

Với nguyên liệu có sẵn và công thức chế biến không quá cầu kỳ, từ món măng muối chua, măng chua nấu cá, măng chua tỏi ớt cho đến măng chua Tây Bắc. Còn chần chừ gì mà không thử ngay nào.

Cách làm măng muối chua

Chúng tôi xin gửi đến bạn cách muối măng chua ngon với công thức vô cùng đơn giản dưới đây. Với cách ngâm măng chua để lâu mà không bị nổi váng này bạn có thể pha chế được nhiều món nước chấm ngon miệng hay nấu canh cũng ngon vô đối đấy!

- Chuẩn bị nguyên liệu:

- Măng tre: 1 củ chừng 1kg
- Tỏi khô: 100g
- Ớt sừng: 100g
- Muối
- Đường
- Hũ thủy tinh lớn có nắp đậy, tùy theo số lượng măng muốn làm mà bạn chọn kích cỡ cho phù hợp

- Cách thực hiện:

Bước 1: Sơ chế măng tươi

Măng mua về bạn bóc hết lớp bẹ ngoài rồi cắt gốc. Dùng dao gọt bớt phần da có lông măng rồi rửa lại với nước sạch. Tiếp theo bạn có thể chẻ măng thành những thanh dài và nhỏ hoặc thái lát. Tiếp tục hòa muối vào chậu nước sạch rồi đổ măng vào. Chú ý thái tới đâu thì ngâm tới đó cho hết đắng và bớt độc. Ngâm trong vòng

2 tiếng thì vớt ra rửa lại 3 tới 4 lần nước nữa để chất đắng tiết hết ra ngoài. Như vậy khi ăn măng sẽ ngon hơn nhiều.

Sau thời gian đó bạn vớt ra và để ráo.



Bước 2: Sơ chế các nguyên liệu khác

- Tỏi khô bóc vỏ, và thái lát mỏng để ngâm với măng.
- Ót bỏ cuống, rửa sạch rồi thái lát. Hoặc bạn cũng có thể chẻ ra hay để nguyên quả đều được.
- Hũ thủ tinh rửa sạch và phơi khô. Nhất định không được dính nước lã.

Bước 3: Thực hiện ngâm măng

Dùng 1 lít nước sôi để nguội đổ vào bình thủy tinh và thêm vào đó 1 tới 2 thìa muối và nửa thìa đường kính. Khuấy thật đều đến khi muối và đường tan hết rồi cho phần tỏi và ớt đã thái vào khuấy tiếp. Sau cùng thì đổ mang đã ráo nước vào dùng đũa ấn nhẹ xuống cho tỏi khi mặng ngập trong nước rồi đậy kín lại.

Hũ mặng bạn có thể để 4, 5 ngày sau là ăn được rồi. Khi mặng có độ chua như ý thì bạn chú ý cho ngay vào ngăn mát tủ lạnh để dùng dần nhé! Nếu cứ để bên ngoài thì mặng sẽ chua quá và lên men. Bảo quản trong tủ lạnh giúp mặng giòn, chua như ý.



Cách làm mặng chua nấu cá

Canh cá mặng chua với thịt cá mềm ngon, dai ngọt kết hợp với nước dùng đậm đà hấp dẫn chắc chắn sẽ là món ăn yêu thích cho cả gia đình bạn. Cùng vào bếp thực hiện món canh mặng chua cá diêu hồng siêu ngon này nhé.

- Nguyên liệu:

- Cá diêu hồng 500 gr
- Măng chua 300 gr
- Cà chua 100 gr
- Bắp chuối 50 gr
- Ngò gai 10 gr
- Ớt sừng 1 quả
- Ớt hiểm 1 quả
- Dầu hành 3 cái
- Hành tím 3 củ
- Tỏi 3 nhánh
- Ớt sa tế 10 gr
- Gừng 1 nhánh(băm nhuyễn)
- Giấm 50 ml
- Bột gia vị canh chua 30 gr(1 gói)
- Dầu ăn 1 muỗng canh
- Gia vị 1 ít(Muối/đường)

- Cách chế biến Canh măng chua cá diêu hồng

Bước 1: Sơ chế cá diêu hồng

Cá diêu hồng làm sạch mang, sạch ruột và đánh vảy. Để khử mùi tanh của cá, dùng một chút nước thêm 1 ít gừng lát và giấm vào để rửa cá.

Muốn cá nấu canh chua được ngon thì cần lấy hết máu đông trong bụng và mang cá ra, tiếp đó cắt cá thành những khúc vừa ăn.

Bước 2: Ướp cá

Băm nhỏ 3 củ hành tím, 3 cái đầu hành và 1 táí ớt hiểm.

