

# Các Món Chè

- Chè kê
- Chè bột báng
- Chè bột lọc heo quay
- Chè bưởi
- Chè chuối
- Chè cốm
- Chè đậu trắng
- Chè đậu ván
- Chè kho
- Chè Khoai môn
- Chè thạch lựu
- Chè thưng
- Chè trôi nước
- Chè sâm bổ lượng
- Chè 3 màu
- Chè bắp
- Chè táo xon
- Chè Thái
- Chè đậu xanh bột báng
- Chè khoai mì



Chè kê



Chè bột báng



Bột lọc heo quay



Chè bưởi



Chè chuối



Chè cốm



Chè đậu trắng



Chè đậu ván



Chè kho



Chè Khoai môn



Chè thạch lựu



Chè thưng



Chè trôi nước



Sâm bổ lượng



Chè 3 màu



Chè bắp



Chè táo xon



Chè Thái



Chè đậu  
xanh bột báng



Chè khoai mì



# Chè kê



- 100gr kê vo sạch, cho vào nồi cỡ vừa, đổ vào khoảng một lít nước ngâm kê chừng một giờ. (chọn cỡ nồi sao cho mực nước cao hơn kê khoảng 4 -5 phân, tương đương ba lòng tay người lớn).
  - Cho nồi kê lên bếp mở lửa, canh chừng vừa chớm sôi thì hạ lửa tối đa chỉ để cho nước sôi văng hơi lẫn tẩn rất nhẹ, dùng đũa gỗ hoặc vá muỗng kim loại khuấy nhẹ trong mười giây (đừng dùng dụng cụ muỗng đũa bằng nhựa mélanin để khuấy, món ăn sẽ bị dây mùi nhựa). Để sôi nhẹ qua năm ba phút rồi lại khuấy tiếp mười lăm giây nữa, cứ như vậy cho đến khi xong. Thăm chừng thấy hạt kê nở ra và mềm, thử bằng cách múc vài hạt, thổi nguội rồi cho vào giữa hai đầu ngón tay vo nhẹ thấy nát mịn là được. Cho vào khoảng 250gr đường hoặc tùy thích gia giảm đôi chút, khuấy đều tay cho đến khi thấy tan đường hoàn toàn. Thăm chừng cho kê cạn nước dần và đặc lại từ từ, tùy thích để chè đặc ít nhiều nhưng thông thường là thử độ đặc của chè bằng cách dùng cái muỗng nhỏ múc ít chè rồi đổ ra lại thấy chè quánh hẳn và nhều chậm ra như hồ đặc là được.
- Tùy thích dùng ít vani, nước hoa bưởi... cho vào nồi kê để tạo mùi nhưng nếu có kê mới thì không ai dùng hương liệu cho vào chè cả vì kê mới, nấu chè rất thơm.
- Thực phẩm phụ ăn kèm chè kê:
  - Bánh tráng mè nướng giòn.
  - Đậu xanh tán: Dùng chừng 200gr đậu xanh cà đã đãi vỏ, vo sạch, nấu chín như nấu cơm cho thật ráo hạt, bới ra để nguội dùng máy xay cắt cò dao hình chữ S làm cho mịn nhuyễn rồi tái mỏng ra để cho ráo ở dạng hơi khô để có thể rắc được. Bêp VN hay làm đậu tán theo cách cổ truyền là sau khi đậu chín, cho vào cối giã cho mịn nhuyễn rồi dùng tay vo thành viên tròn thật chắc, để nguội và khô, cần dùng bao nhiêu thì lấy dao mỏng bẻn cắt gọt vào viên đậu để lấy đậu tươi nhuyễn ra bấy nhiêu.
  - Cơm dừa khô nạo sợi mỏng trụng qua nước sôi để ráo.
- Trình bày món ăn: Đa số người vùng Bình Trị Thiên hay múc chè kê ra chén nhưng khi ăn lại dùng bánh tráng mè nướng bẻ nhỏ và cầm miếng bánh tráng xúc chè thay cho cái muỗng. Trong khi nhiều người Bắc lại thích nấu chè kê thật đặc, khi ăn, bẻ bánh tráng nướng ra thành miếng nhỏ, phết chè lên, rắc thêm ít đậu xanh tán hay cơm dừa nạo rồi đặt một miếng bánh tráng khác lên kẹp lại. Đây là cách ăn mà trẻ em rất thích. Đáng tiếc, bây giờ món chè kê bánh tráng hiếm khi thấy bán ở thành phố, hoá hoàn chi thấy người ta nấu và bán... biểu diễn trong những hội chợ ẩm thực dân tộc.



