

TRÂM ANH - QUẾ ANH

81 MÓN CHÈ

HẤP DẪN
NGON MIỆNG
BỔ DƯỠNG

đặc biệt
3 Miền



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI



TRÂM ANH – QUẾ ANH

**81 MÓN CHÈ
ĐẶC BIỆT 3 MIỀN**

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

LỜI TỰA

*** **

Xôi chè thể hiện mong ước một cuộc sống no đủ, ngọt ngào của người xưa. Tập tục của nhiều dân tộc ở Việt Nam từ xưa đến nay, trong đám lễ ở đình làng, mâm xôi chè – xôi nếp cái hoa vàng, chè con ong ngọt như mật – thường ở trước xôi thịt. Còn ở chùa, những ngày lễ tết, đàn chay, ngoài hương hoa, oản, chuối thường có một mâm chè kho vàng sậm. Lễ xong, mâm chè được cất ra phát lộc cùng oản, chuối.

Chè là món ăn cổ truyền của dân tộc, chè có mặt trong bữa cỗ của người dân Việt, nhất là trong những ngày lễ, tết và được dùng như món ăn chơi, món tráng miệng sau bữa chính.

Chè Việt Nam có nhiều loại khác nhau, có thể thưởng thức nóng hoặc lạnh. Khác với món ăn mặn, phần nhiều các món chè truyền thống Việt Nam chế biến khá giản dị nhưng không kém phần tinh tế, đòi hỏi sự tỉ mỉ trong chọn lựa nguyên liệu, chế biến. Nguyên liệu chính được sử dụng để làm món chè là ngũ cốc như các loại đậu, ngô; các loại bột như bột năng, bột khoai, bột đao, bột sắn dây; gạo nếp kết hợp



cùng các hương liệu như tinh dầu bưởi, vani, gừng và không thể thiếu là đường.

Chè truyền thống là những món chè mà ta thường hay thấy như chè đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, chè nấu từ các loại củ như khoai môn, củ năng, chè bắp, khoai lang, chè từ trái cây như chè chuối, chè bưởi... Chỉ từ 1 món đậu, món khoai cũng có thể chế ra vài ba món chè. Những món chè này hầu như có mặt khắp nơi trên 3 miền.

Chè đỗ xanh người ta không dùng đỗ mỡ mà kén đỗ hạt tiêu, vàng, thơm hơn và xay sao cho vỡ đôi đều hạt không gãy nát. Chè đỗ đen thì kén loại xanh lòng, cần giòn, đều hạt, không có hạt rám. Vừng thì chọn vừng nếp, hạt mẩy đều để chè thơm và béo, v.v...

Các loại hương liệu đặc trưng phù hợp, như chè kho thì có tò ho – thảo quả; chè bà cốt có gừng; các loại chè khác thì có hoa nhài, hoa bưởi hoặc dầu chuối, vani.

Cách rắc đậu, rắc cốm, thả hạt sen khi nấu chè sen, chè cốm, chè hoa cau phải rất khéo, không chìm, không vón, vừa sánh vừa trong. Từ mật mía đến đường bánh, đường phèn đến đường kính, chè đã phát triển nhiều loại, nhiều cách chế biến với nhiều nguyên liệu khác nhau mà tên gọi thường ghép với nguyên liệu. Chè đậu xanh, chè đậu dãi, chè đậu đen, chè đậu trắng, chè đậu



ván Huế, chè bắp, chè mầm, chè ngô non..., chè khoai môn, chè môn sáp vàng, chè khoai lang, chè khoai tây..., chè sắn lát, chè sắn bột, chè bột sắn, chè chân trâu, chè củ từ, chè củ sùng, chè củ mài, chè mã thầy, chè vừng, chè kê, chè lạc, chè đậu phụng, chè hạt sen (liền tử canh), chè chuối, chè thạch lựu, chè long nhãn...

Ngoài ra còn có tên tượng hình cho chè hoa cau, chè con ong, chè bà cốt..., hoặc chế biến hỗn hợp đủ thứ thành phần mặn ngọt như chè thưng, chè lạp xưởng, chè thịt quay, chè trứng đỏ, chè trứng trắng và đủ thứ hoa trái bốn mùa như chè thập cẩm.

Chè đỗ đen ngon xúc một thìa đỗ lên thấy hạt không nứt vỡ mà cán vào thấy bột bột và tan trong miệng. Nước ngọt vừa đủ để thêm những viên đá trong vắt vào vẫn cảm thấy vị chè. Chè đỗ xanh thì phải được xay nhuyễn một chút. Đun lên hơi đặc sền sệt. Khi trộn với đá vẫn cảm thấy bở bột và giữ nguyên vị đỗ. Đá cho kèm vào đỗ xanh phải được đập nhỏ, nhưng không quá nhỏ để đá tan từ từ vào đỗ.

Chè Sài Gòn có đặc trưng đó là nước cốt dừa vừa thơm, vừa béo. Chè Hà Nội thì khéo léo phần chọn nguyên liệu và cách trang trí. Đặc biệt và nổi tiếng nhất phải kể đến chè Huế: Có những loại chè thanh tao, sang trọng của chốn cung đình xưa như chè hạt sen, chè nhãn bọc hạt sen, chè hạt lựu... Cũng có cả những thứ



chè rất bình dân như chè bắp, chè đậu ván, chè môn, chè khoai mài... Nếu muốn thưởng thức hết hương vị Cố đô thì chỉ nếm chè, chắc bạn cũng phải ở Huế dài dài...

Mùa nóng ăn chè lạnh, vừa thưởng thức chè, vừa nhâm nhi những mẫu đá bào mát lịm. Trời trở mưa, mọi người lại tụ hội đi ăn chè nóng.



CHÈ THẬP CẨM (1)

Nguyên liệu

- 100 g đỗ đỏ hạt lớn
- 100 g đỗ trắng
- 50 g đỗ xanh
- 1 bát nhỏ bánh lọt
- 1 thìa súp hạt lựu
- 1 miếng rau câu
- 300 g dừa nạo
- 1 ống va ni
- 300 g đường
- 1 bát nước lọc.

Thực hiện

- ❖ Ngâm mềm các loại đỗ đỏ, trắng, xanh vớt ra để riêng.
- ❖ Lần lượt cho từng loại đỗ vào nồi nấu chín mềm.
- ❖ Đun sôi nước, cho vào dừa nạo vắt lấy nước cốt.



- ❖ Đun sôi đường, nước vừa sánh, cho va ni vào để tạo mùi thơm.

Thưởng thức

Cho rau câu, hạt lựu, bánh lọt, các loại đỗ, nước đường, đá bào, rưới nước cốt dừa vào, dùng lạnh rất ngon.





CHÈ THẬP CẨM (1)

Nguyên liệu

- 100 g đỗ đỏ hạt lớn
- 100 g đỗ trắng
- 50 g đỗ xanh
- 1 bát nhỏ bánh lọt
- 1 thìa súp hạt lựu
- 1 miếng rau câu
- 300 g dừa nạo
- 1 ống va ni
- 300 g đường
- 1 bát nước lọc.

Thực hiện

- ❖ Ngâm mềm các loại đỗ đỏ, trắng, xanh vớt ra để riêng.
- ❖ Lần lượt cho từng loại đỗ vào nồi nấu chín mềm.
- ❖ Đun sôi nước, cho vào dừa nạo vắt lấy nước cốt.



CHÈ THẬP CẨM (2)

Nguyên liệu

- 10 g bột rau câu
- 50 g hạt lựu làm từ bột năng
- 50 củ bạch quả (đã bỏ vỏ)
- 100 g nhân nhục
- 100 g củ năng đã gọt vỏ
- 500 g đường cát trắng
- 5 cọng lá dứa.

Thực hiện

- ❖ Rau câu: Hòa tan bột rau câu với 1/2 lít nước. Nấu hỗn hợp, đổ ra khuôn, đến khi đông lại, dùng dao răng cưa xắn khỏi vuông.
- ❖ Nấu chè: Luộc chín bạch quả, hạt sen và củ năng.

Cho 1 lít nước, đường cát trắng, lá dứa vào nồi, nhắc lên bếp, đun đến khi tan đường. Cho tiếp củ năng,



hạt sen, bạch quả vào, đun trên lửa nhỏ để hỗn hợp thấm đường. Cuối cùng, cho nhãn nhục vào, tắt bếp.

Lưu ý: Nếu thích, bạn cho nước hoa bưởi hoặc hoa nhài tươi vào. Đợi chè nguội, cho vào tủ lạnh.

Thưởng thức

Khi dùng, lấy chè ra, cho thêm rau câu, hạt lựu, củ năng bọc bột lọc, đá bào, dùng lạnh.





CHÈ TRÁI CÂY

Nguyên liệu

- 50 g mút chùm ruột
- 50 g chuối khô
- 100 g cơm dừa nước
- 4 múi mít xé miếng
- 100 g nhãn tiêu
- 1 miếng cơm dừa non
- 50 ml si rô dâu
- 300 g dừa nạo
- 2 thìa cà phê bột năng
- 1 ống va ni
- 200 g đường
- 200 ml nước lọc.

Thực hiện

Thái nhỏ chuối khô. Bóc vỏ nhãn tiêu. Tia hoa dừa non. Đun nước sôi, cho dừa nạo vào, vắt lấy 1 bát nước



cốt. Đun sôi nước cốt dừa, cho bột năng pha loãng vào khuấy sánh đặc, cho va ni vào, để nguội. Đun sôi đường và nước sắn lại.

Thưởng thức

Cho mút, trái cây, đá nước đường, cốt dừa, si rô dâu vào ly, dùng lạnh rất ngon.





CHÈ TRÂN CHÂU, NHÂN NHỤC

Nguyên liệu

- 100 g hạt sen tươi
- 100 g nhân nhục
- 50 g trân châu
- 300 g đường
- 200 ml nước lọc.



Thực hiện

Rửa hạt sen, tách bỏ tim, luộc chín. Cho đường, nước vào nồi nấu tan, nhắc xuống. Tiếp tục cho nhân nhục vào, ngâm nở. Vớt nhân ra, giữ lại nước đường. Cho hạt sen đã nấu chín vào nước nhân. Đun sôi nước, cho trân châu vào nồi nấu thêm lần nữa, xả bỏ nước, ngâm nước lạnh.

Thưởng thức

Cho trân châu vào ly, thêm nhân nhục, hạt sen, đá bào, rưới nước đường, dùng ngay.



CHÈ HUẾ

Nói đến văn hóa ẩm thực Huế không thể không nhắc đến chè Huế. Ở Huế có tới mấy chục loại chè, có những loại chè thanh tao, sang trọng của chốn cung đình xưa như chè hạt sen, chè nhân bọc hạt sen, chè đậu ngự và cũng có cả những thứ chè rất bình dân như chè bắp, chè đậu ván, chè môn, chè khoai mài. Mỗi loại chè đều có một hương vị đặc biệt riêng thơm ngon và rất hấp dẫn.



