

NẤU NƯỚNG

Thật thú vị khi thỉnh thoảng chúng ta cùng gia đình, bè bạn tổ chức những buổi dã ngoại, cắm trại . . . có nấu nướng ở ngoài trời.

NẤU NƯỚNG NGOÀI TRỜI là cơ hội tốt nhất để cho chúng ta thể hiện tài năng bếp núc của mình. Nếu đi trại tập thể thì đây là một trách nhiệm nặng nhọc, âm thầm nhưng không kém phần lý thú. Nếu đi dã ngoại theo nhóm bạn bè hay gia đình, thì đây là những lúc sum họp thú vị nhất. Vì khi chúng ta quây quần bên một bữa ăn ngon giữa cảnh thiên nhiên bao la hùng vĩ, trời nước mênh mông. . . thì chúng ta thấy như gần gũi nhau hơn, tình thân ái nảy nở và gắn bó hơn . . . Không có gì thú vị cho bằng khi vào một buổi chiều tối, giữa cảnh trời mênh mông, cả nhóm hay cả gia đình quây quần bên bếp lửa hồng vừa ăn uống, vừa chuyện trò.

Khi các bạn đi dã ngoại hay cắm trại 3-5 ngày với một nhóm 8-15 người trở lên, thì việc nấu nướng ăn uống hơi phức tạp vì nếu cứ mua các thứ chế biến sẵn như thịt nguội, đồ hộp, đồ ăn nấu rồi . . . thì sẽ rất mắc và chưa chắc đã hợp với khẩu vị. Hơn nữa, như thế thì chẳng còn gì là cái thú của người đi dã ngoại cả. Còn nấu nướng thì cũng khổ vì phương tiện bếp núc thiếu thốn.

Cho nên các bạn chỉ cần một số thực phẩm thông thường và nấu nướng đơn giản, nhưng vì cùng nhau hợp tác để nấu cho nên các bạn sẽ thấy rất ngon, cho dù đôi khi thịt nướng vẫn còn sống hay hơi bị cháy, hoặc có khi cơm còn nhão hay đã có mùi vì quá lửa. . . Không cần làm những món cầu kỳ, tĩa bông, tĩa hoa . . . Theo chúng tôi, thường thì các món nướng dã ngoại (Barbecue = BBQ) là thích hợp với các bữa ăn ngoài trời nhất. Thịt cá (hay các món khác) ướp gia vị xong thì giao cho mỗi người tự lo cho phần của mình, như vậy thì vừa vui mà lại đỡ tốn công sức.

CÁC DỤNG CỤ LÀM BẾP

Dụng cụ làm bếp rất phong phú và đa dạng, nhưng đi trại hay dã ngoại thì chúng ta chỉ cần mang theo những dụng cụ cần thiết, thông dụng, gọn nhẹ và rẻ tiền (để nhỏ mất thì không xót ruột). Dụng cụ chung của một nhóm tiêu biểu như sau:

Dụng cụ cắt, chặt: dao lớn, dao nhỏ, thớt, đồ khui hộp. . .

Dụng cụ để đựng, rửa: thau, rổ, rá, tô lớn, gà mên . . .

Dụng cụ nấu nướng: soong, nồi, chảo, ấm, xan, vá, lửa bếp, đồ nhấc nồi. . .

Dụng cụ chia thức ăn: tô, thố, đĩa, gà mên. . .

Dụng cụ ăn uống: (cá nhân) chén, ly, đĩa, muống, bình nước, tắm . . .

Dụng cụ vệ sinh: xà phòng, bùi nhùi rửa chén, bàn chải, tắm, khăn lau chén . . .

Dụng cụ cấp cứu: hộp cứu thương (trong đó có thuốc trị phỏng, đứt tay, cầm máu . . .)

Dụng cụ đựng gia vị: chai lọ nhỏ.

- *Nồi nấu song chảo . . . nên mang theo những thứ có thể lồng vào nhau được để không chiếm chỗ.*
- *Nên mang theo bếp gas loại du lịch gọn nhẹ hay bếp dầu. Có thể mang theo than để làm những món nướng. Mang theo các chất dẫn lửa để nhóm lửa ngoài trời*

ĐI CHỢ:

Nếu các bạn ít khi đi chợ và cũng không nắm được giá cả thì nên nhờ những người đi chợ thường xuyên tư vấn cho chúng ta biết rõ giá cả của từng loại thực phẩm, khu vực phân bố trong chợ. Vì nếu không biết rõ loại nào bán ở khu vực nào, thì chúng ta phải đi vòng vo, vừa mất thời giờ, vừa mệt.

Khi ghi vào giấy chúng ta chia thành từng nhóm:

- Nhóm thực phẩm tươi sống.
- Nhóm đồ khô hay thực phẩm chế biến sẵn,
- Nhóm rau, quả, củ, cải,

- Nhóm gia vị và tạp hoá . . .

Như vậy chúng ta chỉ đi một vòng chợ là có thể mua đầy đủ.

Người làm bếp cũng phải biết ước lượng thực phẩm vừa đủ cho nhóm. Không mua quá thừa hoặc quá thiếu.

CHỌN LỰA THỰC PHẨM

Rất quan trọng, vì nếu các bạn mua nhầm thực phẩm ươn, hư thối, thì ăn vừa dở, vừa có thể bị trúng độc. Biết cách chọn thực phẩm tươi, sống thì ăn mới ngon và bổ dưỡng, và có thể bảo quản lâu được.

*** Thịt heo :**

- Phải có màu đỏ hồng, sớ thịt săn, da mỏng, sớ thịt còn ươn ướt. Nếu ngả sang màu nâu, tím đen hay tái xanh và có mùi thì đừng mua.

- Nếu thịt màu đỏ thẫm, nhão, da bụng dày là heo già hay heo nái.

- Thịt heo bệnh có mỡ vàng, thớ thịt nhão, trong thớ thịt có thể có những đốm

trắng như hạt gạo (heo gạo), da, gan, thận (bồ dục) có lấm tấm những đốm nhỏ . . . tuyệt đối không nên mua.

- Thịt có màu tái xanh, màu nâu, bốc mùi . . . không mua.

*** Thịt bò:**

Các bạn nên chọn loại màu đỏ tươi, thớ khô mịn, mỡ vàng và có mùi thơm dễ chịu. Thịt tươi săn chắc, ấn tay có tính đàn hồi mạnh, khi gói sẽ dính vào giấy hoặc lá. Không mua loại thịt bò có màu tái xanh, mùi ôi hoặc có những nốt trắng tròn giữa các thớ thịt vì đây là bò bị sán hay bị gạo.

*** Gà:**

Chọn gà mái tơ gần đẻ, hậu môn nhỏ, sạch, màu vàng, chân vàng, lườn to. Không nên mua những con hậu môn ướt, bầu điều phồng to, miệng chảy dãi, mồng tím, ít phản ứng khi bị bắt, đó là gà bệnh.

*** Vịt:**

Chọn những con vịt đực (đầu to, giọng khàn khàn), mỏ to, cổ mềm, ức tròn, da cổ da bụng dày, lông cánh đầy đủ.

Cách phân biệt gà, vịt bị bơm nước

Để tăng lợi nhuận, nhiều người bán hàng thường bơm nước vào gà, vịt làm tăng trọng lượng của chúng. Nước được hòa với hàn the, một chất đã bị cấm sử dụng trong chế biến thực phẩm. Dưới đây là cách phân biệt thịt gà, vịt có bơm nước.

Quan sát hai bên đùi và lườn con gà, vịt, nếu thấy căng bóng, thớ thịt dày, to thì không nên mua. Đốc ngược con vật lên, nếu thấy nó biến dạng thì con đó đã bị bơm nước. Người bán thường chọn hai vị trí đùi và lườn để bơm nước. Bạn cũng có thể dùng tay ấn, thịt bị bơm nước thường bẹp búng, nhão.

Tốt nhất là các bạn lựa chọn gà vịt còn sống và nhờ họ mổ ngay tại chợ. Sau 10 phút, bạn đã có một con gà sạch sẽ, không sợ bị bơm nước.

*** Cá:**

Muốn mua cá tươi, các bạn nên để ý đến những điểm sau:

- *Tròng mắt*: sáng, sạch và đầy, không dập bể.
- *Mang*: Vạch mang ra xem, nếu đỏ hồng là cá tươi, nếu mang trắng bệt là cá ươn.
- *Vảy*: sáng lóng lánh, dính chặt khó gở
- *Thân cá*: săn cứng, không dập đầu, bể bụng, nếu ấn ngón tay thấy lõm thì đừng mua.

Nếu là cá đông: chọn những con còn sống, vùng vẩy mạnh, vẩy bóng, không trầy trụa.

*** Tôm tép:**

Tôm tép còn tươi thì vỏ sáng bóng, cứng, dai, trơn láng, màu xanh. Nếu ươn thì vỏ hết bóng hay ngả sang màu hồng, đầu bể rời, que càng dễ rụng, có mùi hôi

*** Cua ghẹ:**

Lật ngửa cua ra, nhấn vào mép mai ở hai bên hông, cứng là cua chắc, mềm là cua ộp.

*** Sò:**

Lựa con còn sống còn mở miệng, nhưng khi đụng tới thì khép vào ngay. Sò chết có mùi rất hôi

*** Ốc :**

Cũng giống như sò, ốc sống thì thò đầu ra nhưng khi đụng tới thì rút vào ngay. Ốc mập thì mép dày, mày ốc ở sát ngoài, ốc ốm hay chết thì mày thụt sâu vào trong. Ốc chết cũng có mùi rất hôi

*** Trứng:**

Giờ trứng ra ánh sáng (hay ngọn đèn). Nếu khoảng trống trên đầu không có hay rất nhỏ là trứng tươi, nếu lớn là trứng đã để lâu. Có thể bỏ vào nước, chìm ngay là tươi, nổi là trứng cũ.

*** Đồ hộp, thực phẩm chế biến sẵn**

Không nên chọn những hộp móp méo nhất là phồng dộp hai đầu, ăn sẽ bị ngộ độc. Thực phẩm phải có những tiêu chuẩn sau:

- Tên thực phẩm, tên địa chỉ cơ sở hoặc nước sản xuất.

- Định lượng thực phẩm, tên phụ gia nếu có.

- Ngày sản xuất, thời hạn sử dụng, thời hạn bảo quản.

- Có phần hướng dẫn sử dụng và bảo quản thực phẩm.

*** Đậu – Hạt:**

- Hạt đậu đều đặn, bóng láng, chắc, nặng
- Không có sâu, mọt.
- Không bị lẫn lộn đất, cát

***Rau cải:**

Chọn rau tươi, dòn chắc, cầm nặng tay. Không sâu bọ, bầm dập, héo úa. Không nên mua loại rau cải xắt gọt sẵn.

***Trái cây:**

Nên chọn trái tươi, chắc, vừa chín tới, đầy nước, không bầm dập, không bị úng thối, sâu bọ.

BẢO QUẢN THỰC PHẨM

Khi đi dã ngoại hay cắm trại, nếu có thể, các bạn nên mang theo một thùng lạnh hay thùng đựng đá (icebox) để tồn trữ và bảo quản thực phẩm. Đây là cách bảo tồn an toàn và hiệu quả.

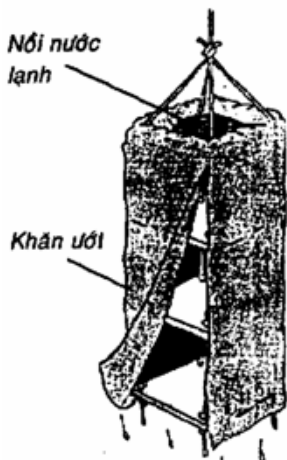
Có nhiều loại thùng lạnh hay thùng đựng đá khác nhau, tùy nhu cầu và khả năng cũng như phương tiện di chuyển của bạn để chọn lựa mà mang theo



Nhưng nếu không có, mà các bạn thì cần tồn trữ, bảo quản thức ăn mới hay còn thừa để dành cho ngày hôm sau . . . mà không sợ

bị thiu thối, không bị chuột bọ, côn trùng, thú hoang . . . làm hỏng hay ăn mất. Có nhiều cách bảo quản thực phẩm.

- Chế tạo lồng treo giữ lạnh:

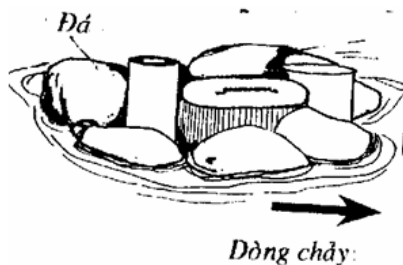


- Cắt 4 miếng ván hình vuông cạnh 30cm
- Khoan 4 lỗ ở 4 góc để luồn dây
- Luồn dây rồi thắt nút “Thầy dòng” ở trên và dưới miếng ván để cố định thành từng tầng của lồng treo
- Treo lồng lên một cành cây nơi thoáng mát và có gió
- Trên nóc lồng treo để một nồi nước lạnh

- Bao kín lồng treo bằng một khăn ướt. Phần trên của tấm khăn ngập trong nồi nước lạnh, để khăn lúc nào cũng ướt
- Châm nước đầy khi nồi hết nước

Ngâm thức ăn dưới suối: Trường hợp bạn cắm trại gần một con suối, các bạn có thể lợi dụng dòng suối để làm mát thức ăn mà không cần phải có tủ lạnh. Các bạn hãy làm như sau:

Đem thực phẩm bỏ vào trong nồi, đem ngâm xuống dòng suối có nước nông và chảy yếu, (nhưng không để nước tràn vào nồi).



Lấy đá lớn dần lên trên nồi và lên chung quanh để không bị trôi mất. (Nếu có mưa, phải đem vào ngay, bằng không khi nước lũ

về thì.đói). Cách này cũng làm cho kiến không vào thức ăn.

- **Giữ đồ uống lạnh:** Bọc 2 lớp giấy báo cũ quanh chai nước, sau đó nhúng chai vào nước muối thật mặn. Tiếp đến, lấy chai ra, để ở nơi thoáng mát. Khi lớp báo khô, bạn lại nhúng chai vào nước muối, làm nhiều lần như vậy. Bạn sẽ ngạc nhiên về chai nước mát lạnh.

- **Giữ đồ ăn được mát:** Cho thức ăn vào nồi và đặt trong một chậu nước. Chú ý để mực nước thấp hơn miệng nồi. Sau đó, đặt lên chậu một cái nắp bằng đất nung. Chỉ vài giờ sau, bạn sẽ thấy thức ăn mát như để trong tủ lạnh.

CÁC CÁCH BẢO QUẢN THỨC ĂN

Khi bảo quản thức ăn tươi sống cho ngày hôm sau, các bạn chỉ cần xào, nấu chín (không đổ nước). Lúc cần chúng ta sẽ chế biến lại. Nếu để dài ngày các bạn phải biết những phương pháp đặc biệt.

Dưới đây là những phương pháp giữ gìn bảo quản thực phẩm dài ngày:

* **Thịt sống:**

- Nhúng một khăn sạch vào giấm pha đường cho thấm ướt khăn, dùng khăn gói chặt miếng thịt để vào nơi thoáng mát, có thể giữ được 24 giờ
- Nhúng vào nước phèn chua pha loãng (10gr phèn với một lít nước sôi để nguội) ngâm độ 1 giờ, vớt ra xát muối bột, treo nơi thoáng mát. Khi dùng, rửa sạch lại. Cách này giữ được 3-4 ngày.
- Ngâm trong mật mía, mật ong có thể để lâu 4 -5 tháng mà vẫn tươi ngon.

- Người dân tộc họ giã sơ thịt với muối hột, đoạn treo nơi thoáng mát, lồng gió cũng giữ được cả tuần lễ.

*** Thịt chín**

Cắt thịt sống thành từng miếng như bàn tay, rồi đem ram hoặc luộc chín. Xong đem ngâm vào nước mắm, nước tương hay nước muối, cách này để lâu được 1 đến 2 tháng.

*** Thịt khô:**

Thịt nạc xắt mỏng, dùng dao to bản đập dẹp, ướp nước mắm (hay muối), nước đường phèn (hay đường, nước cốt củ riềng, gia vị tùy ý. . .) xong sấy hay phơi khô để giành.

*** Cá tươi:**

- Phải đập đầu cho nó chết ngay (không để chết từ từ). Mở bụng cá lấy hết ruột, rửa sạch. Lau khô xong xát muối vào mang cá và đều khắp trong ngoài mình cá. Xong bạn lấy một chén giấm pha một muống đường. Dùng miếng vải nhúng ướt hợp chất này gói cá lại, cách này có thể được 3-4 ngày.

- Làm sạch, lau khô xong ướp cá bằng muối, bọc kín bằng giấy để vào rổ, phủ muối lên cho kín, phương pháp này cũng giữ được 3-4 ngày

*** Cá chín:**

Kho cá cho đến khi thấm mặn. Cho thêm vào một ít rau câu hay thạch đen. Tiếp tục kho thêm một lúc nữa. Trút toàn bộ ra một cái thố sạch, để nguội, rải một lớp muối lên trên, đậy nắp, cách này có thể bảo quản được vài tuần.

*** Bảo quản trứng:**

- Trứng mua về lau sạch, để khô, quét lên vỏ trứng một lớp va-dơ-lin (vaseline) hay pa-ra-phin (parafine)

- Lấy một tô muối, một tô rưới nước, đun sôi để nguội. Lựa trứng tốt ngâm vào dung dịch trên, lấy vĩ tre đề xuống cho trứng ngập trong nước. Phương pháp có thể giữ được lâu hàng năm

*** Giữ cho cua sống lâu:**

Lựa cua chắc, còn sống khỏe. Sắp cua vào một cái nồi đất, bên trên phủ lớp lức bình. Mỗi ngày vài lần, rãi nước muối pha hơi

mặn mặn để giữ ẩm. Cách này có thể giữ của sống được một tuần.

*** Giữ cho rau cải, sà lách lâu héo**

Giữ sao cho rau không bị ươn, dùng giấy bọc kín lại, treo lên cao, trút đầu lá xuống. Thỉnh thoảng vẩy nước vào giấy.

*** Bảo quản bông cải**

- Bọc kín bông cải bằng chính lá bông cải, bên ngoài bọc kín lại bằng giấy (giấy màu xanh càng tốt). Phương pháp này giữ được vài ngày

- Cắt hết lá và cuống (cắt gần sát bông). Bọc giấy lại, treo lên cao, đầu trút xuống.

*** Bảo quản trái cây:**

Không mua trái cây chín quá. Đem để nơi thoáng mát, xa lửa và các nguồn nhiệt, không sắp chồng chất lên nhau, không sờ mó hay thay đổi vị trí.