# Chè bột báng

Nguyên Liệu:

Vỏ bánh:

- 100 gram bột năng - 250 gram bột báng
- dầu ăn - 1 miếng lá chuối

Nhân bánh:

- 150 gram đậu xanh cà vỏ (ngâm nước)
- 150 gram đường - 1 ống vani

Nước dừa:

- 1 lon nước cốt dừa lớn (hoặc 1 trái dừa khô)
- 50 gram đường - 1/8 tsp muối
- 1 TSP bột gạo - 50 gram mè rang

Cách Làm:

Nấu nước sôi rồi đổ bột báng vào cho đến khi bột báng bắt đầu hơi trong, dẻo là được. Xong đổ bột báng ra rổ cho ráo. Cho bột năng vô trộn đều, xong chia làm 20 phần.

Đậu xanh rửa sạch, nấu (hấp) chín, rồi tán nhuyễn, trộn đường, bắt lên bếp sên cho đặc (hơi khô) rồi trộn vani vào, vo tròn, chia 20 phần làm nhân.

Lấy bột báng bọc đậu xanh lại, vo tròn (hoặc dẹp) tiếp tục cho đến hết. Lá chuối thoa dầu, lót vô xùng hấp, đặt bánh vô. Nước nấu sôi, cho bánh lên hấp. Khi bột báng trong hết là bánh chín.

Trong khi chờ bánh nấu nước dừa. Nước dừa + bột gạo + đường + muối cho vô 1 cái nồi nhỏ nấu lửa nhỏ, quậy đều cho tan đường khi nước dừa vừa sôi là tắt bếp (đừng để sôi lâu quá dừa sẽ ra dầu, nước dừa sẽ bị hôi mùi dầu và dễ bị thiu).

Khi dùng cho bánh ra đĩa chế nước dừa lên bánh, trên rất tí mè.





# Bột lọc heo quay



## VẬT LIỆU

- Thịt heo quay, chỉ lấy phần thịt nạc, cắt thịt thành miếng vuông vức cỡ đầu ngón tay út.
- Đường cát trắng hoặc đường phèn; hoa bưởi, hoa lài tươi hoặc tinh dầu.
- Phần phụ gia tùy thích: Mè rang vàng giã nhuyễn mịn, gừng non cắt sợi thật nhỏ.
- Phần làm bột lọc (\*): Hương dẫn căn bản, tùy nhu cầu làm ít nhiều để nhân lên: 3 chén bột năng khô; 2 chén nước - dùng cỡ chén ăn cơm VN thông thường để lường; ít muối bột.

## THỰC HÀNH

Bột lọc là từ chuyên dùng của vùng Bình Trị Thiên Huế chỉ cho bột năng, chế biến thành dạng chín trong. Hai món ăn điển hình làm bằng bột lọc là chè bột lọc và bánh bột lọc. Dáo bột là khuấy bột trên bếp ở dạng nửa sống, nửa chín trước khi làm cho chín hẳn.

