



新北市政府職業訓練中心

Vocational Training Center, New Taipei City Government.



新住民網工學

Ấm thực khởi nghiệp đa quốc gia





《 nội dung 》

Tập 1	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Cà ri xanh nấu gà	P.2
Tập 2	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Chè bobo chacha kiểu Thái	P.3
Tập 3	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Há cảo hoa hồng kiểu Thái	P.5
Tập 4	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Bún trộn Việt Nam	P.7
Tập 5	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Gà xào xả kiểu Việt Nam	P.8
Tập 6	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Canh cá chua cay Việt Nam	P.9
Tập 7	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Thịt bò Rendang và cơm nghệ	P.10
Tập 8	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Món gà xiên satay Indonesia	P.11
Tập 9	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Gà kho Adobo	P.12
Tập 10	Ẩm thực khởi nghiệp đa quốc gia Gà kho Adobo	P.13

Tập 1 Cà ri xanh nấu gà

Trong ẩm thực Thái Lan, cà ri luôn chiếm một vị trí rất quan trọng, có ba loại là cà ri Thái, cà ri vàng, cà ri đỏ và cà ri xanh, tiêu biểu nhất là cà ri xanh, hôm nay chúng tôi xin giới thiệu với các bạn món cà ri xanh Đài Loan. .

Nguyên liệu Cà ri xanh nấu gà (khẩu phần cho 4-6 người ăn)

Dầu ăn 2 muỗng lớn
Sốt cà ri 50g
Nước cốt dừa 200ml
Sữa dừa 200ml

Lá chanh 5 lá
Ớt sừng 2 quả
Ớt đỏ 1 quả
Ớt chỉ thiên đỏ 2-3 quả
(tùy chọn)

Rau húng quế 2 nhánh
Thịt đùi gà thả vườn 1 con
(có xương bỏ da)
Cà tròn Thái Lan 8 quả
(hoặc măng trúc Đài Loan hoặc củ giao
bạch 1/2 cốc)

Gia vị

Nước mắm 2 muỗng lớn, Đường thốt nốt 2-3 muỗng, Muối Lượng nhỏ

Cách làm

1. Cho dầu ăn vào, mở lửa nhỏ rồi cho cà ri xanh vào xào đều. Cho nước cốt dừa và sữa dừa vào, đun cho đến khi sôi lên
2. Cà tròn Thái Lan rửa sạch rồi cắt bỏ cuống, sau đó cắt cà thành 4 phần bằng nhau rồi ngâm vào trong nước muối để tránh bị đen.
3. Bắt buộc phải xé lá chanh ra
4. bỏ xương bỏ da, cắt thành từng miếng vừa ăn, cho vào trong nồi nấu, Khi thịt gà nấu gần chín, cho cà tròn vào.
3. Cho đường thốt nốt, lá chanh, ớt sừng, ớt đỏ vào nêm nếm gia vị, đun sôi bằng lửa nhỏ trong khoảng 10-15 phút
5. Trước khi nhắc nồi ra thì cho rau húng quế vào khuấy đều là có thể bày lên đĩa



Tập 2 Chè bobo chacha kiểu Thái

Nó là một thuật ngữ chung cho đá bào ở Đông Nam Á, trong đó Momochacha ở Thái Lan dùng để chỉ các loại đá. Có ba yếu tố quan trọng nhất trong Momocha kiểu Thái, thứ nhất là nước cốt dừa, thứ hai là gạo cao lương và thứ ba là hạt dẻ nước, ba thành phần này rất được người Đài Loan ưa chuộng.