*** Bảo quản cam tươi, chanh tươi:**

Lấy cát (hoặc tro), rây mịn, đem phơi khô, đổ lót xuống đáy xô (hoặc thùng) một lớp độ 4cm. Chọn những quả cam (hoặc chanh) mới hái, lạnh lặn. Bọc giấy từng quả

một, sắp vào xô, cuống nằm dưới, cứ một lớp cam (hoặc chanh) thì một lớp cát (hoặc tro) cho đến khi hết trái cây. Trên cùng đổ một lớp cát dày khoảng 4cm (một ngón tay). Phương pháp này có thể bảo quản được cam (chanh) rất lâu.

Nếu muốn để dành một miếng chanh đã xài dở dang thì úp mặt chanh xuống một cái đĩa có sẵn một ít giấm chua.

*** Bảo quản khoai tây khoai lang**

Lựa khoai tốt, còn nguyên, không trầy xước, không bị sâu, không mọc mầm... cho vào một cái thúng, treo vào chỗ thoáng mát nhưng không ẩm.

*** Để dành bánh mì 1-2 ngày mà không bị cứng:**

Muốn để dành bánh mì 1-2 ngày mà vẫn còn mềm, các em cho bánh mì vào bao ni lông gói thật chặt, bên trong để một cục đường rồi để vào chỗ mát.

CÁC LOẠI BẾP DĨ NGOẠI

CHỌN BẾP:

Ở thị trường Việt Nam hiện nay, rất ít kiểu dáng và chủng loại bếp ga hay bếp dầu mi ni để cho chúng ta rộng tay chọn lựa. Tuy nhiên các bạn cũng cần biết một số đặc điểm để dễ dàng trong việc tìm mua cho đội của mình một bếp gas thích hợp.

BẾP DÙNG DẦU

Tạo ra lửa nóng, an toàn khi sử dụng, không gây nổ nhiên liệu, dễ sử dụng. Tuy nhiên, cần cẩn thận khi di chuyển, vì dễ làm đổ dầu gây bỏng vào quần áo và thức ăn.

Bếp dầu có nhiều loại, có loại sử dụng tim đèn, có loại dùng béc phun. Cũng có loại bếp dầu có thể sử dụng được cả gas trắng.

BẾP DÙNG GAS

Những ưu điểm của bếp gas

- Không để lại dấu vết gì trên mặt đất sau khi nấu nướng

- Không sử dụng bất cứ nhiên liệu thiên nhiên trong vùng.
- Có thể nấu nướng dễ dàng trong mọi thời tiết.
- Không làm đen nồi niêu xoong chảo...
- Nhanh chóng và dễ dàng điều khiển ngọn lửa.
- Gọn nhẹ, có thể mang theo với hành trang cá nhân

Những khuyết điểm:

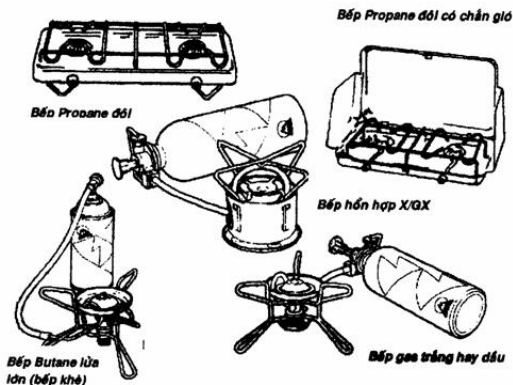
- Phải mang theo đầy đủ các bình gas
- Phải bảo quản cẩn thận khi di chuyển
- Dễ gặp trục trặc hay tai nạn khi sử dụng không đúng cách

Bếp dùng gas trắng (white gas)

Đây là loại nhiên liệu lý tưởng cho những người cắm trại, những nhà leo núi ... vì nó tạo ra những ngọn lửa nóng và ổn định, chịu được gió. Có thể sử dụng trong mọi thời tiết. Dễ tìm mua.

Bếp dùng Butane/Propane

Đơn giản, dễ dàng, an toàn và tiện lợi khi sử dụng. Có nhiều loại lớn nhỏ khác nhau. Có loại bình gas gắn trực tiếp như một chân đế của bếp lò, rất tiện lợi.



BẾP GA MINI

Là loại bếp tiện dụng cho những chuyến du lịch, dã ngoại, cắm trại . . .

Bếp ga mini có nhiều kiểu dáng cũng như chất lượng khác nhau, cho nên các bạn cần

được tư vấn chọn lựa cẩn thận để không gây ra tai nạn khi đun nấu



An toàn khi sử dụng bếp ga

Bếp ga có nhiều kiểu và mỗi kiểu có cách sử dụng khác nhau. Vì vậy, khi mua một bếp ga mới, việc trước tiên là bạn phải tìm hiểu thật kỹ cách vận hành của nó, và luôn luôn tuân thủ những quy tắc an toàn sau đây:

- Để bếp ga ở vị trí bằng phẳng
- Sử dụng loại song nối phù hợp với với cỡ lò
- Luôn luôn theo dõi ngọn lửa
- Muốn dời lò đi nơi khác, hãy đợi lò thật nguội
- Khi ngưng nấu nướng lâu, hãy tháo bình ga ra.

- Đứng nạp bình ga mới khi lò đang còn nóng
- Chỉ sử dụng bình ga an toàn, còn mới
- Không được để bình ga (cho dù đã hết ga) gần các lò lửa.
- Không nấu nướng trong lều hay cạnh lều

Những lưu ý khi dùng bếp ga mini

- Không nên dùng nồi có đáy lớn đun nấu trên bếp ga mini. Bởi nồi đáy lớn sẽ làm cho ngọn lửa trùm xuống bình ga nên dễ gây nổ.

- Không nên dùng bình ga sang chiết lại cho bếp ga mini:

- Không sử dụng bình ga mini có hiện tượng rỉ sét, phù ở các mối nối do cũ và sang chiết nhiều lần dễ dẫn đến xì ga và cháy nổ. Ngoài ra van của bình cũ sẽ không còn độ chính xác dễ bị xì ga khi dùng.

- Không đun nấu lâu và liên tục trong thời gian dài có thể gây nổ bình ga:

BẾP CỒN KHÔ

Hiện nay, cồn khô là loại nhiên liệu được dùng rất phổ biến. Tiện lợi trong nhà hàng cũng như khi đi dã ngoại, cắm trại, du lịch. . . Người ta cho rằng: Cồn khô ít độc hại và an toàn hơn các loại nhiên liệu như gas, xăng.

Bếp có thể được làm bằng nhôm hay sắt tráng men, nhưng phổ biến và được ưa chuộng nhất là bếp inox, vì có độ bền cao hơn, không ôxy hóa, ít trầy xước.

Nhiên liệu để đốt cháy trong loại bếp này là cồn khô,



Tuy không có nguy cơ gây nổ bất ngờ như bếp gas nhưng cồn khô cũng là loại

nhiên liệu rất dễ bắt cháy. Loại nhiên liệu này lại mềm và dễ dây dính vào tay. Vì thế, khi tiếp thêm cồn vào bếp đang cháy, bạn nên sử dụng que gắp hoặc kẹp kim loại để tránh bắt lửa vào tay, gây bỏng.

BẾP PHUN (BẾP KHÈ)

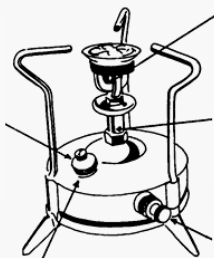
Là loại bếp gọn nhẹ, khá phổ biến trước đây, sử dụng bằng dầu lửa, tiện lợi cho việc dã ngoại hay cắm trại.

BÌNH CHỨA DẦU

- Kiểm tra sự rò rỉ và hư hại
- Đòng châm dầu quá đầy
- Đòng đúng loại dầu

VAN XẢ VÀ NẮP ĐÁY

Giữ sạch, ốc phải vặn cứng



BẾC PHUN

Thông sạch bằng mũi kim nhọn

MỎ ĐÈN

Vặn chặt bằng cờ lê

BƠM DẦU

Siết chặt

Trước khi sử dụng:

Phải chắc chắn rằng các bộ phận đã sẵn

sàng. để sử dụng an toàn phải tuân thủ những hướng dẫn như trên. Không nên nấu nướng ở trong lều

LÒ NƯỚNG

Trong các bữa ăn ngoài trời, món nướng bao giờ cũng hấp dẫn mọi người do mùi thơm đặc trưng. Đóng vai trò quan trọng trong món nướng là những chiếc lò nướng.

Tùy theo khả năng và phương tiện mà bạn có thể chọn loại bếp nướng sao cho phù hợp với nhu cầu sử dụng và điều kiện của từng nhóm.

Khi đi dã ngoại, các bạn không thể mang theo lò nướng điện hay lò vi ba. Vì điều kiện không cho phép. Các bạn chỉ có thể mang theo lò nướng ga hay than.

Lò nướng gas

Ưu điểm: Loại lò nướng này rất phổ biến và tiện ích. Bạn không cần tốn nhiều thời gian để chuẩn bị, chỉ cần nhấn nút là có thể nướng ngay.

Nhược điểm: Lò nướng gas không có khói, vì thế thức ăn được nướng trên lò gas sẽ không có hương thơm như nướng lò than.



Hiện nay, trên thị trường có bán một số lò nướng gas hiện đại và nhỏ gọn, tiện dụng khi thực hiện các bữa tiệc ngoài trời hoặc mang theo khi đi dã ngoại, du lịch.

Lò nướng than

Ưu điểm: Những ai mê món nướng đều thích bếp than. Chỉ mùi khói bốc lên cũng đủ kích thích vị giác. Nhiệt độ của lò nướng này rất cao, có thể giúp món ăn vàng giòn như ý.

Nhược điểm: Phải chuẩn bị than, củi nhóm và thời gian nhóm bếp khá lâu.

Khi dùng bếp than, bạn nên nhóm bằng củi, thay vì dầu hoả hay cao su. Như thế sẽ tránh được mùi lạ và những chất hoá học thấm vào thức ăn. Bạn cũng nên nhóm bếp trước 20 phút và chờ cho than đỏ hoàn toàn mới cho thực phẩm lên nướng để tránh bụi than bay vào thức ăn.

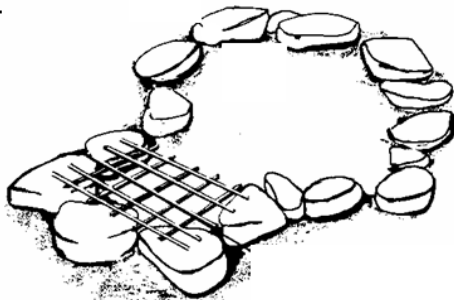


BẾP NƯỚNG DÃ CHIẾN

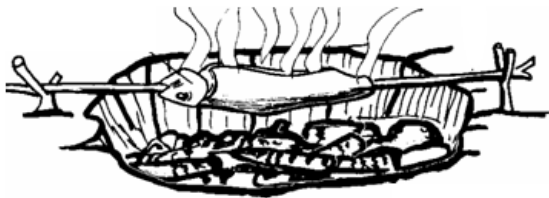
Các bạn cũng có thể tự tạo cho gia đình hay cho nhóm những lò nướng giản dị mà hiệu quả.

Chất đá thành một vòng tròn. Đốt lửa ở giữa. Khi củi tàn còn lại than hồng, các bạn lót lên một tấm vỉ sắt để nướng

Hoặc các bạn kê song song hai khúc cây tươi, đốt than cho hồng rồi lót vỉ sắt lên nướng.



Các bạn cũng có thể một hố cạn hình lòng chảo rồi đốt củ ở dưới. Khi củ tàn còn lại than hồng, các bạn lót lên một tấm vỉ sắt hoặc xiên thức ăn bằng những cành cây tươi để nướng.

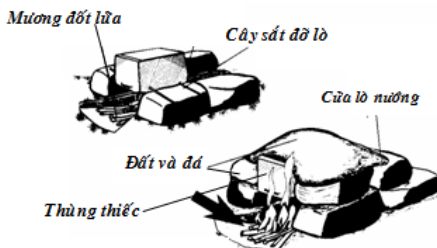


LÒ NƯỚNG DÃ CHIẾN

Nếu các bạn có đất rộng, hoặc đi trại dài ngày, các bạn có thể tự chế những chiếc lò nướng dã chiến bằng những thùng thiếc và đất sét để có thể vừa nấu, vừa nướng bánh, đút lò hay quay theo cách sau đây.



Hoặc đơn giản chỉ nướng hoặc quay như hình minh họa dưới đây



BẾP CỬI DÃ CHIẾN

Là loại bếp nguyên thủy mà bất cứ một dân rừng hay Hướng Đạo Sinh nào cũng phải biết cách làm. Đây cũng là một cách rèn luyện tính năng động, tháo vát một cách lý thú. Tuy nhiên, để tránh gây hoả hoạn cũng như tác động xấu đến môi trường thiên nhiên, các em cần tuân thủ một số quy định.

Chọn nơi làm bếp

Để chọn nơi làm bếp, chúng ta phải lưu ý một số điểm sau:

- Tránh xa gốc cây và tàn cây, nhất là các loại cây có tinh dầu dễ bắt lửa.
- Mát mẽ thoáng đãng nhưng không lộng gió
- Thoát nước, không được ngập úng khi mưa lớn
- Gần nơi có thể lấy củi, xách nước
- Thích hợp để đào hố rác, làm vệ sinh
- Không quá xa lều

LƯU Ý

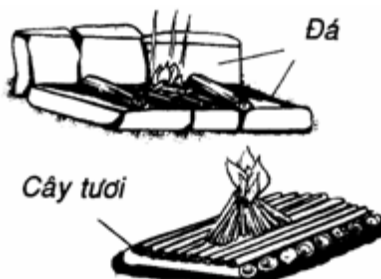
**** Làm bếp trên cỏ:***

Khi các bạn chọn nơi làm bếp trên một đám cỏ tươi, hãy dùng xẻng xắn lật lớp cỏ trên mặt đất, để vào nơi ẩm mát, thỉnh thoảng tưới nước để giữ cho tươi, sau đó mới thiết kế bếp.

Trước khi rời đất trại, các bạn dội nước cho tắt lửa, san lấp các hố, đặt lại những miếng cỏ tươi lên, tưới thêm ít nước cỏ sẽ sống lại, không ai biết đó là nơi đã từng là một cái bếp.

*** Làm bếp trên đất ẩm**

Khi làm bếp trên đất sinh hay cát ẩm, thì rất khó nhóm lửa.



Muốn khắc phục các bạn hãy dùng đá hay những khúc cây còn tươi, sắp lót một lớp ở dưới trước khi thiết kế trên đó những kiểu bếp thích hợp.

*** *Làm bếp trên nền gạch, xi măng:***

Cẩn thận, vì sức nóng có thể gây nứt, nổ, làm hư nền gạch hay xi măng. Để khắc phục các bạn hãy lót lên đó một lớp cát.

THIẾT KẾ BẾP

Có rất nhiều kiểu bếp dã ngoại, mỗi kiểu đều có những ưu và khuyết điểm khác nhau. Các bạn hãy chọn kiểu nào cho thích hợp với những dụng cụ và vật liệu mà các bạn có, ngoài ra còn phải xem:

- Đất trại thích hợp để kiến tạo loại bếp nào?

- Thời gian sử dụng bếp bao lâu? (nếu đi trại ngắn ngày thì làm bếp tạm, nếu dài ngày thì làm kiên cố)

Ở đây chúng tôi chỉ xin giới thiệu một số ít loại bếp giản dị, dễ làm và có hiệu quả.

CÁC KIỂU BẾP DÃ CHIẾN

Bếp gọng sắt

Theo kinh nghiệm cá nhân, đây là một loại bếp gọn nhẹ và tiện lợi nhất. Vì các bạn có thể sử dụng trên mọi loại đất như: đất cát, đất thịt, đất sỏi, đất khô, đất ẩm . . . và có thể nấu bất cứ loại nồi, nêu, soong, chảo, lớn nhỏ khác nhau mà không sợ sập, hay nghiêng đổ.

các bạn chỉ cần uốn 3 gọng sắt (loại 6 hay 8 ly) theo hình dấu hỏi. Khi sử dụng các bạn chỉ cần ghim 3 gọng sắt xuống đất, đầu chụm vào nhau.



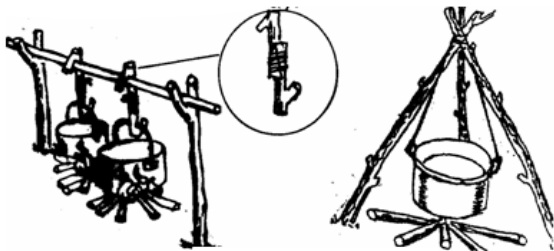
Bếp gọng sắt



Bếp treo (bếp thợ săn)

Là một loại bếp mà các thợ săn, thợ rừng, các nhà phiêu lưu, khai phá, cắm trại, dã

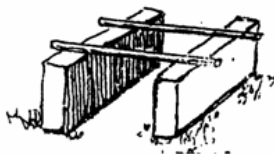
ngoại . . . thường dùng. Họ còn dùng bếp này như một loại “lửa bên đường” vừa thấp sáng, vừa sưởi ấm, vừa ngồi trò chuyện. Vì loại bếp này thường nấu bằng loại lửa lớn. Tuy nhiên có một điều các em cần phải lưu ý là cần có một sợi dây (kim loại) hay móc không bị lửa đốt cháy.



Bếp kê

Nếu các em cắm trại ở những vùng có đá hay gạch, thì đây là loại bếp thiết kế dễ dàng và thuận tiện nhất.

Chỉ cần kê ba cục đá hay vài viên gạch là chúng ta đã có một cái bếp. Tuy nhiên, các em phải cẩn thận vì đây là một loại bếp rất dễ bị lật, làm đổ thức ăn.



Bếp đào, bếp mương

Bếp này các em chỉ thực hiện được khi đi cắm trại ở những vùng đất thịt hay đất sét, (không thể thiết kế trên cát). Dùng xẻng để xăn thành những khe rãnh có hình dạng theo ý của mình muốn thiết kế. Các bạn có thể đào bếp 1 cửa, 2 cửa, 3 cửa, 4 cửa, thậm chí không có cửa (để làm lò nướng). Chỗ để chụm củi thì làm loe ra để dễ đưa củi vào và dễ thông gió. Nếu thiết kế đúng, thì đây là loại bếp an toàn và hiệu quả.



CÁC LOẠI BẾP THAM KHẢO KHÁC

Dưới đây là hình ảnh một số bếp từ tài liệu nước ngoài để các em tham khảo. Có thể từ đây, các em sẽ sáng tạo ra những loại bếp phù hợp với hoàn cảnh khả năng của mình.

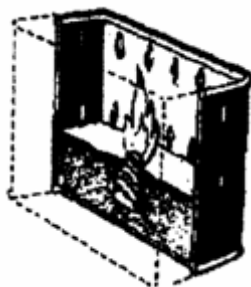


CHẾ TẠO BẾP CÁ NHÂN (MINI)

Khi đi dã ngoại, du lịch. . . một mình hay ít người, các bạn có thể chế tạo ra những bếp than, bếp dầu, bếp sáp. . . Gọn nhẹ, dành để nấu những nồi nhỏ, pha trà, pha cà phê . . . rất tiện lợi, nhất là khi có mưa gió, không thể tìm ra củi khô.