- 1. Dáo bột:** Cho vào nồi 2 chén bột + 2 chén nước + 1/3 muỗng cà phê muối, để nhỏ lửa, khuấy đều tay cho đến khi bột sánh đặc, nửa sống nửa chín, không còn chảy nhào là tắt bếp. Đổ từng phần bột vừa cháo xong ra một góc mâm sạch cho dễ làm, rắc từ từ từng ít bột của chén bột khô còn lại vào, nhồi kỹ thành từng nắm vừa mềm dẻo, không dính tay là được, không cần thiết phải sử dụng hết số bột. Nếu chưa quen tay, không nên làm hết cả tắt cả phần bột vừa dáo một lần, vừa khó nhồi vừa khó gia giảm phần bột khô. (Nhận xét bột nửa sống nửa chín: Khi dáo bột, phần bột chín sẽ trở trong, phần bột còn sống vẫn có màu trắng sữa, Khi làm đúng, tùy chất lượng bột và canh lửa vừa, hỗn hợp sẽ sệt lại với hai màu trắng đục và trắng trong quyện đều nhau.
- 2. Ngát từng phần bột,** nhận một viên thịt vào giữa, vo tròn lại cỡ lớn hơn viên bi một chút. Nếu thay viên thịt bằng một viên đậu phụng rang dai vỏ sẽ trở thành món chè bột lọc truyền thống.
- 3. Nấu nước đường:** Ít nhiều tùy lượng chè muốn nấu. Dùng khoảng 150gr đường phèn hoặc 350gr đường cát trắng / 1 lít nước - nếu dùng đường phèn, món ăn sẽ có vị ngọt thanh. Nấu sôi nước cho tan đường, vớt bột nổi trên mặt nước đường. Để nồi nước đường sôi nhỏ lửa trên bếp, thả từng viên bột vào, qua chừng mười giây mới thả tiếp viên khác, dùng đũa khuấy nhẹ tay liên tục cho những viên bột không nằm sát đáy nồi, khi thấy viên bột trở trong là viên bột đã chín. Nếu thả tất cả bột vào một lần, các viên bột sẽ dính vào nhau.
- 4. Chia vào mỗi chén** 6 - 8 viên chè, tùy ý chan ít nhiều nước đường nóng vào, nếu có hoa bưởi, hoa lài tươi thả vào mỗi chén một đóa hoặc 1 -2 giọt tinh dầu hoa bưởi. Tùy thích thay thế hoa bưởi bằng ít mè hoặc gừng sợi. Nếu thích, thả hẳn vào nồi nước đường vài lát gừng vừa đủ cho nước chè dậy mùi gừng.
- 5. Chè bột lọc** nói chung ăn khi còn nóng ấm hoặc nguội không ăn với nước đá bào hoặc ướp lạnh.
- 6. Nói thêm:** Khi vào mùa thì những ngôi nhà vườn Huế thì chẳng bao giờ thiếu hoa bưởi, còn hoa lài thì có thường xuyên hơn. Sau khi nấu xong nồi chè chừng 2 - 3 lít, trong khi nước đường còn nóng, thả vào chừng mười lăm đóa hoa bưởi hoặc hoa lài tươi, hương hoa sẽ thấm vào nước chè và giữ được mùi hoa qua nhiều giờ. Vào mùa bưởi, thanh trà (một loại bưởi nhỏ trái)... trong những ngôi nhà vườn Huế, nhất là gác chừng tám chín giờ tối - khi hoa bắt đầu nở - du khách sẽ thích thú khi theo chân người phục vụ vừa múc cho mình một chén chè bột lọc nóng - thường là một cô gái rất duyên dáng - len lỏi trong khu vườn chập chờn ánh đèn lồng, đến bên một góc cây bưởi nào đó, ngắt lấy một nụ hoa bưởi vừa chớm nở, thả vào chén chè đang bung trong tay, rồi đưa lên mũi hít nhẹ hương hoa lẫn trong mùi đường ngọt.



# Chè bưởi



Vật liệu và chế biến:

- 300g đậu xanh cà, ngâm nước nóng khoảng 2 giờ, đãi vỏ, hấp hoặc nấu chín như nấu cơm.
- 400g dừa nạo, cho vào túi vải sạch, chêm vào chừng 1 chén nước nóng, vắt lấy nước cốt. Bắc nước cốt lên bếp, để nhỏ lửa, cho nước cốt dừa sôi nhẹ, hơi sánh lại là được. Tùy ý dùng nước cốt dừa đóng lon nhưng phải nấu lại cho sôi, để nguội rồi mới dùng.
- 100g đậu phụng rang vàng, đãi vỏ, giã nhỏ.
- 2 muỗng canh bột năng pha với lúng tô nước lạnh để sẵn.
- Một ít phần vỏ xanh của vỏ bưởi, vắt thật mỏng thành miếng nhỏ cỡ móng tay hoặc ít tinh dầu bưởi hay vài cánh hoa bưởi tươi nếu có để tạo mùi. Tùy thích dùng một ít các hương liệu khác như vani, dâu chuối...