Nhắc đến chè Huế phải kể đến trước tiên là chè bắp, là loại chè đặc trưng của người Huế, bởi nó gắn liền với địa danh, lịch sử của xứ Huế. Chè bắp nấu từ bắp ngô



non ở Côn Hén (dân Huế gọi là bắp Côn). Những bắp ngô còn ngâm sữa nấu với đường thành thứ chè vừa dẻo vừa có vị ngọt non tơ. Bắp ngô được xắt mỏng rồi thả vào nồi nước đun sôi có bỏ thêm lá dứa thơm, rồi tắt bếp để 1 tiếng sau mới bỏ đường, sau đun lại và bỏ vani vào. Hiện nay ở Côn Hén có hàng chục quán chè bắp rất hấp dẫn khách du lịch.

Còn những loại chè thanh tao mà cầu kỳ hơn là chè hạt sen, chè nhãn bọc hạt sen... Hạt sen phải là hạt của giống sen hồ Tịnh Tâm, loại sen mà ngày xưa vua chúa thường dùng ướp trà. Hạt sen tươi bỏ vỏ, xoi tim, rửa sạch, hấp chín, rim đường. Nhãn lồng bỏ vỏ, xoi hạt, rửa sạch cho hạt sen đã rim đường vào thay thế cho hạt nhãn. Nấu nước đường thật trong để nguội. Nhãn hạt sen cho vào bát, nước đường đổ lên trên. Loại chè này ngọt thanh, vừa thơm vừa bùi.

Chè Huế khác với chè nơi khác là nước chè nấu bằng đường phèn, chè long nhãn hay chè hạt sen phải là loại nhãn lồng Huế, hạt sen Tịnh Tâm mới có mùi thơm của nhãn, của sen, vị ngọt thanh của nước đường và nhãn.

Với người dân Huế, chè không thể thiếu trong đời sống và chè là món ăn mang ý nghĩa tinh thần cao và cũng không thể thiếu trong văn hóa ẩm thực của Huế.

Chè Huế có vị béo của dứa, mùi thơm đặc trưng của lá dứa và ngọt vừa phải. Ăn nóng hoặc lạnh đều rất ngon.



Nguyên liệu

- 1/2 quả dừa cơm
- 200 g bột năng
- 400 g dừa nạo
- 200 g đường
- Lá dứa thơm.



Thực hiện

- ❖ Dừa cơm thái hạt lựu (chọn loại dừa vừa ráo cơm để nấu chè Huế mới dẻo ngon, không bị cứng, nhớ gọt bỏ vỏ lụa trước khi thái hạt lựu). Lá dứa thơm rửa sạch để ráo.
- ❖ Nhồi bột năng với nước ấm cho đến khi bột dẻo và mịn. Dừa nạo vắt lấy 1 bát nước cốt và 2 bát nước dảo.
- ❖ Đun nồi nước sôi. Ngắt từng viên bột năng đã nhào vào nước, cho nhân dừa hạt lựu vào giữa vo tròn lại rồi thả vào nước sôi luộc chín. Vớt viên bánh ra thả vào nước lạnh, ngâm nguội lại, vớt ra để ráo.
- ❖ Cho nước dừa dảo vào nồi nấu với lá dứa thơm và đường cho tan. Khi hỗn hợp nước dừa sôi, thả các viên bánh vào nồi, chờ sôi lại cho tiếp bát nước cốt dừa vào khuấy đều và tắt bếp.



CHÈ KHOAI TÍA

Nguyên liệu

- 1/2 khoai tía hấp xay nhuyễn
- 0,25 kg dừa nạo làm thành nửa chén nước cốt dừa
- 1 chén nước cốt dừa
- 0,2 kg đường cát
- 0,2 kg đậu xanh cà
- 1 củ gừng nhỏ.

Thực hiện

Khoai tía hấp chín, xay nhuyễn. Đậu xanh cà hấp chín, xay nhuyễn, cho đường quậy đều. Nấu sôi lại, cho một ít gừng cho thơm. Múc ra chén, trang trí với nước cốt dừa.





CHÈ LONG NHÃN BỌC SEN

Nguyên liệu

- 500 g nhân để nấu
- 500 g nhân để ép làm nước đường
- 200 g hạt sen
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- 3 muỗng cà phê nước hoa bưởi
- 2 muỗng cà phê sắn dây.

Thực hiện

- ❖ Chọn quả nhân đều, dày cơm, bóc vỏ và tách hạt nhân ra, tránh để cơm nhân bị rách nát, bóc đến đâu thả cơm nhân vào nước phèn đã pha sẵn, ngâm trong 30 phút, vớt nhân ra xả với nước sạch, để ráo.
- ❖ Hạt sen bóc vỏ lụa, tâm sen, ngâm vào nước sạch 1h để khử chất.
- ❖ Dùng 2 l nước sạch đun sôi, thả sen vào nấu chín nhưng đừng vỡ nát. Vớt sen ra để ráo nước, dùng tay lồng hạt sen vào long nhãn. Cứ 1 hạt sen, 1



long nhãn. Dùng nước luộc sen đem đun sôi với nước đường ép từ nhãn, thả sen long nhãn vào đun sôi đều, bắc ra ngay.

Thưởng thức

Múc chè ra chén, để lạnh, cho một ít nước hoa bưởi vào.





CHÈ TRÔI NƯỚC NHÂN TÔM THỊT

Nguyên liệu

- 500 g bột nếp nhồi với nước ấm cho dẻo, mịn
- 1 củ gừng nhỏ đập dập hoặc thái lát mỏng
- 200 g tôm đất băm nhỏ
- 200 g thịt băm nhỏ
- 500 g đậu xanh ngâm mềm già nhỏ
- 500 g dừa nạo, vắt lấy nước cốt
- Vừng rang vàng thơm
- Hành lá già nhuyễn.

Thực hiện

Nhân

Tôm, thịt đảo sơ với gia vị vừa miệng. Nấu đậu xanh với nước gạo dừa cho mềm, tán nhuyễn, xào với ít mỡ, cho hành lá, nêm chút muối, đường. Chia đậu xanh thành từng viên có bọc thịt tôm, chia bột thành từng viên nhỏ.



Bọc bột nếp bên ngoài nhân đậu, tôm, thịt.

Nấu sôi nước, thả bánh vào luộc, bánh chín nổi lên, vớt ra. Nấu 2 lít nước đường cho tan, thả bánh trôi vào, cho ít gừng vào.

Thưởng thức

Múc chè ra chén, chan nước cốt dừa, rắc chút vừng.





CHÈ ĐẬU VÁN BỘT LỘC

Nguyên liệu

- 1/2 kg đậu ván
- 0,30 kg đường cát trắng
- Khoảng 1 chén bột năng (nếu nấu chè đặc)
- Nước cốt dừa
- Một chút muối ăn.

Thực hiện

- ❖ Đậu ván ngâm nước ấm vỏ căng tròn. Rửa sạch, bóc vỏ cho khéo.
- ❖ Nấu sôi 1 lít nước, bỏ đường vào nấu cho tan, bỏ đậu vào, để lửa nhỏ cho đậu thắm.
- ❖ Lấy chén bột hòa trong nước lạnh, đổ từ từ vào nồi, cho đến khi bột trong thì nhắc xuống.

Bột lọc: Đổ nước vào bột khô, nhồi và nắn thành viên tròn, sau đó nhét vào một viên là một hạt đậu phộng rang hoặc dừa đã cắt thành sợi nhỏ, có thêm gừng cho thơm. Cho tất cả vào nồi chè đậu ván, khuấy đều.



Thưởng thức

Múc chè ra chén, cho nước cốt dừa vào. Chè này ăn ấm nóng mới ngon.





CHÈ BẮP

Muốn nấu chè bắp phải biết chọn hạt bắp non vừa ngâm sữa, bóc hết bẹ, bỏ hết râu, bỏ hạt sâu. Xong dùng dao bào thái theo chiều dọc quả bắp. Bào bắp xong cùi bắp cho vào nồi luộc để lấy nước. Nước luộc cùi bắp lọc thật trong rồi thêm nước đun sôi để nấu chè. Khi nước sôi cho đường (vì nước luộc cùi bắp đã ngọt nên chỉ cần cho đường đủ độ ngọt) và ít bột đao vào để làm dẻo, rồi đổ bắp thái vào, khuấy đều cho khỏi khê. Người Huế bảo rằng, chè bắp còn là “nữ Hoàng” của thế giới chè Huế, là thứ chè của tuổi học trò áo trắng. Chè bắp có vị ngọt thanh tao, mùi thơm mát làm say lòng người.

Nguyên liệu

- 600 g ngô (4 bắp)
- 100 g gạo nếp ngon
- 150 g dừa nạo
- 300 g đường cát trắng
- 3 thìa súp bột năng (30 g)
- 1 cây lá dứa (30 g)
- 1/4 thìa cà – phê muối
- 6 thìa súp nước.



Thực hiện

- ❖ Ngô bào lấy phần thịt.
- ❖ Gạo nếp ngâm, vo sạch, để ráo nước.
- ❖ Lá dứa rửa sạch, cắt khúc dài 6 – 7cm, bó lại.
- ❖ Dừa nạo vắt với nước ấm (60 – 70⁰C) lấy một bát nước cốt.
- ❖ Đun sôi 1 lít nước, cho gạo nếp và lá dứa vào nấu chín nhừ.
- ❖ Tiếp đó, cho ngô vào nấu chín.
- ❖ Sau đó, bỏ đường vào nấu tan, thêm 2 thìa súp bột năng đã pha loãng với 4 thìa súp nước để tạo độ sánh.

Làm nước

dừa: Cho bát nước cốt dừa vào nồi nấu sôi, thêm muối và 1 thìa súp bột năng đã pha loãng với 2 thìa súp nước. Múc chè ra bát, chế nước dừa vào. Dùng nóng, lạnh tùy thích.





CHÈ THỊT LỢN QUAY

Nguyên liệu

- 200 g thịt lợn quay sẵn (phần đùi),
- 500 g bột năng,
- 150 g đường cát trắng,
- 100 g đường phèn.
- 1/3 thìa cà phê bột quế,
- 1/2 thìa súp dầu ăn.