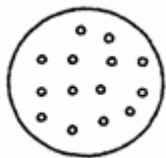
Bếp cát và dầu

Các bạn dùng một lon thiết, vuông hay tròn cũng được. Đục nhiều lỗ ở phần trên để thông khí. Quấn một túi giẻ để ở giữa. Cho cát vào rồi đổ dầu (lửa, gasoline) cho ngập phần cát,



chúng ta đã có một bếp dầu mini tự tạo. Khuyết điểm của loại bếp này là nhiều khói, làm đen nồi, gây ngột ngột khó chịu. . .

Bếp than mini



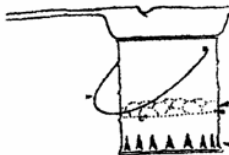
Dùng một cái lon thiếc đường kính chừng 15 cm, mở đáy nắp và đáy lon. Dùng nắp đó đục nhiều lỗ để làm rế đỡ than theo hình minh họa. Sau đó làm theo cách hướng dẫn sau:



Dùng đồ mở hộp hay dao để đục lỗ chung quanh đáy lon

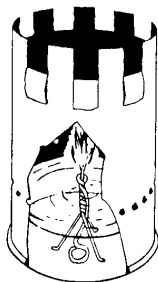


Đục 4 lỗ ở khoảng giữa lon rồi xỏ 2 cây sắt 6 ly làm giá đỡ rế than



Uốn cong một đoạn sắt 6 ly, đục 2 lỗ ở miệng lon rồi móc vào làm quai xách

Bếp sáp mini

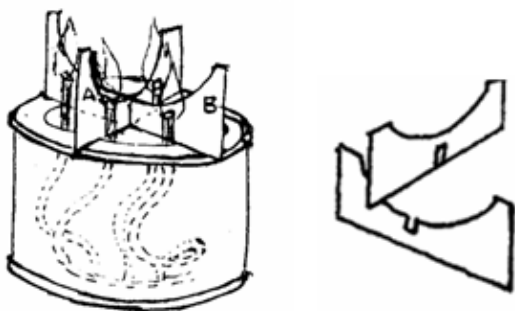


Dùng một lon thiết tròn đã đục nắp, đường kính cỡ 10-15cm. các bạn cắt miệng lon theo hình bên. Lấy một đoạn dây kẽm để quấn cố định giẻ hay tim đèn rồi đặt vào lon sao cho tim vẫn đứng.

Nấu sáp, paraffine hay mỡ động vật cho nóng chảy rồi đổ vào, chừa cho một phần tim nhô lên, rồi để cho nguội. Khi nấu nướng, các bạn nên để vào một chậu nước lạnh để giảm nhiệt thân lò.

Bếp dầu mini

Dùng một lon thiếc có nắp đậy. Đục một số lỗ trên nắp, xâu tim đèn vào các lỗ đó. Nấu các vụn đèn cây hoặc paraffine cho chảy lỏng ra rồi đổ vào để nguội.



Dùng một miếng thiếc cắt thành hai miếng như hình bên. Khi không dùng thì tháo ra, xếp gọn. Khi cần thì chồng lên nhau, biến thành kiềng để đặt ca hay nồi nhỏ để nấu.

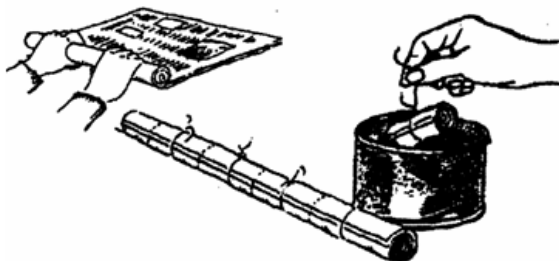
Loại bếp này khi nấu cũng cần để vào một chậu nước lạnh.

Chế tạo nhiên liệu

Lấy 4-5 tờ nhật báo cuộn tròn, cột lại từng khúc như bánh tét. Dùng dao hay cưa cắt từng đoạn ngắn. Bỏ những cuộn giấy nhỏ đó vào một nồi súp đang nấu chảy cho thấm súp vào, rồi lấy ra để khô. Bây giờ các bạn đã có được những cục nhiên liệu gọn nhẹ,

không sợ thấm nước, dùng để bỏ vào lon để nấu nướng hay để nhóm lửa.

Chế tạo nhiên liệu nhóm lửa hay nấu nướng



NHÓM LỬA

Hiện nay, hầu hết mọi gia đình đều sử dụng bếp gas hay bếp điện, vì thế các bạn có thể lúng túng khi cần nhóm một bếp lửa. Sau đây chúng tôi xin hướng dẫn các bạn phương pháp nhóm bếp hiệu quả nhất.

Mỗi nhóm lửa

Trước tiên các bạn cần phải có mỗi nhóm lửa, đó là những chất dễ bắt lửa, dễ cháy . . . các bạn có thể tìm một trong những chất liệu sau đây:

- Giấy báo cuộn nhúng sáp (như đã hướng dẫn trước)
- Tre khô chẻ nhỏ
- Dăm gọt từ các cành cây khô (nhất là các loại cây có tinh dầu như: thông, trai, rái, dầu . . .)
- Vỏ cây khô



Cỏ khô, lá khô



Cành khô nhỏ



Cành khô lớn

- Rơm, cỏ, bông vỏ, lá cây, cành cây nhỏ . . . khô

Sau khi có chất dẫn lửa rồi, các em chọn những cành hay dăm khô thật nhỏ cỡ que diêm (nếu không có thì phải chẻ), sắp chụm lại thành hình nón, rồi đốt lửa lên cho cháy.

Khi lửa đã cháy các bạn mới chất thêm những cành cây lớn hơn một tí (cỗ chiếc đũa hay ngón tay), khi lớp củi này đã bắt lửa và cháy lên thì mới chất củi lớn vào. Các các bạn có một bếp lửa như ý.

*Ghìm
nghiêng một
cành cây
xuống đất*



*Sắp cành khô
nhỏ theo
hình
nón*



*Gọt tua
một cành
khô làm
cây mỗi
lửa*

*Rồi đốt
cây mỗi
lửa để
nhóm lửa*



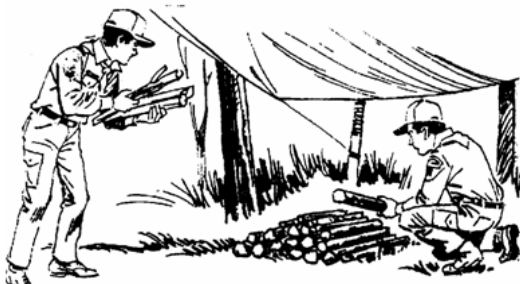
Kỹ thuật nhỏ: Nếu gặp trời mưa củ bị ẩm, các bạn chẻ một cành khô ra, dùng dao gọt những dăm cây ở trong ruột, các bạn sẽ có một chất dẫn lửa rất tốt.

Bảo quản củ

Trong những kỳ trại dài ngày, các bạn phải biết dự trữ và bảo quản củ cho đủ dùng, nhất là khi gặp những ngày mưa dầm.

- Chọn củ khô và nở
- Sắp xếp, phân loại củ lớn, nhỏ khác nhau, để riêng từng nhóm cho dễ lấy.
- Có bạt che mưa và sương ẩm

- Nếu củ ươt phải sấy khô bằng cách làm giàn hong trên bếp

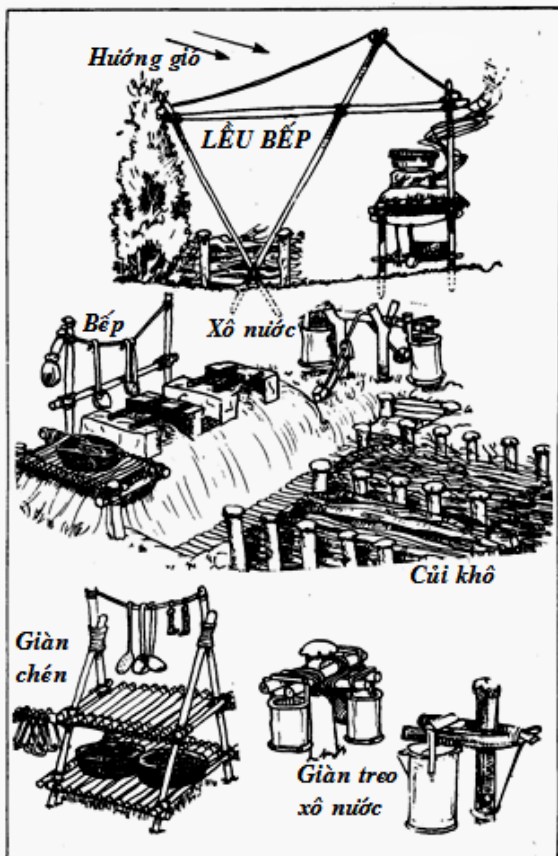


LỀU BẾP

Nếu các bạn chỉ đi dã ngoại một ngày, thì không cần làm lều bếp. Tuy nhiên, nếu có một mái che nắng gió, các bạn sẽ thoải mái hơn trong công việc nấu nướng.

Nhưng nếu đi trại dài ngày, các bạn cần có một căn bếp tiện nghi, thú tự và sạch sẽ, có thể chống chọi với mưa, nắng, gió . . .

Thú tự có nghĩa là vật nào chỗ đó. Củ xếp cạnh bếp. Vật dụng nằm trong tầm tay. Nồi niêu song chảo nằm ở những vị trí thuận tiện để lấy.



Chén bát xếp lên giàn, cao ráo sạch sẽ
Nước chứa trong xô hay can thùng . . . được
treo móc hay để trên dàn giá cao.

Cho nên đi trại dài ngày, nhất thiết các
bạn cần thiết kế một lều bếp có mái che có
thể che được mưa nắng. Thông thoáng để
không bị tụ khói hoặc quá nóng nực. Nhưng
không quá lộng gió để lửa bị đàn.

Trong lều bếp, lò nấu nên làm trên dàn
cao để đứng cho thoải mái, miệng lò quay về
hướng gió

VỆ SINH KHU VỰC BẾP

Các bạn phải giữ nơi làm bếp và chung quanh khu vực bếp thật sạch sẽ. Thức ăn thừa hay thực phẩm chưa dùng tới phải để trên dàn cao hay treo lên và đậy nắp cẩn thận. Xô hay thùng đựng nước uống phải có nắp đậy và được treo lên hoặc để nơi cao ráo sạch sẽ.

Các bạn cũng cần phải đào 2 hố rác: một hố gần nhà bếp để đổ nước dơ, một hố hơi xa bếp để chứa rác thải. Sau mỗi lần đổ rác, các bạn đổ một lớp cát hay tro mỏng.

Trước khi rời khu vực trại, hãy thu lượm thật sạch rác rến và đem đốt bỏ những gì có thể đốt được, còn những thứ khó phân hủy hay không đốt được thì bỏ trong bao mang về. San lấp tất cả các hố rác và mương rãnh đã đào.

Nếu trước đó, các bạn có lột một lớp cỏ để làm bếp, thì phải đặt vào chỗ cũ và tưới nước lên, trả lại tình trạng nguyên thủy như khi chúng ta vừa đến.

Luôn tuân thủ nguyên tắc “Sinh hoạt không để lại dấu vết”

TIỂU XẢO - MỌI VẬT

Ngoài những công thức để chế biến thức ăn, chúng ta cũng cần biết một số tiểu xảo, mẹo vặt về nấu nướng, để khắc phục những sự cố nhỏ khi làm bếp.

Ghi nhớ:

- Các món hầm, canh, súp . . . có thể nấu trước hay cùng lúc với nồi cơm.

- Các món chiên, xào, làm sau khi rế cơm.

- Thịt heo thì phải xào nấu thật chín, thịt bò thì xào tái

- Nấu lạt để điều chỉnh hơn nấu mặn

* Muốn thịt mau mềm:

Lạng bỏ những gân, dùng sống dao hoặc chày đập vào miếng thịt, sau đó ướp thịt với dầu mỡ hay với rượu tùy theo cách nấu của món ăn

- Cho vào nồi thịt hầm một chung rượu trắng hay một cục nước đá

- Bỏ một ít đu đủ xanh vào nồi thịt

- Một vài miếng thơm (dứa) cũng làm thịt mau mềm

- Gói thịt vào lá đu đủ (đã đập dập sống) hơ trên ngọn lửa cho nóng ấm, sau đó đem ra thái mỏng rồi xào hoặc nấu

- Ngâm thịt vào nước ấm có mù đu đủ độ vài giờ trước khi xào nấu

*** Muốn cá không bị nát:**

- Nhúng cá (đã được làm sạch) vào nước ấm trước khi chiên hoặc kho, thịt cá sẽ dễ, không nát

*** Để cho nước lèo trong khi hầm xương heo**

- Xương chặt ra, trụng nước sôi trước. Khi nấu, không đậy nắp và hớt bọt thường xuyên.

- Nướng vài củ hành tím, cạo sạch cháy, rồi cho vào nồi.

*** Đánh vẩy cá dễ dàng**

- Muốn vẩy cá không văng khi đánh thì trụng cá vào nước sôi.

- Muốn dễ đánh vẩy thì thoa dấm lên mình cá trước khi đánh.

*** Cá chiên không dính chảo:**

Cá làm sạch, để vào rá cho ráo nước, tắm sơ một ít bột mì hoặc rắc ít muối bột, xóc

đều. Cho cá vào chảo mỡ nóng, dùng xan (hay đũa) xê dịch con cá vài cái rồi để nằm yên, cho tới khi vàng bên này mới trở qua bên kia

*** Chiên cá không vắng dầu mỡ:**

Bỏ một chút muối vào dầu (hay mỡ) trước khi chiên.

*** Khử mùi tanh của cá:**

- *Khử mùi ở tay:* rửa tay bằng xà phòng xong, nặn một ít kem đánh răng vào tay và xoa xoa một lúc, sau đó rửa lại bằng nước lạnh. Hoặc lấy bã trà hay bã cà phê xát lên tay trước khi rửa lại bằng xà phòng. Cũng có thể rửa tay bằng gừng hay rượu trắng
- *Khử mùi tanh cho soong chảo:* ngâm nước trà một lúc rồi rửa. Hoặc xát vỏ chanh trước khi rửa.
- *Khử mùi tanh cho dao làm cá:* lấy gừng tươi chà xát kỹ rồi rửa sạch lại bằng nước lạnh.
- *Khử mùi bùn của cá đông:* trước khi làm cá, nên ngâm trong nước muối một lúc

*** Tay bị ngứa**

Khi cắt khoai môn, nạo khoai tím, cắt bạc hà. . . nếu không cẩn thận sẽ bị ngứa tay rất khó chịu. Em chỉ cần hơ tay trên lửa hay rửa tay bằng nước thật ấm, sẽ hết ngứa.

*** Luộc rau chín mà màu vẫn xanh**

Để cho nước thật sôi, cho vài tí giấm hoặc chanh rồi thả rau vào, không đậy nắp, rau sẽ chín mà vẫn xanh

*** Hấp cơm nguội cho ngon**

Dùng tay ướt bóp cho hạt cơm nguội rời ra. Khi nấu cơm nóng gần chín, bạn cho cơm nguội vào, hấp được một lúc thì xới lên, trộn hai loại đều nhau. Để một lúc, ăn sẽ ngon hơn.

*** Tay bị bỏng ột**

Khi cắt hay tĩa ột, nếu tay bạn bị dính cay, gây bỏng rát, hãy lấy một ít đường cát xoa rồi rửa sạch, hoặc có thể dùng dấm cũng làm tay đỡ rát hơn.

*** Giải cay**

Bạn không ăn được ột, hạt tiêu, nếu sơ ý ăn phải sẽ thấy cay rất đau lưỡi. Muốn hết cay, cách tốt nhất là bạn cho vào miệng ít

muối ăn (chỉ ngâm thôi, không được nuốt). Sau vài phút, hãy súc miệng.

CHẾ BIẾN THỊT BÒ

Nhiều người rất chuộng món thịt bò nhưng lại không biết cách đun nấu khiến thịt ăn rất dai, mùi vị không hấp dẫn. Bạn hãy tham khảo một số mẹo dưới đây.

Món xào

- Ướp gia vị xong, bạn hãy rưới 2-3 muỗng dầu ăn vào trộn đều, để khoảng 20-30 phút. Khi xào, bạn để to lửa, đảo nhanh tay.

- Với thịt bò dai, trước khi xào, bạn nên ngâm trong nước cacbonat natri (NaHCO_3) nồng độ thấp, khoảng vài phút. Sau đó, vớt ra để ráo và cho vào xào. Như vậy thịt trở nên mềm và ngon hơn.

Món ninh, hầm

- Nên đun nước sôi hẳn rồi mới cho thịt vào, như vậy không những giữ được các thành phần dinh dưỡng mà còn làm mùi vị thịt thơm ngon hơn.

- Cũng có thể dùng bia để nấu, ninh thịt bò. Bia sẽ làm thịt mềm, thơm và đậm đà hơn.

- Trường hợp bò quá già, trước khi ninh, bạn hãy xoa lên thịt một lớp mù tạt, để trong vòng 5-6 giờ, sau đó rửa sạch và cho vào nồi. Ngoài ra, trong khi đun, bạn hãy cho thêm một ít rượu trắng hoặc dấm (cứ 1 kg thịt cho 2-3 thìa rượu hoặc 1 thìa dấm).

Bí quyết luộc gà đẹp và ngon

Làm thế nào để gà được ngon và đẹp mắt? Nếu luộc kỹ để bên trong thật chín thì lớp da và thịt bên ngoài bị nhũ; nếu giữ được lớp da ngoài còn độ dai, giòn thì lớp thịt và xương chặt ra còn màu đỏ.

Để khắc phục tình trạng này, bạn nên cho gà vào lúc nước còn nguội để da không bị nứt vỡ. Sau đó luộc gà trong nước sôi tim (sôi lăn tăn không sủi sồng lên). Luộc một con gà nhanh nhất khoảng 20 phút (trung bình là 30 phút), nhưng để gà chín đều, da vàng óng phải mất khoảng 45-60 phút (để

lửa nhỏ). Trong trường hợp gà mới lấy ở tủ lạnh ra, thời gian đun phải tăng lên gấp đôi so với bình thường.

Để tạo cho gà có màu vàng óng, trông ngon mắt, tránh tình trạng khi luộc xong da bị sậm, xỉn màu thì khi gà vừa chín tới, bạn cần vớt ra khỏi nước sôi và ngâm ngay vào thau nước lạnh. Ngâm đến khi nào thịt gà nguội hẳn mới nhắc ra. Sau đó, để thịt ráo nước một chút, dùng mỡ đã thắng quét một lớp lên da, gà sẽ có màu vàng bóng và căng mượt, trông rất hấp dẫn.