Nấu chè:

- Bắc khoảng non 2 lít nước lên bếp, cho vào 600g đường cát trắng (tùy ý gia giảm lượng đường theo khẩu vị), nấu nhỏ lửa cho tan đường rồi thả vỏ bưởi vào nấu chín (vỏ bưởi sẽ nở ra), nêm vào nồi chè khoảng 1/2 muỗng cà phê muối, thả đậu xanh vào khuấy đều, nước sôi lại, cho vào chừng một muỗng cà phê vỏ bưởi xanh vắt mỏng hoặc vài giọt tinh dầu hoa bưởi hay mười cánh hoa bưởi tươi.
- Để làm chè nóng: Châm từ từ nước bột năng vào trong khi vẫn khuấy đều cho nước chè vừa hơi sánh lại là được, đừng làm đặc quá, khuấy đều, bắc xuống. Múc chè ra chén, chan nước cốt dừa vào, rắc đậu phụng lên.
- Để làm chè lạnh: Không cho bột năng, nước cốt dừa, đậu phụng. Múc chè ra ly, để nguội, tùy ý cho vào tủ lạnh hay thêm nước đá bào.



# 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, bỏ 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 quấy 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 cốm



Phân lượng tương trưng cho chừng mười chén chè với cách nấu truyền thống.

- Chuẩn bị 500gr cốm. 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 400gr đường cát trắng hoặc 150gr 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 cứ 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. Nếu có điều kiện, thả một hai cánh hoa bưởi hoặc hoa lài 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 bô lượng, đậu xanh hạt... và rắc thêm cốm vào.

## CÓM ĐẸP TRỘN DỪA

- 500gr cốm đẹp nhất lượng kỹ, xả nhanh với nước cho sạch bụi, châm vào chừng 150gr nước nóng, để qua 15 phút, thấy hạt cốm nở lớn, chắt hết nước ra cho thật ráo.

- 300gr dừa nạo sợi. Phần dừa này trộn đều với cốm.

- Thêm 200gr dừa nạo nhuyễn, cho vào 3 chén nước ấm (chừng 300 cc) vắt lấy nước cốt, nấu với 150gr đường trắng cho tan, trong khi còn đang sôi, múc tưới vào hỗn hợp cốm dừa từ từ, trộn đều để cho cốm thật nở và ráo, không nhất thiết phải dùng hết lượng nước dừa.

- Để nguội, tùy thích nặn thành viên tròn hay nén vào khuôn đẹp, để nguội rồi xấn ra thành miếng nhỏ. tùy thích dọn cốm xào dừa ra đĩa hay dùng giấy bóng kiếng gói lại từng miếng.



# Chè đậu ván



Nguyên Liệu:

1 gói đậu ván 16 oz

6 cup water

2 cup đường

3/2 cup bột năng (thiếu thì cho thêm)

vài giọt màu vàng

1 gói vanilla

1 lon nước dừa

Cách Làm:

Đậu ván ngâm 1 đêm mai luộc đậu trên bếp với tí muối cho mềm. Sau đó bóc vỏ. Có thể ngâm đậu một đêm, đậu nở ra hết rồi bóc vỏ. Sau đó đem hấp chín trên bếp = trô giống kiểu hấp đậu xanh cà nấu chè táo xon á. Nhớ đừng để lửa cao quá đậu sẽ bị nát nhen.

6 cups nước + đường = nấu sôi, giảm lửa cho đường hơi kẹo xí xí . Nhỏ vài giọt màu vàng vô nước đường.