Thực hiện

- ❖ Thịt lợn cắt miếng vuông cạnh 1cm.
- ❖ Bắc cháo lên bếp, đổ 1/2 thìa súp dầu ăn và bột quế vào, cho thịt lợn vào xào sơ.
- ❖ Bột năng nhồi mịn với 500 ml nước sôi. Sau đó, ngắt thành từng miếng nhỏ, cán mỏng.
- ❖ Cho miếng thịt vào giữa, gấp kín lại hình bán nguyệt.
- ❖ Đun sôi 1 lít nước, cho miếng bột đã nhồi thịt vào luộc chín, vớt ra ngâm vào nước lạnh, để ráo.
- ❖ Đun sôi khoảng 800 ml nước trắng, cho đường cát và đường phèn vào nấu khoảng 8 phút để tan đường.



- ❖ Sau đó, thả miếng bột đã luộc chín vào, đợi sôi lại, tắt bếp.

Thưởng thức

Múc chè ra bát. Dùng nóng.





CHÈ ĐẬU NGỰ

Nguyên liệu

- 500 g đậu ngự
- 20 g hoa nhài tươi (1 vòng tròn nhỏ)
- 200 g đường phèn
- 100 g đường cát trắng.



Thực hiện

- ❖ Đậu ngự lựa bỏ hạt sâu, lột bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, để ráo.
- ❖ Hoa nhài tươi rửa nhẹ từng bông, để ráo. Cho vào nồi cùng với 1 lít nước, bắc lên bếp nấu chín. Cho đường cát và đường phèn vào nấu thêm 5 phút. Thả hoa nhài vào, tắt bếp. Múc chè đậu ngự ra bát, để vào ngăn mát của tủ lạnh. Khi ăn có thể cho thêm đá.



CHÈ HẠT SEN KIỂU HUẾ



Món chè sen bọc nhân lòng xứ Huế đã nổi danh khắp chốn xưa nay. Chè có vị thơm dịu mát của sen, vị ngọt thanh của cùi nhân. Hạt sen nấu chè theo kiểu Huế thường là hạt sen tươi, vẫn còn nhựa và thơm mùi lá mới.

Nếu là hạt sen khô thì thường được rửa và ngâm với nước lạnh, rất ít người đem ngâm nước tro hay một chất khác pha vào vì sợ sen bị mất đi vị thơm nguyên chất.

Hạt sen nấu chè theo kiểu Huế được đem hấp chín, sau đó nấu chung với nước đường cát trắng hay đường phèn trong vắt cho đến khi sôi nhẹ. Vị ngọt của đường đủ thấm vào hạt sen thì bắc ra ngoài bếp. Người nấu



phải túc trực canh chừng để lửa cháy vừa phải, tay khuấy, trộn thật nhẹ nhàng, thời gian cũng chỉ vừa đủ để hạt sen "không già, không non". Nấu già, hạt sen sẽ mất hương thơm tự nhiên. Nấu non, hương sen sẽ không tỏa ngát.



Đặc biệt của chè sen là chè hạt sen bọc nhân lỏng. Hạt sen màu trắng ngà, kết hợp với màu trắng trong của thịt nhân (còn gọi là nhân nhục) tạo ra một màu sắc rất dịu, hài hòa và thanh khiết. Hạt sen chín nở được gói trong nhân nhục mềm mại, giòn tan, hợp với sở thích và khẩu vị của nhiều lứa tuổi.

Chè sen bọc nhân lỏng xứ Huế ngon nhất là chè sen hồ Tịnh Tâm bọc nhân lỏng Thành Nội. Hồ Tịnh Tâm nổi tiếng là nơi trồng sen nhiều nhất, hoa sen đẹp nhất và hạt sen thơm ngon đậm đà nhất của kinh thành



Huế. Hạt sen hồ Tịnh, cùng với nhiều món ăn nổi tiếng khác của xứ Huế, đã trở thành những món quà quê hương, đại diện cho vùng đất luôn bàng bạc thơ văn và nhạc họa này, giống như chè Thái Nguyên, trà Đà Lạt, cà-phê Buôn Ma Thuột, mè xừng Song Hỷ, mực thước Tư Hiền, tôm khô Rạch Giá...

Có hai loại là nhân ứt và nhân ráo. Nhân ứt mỏng nước và thịt mềm. Nhân ráo giòn nhưng thịt dày và hạt nhỏ. Nhân dùng bọc hạt sen ngon nhất là nhân ráo. Hạt nhân lỏng vừa vặn với hạt sen hồ Tịnh. Do vậy, một người khéo tay với mỗi trái nhân lỏng vừa lột vỏ, có thể lấy hạt ra và thay bằng một hạt sen hồ Tịnh, lành lặn và tự nhiên.

Nhân lỏng bọc trong hạt sen hấp chín sẽ được đổ vào chung với nước đường cát trắng hay đường phèn để nguội.





CHÈ NGŨ SẮC

Nguyên liệu

- 50 g mút chùm ruột
- 100 g bạch quả
- 1 tai nấm tuyết
- 3 tai mộc nhĩ
- 50 g mút táo tàu
- 200 g đường
- 1 ống va-ni hoặc nước hoa bưởi
- 100 g bột gạo
- 20 g bột năng
- 450 ml nước lọc, lá dứa.

Thực hiện

- ❖ Đập bỏ vỏ bạch quả, lấy hạt nấu chín
- ❖ Ngâm mềm nấm tuyết, cắt bỏ chân
- ❖ Ngâm mềm mộc nhĩ, luộc chín, thái nhỏ
- ❖ Giã lá dứa, lấy nước, trộn bột năng, bột gạo với 250 ml nước, nhồi đều.



- ❖ Chia bột 2 phần, một phần trộn với nước lá dứa, phần còn lại để nguyên.
- ❖ Lăn lượt cho bột lên bếp khuấy đều đến khi chín đặc. Ấn bột còn ấm qua rổ, bên dưới để chậu nước lạnh, sợi bột vào nước sẽ săn thành bánh lọt, thay nước vài lần cho trong.
- ❖ Cho đường, 200 ml nước, mút táo tàu, va ni hoặc nước hoa bưởi vào nồi, nấu vừa sánh

Thưởng thức

Xếp bạch quả, chùm ruột, bánh lọt, táo, mөc nhī, nấm tuyết vào bát, rưới nước đường cho đá bào vào, dùng lạnh.





CHÈ KHOAI LANG É

Nguyên liệu

- 200 g củ khoai lang dẻo
- 20 g hạt é
- 10 g hạt dười ươi
- 3 quả chuối sứ
- 3 viên rau câu
- 100 g lá sương sáo
- 2 lít nước
- 1 ít thuốc tiêu mặn
- 50 g bột năng
- 300 g đường
- 200 ml nước.

Thực hiện

- ❖ Ngâm hạt é, hạt dười ươi, bỏ vỏ.
- ❖ Thái chuối chín.
- ❖ Nấu lá sương sáo, 1 lít nước, ít muối khoảng 2 giờ, lọc lấy nước.
- ❖ Cho 1 lít nước vào nồi nấu tiếp 2 giờ, nước sẽ cô



lại, lọc qua rây, cho bột năng pha loãng vào, khuấy đều, cho vào khuôn để nguội, cắt hạt lựu. Đun sôi nước đường.

Thưởng thức

Cho nguyên liệu vào bát, thêm đá, rưới nước đường, dùng lạnh.





CHÈ THẠCH ĐỎ XANH

Nguyên liệu

- 100 g đỗ xanh cà
- 10 g bột rau câu
- 1 bát nước cốt dừa
- 400 g đường
- 1/2 lít nước
- 10 quả dâu tây, va-ni.



Thực hiện

- ❖ Ngâm mềm đỗ xanh, hấp chín, tán nhuyễn.
- ❖ Trộn đỗ xanh, nước cốt dừa, 100 g đường, sên với lửa nhỏ. Vo viên đỗ xanh.
- ❖ Hoà bột rau câu với nước, nấu tan, cho 100 g đường vào khuấy tan.
- ❖ Xếp đỗ xanh vào bát nhỏ, múc rau câu vào, để đông lại.
- ❖ Đun 200 g đường, 2 bát nước sánh lại, nhắc xuống, cho va ni vào.

Thưởng thức

Cho nước đường, đá bào vào thạch, trang trí dâu tây có thể rưới nước cốt dừa, dùng lạnh.



CHÈ TRÁI CÂY KEM SỮA TƯƠI

Nguyên liệu

- 2 quả hồng giòn
- 3 múi sầu riêng
- 50 gr mút chùm ruột
- 100 ml sữa tươi
- 50 g đường cát.



Thực hiện

- ❖ Gọt vỏ hồng giòn, thái múi cau vừa ăn, ngâm với hỗn hợp nước chanh pha loãng để hồng không bị thâm đen.
- ❖ Lấy bỏ hạt sầu riêng, xé miếng vừa ăn.
- ❖ Cho sữa tươi ra bát, cho đường vào khuấy tan.
- ❖ Tiếp tục cho hồng giòn, sầu riêng, chùm ruột ra bát, rưới sữa tươi lên, cho vào tủ lạnh.

Thưởng thức

Món này dùng lạnh, có thể cho thêm đá bào nếu thích.



CHÈ CÚ SEN

Nguyên liệu

- 1/2 kg củ sen
- 50 g nho khô
- 100 g táo đỏ
- Táo đen khô
- 300 g đường
- 200 ml nước.

Thực hiện

- ❖ Rửa nho khô qua nước.
- ❖ Ngâm nở táo đỏ, đen.
- ❖ Rửa sạch củ sen, gọt vỏ, dùng 1/2 thái khoanh xéo dày 4 mm, ướp với 150 g đường.
- ❖ Cho hỗn hợp củ sen lên bếp đun với lửa nhỏ đến khi củ sen chín, đường hơi sánh, nhấc xuống.
- ❖ Thái hạt lựu phần củ sen còn lại. Đun sôi 150 g



đường với nước, cho củ sen thái hạt lựu, nho khô, táo vào nấu chín.

Thưởng thức

Xếp củ sen quanh chén, múc nước táo, nho củ sen thái hạt lựu lên, dùng với đá bào.





CHÈ KHOAI MÔN

Nguyên liệu

- 1 củ khoai môn- 1 củ khoai lang
- 200 g hạt sen tươi- 200 g đậu đỏ
- 500 g dừa xay- 300 g đường.

Thực hiện

- ❖ Khoai môn, khoai lang rửa sạch, cắt từng miếng vừa ăn, luộc chín. Hạt sen đồ cho chín nhừ.
- ❖ Đậu đỏ luộc chín. Dừa xay vắt lấy nước cốt đun cùng với đường cho sánh.
- ❖ Sau đó đổ khoai lang, khoai môn, đậu đỏ, hạt sen vào đun khoảng 5 phút bắc ra.