CÁC MÓN XÀO

Đôi khi chỉ thêm một chút phụ gia như sữa bò, rượu, gừng, hành... các món xào của bạn trông sẽ ngon hơn, ăn đậm đà hơn. Ví như khi xào súp lơ, bạn nên cho thêm một chút sữa bò thì súp lơ sẽ rất trắng mà lại ngon miệng.

- Xào hành tây: Sau khi thái, rắc đều chút bột mỳ lên hành tây rồi xào chín. Như thế, hành sẽ dậy mùi thơm, vàng óng lại rất mềm

giòn. Bạn cũng nên cho chút rượu nho vào, hành sẽ không bị cháy đen.

- **Xào ngó sen:** Nếu không biết cách làm thì ngó sen vừa đen lại rất khó ăn. Cách làm tốt nhất là vừa xào vừa cho thêm nước đồng thời thêm gia vị, hành, gừng...

BÍ QUYẾT SỬ DỤNG GIA VỊ

Các đầu bếp tạo ra dấu ấn đặc trưng cho món ăn của mình chính nhờ những cách gia giảm gia vị khác nhau. Cùng với việc điều chỉnh ngọn lửa trong lúc chế biến, gia vị được nêm vừa đủ và đúng thời điểm sẽ mang lại hương vị chính xác của mỗi món ăn.

* **Dùng muối:** Trong lúc làm bếp, tùy theo món ăn mà cho muối vào trước hay sau khi đun nấu. Nếu cần miếng thịt đậm, không bị giảm chất ngọt, bạn nên cho muối vào trước. Khi nấu canh, cần có vị ngọt từ xương, thịt nên đun sôi canh rồi mới cho muối vào. Khi xào nấu, hãy cho muối ngay lúc mỡ vừa tan, khoảng 30 giây hay 1 phút sau hãy cho rau và các thức khác vào. Cách nêm như vậy về

sẽ giúp loại bỏ được 95% độc tố aflatoxin trong muối.

* **Dùng nước mắt:** Nước mắt có hương vị đặc biệt, ngoài tác dụng kích thích sự thèm ăn và tiêu hoá, còn chứa nhiều chất bổ. Vì vậy, không nên đun lâu khi dùng cho các món nấu. Với canh, cho nước mắt vào rồi bắc ra ngay, để sôi lâu trên bếp sẽ mất ngon. Riêng canh chua thì cho nước mắt sau khi nhắc nồi ra khỏi bếp. Làm như vậy mới bảo toàn chất đạm, vitamin A, D và B12 có trong loại gia vị này.

* **Dùng hạt tiêu:** Thông thường, bạn hay cho hạt tiêu vào thức ăn trước khi kho nấu. Nhưng theo các nhà dinh dưỡng học thì hãy đợi đến khi thức ăn đã chín. Nếu cho trước, hạt tiêu sẽ biến thành chất độc dễ gây ung thư.

* **Dùng bơ:** Bạn có thể tốn ít nguyên liệu cho những món như ếch chiên bơ, cánh gà chiên bơ... mà món ăn vẫn dậy lên hương vị này. Muốn vậy, trước hết bạn hãy chiên món ăn với dầu hay mỡ. Món ăn chín thì cho ra đĩa và phết bơ lên ngay. Hơi nóng sẽ làm

cho bơ chảy ra, mang lại mùi đặc trưng cho món ăn.

*** Dùng rượu:** Muốn giữ được mùi rượu cho các loại thức ăn đun nấu, trong khi nấu nướng bạn không nên đổ hết rượu vào ngay từ đầu mà chỉ nên dùng một nửa thôi. Số còn lại, chuẩn bị ăn mới đổ vào.

*** Đồ hộp**

Là một loại thức ăn tiện lợi, có thể mang theo bất cứ đâu, ăn bất cứ lúc nào mà không cần phải nấu nướng lỉnh kỉnh. Tuy nhiên, nếu muốn ăn nóng, các bạn không nên mở hộp ra, trút vào nồi hay chảo rồi hâm lên, như thế sẽ làm mất đi mùi vị và các chất bổ dưỡng, mà hãy làm như sau:

Đối với đồ hộp có thể ăn liền như: Gà cà ri, gà nấu đậu, thịt bò, thịt heo, thịt băm, mì ống . . . Muốn ăn nóng, các bạn để nguyên hộp bỏ vào nồi nước đang sôi, sau 10-15 phút là có thể vớt ra khui ăn ngay, vừa nóng vừa ngon mà vẫn bổ dưỡng

NẤU NƯỚNG NGOÀI TRỜI

Nấu nướng ngoài trời không dễ như nấu ở nhà. Nắng gió, mưa dầm, củi ẩm, bếp ướt, vật liệu dụng cụ thiếu thốn, nước xài tằn tiện . . . làm cho các bạn không khỏi vất vả

Nấu nướng ngoài trời chẳng cần bày biện nhiều món, như tiệc tùng đình đám, mà các bạn phải biết chọn những món cho phù hợp với hoàn cảnh, khung cảnh, cũng như túi tiền của mình. Thức ăn phải ngon, bổ, rẻ, dễ làm, giản dị phù hợp với nguyên liệu và gia vị mà chúng ta mang theo, nhưng cũng nên độc đáo, lạ mắt.

Có những món khó mà thực hiện ở nhà nhưng lại phù hợp khi nấu nướng ngoài trời như: bê thui, cơm lam, gà nướng đất sét, cá lóc nướng trui, bò tùng xẻo . . . Nhưng có lẽ phù hợp nhất là các món nướng (barbecue). Nhất là khi chúng ta đi dã ngoại ngắn ngày hay tổ chức các bữa ăn gia đình ở ngoài trời.

CÁC MÓN ĂN CÓ THỂ NẤU NƯỚNG Ở NGOÀI TRỜI

Ở đây chúng tôi chỉ chú trọng đến các món ăn thường được sử dụng trong các buổi dã ngoại, cắm trại, du lịch . . . nhất là các món nướng, chiên, rán . . .

CÁC MÓN NƯỚNG SƯỜN NƯỚNG BARBECUE

Nguyên liệu:

- Sườn non: 600 g,
- sốt BBQ: 1 chai nhỏ,
- hạt tiêu: 10 g,
- hành, tỏi khô: 30 g,
- rau mùi: 1 mớ,
- khoai tây: 200 g.

Ngoài ra, bạn cần chuẩn bị: Bột nêm, đường, dầu ăn, lò nướng.

Cách làm:

- Sườn rửa sạch chặt hai bề mặt một miếng, dài 8 cm, ướp một chút tiêu muối để ngấm. Hành tỏi khô băm nhỏ. Khoai tây gọt vỏ thái chỉ rán chín vàng để riêng.

- Sườn cho lên bếp chế nước dùng xâm xấp nêm chút muối đun nhỏ lửa cho sườn chín mềm.

- Sốt BBQ cho thêm hạt tiêu rau mùi thái nhỏ.

- Sườn đã mềm cho sốt BBQ bao đều để 2 phút rồi cho lên lò nướng, khi thấy chín vàng thì lấy ra bày lên đĩa.

- Ăn kèm khoai tây rán.

CÁ ĐIỀU HỒNG NƯỚNG LÁ SEN

Nguyên liệu:

- Cá điều hồng: 1 con (0,8- 1kg)
- Tỏi băm: 25g
- Ớt băm: 25g
- Tiêu, muối, nước mắm, nước tương, màu điều
- Lá sen: 1 - 2 lá.

Cách làm:

- Cá điều hồng làm sạch, rạch hai bên mình cá dài từ mang xuống đuôi để thấm gia vị và dễ chín.

- Trộn đều các gia vị ướp vào cá, để cho gia vị thấm khoảng 30 phút. Sau đó cho cá

lên vỉ nướng vừa hơi vàng, lấy lá sen gói cá lại và tiếp tục nướng cho đến khi lá sen bên ngoài vừa cháy là được. Lúc này cá sẽ quện mùi thơm của lá sen.

- Cá điêu hồng nướng có thể ăn kèm với kim chi.

SƯỜN NON NƯỚNG NGÓI

Nguyên liệu:

- 1 kg sườn non
- 2 thìa súp sa tế
- 1 thìa súp sả xay
- 1 thìa cà phê bột nêm
- 1 thìa cà phê đường
- 20 quả đậu bắp,
- 2 thìa súp dầu ăn.

Thực hiện:

Rửa sạch sườn non, để ráo nước, chặt miếng vừa ăn. Ướp sườn với sa tế, sả xay, bột nêm, dầu ăn, để khoảng 30 phút cho sườn ngấm đều gia vị.

Quạt than thật hồng, đặt miếng ngói (hay đá) lên bếp. Đá nóng cho sườn non lên, nướng vàng đều hai mặt. Nhúng đậu bắp

vào nước ướp sườn, tiếp tục cho lên đá nướng cùng với sườn.

Thưởng thức: Món này dùng nóng với nước tương và sa tế rất ngon.

ẾCH MUỐI ỚT NƯỚNG VỊ

Nguyên liệu

- 1kg thịt ếch
- Ớt chuông đỏ, vàng, xanh mỗi loại 1 quả
- 2 thìa cà phê muối
- 5 quả ớt hiểm
- 2 thìa cà phê tỏi
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa súp dầu ăn

Thực hiện

Cho muối, ớt, tỏi, dầu ăn, bột nêm, đường vào cối, giã thật nhuyễn để hỗn hợp ướp hoà lẫn vào nhau, lấy ra bát lớn.

Ếch rửa sạch để ráo nước. Cho thịt ếch vào muối ớt, ướp khoảng 30' để ngấm gia vị. Thái khoanh dày các loại ớt chuông, lấy bỏ ruột.

Quạt than hồng, cho thịt ếch và ớt chuông lên vỉ nướng vàng.

Thưởng thức: Thịt ếch nướng, dùng nóng, chấm với muối ớt chanh.

BÒ NƯỚNG MẬT ONG

Nguyên liệu:

- 300g thịt bò filet tươi
- Xì dầu, mật ong, dầu ăn
- Tỏi, tiêu, ngũ vị hương
- Mè rang vàng: 1 thìa

Cách làm:

- 300g filet bò mềm, tươi, chọn miếng thịt có bản lớn khoảng ba ngón tay, cắt miếng không quá mỏng, khoảng 3mm là vừa.

- Pha hỗn hợp gia vị: 50cc nước dùng bò nếu có + 2 muỗng xúp xì dầu loại thường dùng + 2 muỗng xúp mật ong + 2 muỗng xúp dầu ăn thực vật + 1 muỗng cà phê tỏi băm nhuyễn + 1 muỗng nhỏ tiêu + 1/4 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương + 1 muỗng xúp mè rang vàng, giã nhuyễn mịn. Khuấy đều hỗn hợp rồi nếm lại, thêm

muối hoặc mật ong cho có vị ngọt nhẹ đậm đà.

- Trộn thịt vào hỗn hợp gia vị, để qua khoảng 1 giờ (cho thịt vào thùng lạnh trong thời gian ướp).

- Dù nướng bằng lò hay bằng lửa than cũng nên dùng vỉ kẹp để nướng và chỉ cho vào vỉ kẹp một lớp thịt, miếng thịt mới thẳng đẹp. Sau khi sắp và kẹp thịt vào vỉ, cho vào lò nướng ở nhiệt độ 250 độ C. Thịt cắt mỏng, thậm chí chỉ trong khoảng 1,5 phút đến 2 phút là thịt vừa chín mềm, đừng để thịt chín khô. Nếu dùng lò than thì nướng lửa lớn cho thịt chín nhanh, trở đều hai mặt thịt khi nướng.

- Tùy ý ăn kèm xà lách, cà chua, cà rốt, củ cải trắng ngâm chua ngọt, kẹp bánh mì đồ chua cắt sợi, dưa leo hoặc bún, rau sống, nước mắm chua ngọt pha loãng.

LƯƠN NƯỚNG XỐT TƯƠNG CAY

Nguyên liệu:

- Lươn: 5 lạng.

- Cọng sả, hành khô, ớt chín, gừng, cà chua, mỗi thứ chừng nửa lạng.

- Hạt nêm, dầu hào (1 thìa cà phê) nước cốt dứa, rau xà lách, tương ớt (5 thìa cà phê), đường, dầu mè (1/2 thìa cà phê).

Thực hiện:

- Chọn mua lươn sống, chọn con da vàng, nhiều thịt mới ngon. Cho lươn vào nồi cùng nắm muối, đập kín vung, lươn sẽ quậy mạnh và tiết hết nhớt. Rửa lại thật sạch, mổ bỏ ruột, bỏ đầu xương và cắt khúc cỡ 5x5 cm rồi ướp với bột nêm, dầu mè, đường và hỗn hợp hành, sả, gừng, ớt đã băm nhuyễn ướp chừng 5 phút cho lươn ngấm đều gia vị.

- Cho lươn vào khay nướng đã phết một ít dầu ăn rồi đút nguyên khay lươn vào lò nướng ở nhiệt độ 180 độ, khoảng 15 phút là lươn chín (hoặc cho lươn lên vỉ nướng lò than hoa cũng tốt).

- Cách làm nước sốt tương cay: Cho nước cốt dứa (100 ml) vào chảo với tương ớt và nước gia vị ướp lươn, đun sôi cho đến khi nước sốt sánh lại thì rưới lên từng miếng lươn vừa được nướng vàng.

Bày lườn ra đĩa có xếp sẵn xà lách và cà chua thái thành lát.

SƯỜN CỪU NƯỚNG SỐT ỚT

Nguyên liệu:

- 200g sườn cừu, làm sạch
- 150 g bí ngòi, ớt chuông, cà tím
- 50 ml sốt ớt chuông đỏ, khoai tây
- 1 lá quế ngọt
- 2 thìa lớn giấm đen
- 1 thìa sốt lá quế ngọt

Thực hiện:

Cắt cà tím, bí ngòi vàng xanh thành khoanh dày khoảng 8 mm. Khoai tây để nguyên vỏ, cắt lát 8 mm, trụng sơ với nước sôi, để ráo.

Ướp cà tím, bí ngòi, khoai tây với chút dầu, muối tiêu. Đặt tất cả lên vỉ nướng với than hồng (có thể rán với chảo không dính), trở đều hai mặt. Sau đó, ướp các loại củ, quả với giấm đen, thêm chút sốt lá quế ngọt.

Cắt bỏ mỡ cừu, ướp muối, tiêu cho ngấm đều gia vị. Khi nướng, có thể dùng lửa than hoặc rán trong chảo cho đến khi thịt chín đều

CÁ NƯỚNG MO CAU

Nguyên liệu:

- Mo cau tươi: 1 bẹ
- Cá lóc: 500 g
- Củ nghệ: 50 g
- Thì là: 50 g
- Tôm lột: 100 g
- Thịt heo nạc xay: 100 g
- Hành tím: 50 g
- Gia vị: nước mắm, muối, tiêu, đường, bột nêm Knorr gà.

Thực hiện:

Cá làm sạch, rút xương. Tôm băm nhuyễn trộn với thịt xay, hành tím, bột nêm, sau đó nhồi vào cá. Cuộn cá vào mo cau tươi nướng than hoặc lò khoảng 30 phút.

Cách làm nước sốt ăn kèm: Cho củ nghệ băm nhuyễn, hành tây vào xào chung rồi cho nước dùng vào, nêm gia vị vừa ăn, cho thì là vào. Món ăn này có thể cuốn bánh tráng hoặc ăn không kèm với rau sống và nước mắm.

MỰC NƯỚNG

Nguyên liệu:

- 1kg mực ống hoặc mực nang
- Gò, cà, ớt
- 2 muỗng súp tương xí muội
- 50g hạt điều đỏ
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn, xì dầu, ngũ vị hương, bột cà ri, sả

Cách làm

Chuẩn bị:

- Mực: Gỡ bỏ lớp đen bên ngoài, cắt bỏ 2 mắt, nặn phần cứng bên trong 2 mắt ra, chà muối, rửa sạch, cắt miếng hình chữ nhật 8cm x 6 cm, lạng xéo, để thật ráo.

- Ướp mực: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng súp bột ngọt + 1 muỗng súp nước tỏi + 1 muỗng cà phê ngũ vị hương + 1 muỗng cà phê bột cà ri + 1 muỗng súp sả băm + 1 muỗng cà phê xì dầu + 1 muỗng cà phê hạt điều đỏ. Để mực thấm 30 phút.

- Gò: Bỏ cọng, rửa sạch để ráo.

- Cà, ớt: Rửa sạch, tía hoa.

- Tỏi: Dập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn, cho chút nước ấm vào vắt lấy nước.

- Xả: Băm nhuyễn.

- Hột điều đỏ: Cho 2 muỗng súp dầu ăn vào để vừa nóng, cho hạt điều vào, đảo nhanh tay, nhắc xuống, rây bỏ hột.

- Sốt tương xí muội: 1 muỗng súp dầu + tỏi phi vàng, cho tương xí muội vào + 1 muỗng cà phê bột ngọt + chút màu hột điều. Nêm vừa ăn.

Chế biến:

Vỉ thoa dầu. Cho mực lên vỉ nướng. Trở mực thường xuyên. Mực vàng lấy ra phết lên chút dầu ăn cho bóng và thơm ngon.

Trình bày:

- Xếp mực ra đĩa. Rải ngò, cà, ớt tía hoa xung quanh.

- Món này dùng nóng với sốt xí muội.

HEO NƯỚNG TIÊU

Món ăn mang phong vị Tây phương nhưng kết hợp với gia vị phương Đông

Nguyên liệu

- 700g heo nạc
- 8 lát ba chỉ xông khói
- 100 hạt tiêu sọ
- 1 thìa súp nước dùng
- 20ml rượu cognac
- 2 thìa cà phê hạt nêm
- 1/2 thìa cà phê bột bắp, pha nước
- 1 thìa cà phê nước tương.

Thực hiện

Thịt ướp với hạt nêm và ít tiêu xay cho thấm, cắt miếng vừa ăn. Trãi ba chỉ ra, cuốn thịt vào trong. Tiêu rang lên rồi đập dập, không giã quá nát. Lăn thịt qua tiêu cho bám một lớp dày bên ngoài. Nướng sơ thịt trên vỉ để lấy sọc cho đẹp rồi đem đút lò.

Cho rượu cognac vào nồi nóng cho chảy hết hơi rượu, tận dụng nước thịt c#n trên mâm nướng, trút vào nồi, thêm nước dùng và nước tương vào rồi nêm nếm, nấu cho vừa đủ nước xốt 4 người dùng, làm sệt lại bằng bột bắp.

Xếp thịt ra đĩa, dùng kèm khoai tây chiên và salad táo.