Quậy bột năng trong cái tô nhỏ với tí nước lạnh cho tan. Sau đó đổ từ từ vô nồi nước đường đang sôi , vừa đổ bột, vừa quậy . Thấy đường và bột sánh lại là được rồi. Sau đó đổ đậu vô quậy nhẹ lên, chè sôi lên nhẹ nhẹ là xong. Nhắc ra múc ra chén ăn với nước cốt dừa.

Cách làm nước dừa:

Nước dừa + tí xí muối + tí xí đường + 1 tsp bột năng, quậy đều bắt lên bếp quậy nhẹ tay với lửa vừa. Quậy đến khi nước dừa sôi lại, và đặc là nhắc ra. Đừng để dừa sôi lâu quá sẽ hồi dầu.



## Chè kho

Vật Liệu: Đây là món ăn mời khách trong ngày mừng một Tết của người Hà Nội xưa. Cũng có gia đình làm chè kho để cúng phật, gia tiên. Khi khách đến chơi nhà chúc phúc ngày Tết, chủ nhà thường cắt từng lát chè mời khách thưởng thức với chè sen.

- Đậu xanh 1 bịch
- Đường trắng 1/2 cup
- Mè (vừng)
- 2 gói vani
- 1/4 tsp muối



Cách Làm: Chè kho làm bằng đỗ xanh, nhưng phải lựa chọn đỗ xanh hạt tiêu (hạt nhỏ lòng vàng). Sau khi ngâm đỗ nửa ngày, đem ra đãi. Người làm phải hết sức tỉ mỉ công phu, nhặt hết những vỏ, hạt đỗ sạn, hạt sâu, đen và bỏ bớt đi những hạt vụn. Sau đó rắc vài hạt muối vào, để ráo nước mới đem thổi xôi hoặc đem đồ trong chõ.

Khi đồ chín, phải giã nhuyễn rồi nầm thành từng nắm, rồi dùng dao thái lát mỏng cho đỗ tươi và mịn, sau đó cho đường trắng vào nước sôi để nguội đánh cho tan đường và vani, rồi trộn đều với đậu và đem đun nhỏ lửa. Yêu cầu khi nấu chè kho phải đạt độ vàng, ngọt đậm và thơm. Khi cho chè kho ra đĩa, nên phủ một lớp vừng

trắng đã rang vàng lên đĩa chè kho. Chè kho để nguội hãy thái lát ra từng miếng và đặt lên đĩa mời khách.



## Chè khoai môn



Cho 2 người ăn , hay 1 người ăn hai bữa

- 1/2 cup nếp
- 2 cups nước
- 4 củ khoai môn nhỏ, cắt làm 4, hay một miếng khoai to 1/2 lb cắt miếng
- 3/4 cup đường (nếu muốn ngọt cho thêm đường)
- 1/8 thìa cà phê muối
- vài giọt nước lá dứa
- Nước cốt dừa

Nấu nếp cho nở nhưng không nở quá, cho muối, khoai đã gọt vỏ, cắt miếng vào tiếp tục nấu cho mềm. Khi khoai mềm, cho đường vào nấu cho tan đường. Nếu chè thấy đặc, đừng lo, khi cho đường vào chè sẽ loãng ra. Nhỏ vào vài giọt nước lá dứa coi cho duyên dáng.

Nhắc ra khỏi bếp, khi ăn, chan nước cốt dừa lên mặt. Isa thường cho thêm tí nước cốt dừa nấu chung với chè cho béo.

Muốn dễ lột khoai môn, cho vào microwave zap 4 phút cho khoai chín sơ sơ.



## Chè thạch lựu

Nguyên liệu :

50g rau câu tươi  
100g đậu xanh cà vỏ  
1 hộp dừa nước  
1 hộp thạch dừa  
1 hộp củ năng  
1 gói bột năng  
Màu nâu 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 bọt. Để cho rau câu đông lại, bào sợi rau câu. Dừa nước rửa sơ cho bớt phân 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 thượng



