

# THỰC PHỔ BÁCH THIÊN

## (100 MÓN ĂN)

Posted by [naungon.com](http://naungon.com) on February 17th, 2012

Thực phổ bách thiên là một cuốn sách dạy nấu ăn bằng thơ đầu tiên và duy nhất tại Việt Nam, tuy đa phần đều là món Huế nhưng website về ẩm thực mà không có tác phẩm này thì thật là thiếu sót. Thực phổ bách thiên gồm 100 bài thơ nên khá dài, TD sẽ đăng thành 10 kỳ để mọi người cùng tham khảo.

Bà Hiệp-Tá, Đại học sĩ, Hoàng-Khăng, nhất phẩm Phu Nhân, nữ danh Trương-Đặng Thị Bích, bút hiệu Tỷ Quê. Là tác giả tập Thực Phổ Bách Thiên, tác phẩm đã được viết lời tựa (thị lệ) vào ngày 13 tháng 7 năm Quý-Sửu, và được xuất bản vào năm 1915, như vậy tính ra ngày 13/7/Quý-Sửu đã nhằm ngày 14 tháng 8 năm 1913, tác phẩm được xuất bản hai năm sau đó 1915. Xuất bản 1000 cuốn.

Tác phẩm gồm hai bài thơ “tổng luận” và 100 bài nói về 100 món ăn (tổng cộng 102 bài) tất cả được viết theo thể Tứ Tuyệt. Cho đến năm 1973 tức là đúng sáu mươi năm sau, người cháu nội của tác giả là Công Tăng Tôn Nữ Huế, cũng vào mùa thu năm Quý Sửu (1973), chỉ còn lại một cuốn nhờ bà cô (tức là con gái của tác giả Tỷ Quê) chạy loạn từ Quảng Trị vào Huế có mang theo. Người cháu nội này cho tái ấn bản nhưng chỉ rất giới hạn là 400 cuốn dành riêng cho họ tộc mà thôi.

Mùa thu năm 2004 tính ra tác phẩm Thực Phổ Bách Thiên của nữ sĩ Tỷ Quê đã được phát hành kể từ lần đầu cũng đã gần một thế kỷ, do nhà văn Linh Bảo ngòai đánh máy cho xuất hiện trên Thư Viện Việt Nam online, mà theo nhà văn Linh Bảo, chính bà cũng không có bản chính mà chỉ là một sấp giấy photocopy (không biết tới bây giờ còn mấy người lưu trữ được bản gốc ?)

Sau khi TPBT được xuất hiện trên mạng lưới, có rất nhiều người gửi điện thư, điện thoại... để hỏi, nhờ giải thích những chữ, những câu không hiểu..., chỉ riêng người ký tên Luận Lê đã có tới hơn 100 câu hỏi được đặt ra (nhà văn Linh Bảo gốc người của xứ Thần kinh, năm nay đã 78 tuổi cũng chỉ trả lời được khoảng 75% các câu hỏi).

Nhận thấy cuốn sách có một giá trị về “tuổi đời”, nhà văn Linh Bảo và anh Tâm Vô Lệ có đưa ý kiến cho tôi, để viết lại theo thể thơ Lục Bát... Đọc sơ qua tôi lắc đầu chịu thua, vì tác phẩm đã dùng quá nhiều tiếng địa phương (Huế), lại đã một trăm năm, nên ít nhiều gì thì cũng đã có những chữ mà cho đến nay chúng ta không còn nghe nhắc nữa. Nhân một buổi ra mắt sách tập thơ Chung Ngắm Một Vàng Trăng của thi sĩ Nhược Thu ngày 03/10/2004, Tâm Vô Lệ gặp tôi và nhắc lại, tôi cũng cười vui cho qua chuyện, nhưng ngày hôm sau đi làm, tôi đặt bút viết thử hai bài “Tổng Luận” tôi không viết bằng Lục Bát như họ đề nghị mà tôi đã dùng thể Thất Ngôn Bát Cú, tôi cảm thấy dễ diễn đạt hơn. Sau hai bài này tôi nhận được khá nhiều lời khuyến khích của các bạn trên mạng lưới, và sau đó tôi viết một lèo... Đúng một tháng sau ngày 03/11/2004 tôi hoàn tất.