THỊT BÒ NƯỚNG NGÓI

Nguyên liệu:

- 1 kg thăn bò
- 300g dừa nạo
- Một trái thơm (dứa)
- Một miếng ngói đỏ.
- Hành tím, hành rí, tỏi, củ hành trắng, tiêu, mật ong, dầu mè, nước tương hột.
- Chuối chát, khế, dưa chuột, rau húng chanh, dấp cá tía tô, xà lách, chanh, ớt, mắm nêm. Bánh tráng hoặc bánh hỏi.

Cách làm:

Thịt bò lựa thăn bò mềm, ướp mật ong, dầu mè, tỏi, hành tím băm, nước hột mỗi thứ khoảng 2 thìa cà phê. Xong lấy dừa vắt nước cốt, thơm xắt lát tròn, lấy thố sắp lớp thơm, lớp thịt bò, lớp thơm, rưới nước cốt dừa vào. Tất cả rau sống ngâm nước muối rửa kỹ hai lần.

Chuối chát, khế xắt lát mỏng ngâm trong nước có hòa chút nước chanh + muối, dưa chuột cắt mỏng. Phi chút tỏi cho thơm, bỏ thơm băm vào xào lửa to, xong chế mắm nêm vào, nêm tý đường, tiêu, tùy ý thích cay

hay không thì thêm ớt băm, nhắc xuống nặn chanh vào.

Bày ra bàn một đĩa rau sống, nửa vỏ trái thơm đã nạo hết thơm đựng mắm nêm, nửa trái thơm còn lại đựng thịt bò. Bắt lò than hoặc bếp ga, để một miếng ngói vuông trên mặt lửa, nhơ ngửa miếng ngói lên cho lòng ngói hứng nước thịt, thoa tí dầu ăn hoặc mỡ heo lên mặt ngói, ngói nóng, gấp thịt chà lên ngói, tái cong thịt là thịt chín. Cuốn thịt với bánh hỏi hoặc bánh trắng, rau sống, dưa leo, khế, chuối chát chấm mắm nêm.

CÁ LÓC NƯỚNG TRUI

Chọn những con cá lóc vừa ăn hơn cả là những con cá nặng khoảng 600- 800g, thịt cá vừa dai, ngọt và dễ nướng.

Xiên một cây trúc hoặc thanh tre tươi vót sẵn từ miệng cá cho đến đuôi. Người sành ăn cá lóc nướng trui thường dùng dao chặt bỏ phần đuôi cá, vì như vậy khi nướng chín trong bụng, xương cá không còn bị ứ máu, thịt cá sẽ trắng và không tanh khi để nguội.

Cắm những thanh tre đã xiên cá xuống đất (nếu là cá lớn khoảng từ 1kg trở lên thì cắm đầu con cá hướng xuống đất để cá tiếp xúc với lửa nhiều dễ chín, còn cá nhỏ thì cắm ngược lại) phủ rơm khô lên rồi đốt.



Người nướng cá "có nghề" phải tiên liệu sao cho rơm vừa đủ để khi lửa tàn thì cá cũng vừa chín. Rơm dư thì cá khét hoặc chín quá mất ngọt; rơm thiếu thì cá nhão, tanh; thêm rơm thì khúc đầu chín nhưng khúc đuôi lại khô mất ngon. Còn nướng lại bằng lửa than thì mất đi ít nhiều hương vị của cá lóc nướng trui. Khi toàn thân cá cháy đen, cũng là lúc cá đã chín. Dùng những cọng rơm rạ

xếp đôi cạo bỏ lớp cháy bên ngoài thì món ăn xem như đã làm xong.

Sau khi lửa tàn, cạo sạch lớp vảy bị cháy bên ngoài, để cá lên tấm lá chuối rồi dùng đũa rọc theo sống lưng. Tách cá ra làm đôi, gấp miếng thịt cá trắng ngần, còn đang bốc hơi nghi ngút, gói trong miếng bánh tráng kèm thịt ba rọi xắt mỏng và một chút rau rừng thì không ai có thể cưỡng lại được ý muốn cắn ngay một miếng.

Chén nước chấm ăn kèm phải là loại nước mắm thật ngon, pha thêm chanh đường, ớt, tỏi, me hay chế biến từ mắm nêm và nước cốt trái khóm. Ngoài rau sống, chuối chát, khóm, khế thái mỏng, miệt U Minh còn có hàng chục loại rau rừng với đủ các vị chua, chát nhẹ làm món ăn càng thêm đặc biệt.

GÀ NƯỚNG ĐẤT SÉT

Cắt tiết con gà (để nguyên lông). Khéo léo mổ hậu môn gà, rút dần ruột và lòng ra. Cuối cùng, rút bầu điều và cuống họng gà. Cần thận đừng để bầu điều vỡ, thức ăn trong

diều tràn trong khoang bụng gà, thì coi như... uống công – (vì để giữ vị ngọt đậm cho thịt gà, không thể dội nước rửa khoang bụng gà).

Lòng gà được làm sạch rồi nhồi lại vào bụng; sau đó dùng chỉ hoặc dây lạt may kín các vết cắt nơi cổ gà và lỗ mổ (để đất sét đắp lên không tràn vào bụng gà).

Nhúng gà vào nước cho ướt toàn bộ lông; sau đó nhồi đất sét và đắp kín lên cả con gà. Đất sét phải nhồi vừa đủ dẻo để làm tăng độ kết dính với lông và gỡ ra dễ dàng khi gà chín. Đắp đất hơi dày để khi nướng, đất đủ độ nóng làm chín thịt gà. Vùi "cục đất sét" vào giữa đồng rơm khô (hay củi) và châm lửa đốt

Rơm cháy đượm cộng với nhiệt toả ra của tro rơm khiến đất sét ngả màu trắng. Sức nóng của đất sét đã nướng chín đều con gà. Khi đất sét chuyển sang màu vàng và tự bong ra xem như món gà nướng đất sét đã hoàn tất. Người ta gỡ đất sét ra để lấy "thành phẩm", lông gà sẽ dính theo đất sét và bong ra từng mảng. Thịt gà trắng, ứa mỡ và mùi vị thơm ngon đặc biệt.

Gà nướng được xé thịt, ăn với cà chua và dưa leo xắt lát, rau thơm và muối tiêu chanh.

LƯỜN CÁ NƯỚNG

Nguyên liệu:

- 6 lườn cá
- 2/3 tách nước cam
- 2 muỗng canh dầu ô liu
- 1 muỗng canh tiêu xay, giã sơ
- 1/3 tách nước chanh
- 1/4 thìa nhỏ bột thì là
- 1/2 thìa nhỏ kinh giới khô giã nhuyễn

Cách làm

1- Rửa cá, thấm khô rồi đặt vào đĩa.

2- Trộn chung nước cam, chanh, dầu ăn, tiêu, kinh giới và thì là rồi tẩm vào đĩa cá. Dập lại ướp 2 giờ trong thùng đá lạnh, thỉnh thoảng lật qua lật lại.

3- Đem đĩa cá ra, chặt nước sốt rồi nướng trên lò than khá nóng trong 5 phút, rồi lật mặt, phết thêm sốt ớt vào, nướng từ 3 đến 7 phút nữa, cho đến khi xiên thấy đã chín rục.

MỰC NƯỚNG

Chuẩn bị:

- *Mực*: Gỡ bỏ lớp đen bên ngoài, cắt bỏ 2 mắt, nặn phần cứng bên trong 2 mắt ra, chà muối, rửa sạch, cắt miếng hình chữ nhật 8cm x 6 cm, lạng xéo, để thật ráo.

- *Ngò*: Bỏ cọng, rửa sạch để ráo.

- *Cà, ớt*: Rửa sạch, tía hoa.

- *Tỏi*: Dập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn, cho chút nước ấm vào vắt lấy nước.

- *Xả*: Băm nhuyễn.

- *Hột điều đỏ*: Cho 2 muỗng súp dầu ăn vào để vừa nóng, cho hạt điều vào, đảo nhanh tay, nhắc xuống, rây bỏ hột.

- *Sốt tương xí muội*: 1 muỗng súp dầu + tỏi phi vàng, cho tương xí muội vào + 1 muỗng cà phê bột ngọt + chút màu hột điều. Nêm vừa ăn.

Chế biến:

- *Ướp mực*: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng súp bột ngọt + 1 muỗng súp nước tỏi + 1 muỗng cà phê ngũ vị hương + 1 muỗng cà phê bột cà ri + 1 muỗng súp sả băm + 1 muỗng cà phê xì

dầu + 1 muống cà phê hột điều đỏ. Để mực thấm 30 phút.

- Vỉ thoa dầu. Cho mực lên vỉ nướng. Trở mực thường xuyên. Mực vàng lấy ra phết lên chút dầu ăn cho bóng và thơm ngon.

CỪU NƯỚNG RAU THƠM :

Nguyên liệu:

- 2-2,5kg thịt đùi cừu
- Dầu ô liu
- 2 tép tỏi, xắt mỏng
- 2 muống canh rau thơm, băm nhỏ
- Tiêu mới xay

Cách làm

- 1- Tẩm dầu vào đùi cừu, khía nhiều rãnh trên đùi rồi nhét tỏi và rau thơm vào rãnh đó, xoa đều tiêu xay.
- 2- Treo xoong hứng nước thịt dưới vỉ, dàn đều than hồng quanh dưới xoong, để than khá nóng, bây giờ mới đặt thịt lên vỉ, nướng từ 75 đến 135 phút là tái (70oC) hoặc chín vừa từ 135 đến 150 phút (80oC)

GÀ NƯỚNG ỚT :

Nguyên liệu:

- 1kg đùi gà
- 1/2 tách nước tương đậu nành
- 2 muỗng canh nước cốt chanh
- 2 muỗng canh mật ong
- 1 muỗng canh dầu mè
- 3 quả ớt nhỏ băm nhuyễn
- Xà lách quăn hoặc rau mùi

Cách làm :

1- Rửa đùi gà, để ráo nước rồi bỏ vào đĩa.

2- Làm sốt tắm: Trộn chung nước tương, nước chanh, mật ong, dầu mè, ớt và mùi rồi rưới vào đĩa thịt gà, đẩy lại ướp trong tủ lạnh 90 phút.

3- Sau khi ướp, chặt cạn nước sốt, để sang một bên. Đốt lò khá nóng, treo xoong hứng nước thịt dưới vỉ rồi đặt thịt lên, dàn than hồng vây quanh xoong hứng nước thịt, nướng từ 45 đến 60 phút cho đùi gà không còn lòng đào, thỉnh thoảng tắm sốt ướp khi lật thịt qua lại.

BÒ NƯỚNG BRAZIL

Nguyên liệu:

- 500g thịt nạc mông bò
- 1 muống canh mật ong
- 1 muống canh bột cà phê
- 2 tép tỏi, dập dập
- 2/3 muống canh nước cốt chanh
- 8 miếng bí xanh
- 8 miếng bí đỏ
- 8 tai nấm rơm bỏ đôi

Cách làm :

1- Lạng bỏ mỡ bò, xắt thành miếng vuông, cạnh 2,5cm. Bỏ chung mật ong, bột cà phê, nước chanh và tỏi vào tô rồi ướp chung với nước thịt trong 10 phút.

2- Xiên rau củ và thịt vào xiên, cứ một miếng thịt kèm một miếng rau củ.

3- Đặt xiên nướng lên vỉ, nướng từ 10 tới 12 phút, thỉnh thoảng đổi mặt xiên nướng cho chín kỹ.

4- Bày thịt xiên ra với cơm nóng, trang trí rau thơm vài khoanh dưa chuột và xà lách quăn.

BÒ NƯỚNG CHANH :

Nguyên liệu:

- 2kg sườn bò
- 3 tép tỏi, đập dập
- Dầu ô liu
- Tiêu giã sơ

Cách làm

- Tẩm thịt bằng dầu ô liu. Xát tiêu và tỏi vào thịt. Cắm thước đo vào giữa nhưng không đụng giẻ sườn.

- Dàn than hồng quanh dưới xoong hứng nước thịt với độ khá nóng (thử hơi tay, đấm 3 giây), đặt phần mỡ sườn ngửa trên vỉ, dưới là xoong hứng hạ thấp xuống rồi nướng đến lúc thước đo chỉ 70oC là cỡ tái (trong khoảng 120 phút), hoặc chín kỹ (khoảng 135 phút).

- Lấy sườn để ra đó 10 phút rồi hãy chặt, dọn ra ăn với bơ chanh mù tạt.

THĂN HEO NƯỚNG GỪNG .

Nguyên liệu:

- 1,5kg thịt nạc thăn, bó thành khoanh

- 1/2 tách rượu vang gừng, hoặc sherry nguyên chất
- 1/2 tách nước tương đậu nành
- 1/2 tách dầu ăn
- 2 muỗng canh thìa là băm nhuyễn
- 2 muỗng canh mù tạt dijon
- 2 tép tỏi, đập dập

Cách làm:

- Để làm nước sốt: Quậy chung rượu vang hoặc rượu sherry, nước tương, dầu ăn, thìa là, mù tạt và tỏi rồi cho vào đĩa thịt.

- Đổ nước sốt đã ướp vào đĩa thịt. Đặt lại rồi ướp qua một đêm, trong tủ lạnh, thỉnh thoảng lăn khoanh thịt qua lại.

- Trước khi nướng 30 phút, đặt đĩa thịt trong phòng nhiệt độ thường. Rồi chặt cạn nước sốt, để sang một bên.

- Cắm thước đo độ vào giữa khoanh thịt. Sau đó dàn than hồng quanh xoong hứng nước thịt treo dưới vỉ nướng, để chuẩn bị độ than khá nóng. Sau đó đặt thịt lên vỉ, hạ thấp vỉ xuống để nướng từ 120 đến 135 phút, thỉnh thoảng tắm sốt vào khoanh thịt.

- Nướng xong, lấy thịt ra để 10 phút, rồi thái thành lát mỏng.

CÁ ĐIỀU HỒNG NƯỚNG TỎI

Nguyên liệu: (4 người ăn)

- 1 con cá nguyên con từ 1,5-2kg (bỏ ruột)
- 1/4 tách bơ hoặc dầu margarin loãng
- 2 tép tỏi, đập dập
- 2 muống canh rau thơm băm nhỏ
- 1 muống canh nước cốt chanh
- Tiêu mới xay

Cách làm

- Rửa cá rồi để ráo nước. Đặt cá vào giấy nhôm cỡ giầy.

- Bỏ chung bơ nước hoặc dầu margarin, tỏi, rau thơm, nước chanh, trộn đều rồi tẩm cá vào, rắc tiêu, gói kín lại.

- Treo xoong hứng nước thịt dưới vỉ, dàn đều than hồng dưới xoong. Sau đó để than khá nóng (thử hơi tay, đếm 3 giây). Hạ thấp vỉ, đặt cá lên vỉ, từ 40 đến 50 phút, khi thử bằng nĩa thấy cá chín rục là được.

GÀ MÁI TƠ NƯỚNG CAY NGỌT :

Nguyên liệu: (8 người ăn)

- 4 con gà mái tơ đông lạnh để tan giá
- 1 hộp mận tím cả quả, chắt cạn nước, bỏ hạt, nặng 900g
- 1 củ hành tây băm sơ
- 2 tép tỏi, đập dập
- 1/4 tách vang đỏ nguyên chất
- 1/4 tách sốt Teriyaki
- 2 muỗng canh sốt ớt
- 1 quả chanh vắt lấy nước
- 1 thìa nhỏ dầu mè
- Tiêu mới xay

Cách làm

- Chặt đôi gà, rửa và lau khô bằng khăn giấy, khứa từ 3 tới 4 lát trên mỗi nửa con gà, rồi cho vào đĩa.

- Làm sốt: Bỏ chung mận, hành, tỏi, rượu vang, 2 thìa sốt, nước chanh, dầu và tiêu vào máy xay thật nhuyễn, sau đó rưới đều sốt lên đĩa gà, đẩy lại vào tủ lạnh, ướp 24 giờ, thỉnh thoảng lật thịt qua lại.

- Ướp xong đem đĩa thịt ra, gạt ráo nước sốt, để sang một bên. Tiếp theo ướp phần thịt

nạc xuống vỉ, nướng trên than khá nóng (trong 20 phút, lật qua mặt kia tẩm thêm sốt ướp. Nướng thêm từ 10 đến 20 phút nữa.

Chú ý: Gà mái tơ dùng nướng, trung bình cân nặng 700 gr

MỰC SA TẾ NƯỚNG :

Nguyên liệu:

- 1kg mực nang
- 150g sả bào
- 8 tép tỏi
- 4 muỗng súp tương ớt
- 1 muỗng súp tương xí muội
- 3 muỗng súp mật ong
- Ghim nhọn
- 100g hạt điều đỏ
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn, dầu mè, xì dầu

Cách làm

Chuẩn bị

- Mực: Chà chút muối rửa sạch để thật ráo, lạng xéo mắt võng, ướp mực: 2 muỗng cà phê tiêu + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt + 2 muỗng súp đường + 2 muỗng súp nước tỏi +

tương ớt + tương xí muội + mật ong + sả băm nhuyễn + 2 muỗng súp màu hạt điều đỏ. Để mực thấm 15 phút.

- Sả: băm nhuyễn.

- Tỏi: Băm nhuyễn cho nước sôi vào vắt lấy 2 muỗng súp nước tỏi.

- Hạt điều đỏ: 1/2 chén dầu vừa nóng, cho hạt điều vào đảo nhanh tay nhắc xuống rây lại bỏ bột.

Chế biến

Ghim mực vào ghim nhọn, 1 que 4 miếng, than nóng vừa cho mực lên nướng thơm chín vàng, phết hỗn hợp nước còn lại trong thau lên mực khi nướng cho mực không bị khô.

BÊ THUI

Những món này chỉ có thể thực hiện khi chúng ta đi dã ngoại tập thể hay tổ chức những bữa tiệc đông người.

Con bê mua về thui phải còn nhỏ, nuôi thêm vài tuần bằng cách cho ăn đọt mía thì thịt sẽ trắng hồng và ngọt hơn bình thường.

Cắt tiết xong, mổ bụng con bê lấy hết bộ lòng ra rồi dùng dây thép khâu lại, lấy thanh sắt dài xỏ dọc thân nó, để hai đầu thanh sắt lên hai giá đỡ.

Bê thui bằng hom dâu phơi khô thì thịt chín đều và thơm. Nếu không có hom dâu thì dùng "than hoa" đốt từ cây rừng tạp. Khi thui quay đều con bê quanh trục nằm ngay trên lò than. Thỉnh thoảng dùng que sắt có mũi nhọn châm đều lên da để thoát nước và da không bị rách.



Hơn 1 giờ sau, bộ da con bê sủi lên như những mũi trùn, thì dùng dao gạt, lấy vải lau sạch, rồi tiếp tục thui. Được 1 giờ nữa, lại gạt, lau những nốt sủi. Sau 3 giờ thì da bê chín vàng rộm.