Ướp cá diêu hồng với 1 muỗng cà phê muối, hành tím băm, đầu hành băm và ớt hiểm băm. Chú ý thoa đều gia vị khắp mình cá và trong khoang bụng để cá được thấm gia vị, ướp cá trong 15 phút.



Bước 3: Sơ chế các nguyên liệu khác

Rửa sạch măng chua sơ qua với nước. Sau đó vắt măng cho ráo để khi nấu măng vẫn giữ được độ giòn.

Bước 4: Xào măng chua

Bạn bắc nồi lên bếp mở lửa vừa, đợi nồi nóng bạn thêm 1 muỗng canh dầu ăn rồi phi thơm tỏi.

Bước 5: Nấu canh

Cho 700ml nước vào nồi măng xào. Nấu canh măng chua đến khi nước sôi rồi cho cá đã ướp và cà chua vào nấu thêm 5 phút, nêm 1 gói gia vị canh chua.

Khi cá đã chín, cho vào nồi canh bắp chuối, ngò gai và ớt sừng cắt lát để món canh thêm bắt mắt và hấp dẫn. Đảo đều nhẹ tay thêm 2 phút rồi tắt bếp. Vậy là nồi canh măng chua cá điêu hồng nóng hổi, thơm ngon đã hoàn thành rồi.

Sau đó cho măng chua vào xào sơ, nêm thêm 2 muỗng cà phê đường để tạo vị cân bằng và 10gr ớt sa tế để tạo màu đẹp mắt, xào khoảng 3 phút. Cà chua cắt múi cau, bắp chuối đã bào bạn ngâm với nước muối loãng khi chế biến rửa lại nước sạch, ngò gai cắt nhỏ, ớt sừng cắt lát. Tỏi băm nhỏ.



Bước 6: Thành phẩm

Canh măng chua cá diêu hồng là món canh tuyệt vời cho bữa cơm gia đình bạn. Món canh măng chua này được cả người lớn và trẻ nhỏ đều yêu thích bởi vị chua dịu nhẹ của măng kết hợp với cá ngọt thịt khiến món ăn càng thêm hấp dẫn. Thưởng thức thôi nào.



Cách làm mĂNG chua ngọt

- Nguyên liệu:

- Đường trắng: 2 Muỗng canh
- Muối: 2 Muỗng canh
- Ót: 2 Trái
- MĂNG chua: 1 Kg
- Tỏi: 2 Củ
- Tương ớt: 2 Muỗng canh
- Ót bột: 2 Muỗng cà phê
- Giấm: 1/2 Chén

- Hướng dẫn thực hiện

Bước 1: MĂNG cắt miếng vuông mỏng vừa. Sau đem luộc 2 lần cho hết mùi và vị chua khi luộc cho 1 muỗng canh muối. Luộc xong vớt ra để ráo.

Bước 2: Tỏi, ớt cắt lát. Lấy 1 nồi cho 2.5 chén nước lạnh, cho giấm, đường, muối còn lại vào đun sôi. Khi sôi tắt bếp cho tương ớt vào luôn rồi để nguội.

Bước 3: Cho mĂNG vào thau to, cho ớt tỏi cắt lát vào, cho hỗn hợp nước đã nguội và ớt bột vào trộn đều. Sau 15 phút chờ ngấm cho lọ đậy nắp kín hôm sau là ăn được. Nếu ăn thấy mĂNG đã ngấm chua cay ngọt thì cho tủ lạnh ăn dần.

Cách làm mĂNG chua bằng nước vo gạo

Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn ngâm mĂNG chua bằng nước vo gạo. Với cách làm này, mĂNG sẽ lên men nhanh hơn, đồng thời mĂNG có độ giòn, vị ngon rất lạ miệng.

- Nguyên liệu

- Măng tươi: 1 kg
- Nước vo gạo: 2 lít
- Muối.
- Ót.
- Hũ thủy tinh.



- Cách thực hiện:

- Măng lột vỏ, bỏ phần cộc già, rồi đem rửa sạch.
- Ót tươi rửa sạch, đập dập cả để ngâm cả quả.
- Thái măng thành các miếng mỏng.
- Đem ngâm măng đã thái với nước muối pha loãng ít nhất 2 tiếng.
- Nên thực hiện quá trình ngâm nước muối 2 – 3 lần.
- Cho măng vào hũ thủy tinh với công thức: 1 lớp măng, 1 lớp ớt.

- Hòa nước vo gạo với đường theo tỷ lệ: 1 lít nước 3 thìa đường.
- Cho nước vo gạo vào ngập măng.
- Đậy kín và ngâm măng chua 5 ngày là dùng được.