Tôi không phải nhà ngôn ngữ học, tôi cũng không phải người của “Cố Đô” Vì vậy khi viết những bài này tôi đã phải vật lộn với chữ nghĩa khó khăn biết là chừng nào, có lúc tưởng

chừng như đành bỏ cuộc, nhưng nhờ sự giúp đỡ của nhà văn Linh Bảo, người đã giải nghĩa cho tôi rất nhiều câu mà tôi mù tịt, lại luôn khuyến khích nên tôi mới hoàn thành sứ mạng mà ông Giám Đốc TVL giao phó. Như đã nói ở trên, vì không phải là nghiên cứu ngôn ngữ nên có nhiều câu nhiều chữ, không còn rõ nghĩa của tác giả, tôi đành viết phỏng, như vậy chắc chắn sẽ có những bài không hợp ý của tác giả Tỳ Quê, mượn những dòng này tôi chân thành tạ lỗi cùng nữ sĩ (hoặc con cháu của người), cũng như tôi tin tưởng vào sự vị tha của độc giả, và luôn mong, nhận được những lời chỉ dẫn, để có thể hiểu thêm về “người xưa”.

Với một trăm món ăn mà có lẽ tới nay đã cải cách không ai còn làm theo phương cách cổ điển nữa, nhưng xét ra những món MẮM thì hầu như chưa nhiều thay đổi, tôi mỉm cười trộm nghĩ:

*Muôn đời MẮM vẫn đưa hương  
Còn thương mùi mắm, còn thương giống nòi.*

ĐN

## THỰC PHỔ BÁCH THIÊN

**Phần chữ đỏ sách cũ của Nữ Sĩ TỶ QUÊ  
Phần chữ đen là thơ mới của ĐÀN NGANG**

### 1 – Tổng luận

Có khi cá thịt có khi [Rau](#),  
Nấu nướng chiên xào phải đủ màu,  
Trong sạch là gương, tùy mặn nhạt,  
Đẻo dai com chín chủ làm đầu.

Cùng là cá, thịt với com, rau  
Nấu nướng chiên xào hơn kém nhau  
Tổ yến tôi làm tiêu vị sắc  
Mừng tôi giỏi chế đượm hương màu  
Ăn ngon sướng miệng hòa trên dưới  
Ổ mát an thân thuận trước sau  
May vá thêu thùa chưa đủ tốt  
Đảm đang bếp núc đứng hàng đầu

### 2 – Nấu Com

Gạo vút nồi chùi, nước kém hai,  
Com sôi lửa bớt sế đừng sai,  
Vung trên lá dưới hơi vừa kín,  
Bốn khắc xây vắn chín dẻo dai.

Ngày xưa chỉ có cỏ cùng rơm  
Giỏi giăng rành nghề, mới chín com  
Vo gạo hạt trong thì sạch sẽ  
Rửa nồi lòng trắng mới tinh thơm

Nước đo hai đốt đùng già quá  
Lửa độ lưng kiềng chớ thấp hơn  
Sôi, cạn, ghé đều vung đậy kín  
Vùi than ủ bếp khéo tay đơm.

## CÁC LOÀI CẨM

### 3 – Bò Câu Tim Yên Sào

Bò câu chập chững mới ra ràng,  
Tim rục mẩn xương vớt vẩn màng,  
Lượm sạch yên sào chung cách thủy,  
Một giờ chín, rắc muối tiêu sang .

Bò câu chập chững mới ra ràng  
Nhổ hết lông tơ móc ruột [Gan](#)  
Tim rục xương tan phòng nuốt ngạnh  
Giã tiêu hạt nhuyễn tránh nhai ngang  
Yên sào sạch sẽ không lông rác  
Chim nhỏ như toi chẳng mỡ màng  
Cách thủy đem chung chừng một tiếng  
Bày bàn thật đẹp , món ăn sang.

### 4 – Nem Công

Muốn khéo nem công thịt vế sau,  
Da heo với mỡ thái in nhau,  
Mè đường thính muối riêng cùng tỏi  
Nạc quét đều rồi sẽ bóp màu .