Bê thui ăn với mắm nêm, khế chua, chuối chát, rau sống, bánh tráng mỏng.

BÒ TÙNG XÈO – BÒ GÁC CHÉO

Bò được cắt lấy tiết, làm sạch lông, mổ lấy hết ruột rồi nhồi vào bụng các loại lá thơm như kim lăng, tía tô, sả... xong khâu chặt lại để không bị xì hơi khi thui.



Đem bò đặt lên cây tre lớn gác chéo, bốn chân cột trên bốn nhánh của hai cây tre (cái tên bò gác chéo là đặt theo cái tư thế xoạc chân bò này) rồi đốt lửa lên nướng cho đến khi bò chín vàng. Lúc ăn, người ta cầm dao xọc vào thân bò, thịt sẽ theo hơi nóng xì ra đỏ tươi, dùng đĩa gắp và dao cắt chấm với tương (có lẽ vậy mà còn gọi là bò tùng xẻo?).



CÁC MÓN ĂN THÔNG THƯỜNG

Đi trại, dã ngoại . . . chúng ta cần những món ăn *ngon miệng, bổ dưỡng, rẻ tiền, giản dị dễ làm*. Để giúp các bạn, chúng tôi xin giới thiệu cách làm một số món như sau:

BÍ RỢ HẦM DỪA

Nguyên liệu:

- 1/2 kg bí rợ
- 1/2 kg khoai lang
- 200gr đậu phộng
- Ngò om, bột ngọt
- 1 trái dừa khô
- 2 muỗng súp đường
- 1 muỗng súp muối

Cách làm

Chuẩn bị:

- Bí rợ: Gọt vỏ, rửa sạch. Cắt miếng vuông 3cm. Ướp bí với một muỗng đường+ muối.

- Khoai lang: Gọt vỏ, rửa sạch, xắt khoanh dày độ 3cm chẻ 4.

- Đậu phộng: Ngâm nước ấm ẩm độ 2 giờ cho mềm vỏ và lột bỏ vỏ.

- Dừa khô: Nạo, vắt nước cốt để riêng, còn lại, cho nước ấm vào bóp đều và cắt lấy nước dừa.

Cách nấu:

- Cho nước dừa của dừa vào bí rợ + đậu phộng nấu sôi.

- Bí vừa chín tới, cho khoai lang vào, hầm mềm các thứ, nêm vừa ăn.

- Để nước cốt dừa vào, nhắc xuống và rất ngò om lên trên.

Ghi chú: đây là một món mà nguyên liệu có thể để được rất lâu, cho nên có thể để dành cho những ngày cuối trại.

BÍ RỢ HẦM THỊT

Nguyên liệu:

- 1 trái bí đỏ vừa
- ½ Kg thịt heo (hoặc gà)
- ½ Kg xương heo
- 5 tai nấm hương hay n. mèo
- 1 củ cà rốt

- 1 củ hành tây
- 3 muỗng cà phê dầu mè
- muối đường, tiêu, bột ngọt
- ½ muỗng cà phê muối
- 2 củ tỏi, 5 củ hành ta
- 250g mỡ nước , xì dầu, ngò
- đậu hà lan (nếu có)

Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bí đỏ: cắt ngang 1/3 trái về phía trên dùng làm nắp đậy, móc bỏ phần hạt bên trong, ướp vào ruột bí: hành tỏi giã nhỏ+ 1 chút tiêu+ muối + đường+ bột ngọt+ dầu mè cho vừa ăn, để 30 phút
- Thịt heo: xắt nhỏ, phi hành tỏi, nêm vừa ăn.
- Xương heo nấu nước lèo
- (Thịt gà: lóc nạc, xắt hạt lựu to, xương gà nấu lấy một ít nước lèo.)
- Đậu hà lan hạt: luộc vừa chín tới với chút muối.
- Nấm hương hoặc nấm rơm: trụng nước sôi có chút muối

- Phi hành tỏi: ngâm nước, cắt bỏ chân, xắt hạt lựu to phi hành tỏi.
- Cà rốt: xắt hạt lựu phi hành tỏi.
- Hành tây: xắt dọc có bảng độ 5 ly.

Cách hầm:

Cho nước lèo vào song nấu sôi, cho hỗn hợp thịt vào nấu sơ, nêm tiêu + đường + bột ngọt + xì dầu cho vừa ăn, nhắc xuống, cho hỗn hợp này vào ruột bí, đậy nắp lại đem hấp cách thủy cho bí chín, nhắc xuống, rắc thêm tiêu ngò, dùng nóng, mát và bổ.

Ghi chú: đây là một món làm hơi lâu và công phu, chỉ làm khi có thời gian

CANH CHUA RAU NHÚT

Nguyên liệu

- 3 bó rau nhút
- 100g tôm
- 4 trái cà chua
- Ngò om – ớt
- Muối – bột ngọt
- 2 muống canh nước mắm
- 1 muống mỡ

1 vắt me chín (hoặc 3 trái me sống)

Cách làm:

Chuẩn bị:

- Rau nhút: lật bỏ cọng già, lá úa, rửa sạch, cắt khúc
- Tôm: tạt đầu đuôi, rửa sạch, đập mềm
- Cà chua: rửa sạch, cắt làm 6 – 8 miếng
- Ngò om: rửa sạch, cắt nhỏ
- Ớt: rửa sạch, xắt lát mỏng, bỏ hạt

Cách nấu:

- Bắc soon lên lửa, cho mỡ vào, đợi nóng đổ tôm vào xào sơ
- Lường nước vừa đủ ăn, đổ vào, nấu sôi, cho rau nhút vào.
- Rửa sơ vắt me, dầm trong một chén nước, bóp cho ra hết chất chua, vớt hạt, đổ vào nồi canh.
- Rau nhút chín, cho cà chua vào.
- Chờ sôi lại, hớt bọt, nêm muối, nước mắm, bột ngọt cho vừa ăn.
- Nhấc xuống, rắc ngò om và ớt lên mặt
- Dọn ăn nóng

Ghi chú : từ món canh chua rau nhút này, các bạn có thể biến cải thành canh chua rau muống, canh chua bắp cải, canh chua lá vang, canh chua rau tàu bay . . . vẫn ngon.

CANH CHUA CÁ LÓC

Nguyên liệu :

- 1 kg cá lóc to
- 500g xương heo
- 1 cây bạc hà
- 1 vắt me chín
- ngò om, giá sống, ớt chín
- 3 trái cà chua chín
- 2/3 trái thơm
- 1 củ tỏi, 100g mỡ nước
- muối, đường, tiêu, bột ngọt, nước mắm.

Cách làm :

Chuẩn bị:

- Xương heo: nấu lấy 2/3 lít nước lèo.
- Cá lóc : làm sạch, cắt khúc dài độ 2,5cm, để ráo

- Bạc hà: tước bỏ vỏ, xắt xéo dày độ 5 ly, bóp chút muối, xả sạch, vắt ráo.
- Me chín : dầm lấy nước me
- Ớt chín : xắt mỏng.
- Tỏi : băm nhỏ, phi mỡ cho thơm
- Rau om : lật rửa sạch, xắt nhỏ
- Thơm : xắt mỏng
- Cà chua : xắt làm 6 hoặc làm 8 dọc theo múi cà, bỏ hạt.

Cách nấu:

Cho nước lèo vào soong nấu sôi, cho chút muối, thả cá vào nấu, hớt bọt kỹ, chế nước me vào soong, nấu cho cá vừa chín, nêm nước mắm+ đường+ bột ngọt cho vừa ăn, cho bạc hà+ thơm+ cà chua vào, gần chín nhắc xuống cho giá, ớt, tỏi phi mỡ vào, khi tắt cả vừa chín nhắc xuống.

Ghi chú: đây là món ăn thuần Nam Bộ, rất được nhiều người ưa thích.

CANH CHUA BÔNG SÚNG

Nguyên liệu :

- 1 bó bông súng

- 1 con cá lóc (lớn nhỏ tùy nhu cầu)
- 1 vắt me
- rau thơm, ớt
- gia vị : tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm, mỡ nước.

Cách làm :

Chuẩn bị

- Bông súng tước vỏ, ngắt ra từng khúc khoảng 5cm.
- Cá làm sạch, cắt khúc.

Cách nấu

- Bắc xoong nước đun sôi, lược nước me chế vào. Sau đó cho cá vào chờ sôi lên lại.
- Trút bông súng vào
- Nêm gia vị đường+ nước mắm sao cho có vị chua, ngọt ngọt.
- Nhấc xoong canh xuống, chế thêm vài muỗng mỡ nước
- Trút canh ra tô hoặc lẩu. Rắc lên mặt một ít rau thơm cắt nhuyễn, ớt xắt lát

Ghi chú : đây là một món ăn ngon, đơn giản, dễ làm, chú ý không nên nấu bông

súng chín quá sẽ nhũn ăn không ngon. Bông súng có thể nấu canh chua với các loại cá đồng như : cá lóc, cá rô, cá sặc . . .

CANH CHUA BÔNG SO ĐŨA

Nguyên liệu :

- 1 con cá lóc
- 1 rổ bông so đũa (hái lúc tươi)
- 5 trái khế chua
- gia vị : tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm, hành tỏi, mỡ nước
- rau thơm, ớt.

Cách làm :

Chuẩn bị:

- Bông so đũa lật cuống, lột từng cánh bông, bỏ ngò có phần vàng ở cuối bông. Rửa nhẹ nhàng để bông khỏi bị giập, để ráo nước

- Cá lóc làm sạch, cắt khúc. Nhớ giữ mang cá và bộ đồ lòng lại. Lột bao tử và ruột cá, chà muối, rửa cho sạch và trắng để nấu luôn.

Cách nấu:

Bắc xoong nước đun sôi, vớt nước khế, lược bỏ hạt, rồi thả cá vào.

Khi cá đã chín cho bông so đũa vào. Khi bông so đũa vừa chín tới, nêm nếm nước mắm+ đường, bột ngọt sao cho canh vừa ngọt là được.

Nhấc canh xuống, cho vào vài muỗng mỡ nước đã khử thơm.

Trút canh ra tô hay lẩu, cho rau thơm xắt nhuyễn và ớt cắt lát vào.

Ghi chú: Nếu cắm trại ở khu vực có nhiều cây so đũa thì đây là một món đặc sản, ăn ngon và lạ miệng. Bông so đũa chỉ nấu vừa chín tới, đừng để bông mềm rục không ngon.

CANH KHOAI MỠ

Nguyên liệu :

- ½ kg khoai mỡ.
- 100g Tôm
- ½ muỗng cà phê muối.
- 2 muỗng súp nước mắm
- 1 muỗng súp mỡ
- bột ngọt, tiêu

- ngò om, 2 tép hành lá

Cách làm

Chuẩn bị:

-Khoai : gọt vỏ, rửa sạch, xắt lát và dùng dao đập nát, cho vào tô đánh đều.

-Tôm : lột vỏ, rửa sạch, đập dập, quết nhuyễn

-Hành : bỏ lá, lấy củ rửa sạch, đập nát trộn chung với tép, nêm muối+ tiêu+ bột ngọt

-Ngò om: lột, rửa sạch xắt nhỏ

Cách nấu:

-Nấu nước sôi, dùng muỗng múc từng viên tôm bằng ngón tay cho vào

-Cho khoai vào, quậy đều, hớt bọt

-Khoai chín, nêm muối, nước mắm bột ngọt. Rưới mỡ vào

-Nhấc xuống, rải ngò om và tiêu lên trên, dùng nóng

CANH CẢI BỆ XANH – CHẢ CÁ

Nguyên liệu :

- 300g cải bẹ xanh
- 100g chả cá tươi

- 1 muống mỡ
- 3 hoặc 4 chén nước
- 2 muống canh nước mắm
- chút muối – tiêu – hành lá

Cách thực hiện :

Chuẩn bị:

- Cải bẹ xanh : lật bỏ lá úa+ sâu rửa sạch, cắt khúc dài độ 2 – 3cm
- Chả cá tươi : mua loại cá nạo sẵn thịt hoặc cá nguyên con (cá thác lác, cá thu ấu . .) về lột 2 bên, dùng muống nạo lấy thịt, nêm vừa ăn quét nhuyển với hành+ tiêu
- Hành lá: lật rửa sạch, xắt nhỏ.

Cách nấu:

- Nấu nước sôi dùng muống nhỏ múc từng viên cá cho vào song
- Đợi nước sôi trở lại , cho cải vào
- Nêm muối+ nước mắm+ bột ngọt vừa ăn. Chế muống mỡ vào
- Canh sôi chín cải, nhắc xuống để hành lá và rắc tiêu lên mặt. Dùng nóng.

Ghi chú: các bạn có thể thay thế chả cá bằng thịt băm, tôm quét nhuyển, thịt bò. . .

CANH CUA ĐỒNG NẤU CẢI BỆ XANH

Nguyên liệu :

- 1kg cua đồng
- 2 cây cải bẹ xanh
- 5 củ hành, 2 tép tỏi
- 2 muống súp mỡ
- 2 muống súp nước r
- muối, tiêu, bột ngọt
- hành lá, ngò

Cách thực hiện :

Chuẩn bị:

- Cua: gỡ mai, lấy gạch để riêng bỏ mang gió và rửa sạch.
- Để cua vào cối giã nhỏ
- Quậy nước muối, để cua đã giã vào quậy đều
- Dùng rây lược nước cua, bỏ xác
- Cải bẹ xanh : lật rửa sạch, xắt nhỏ
- Hành, tỏi: lột vỏ, đập dập
- Hành ngò : lật rửa sạch, xắt nhỏ

Cách nấu:

- Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để thịt cua không nát và đóng ván trên mặt

nước vừa nấu. Nêm nước mắm, bột ngọt vừa ăn vớt thịt cua đóng ván để riêng.

-Cho cải bẹ xanh vào nồi canh đang sôi

-Bắc chảo mỡ, xào hành tỏi cho thơm, sau đó để gạch cua vào xào chín và trút vô nồi canh , rắc tiêu

Múc canh ra tô, để thịt cua lên mặt. Rắc hành ngò, tiêu, ăn nóng

CANH TẦN Ô

Nguyên liệu :

- 200g chả cá thác lác
- 2 bó tần ô tươi
- Gia vị : tiêu, muối, bột ngọt, hành lá.

Cách thực hiện :

Chuẩn bị

-Tần ô lật, rửa sạch, vớt ra rổ để ráo sau đó sắp vào tô.

-Hành lá cắt khúc, xếp lên tô.

-Cá thác lác quét với dầu hành lá, tiêu muối, bột ngọt, tán đều

Cách làm

-Bắc nước lên nấu sôi, cho viên cá vào nước sôi cho chín, nêm cho vừa ăn. Chờ sôi lại rồi chế vào tô tần ô đã sắp sẵn.

Rắc tiêu lên và dùng nóng.

Ghi chú: Món này các em có thể thay cá bằng thịt nạc dăm băm nhuyễn, tôm quết

SƯỜN RAM MẶN

Nguyên liệu :

- ½ kg sườn heo non
- củ cải,
- hành , tiêu, muối, bột ngọt
- nước mắm, đường, mỡ nước

Cách làm:

Chuẩn bị

- hành+ tỏi : lột bỏ vỏ, rửa sạch, băm nhỏ
- sườn heo: rửa sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn.

Cách ram

Chảo mỡ nóng, để tép tỏi đập dập vào cho thơm, cho sườn vào, ram thịt vừa săn lại, để muối vào cho thấm, thịt ram vừa khô hết

nước cho đường thấm vào, để đường bó miếng thịt lại và có màu vàng ánh đẹp.

Tiếp tục cho thêm tỏi, nước mắm, củ hành và thêm đường vào, thịt vàng, chín đều và có hơi thơm mỡ là được. Khi ăn xúc ra đĩa, rắc tiêu, ngò cho thơm, món sườn ram mặn có vị ngọt ngọt mặn mặn, ăn với cơm nóng.

CÁ KHO

Nguyên liệu:

- 1 Kg cá lóc (cá nục, bạc má, đù, phèn, đồng . . .)
- 4 tép hành lá và 1 trái ớt
- 3 muỗng canh đường
- 2 củ tỏi
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 3 muỗng cà phê nước màu
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê muối.
- ½ chén nước mắm ngon

Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá : làm sạch, nếu cá to thì khứa ra từng khứa dày độ 2 cm đến 3cm. Nếu cá nhỏ thì để nguyên con hay cắt là đôi

- Ướp cá: hành lá lấy phần củ trắng giã nhỏ + ớt giã nhỏ + tỏi giã nhỏ + nước màu + tiêu + muối + ½ muỗng bột ngọt. Để độ 1 giờ cho cá thấm đều gia vị.

Cách kho:

Cho cá vào soong, nêm nước mắm, đường và bột ngọt còn lại sao cho vừa ăn, nấu sôi, lửa riu riu, trở cá và kho cá cho thấm vàng đều , cho thêm chút nước sôi, kho cho đến khi cá chín.

THỊT BÒ XÀO RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

- 1 bó rau muống lựa loại vừa
- 300g thịt bò filet
- Ngò, ớt
- 100g hành tím bào mỏng phi vàng
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, nước mắm ngon hoặc xì dầu, dấm hoặc chanh
- 6 tép tỏi.

Cách làm:

Chuẩn bị

- Rau muống: bỏ bớt lá, bỏ cọng già, lá sâu úa, cắt ngắn 6cm, rửa sạch để ráo.
- Thịt bò: lau khô, thái mỏng vừa ăn, đập dập, ướp vào thịt bò: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng súp đường+ 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng súp tỏi băm. Để thịt bò thấm 30 phút.
- Ngò: rửa sạch, cắt ngắn 5cm.
- Ớt: bào mỏng.
- Tỏi : 2 tép đập dập. 4 tép băm nhuyễn.

Cách xào:

- Nấu nước sôi, cho vào ½ muỗng cà phê muối + 2 muỗng cà phê dấm (hay vắt nửa trái chanh) cho rau muống vào luộc sơ. Rau vớt ra dội lại nước lạnh, để ráo

- Bắt chảo lên cho nóng, cho 3 muỗng súp dầu + tỏi đập dập, lửa to cho thịt vào xào nhanh tay, thịt vừa chín cho rau muống vào, xào nhanh tay cho muỗng cà phê nước mắm ngon + 1 muỗng cà phê bột ngọt, trộn đều, nhắc xuống.

- Cho rau muống ra đĩa. Rải ngò+ hành tím phi lên trên.

Món này ăn với cơm+ xì dầu, ớt thái khoanh hoặc nước mắm nguyên chất.

Ghi chú: có thể thay thế rau muống bằng đậu ve, đậu đũa, đậu rồng, đậu ván, cải xanh, cải ngọt. . .