CHÈ BÀ BÀ

Nguyên liệu

- ½ kg khoai mì - 200 g đậu xanh
- 800 g đường cát - 300 g khoai lang
- 150 g bột năng
- 500 g dừa nạo, lá dứa màu xanh

Thực hiện

+ Giai đoạn 1

- ❖ Đậu xanh: ngâm nở mềm rồi đãi sạch
- ❖ Khoai mì: lột vỏ, mài nhuyễn, nhồi sơ với nước lạnh rồi vắt ráo
- ❖ Khoai lang: gọt vỏ rồi ngâm nước
- ❖ Lá dứa: cắt khúc, rửa sạch rồi băm nhỏ, vắt nước
- ❖ Dừa: vắt lấy 1 chén nước cốt 1 lít nước dào
- ❖ Bột năng: nhồi với nước sôi thành một khối dẻo cán mỏng

+ Giai đoạn 2

- ❖ Đậu xanh: Hấp chín
- ❖ Bột năng: cán mỏng dày 0.3 cm, xắt từng sợi dài 5 cm



- ❖ Khoai mì nhồi với nước lá dứa có pha màu xanh cho đều, viên từng viên tròn đường kính 2cm
- ❖ Luộc chín trong nước sôi – vớt ra, thả vào nước lạnh
- ❖ Khoai lang cắt từng miếng vuông cạnh 2cm hoặc tia hoa.

+ Giai đoạn 3

- ❖ Cho vào song 2 lít nước dào và chút muối, đun sôi. Thả khoai lang vào nấu chín vừa. Cho đường, đậu xanh, khoai mì và bột năng vào.





CHÈ BƯỚI

Nguyên liệu

- Bưởi tươi lột vỏ
- Bột mì tinh hay còn gọi là bột năng
- Đậu xanh cà
- Đường
- Muối
- Nước hoa bưởi
- Nước cốt dừa

Thực hiện

- ❖ Vỏ bưởi gọt bỏ vỏ xanh bên ngoài, xắt thành sợi (như cọng bột khoai), cho muối vào trộn đều, xong bóp rửa xả với nước thật nhiều lần cho hết chất mặn và cũng hết chất the của vỏ bưởi xong vắt cho thật khô.
- ❖ Cho bột năng vào một cái tô lớn, từ từ cho từng sợi vỏ bưởi vào lăn khô cho đều (Vỏ bưởi sẽ được bao bọc bằng một lớp bột năng khô).



- ❖ Cho một nồi nước lớn nấu cho thật sôi thả vỏ bưởi vào luộc (nhớ thả vào nồi từ từ đừng đổ ụp vào một lần), khi thấy từng sợi vỏ bưởi nổi lên nồi nước đang sôi thì vớt ra cho vào một thau nước lạnh lớn ngâm.
- ❖ Đậu xanh ngâm vài giờ cho nở, đem hấp chín...
- ❖ Nấu một nồi nước đường cho đậu xanh và vỏ bưởi đã chín vào.
- ❖ Chè phải hơi sánh/đặc thì mới ngon.
- ❖ Khi ăn múc ra chén hoặc ly và cho thêm nước cốt dừa đã thắng kẹo lên trên.





CHÈ CHUỐI

Với món chè này bạn có thể ăn nóng cũng như lạnh do đó có thể thích hợp cho cả bốn mùa. Bằng tài khéo léo của bạn theo công thức dưới đây sẽ khám phá được một vị khác cũng không kém hấp dẫn của trái chuối.

Nguyên liệu

- Nước cốt dừa: 1 hộp 400 ml
- 2-3 quả chuối tây.
- Đường, vừng, muối.

Thực hiện

- ❖ Chuối tây chọn quả chín, có vị ngọt đậm, ăn không chát. Chuối bóc vỏ, bổ làm tư theo chiều dọc và chiều ngang quả.
- ❖ Vừng rang chín vàng, sấy sạch vỏ, để riêng.
- ❖ Cho nước cốt dừa vào nồi đun vừa lửa, nêm chút muối, đường vừa ăn. Vừa đun vừa khuấy đều tay, khi sôi cho chuối vào đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng



lại quấy nhẹ vài lần. Đun cho đến khi chuối chín mềm (đun từ 6–8 phút tùy vào độ cứng của chuối) thì tắt bếp để nguội.

Múc chè ra âu, rắc vừng lên trên rồi đặt vào tủ lạnh, khi nào ăn mới đem ra múc vào bát con.

Có thể ăn chè chuối ngay khi còn nóng cũng rất ngon.





CHÈ CỦ NẰNG HỘT LỰU

Nguyên liệu

1. Chuẩn bị 200 gram bột bắp hoặc bột năng khô. 1 cái rây kim loại, mắt rây thật nhỏ. Màu thực phẩm đủ màu. 1 vỉ lưới.
2. Nấu tan 350 gram đường cát trắng / 1 lít nước hoặc 300 gram đường phèn / 1 lít nước.
3. Dùng 400 gram củ năng gọt vỏ, cắt dạng hạt lựu nhỏ, chia làm ba đến bốn, năm phần tùy số màu muốn làm. Một phần để màu trắng tự nhiên của củ năng, các phần khác để nhuộm màu.
4. Cắt riêng một ít củ năng thành dạng sợi nhỏ; vài miếng mít thật chín, tùy ý xé sợi thật nhỏ hoặc cắt nhỏ bằng miếng củ năng (phần này làm tùy thích).
5. Tùy ý nhuộm màu củ năng cắt hạt lựu bằng cách dùng vài giọt màu thực phẩm xanh đỏ, trộn mỗi phần củ năng một màu khác nhau. Hoặc dùng màu tự nhiên của thực vật, mùi vị chè sẽ khác biệt hơn. Vài cách lấy màu thực vật như sau:
 - ❖ Nấu cứ 3 chén lá cẩm với 2 chén nước sôi cho nát như, lược bỏ xác lá, lấy màu tím.



- ❖ Lấy ít nạc gác pha loãng với nước ấm lược lấy màu đỏ gạch.
- ❖ Giã nhuyễn ít lá dứa vắt lấy nước màu xanh lá cây.
- ❖ Nghiền nhuyễn ít cánh hoa mười giờ lọc lấy màu đỏ thắm.
- ❖ Giã nát ít nghệ lọc lược lấy màu vàng gạch hoặc pha ít bột nghệ khô với nước ấm.



6. Nếu dùng màu thực vật ngâm củ năng trong nước màu với thời gian vừa đủ cho củ năng thấm màu, trước khi chế biến vớt củ năng nhuộm màu ra là tẩm bột ngay, không để củ năng ráo nước màu.
7. Mở lửa cho nổi nước đường sôi nhẹ.



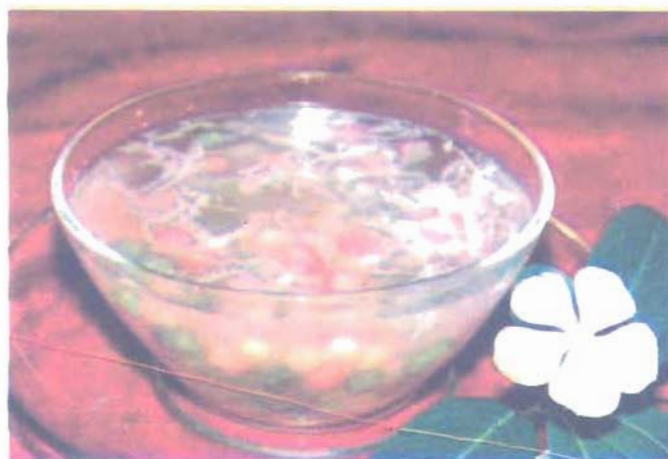
8. Rắc bột năng khô vào trong mỗi phần củ năng đã nhuộm màu, trộn đều rồi cho vào rây lọc nhẹ cho bột dư rơi đi. Lưu ý hãy tắt bột khi củ năng còn ướt, bột sẽ bám nhiều, nếu để củ năng ráo quá sẽ khó bám bột.
9. Thả từ từ từng ít củ năng đã tắt bột vào nước đường đang sôi cho lớp áo bột chín ngay sẽ không làm loang màu ra nước đường, vừa thả vào vừa khuấy nhẹ tay, thấy phần bột áo viên củ năn trở trong, dùng vá lưới vớt ra rồi mới thả đợt khác vào.
10. Sau khi luộc hết phần củ năng tắt bột mới thả củ năn xắt sợi, mít chín vào nước đường, khuấy đều, để sôi lại là được. Mít chín và sợi củ năng sẽ tạo mùi rất đặc trưng cho món chè. Múc chè ra chén, chia củ năng vào.
11. Nếu sau khi luộc củ năn, thấy nước đường dây màu không đẹp thì tùy ý lọc lược lại qua một túi vải hoặc nấu mẻ nước đường mới, thả củ năng hạt lựu vào sẽ đẹp mắt hơn.

Nói thêm

- Nếu thích ăn chè nóng, thả vào nồi nước đường vài cánh hoa lái hoặc hoa bưởi tươi nếu có hoặc tùy ý sử dụng hương liệu công nghiệp như vani, dầu chuối.



- Tùy ý thêm ít nhiều nước cốt dừa.
- Tùy ý thay nước đường bằng cách pha sữa đặc có đường với nước sôi cho vừa ngọt, thêm ít nạc sấu riêng đánh nhuyễn để tạo mùi rồi thả củ năng đã luộc vào.
- Tùy ý tăng lượng đường sữa cho ngọt đậm nếu muốn ăn chè với nước đá bào thay vì ướp lạnh.
- Có thể dùng hạt lựu này, làm thành chè thạch - hạt lựu (Chè sương sa hạt lựu ở miền nam)





CHÈ ĐẬU XANH

Nguyên liệu

- Đậu xanh khô 250 g
- Đường cát trắng 200 g
- Vani một ít.

Thực hiện

- ❖ Đậu xanh ngâm vào nước ấm đến khi ngâm thì đãi cho sạch vỏ.
- ❖ Cho đỗ vào nồi ninh đến khi đỗ thật chín. Cho đường vào,
- ❖ Khi nào ăn thì cho vani thoảng thơm mùi vani, màu ánh vàng đẹp mắt, đỗ ngọt vừa đủ.





CHÈ ĐẬU XANH BỘT BÁNG

Nguyên liệu

- Đậu xanh cà 300 g
- Dừa nạo 300 g
- Bột báng 100 g
- Đường cát trắng 400 g
- Lá dứa 5 lá
- Bột năng 10 g

Thực hiện

Vo sạch đậu, để ráo.