Khen ai khéo vẽ món nem công  
Quét thịt đều tay chả nắn lòng  
Mỡ lợn non cân phân hạt lựu  
Bì heo nửa ký thái nhân bông  
Muôi đường , muỗm muối nhào cho kỹ  
Cối thính , thìa tiêu bóp thật đồng  
Riêng , tỏi , mè vừng đùng để thiếu  
Vo tròn trái quất nướng than hồng.

### 5 – Rán Chim Sẻ

Sẻ rán giòn ngon phải cách sang,  
Rượu sen rưới bóp mỡ um vàng,  
Xi dầu rây thấm chao ngòi trứng  
Ngũ vị thơm tho ngọt thí đàng.

Chim sẻ con con bầy, rán giòn  
Biết làm khéo ướp mới thêm ngon  
Rượu sen rưới bóp lừng hương phấn  
Lòng trứng chao thoa rục sắc son

Ngũ vị thơm nồng thêm ướp át  
Xi dầu mặn đậm bớt khô hon  
Mỡ sôi lưng chảo chiên vài “chú”  
Đỏ thịt vàng da , khó ví von.

## 6 – Cu xanh Quay

Cu xanh làm sạch bỏ lòng ra,  
Nhận lá chanh non mỡ nước thoa,  
Lửa dịu quay đều vừa thịt chín,  
Xương mềm thấm thắp lại vàng da.

Hôm qua bầy được chú cu xanh  
Mỡ ruột moi mẽ , nhận lá chanh  
Mỡ nước thoa đều gia bột tỏi  
Tiêu xay rắc đủ giảm hoa hành  
Vàng da đảo nướng trên than ửng  
Trắng thịt quay thui tróc lửa hanh  
Chín tới bày ra cùng rượu quý  
Khè khà chén bác với ly anh.

## 7 – Vịt cân lọng hông xôi

Vịt-cân làm sạch lọng xương rời,  
Xắt nhỏ lòng ra trứng nấm dồi,  
Nhận lại ràng quanh giấy: lá dứa,  
Hông xôi để ngửa vịt lên xôi.

Vịt bầu nhớ nhỏ sạch lông con  
Gạo nếp đầu mùa lựa hạt thon  
Thái nấm trộn vào chung trứng đỏ  
Băm hành nhồi lại với lòng non  
Rút xương vá chỉ hình nguyên trọn  
Xẻ thịt đai giấy dướng vện tròn  
Đặt ngửa lên trên xôi đến chín  
Đủ đầy no bụng mắt còn ngon –

## 8-Vịt Hon

Vịt nước ửng hon rưới rượu qua,  
Xi dầu, ngũ vị, tỏi, gừng gia,  
Măng, sen, nấm, táo, tương, đường , đậu  
Lá dứa vung um lửa bớt ra.

Vịt non làm sạch, chặt thành mười  
Ngũ vị, xi dầu, rượu ướp thôi  
Chuẩn bị măng, sen, tương, tỏi hơi  
Sẵn sàng, nấm, táo, đậu, gừng ơi  
Xào sơ chảo nóng, nhào sẵn thịt  
Nấu kỹ nồi um, bịt kín hơi

Nhớ để lửa riu, đừng quá vội  
Gia đường muốn dịu món ăn chơi.

### 9 – Gà Hầm

Gà hầm khéo, tại nước cho trong,  
Nước mắm nêm chua muối mới xong,  
Măng nầm bỏ vào tiêu một chút,  
Rục rời hành lá lấy làm công.

Trống già , mái đẻ muốn ngon, hầm  
Lửa lớn sôi bùng, hớt bọt thâm  
Nước mắm không xong thay hạt muối  
Măng khô cũng tốt hoặc kim châm  
Nấm rơm phảng phất, vui trong miệng  
Tiêu sọ lựa thưa, nóng tận tâm  
Nấu rục tan tành, hành lá rắc  
Chan com, trộn bún, thầu thăng trầm

### 10 – Gà Hấp

Gà tơ khéo hấp ngọt thom mềm,  
Xé nhỏ ra rồi nước rưới chêm,  
Rắc muối cùng tiêu đều bóp thấm,  
Rau răm, lá quế xát lần thêm.

