

Nội dung bài viết

1. [Phi lê cá hồi làm gì ngon?](#)
2. [Vây cá hồi làm gì ngon nhất?](#)
3. [Đầu cá hồi làm gì ngon và bổ dưỡng?](#)
4. [Những món ăn làm từ lườn cá hồi siêu ngon](#)
5. [Bí quyết chế biến vụn cá hồi từ chuyên gia](#)
6. [Da cá hồi làm món gì ngon?](#)
7. [Những món ngon từ trứng cá hồi](#)

### ***Phi lê cá hồi làm gì ngon?***

#### **Cá hồi phi lê cuộn bắp cải**

##### **Nguyên liệu:**

- 20g nấm rơm.
- 100g phi lê cá hồi.
- 200g bắp cải trắng.
- 100g cải ngọt.
- Một ít gia vị, tiêu, hành lá, ngò rí.

##### **Cách thực hiện:**

- Đầu tiên, bạn tách lá bắp cải, rửa sạch rồi trụng qua nước sôi và ngâm trong nước đá. Cá hồi thì bạn lọc bỏ da, băm nhuyễn cùng với nấm, tiêu, muối, ngò và nước mắm. Tiếp theo bạn để cá ngấm gia vị trong 10 phút.

Sau khi bạn đã rửa sạch cải ngọt thì để ráo nước rồi cắt lá và cuộn để riêng ra. Sau đó, bạn cho nhân cá hồi lên lá bắp cải và cải ngọt, cuộn tròn lại rồi lấy lá hành buộc chặt.

- Tiếp theo, bạn cho cuộn cá hồi lên nồi hấp trong 6 phút là hoàn thành.

- Phần cuộn cải, bạn có thể cắt nhỏ ra và nấu thành súp để ăn cùng. Chỉ với những bước cực đơn giản, bạn đã có được món cá hồi cuộn bắp cải rồi. Tùy vào lượng thành viên của gia đình mình mà bạn có thể đi đầu chỉnh nguyên liệu cho phù hợp nhé!

#### **Mỳ ý cá hồi Fillet sốt kem**

##### **Nguyên liệu:**

- 200g mỳ ý.
- 400g phi lê cá hồi.
- 50g nấm tiểu yến.

- 300ml sữa tươi không đường.
- 1 củ hành tây.
- 125ml Whipping Cream.

**Cách thực hiện:**

- Đầu tiên bạn rửa sạch rau rồi để ráo nước và luộc sơ bông cải. Cá hồi cũng mang đi rửa sạch rồi cắt thành miếng vừa ăn.
- Tiếp theo, bạn ướp cá với một chút lá gia vị, muối, tiêu và dầu Oliu. Bạn thoa thật đều các nguyên liệu lên khắp các mặt cá và ướp trong 15 phút.
- Sau đó, bạn trứng mỳ ý trong nĩa nước cùng với một ít muối. Khi mỳ chín, bạn để ráo nước rồi trộn với 2 muỗng dầu Oliu.
- Tiếp theo, bạn mang cá đi áp chảo đều hai mặt cá.
- Để làm sốt kem, bạn cho bơ vào chảo rồi cho tiếp nửa củ hành băm nhỏ để phi thơm. Sau đó, bạn cho tiếp nấm vào xào và cho tiếp Whipping Cream, thêm một chút muối và tiêu. Bạn nêm nếm gia vị cho vừa ăn rồi, đợi đến khi sốt sệt lại thì cho mỳ vào trộn đều.
- Cuối cùng, bạn cho Salad lên đĩa, để cá hồi lên trên và rưới thêm một chút sốt mè rang.

***Vây cá hồi làm gì ngon nhất?*****Vây cá hồi chiên nước mắm me****Nguyên liệu:**

- Vây cá hồi: 500 gr
- Tỏi băm: 10 gr
- Ớt băm: 5 gr
- Nước cốt me: 5 muỗng canh
- Bột ngọt: 1/2 muỗng canh
- Nước mắm: 3 muỗng canh
- Bột mì: 30 gr
- Hành lá: 10 gr

**Cách thực hiện:****Bước 1: Sơ chế nguyên liệu**

Vây cá h ồi sau khi mua về các bạn cần rửa với nước cho thật sạch hoặc dùng muối chà xát nhẹ nhàng để khử mùi tanh của cá.