Nguyên liệu

Hạt sago 50g
(3 loại: đỏ, xanh lá, trắng) Nước 400g
Hoa đậu biếc khô 5g
Nước cốt dừa 200g
Đường dừa 60g
Siro trái mây (quả da rắn) kiểu Thái 50g

Củ năng tươi 50g
Bột năng 100g
Cùi dừa (đóng hộp) 2-3 miếng
Ngô ngọt (đóng hộp) 3 muỗng lớn
Chôm (đóng hộp) 5-6 quả
Mít (đóng hộp) 3-4 múi
Dừa nước (đóng hộp) 3 muỗng lớn



Cách làm siro hạt sago

Lá dứa 2-3 lá
Nước 250g
Đường 150g

Cách làm



- 1. Cách chế biến hạt sago: Dùng nồi đun sôi nước, nước sôi thì cho hạt sago vào nấu khoảng 5 phút. Hạt sago nấu chín rồi thì tắt bếp, múc ra ngâm trong nước siro lạnh.
- 2. Cách làm siro hạt sago: Cho lá dứa, đường cát và nước vào nồi, nấu cho đến khi đường tan ra là được, để nguội để dùng.
- 3. Cách làm thạch hai màu: Cho bột nếp từ từ vào trong nước nóng và nước hoa đậu biếc, trộn đều rồi nhào thành khối bột dẻo. Nặn thành từng viên bột bánh nhỏ, cho vào nước sôi luộc, đợi đến khi viên bột nổi lên là có thể vớt ra. Cho vào ngâm trong nước siro lạnh.
- 4. Cách làm bột thạch kiểu Thái: Trộn đều hỗn hợp nước cốt dừa, đường dừa và bột năng thành dạng bột hồ. Sau đó bắc nồi lên bếp, mở lửa nhỏ, khuấy và nấu cho đến khi thành khối bột dẻo là xong, để nguội để dùng.

- 5. Cách làm thạch hạt lựu kiểu Thái: Củ năng cắt hạt lựu, ngâm trong nước siro trái mây kiểu Thái, gạn ráo nước, lăn qua bột năng, cho vào nước nóng rồi luộc chín. Sau khi luộc chín thì ngâm vào trong nước siro lạnh.
- 6. Cách làm nước cốt dừa mặn để rưới lên chè: Trộn đều nước cốt dừa và muối rồi cho vào nồi đun nóng lên, lấy một lượng nhỏ nước cốt dừa từ trong nồi ra và trộn đều cùng bột gạo. Đổ lại hỗn hợp vào nồi, vừa khuấy vừa đun cho đến khi nước cốt dừa sôi lên là hoàn thành.
- 7. Sau khi cho vào cốc các loại nguyên liệu yêu thích, cuối cùng rưới lên nước cốt dừa mặn để cân bằng độ ngọt và độ mặn, rồi đặt lá bạc hà lên trên để trang trí.



Tập 3 Há cảo hoa hồng kiểu Thái

Là món tráng miệng truyền thống của Thái Lan, được truyền từ đời Hoàng đế Rama II đến nay, bánh bao hoa hồng trông rất lộng lẫy và bắt mắt, hương vị có thể ngọt hoặc mặn, bánh bao hoa hồng tương đối hiếm ở Đài Loan.

Nguyên liệu làm vỏ bánh

Bột gạo 220g
Bột năng 15g
Bột nếp 15g

Bột sắn dây 15g
Nước cốt dừa 200g
Nước hoa đậu biếc 240g
(hoặc nước lọc, nước nghệ vàng)

Tỏi phi
Hoa đậu biếc 20 bông (hoặc
bột nghệ 5g)
Nước 300g

Cách làm

- Nguyên liệu phần nhân thịt lợn vị ngọt

1. Cắt nhỏ lạc và mút bí đao, hoặc lần lượt cho vào máy xay thực phẩm (hoặc cối đá) rồi xay/giã nhuyễn để sau dùng đến.
2. Cho đường cát vào chảo, bật bếp lên đun, sau khi đường tan thì cho thịt băm vào xào. Sau khi thịt chín thì cho mút bí đao, lạc rang giã nhỏ và vừng vào, xào chín thịt, nêm nếm gia vị vừa ăn, đợi đến khi nước sốt sánh khô lại thì tắt bếp là hoàn thành.

