

Các món cá kho

Cá kho là món ăn rất quen thuộc và gần như được coi là món ăn chính trong bữa cơm gia đình của người Việt Nam. Hầu hết cá loại cá đều là những nguyên liệu lý tưởng để có thể chế biến thành món cá kho thơm ngon và hấp dẫn. Có nhiều cách chế biến cá kho với hương vị khác nhau như: cá kho gừng, cá kho tộ, cá kho dưa...Dưới đây meonuoicon.com tổng hợp cách làm 20 món cá kho thơm ngon, mời các mẹ kham khảo nhé! Chúc các mẹ thực hiện thành công.

1 Cá lóc kho tộ

Nguyên liệu:

- Cá quả 1kg
- Thịt ba chỉ 200g
- Nước dừa 1 quả
- Gia vị: Tỏi, nước mắm, hạt nêm, nước hàng vừa đủ, ớt

Cách làm:

Cá đánh vẩy rửa sạch bóc mang xắt khúc vừa ăn sau đó ướp cá với gia vị, nước hàng khoảng 30 phút cho ngấm đều gia vị.

Thịt rửa sạch, cắt miếng khoảng chừng 3cm sau đó xào săn với tỏi và gia vị, trút thịt vào nồi rồi xếp cá đã ướp lên trên, đổ nước dừa vào nồi rồi đun lửa to chờ nước sôi bắt đầu vặn lửa nhỏ sau đó kho trong vòng 1h chờ nước sánh lại có màu vàng sậm thì tắt bếp và thưởng thức.

Món cá kho tộ ăn nóng với cơm thì quá hợp lí, cùng bắt tay vào làm **món cá kho tộ** này ngay nhé.



2 Cá hồi kho thơm :

Cá hồi kho, Com chiên cá hồi là những món ăn cực kỳ ngon miệng được chế biến từ cá hồi

Nguyên liệu

- 300 g cá hồi
- Hành lá cắt khúc, ớt
- Tỏi băm, hành khô băm
- Hạt tiêu, muối, đường nâu, hạt nêm
- Nước dừa tươi
- Nước mắm

Các bước thực hiện

Cá hồi rửa thật sạch rồi cắt thành từng khúc, mỗi khúc dày khoảng 2cm. Cho 1 thìa cà phê hạt tiêu xay, 1/2 muỗng canh nước mắm, 1 thìa nhỏ muối, 1/3 thìa bột ngọt và hành tỏi băm nhỏ vào cá ướp trong khoảng 15 – 20 phút

Cho 3 thìa đường vào chảo đun đến khi đường tan chảy hết và có màu vàng nâu thì cho cá vào để 2 mặt cá thấm đều đường. Sau đó rưới nước cốt dừa sao cho nước ngập xấp mặt cá đun sôi lên rồi chỉnh lửa nhỏ cho nồi cá sôi liu riu khoảng 10 phút thì nêm lại gia vị vừa ăn. Tiếp tục đun đến khi nước cốt sánh lại là được. Rắc thêm một chút hạt tiêu xay, hành lá thái nhỏ vào cá rồi tắt bếp.

Như vậy, chỉ cần thực hiện một số bước đơn giản là bạn đã có món cá hồi kho đậm đà, cực kỳ hấp dẫn với hương thơm và vị béo của nước cốt dừa để ăn cùng cơm nóng trong những bữa cơm mùa Đông lạnh giá này rồi nhé. Chúc bạn thành công với **món cá kho** và có bữa ăn ngon miệng!



3 Cá ngừ kho thơm

Nguyên liệu

- Cá ngừ: 500g
- Ớt xanh: 5 trái
- Rau mui: 50g

- Dứa (thơm): 300g
- Cà chua chín: 1 quả
- Hành khô, tỏi, tiêu, ớt bột.
- Muối, dầu ăn, hạt nêm
- Đường, nước mắm, bột ngọt

Sơ chế nguyên liệu

- Hành khô, tỏi: bóc sạch vỏ, giã nhuyễn
- Cà chua: rửa sạch, bóc vỏ và băm nhỏ
- Dứa: Gọt vỏ, loại bỏ hết mắt, thái lát vừa
- Cá ngừ: rửa sạch, thái thành từng lát nhỏ. Sau đó, cho cá ngừ vào chảo dầu ăn nóng chiên sơ
- Ớt xanh: rửa sạch và để nguyên quả
- Ớt sừng đỏ: rửa sạch, thái lát nhỏ
- Rau mùi: Nhặt và rửa sạch rồi cắt khúc dài khoảng 3 cm