**Bước 2:** Chiên vây cá h ồi

- Sau khi đã sơ chế sạch, các bạn lăn vây cá h ồi qua một lớp bột mì mỏng.
- Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào. Dầu nóng, các bạn thả lần lượt các miếng vây cá h ồi đã tẩm bột vào chiên đến khi vàng giòn. Khi cá đã vàng giòn, các bạn vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

**Bước 3:** Làm nước mắm me

- Bắc lên bếp 1 cái chảo khác, cho 2 muỗng canh dầu ăn, 10g tỏi băm vào phi thơm.
- Tiếp đến lần lượt cho vào chảo 5 muỗng canh nước cốt me, 5g ớt băm, 1/2 muỗng canh bột ngọt, 3 muỗng canh nước mắm khuấy đều khoảng 2 phút cho nước sốt hơi sệt lại.
- Tiếp đó, cho phần vây cá h ồi đã chiên khi nãy vào đảo đều cho thấm đều gia vị. Cho ra đĩa, rắc 1 ít hành lá, trang trí lại cho đẹp mắt là hoàn thành.

**Bước 4:** Thành phẩm

Vây cá h ồi chiên mắm me với lớp vỏ giòn tan, thơm lừng, béo ngậy kết hợp với nước mắm me chua chua ngọt ngọt cực kỳ hấp dẫn. Có thể sử dụng món ăn với chén cơm nóng thì vô cùng ngon miệng đấy nhé!



## Vi cá h ỡ nấu canh chua siêu ngon

### Nguyên liệu:

- Vây cá h ỡ: 200 gam
- Rau muống non: 200 gam
- Me: 2 quả
- Rau ngổ Tỏi, ớt sừng
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, bột ngọt

### Cách thực hiện:

Vây cá h ỡ đem rửa sạch cùng với muống và để ráo nước.

Rau muống m ặt rửa sạch bằng nước muối loãng để ráo nước. Rau ngổ rửa sạch thái thật nhỏ.

Me cạo hết vỏ ngoài, rửa sạch. Cho một chút nước sôi vào me r ỡ d ặt đi d ặt lại cho me nhuyễn. Sau đó, dùng rây lọc lấy nước cốt.

Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ r ỡ cho vào chảo d ặt nóng phi thơm và múc ra để riêng.

Tiếp đến, cho 1 lít nước vào n ồi, nêm 1/2 thìa Café muối vào đun sôi r ỡ cho vây cá h ỡ vào nấu chín. Sau đó, 2 thìa nước mắm, 1 thìa nhỏ hạt nêm, 2 thìa đường vào nước cốt me vào đun sôi được khoảng 5 phút thì nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn.

Cuối cùng, cho rau muống và rau ngổ thái nhỏ vào đun sôi thêm khoảng 3 phút nữa là được.



### *Đầu cá hồi làm gì ngon và bổ dưỡng?*

#### **Canh chua đầu cá hồi**

##### **Nguyên liệu:**

- 5 trái đậu bắp.
- 2 trái cà chua.
- 500g đầu cá hồi tươi.
- 100g giá đỗ.
- 200g bạc hà tươi.
- ¼ quả khóm.
- Sốt me, rau thơm, ngò gai.

##### **Cách thực hiện:**

- Để món ăn từ đầu cá hồi không bị tanh, bạn hãy sơ chế theo một trong ba cách ở trên. Sau đó, bạn ướp đầu cá hồi với một ít nước mắm, muối, tỏi băm và ớt đập dập.

- Sau đó, bạn thái đậu bắp và khóm cho vừa ăn, cà chua thì bổ múi cau.

- Tiếp theo, bạn bắc nồi nước lên bếp, đun sôi rồi cho cá và nước me vào.
- Tiếp tục đun sôi rồi bạn nhẹ nhàng hớt bọt. Sau đó cho lần lượt khóm, đậu bắp, cà chua và nêm nếm cho vừa khẩu vị.
- Cuối cùng, bạn cho bạc hà và giá đỗ vào, đun thêm 3 phút rồi tắt bếp.

Sau đó, bạn múc canh ra tô, cho thêm chút tiêu và ngò gai và thưởng thức khi còn nóng. Ngoài ra, bạn có thể thay khóm bằng măng chua nếu như thích.

### Đầu cá hũ nướng muối ớt

#### Nguyên liệu:

- 500g đầu cá hũ.
- 2 quả ớt.
- Một ít muối, hạt tiêu xay, bột ớt, tỏi băm, hành khô băm và dầu ăn.