Cách làm măng chua tỏi ớt

Măng chua tỏi ớt giòn giòn là một món ăn kèm cực kì thích hợp để giúp chống ngán trong những bữa cơm khi có nhiều món ăn chiên xào dầu mỡ. Chỉ với 1 vài thao tác đơn giản mà chúng tôi giới thiệu bên dưới, bạn có thể tự tay chuẩn bị món ăn này ngay tại nhà!

- Nguyên liệu làm măng chua tỏi ớt:

- Măng tươi 1 kg
- Tỏi 100 gr
- Ớt tươi 100 gr
- Giấm ăn 1 chén(chén cơm)
- Nước vo gạo 1 ít(dùng ngâm măng)
- Muối/ đường 1 ít

- Cách chế biến măng chua tỏi ớt:

Bước 1: Sơ chế và ngâm măng tươi

Măng tươi sau khi mua về bạn bóc bỏ lớp bẹ già rồi rửa qua với nước. Kế đến, dùng dao cắt măng thành từng miếng mỏng theo chiều dọc của củ măng rồi rửa sạch măng với nước 1 lần nữa.

Ngâm ngập măng đã cắt với nước cùng 2 muỗng canh muối. Để măng trắng giòn và loại bỏ được độc tố, bạn thêm khoảng 500ml nước vo gạo vào ngâm cùng.

Ngâm măng với hỗn hợp nước muối và nước vo gạo khoảng 10 giờ (qua 1 đêm) rồi bạn vớt ra, để ráo.

Để măng được trắng, giòn, khi muối được ngon hơn, bạn cho măng đã để ráo vào thau, ngâm cùng 1 chén giấm ăn và 1 lít nước trong khoảng 30 phút. Sau 30 phút, măng đã trắng giòn hơn thì bạn vớt ra, để ráo nước.

Bước 2: Sơ chế tỏi và ớt

Tỏi bóc vỏ, cắt lát mỏng. Ớt bỏ cuống, rửa sạch rồi cắt nhỏ.



Bước 3: Nấu nước ngâm và ngâm măng

Bắc nồi lên bếp, cho vào nồi 1 lít nước cùng 2 muỗng canh muối, 2.5 muỗng canh đường. Đun đến khi nước sôi thì tắt bếp, để nguội.

Nước ngâm đã nguội thì bạn cho vào hũ đựng rồi cho toàn bộ phần măng, tỏi, ớt đã để ráo vào, nhấn nhẹ cho các nguyên liệu trên ngập nước và đậy kín nắp hũ lại.

Đem hũ đựng măng để ở nơi thoáng mát. Sau thời gian khoảng 5 - 7 ngày, măng đạt độ chua nhất định là có thể thưởng thức.



Bước 4: Thành phẩm

Măng chua tỏi ớt đã hoàn thành rồi. Măng trắng, giòn, hơi cay cay vị của ớt và mùi thơm đặc trưng từ tỏi.

Bạn có thể dùng măng chua tỏi ớt như 1 món ăn kèm hoặc kết hợp với các nguyên liệu khác làm những món cực kì ngon miệng và chống ngán. Chúc bạn thực hiện thành công!

Cách làm măng chua Tây Bắc

- Cách chọn măng để muối chua:

Để có được món măng muối chua ngon, chuẩn vị trước hết bạn cần chọn những củ măng tươi, mới nhú, còn nguyên phần lớp lông tơ mỏng ở phần vỏ. Măng rừng có nhiều loại nào là măng nứa, măng lay, măng hóc, măng bát độ, măng bương....nhưng để chọn muối măng người Tây Bắc thường chọn măng hóc, loại măng có lá hơi vàng và phần thân củ to, nhiều thịt, có vị rất thơm, giòn và đặc biệt không bị nhũn.



- Bí quyết muối măng rừng chua chuẩn vị Tây Bắc:

- Sau khi đã lựa chọn được loại măng rừng để muối thì công đoạn tiếp theo sẽ là lột bỏ hết phần lá già bên ngoài và gọt bớt phần gốc. Tiến hành thái từng miếng vừa ăn. Công đoạn này tưởng chừng đơn giản nhưng lại đòi hỏi sự khéo tay, thái làm sao để từng miếng măng có độ dày đồng đều, không quá dày khiến măng chín lâu cũng như quá mỏng để làm măng mất độ giòn.
- Sau khi thái xong sẽ được trộn cùng 1 ít muối hạt nguyên chất rồi bỏ vào hũ thủy tinh hoặc chum sành, đậy nắp thật kín tránh để không khí lọt vào sẽ khiến măng bị đen. Để măng chín đều, không bị chua hay lên váng thì bạn không cho thêm nước và ớt tươi vào để muối măng và các công đoạn sơ chế măng hoàn toàn phải khô ráo, không để nước dính vào sẽ khiến măng nhanh