- Cách làm nhân thịt gà xào thơm

1. Lần lượt cho 3 loại gia vị là tỏi, rau mùi và bột tiêu vào máy xay thực phẩm (hoặc cối đá) nghiền nhuyễn để dùng đến sau.
2. Cho dầu ăn vào chảo, bật bếp đun nóng lên, cho hành tây vào xào cho mềm rồi cho thịt gà băm vào. Xào gà đến khi thịt gần chín tái thì cho củ cải khô, tỏi, rau mùi và bột tiêu vào xào tiếp. Nêm thêm đường thốt nốt và nước mắm, đợi đến khi nước sốt sánh khô lại thì cho lạc rang giã nhỏ vào, tắt bếp và hoàn thành.



● Làm phần bột bánh há cảo hoa hồng:

1. Bột bánh: Lần lượt cho các nguyên liệu dạng bột vào nồi, cho nước cốt dừa và nước hoa đậu biếc vào trộn đều. Trộn đều tất cả các nguyên liệu thành hỗn hợp bột hồ sánh mịn. Khuấy đều và nấu hỗn hợp bột hồ bằng lửa nhỏ đến khi bột đổi màu đậm hơn, nấu đến lúc thành khối bột dẻo.
2. Dùng tay ấn nặn vỏ bánh cho dẹt ra, bột bánh khoảng 15g, nhân khoảng 10g, rồi nặn thành hình bánh trôi tròn.
3. Nhúng một ít bột khô vê lên tay rồi nặn cục bột thành viên tròn, dùng kẹp chuyên dụng làm há cảo hoa hồng để tạo hình thành các cánh hoa tỏa ra xung quanh từ điểm trung tâm.
4. Nhúng kẹp vào bột khô để tránh cho các cánh hoa không bị kẹp đứt.
5. Đun cho nước trong lồng hấp sôi lên, đậy nắp nồi lại rồi hấp trong khoảng 1 phút là có thể lấy bánh ra. Sau khi lấy bánh ra, nhẹ nhàng phết lên trên bề mặt bánh một ít dầu để bánh không bị cứng và nứt.



Tập 4 Bún trộn Việt Nam

Bún trộn Việt Nam, Là một món ăn rất nổi tiếng trên đường phố Việt Nam, do khí hậu Việt Nam rất ẩm và nóng nên rất hợp khẩu vị của người Việt Nam, hãy cùng làm món ăn đơn giản mà ngon và hợp khẩu vị này nhé.

Nguyên liệu

Dưa chuột thái sợi 100g
Cà rốt thái sợi 100g
Lạc rang giã nhỏ 30g
Rau xà lách 1 cây
Bún khô Việt Nam 1 nắm
Rau mùi 2 cây

Nước mắm 200cc
Nước chanh 1 quả
Nước ấm 100cc
Đường đỏ lượng tùy chỉnh
Dầu ăn trộn sa-lát lượng nhỏ

Nước trộn

Nước mắm 200cc
Nước chanh 1 quả
Nước ấm 100cc
Đường đỏ lượng tùy chỉnh
Dầu ăn trộn sa-lát lượng nhỏ

Cách làm

- 1. Pha chế nước trộn :Tỏi băm, ớt băm, đường đỏ, nước mắm, nước chanh, nước ấm trộn đều rồi để yên khoảng 25-30 phút
- 2. Chần sơ : Chuẩn bị một nồi nước sôi, cho một lượng nhỏ muối và dầu ăn vào, chần sơ giá đỗ trong 3-5 giây rồi ngâm vào nước đá làm lạnh để sau dùng đến. Thịt lợn thái lát chần đến khi thịt đổi màu là có thể vớt ra, ngâm trong nước đá làm lạnh để sau dùng đến.
- 3. Bún khô Việt Nam: Ngâm trước trong nước khoảng 10-15 phút, chuẩn bị một nồi nước sôi, cho thêm vào một lượng nhỏ muối và dầu ăn, cho bún vào luộc khoảng 10-15 phút.
- 4. Rửa sạch lá rau xà lách, gạn bỏ nước. Cắt thành hình tròn để sau dùng.
- 5. Chuẩn bị một bát trộn sa-lát to, cho dưa chuột thái sợi, cà rốt thái sợi, lạc rang giã nhỏ, thịt lợn thái lát, giá đỗ vào trong bát. Sau khi cắt nhỏ rau húng quế và rau thơm, cho rau vào trong bát trộn đều. Cho bún vào ,Cuối cùng, cho nước trộn đã pha vào, trộn đều lên rồi bày lên trên lá rau xà lách.