Công thức làm món cá ngừ kho thơm cực đơn giản

Cá ngừ có rất nhiều kiểu kho khác nhau như Cá ngừ kho tộ, cá ngừ kho mía hay cá ngừ kho nước dừaNếu quan tâm bạn có thể tham khảo thêm **cách làm món Cá ngừ kho thơm ngon** và đơn giản nữa nhé

- Cho hành tỏi băm nhỏ vào phi thơm với 3 thìa dầu ăn và 1 thìa nhỏ ớt bột. Sau đó, cho quả ớt xanh, ½ ớt sừng thái lát, cà chua băm nhỏ, dứa đã thái lát vào xào cùng khoảng 5 phút thì cho thêm 1 bát nhỏ nước lạnh+ 2 thìa nước mắm + 1 thìa hạt nêm + 1/3 thìa bột ngọt + ½ thìa đường + 1 thìa tiêu sọ xay rồi tiếp tục đun sôi thêm khoảng 5 phút.
- Tiếp đến, cho cá ngừ chiên sơ vào kho nhỏ lửa để cá ngừ chín nhừ và ngấm đều gia vị. Đun đến khi nước kho cạn gần hết thì nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn và tắt bếp



4 Cá kho giềng

Nguyên liệu

- + Cá: 3 khúc tùy loại (kho cá trắm, cá trê, cá trạch, cá bông lau) – khoảng 3 khúc cá.
- + Thịt lợn ba chỉ: 100 gram
- + Riềng: 1 nhánh to
- + Hành khô: 2 nhánh
- + Ớt: 2 quả
- + Mắm, muối, nước hàng, hạt tiêu, xì dầu, dầu hào
- + Nấm hương: vài cái

Cách làm:

– Đầu tiên, thái thịt 3 chỉ thành miếng vừa ăn rồi xếp vào nồi, cắt cá thành khúc, sau đó cho cá vào nồi, ướp cá với:

- 1 muống canh mắm
- 1 muống canh muối (bột canh)
- 1 muống canh đường
- 1 chút tiêu
- Cắt 2 quả ớt tươi (cho ớt vào cá kho là để khử, làm giảm bớt vị tanh của cá)
- 1 muống canh xì dầu
- 3-4 muống canh nước hàng hay nước màu và chút dầu hào

– Riềng thì gọt rửa sạch, cho vào cối giã nhỏ rồi cho vào nồi cá ướp luôn. Bạn có 2 lựa chọn: một là thái thành lát mỏng, hai là thái mỏng rồi cho vào máy xay.

– Hành khô băm nhỏ cũng cho vào nồi cá ướp. Nếu dùng nấm hương thì ngâm nấm hương 15-20 phút bằng nước ấm cho nở ra rồi rửa sạch. Sau đó xóc đều các gia vị để cá thấm và ướp tầm khoảng 20-30 phút trước khi bắc lên bếp nấu.

– Bắc nồi cá đã ướp lên bếp đun lúc đầu ở lửa to cho sôi lên rồi đun khoảng 5 phút ở lửa vừa cho cá thấm gia vị. Lưu ý là đừng đảo gì cả nhé cả nhà vì đảo vào lúc nào rất dễ làm nát cá.

– Sau đó đổ nước xâm xấp mặt cá. Lưu ý là đổ nước ấm chứ không đổ nước lạnh. Nếu đổ nước lạnh sẽ làm tanh cá. Lúc này mới cho nấm hương vào. Sau đó đun sôi lên rồi nêm nếm lại gia vị. Nêm là thấy vừa ăn là được. Sau đó cho lửa nhỏ ninh lưu riu khoảng 30-45 phút tới khi nước cạn, miếng cá chắc là được.

Kho cá cùng thịt ba chỉ nên kho lâu thịt ba chỉ ra nước mỡ rất thơm, không quá nhiều nhưng đủ để ngấm vào vị cá là cho cá ngon. Nếu không cho thịt ba chỉ thì bạn phải thêm dầu ăn vào nhé.