1. 200gr đậu xanh cà sạch vỏ, vo đãi sạch, ngâm nước nóng qua 2 giờ rồi cho vào xúng hấp chín cho rời hạt.
2. 200gr đậu phụng khô, ngâm nước nóng qua đêm, đãi vỏ, nấu đậu cho đến khi mềm.
3. 20gr nấm mèo, ngâm nước nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, xắt nấm thành sợi nhỏ.
4. 100gr bột khoai mì dài, bột báng viên. ngâm riêng trong nước lạnh chừng 1 giờ, vớt ra để ráo.
5. 15 trái táo tàu khô ngâm nước nóng cho nở mềm, cắt hai, bỏ hạt.
6. 500gr dừa nạo, cho vào ½ lít nước sôi, vắt lấy nước cốt; cho thêm khoảng 1,5 lít nước nóng nữa vắt lấy nước dĩa.
7. Nấu nước dừa dĩa 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 vào tiếp khoảng 350 đến 450gr đường (tùy ý muốn ngọt ít nhiều), 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, táo tàu. vào khuấy đều, nêm vào khoảng non muối cả phê muối cho chè đậm đà là tắt bếp.
8. 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

## Nguyên Liệu:

Vỏ:

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

Nhân:

1 gói đậu xanh  
50gr hành lá lấy phần trắng, không băm nhỏ  
1 tsp muối, 3 Tbsp dầu ăn

Nước đường:

1 gói đường thẻ, 1 miếng gừng

Nước dừa:

1 lon nước dừa, 1 tí muối, 1/2Tbsp bột gạo

Mè rang để rắc lên trên khi ăn

## Cách Làm:

Đậu xanh ngâm cho mềm, hấp chín xay nhuyễn. Bơ 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 bì.

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 liter 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.



# Sâm bổ lượng



## VẬT LIỆU - THỰC HÀNH

1. Hạt sen tươi lột vỏ lụa, xuyên bỏ tim sen hoặc hạt sen khô.
2. Bạch quả (loại hạt có vỏ cứng giống như hạt dẻ, phải đập bỏ vỏ cứng. Bạch quả ít thấy dùng nhất).
3. Bò bo (ý dĩ).

Cả ba loại trên nấu riêng từng thứ, nấu lửa nhỏ với một lượng nước vừa đủ cho đến khi mềm, vớt ra, giữ nóng nước nấu trên bếp. Trong khi nấu nếu thấy cạn nước cứ châm thêm nước sôi vừa đủ.

4. Táo khô, nhãn nhục (nhãn khô), hạt cau kỷ (cậu kỷ từ), đàn sâm (loại sâm dạng sợi như thân đũa, bề khức ngắn) thả riêng từng thứ vào nồi nước nóng (dùng để nấu các thứ hạt) thấy vừa nở là được - đừng để nở quá sẽ bị lạt - vớt ra để ráo.

5. Phở tai ngâm riêng với nước ấm cho nở mềm, cắt thành sợi nhỏ, để ráo.

6. Thêm từ từ từng ít nước sôi vào nồi nước vừa nấu các thứ hạt vừa phải cho nước còn mùi thơm, nếu cho nhiều nước quá sẽ hết mùi... sâm bổ lượng. Rồi cho vào khoảng 150 gr đường phen tán nhỏ hoặc 350 gr đường cát trắng / 1 lít nước hoặc tùy ý gia giảm chút ít. Nấu tan đường, để nguội, lược lại nước đường qua một túi vải thưa cho nước đường trong đẹp. Nếu muốn ăn chè nóng thì giữ ấm nước đường trên bếp, thả vào ít trân bì cắt nhỏ vừa đủ gây mùi.

**Rong biển cây7.** Rong biển cây rửa sạch, nấu riêng với chút nước nóng cho nở mềm, vớt ra để ráo, ngắt khúc ngắn. Nếu nấu chung rong biển cây với nồi nước nấu các thứ khác sẽ làm cho món chè có mùi tanh biển. Củ năng gọt vỏ cắt miếng nhỏ, củ sen gọt vỏ cắt miếng nhỏ... hấp chín hay không. Các loại thực phẩm này thường thấy trong những hàng chè của người Việt, tùy ý sử dụng hay không.