Bột báng, vo sạch, cho bột báng vào một nồi nhỏ, đổ nước vào cao hơn mặt bột chừng hai lòng tay, ngâm chừng mười lăm phút rồi bắc lên bếp, nấu thấy nước sôi là tắt bếp, đập nắp nồi, để khoảng nửa giờ hoặc hơn, quan sát thấy bột nở lớn chừng 5- 6 ly là được nhưng cũng tùy bột tốt, xấu mà nở lớn, nhỏ khác nhau. Nếu thấy bột chưa nở nhiều thì mở lửa nấu sôi lại, và cần thì châm thêm nước sôi, rồi lại tiếp tục ngâm bột trong nước sôi, không cần phải nấu liên tục. Khi thấy bột nở lớn đều để bột qua một cái rây cho ráo. Thời gian để bột nở lớn hoàn toàn tùy vào chất lượng bột bạn đang có.

Lặt rửa sạch lá dứa, bó lại cho gọn. Lá dứa dùng để tạo mùi thơm cho chè, nếu không tiện có lá dứa thì có thể dùng bột vani.



Cho dừa vào túi vải với 1 chén nước ấm vắt lấy nước cốt, để riêng. Cho vào khoảng 2 lít nước ấm nữa vắt lấy nước dừa dảo. Nếu ở nước ngoài chỉ có nước cốt dừa đóng lon thì tùy ý pha loãng để nấu.

Cho lá dứa, đậu xanh, nước dừa dảo vào một cái nồi vừa đủ, nấu sôi nhỏ lửa, thấy đậu mềm thì vớt bỏ lá dứa, cho đường vào, vẫn nấu nhỏ lửa và khuấy đều tay cho đường tan thì bỏ bột báng vào, nấu sôi lại trong vài phút nữa. Ở ngang khâu này, tùy ý muốn chè đặc ít nhiều thì châm nước bột năng vào từ từ, vừa châm vừa khuấy đều cho chè sánh lại theo ý riêng nhưng đừng nên làm đặc quá mà chỉ hơi sánh là được. Nếu không thích dùng nước bột để làm đặc chè thì tùy ý. Cho nước cốt dừa vào khuấy đều là xong.

Tùy thích ăn chè nóng ấm hoặc để nguội ăn với nước đá bào. Nếu định dùng ăn chè với nước đá thì nên nấu ngọt nhiều.

Khi nấu, tùy thích để đậu nở vừa mềm hay nở bung, nếu muốn đậu nở thật bung thì phải thăm chừng để châm thêm chút ít nước sôi cho chè vẫn rền chứ không đặc quá.



LỤC TÀO XÁ

Nguyên liệu

Như món trên

Cùng với phân lượng và cách nấu như trên nhưng không dùng lá dứa, vani... mà cho vào khoảng từ 20 đến 30 gr (tùy chất lượng) vỏ quýt khô (tức trần bì, mua tại những tiệm thuốc Bắc hoặc có nhiều gia đình hay phơi vỏ quýt dùng để làm gia vị), gia giảm vừa đủ cho chè có mùi thơm trần bì. Nấu lục tào xá thì phải cho đậu xanh nở gần như nát nhuyễn, bột báng nở rất lớn cho nên phải châm nhiều nước sôi canh chừng lửa liên tục để chè không cháy. Đặc điểm của món lục tào xá là nấu chỉ hơi sền sệt và ăn nóng ấm cho nên món chè này thường chỉ thấy bán vào mùa mưa cùng với món chè nóng chỉ mà phù (chè mè đen).





CHÈ ĐẬU XANH HỘT VỊT

Nguyên liệu

- Đậu xanh cà 200 g
- Nếp ngon 100 g
- Phở tai 50 g
- Đường cát 400 g
- Hột vịt 5
- Nước cốt dừa 1 chén
- gừng thái chỉ 1/4 chén
- Đậu phộng rang giã dập 100 g.

Thực hiện

Chè đậu xanh hột vịt ăn thơm béo. Món chè có thêm chút phở tai giòn.

Chè hột vịt cách nấu cũng giống như các loại chè khác. Nếp "rặt", đậu xanh hột xay vỡ nếp và đậu xanh "vo" sạch, nấu nhừ, "khổ tai" người ta còn gọi là rong biển ngâm nước dọi cho lá nở ra, xắt mỏng để cho vào tô.

❖ Khi thấy đậu xanh và nếp có chất nhựa, lúc này



nồi cháo đã nhừ, cho đường cát trắng vào, đừng để ngọt quá ăn mau ngán, vớt bọt nhiều lần.

- ❖ Đợi nồi chè sôi nổi bong bóng mới đập hột vịt cho vào nồi, lấy dao nhỏ chặt nhẹ thật khéo chính giữa hột vịt, rồi kê gần miệng nồi từ từ trút hột vịt vào, làm như vậy hột vịt sẽ được giữ nguyên, lòng trắng và lòng đỏ dính vào nhau, nên nhớ khi cho hột vịt vào đừng trộn, nếu làm như vậy hột vịt sẽ vỡ ra nồi chè đậu xanh "lênh" ăn không ngon lại mau ngán.
- ❖ Khi nào thấy hột vịt chín dính lại với nhau mới dùng đũa trộn đều, lúc này mới trút "phổ tai" xắt nhỏ vào nồi, đợi sôi vài dạo rồi nhắc xuống.
- ❖ Chè hột vịt ăn rất ngon và bổ, nước chè ngọt có mùi thơm của đậu và nếp, đặc biệt khi cắn từng tí hột vịt ta sẽ có cảm giác lạ vừa ngọt lại vừa béo của hột vịt, chấp miệng nuốt từ từ mới thấy thú vị. Mùi thơm của nếp, đậu xanh và chất ngọt của đường, một hỗn hợp gia vị lại thêm chất béo của hột vịt thật là món ăn là xưa nay chỉ nghe nói mà tưởng tượng, nay thử rồi mới biết quả là món ăn đặc biệt ngọt, béo giòn thơm của "phổ tai".

Có thể cho thêm nước cốt dừa và một ít gừng xắt chỉ, hột đậu phộng. Nước cốt dừa có béo ngon thật,



nhưng ăn dễ ngán, món này chỉ dùng cho những người có dạ dày khỏe, còn thông thường nên giữ nguyên nồi chè như cũ đừng để nước cốt dừa.





CHÈ HẠT LỰU

Nguyên liệu

- 50 g rau câu tươi
- 100 g đậu xanh cà vỏ
- 1 hộp dừa nước
- 1 hộp thạch dừa
- 1 hộp củ năng
- 1 gói bột năng
- Màu nấu ăn
- Nước hoa lài (hoặc hoa bưởi)



Thực hiện

- ❖ Đậu xanh cà vỏ nấu vừa chín còn nguyên hạt.
- ❖ Rau câu ngâm nước rồi vớt ra để ráo. Đong rau câu bao nhiêu thì đong lượng nước bấy nhiêu, bắc lên bếp nấu cho tan, vớt bột.



- ❖ Để cho rau câu đông lại, bào sợi rau câu. Dừa nước rửa sơ cho bớt phần nhớt.
- ❖ Thạch dừa dùng luôn nước đường.
- ❖ Củ năng cắt hạt lựu, chừng 1,5 – 2 mm.
- ❖ Pha màu cho vào chén, rồi bỏ củ năng cắt nhỏ, trộn vào các chén màu cho thấm đều. Sau đó rây bột năng vào củ năng, sao cho bột phủ 1 lớp áo mỏng đều các hạt củ năng đã cắt nhỏ.
- ❖ Bắc nồi nước thật sôi, bỏ củ năng đã phủ bột + màu vào. Khi vừa nổi lên là chín, vớt ra ngay, xả nước, để ráo.
- ❖ Nấu nước đường, để nguội. Đổ tất cả các vật liệu nấu chín vào. Bỏ vài giọt nước hoa lài hoặc nước hoa bưởi cho thơm.

Món chè này có thể bỏ tủ lạnh ăn lạnh, hoặc dùng chung với đá bào đều ngon.



CHÈ HẠT SEN

Nguyên liệu

- Hạt sen khô 300 g
- Đường cát trắng 250 g
- Dừa nạo 50 g.



Thực hiện

- ❖ Hạt sen đãi sạch, luộc qua cho hết nhựa. Sau đó ninh nhỏ lửa (thỉnh thoảng nên cho thêm nước lã để hạt sen nhanh nhừ).
- ❖ Khi hạt sen đã chín nhừ, chắt nước riêng. Cho đường vào xào cùng hạt sen cho ngấm kỹ. Khi thấy hạt sen nhừ và ngấm ngọt vừa ăn cho nước ninh hạt sen vào đun sôi lên một lần nữa.
- ❖ Bắc ra để nguội.

Thưởng thức

Món này ăn mát bổ và giải nhiệt tốt trong những ngày hè nóng nực. Khi ăn cho thêm một ít nước hoa bưởi



CHÈ HỔ TÀI

Nguyên liệu

- 200 g đậu xanh đã xát vỏ
- 6 chén nước lã
- 2 chén đường trắng
- 2 lòng trắng và lòng đỏ trứng
- 50 g hồ tai
- 50 g bột năng loại viên nhỏ
- 100 ml nước cốt dừa
- 1 thìa nước cốt vỏ cam.

Thực hiện

- ❖ Dùng một cái song sạch không có mùi tanh, nếu có thì cắt đôi một trái chanh vắt nước vào và để luôn cả vỏ, đổ lưng song nước đầy vung đun sôi 5 phút đổ đi là hết tanh, tráng song rồi đổ vào 6 chén nước lã cho đậu xanh đã đãi sạch vào đun sôi vụn lửa nhỏ xuống cho đến khi đậu nhừ nhưng không quá nát.



Trâm Anh – Quế Anh

- ❖ Cho vào bột năng quấy đều lên khi bột chín trong thì cho đường và hồ tai đã ngâm nở rửa sạch cắt ngắn vào đun sôi vài phút, cho nước cốt vỏ cam.
- ❖ Ăn nóng, lạnh đều ngon.





CHÈ KHO

Nguyên liệu

- Đậu xanh: 500 g.
- Đường kính: 500 g.
- Thảo quả, vừng trắng.



Thực hiện

- ❖ Đậu ngâm, đãi sạch vỏ, phơi ráo nước rồi đem rang cho tới lúc hạt đậu r ám vàng là được. Đem đậu xay thành bột mịn.
- ❖ Thảo quả khô giã nhỏ và rây lấy bột, vừng rang chín, xát sạch vỏ.
- ❖ Cho bột cùng đường kính, thảo quả quấy đều cùng với nước lọc. Đặt hỗn hợp này lên bếp và khuấy đều tay cho tới lúc chè đặc quánh và ráo xoong là được. Bột được đổ ra đĩa mỏng hoặc đổ vào những khuôn có hình hoa và rắc vừng lên trên.