Bếp lửa sẵn sàng chỗ với phen  
Giò, tơ, ngọt thịt hấp thom mềm  
Ức, lưng tựa nhỏ, muối, tiêu thấm  
Đầu, cánh chặt to, bia, rượu chêm  
Húng quế xanh cành, phơi tróc mặt  
Rau răm tím lá, rải quanh thềm  
Khách đông ngại thiếu châm hoa xú (bắp cải tím)  
Nếu khốc (khô) dầu ăn rưới bóp thêm

### 11 – Chim Nghịch Xào Măng

Đến mùa chim Nghịch mỡ vàng ngàu,  
Lạng nạc xào măng mới hạp màu  
Nước mắm tiêu hành thêm chút ớt,  
Sân ngò duống xuống bỏ theo sau .

Cái lạnh mùa đông lúc sắp tàn  
Chim ri đôi nắng hớp từng đàn  
Măng tre trở búp xanh xanh vút  
Ngọn cỏ vươn mình biếc biếc lan  
Giới lặn le-le còn mắc lưới  
Tài bay xiêu-xiêu bị gài nan  
Vịt trời, cu đất xào mâm trúc  
Hợp vị, ngon com khó khó can.

## 12 – Nướng Đuôi Cừ

Đuôi cừ khéo ướp thịt thơm dòn,  
Vắt nước gừng vừa nghệ sả non,  
Nước mắm hành tiêu đường trộn bóp,  
Vài giờ sẽ nướng thấm thêm ngon.

Hiền lành như thể chú cừ non  
Gặm cỏ đôi xanh, mập béo tròn  
Thịt nạc tài hàm không ngậy, nhão  
Xương đuôi khéo ướp lại thơm, dòn  
Gừng, hành, nghệ, sả đôi tay ngọc  
Mắm, muối, đường, tiêu, cặp đũa son  
Trộn bóp cho đều rồi ủ kỹ  
Vài giờ sẽ nướng thấm thêm ngon

## 13 – Heo Rừng Xắt Tái

Heo rừng thịt ngọt lại da dòn  
Mới được hui liền lựa tái ngon,  
Nước chấm, tương, đường, gừng, ớt, tỏi,  
[Rau](#) mùi, khế chín, chuối cho non.

Heo rừng ngọt thịt lại dòn da  
Bắt được thui, ăn tái đậm đà  
Khế chín, ngò xanh thêm chuối chát  
Tương gừng, ớt đỏ chớ chanh chua  
Rau thơm trái vị không xong đây  
Nước chấm sai mùi hồng hết nha  
Muốn dịu cho đường, ngon bỏ tỏi  
Đưa cay một gắp vội hai, ba...

## 14 – Bò Tót Ram Bơ

Bò tót da dòn thái trộn nham,  
Rồi đem thịt cắt chế bơ ram,  
Trong chêm tỏi mùi, ngoài tiêu rắc,  
Vừa chín hồng đào rất ngọt thơm.

Vào rừng từ buổi sáng tinh mơ  
Săn bắn may thay được chú bò  
Cứ lấy da dòn đem trộn gói  
Mà lưu thịt ngọt để chiên bơ  
Trong chêm tỏi lát, răng nhai kỹ  
Ngoài rắc tiêu xay, lưỡi chạm hồ  
Chín tới hồng đào, bày muống, nĩa  
Ăn ngay lúc nóng, kéo ai chờ

## 15- Thịt Mang Xáo

Mang sẵn thịt ngọt xáo ngon mềm,  
Mỡ gáy vằm ra sả ớt thêm  
Sân, lột, hành, ngò, sau sẽ bỏ,  
Hòa đều muối ruốc lọc mà nêm.

Mùa thu lá đỏ, lấm nai vàng  
Tương cận cùng loài, có mền, mang  
Ngẩng cổ nhìn trăng trên núi đã  
Khom đầu ngắm suối giữa rừng hoang  
Người mong đến viếng, lời thơ bỗng  
Kẻ đợi đi săn, tiếng súng vang  
Xáo thịt, nhồi da đầu đáng tội  
Ăn ngon, sống khoẻ, để mơ màng

## 16 – Nấu Gân Nai

Giò hui cạo sạch luộc mềm xong,  
Xẻ lụa gân ra phiêu trắng bong.  
Chả, thịt, tôm khô, măng, củ đậu,  
Hầm gà lọc nước, nấu cho trong.