Tập 5 Gà xào xả kiểu Việt Nam

Sả là một loại gia vị rất phổ biến ở Đông Nam Á, và nó cũng được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực Việt Nam, món ăn này đặc biệt đại diện cho các loại gia vị địa phương được sử dụng ở Việt Nam.

Nguyên liệu

Xả 2 cây
Đùi gà lọc xương có da
4 chiếc
Hành tây 1 củ
Tỏi băm 2 củ
Gừng băm nhỏ 30g

Hành khô băm nhỏ 30g
Ớt cay đỏ băm nhỏ 1 quả
Rau mùi 60g
Ớt chuông đỏ thái hạt lựu
20g
Cơm gạo Thái 1 bát

Gia vị

Nước mắm 50cc
Đường đỏ 30g
Rượu gạo 20cc
Bột tiêu trắng Lượng thích hợp
Bột tiêu đen Lượng thích hợp

Cách làm

1. Bỏ đầu và đuôi Xả, bỏ 2 lớp lá bên ngoài rồi băm nhỏ để dùng sau.
2. Cắt thịt đùi gà ra thành miếng nhỏ, cho xả băm nhỏ, bột tiêu đen, bột tiêu trắng vào trộn đều, ướp trong 2 tiếng.
3. Hỗn hợp gia vị: Trộn đều nước mắm, rượu gạo, đường đỏ với nhau, để yên trong 30 phút cho ngấm.
4. Băm nhỏ hành, tỏi, gừng, hẹ và ớt đỏ, ớt chuông đỏ và ngò gai thái nhỏ.
5. Cho một lượng nhỏ dầu ăn vào chảo, cho mặt da của miếng đùi gà xuống mặt dưới chiên đến khi chín vàng. Cho một ít dầu ăn vào, dùng lửa vừa nhỏ để xào hành tây thái sợi, tỏi băm, gừng băm, hành khô băm nhỏ, ớt cay băm nhỏ và xả, xào cho đến khi mềm. Cho thịt gà vào trong hỗn hợp các nguyên liệu gia vị thơm, trộn vào cùng hỗn hợp gia vị đã pha trước đó, nấu nhanh trong khoảng 1 phút là có thể bày ra đĩa.



Tập 6 Canh cá chua cay Việt Nam

Canh cá chua cay Việt Nam · Súp Dao là một món súp ngon thường xuất hiện trên bàn ăn ở Việt Nam, cũng giống như súp Tom Yum kiểu Thái, đa dạng và thơm ngon.

Nguyên liệu

Cá vược hoặc cá rô phi 1 con
Dứa 1/4 quả
Cà chua 2 quả
Rau cải bắp 1/5 cây

Giá đỗ 100g
Rau húng quế 20g
Ớt 2 quả
Tỏi phi 50g
Đậu bắp 8 quả

Gia vị

Thịt quả me 1/4 gói
Rượu gạo 100cc
Muối Lượng thích hợp
Đường 5 thìa
Dầu ăn

Cách làm

1. Thịt cá sau khi cắt miếng thì cho 100cc rượu và nước vào sao cho ngập thịt cá rồi ngâm trong 15 phút để khử mùi tanh.
2. Me lọc lấy nước rồi cho vào trong nước nóng, cho dứa, cà chua, ớt băm, rau húng quế, rau cải bắp vào nấu trong 30 phút.
3. Cho thêm đường, muối vào nêm nếm, điều chỉnh độ ngọt và mặn tùy theo sở thích cá nhân.
4. Đợi sau khi các nguyên liệu kể trên đã chín mềm và ngấm vị, cho cá vào trong canh rồi nấu thêm khoảng 3-5 phút.
5. Khi cá gần chín, cho đậu bắp vào nấu nhanh trong chốc lát, sau khi tắt bếp thì cho giá đỗ vào chần chín.
6. Rắc tỏi phi lên, bày ớt thái lát, rau húng quế lên trên để thực hiện bước trang trí cuối cùng.



