dưa hấu	48
6. Đu đủ	51

7. Lê	58
8. Me	60
9. Mận	62
10. Mít	66
11. Mơ	71
12. Nhân	76
13. Ổi	80
14. Trám	82
15. Táo gai	85
16. Vải	87
17. Xoài	90
Phần III. Cách bảo quản và chế biến rau	99
I. Đặc điểm chung của cây rau	99
II. Giá trị dinh dưỡng của rau	100
III. Cách bảo quản, chế biến rau	101
1. Thu hoạch rau	101
2. Bảo quản	102
3. Chế biến rau	103
- Bắp cải	117
- Bầu	121
- Bí ngô	123
- Bí xanh	130
- Cà	133

- Cà chua	139
- Cà rốt	145
- Cải bẹ	148
- Cải củ	153
- Dưa chuột	159
- Đậu xanh	163
- Đậu tương	169
- Mướp	177
- Mướp đắng	180
- Su hào	184
- Súp lơ	189
- Su su	192
- Măng	195
- Nấm ăn	200
Phần IV. Các cây gia vị	209
- Bạc hà	210
- Bạch đậu khấu	211
- Đinh hương	211
- Gừng	211
- Hành	212
- Hồi	215
- Nghệ	216
- Nhục đậu khấu	217

- Quế	218
- Tỏi	218
- Húng quế	219
- Mùi tàu	219
- Mùi	220
- Thìa là	220
- Thảo quả	220
- Ót	221
- Cây vani	223
- Tiêu	224
- Giấm gia vị	225
Lời kết	229
Tài liệu tham khảo	231

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN

RAU, QUẢ
THƯỜNG DÙNG Ở VIỆT NAM

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Biên tập: Lê Ngọc Yến

Bìa: Ánh Khuê

Sửa bản in: Phương Nam

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832. FAX: 9.712830

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: 8.294459

In 1500 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Công ty In và Văn hóa phẩm.

Giấy chấp nhận KHXB số: 9/52-XB, kí ngày 10/1/2003.

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV - 2003.



Bảo quản và chế biến

RAU, QUẢ
THƯỜNG DÙNG
Ở VIỆT NAM

Rau quả là loại thực phẩm không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày của chúng ta. Sử dụng rau quả trong bữa ăn sao cho hợp lý, đầy đủ chất dinh dưỡng, để có bữa ăn ngon là điều quan tâm của nhiều người nội trợ. Với người trồng trọt, sau khi thu hái bảo quản và chế biến, để dành cũng là điều trăn trở. Cuốn sách này sẽ giúp các bạn một số giải pháp...

ĐSX 14

3327

06.02.118

MS: 613. 52. 2003 | GIÁ
117. PN. 2003 23.500đ