## TRÌNH BÀY MÓN ĂN

Với một ly hay một chén chè thường cho vào bo bo là nhiều nhất khoảng 2 muỗng cà phê, một nhúm nhỏ phở tai; vài hạt sen; 1 hoặc 2 trái táo; vài cọng đàn sâm, 4 - 5 trái nhãn khô, vài hạt cau kỷ. Các loại thực phẩm khác như rong biển cây, củ sen... tùy ý. Châm nước đường vừa sấp mặt các loại thực phẩm là vừa. Nếu muốn ăn lạnh thì nên dùng nước đá bào mịn thay vì nước đá viên nhỏ. Nếu mua sâm bổ lượng đóng gói sẵn thì phải còn trong hạn sử dụng nếu không các loại thực phẩm sẽ bị hư mục và một gói tùy hình thức bao bì lớn nhỏ, số lượng các loại thực phẩm thường đã được chia tỷ lệ ít nhiều để nấu với một lượng nước nhất định. Các loại loại phẩm đóng gói sẵn này ít nhiều gì cũng phải nấu theo thứ tự cứng trước mềm sau, chứ không phải thấy ít quá mà nấu cùng lúc sẽ không chín mềm đều hoặc hoặc bị sượng; phở tai thường được cắt nhỏ sẵn và phải rửa sạch, ngâm riêng cho nở mềm.



Từ trái qua (hàng trên): Đan sâm, cau kỷ từ, bo bo. Hàng dưới: Phở tai cắt sợi, hạt sen, táo tàu khô, nhãn nhục



Rong biển cây



## Chè 3 màu

### Nguyên liệu:

1/2 gói đậu xanh  
1 lon đậu đen hạt to (chợ VN or chợ Mỹ đều có, mua loại sweet)  
1 lon đậu trắng (đậu ngự) to vừa  
2 lon nước cốt dừa  
1 hộp củ năng nhỏ  
bột năng or bột khoai bán sẵn ngoài chợ  
4-5 cọng lá dứa tươi or đông lạnh  
Vanilla  
Đường  
Đá bào

### Cách Làm:

Đậu xanh ngâm mềm rồi hấp, sau đó xay mịn or đánh nhuyễn mịn rồi mới cho đường vô sên dẻo cho hơi đặc lại giống chè đậu xanh đánh. And khi sên thì cho sữa half and half or whole milk vào, làm cho đậu xanh thơm and mịn + béo

đậu 2 loại khui ra cho vào tô.

Củ năng cắt hạt lựu nhỏ, sau đó cho màu đỏ vào mix trộn đều. Sau đó cho bột năng khô vào trộn đều cho bột bao trọn với củ năng. Sauter luộc. Nồi nước sôi, thả từ từ ít một vào luộc. Khi nước vừa sôi lại, củ năng nổi là chín. Vớt củ năng ra rổ để ráo, và có thể cho vào tô sữa tươi (ít sữa) liền cho khỏi dính.

Bánh lọt thì nhồi bột năng + nước sôi có pha màu xanh lá dứa sẵn. Nhồi dẻo sau đó cán ra cắt từng sợi Sau đó luộc giống cách làm hạt lựu (có thể mua loại bột khoai bán sẵn về luộc)

Nước dừa:

Lá dứa rửa sạch, quần gọn lại, sau đó cho 1/2 cup nước đầy nắp lại nấu sôi với lửa nhỏ để 1 hồi cho lá dứa ra mùi thơm. Sau đó cho 2 lon nước dừa + 1/2 cup sữa half and half (làm cho nước dừa thơm and béo ngon) + 2 tbsps đường + tí xíu muối and 1 lạng tsp bột năng vào, stir well trên bếp, khi nước dừa vừa sôi thì nhắc ra. Chú ý, nước dừa ăn chè 3 màu hong có đặc, và thơm mùi lá dứa

Múc chè vô ly, 1 muỗng đậu xanh đã sên + đậu đen + đậu trắng + hạt lựu + bánh lọt + chan nhiều nước dừa, cho đá bào vô.