CHÈ KHOAI MÌ

Nguyên Liệu

- 200 g khoai mì tươi
- Đường 100 g
- Nước cốt dừa 100 ml
- 2 lá dứa
- 1 gói vani



Thực hiện

- ❖ Khoai mì lột vỏ, ngâm nước cho ra mủ. Dem ra mài nhuyễn, vắt ráo nước, vò viên tròn (nếu muốn màu thì pha tí nước cốt lá dứa).
- ❖ Bắc nồi nước sôi, với tí muối, vặn lửa nhỏ xuống, luộc khoai mì cho chín, vớt ra để nguội.
- ❖ Cho nước cốt dừa, nước lã, đường, lá dứa vào song nấu sôi, cho khoai mì đã luộc chín vào nấu cho thấm đường rồi nhắc xuống cho vani vào.
- ❖ Múc ra chén



CHÈ NẾP CẨM

Nếp cẩm nấu chè cùng nước dừa và chút lá dứa. Chè có mùi thơm, vị ngọt dễ ăn.

Nguyên liệu

- 400 g gạo nếp cẩm
- 500 ml nước dừa dão
- 100 g đường phên, 150 g đường, 3 lá nếp (lá thơm), 100 ml nước cốt dừa, xoài quả.

Thực hiện

- ❖ Ngâm gạo nếp cẩm trong 8 tiếng hoặc để qua đêm. Vo gạo sạch, cho vào nồi, đổ khoảng 1 lít nước vào đun sôi. Vặn nhỏ lửa để sôi âm ỉ trong 20 phút, hạt gạo chín mềm và nước vừa cạn giống như thổi cơm nếp.
- ❖ Lá nếp rửa sạch, tước sợi cho nhỏ bột rồi buộc tất cả lại với nhau thành một túm. Xoài gọt vỏ, thái hạt lựu.
- ❖ Đổ nước dừa dão vào một nồi khác đun sôi, cho



đường phen bào mỏng, đường kính và túm lá nếp vào đun, khuấy đều để đường tan hết. Cho tiếp gạo nếp cẩm vào nấu khoảng 3-4 phút (không để sôi) rồi tắt bếp.

- ❖ Để nguyên chè trong nồi khoảng 15 phút cho gạo ngấm thơm nước dừa. Khi ăn bỏ lá nếp ra, múc chè ra bát, rưới nước cốt dừa và xoài lên trên ăn cùng.





CHÈ RAU CÂU SỮA TƯƠI

Sau khi chế biến hãy cho rau câu sữa tươi ra bát hay ly, không dùng thêm đá để có thể thưởng thức được hết vị béo và ngọt thanh của món ăn.

Nguyên liệu

- 10 g rau câu
- 20 g bột báng
- 20 bột khoai
- 20 g hạt lựu
- 300 g đường
- 500 ml sữa tươi.

Thực hiện

- ❖ Rau câu ngâm nở, nấu tan. Cho vào khuôn để nguội. Lấy rau câu ra khỏi khuôn, dùng dao răng cưa thái cho đẹp.
- ❖ Đổ một ít nước sôi vào nồi, cho bột báng, bột khoai vào luộc chín, xả lại với nước sạch. Không



nên luộc quá lâu, bột sẽ không dai và không đẹp.

- ❖ Đun nóng sữa khoảng 70°C (không để sôi), cho đường vào khuấy tan.
- ❖ Cho rau câu, bột bắp, bột khoai, hạt lựu vào sữa. trộn đều, để nguội. Cho vào tủ lạnh.





CHÈ SÂM BỔ LƯỢNG

Nguyên liệu

- 100 g hạt sen tươi hoặc hạt sen khô đem luộc chín mềm.
- 20 g nhân khô (nhân nhục)
- 2 cái nấm trắng (mai tuyết nhĩ)
- 20 trái táo khô
- 150 g đường
- 30 g phổ tai (rong biển)

Thực hiện

- ❖ Táo đỏ rửa sạch đem trung sơ.
- ❖ Nấm trắng ngâm cho nở, rửa sạch, cắt bỏ cuống và các phần màu vàng, lát nhỏ ra.
- ❖ Nhân khô rửa sơ rồi ngâm cho nở, vớt nhân ra chao cho sạch bụi bặm. Lấy nước ngâm nhân lóng kỹ lại.



- ❖ Lá phổ tai ngâm cho nở, xong xắt nhỏ sợi ra
- ❖ Nấu nước sôi, bỏ nước nhân đó vào cho sôi kỹ, rồi bỏ tất cả vào nồi nước sôi, khi thấy nhân nhục, và táo khô đã chín, bỏ lá phổ tai vào, sau cùng là bỏ đường vào, cho sôi qua thì nhắc xuống để nguội. Bỏ tủ lạnh, ăn lạnh, hoặc bỏ thêm nước đá vào.

Nếu ở vào những xứ lạnh, có thể dùng nóng cũng ngon.





CHÈ TÁO XỌN

Chè táo xọn của miền Nam tương tự chè hoa cau miền Bắc. Chè táo xọn dùng rất ít đậu xanh, chỉ hơi thoang thoảng, trong bát chè như có những cánh hoa cau nhỏ. Dùng với xôi vò hoặc xôi đậu xanh.

Nguyên liệu

- 200 g đậu xanh cà, ngâm mềm, đãi vỏ.
- 100 g bột năng.
- 300 g đường cát.
- 300 g dừa nạo, vắt lấy nước cốt và nước gião.

Thực hiện

- ❖ Hấp chín đậu xanh.
- ❖ Cho đường vào 1,5 lít nước, đun sôi cho tan đường.
- ❖ Cho bột năng pha loãng vào khuấy cho đến khi nước trong nồi có độ sánh, hơi đặc.
- ❖ Cho đậu xanh vào, trộn đều.



- ❖ Cho vani.
- ❖ Thẳng nước cốt dừa với lửa nhỏ. Khi thấy nóng (không đợi đến khi sôi) cho bột gạo pha loãng với nước vào để nước cốt có độ sánh vừa phải.

Thưởng thức

Múc chè ra chén. Chan nước cốt dừa lên trên.





CHÈ THƯỜNG

Nguyên liệu

- 200 g đậu xanh cà
- 200 g đậu phộng khô
- 20 g nấm mèo
- 100 bột khoai
- 20 g bột báng
- 15 trái táo tàu
- 500 g dừa nạo
- 2 lá dứa
- 400 g đường.

Thực hiện

- ❖ Đậu xanh cà sạch vỏ, vo đãi sạch, ngâm nước nóng qua 2 giờ rồi cho vào xồng hấp chín cho rời hạt.
- ❖ Đậu phộng khô, ngâm nước nóng qua đêm, đãi vỏ, nấu đậu cho đến khi mềm.
- ❖ Nấm mèo, ngâm nước nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, xắt nấm thành sợi nhỏ.
- ❖ Bột khoai miếng dài, bột báng viên ngâm riêng trong nước lạnh chừng 1 giờ, vớt ra để ráo.
- ❖ 15 trái táo tàu khô ngâm nước nóng cho nở mềm, cắt hai, bỏ hạt.



- ❖ Dừa nạo, cho vào $\frac{1}{2}$ lít nước sôi, vắt lấy nước cốt; cho thêm khoảng 1,5 lít nước nóng nữa vắt lấy nước dảo.
- ❖ Nấu nước dừa dảo với chừng 5 – 7 lá dứa rửa sạch. Khi nước sôi, cho bột báng, bột khoai vào nấu nhỏ lửa cho nở mềm, rồi cho đường, đường tan, vớt bỏ lá dứa rồi cho đậu xanh, đậu phụng, nấm mèo vào khi nước sôi lại lần nữa cho nước cốt dừa, tào tào vào khuấy đều, nêm vào khoảng non muỗng cà phê muối cho chè đậm đà là tắt bếp.
- ❖ Tùy thích ăn chè nóng ấm hoặc múc ra từng chén và ướp lạnh trước khi ăn; nếu muốn ăn kèm nước đá bào thì nên tăng lượng đường cho chè ngọt đậm hơn.





CHÈ TRÔI NƯỚC (1)

Nguyên liệu

Vỏ

- 1 gói bột nếp
- 60 gr bột gạo
- 400 gr nước sôi cho vào vài giọt nước màu
- 1 tí muối

Nhân

- 1 gói đậu xanh
- 50 gr hành lá lấy phần trắng không băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê muối
- 3 muỗng canh dầu ăn

Nước đường

- 100 g gói đường thẻ
- 10 g miếng gừng

Nước dừa

- 100 ml nước cốt dừa
- 1 tí muối
- 30 g bột gạo
- 10 g mè rang để rắc lên trên khi ăn.

Thực hiện

- ❖ Đậu xanh ngâm cho mềm, hấp chín xay nhuyễn. Bỏ dầu vào chảo cho nóng, cho hành vào xào cho



thơm rồi cho đậu xanh và muối vào xào cho đều, để nguội, vo viên tròn bằng trái chanh nhỏ.

Vỏ

- ❖ 2 thứ bột trộn chung với muối nhồi với nước sôi cho dẻo, ngắt viên bột to hơn viên nhân 1 tí, ấn xuống cho nhân vào giữa, vo tròn. Viên không nhân thì vo bằng trái bi.
- ❖ Nấu 1 nồi nước sôi, thả viên bột đã có nhân vào luộc, khi nào bột nổi lên trên mặt là được, vớt ra bỏ vào nước lạnh.
- ❖ Lấy 1,250 lít nước nấu với đường cho tan, đập miếng gừng bỏ vào, bỏ viên trôi nước vào nấu liêu riêu khoảng 10 phút cho bánh thấm đường.
- ❖ Nước dừa quậy với bột gạo, muối cho tan, nấu sôi.
- ❖ Múc ra chén cho nước dừa vào và rắc mè lên trên. Không thích nước dừa thì đừng bỏ vào.





CHÈ TRÔI NƯỚC (2)

Nguyên liệu

Món bánh truyền thống của ngàn xưa đất Việt không chỉ xuất hiện vào những ngày rằm tháng 8 hay Tết Đoan ngọ. Thường thức miếng bánh trôi ngọt ngào, đậm vị gừng, thơm mùi vừng trong cái lạnh đầu mùa cũng là một điều "có lý".

- 500 g bột nếp, nhồi với nước ấm cho dẻo mịn.
- 800 g đường cát trắng.
- 1 củ gừng nhỏ, đập dập, hoặc thái lát mỏng.
- 500 g đậu xanh, ngâm mềm, đãi vỏ.
- 500 g dừa nạo, vắt lấy nước cốt.
- Vừng rang vàng thơm.
- Mỡ nước.
- Hành lá giã nát.

Thực hiện

- ❖ Nấu đậu xanh với nước giã dừa cho mềm, tán nhuyễn, xào với ít mỡ, cho hành lá, nêm chút muối, đường.