5 Cá chai kho kẹo

Có nhiều ở vùng biển miền Trung, cá chai được các bà nội trợ ưa thích vì thịt thơm, chắc như thịt gà, lại ít xương, dễ chế biến. Cá rộ nhất là vào mùa hè, là nguyên liệu để chế biến thành nhiều món ngon: hấp cuốn bánh tráng, nướng lá lốt chấm muối ớt xanh, kho sả nghệ... , nhưng ăn kèm với cơm trắng nóng hổi trong những ngày mưa thì không gì hợp hơn món cá chai kho kẹo.

Tuy dân dã, nhưng để có được món ngon, các bà nội trợ cũng phải kỳ công và khéo léo lắm. Phải canh buổi chợ sớm để mua được cá thật tươi, thật chắc thịt. Nếu như món hấp, món nướng cần những con cá chai to bằng cổ tay trở lên thì góp mặt cho nồi cá kho kẹo ngon chỉ cần những chú cá nhỉnh hơn ngón tay cái một chút, để khi kho gia vị thấm vừa vặn, không bị mặn bên ngoài, nhạt bên trong.

Cá mua về cắt bỏ đầu, ruột, đuôi, chà sát cá với ít muối hạt để sạch nhớt, rửa lại bằng nước lạnh, để ráo rồi ướp với ít muối bột để cá cứng mình. Cá chai kho kẹo ngon nhất là kho trong nồi đất, để cái nóng âm ỉ của nồi làm gia vị ngấm vào cá lâu hơn. Đặt nồi lên bếp, cho nước mắm và đường vào đun đến khi thấy hỗn hợp hơi keo lại thì tắt bếp, để cho nguội bớt rồi xếp cá vào nồi.

Trở đều cho cá thấm nước mắm, nêm thêm ớt bột, hành tỏi, vài quả ớt tươi và chút dầu ăn khoảng nửa tiếng cho thấm rồi bắt đầu kho. Để có nồi cá kho ngon, ngoài khâu tẩm ướp, bà nội trợ cũng phải thật khéo tay canh lửa để nồi cá không bị cháy, đồng thời phải lắc nhẹ nồi để cá được thấm đều nước kho mà không bị bể. Để lửa liu riu đến khi nước kho hơi cạn, tiếp tục thêm vào nửa chén nước nóng, đun khoảng 5 phút thì tắt bếp, để cái nóng của nồi đất làm nước kho từ từ sệt lại.

Nồi cá kho kẹo hấp dẫn không chỉ ở con cá cứng mình, chắc thịt, thơm nức mà còn ở nước kho sệt hơi dẻo, thoảng mùi hành tỏi, cái cay cay của ớt. Cá ăn với cơm nóng, còn nước kho dùng để chấm với rau luộc hoặc dưa leo thì không gì bằng. Cá chai kho còn thích hợp dùng với xôi trắng, cháo trắng hay cháo gạo lứt.



6 Cá bống kho rim

Cá bống là nguyên liệu để chế biến nhiều món ăn dân dã, ngon miệng trong bữa cơm của người miền Trung, như: cá bống kho nghệ, kho tiêu, chiên giòn hay kho sả ớt... Trong những ngày trời trở gió, món cá bống kho rim đậm đà luôn là món ăn xuất hiện nhiều nhất trong bữa cơm của người dân ở đây.

Cá bống kho phải thật tươi, to chừng ngón tay cái là đúng điệu. Cá mua về cắt bỏ đầu, moi ruột, chà sơ với muối hạt hoặc lá tre cho sạch vảy. Rửa lại cá nhiều lần bằng nước sạch, để ráo nước rồi ướp với muối. Hòa tan ít đường vàng với nước mắm, cho vào nồi, đun với lửa nhỏ để hỗn hợp đó sánh lại. Cách làm này tối đơn giản nhưng bạn phải khéo léo kết hợp thành phần của nước mắm và đường một cách hài hòa để món ăn không quá ngọt hoặc quá mặn.

Chờ cho mắm nguội bớt thì xếp cá vào nồi, thêm ớt bột, tỏi, ớt tươi, hành giã nhỏ, trộn đều và ướp trong khoảng 15 phút thì bắt đầu kho với lửa nhỏ. Khi nồi cá sôi thì cho thêm vài muỗng dầu phộng. Canh lửa liu riu đến khi nước mắm hơi sệt lại thì bắc nồi xuống, để hơi nóng âm ỉ từ nồi đất tiếp tục rim cá, tránh quá lửa để bị cháy mất ngon.