nhũn và hồng. Sau khoảng 10 ngày, măng muối có thể đem ra sử dụng được luôn

- Theo kinh nghiệm của người Tây Bắc, phần phần măng sẽ quyết định hương vị đặc trưng và thơm ngon hơn so với các loại măng thông thường dưới xuôi. Mẻ măng rừng muối chua được đánh giá chất lượng là khi mở hũ măng ta không chỉ ngửi thấy mùi ngai ngái, hăng nồng mà còn nếm được vị giòn tan, chua thanh vương vấn nơi đầu lưỡi.

Cách làm lẩu ếch măng chua

- Nguyên liệu làm lẩu ếch măng chua:

- Ếch 700 gr
- Măng chua 300 gr
- Cà chua 200 gr
- Rau các loại 500 gr (rau muống bào/đậu bắp/bắp cải...)
- Hành tím băm 30 gr
- Tỏi băm 30 gr
- Nước hầm heo 1.2 lít
- Nước cốt me 4 muỗng
- Sa tế 1 muỗng Ngò 10 gr
- Ớt sừng cắt lát 10 gr
- Gia vị 10 gr(nước mắm/muối/đường/hạt nêm/tiêu/...)



- Cách chế biến lẩu ếch măng chua:

Bước 1: Ướp thịt ếch

Thịt ếch ướp với 15gr hành tím băm, 15gr tỏi băm, 1 muỗng đường, 1 muỗng hạt nêm, 1 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng nước mắm. Sau đó trộn đều và ướp 30 phút.

Bước 2: Xào măng

Bạn đem măng chua đi rửa sơ với 1 lần nước để măng bớt chua rồi vắt nhẹ cho ráo nước.

Cà chua cắt hình múi cau. Tiếp đến bạn phi 15gr hành tím băm và 15gr tỏi băm với 2 muỗng dầu ăn.

Khi hành và tỏi thơm thì bạn cho 200gr cà chua và măng vào cùng 1 muỗng đường, rồi đảo lên đến khi cà chua và măng mềm là được.

Bước 3: Nấu nước lấu

Khi măng và cà chua mềm thì cho 1,2 lít nước hầm heo và khoảng 100gr ếch vào.

Lúc này bạn bắt đầu nêm nếm gia vị với 1 muỗng hạt nêm, 4 muỗng nước cốt me, 1 muỗng nước mắm, 1 muỗng sa tế rồi khuấy lên và nêm nếm lại gia vị cho vừa miệng.

Khi nước lấu sôi thì bạn chỉ cần rắc hành ngò và ít ớt sừng là xong.



Bước 4: Hoàn thành

Khi mọi thứ đã xong, bạn cho nồi nước lẩu lên một cái bếp hay chuyên tất cả nước lẩu qua nồi chuyên nấu lẩu rồi đun lên. Khi nước sôi thì cho ếch vào, đợi ếch chín thì cho một số loại rau ăn kèm vào, khi rau chín thì bạn có thể thưởng thức với gia đình rồi.

Cách làm nộm măng chua

- Nguyên liệu:

- Măng chua: 500g
- Vừng: 50g
- Lạc: 100g
- Dầu ăn: 3 thìa canh
- Hành, tỏi, ớt, rau thơm
- Gia vị vừa đủ

- Cách làm:

Bước 1: Măng chua rửa thật sạch cho bớt chua, tiếp theo cho vào nồi nước luộc sôi sau đó thả vào bát nước lọc, cuối cùng đổ ra rổ cho ráo nước.

Bước 2: Hành, tỏi bóc vỏ, rửa sạch rồi giã dập. Ớt thái lát hoặc băm nhỏ. Pha mắm cùng các gia vị vừa khẩu vị cả nhà gồm đường, chanh rồi khuấy đều.

Bước 3: Lạc, vừng rang chín. Sau đó lạc xát vỏ, giã hơi vụn. Rau thơm nhặt và rửa sạch rồi để ráo nước, sau đó thái nhỏ.

Bước 4: Cho măng vào nồi, thêm rau thơm, ớt, hành, tỏi, vừng rang, rưới phần nước trộn nộm lên trên, đảo đều. Có thể nêm lại gia vị xem đã vừa chưa rồi rắc lạc lên và gấp ra đĩa.



Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi chia sẻ đã giúp bạn bỏ túi cho mình một công thức nấu ăn đơn giản mà vô cùng ngon miệng. Chúc các bạn thành công!