Chớ phí! Chân nai vắt, bỏ đi  
Lụa gân nấu súp chẳng chi bì  
Đem thui, luộc trước, làm mềm đã  
Lấy xé, phân sau, tẩy trắng thì  
Củ đậu, tôm khô đầy đủ với  
Măng tre, chả quế khó khăn gì  
Gà dai, lọc nước cho trong vắt  
Bổ béo, thơm tho, ngon lạ kỳ

## 17 – Thấu Thỏ

Thấu thỏ mùi ưa rượu rưới qua,  
Mè rang bấp chuối khế ria ra,  
Rồi đem thịt xắt cho vừa mỏng,  
Mỡ, tỏi, hành tiêu, nước mắm, gia.

Hôm nay đãi bạn món ăn sang  
Bắt thỏ lột da, ướp rượu vang  
Bấp chuối thái đều cùng khế chín  
Hành hương băm nát với mè rang  
Mong manh thớ thịt trên dầu trắng  
Lát phết hồ tiêu dưới tỏi vàng  
Nước mắm nêm thêm tùy mạn nhạt  
Gò-Đen một lít đủ bỏ càng

## 18 – Gỏi Dê

Thịt dê xắt nhỏ cũng in rau,  
Chả rỏi, heo rìa, luộc bún tàu,  
Bánh tráng mè rang, xương nấu nước,  
Tương đường mỡ tỏi ruốc năm màu.

Thịt dê xắt nhỏ, thái bay bay  
Rau sống tươi non, khéo khéo bày  
Chả quế trộn chung như chỉ vá  
Bì heo hòa lẫn tựa kim may  
Mè rang vàng đậm khua lòng cối  
Miến luộc trắng trong bấm móng tay  
Bánh tráng dai mềm xinh cuốn gỏi  
Tương, đường, mỡ, tỏi, ớt cho cay

## 19 – Bó Sỗ Dê

Nây dê phải cạo sạch lông con,  
Lá sả bao ngoài khéo cuốn tròn,  
Lạt mỏng ràng quanh cho thịt chặt,  
Luộc lâu da dẻo ấy là ngon.

Tỏi bếp, trưa vườn, sáng chợ đông  
Cung con, hiếu khách, lại chịu chồng  
Không hoang, giới biển, mềm xương sống  
Chả phỉ, tài bày, dẻo thịt hồng  
Lá sả đàn ra luôn vững dạ  
Giây mây tóm lại mãi bền lòng  
Săn da, rạm nắng đầu quán ngại  
Nổi tiếng Trời Nam, gái má hồng

## 20 – Khôi Bò

Khôi bò nạc tốt quét cho dòn,  
Nước mắm, mè rang, tỏi múi non.,  
Mỡ thổi, thêm đường, riêng một chút,  
Đắp tròn, khéo hấp mới là ngon.

Bắp bò xay nhuyễn, ướp đều tay  
Nước mắm, đường tiêu độ nửa ngày  
Mỡ thổi, gân trong tăng vị béo  
Mè rang, tỏi trắng giảm mùi gậy  
Vo viên tròn trĩnh thì xinh mắt  
Đắp cục méo thô sẽ xấu mảy  
Xừng hấp sôi vừa cho chín thịt  
Tương đen, ớt đỏ, ngọt hòa cay



**31 – Nấu Hải Sâm** Thoa vôi lược kỹ, hải sâm mềm, Gọt ruột, da, rồi phiêu một đêm, Mỡ, tỏi, tao cùng tiêu, nước mắm, Thịt, tôm, măng, chả, bỏ lần thêm.

Hải sâm vớt được lấy vôi bôi  
Lược kỹ, ngâm thâu, tẩy trắng rồi  
Nạo ruột tinh tươm, kê mặt thớt  
Cào da gọn ghẽ, bỏ trong nồi  
Tiêu, hành, mỡ, tỏi, xào săn rần  
Thịt, chả, tôm, măng, nấu tả toại  
Địa biển cũng là loài động vật  
Mà nhìn chẳng thấy rõ đầu đuôi

### **32 – Nấu Bào Ngư – Cừu Khổng**

Bào Ngư, Cừu Khổng nấu như nhau,  
Cách vật hòa nêm cũng một màu,  
Yếu tại sạch trong làm chủ trước,  
Tứ khôn, tay khéo hòa thêm sau.