Cá bống rim xong, để cho thật nguội, món ăn lên màu nâu đẹp, cứng chắc, thơm ngậy và hơi giòn thịt là ăn được. Món cá bống kho rim có thể ăn kèm với cơm trắng hoặc xôi... nhưng trong những ngày trời mưa, bát cháo trắng với những con cá vàng thơm ăn kèm là đúng vị nhất.



7 Cá kèo kho tộ

Nguyên liệu làm món cá kèo kho tộ:

– 400g cá kèo

– Muối, hành khô, ớt quả, nước hàng dùng để kho cá (nước màu đường), hạt tiêu, màu dầu điều, hành lá, nước mắm.

Cách làm món cá kèo kho tộ:

Bước 1: – Cà kèo rửa sạch, cho cá vào rổ, thêm vào một thìa nhỏ muối, dùng tay chà cá ở rổ để cá ra bớt hết chất nhầy, để khoảng 3 phút sau đó rửa lại cho thật sạch.

Bước 2: – Xếp cá vào nồi, thêm hành khô thái nhỏ, hạt tiêu giã, ướp vào cá nửa thìa nhỏ muối, một thìa canh nước mắm, một thìa canh đường cát trắng, đảo nhẹ tay, ướp khoảng 30 phút. Bước

3: – Đặt nồi cá lên bếp, đun sôi lửa nhỏ, đậy kín nắp, đun khoảng 5 phút thì mở nắp nồi ra, rưới

vào một ít màu dầu điều, tiếp tục mở nắp nồi ra và đun lửa nhỏ. Bạn có thể thêm ớt xanh thái nhỏ cho vào nồi...



8 Cá kho chuối xanh

Nguyên liệu:

- 1 con cá, có thể dùng cá quả, hay cá nục hoặc cá rô con nhỏ
- 2 quả chuối xanh
- Đường, nước mắm, muối, hành khô và đầu hành lá
- Ớt quả (nếu ăn cay).

Cách làm:

Bước 1:

- Bỏ mang cá, và đánh vẩy cá thật sạch (nếu có), rửa sạch, cắt thành từng khúc vừa ăn.
- Ướp vào thân cá một ít muối, để khoảng 30 phút cho thấm.

Bước 2:

- Đầu hành rửa sạch, đập dập, hành khô thái nhỏ.

Bước 3:

- Chuối tước sơ vỏ cứng bên ngoài, ngâm vào bát nước lạnh có pha muối, ngâm khoảng 15 phút, sau đó cắt khoanh tròn vừa ăn.

Bước 4:

- Đun nóng dầu, cho cá vào chảo, rán sơ quá, vớt cá qua đĩa có lót giấy thấm dầu.

Bước 5:

- Tiếp theo đun hai thìa canh đường và ba thìa canh nước lọc, đun lửa lớn đến khi đường chuyển màu vàng cánh gián thì cho toàn bộ đầu hành và hành khô vào đảo đều.
- Sau đó cho cá vào nồi, rưới một ít nước mắm lên bề mặt cá, đậy kín nắp nồi khoảng 30 phút.

Bước 6:

– Đun nóng lò, bắc nồi cá lên bếp, cho thêm chuối đã cắt nhỏ vào đun cùng, đun lửa nhỏ nêm vào hai thìa canh nước mắm, một thìa canh đường, ớt quả (nếu ăn cay).

Bước 7:

– Đậy kín nắp nồi khoảng 20 phút, sau đó mở nắp nồi ra tiếp tục đun, không cho thêm nước lạnh và thỉnh thoảng cầm ở tay cầm của nồi, lắc đều cho gia vị thấm đều.

– Đun đến khi cá và chuối xanh thấm gia vị, nêm nếm lại tùy theo khẩu vị của bạn, múc ra đĩa làm món mặn ăn với cơm



9 Cá kèo kho rau răm

Nguyên liệu:

- 1/2 kg cá kèo, 1 bó rau răm nhỏ.
- Ớt trái, các loại gia vị: đường, tiêu, nước mắm, muối.