#### Cách thực hiện:

- Khi mua đầu cá về bạn làm sạch, lau khô rồi chặt thành từng miếng nhỏ.
- Sau đó áp dụng các cách khử mùi tanh như trên. Bạn nên ngâm khoảng 10-15 phút để khi chế biến món ăn được thơm ngon hơn.
- Khi chờ cho cá ráo nước, bạn hãy dùng cối để giã nhuyễn muối và ớt.
- Tiếp theo, bạn cho đầu cá vào tô lớn, cho tiếp hành, tỏi, muối ớt vào để ướp khoảng 25 phút.
- Sau đó, bạn cho cá vào lò nướng ở nhiệt độ 200 độ C. Hoặc bạn cho đầu cá lên vỉ và nướng trên bếp than.
- Lật đầu 2 mặt để cá chín vàng và thưởng thức khi còn nóng. Vị cay cay của muối ớt khi hòa quyện với thịt cá dai ngon chắc chắn sẽ khiến bạn nhớ mãi.



### *Những món ăn làm từ lườn cá hồi siêu ngon*

#### Lườn cá h ỡ chiên bơ tỏi

##### Nguyên liệu:

- Lườn cá h ỡ: 300-400gr
- Bơ: 50gr
- Tỏi, rau thì là, xà lách
- Gia vị gồm có dầu ăn, muối, hạt nêm, tiêu, nước mắm,...

##### Cách thực hiện:

Đầu tiên, bạn cần rửa sạch phần lườn cá h ỡ. Có thể cho thêm 1 chút rượu trắng để khử mùi tanh của cá. Sau đó, để lườn cá ráo nước. Tỏi băm nhuyễn.

Ướt đều phần lườn cá với gia vị nêm nếm phù hợp. Để khoảng 15 phút cho cá thấm đều gia vị.

Tiếp theo, bắc chảo lên bếp và cho lượng dầu ăn khá nhiều vào. Chú ý điều chỉnh mức nhiệt độ phù hợp. Khi dầu sôi, cho lần lượt phần lườn cá vào chiên, trở đều 2 mặt đến khi vàng đều 2 mặt thì gắp ra khăn thấm dầu. Cho chảo lên và phi tỏi với bơ. Bạn có thể cho thêm một xí muối để đậm đà hơn.

Sau đó, rưới phần bơ tỏi lên trên phần lườn cá đã chiên.

Thưởng thức: Dùng rau xà lách và thì là trang trí và ăn kèm.



### Lườn cá hồi kho tộ

#### Nguyên liệu:

- 300gr lườn cá hồi
- Ớt khô, hành lá, tỏi, hành tím
- Bột ớt 7 vị
- Gia vị: Đường, mirin, nước mắm, dầu ăn

#### Cách thực hiện:

- Chuẩn bị nguyên liệu lườn cá hồi, đánh vảy và rửa với giấm hoặc rượu trắng để khử tanh, để ráo.

- Tỏi, hành tím thái nhỏ, hành lá cắt khúc 2cm.

- Dùng loại nĩa chuyên dùng kho tộ sẽ ngon hơn. Tiến hành phi thơm tỏi, hành. Tiếp đến, cho bột ớt và ớt trái vào. Cho thêm miri vào và đun sôi đến khi cốm bay hơi hết.

- Cho thêm gia vị vào để tạo nên nước sốt kho. Đun sôi dưới lửa nhỏ.



- Khi hỗn hợp sốt đã nguội, xếp lườn cá vào khoảng 20 phút. Nhớ thường xuyên trở miếng lườn để thấm đều. Tiếp đó, cho nĩa lên lửa nhỏ, kho riu riu cá. Sau 10 phút là đã hoàn thành.

- Cho ra đĩa và thưởng thức. Món lườn cá hỡ kho tộ sẽ ngon hơn khi bạn ăn nóng.



### Lườn cá hỡ chiên sả ớt

#### Nguyên liệu:

- 400gr lườn cá hỡ
- Sả, ớt, tỏi
- Gia vị: Muối hạt nêm, dầu ăn, nước mắm

#### Cách làm:

- Chuẩn bị lượng lườn cá hỡ phù hợp, rửa qua với chanh hoặc rượu để khử tanh. Tiếp tục để ráo nước.

- Băm nhuyễn sả, tỏi, ớt.