- ❖ Chia nhân thành từng viên bằng quả chanh (khoảng 50 viên).
- ❖ Chia bột nếp thành 50 viên. Bọc bột nếp bên ngoài nhân đậu, thả bánh vào nước lã đun sôi, luộc đến khi bánh nổi lên là chín.
- ❖ Nấu nước đường cho tan, rồi thả bánh trôi vào, cho gừng.

Thưởng thức

Múc ra chén, chan nước cốt dừa và rắc chút gừng.





CHÈ XÔI TRỨNG

Nguyên liệu

- 200 g gạo nếp
- 300 g dừa xay
- 250 g đường
- 3 quả trứng gà
- 250 g sữa tươi, 2 lá nếp.

Thực hiện

- ❖ Trứng gà lấy lòng đỏ đánh bông với sữa cùng lá nếp. Đổ ra từng đĩa nhỏ rồi hấp chín.
- ❖ Gạo nếp đem đồ thành xôi, trộn với nước cốt dừa và đường đơm ra đĩa.
- ❖ Đổ lòng đỏ trứng đã hấp lên đĩa xôi.
- ❖ Trình bày theo ý thích.





CHÈ XÔI XOÀI

Nguyên liệu

- 500 g gạo nếp
- 400 g dừa xay
- 250 g đường
- 1 quả xoài

Thực hiện

- ❖ Dừa xay vắt lấy nước cốt, đun cho sánh.
- ❖ Gạo nếp vo sạch, đồ thành xôi.
- ❖ Trộn nước cốt dừa, đường và xôi, có thể cho thêm chút muối nếu thích.
- ❖ Sau đó đem ra đĩa, ăn với xoài đã gọt vỏ cắt khoanh.
- ❖ Rắc thêm vừng lên xôi



Chè xoài



CHÈ CỐM

Phân lượng cho 10 chén chè với cách nấu truyền thống.

Nguyên liệu

- 500 g cốm
- 20 g bột sắn dây
- 400 g đường cát

Thực hiện

- ❖ Xem lại chất lượng cốm, nếu cốm không sạch, thơm cần phải xả nhanh qua một hai lần nước sạch, để ráo.
- ❖ Hoà tan 3 muỗng súp bột sắn dây (hoặc bột năng, bột bắp) với 1/4 lít nước lọc, để riêng.
- ❖ Nấu tan 1 lít nước với 400 gr đường cát trắng hoặc 150 gr đường phèn, trong khi nước đường đang sôi châm từ từ nước bột vào, vừa châm khuấy đều tay, thấy nước đường hơi sánh lại là ngưng, không cần thiết phải dùng hết số nước bột, nước đường chỉ cần sánh là được chứ không sệt lại. Tắt bếp, để nước đường hơi nguội bớt, vừa rắc cốm vào vừa đảo đều, tùy thích lượng cốm ít nhiều trong nước đường.



- ❖ Nếu thích ăn cốm nở mềm thì cho cốm vào khi nước đường còn nóng. Chè cốm với nước đường đánh bột thường dùng ăn nguội, nếu ăn nóng thì người ta thường thả cốm vào nước đường nóng mà không đánh bột. Tùy ý thích chè ngọt ít nhiều để gia giảm đường. Có thể thả một hai cánh hoa bưởi hoặc hoa lái tươi vào nước đường đang sôi.
- ❖ Một hình thức khác "hiện đại" hơn của chè cốm là người ta nấu những loại chè như sâm bở lượng, đậu xanh hột... và rắc thêm cốm vào.





CHÈ HOA CÀU

Món chè này có vị ngọt thanh, hương vị cũng nhẹ nhàng rất thanh tao. Có thể ăn cùng với xôi vò, hoặc làm món tráng miệng sau bữa ăn.



Nguyên liệu

- Đậu xanh cà: 300 g
- Bột năng: 200 g
- Đường: 300 g
- Nước cốt dừa, bột mì, vani

Thực hiện

- ❖ Đậu xanh đãi sạch, hấp chín, để nguội.
- ❖ Hoà bột năng + nước lạnh + đường, bắc lên bếp, quậy đều tay.
- ❖ Bột trong, cho vani vào, nhấc xuống, rải đậu xanh vô, quậy nhẹ.
- ❖ Khi ăn, cho nước dừa thẳng với bột vào.



CHÈ KHO

Chè kho thuần túy được làm bằng bột đậu xanh khô với quy trình chế biến như sau: Đậu xanh hột ngâm nước qua một đêm 12 tiếng đồng hồ, hôm sau đãi sạch vỏ và mầm đậu (phần mầm non nhú ra ở một đầu hột đậu), trải mỏng ra nia, sần phơi cho thật khô. Sau đó đem rang với lửa vừa cho đậu thật chín rồi để nguội và đem xay thành bột mịn. Đây là chi tiết về loại bột đậu xanh dùng làm chè kho. các bạn nên phân biệt cho chính xác kéo lắm lẫn với loại bột đậu xanh nấu chín, tán nhuyễn.

Về hình thức chè kho khá giống chè đậu xanh đánh, làm bằng bột đậu xanh nấu chín. Điểm khác nhau về nguyên tắc thành phẩm là chè đậu xanh sẽ bị nứt mặt và bở khi để nguội chứ không kết dính, chắc và dẻo như chè kho.

Nguyên liệu

- 1 kg bột đậu xanh khô.
- 1 kg đường (có thể sử dụng đến 1,5 kg đường / 1 kg bột đậu với mục đích để lâu).
- 100 gr mè trắng rang vàng.
- 20 gr (½ muỗng soup) quế vỏ (cinnamon bark)



hoặc 5 gr (1 muỗng cà phê) quế bột.

- 100 gr gừng già.
- 1 trái thảo quả (cardamon – đây là một loại quả thường ở dạng khô, một trong những món gia vị hay dùng nấu phở; nếu có, món chè kho sẽ có vị đặc trưng hơn).
- Khuôn nhôm, thành cao chừng 2 cm, phẳng đáy.
Dầu ăn hoặc ít lá chuối rửa sạch. Nước ấm.



Thực hiện

- ❖ Giã nhuyễn gừng quế
- ❖ Thảo quả nướng sơ, giã cho nhuyễn mịn rồi cho vào nồi với $\frac{3}{4}$ lít nước, nấu nhỏ lửa cho tan gia vị, lược qua một túi vải nhỏ, lược bỏ xác gia vị.



- ❖ Cho đường vào nước gia vị nấu cho tan đường, nếu cần thêm vào chút nước cho hỗn hợp ban đầu không đặc quá, đường sẽ dễ tan mà không cháy, để thật nhỏ lửa, sên có nghĩa là nấu nhỏ lửa cho một hỗn hợp đường và các loại thực phẩm khác cô đặc lại. Đặc biệt từ "sên" chỉ dùng với những hỗn hợp có đường như khi làm các loại mứt, kẹo. Còn không có đường thì người ta không dùng từ "sên", cho đến khi nước đường hơi đặc lại.
- ❖ Cho bột đậu xanh vào một nồi kim loại dày. Dùng nước ấm cho vào bột đậu xanh từ từ từng ít một, vừa cho nước vào vừa dùng đũa quấy nhồi, làm chậm chậm cho đến khi thấy bột nở đặc và nặng tay thì không châm thêm nước nữa, châm phần nước đường vào đảo trộn thật đều rồi bắt lên bếp, mở lửa thật nhỏ chỉ vừa nóng ấm – đây là khâu cần đến sự kiên nhẫn lẫn sức khỏe của bạn – một tay dùng khăn lót quai nồi, tay kia dùng đũa cả – loại đũa lớn – quấy liên tục từ tốn và đều tay, không ngừng tay, không để bột bén nồi, quấy cho đến khi bột đặc quánh lại thành một khối khá nặng tay, dậy mùi thơm, bóng đường và không có bột bám nồi là khối bột đạt yêu cầu.
- ❖ Thoa một lớp dầu ăn mỏng vào khuôn hoặc lót vào tấm lá chuối sạch, đổ khối bột vào, khoả bằng cho chề mỏng đều chừng 2 cm. Rắc đều mè rang



lên mặt chè rồi nhấn nhẹ tay cho mè bám dính.

- ❖ Để nguội chè sẽ đông lại, dùng dao mỏng xắn thành miếng.
- ❖ Chè kho đạt yêu cầu là khô, dẻo, cầm không dính tay. Ngọt đậm và thơm mùi quế, thảo quả. Nếu để nguội mà chè không đông lại là chưa đạt độ đặc đúng yêu cầu.
- ❖ Vào dịp Tết, người ta thường cho thêm vào ít mít bí cắt hạt lựu hay mít dừa cắt sợi khi bột đã gần được. Chè kho gói giấy bóng kiếng đủ màu cũng là một trong những phẩm vật dùng bày trên bàn thờ tổ tiên ông bà vào dịp Tết nhất.





CHÈ CHUỐI NƯỚNG

Nguyên liệu

- 15 trái chuối sứ
- 200 g nếp
- 200 ml nước cốt dừa 13 oz
- 20 g bột bắp
- 100 g đậu phụng đâm nhuyễn
- 300 g đường

Thực hiện

- ❖ Chuối xứ chín ướp với đường, tí muối, để qua đêm.
- ❖ Nếp: ngâm qua đêm ... xong trộn nếp với tí muối, nước và nước cốt dừa sao cho xâm xấp mặt nếp và nấu chín.
- ❖ Nếp chín, chờ cho nguội, múc ra trải đều trên plastic wrap, bỏ trái chuối vô, quấn lại cho kín hết trái chuối cho đều, đẹp... rồi lấy lá chuối quấn lại (hông có lá chuối cũng hông sao)... xong mang đi nướng.



- ❖ Khi ăn cắt nhỏ trái chuối ra và chan nước dừa với rắc đậu phụng rang lên mặt.





CHÈ CHUỐI THÁI LAN

Nguyên liệu

- 5 quả chuối
- 500 g dừa xay
- 300 g đường
- 2–3 lá nếp
- 1 thìa nhỏ muối.



Thực hiện

- ❖ Dừa nạo chặt lấy nước, đem đun với nước, đường, muối và lá nếp.
- ❖ Chuối bóc vỏ, luộc chín, vớt ra, bỏ đôi, cắt ngắn khoảng 4 cm.
- ❖ Đổ chuối vào với nước cốt dừa đã đun. Múc ra bát ăn nguội hoặc để tủ lạnh cho mát.



CHÈ CỦ NĂNG TRỨNG CÚT

Món chè củ năng trứng cút vốn là món ăn của người Hoa, có vị thơm ngậy của trứng quỳ với vị béo ngọt của củ năng.