Cách làm:

- Cá kèo mua về rửa sạch với muối và rượu trắng cho hết nhớt. Ướp cá với đường, nước mắm, đầu hành trong khoảng 15 phút.
- Sau khi ướp thì bắt đầu kho, khi vừa sôi thì cho ít nước, rau răm vào kho với lửa nhỏ.
- Khi cá sôi lại thì nêm gia vị cho vừa ăn, thêm ít ớt trái vào nồi cá kho.
- **Cá kèo kho** dùng nóng với cơm trắng.



10 Cá bống kho tiêu

Nguyên liệu:

- Cá bống tươi
- Nước mắm ngon
- Đường hoa mai
- Gừng, ớt, tiêu.

Cách kho cá ngon theo miền Nam:

Bước 1: Cá bống bỏ đầu, làm sạch để ráo. Rán cá cho cá hơi vàng bề mặt.

Bước 2: Dùng nồi để dày để kho cá, như vậy sẽ giúp cá khi cạn nước kho, ngấm vị mà không bị cháy dưới đáy nồi. Cho 3 thìa đường hoa mai (loại thìa ăn phở) để chung nước hàng. Đường lên màu caramen cho ít nước vào nồi đun sôi là bạn có nước hàng để kho cá.

Bước 3: Bớt ra một ít nước hàng ra ngoài để rưới lên bề mặt cá cho đều màu. Phần còn lại bạn cho một thìa canh nước mắm ngon, nước sôi và thêm ít đường, lúc này bạn nêm nếm vị mặn ngọt sao cho vừa vị của gia đình mình ăn. Lượng nước và mắm bạn chế làm sao mà khi cho cá vào phải sâm sấp bề mặt cá.

Bước 4: Cho cá đã rán sơ vào nồi nước mắm đường đã sôi, rắc thêm gừng thái lát hoặc sợi, tiêu sọ đập dập và ớt đập dập (nếu ăn được cay). Rưới đều phần nước hàng còn lại lên bề mặt cá để cá thấm đều màu hơn.

Bước 5: Kho cá trong lửa vừa để cá săn lại, lúc này nếu muốn lật để cá thấm vị thì lật nhẹ nhàng.

Bước 6: Nước kho cạn, cá thấm vị mặn, ngọt, cay ấm của tiêu gừng là món cá bống kho tiêu của bạn đã hoàn thành.



11 Cá kho tào

Nguyên liệu

- Cá saba: 450g
- Thịt ba chỉ: 100g

- Nước dừa tươi: 1 chén
- Trứng cút bóc vỏ: 10 quả
- Đầu hành lá: 4 cái
- Ớt hiểm: 4 trái
- Hành tím băm, nước mắm
- Tiêu, ớt bột, dầu ăn
- Bột ngọt
- Hạt nêm
- Trang trí: ngò rí

Cách làm:

- Cá basa sơ chế rửa sạch rồi cắt thành từng miếng nhỏ. Sau đó cho cá vào chảo dầu nóng vào chảo chiên cho đến khi cá chín vàng đều là được
- Đầu hành lá nhặt rửa sạch và cắt khúc 4cm.
- Ớt hiểm rửa sạch, bỏ hạt và đập dập.
- Thịt ba chỉ rửa thật sạch và thái miếng nhỏ vừa ăn
- Cho 1,5 muỗng nước mắm, 1 muỗng nhỏ hạt nêm, 1 muỗng bột ngọt, 1 thìa hành tím băm, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 muỗng nhỏ ớt bột và 4 trái ớt hiểm đập dập vào cá và thịt ướp khoảng 20 phút cho cá ngấm đều gia vị
- Sau khi ướp xong thì cho cá, thịt ba chỉ và trứng vào chung một nồi đặt lên bếp rồi rưới nước dừa vào đun với lửa vừa cho nước kho cạn gần hết thì nêm nếm gia vị vừa ăn. Cuối cùng, cho đầu hành lá cắt khúc vào nồi cá đun thêm khoảng 3 phút nữa và tắt bếp.



12 Cá nục kho dừa

Nguyên liệu:

- 2 con cá nục nhỏ.
- 200g dưa cải chua
- Hành khô, ớt bột, ớt quả, hành lá, muối, nước mắm, đường
- 1 thìa nhỏ nước hàng (nước kho cá)
- Dầu ăn.