- Chuẩn bị sốt ướp lườn cá h ỡ bao gồm: Sả, tỏi, ớt băm và nêm nếm gia vị phù hợp.
- Mang lườn cá đi ướp từ khoảng 15-20 phút để thấm đều gia vị hơn.
- Bắc chảo lên bếp và thêm dầu. Đến khi dầu sôi, tiến hành thả lườn cá h ỡ vào chiên giòn đều 2 mặt. Chú ý: Điều chỉnh mức nhiệt độ phù hợp.
- Cuối cùng, khi cá vàng đều thì vớt thấm dầu vàng thơm thức.

### ***Bí quyết chế biến vụn cá hồi từ chuyên gia***

#### **Vụn cá h ỡ rim tiêu**

##### **Nguyên liệu:**

- Vụn cá h ỡ: 300-400gr
- Tiêu xanh, Tiêu đen rang – xay nh
- Một thìa rượu nấu
- 1/2 xì dầu, 1/2 mắm, 1 thìa đường thốt nốt
- 1 củ tỏi, 3 củ hành khô đem đi băm nhỏ

##### **Cách thực hiện:**

- Đem cá h ỡ vụn đi rửa đông tự nhiên: Nên đã trong hộp kín để dưới ngăn mát để m ền dần như vậy giữ được độ tươi ngon và dinh dưỡng hơn.
- Đem hành tỏi đi phi thơm, cho thêm 1/2 xì dầu, 1/2 mắm, nước, đường thốt nốt vào đảo đều (không có đường thốt nốt thì thay bằng đường cát. (Nếu nhà bạn mua vụn cá đã ướp sẵn thì không cần cho gia vị vào).
- Cho vụn cá vào dàn đều, nhẹ nhàng lật cá đều, đến khi n ỡ cá sôi thì cho rượu nấu vào. Đun sôi 2 dội thì cho tiêu xanh vào và tiếp tục đun với lửa nhỏ.
- Đun cá cho đến khi nước cá kho sánh sệt và cạn thì cho thêm tiêu xay (tiêu đen), ớt tươi vào

#### **Cháo vụn cá h ỡ**

##### **Nguyên liệu:**

- 500g vụn cá h ỡ
- 300g sườn non
- 150g gạo
- Hành tím, tỏi, gừng, hành lá, hành phi, phô mai và gia vị.

**Cách thực hiện:**

Đem vụn cá rã đông tự nhiên và để ráo.

Đem phần hành lá và gừng thái sợi, hành tím và tỏi băm nhỏ.

Đem sườn non rửa sạch với nước muối để ráo. Đem sườn trần sơ với nước và ít muối. Tiếp tục đun một nồi nước sôi và cho sườn vào, đun đến khi sườn chín và ra chất ngọt.

Đem gạo đi vo sạch và cho vào nồi cơm điện và lượng nước để nấu cháo. Đến khi gạo nở thành cháo thì cho vào nồi sườn sôi 1-2 dĩa và nêm gia vị. Sau đó tắt bếp và cho thêm phô mai vào quậy đều.

Dùng một cái chảo cho dầu ăn, hành tỏi vào phi vàng. Tiếp tục cho vụn cá vào xào, nêm nước mắm đường bột nêm đảo đều cho cá chín vàng và thấm gia vị

Múc cháo ra bát, thêm hành lá, hành phi, gừng thái sợi. Cho một ít cá hồi xào lên bề mặt và dùng.



## *Da cá hồi làm món gì ngon?*

### Da cá hồi chiên giòn tan

#### Nguyên liệu:

- Da cá hồi tươi ngon
- Bột chiên giòn khô
- Bột cà ri
- Bơ
- Gia vị muối

#### Cách thực hiện:

##### Bước 1: Sơ chế da cá hồi

Sau khi có được da cá, bạn rửa sạch với nước rồi luộc cùng với một chút muối để khử hết mùi tanh tự nhiên. Bạn chỉ luộc da cá khoảng 1 – 2 phút, không nên luộc quá lâu khiến da cá bị nhừ nhé.

##### Bước 2: Tẩm ướp gia vị

Da cá hồi sau khi sơ chế xong thì bạn dùng khăn sạch thấm khô nước.

Tiếp đến, bạn đổ bột chiên giòn khô ra đĩa, rắc vào một chút muối cho đậm đà rồi phủ đều bột lên cả hai mặt của miếng da cá.

Cuối cùng, bạn thêm một ít lá cà ri lên da cá nữa cho thành phẩm sau khi chiên giòn có màu vàng bắt mắt và hương vị hấp dẫn hơn.