Nguyên liệu

- 400 g củ năng
- 1 muống súp gừng
- 200 g đường phèn
- 1,5 lít nước
- 20 trứng cút

Thực hiện

- ❖ Củ năng gọt vỏ, rửa sạch. Đặt từng củ lên mặt thớt, dùng búa dao lớn đập giập, để riêng hoặc tùy thích xắt sợi không nhỏ quá.
- ❖ Gừng non xắt sợi thật nhỏ.
- ❖ Nấu tan 200 g đường phèn hoặc 400 g đường cát trắng với 1,5 lít nước, vớt bọt cho sạch nước đường cho củ năng vào nấu sôi trong khoảng một phút nữa rồi thả gừng vào, giữ nóng nổi chè trên bếp.



- ❖ Đập trứng vào một cái chén, vớt lấy lòng đỏ để riêng.
- ❖ Đánh lòng trắng trứng cho tan đều, để lửa cho nồi chè sôi, vừa đổ lòng trắng vào vừa khuấy đều tay cho lòng trắng kết tủa thành sợi, khi nước sôi lại thả tiếp lòng đỏ vào. Vừa cho lòng đỏ vào vừa khuấy nhẹ cho lòng đỏ không dính vào nhau, để nước sôi lại tắt bếp.
- ❖ Múc ra chén ăn khi chè còn nóng ấm.





CHÈ ĐẬU VÁN

Nguyên liệu

- Đậu ván: 16 oz
- Đường cát trắng: 16 oz
- Bột năng (nếu nấu chè đặc), cỡ một chén
- Nước cốt dừa (tùy thích)
- Một chút muối ăn
- Dầu chuối

Thực hiện

- ❖ Đậu ván ngâm nước ấm, cho đến khi hạt đậu hút đủ nước, vỏ căng tròn. Dem rửa cho sạch. Bóc vỏ, khéo léo dùng cho hạt đậu tách làm hai không dẹp.
- ❖ Dem đậu trộn với chút muối ăn, bỏ vào xồng hấp cách thủy. Đậu vừa chín tới, bắc xuống.
- ❖ Nếu là chè đặc thì xài cỡ một 1 lít nước, nấu sôi, bỏ đường vào nấu cho tan, xong bỏ đậu vào, cho



đậu thắm đường. Đừng cho lửa lớn quá.

- ❖ Lấy chén bột hoà tan trong nước lạnh, đổ từ từ vào nồi chè, cho đến khi bột trong thì nhắc xuống.
- ❖ Khi ăn cho nước dừa lên mặt. Dùng nóng hoặc bỏ vào tủ lạnh.
- ❖ Nếu nấu chè nước thì xài 3 lít nước lạnh, không bỏ bột.
- ❖ Khi ăn nhỏ một giọt dầu chuối vào.





CHÈ KHOAI MÔN THÁI LAN

Nguyên liệu

- 1 củ khoai môn
- 1 củ khoai lang
- 200 g hạt sen tươi
- 200 g đậu đỏ
- 500 g dừa xay
- 300 g đường.



Thực hiện

- ❖ Khoai môn, khoai lang rửa sạch, cắt từng miếng vừa ăn, luộc chín.
- ❖ Hạt sen đồ cho chín nhừ.
- ❖ Đậu đỏ luộc chín.
- ❖ Dừa xay vắt lấy nước cốt đun cùng với đường cho sánh. Sau đó đổ khoai lang, khoai môn, đậu đỏ, hạt sen vào đun khoảng 5 phút bắc ra.



CHÈ THÁI

Vật liệu

- 150 g sương sa
- 200 ml nước dừa non
- 500 ml sữa tươi
- 200 g mít nghệ
- 100 g trái nhãn hộp.



Thực hiện

- ❖ Sương sa (thạch màu xanh), cắt miếng cho vào tô, mít thái dài dài (bỏ nước), nhãn mở hộp ra đổ vào lấy nước luôn, dừa non đổ vào luôn, (bỏ nước), lấy muỗng khuấy nhẹ lên, sau đó đổ sữa tươi vào, cho đá vào ăn.

Nếu có nhiều thời gian thì làm hạt lựu bỏ vào cho nó có đủ màu, xanh của sương sa, vàng của mít, trắng của dừa non và nhãn, đỏ của hạt lựu, ngon hơn và đẹp hơn...



CHÈ TƯ QUẢ

Chè tứ quả nấu từ nhân, táo, nho kết hợp với hương vị xí muội. Chè ăn lạnh mới ngon.

Nguyên liệu

- 5 trái xí muội ngọt
- 50 g nhân nhục
- 50 g táo đỏ không hạt
- 50 g nho khô (loại hạt nhỏ)
- 150 g đường phèn, 20 g nấm tuyết.

Thực hiện

- ❖ Xí muội ngọt rửa nước ấm, cho vào rổ thưa để ráo nước, mỗi trái cắt thành bốn miếng.
- ❖ Nhân nhục + táo đỏ rửa nước ấm để ráo.
- ❖ Nấm tuyết ngâm nước cho nở mềm, cắt gốc, rửa, vẩy ráo, xé nhỏ.
- ❖ Nấu tan đường phèn trong 1 lít nước, lược qua



soong sạch, đặt lên bếp nấu sôi, cho táo đỏ + nấm tuyết vào nấu sôi trên lửa vừa 5 phút; cho xí muối ngọt vào nấu trên lửa nhỏ 5 phút; cho nho khô vào sôi nhắc xuống; cho nhân nhục vào đây nắp kín đến khi chè nguội, cất vào tủ lạnh một đêm.

- ❖ Múc chè tứ quả vào chén, cho đá đập nhuyễn vào, trộn đều trước khi dùng.





CHÈ XÔI TRỨNG THÁI LAN

Nguyên liệu

- 200 g gạo nếp
- 300 g dừa xay
- 250 g đường
- 3 quả trứng gà
- 250 g sữa tươi
- 2 lá nếp.



Thực hiện

- ❖ Trứng gà lấy lòng đỏ đánh bông với sữa cùng lá nếp.
- ❖ Đổ ra từng đĩa nhỏ rồi hấp chín.
- ❖ Gạo nếp đem đồ thành xôi, trộn với nước cốt dừa và đường đơm ra đĩa.
- ❖ Đổ lòng đỏ trứng đã hấp lên đĩa xôi.
- ❖ Trình bày theo ý thích.



CHÈ XÔI XOÀI THÁI LAN

Nguyên liệu

- 500 g gạo nếp
- 250 g đường
- 400 g dừa xay
- 1 quả xoài.

Thực hiện

- ❖ Dừa xay vắt lấy nước cốt, đun cho sánh.
- ❖ Gạo nếp vo sạch, đồ thành xôi.
- ❖ Trộn nước cốt dừa, đường và xôi, có thể cho thêm chút muối nếu thích.
- ❖ Sau đó đem ra đĩa, ăn với xoài đã gọt vỏ cắt khoanh.
- ❖ Rắc thêm vừng lên xôi.





MỤC LỤC

LỜI TỰA.....	3
CHÈ THẬP CẨM (1).....	7
CHÈ THẬP CẨM (2).....	9
CHÈ TRÂN CHÀU, NHÂN NHỤC.....	13
CHÈ HUẾ.....	14
CHÈ KHOAI TÍA.....	17
CHÈ LONG NHÂN BỌC SEN.....	18
CHÈ TRÔI NƯỚC NHÂN TÔM THỊT.....	20
CHÈ ĐẬU VÁN BỘT LỘC.....	22
CHÈ BẮP.....	24
CHÈ THỊT LỢN QUAY.....	26
CHÈ ĐẬU NGŨ.....	28
CHÈ HẠT SEN KIỂU HUẾ.....	29
CHÈ NGŨ SẮC.....	32
CHÈ KHOAI HẠT Ế.....	34
CHÈ THẠCH ĐỒ XANH.....	36
CHÈ TRÁI CÂY KEM SỮA TƯƠI.....	37
CHÈ CÚ SEN.....	38
CHÈ KHOAI MÔN.....	40
CHÈ BÀ BA.....	41
CHÈ BƯỞI.....	43
CHÈ CHUỐI.....	45
CHÈ CÚ NẰNG HỘT LỰU.....	47
CHÈ ĐẬU XANH.....	51
CHÈ ĐẬU XANH BỘT BÁNG.....	52



LÚC TÀO XÁ	54
CHÈ ĐẬU XANH HỘT VỊT	55
CHÈ HẠT LƯU	58
CHÈ HẠT SEN	60
CHÈ HỒ TÀI	61
CHÈ KHO	63
CHÈ KHOAI MÌ	64
CHÈ RAU CẦU SỮA TƯƠI	67
CHÈ SÂM BỔ LƯỢNG	69
CHÈ TÁO XỌN	71
CHÈ THÙNG	73
CHÈ TRÔI NƯỚC (1)	75
CHÈ TRÔI NƯỚC (2)	77
CHÈ XÔI TRỨNG	79
CHÈ XÔI XOÀI	80
CHÈ DỐM	81
CHÈ HOA CAU	83
CHÈ KHO	84
CHÈ CHUỐI NƯỚNG	88
CHÈ CHUỐI THÁI LAN	90
CHÈ CÙ NẶNG TRỨNG CỨT	91
CHÈ ĐẬU VÁN	93
CHÈ KHOAI MÓN THÁI LAN	95
CHÈ THÁI	96
CHÈ TỬ QUẢ	97
CHÈ XÔI TRỨNG THÁI LAN	99
CHÈ XÔI XOÀI THÁI LAN	100
MỤC LỤC	101

81 MÓN CHÈ ĐẶC BIỆT 3 MIỀN

Trầm Anh – Quế Anh

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI QUANG HUY

Biên tập: Lê Mai Khoa

Siết bản in: Lê Mai Khoa

Bìa: Nhà sách Thành Nghĩa

Thực hiện liên doanh.

NHÀ SÁCH THÀNH NGHĨA

In 1.000 cuốn, khổ 13*19cm, tại Công ty cổ phần in Bến Tre.

Số đăng ký KHXB: 71-2009/CXB/S7.144/Đoàn

Cục Xuất bản xác nhận ngày 03/02/2009.

Quyết định xuất bản số: 312/QĐXB-Đoàn

Do NXBTH Đồng Nai cấp ngày 23/02/2009.

In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2009.

Nhà Xuất bản Tổng hợp Đồng Nai, 210 Quốc lộ 1K, Tp. Biên Hòa, Đồng Nai.

Điện thoại Ban Giám đốc: (0613) 946529 - 822613 - 946519.

Ban biên tập: (0613) 825292 - Phòng kinh doanh: (0613) 946520 - 946521.

Fax: (0613) 946539 - Email: wxbdongnai@hem.vn.vn

Sách đã xuất bản



Phát hành tại Nhà sách Thành Nghĩa
và các nhà sách trên toàn quốc

Website: sachthanhnghia.com

81 MÓN CHÈ ĐẶC BIỆT BA MIỀN



2 000112 214317

Giá: 34,000Đ