Cách làm:

- Cá rửa sạch, bỏ ruột, cắt thành từng khúc vừa ăn, ướp một thìa nhỏ muối, trong vòng 30 phút.
- Dưa cải chua xả lại qua nhiều lần nước cho bớt mặn và bớt chua, cắt thành từng khúc nhỏ vừa ăn, để dưa cải chua lên ráo cho ráo nước.
- Đun nóng nồi nhỏ, dùng nồi nhỏ khi rán sẽ tiết kiệm dầu ăn, cho dầu vào nồi, rán sơ cá đến khi vàng đều hai mặt, vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu ăn.
- Xếp cá vào nồi, thêm ớt quả, ớt bột, hành khô, hai thìa canh nước mắm, một thìa canh đường, nước hàng kho cá, một thìa nhỏ muối và hai thìa nhỏ dầu ăn hoặc mỡ nước, lắc đều, ướp khoảng 30 phút.
- Đặt nồi lên bếp đun lửa nhỏ, từ 10 đến 15 phút.
- Cho dưa cải chua vào đun cùng, châm vào nồi kho cá một ít nước sôi nóng, tiếp tục đun đến khi cá thấm gia vị, cá rút bớt nước và nêm nếm lại tùy theo khẩu vị của bạn.
- Tắt bếp, rắc một ít hành lá đã thái nhỏ lên bề mặt. Múc ra đĩa dùng làm món mặn ăn với cơm cực ngon.



13 Cá rô kho thịt ba chỉ

Nguyên liệu:

- 2 con cá rô; 100g thịt ba rọi.
- 2 thìa cà phê ớt sate; dầu hành; đường; nước mắm; hạt nêm; ớt trái.

Cách chế biến:

- Cá rô đánh sạch vẩy, làm sạch. Rửa cá với rượu trắng rồi rửa lại bằng nước sạch. Dùng khăn lau khô cá. Thịt ba rọi rửa sạch, thái lát vừa ăn. Dầu hành tước sợi.
- Ướp cá với đường, nước mắm, tiêu, ớt, hạt nêm trong khoảng 15p. Sau đó xóc đều rồi đặt lên bếp bắt đầu kho cùng thịt.

- Sau đó cho vào cá ít nước lọc, kho đến khi nước lọc sôi thì cho ít ớt sa tế vào. Trút cá vào nồi đất rồi kho đến khi chín mềm.
- Kho đến khi nước trong nồi sánh lại, thịt cá mềm thấm gia vị là được.



14 Cá thu kho sấu

Nguyên liệu:

- Cá thu: 2 khúc (hoặc tùy số lượng người ăn mà tăng hoặc giảm)
- Sấu: 15 quả (có thể dùng sấu tươi hoặc sấu đã ngâm mắm, ở đây mình dùng sấu ngâm mắm)
- Muối, mắm, hạt tiêu...
- Gừng, xả, riềng, ớt...

Cách làm:

Bước 1: Cá thu rửa sạch, nếu mua nguyên con thì các bạn cắt khúc vừa ăn.

Bước 2: Gừng, xả, riềng, ớt...bỏ vỏ, cuống, rửa sạch, đập dập và thái nhỏ.

Bước 3: Ướp các gia vị trên vào cá, thêm chút mắm, muối, đường, dầu ăn, nước hàng... ướp trong khoảng 1-2h đồng hồ cho cá ngấm gia vị.

Bước 4: Cá sau khi ướp đủ thời gian thì bắc lên bếp, đun sôi, sau đó cho sấu vào, đậy vung kho đến khi cá chín nục, quả sấu mềm.

Bước 5: Cá kho chín, cho ra đĩa trình bày, rắc chút hạt tiêu nếu thích.



15 Cá chép kho sấu, mía

Nguyên liệu:

Cá chép: 500g; Thịt ba chỉ: 100g; Quả sấu non: 150g; Mía cây: 1 khúc 3 tấc; Hành tỏi băm: 1M; Hành lá: 3 cây; Ớt hiểm: 2 trái; Ớt sừng: 1 trái; Dầu điều: 2M; Nước màu dừa: 1M; Tiêu giã bẻ, nước mắm, muối, đường; Bột ngọt.