THỊT CHỨNG TRỨNG

Nguyên liệu:

- 300g thịt nạc dăm (hoặc ba rọi)
- 1 lọn bún tàu nhỏ 5g
- 3 tai nấm mèo
- 3 hột vịt
- Gia vị : tiêu , muối, đường, bột ngọt, xì dầu, ớt
- 4 tép tỏi.

Cách làm:

Chuẩn bị

- Thịt nạc dăm: xay hoặc băm nhuyễn.
- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn 1cm
- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân, thái sợi nhuyễn.

- Hột vịt lạc: quậy tan.
- Tỏi: đập dập, băm nhuyễn phi với 1 muống súp dầu vừa vàng
- Trộn chung: thịt nạc dăm, bún tàu, nấm mèo, hột vịt, tỏi phi, 1 muống cà phê tiêu, ½ muống cà phê muối, 1 muống súp ngang bột ngọt, 1 muống cà phê đường. Trộn lên thật đều.

Cách chưng:

Cho tất cả vào tô (hay soong nhỏ) rồi để vào chảo hay nồi lớn, chưng khoảng 30 phút.

Món này dùng với cơm+ xì dầu và ớt thái khoanh.

CÁ CHƯNG TƯƠNG

Nguyên liệu:

- 2 con cá phi (chẻm, mú, lóc . . .) độ 800g
- 100g tương hột
- 20g nấm mèo
- 10 bông kim châm
- 2 lọn bún tàu
- 1 củ gừng nhỏ

-nước mắm, đường, bột ngọt, tiêu, hành tây, cần tây, ớt.

Cách làm :

Cá làm sạch để ráo nước, dùng dao khía hình chéo hai bên mình cá, thoa chút muối lên mình cá rắc bột mì chiên vàng.

Tương đem gạn lấy hạt, giã hạt tương cho dập, nắm mềo lựa thứ tai nhỏ ngâm nước cho nở, rửa sạch để ráo. Kim châm ngâm nước cho bông nở ra, rửa sạch phẩn. Bún tàu ngâm nở vớt để ráo. Gừng đem xắt chỉ, đông vừa một muống súp là được. Lột vỏ hai củ hành tây, xắt khoanh tròn dày độ 3 ly.

Lấy một đĩa hạt xoài sâu lòng xếp hành tây xuống dưới, kế đó đặt hai con cá phi chiên nắm ngược đầu nhau, bày bún tàu xung quanh cá, xếp trên bún tàu nắm mềo, kim châm, cộng cần tây, gừng xắt chỉ, pha 1 muống súp nước mắm ngon, tương, 3 muống súp mỡ nước, bột ngọt, 1 muống cà phê đường, 2 muống súp nước lạnh.

Để nguyên đĩa cá vào xửng đem hấp độ 20 phút cá chín.

Bưng đĩa cá ra khỏi chảo, ớt xắt chỉ xếp hình hoa thị trên mình cá, trang trí thêm vài lá cần trên mình cá và xung quanh đĩa, rắc thêm tiêu dón ăn nóng. Món này ăn chung với cơm gạo trắng thơm hoặc dùng để dón tiệc gia đình đều được.

XÔI LẠP XƯỚNG TÔM KHÔ

Nguyên liệu:

- 1 lít nếp
- 100g tôm khô con lớn
- 100g củ hành ta
- mỡ nưóng lạp xưởng
- muối, đường.

Cách làm :

Tôm khô ngâm vô chút nước sôi, để cho mềm vớt ra. Lạp xưởng cắt bỏ dây, cắt đôi, rửa sạch để ráo. Nếp vo sạch cho vô nước sôi nấu bỏ chút muối. Sôi lại gạn cho ráo nước, cho lạp xưởng vô đây nếp lại.

Chín xôi đem lạp xưởng ra để nguội, xắt miếng xéo hơi dày, củ hành lột vỏ, xắt mỏng, bắc chảo lên, cho mỡ nước vô xào với củ hành cho thơm, cho tôm khô vào xào đều,

nêm chút đường. Bối xôi ra đĩa, cho lạc xướng, tôm khô lên mặt.

CHÚ Ý : dùng thật nóng sôi mới mềm dẻo ngon, xôi này ăn vừa ngon vừa bổ.



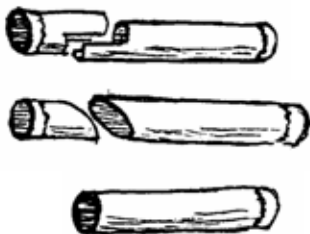
NẤU NƯỚNG HOANG DÃ

Ở những nơi hoang dã dù không có nồi niêu soong chảo, các bạn vẫn có thể dùng óc sáng tạo tài tháo vát của mình để có những bữa ăn thơm tất. Chúng tôi xin hướng dẫn các bạn một số kỹ năng để tham khảo, rồi tùy theo các vật liệu có được, các bạn hãy tự xoay sở lấy.

NẤU CƠM

Nấu cơm lam

Lấy một ống tre lồ ô, bương, nứa, mạnh tôn, tre gai . . . (loại có ống có vành mỏng, độ rộng lớn) không quá non hay quá già. Cắt đầu mắt theo một trong 3 cách dưới đây:



- Ngâm gạo nếp từ một đến hai giờ (nếu là gạo thì ngâm lâu hơn)
- Đổ nếp (hay gạo) vào trong ống tre (đùng nên nén quá chặt)
- Đổ nước vừa súp (nếu là nếp), hoặc ngập lóng tay (nếu là gạo)
- Nút thật chặt đầu ống tre bằng các loại lá tươi không độc (lá chuối, lá dong, lá nghệ. . .), hoặc ráp các khớp đầu ống tre lại, rồi dùng dây tươi cột lại cho cứng, bên ngoài đắp đất sét cho dây khỏi cháy.



Nút lá



cột dây



đắp đất sét

- Dựng ống tre nghiêng trên đồng lửa (nhớ dựng sao cho lửa đốt cháy từ dưới gốc ống tre và thỉnh thoảng xoay cho đều), đến khi lớp vỏ bên ngoài vàng hay cháy xém là được.

- Chẻ bột dần lớp vỏ bên ngoài cho đến khi còn lại lớp vỏ mỏng, cắt ra từng khoanh.

Mách nước: các bạn hoà một tí bột ngọt với muối vào trong nước trước khi đổ vào ống tre, (hoặc băm nhỏ lạp xường trộn vào gạo) như vậy thì cơm ăn rất ngon mà không cần thức ăn.

Nấu theo kiểu Mã Lai:

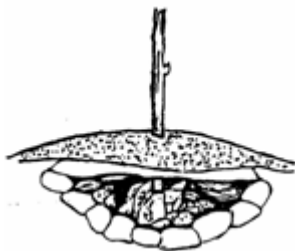
- Ngâm gạo hay nếp theo cách nấu cơm lam.
- Lấy một miếng vải (hay khăn thật sạch) đổ gạo vào rồi túm lại. Bên ngoài bọc thêm vài lớp lá chuối hay lá sen.
- Đào một cái hố sâu chừng 30cm, rộng 30-40cm. lót đá sỏi xuống đáy và chung quanh thành hố (1).



Đốt lửa cho đến khi đá thật nóng thì lấy hết củi ra, còn lại than hồng và đá nóng. Bỏ túm gạo đã chuẩn bị, (hoặc cá, thịt đã gói thật kỹ bằng lá tươi) xuống dưới hố (h.2), phủ lên một lớp than hồng và đá nóng rồi lấp đất lại (h.3). Để như thế chừng vài giờ sau (hoặc khi nào cần) thì bới lên. Cơm (và thức ăn) vẫn nóng như mới nấu.

Nấu theo kiểu mã lai 2:

Đào một cái hố, lót đá và đất nóng theo như kiểu 1. Lấy hết củi và than ra. Lót một lớp lá tươi, để thịt hay cá xuống lớp lá rồi phủ thêm một lớp lá tươi nữa. Cắm một cành cây chính giữa lỗ rồi lấp đất lại, ém chặt.



Sau đó thì rút cành cây lên, đổ chừng một chén nước xuống dưới cái lỗ nhỏ đó lấp đất lại. Nước xúc tác với đá nóng sẽ bốc hơi thành một loại hơi nước rất nóng làm chín thức ăn. Để chừng vài giờ hoặc khi nào cần ăn thì bới lên.



Nấu bằng trái dừa:

Lấy một trái dừa tươi chưa có cơm (vì cơm dừa cách nhiệt), vạt bớt một lớp vỏ ngoài, để lại 0.5-1cm bao quanh gáo dừa, cắt $\frac{1}{2}$ gáo, phần trên cuống để làm nắp, đổ gạo hay thức ăn vào trong gáo dừa, (gạo cũng phải xử lý giống như nấu cơm lam), đặt nắp lại dùng chốt nhọn ghim cứng và để vào đồng lửa cho đến khi cháy xém là được.

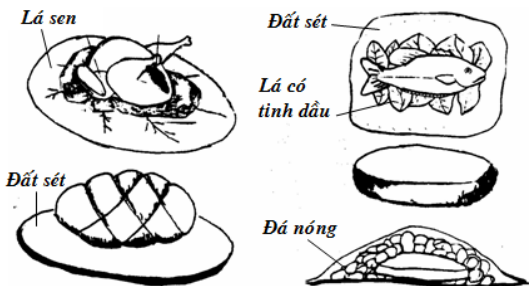
LÀM THỨC ĂN

Gà, vịt bao đất sét:

Gà vịt cắt cổ xong, làm ướm lông, (muốn móc ruột hay không cũng được). Khâu cát vết mổ. Đất sét nhào cho dẻo, đắp chung quanh con gà (hay chim, vịt, chuột . . .) cho thật kín. Để xuống đất, Chắt củi đốt cho đến khi đất sét trở nên màu vàng và khô cứng như cục gạch. Khều ra, gõ từng miếng đất sét, lông sẽ dính theo, khi xé ăn thì bỏ ruột lòng (nếu ta không làm sạch trước)

Gà, vịt bao lá sen, đất sét:

Gà, vịt, cá. . . làm sạch ướp gia vị tùy thích (cơ bản là hành, tỏi, muối, tiêu, đường. . .) bao lại bằng lá sen (hay lá chuối, lá dong, các loại lá cây không có độc, hoặc lá cây có tinh dầu như chanh, bưởi, cam..). Dùng đất sét để bọc ở ngoài. Cho vào đồng lửa đốt cho đến khi đất sét khô cứng gần như gạch là đem đập vỡ ra, lúc đó thì thức ăn đã chín , có thể ăn ngay (hay cho vào đồng đá đã đốt nóng rồi lấp đất lại)



Cá, thịt ướp bẹ chuối (hoặc lá chuối):

Cá thịt làm sạch, ướp gia vị tùy thích. Lấy một hay hai bẹ chuối (tùy theo cá thịt lớn hay nhỏ) gập đôi lại, bỏ cá hay thịt vào giữa, dùng dây rừng tươi cột lại (hoặc dùng que tươi ghim lại). Bỏ vào đồng lửa cho đến khi cháy xém thì thức ăn vừa chín. Cách nướng này không làm cháy đen thịt, mà lại có thêm hương vị của bẹ chuối (lá chuối) rất ngon.



Đổ trứng trong củ hành:

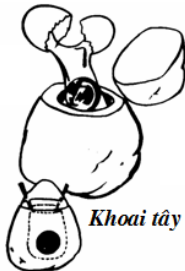
Lấy một củ hành tây thật lớn, cắt 1/3 làm “nắp”, phần còn lại thì khoét rỗng ruột. Đổ trứng vào, đây “nắp” lại, để lên than hồng hay đá nung nóng một lúc trứng sẽ chín.

Cách này cũng có thể áp dụng với khoai tây, táo... và trứng chỉ “ôp-lết” mà thôi

Củ hành



Than hồng hay đá nóng



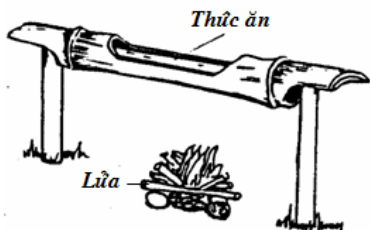
Khoai tây

Nấu bằng ống tre:

Lấy một ống tre loại lớn, còn tươi vạt theo hình minh họa.

Đóng hai cọc cho bằng nhau, gác ống tre lên, đổ nước vào để lấy thẳng bằng trước khi nấu.

Với phương pháp này chúng ta có thể nấu canh, kho thịt, chiên trứng . . .



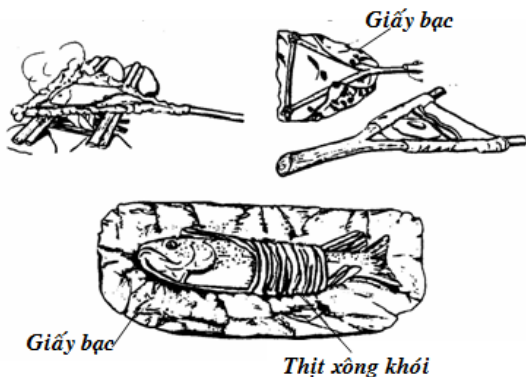
Nướng, chiên bằng đá, gạch, ngói . . .

Các bạn có thể dùng một miếng đá bằng phẳng, một miếng ngói, một cục gạch, một tấm thiếc hay kim loại khác. . . rửa thật sạch, kê trên đống lửa để thay chảo chiên trứng, nướng thịt, nướng bánh . . .



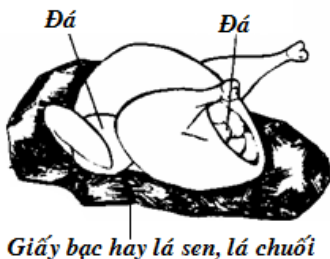
Dùng giấy bạc kim loại:

Nếu các bạn có giấy bạc kim loại này, thì có thể ứng dụng rất đa dạng trong việc nấu nướng. Các bạn có thể chế tạo thành một cái chảo, một vỉ nướng, hoặc gói cá hay thịt để nướng (hạn chế tiếp xúc trực tiếp với ngọn lửa làm cháy khét). Có thể ướp gia vị rồi dùng lá chuối, lá khoai môn, lá sen hoặc các loại lá có tinh dầu như chanh, cam, bưởi, sả . . . để gói lại trước khi bọc giấy bạc kim loại bên ngoài.



Gà nướng đá

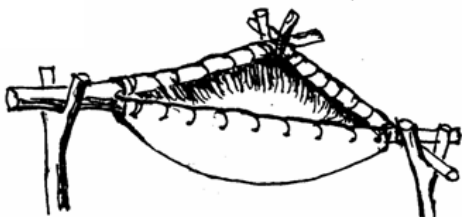
Gà làm sạch, mổ bụng lấy hết bộ đồ lòng ra, rửa sạch. Đốt một đồng đá cuội thật nóng rồi nhanh tay gấp bỏ vào bụng gà. Dùng giấy bạc hay lá sen, lá chuối . . . gói kín lại để giữ nóng. Sau một giờ mở ra, nếu thấy gà chưa chín thì làm lại một lần nữa.



Nồi da xáo thịt:

Lấy loại da thú lớn, mới vừa lột, căng lên một khung cây hình lòng chảo để thay thế nồi. Cắt thịt bỏ vào nồi trước khi bắt lên bếp. Loại “nồi” này có thể xào nấu như thường, nhưng khi cần có thể ăn luôn “nồi”.

Vì thế chúng ta có câu tục ngữ “Nồi da xáo thịt”



Khi nấu loại nồi này, các bạn phải nhớ là trong nồi luôn luôn phải có nước, nếu không sẽ thành món “nồi nướng”

Sử dụng bao giấy hoặc tờ báo:

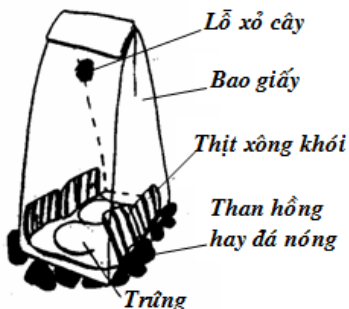
Lấy một túi giấy đựng hàng, nhúng nước cho ướt phần đáy. Thái thật mỏng thịt ba rọi hay thịt xông khói (bacon) lót một lớp dưới đáy bao.

- Đổ trứng lên lớp thịt đó.

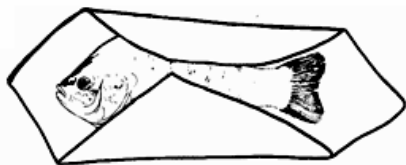
- Cuốn miệng bao lại đồng thời đục lỗ ha xỏ cây vào làm giá treo hay tay cầm.

- Treo lên đám than hồng (không để trên lửa ngọn) hay đặt trên đá đã đốt thật nóng trong khoảng 10-15 phút.

- Nhúng nước lại khi bao muốn bắt cháy.



Các bạn cũng có thể nhúng ướt 3 tờ giấy rồi gói cá lại, xông để lên than hồng hay vùi trong đá nóng.

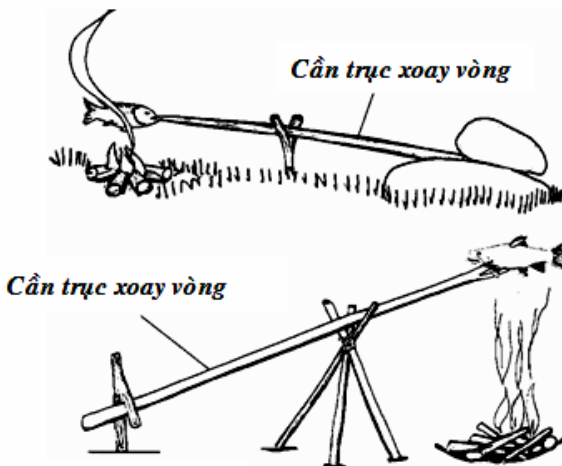


CÁC CÁCH NƯỚNG, QUAY KHÁC

Khi không có nồi niêu soong chảo, các bạn có thể sử dụng các cách nướng, hay quay theo những cách đơn giản sau đây:

Quay cá

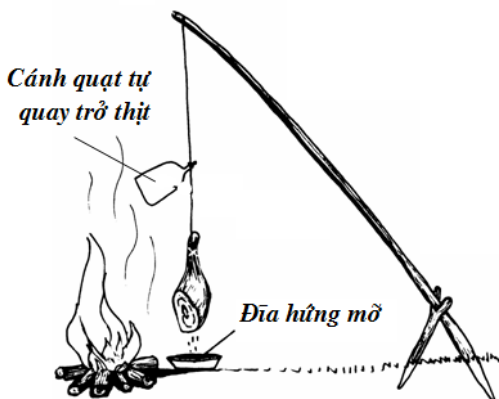
Các bạn dùng một cây xiên dài, đầu nhọn hay chĩa hai để xiên cá. Gác lên một giá đỡ để khỏi mỏi tay. Cây xiên có thể xoay vòng để trở cá.