Tập 7 Thịt bò Rendang và cơm nghệ

Thịt bò Rendang và cơm nghệ · Tôi giới thiệu món ăn này vì người Đài Loan rất thích ăn thịt bò, và nó cũng đã hai lần được CNN, quán quân của cuộc bầu chọn những người sành ăn toàn cầu, bình chọn.

Nguyên liệu

Dẻ sườn bò 600g
Tỏi băm 50g
Gừng băm 30g
Hành tây thái nhỏ 150g
Xả băm nhỏ 1 cái
Lá chanh 3 cái

Gia vị

Sốt Rendang 200g
Nước cốt dừa 100cc
Hành phi 50g

Cơm nghệ

Gạo thơm 150g
Tỏi băm 20g
Nước 180cc
Bột nghệ 5g
Nước cốt dừa 20cc
Bơ 10g
Lá chanh 1 cái



Cách làm

1. Rửa sạch dẻ sườn bò rồi cắt miếng, luộc sơ trong 20 phút để chuẩn bị dùng đến.
2. Làm hỗn hợp sốt Rendang : Cho vào 2 muỗng dầu ô liu, rồi lần lượt cho tỏi băm, gừng băm, xả, hành tây băm nhỏ vào nồi xào thơm lên. Cho sốt Rendang và nước cốt dừa vào đảo đều
3. Cho dẻ sườn bò thái miếng, lá chanh, ngọn xả vào nấu cho đến khi sôi lên, rồi om hầm 25 phút bằng lửa nhỏ.
Nấu cơm nghệ :
Phi thơm tỏi băm rồi cho gạo thơm đã ráo nước vào, cho thêm bột nghệ, nước cốt dừa, nước, lá chanh rồi nấu chậm bằng lửa nhỏ. Cho vào một ít bơ giúp cơm có hương vị dẻo ngon hơn và thoang thoang mùi thơm của sữa.

Tập 8 Món gà xiên satay Indonesia

Món gà xiên sa tế Indonesia rất giống với văn hóa sốt ở Đài Loan, ví dụ như bánh bao và măng mà mọi người ăn cũng là một loại văn hóa sốt. Vị sa tế kết hợp với đậu phộng và cà ri là một hương vị được nhiều người yêu thích.

Nguyên liệu

Thịt ức gà 300g

Tỏi băm 20g

Gừng băm 10g

Ớt băm 5g

Bơ lạc 100g

Hành tây băm nhỏ
60g

Sốt sa tế

Lạc rang giã nhỏ 20g

Nước cốt dừa 30cc

Đường nâu 10g

Chanh Lượng nhỏ

Nước mắm Lượng nhỏ

Gia vị

Muối tiêu Lượng vừa đủ

Bột cà ri 30g

Bột nghệ 20g

Bột tiểu hồi (bột thì là) 10g

Nước cốt dừa 50cc

Dầu lạc Lượng vừa đủ

Cách làm

● Món gà xiên satay

1. Thịt ức gà cắt thành miếng dài, cho nước cốt dừa, tỏi, bột nghệ, bột cà ri Indonesia, hạt tiêu, tiểu hồi vào thịt ức gà rồi trộn. Cuối cùng cho dầu lạc vào để làm mềm thịt bằng dầu, bọc kín rồi ướp trong tủ lạnh 2 tiếng.

2. Lấy que tre xiên từng miếng thịt gà từ phần dày đến mỏng theo hình gợn sóng để chuẩn bị dùng đến.

3. Đặt thịt gà xiên lên bếp nướng và nướng trong khoảng 5 phút.