Cách làm:

- Hành lá cắt khúc 2cm, đầu hành đập dập. Ớt sừng cắt lát. Ớt hiểm đập giập. Mía chẻ dọc thành những lát mỏng, chiều dài chẻ sao cho vừa đáy nồi.
- Cá sơ chế sạch, để ráo, cắt làm 2. Thịt cắt sợi 1cm x 5cm. Ướp cá và thịt với 1/2M tiêu giã, 1M muối, 1M bột ngọt, 1M nước màu dừa, 2M đường, 1M hành tỏi băm, 4M nước mắm, và nhét đầu hành đập giập vào bụng cá. Để thấm 15 phút.
- Sấu cắt bớt đầu và cuống, khứa làm 4.
- Lót mía vào đáy nồi, cho sấu, cá và thịt xen kẽ, thêm ớt hiểm, 2M dầu điều, bắc lên bếp kho, cho 2 chén nước sôi, lúc đầu lửa to cho cá săn lại, trở cá, kho đậy vung với lửa vừa cho đến khi cá và sấu chín mềm, thấm gia vị, kho tiếp cho nước sánh lại.
- Tắt lửa và thêm hành lá, ớt sừng, tiêu giã.
- Dùng nóng với cơm.



16 Cá kho cay

Nguyên liệu:

500g cá (các bạn có thể dùng cá chép, cá quả, cá bống...)

- 20g gừng, 1 củ tỏi, 3 cây hành lá, rau mùi
- Gia vị: xì dầu, dầu mè, dầu ăn, đường
- Ớt bột, hạt tiêu

Cách làm:

- Làm sạch cá, thái miếng vừa ăn và để ráo nước.
- Tỏi bóc vỏ, gừng rửa sạch thái lát mỏng, hành rửa sạch xắt khúc.

- Đổ chảo dầu nóng rồi thả vài lát gừng vào.
- Tiếp đó, các bạn cho cá vào rán cháy cạnh.
- Gấp cá vào một cái nồi khác, nêm xì dầu, dầu hào, đường cho vừa.
- Đổ nốt tỏi vào nồi, thêm một ít nước cho ngập nửa miếng cá rồi đun ở lửa nhỏ khoảng 45’.
- Khi nào nước trong nồi cạn gần hết thì các bạn cho ớt bột và hạt tiêu vào và đun thêm khoảng 5’ nữa.
- Trước khi tắt bếp, các bạn nhớ cho nốt rau mùi và hành lá vào.



17 Cá nục kho tiêu

Nguyên liệu:

- 1 con cá nục
- Muối, tiêu, hành lá, hành hương, đường cát trắng, nước mắm ngon
- 2 thìa cà phê dầu ăn.

Quy trình thực hiện:

Bước 1: Cá nục tươi sống bạn đem rửa sạch, cắt cá làm 3, 4 khúc cá ngắn.

Bước 2: Ướp cá với nửa thìa cà phê muối, và trộn đều để cá ngấm gia vị bạn để ướp trong vòng 15 phút.

Bước 3: Đun nóng 2 thìa cà phê đường cùng với 3 thìa cà phê nước lọc, đun đến khi đường chuyển màu cánh gián, nhanh tay đổ cá vào đảo đều để đường bám quanh thân cá.

Bước 4: Đun lửa nhỏ, nêm vào cá nước mắm, muối, đường, hành hương thái nhỏ, dầu ăn, thỉnh thoảng đảo đều hai mặt cá để cá ngấm gia vị. Nếu cá rút cạn gần hết nước, bạn nhớ cho vào chút nước sôi.

Bước 5: Khi nồi cá kho cạn gần hết nước, thì bạn tắt bếp, rắc hạt tiêu và hành lá thái nhỏ lên bề mặt cá.



18 Cá kho củ cải

Nguyên liệu

- 2 khúc cá tuyết
- 300g củ cải trắng Hàn Quốc, cắt các khoanh có độ dày 1,25cm.
- 2 tép tỏi, thái mỏng
- 2 – 3 lát gừng thái mỏng
- ½ củ hành tây nhỏ, thái mỏng (0,57cm)
- 1 hoặc 2 quả ớt xanh hoặc đỏ, thái mỏng

Xốt

- 5 muỗng canh xì dầu
- 3 muỗng canh rượu gạo
- 1 muỗng canh rượu mirin
- 2 muỗng cà phê xốt ớt đỏ
- 1 muỗng cà phê xốt ở đỏ
- 2 muỗng canh đường
- 1 muỗng cà phê dầu vừng
- 1 – 1 ½ chén nước

Cách làm:

- Trộn đều tất cả các nguyên liệu làm nước xốt lại với nhau.
- Cá rửa sạch, chuẩn bị phân hành, các loại rau củ...
- Trong 1 chảo, cho củ cải và nước xốt vào. Đun sôi ở nhiệt độ trung bình cao cho đến khi nước xốt sánh lại và củ cải mềm, trong khoảng 10 phút. Thêm hành và bột ớt rồi đun sôi thêm 4 phút nữa.
- Thêm cá vào, đun sôi thêm khoảng 4-5 phút, tùy thuộc vào độ dày của miếng cá. Cần thận lật cá rồi tiếp tục đun sôi thêm khoảng 4-5 phút nữa. Dùng thìa rưới nước xốt lên trên cá.
- Khi cá chín, thưởng thức cá kho củ cải với cơm nóng nhé!



19 Cá chuồn kho mít non

Nguyên liệu:

- Cá chuồn tươi: 500g,
- Mít non: 200g,
- Nghệ tươi 1 củ nhỏ,
- Hành tím, ớt trái,
- Gia vị: hạt nêm, tiêu, nước mắm.

Các bước chế biến:

- Cá chuồn làm sạch ruột, cắt khúc vừa ăn
- Mít non cắt nhỏ cỡ bao diêm
- Nghệ , hành khô đập dập thái nhuyễn,
- Sau đó cho vào nồi cá, cho thêm gia vị và ướp khoảng 10 phút (gia vị cho vừa theo khẩu vị) thì bắt đầu kho
- Đến khi cá vừa thấm thì cho mít non vào. Sau cùng chỉ cần đun lửa liu riu để nước kho cá ngấm vào miếng mít.

Đun đến khi cạn nước là chúng ta đã hoàn thành món cá chuồn kho mít non rồi nhé !

Cá chuồn kho mít non đậm đà mà mộc mạc, dân dã như tâm hồn người dân quê

Đất miền Trung khô cằn sỏi đá, người quê nghèo nàn, có gì ăn nấy. Có lẽ bởi thế mà “tinh hoa ẩm thực” cũng phảng phất cái khó, cái nghèo, cái tần tiện, cái mộc mạc. Mít non kho cá chuồn cũng là một món ăn như vậy. Các bạn có thể xem thêm cách làm món cá nục kho nước mía để tìm hiểu thêm các món ăn dân giã của người miền Trung nhé !



20 Cá trích kho cà

Nguyên liệu:

- Cá trích: 500gr
- Cà chua: 200gr
- Hành tím: 4 củ
- Dừa tươi: 1 trái
- Ớt tươi: 5 trái
- Mắm, muối, tiêu, bột ngọt
- Tỏi, hành lá
- Dầu ăn.

Cách làm:

Cá trích sơ chế, rửa sạch và để ráo. Cắt bỏ đầu cá, rút sạch hết xương rồi cho vào cá một ít nước mắm, 2 thìa nhỏ đường, 1 thìa bột ngọt, hành tím băm nhỏ, dầu ăn trong khoảng 15 phút cho cá mềm hơn

Cà chua chín rửa sạch, nhúng qua nước sôi rồi lột vỏ và tách bỏ hết hạt. Sau đó, cho cà chua và ớt vào máy xay xay nhuyễn cùng nước cốt dừa

Phi thơm tỏi trên chảo dầu nóng rồi cho một ít đường vào đun chảy màu vàng nâu để làm nước màu. Khi đường đã chảy hết và chuyển màu vàng nâu thì cho cá trích vào đảo đều, khéo léo đảo nhẹ để cá thấm nước màu mà không bị nát nhé. Đun đến khi cá chín được khoảng 5 phút thì thêm 1/2 lượng hỗn hợp sinh tố cà chua nước dừa đã xay ngập cá đun sôi và vặn nhỏ lửa

Khi nước sốt trong nồi cạn thì dùng đũa trở nhẹ mặt cá rồi cho tiếp hỗn hợp nước dừa, cà chua xay nhuyễn vào đun tiếp.

Đun cho tới khi cạn gần hết nước sốt thì cho ớt tươi đập dập vào và đun thêm khoảng 20 phút nữa. Nêm nếm gia vị vừa ăn là được.



Cùng nuôi con khỏe, dạy con ngoan MeoNuoiCon.com