# Chè bắp

2 trái bắp  
2-1/2 cups nước  
tí xiu muối  
1/4 cup bột bắp  
1 cọng lá dứa  
Đường tùy ý

## Nước dừa trên mặt:

150ml nước dừa vắt (coconut milk)  
20gr đường  
1 tẹo bột năng  
1 tí muối

Bắp thái ra đùng mỏng quá, bột bắp ngâm nước ấm ấm cho mềm.  
Nấu nước cho cọng lá dứa vào cho sôi lên, bỏ bắp và muối vào, cho sôi lên 3 phút cho bắp chín. Cho bột bắp vào, khi bột trong rồi thì nêm đường vào theo ý thích nhé.

Nước dừa quậy với bột, đường và 1 tí muối, nấu sôi lên.

Khi ăn chan nước dừa lên trên mặt theo ý.



# Chè táo xon

Chè táo xon của miền Nam tương tự chè hoa cau miền Bắc. Chè táo xon dùng rất ít đậu xanh, chỉ hơi thoang thoang, 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 giã

## 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.

Thăng 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.

Thường thức:

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





## Chè thái



Không hiểu sao mà họ gọi chè này là chè Thái??  
Thôi thì cũng có cái tên cho 1 loại chè...nhanh  
và gọn nè.. Thời gian hoàn tất chỉ 15 phút..  
Chưa có chè nào mà thời gian hoàn tất nhanh như vậy

### Vật liệu:

- 1 lom sương sa (grass jell -green)
- 1 lọ dừa non (gọi là palm, or young coconut)
- 3 cup sữa tươi, nếu muốn béo thì cho sữa half and half
- 1 lon mít nghệ
- 1 lon trái nhãn hộp

### Cách làm:

Sương sa (thạch xanh) , đổ ra, lấy nước luộc, cắt miếng cho vào tô, mít thái dài dài (bỏ nước), nhãn mở hộp ra đổ vào lấy nước luộc, dừa non (palm) đổ vào luộc, (bỏ nước) , lấy muỗng khuấy nhẹ lên, sau đó đổ 3 cup sữa tươi vào, cho đá vào ăn .

Optional: nếu siêng 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 đậu xanh bột báng

Vật liệu - thực hành để nấu một nồi chè nhỏ với:

- 300gr đậu xanh cà. Loại đậu đã đãi vỏ, cà bẻ làm hai.  
Vo sạch đậu, để ráo.
- 100gr 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, đậy 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 làm gì cho hao củi lửa. 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.
- 1 cây lá dứa nhỏ chừng 5 - 7 tép lá. Lặt rửa sạch, 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.
- 300gr dừa nạo. 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 dào. Nếu ở nước ngoài chỉ có nước cốt dừa đóng lon thì tùy ý pha loãng để nấu.
- Chuẩn bị khoảng 300 đến 400gr đường cát trắng tùy ý muốn ngọt ít nhiều để gia giảm. Pha 1 muỗng súp bột năng với 1 chén nhỏ nước lọc.
- Cho lá dứa, đậu xanh, nước dừa dào vào một cái nồi vừa đủ, nấu sôi nhỏ lửa, thấy đậu mềm thì vớt bỏ lá dứa, cho đường vào, vặn 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. Nếu không có lá dứa thì khi chè đã được, cho vào khoảng 2 hay 3gr vani.



**7. 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.

**8. 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.

**9. Lọc tào xá:** Cùng với phân lượng và cách nấu như trên nhưng không dùng lá dứa, vani... mà cho vào khoảng từ 20 đến 30gr (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 lọc 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 lọc 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 chí mà phù (chè mè đen).

## Chè khoai mì



### Nguyên Liệu:

1 lb khoai mì tươi + Đường + Nước cốt dừa + Lá dứa + 1 gói vani

### Cách Làm:

Khoai mì lột vỏ, ngâm nước cho ra mủ. Dem rửa mại nhuyễn, vắt ráo nước, vò viên tròn (nếu muốn màu thì pha tí nước cốt lá dứa). Bắc nồi nước sôi, vớt 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 sọng nấu sôi, cho khoai mì đã luộc chín vào nấu cho thấm đường rồi nhắc xuống cho vani vào.