“Lăng ông” quay thịt

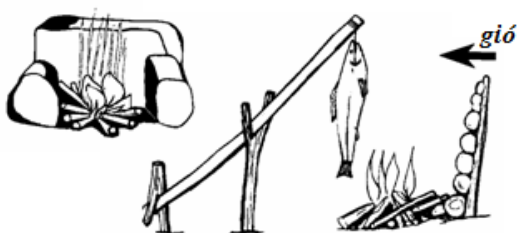
Nếu các bạn có thời gian và lười ngồi gần bếp thì treo một tảng thịt bên cạnh ngọn lửa (đừng treo trên ngọn lửa). Trên sợi dây gắn một cánh quạt bằng vỏ cây, lá cây . . . để nhờ sức gió tự động quay tảng thịt. Ở dưới để một cái tô hay đĩa hứng mỡ. Cách nướng này không sợ bị cháy khét.

Lưu ý: coi chừng lửa bắt cháy đĩa mỡ

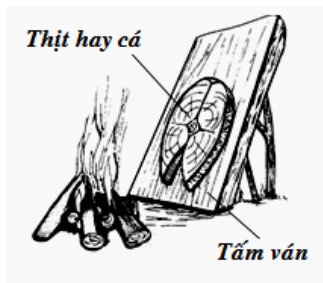


Nướng, quay bằng phản xạ nhiệt

Cũng là những cách nướng, quay dành cho những người có thời gian, bằng cách tận dụng sức nóng của sự phản xạ nhiệt.



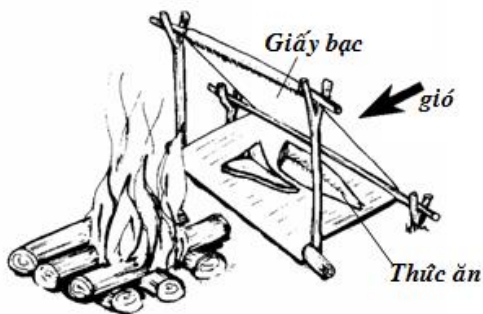
Phản xạ nhiệt từ bếp đá hay cây, gỗ



Phản xạ nhiệt từ một tấm ván

Lò phản xạ nhiệt từ giấy bạc

Các bạn có thể chế tạo một lò phản xạ nhiệt bằng giấy bạc to bản, sạch và sáng theo hình dưới đây. Loại lò này rất nóng, không thua gì những lò nướng bằng thùng thiếc.



SINH HOẠT KHÔNG ĐỂ LẠI DẤU VẾT

Hiện nay, sinh hoạt không để lại dấu vết (leave no trace) là một qui luật bắt buộc không những đối với phong trào Hướng Đạo mà còn với các tổ chức khác khi sinh hoạt ngoài trời. Đây là một nguyên tắc hữu hiệu để bảo vệ thiên nhiên và môi trường sinh thái.

1. Chuẩn bị chương trình & kế hoạch

Chuẩn bị một chương trình và kế hoạch thích hợp sẽ giúp cho các bạn hoàn thành những mục tiêu một cách an toàn và thích thú, trong khi vẫn hạn chế những thiệt hại đến tài nguyên và cảnh quang thiên nhiên cũng như môi trường sinh thái. Khi chúng ta đã chuẩn bị kế hoạch trước sẽ có thể tránh được tình huống bất ngờ. Tuân thủ những qui định là hạn chế đến mức thấp nhất những tác động của chúng ta đối với (trong và cả ngoài) khu vực mà ta cắm trại, sinh hoạt.

2. Hạn chế thiệt hại do di chuyển và sinh hoạt trại

Những thiệt hại đối với thiên nhiên (và mặt đất) sẽ xảy ra khi nhiều người cùng dẫm

đạp lên cây cỏ thực vật hay quần thể động thực vật vừa hồi sinh. Kết quả là sự cần cỗi sẽ lộ ra trên các con đường mòn, vùng đất sinh hoạt trại. . . Sự cần cỗi này sẽ gây ra xói mòn mặt đất. Vì vậy nên chọn những khoảng đất ít gây tác hại đến thiên nhiên nhất.

3. Mang đi những gì bạn đã mang đến

Thật đơn giản và hiệu quả khi yêu cầu những người đi cắm trại, thám du, dã ngoại . . . mang theo những rác thải của họ ra về. Hãy ý thức và tập thành thói quen mang ra khỏi vùng những rác thải mà và đơn vị của bạn đã bỏ ra, nhất những loại rác khó phân huỷ như lon đồ hộp, vỏ chai lọ . . . Kiểm tra kỹ rác rến và thực phẩm thừa rơi rải quanh khu vực trại của bạn (chôn hoặc đốt những loại rác dễ phân huỷ) trước khi bạn rời khỏi khu vực.

4. Lưu lại tại chỗ những gì bạn tìm thấy

Một yêu cầu khác mà bạn cần phải tự giác ý thức khi đi thám du những khu vực có sự bảo vệ, vùng bảo tồn sinh thái . . . là để

lại tại chỗ những khoáng vật, đất đá, cây cỏ, động vật, côn trùng, tàn tích cổ . . . và những thứ khác mà bạn đã tìm thấy. Các bạn chỉ nên quan sát, khảo cứu, chụp hình. . . nhưng không sờ mó các tác phẩm văn hóa, kiến trúc lịch sử, phù điêu cổ . . . Các bạn có thể bị xem như phạm pháp nếu di chuyển một cổ vật đi nơi khác.

5. Hạn chế những tác động của lửa

Chúng ta khó mà hình dung được một cuộc cắm trại mà không có nấu nướng hay lửa trại. Thế nhưng trong thiên nhiên đã có rất nhiều vùng bị thoái hóa do lạm dụng lửa ở trại, vì nhu cầu đòi hỏi của củi đốt ngày càng tăng. Lửa ở trại còn có thể gây nên những đám cháy rừng nếu chúng ta không cẩn thận. Chúng ta không thể bỏ đi chương trình sinh hoạt có lửa, nhưng đừng để lửa trại và nấu nướng ở trại gây nên những tác hại cho thiên nhiên.

6. Bảo vệ đời sống hoang dã

Khi đi vào những vườn quốc gia, những khu bảo tồn. . . các bạn nên di chuyển chậm chậm, nhẹ nhàng, lặng lẽ . . . sẽ không gây

nên căng thẳng, lo sợ đối với động vật hoang dã. Các trại sinh nên thận trọng quan sát các thú hoang từ xa, dành cho chúng một vùng sinh hoạt rộng lớn, an toàn. Chúng ta cũng cần phải bảo quản, treo cao và cất giữ thực phẩm an toàn chắc chắn. Giữ cho rác nhà bếp (ruột thú, lòng cá . . .) và thức ăn thừa ngoài tầm của thú hoang. Không nên cho thú hoang ăn, vì như thế sẽ tập thành thói quen lũng sục vào những vùng đất trại, gây nên những cuộc tiếp xúc nguy hiểm. Hãy bảo vệ đời sống hoang dã nhưng cũng phải biết bảo vệ tính mạng của mình.

7. Biết tôn trọng người khác

Trại sinh phải cẩn trọng khi đi cắm trại theo từng nhóm nhỏ trong vùng hoang dã. Các bạn không nên gây ồn ào. Chọn đất trại xa các nhóm khác. Lúc nào cũng cố gắng sinh hoạt trong im lặng. Sử dụng quần áo và vật dụng phù hợp với màu sắc với môi trường chung quanh. Chúng ta phải biết quan tâm và tôn trọng sự riêng tư của các trại khác cũng như cư dân trong khu vực.

ĐỀ PHÒNG CHÁY RỪNG



Ở các nước tiên tiến, để lửa cháy mà không chịu dập tắt trước khi rời khỏi khu vực thì sẽ bị truy tố

Ở nước ta, chính phủ đã ban hành những luật lệ bảo tồn thiên nhiên, tuy nhiên do vô

ting hay cố ý, nhiều đám cháy rừng vẫn đã xảy ra, gây nên những thiệt hại to lớn.

Vì vậy, mỗi người trong chúng ta phải là một thành viên tích cực trong việc bảo vệ rừng, bảo vệ thiên nhiên. Thận trọng về vấn đề lửa củi, vì cháy rừng là một thảm họa cho tài nguyên quốc gia và môi trường sinh thái của trái đất

Các bạn đừng bao giờ chủ quan cho rằng trong rừng chỉ toàn là cây xanh thì làm sao mà cháy được. Vì cho dù có nhiều cây xanh khó cháy, nhưng vẫn có nhiều loại cây chỉ cần một tia lửa là bắt cháy ngay, nhất là các loại cây có dầu. Hơn nữa, trong rừng có rất nhiều loại chất dẫn lửa nhanh như cỏ khô, lá khô, cành cây khô, trái cây khô...

Hãy ghi nhớ:

Một cây thông có thể làm ra triệu que diêm

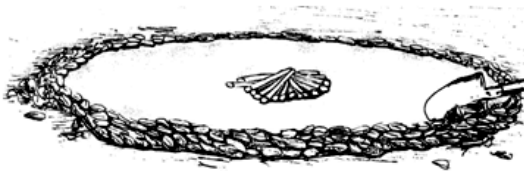
Một que diêm có thể đốt sạch triệu cây thông

Vì vậy, khi nhóm lửa để nấu ăn hay đốt lửa trại, các bạn phải tuân thủ những điều sau:

1. Nhóm lửa nấu cơm ở chỗ ít gió, xa gốc cây khô, gốc cây có tinh dầu.



2. Không đốt lửa dưới các tàn cây, vì lá có thể bắt cháy hoặc héo khô do sức nóng của ngọn lửa bốc lên



3. Dọn sạch cành cây ,lá khô . . . chung quanh khu vực làm bếp hay đốt lửa trại để đề phòng lửa bắt cháy lan

4. Không để những vật dễ cháy, những chất dẫn lửa . . . gần đồng lửa

5. Cất người trực trông chừng lửa

6. Chuẩn bị những vật liệu phòng cháy: nước, cát, cành tươi bó thành chổi . . .

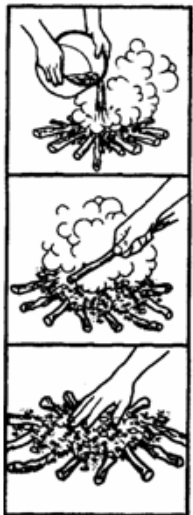
Chúng ta phải biết tiên liệu các biện pháp dự phòng: ***nếu xảy ra hỏa hoạn chúng ta phải làm gì?***

Dập lửa:

-Dập tắt các bếp lửa (hay chỗ đốt lửa trại) trước khi rời đất trại, bằng cách dội nước vào đồng lửa

-Dùng một cái cây khều đồng tro rồi dội nước lại một lần nữa, vì có thể than hồng còn cháy âm ỉ ở dưới đồng tro.

-Để chắc chắn lửa đã tắt hẳn các bạn dùng tay để kiểm tra trước khi dùng xẻng để xúc bỏ xuống hố lấp lại



CHỮA CHÁY RỪNG:

Người ta nói, muốn dập tắt được đám cháy thì:

- Phút thứ nhất = 1 ly nước
- Phút thứ hai = 1 thùng nước
- Phút thứ ba = 1 khối nước

Có nghĩa là các bạn phải hành động càng sớm càng tốt, khi mà lửa chưa kịp lan ra.

- Lấy cành cây tươi để bó thành chổi để dập lửa
- Sắp hàng một bao quanh đám lửa, đập lần vào
- Một số đi sau đập những ngọn lửa bị gió bùng lên trở lại
- Nếu có cát hay nước thì phải tận dụng ngay bằng cách sắp hàng một để chuyển đến chỗ cháy
- Nếu đám cháy vượt ra ngoài tầm kiểm soát thì phải báo cho sở cứu hỏa và cư dân ở gần đó biết ngay.

XỬ TRÍ NHỮNG TAI NẠN THƯỜNG GẶP KHI NẤU NƯỚNG

Khi nấu nướng, những tai nạn mà các em thường gặp nhất là phỏng và đứt tay. Vì vậy, người làm bếp phải biết cách xử trí khi gặp những trường hợp này.

BỊ PHỎNG

Ở đây chúng ta loại trừ những nguyên nhân gây phỏng khác mà chỉ nói đến nguyên nhân gây phỏng do nhiệt (tức là do lửa và nước sôi).

Nguyên nhân thường do chúng ta bất cẩn trong việc nấu nướng. Nếu được sơ cứu kịp thời và đúng phương pháp sẽ giúp cho nạn nhân bớt đau và vết phỏng mau lành. Có 3 mức độ phỏng:

Nên nhớ rằng: sự nguy hiểm không phải do độ phỏng mà là do diện tích phỏng nhiều hay ít. Dù phỏng với độ 1 hay độ 2, nhưng với diện tích rộng, cũng trầm trọng và có thể dẫn đến tử vong

Phồng độ 1:

Chỉ bị phồng ở lớp ngoài da, làm da bị sưng đỏ gây đau nhức nhưng không phồng giộp da. Muốn đỡ đau và thu nhỏ chỗ tổn thương, các em nên ngâm chỗ phồng vào nước lạnh ngay tức khắc. Không cần đến một cách chữa nào khác (có thể uống aspirin để giảm đau).

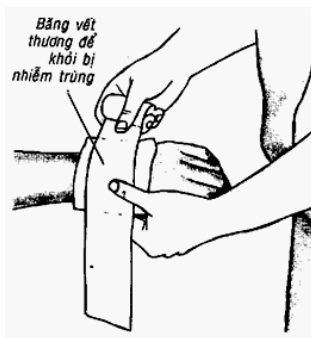
Phồng độ 2:

Da bị phá hủy một phần và bị phồng dộp, bên trong chứa một chất dịch. Vết phồng dạng này thường mau lành. Tuy nhiên nếu bị phồng nặng, có thể để lại di chứng trên da.

Cách chữa trị

NÊN LÀM	KHÔNG NÊN LÀM
• Làm nguội vết phồng • Giảm đau nhức • Hạn chế khả năng nhiễm trùng.	• Không dùng băng dán • Không làm rách da chỗ giộp • Không thoa thuốc, kem, hay mỡ lên vết thương

1. Dội nước lạnh (hay ngâm nước lạnh) lên chỗ phỏng liên tục khoảng 10 phút.
2. Nhẹ nhàng tháo hết trang sức và quần áo bó sát
3. Băng vết thương lại bằng gạc vô trùng, và băng cuộn để khỏi bị nhiễm trùng



Nếu chỗ phỏng dộp bị vỡ

Nếu bị dính bần thì rửa nhẹ nhàng bằng xà phòng và nước đun sôi để nguội. Bôi một ít vaseline, hay mật ong (nếu có) lên miếng gạc vô trùng rồi đặt lên chỗ phỏng, băng lại.

Nếu không có vaseline, hãy để chỗ bị phỏng hở. Và đừng bao giờ bôi mỡ hoặc bơ lên chỗ phỏng

Phỏng độ 3:

Bị thương tổn sâu, toàn bộ lớp da bên ngoài bị huỷ diệt, có thể gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh, cơ và mỡ. Đây là dạng phỏng nặng và nguy hiểm. Các em chỉ cần sơ cứu và đưa nạn nhân đi bệnh viện ngay

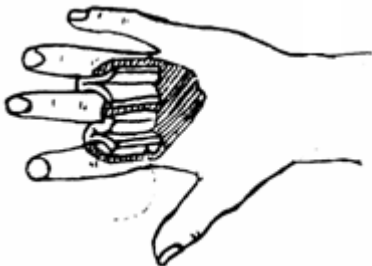
Chú ý: Vết phỏng sâu dù trên diện tích lớn hay nhỏ cũng cần phải được đưa nạn nhân đi chữa trị ngay, vì có thể cần phải chăm sóc đặc biệt để phục hồi da

Cách sơ cứu:

1. Đặt nạn nhân nằm, chỗ bị phỏng quay lên phía trên
2. Dội nước lạnh lên vết thương liên tục trong thời gian chờ đưa đi cấp cứu.
3. Liên tục kiểm tra khí đạo, nhịp thở, mạch đập (nếu cần thì phải hô hấp nhân tạo)
4. Cẩn thận tháo hết đồ trang sức trên mình nạn nhân (nếu cần)

5. Nếu có thể, nên băng vết thương lại để tránh nhiễm trùng

Chú ý: khi bị phỏng nặng ở giữa các ngón tay, ở nách, hoặc ở các khớp khác, thì phải đặt những miếng đệm bằng gạc trên có phết vaseline ở giữa các bề mặt bị phỏng để tránh chúng không bị dính lại với nhau



BỊ CẮT, RẠCH, RÁCH TẾT . . .

Đây là vết thương rất thường gặp trong khi chế biến thức ăn, do vô ý bị dao hay một vật có cạnh sắc bén cắt phải, thường thì không trầm trọng lắm, nhưng nếu để bị nhiễm trùng thì cũng rất nguy hiểm .

Nếu là một vết thương nhỏ, gây chảy máu, có thể được cầm máu nhanh chóng bằng cách dùng một miếng băng dán nhỏ (băng cá nhân) để dán lại. Loại băng này có nhiều loại và kích cỡ khác nhau. Cách dán như sau:

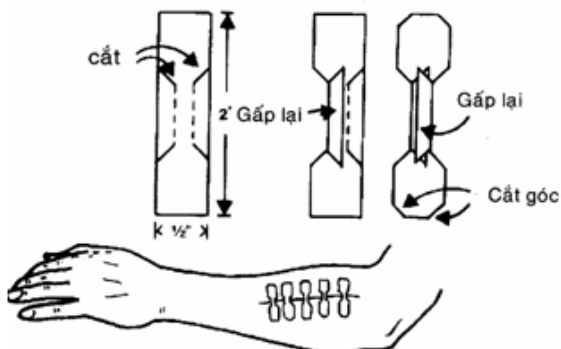
1. xé bao băng và cầm hai đầu băng bảo vệ (không chạm vào miếng gạc) mặt gạc úp xuống.
2. bóc lớp bảo vệ nhưng đừng gỡ ra. Đặt miếng mềnh lên vết thương
3. cẩn thận kéo lớp băng bảo vệ ra, ấn mép băng sát xuống.



Đóng một vết rách dài, rộng.

Một vết rách mới và sạch, sẽ khỏi nhanh hơn nếu chúng ta làm cho các mép sát lại với nhau để vết rách được giữ kín.

Nếu một vết cắt dài và rộng, các em phải dùng băng dán để cắt thành nhiều miếng băng thành hình con bướm theo hình dưới đây.



Trước khi đóng một vết rách lại, các em phải rửa thật kỹ với xà phòng và nước. Nếu có thể được, nên bơm rửa bằng một ống chích với nước. **Phải chắc chắn tuyệt đối là không có chất bẩn gì còn sót lại trong vết rách.** Và chỉ đóng vết rách khi không thể đưa đi bệnh viện ngay được, và vết rách chưa quá 12 giờ.