4. Bày thịt gà xiên và sốt chấm satay lên đĩa rồi trang trí là có thể đưa lên bàn ăn

● Làm sốt chấm satay

Cho vào lượng vừa đủ đường nâu, nước cốt dừa, nước cốt chanh, nước mắm để nêm nếm, đun cho đến khi nước sệt lại là được. Có thể dùng nước cốt dừa để điều chỉnh độ sệt của nước sốt



Gà kho Adobo là món ăn mẹ có thể nếm thử trên khắp Philippines. Do đặc điểm khí hậu nóng ở Đông Nam Á nên món ăn có vị chua chua ngọt ngọt, cách nấu tương tự như gà ba chén của Đài Loan.

Nguyên liệu

Thịt đùi gà 500g
Tỏi tép 100g
Gừng 20g
Ớt 20g
Lá nguyệt quế 3 lá
Đại hồi 3 hoa
Thịt quả ô mai mơ

Gia vị

Giấm gạo đen 50ml
Đường nâu 30g
Bột tiêu đen 2g
Rau thơm 15g
Xì dầu 30ml

Cách làm

1. Thịt đùi gà cắt miếng to, cho một lượng nhỏ xì dầu, giấm gạo đen, bột mì, muối vào ướp trong khoảng 15 phút.
2. hỏ dầu đun nóng đến 185°C rồi cho thịt đùi gà vào chiên trong khoảng 2 phút
3. Bắc chảo xào lên, cho một ít dầu vào, phi thơm tỏi, gừng thái lát, ớt bằng lửa nhỏ. Cho 300ml nước vào, cho lá nguyệt quế, đại hồi, xì dầu vào xào sơ qua.
4. Đợi cho các gia vị thơm dậy vị rồi cho ô mai mơ và đường nâu vào. Sau khi đun sôi lên thì cho thịt gà vào, cuối cùng cho giấm đen rồi đun đến khi nước sệt cạn và sệt lại.
5. Sau khi cạn nước là có thể bày ra đĩa để trang trí



Tập 10 Thịt lườn heo quay giòn Philippines

Ở Philippines, miễn là lễ hội thì không thể thiếu món lợn sữa quay, bên ngoài giòn bên ngoài và mềm bên trong, dùng thịt lợn Đài Loan địa phương cũng có thể tạo nên hương vị thơm ngon.

Nguyên liệu

Thịt ba chỉ có cả da	600g
Xả	150g
Hành khô	60g
Hành lá	60g
Tỏi băm	40g
Hành tây	60g
Pate gan heo	60g
Dây buộc thịt	

Gia vị

Sữa tươi	50ml
Dầu cọ	30g
Bột tiêu đen	2g
Đường nâu	15g
Vụn bánh mì	30g



Cách làm

1. Cho hành khô, hành tây, tiêu đen vào trong bát trộn đều.
2. Miếng thịt ba chỉ cho phần da hướng xuống phía dưới rồi mở phanh ra, nhồi vào hành tây, hành khô, xả và hành lá, phủ miếng thịt ba chỉ khác lên rồi cuộn lại, dùng dây buộc thịt để cố định.
3. Trộn hỗn hợp sữa tươi và dầu ăn, quét đều lên trên miếng thịt, mỗi 20 phút quét một lần.
4. Cài đặt nhiệt độ lò nướng ở mức 155 °C, cho thịt vào lò nướng trong 1 tiếng 20 phút.
5. Rót một ít dầu ăn vào, phi thơm tỏi băm, hành tây thái nhỏ, đường nâu, sữa tươi, rồi cho pate gan heo vào đun lên.
6. Cuối cùng cho vụn bánh mì vào để làm sốt sệt lại.
7. Cắt bỏ dây buộc thịt và lấy phần nguyên liệu gia vị thơm ở giữa ra, cuối cùng cắt thịt heo thành từng khoanh rồi bày lên đĩa.