##### Bước 3: Chiên giòn da cá hồi

Bạn bắc chảo lên bếp, cho một lượng dầu vào vừa đủ để ngập gần hết miếng da cá rồi đun ở mức lửa vừa. Khi dầu nóng già, hơi sôi lăn tăn thì bạn thả miếng da cá vào chiên.

Bạn chiên da cá đến khi vàng giòn một mặt thì trở mặt kia lại để chiên tiếp đến khi cả hai mặt đều vàng đều và giòn rụm. Lúc này, bạn vớt da cá ra đĩa ăn có lót sẵn giấy thấm dầu để loại bỏ phần dầu dư thừa.

## *Những món ngon từ trứng cá hồi*

### Salad trứng cá hồi

**Nguyên liệu:**

- 150g đậu Hà Lan.
- 1 củ cà rốt.
- 2 củ khoai tây.
- 100g cải Caron.
- 2 muỗng cà phê sốt Mayonnaise.
- 1 xì lách tím.
- 2 muỗng cà phê trứng cá.
- Nửa muỗng cà phê muối.
- 1 trái trứng gà.

**Cách thực hiện:**

- Đầu tiên, bạn mang cà rốt, khoai tây gọt bỏ vỏ, rửa sạch rồi thái miếng nhỏ. Tiếp theo, cho chúng vào nồi nước, thêm một ít muối rồi luộc chín. Sau đó, bạn vớt ra ngâm trong nước lạnh và để ráo nước.

- Đậu Hà Lan thì tước sạch sơ hai bên, rửa sạch rồi mang đi luộc chín. Còn cải Caron và bắp cải tím, bạn cũng rửa sạch, luộc chín rồi để ráo nước. Trứng gà bạn cũng luộc chín, bóc vỏ rồi thái thành từng khoanh.

- Tiếp theo, bạn cho tất cả các nguyên liệu trên vào một cái tô lớn, trộn thêm với 2 muỗng sốt Mayonnaise và nửa muỗng cà phê muối.

- Sau đó, bạn cho trứng gà cùng trứng cá hồi vào và trộn thật đều. Lưu ý, bạn nên trộn nhẹ tay để trứng không bị vỡ nát.

- Cuối cùng, bạn cho món ăn ra đĩa và thưởng thức. Bạn có thể ăn thưởng thức như một món chính hoặc ăn cùng với cơm hay bánh mì.

**Sushi trứng cá hồi****Nguyên liệu:**

- 300g gạo Sushi.
- 200g trứng cá hồi.
- 10 lá rong biển khô.
- 400ml rượu trắng.
- 100ml Mirin.
- 40ml nước tương của Nhật.

**Cách thực hiện:**

- Khi được hỏi trứng cá h ỡ làm món gì ngon, thì bạn không thể bỏ qua món Sushi này. Đầu tiên bạn cần sơ chế các nguyên liệu đã chuẩn bị. Bạn hãy cho một ít Mirin và rượu trắng vào một cái nồi r ỡ đun sôi hỗn hợp. Chờ đến khi hỗn hợp nguội, bạn cho thêm chút nước tương đậm đặc và đun sôi thêm lần nữa. Sau đó tắt bếp và bạn để cho hỗn hợp trên thật nguội.
- Tiếp theo, bạn cho trứng cá h ỡ vào hỗn hợp này và ngâm qua đêm r ỡ vớt ra. Sau đó, hãy bắt hỗn hợp lên bếp đun sôi và để nguội thêm lần nữa. Tiếp tục cho trứng vào ngâm một đêm nữa.
- Khi trứng đã hoàn thành thì bạn bước vào giai đoạn nấu cơm Sushi. Bạn vo gạo và nấu cơm như bình thường, bạn hãy căn chỉnh lượng nước vừa đủ để cơm mềm dẻo, không bị nát hay quá khô.
- Nếu như bạn không mua được gạo Sushi của Nhật thì có thể trộn các loại gạo với nhau. Theo đó, bạn hãy trộn gạo nếp và gạo dẻo theo tỉ lệ 2:8 và nấu như bình thường là được.
- Khi các nguyên liệu đã sẵn sàng, bạn chỉ cần lấy một ít cơm và nắn thành từng nắm nhỏ. Sau đó, bạn cắt rong biển khô thành miếng nhỏ, đủ để quấn quanh nắm cơm. Cuối cùng, bạn cho một ít trứng cá h ỡ lên mỗi miếng Sushi là hoàn thành.