Thôi thôi đành chịu Tỷ-Quê ôi !  
Truyền dạy, cháu con hồng mắt rồi  
Cừu-khổng lạ tên, trên chóp lưỡi  
Bào-ngư quen tiếng, ở đầu môi  
Con hào dặn nấu như chem-chép  
Cái hén khuyên xào giống vọi-voi  
Chưa thấu lòng sò sao tổ ốc !  
Thôi thôi đành chịu, Tỷ-Quê ôi !!

### **33 – Cá Ngừ Kho Với Thịt**

Cá Ngừ cắt lát phải hơi dày,  
Thịt xắt thêm vào nữa cũng hay,  
Muối với tiêu, đường, cùng vò ớt,  
Nước ngang, kho rắc, nhường liền tay.

Cá ngừ cắt lát nhớ hơi dày  
Xấp đặt vào nồi, phải thẳng ngay  
Rắc muối, thêm tiêu thì mới khéo  
Gia đường, bỏ thịt lại càng hay  
Lung lung nước đổ trong trong vắt  
Lấp xấp ớt phơi đỏ đỏ cay  
Đề lửa riu riu đừng quá vọi  
Khi vừa khô cạn bắt liền tay

### 34 – Cá Ngựa Kho Rim

Cá Ngựa kho rim muốn để lâu,  
Muối rang, tiêu, ớt, bỏ vừa màu.  
Đường, thêm mía lót, không lo sít,  
Lửa phải riu riu chớ vội mau.

Chặt vây, cạo nhớt, bỏ đầu đuôi  
Cá ngựa (ngác ?) kho khô rắn mẩy, bùi  
Bỏ ớt cho nhiều cay xé miệng  
Gia tiêu thật đậm nóng mềm môi  
Muối rang sát mặt nên săn thịt  
Mía lót che lưng tránh dính nồi  
Đổi bụng, lạnh lòng, mưa gió trở...  
Gạo thơm cơm nguội đủ cầm hơi

### 35 – Kho Cá Biển

Ngựa, Nục, Thu, Ngừ, dễ mấy loài,  
Bùng-thiên, Cá Bẹ kể thêm dài,  
Kho in một thức không chi khác,  
Mặn lạt tùy người, thích ý ai.

Cá biển chung chung bản chất tanh  
Tuy nhiên khéo ướp vẫn ngon, lành  
Chim, hanh, bẹ, đổi, ưa mùi sả  
Ngác, nục, thu, ngừ, hợp vị hành  
Ớt, tỏi loài này ngăn độc mạnh  
Riềng, trà thức ấy tẩy hôi nhanh  
Giàu sang chán, ngán chê vi, yếm  
Đổi khổ, đầu [Khoai](#) cũng ngọt canh

### 36 – Cá Dìa, Cá Đồi Kho Nước

Cá Dìa, cá Đồi đã quen chùng,  
Nước mắm thêm đường muối cũng ung,  
Chế nước cho vừa ngang xấp xấp,  
Kho sôi xắt ớt bỏ trên lưng.

Mè, dưa, bẹ, đổi loại nhiều xương

Kho sôi, tránh nhừ kéo nát bương  
Nước mắm đậm đà, cay trái ớt  
Hồ tiêu nồng ấm, ngọt thìa đường  
Cơm sôi nhớ ghé, đừng lười biếng  
Cá chín ngừng xoay, chớ ầm ương  
Lá cải, mỏng tơi, [Rau](#) muống luộc  
Chồng chan, vợ chấm, thấy mà thương

### 37 – Thệ Dừa Kho Rau Răm

Thệ dừa tánh hạp với rau răm,  
Thịt xác kho, ngang lột cá nầm,  
Nước mắm, muối, đường, tiêu một chút,  
Coi vừa lửa dịu ấy là nhằm .

Vỏ cứng cho cùng nhát búa đưa  
Chặt vây rửa cá, nậy cùi dừa  
Rau răm lột dọc từng hàng kín  
Thịt rọi chêm ngang những kẽ thưa  
Mắm muối, tiêu đường nêm nếm đủ  
Tro than, củi lửa nhắm căn vừa  
Đừng khô nước cạn liền bắt xuống  
Mẩn mẩn, bùi bùi, thật dễ ưa

### 38 – Cá rô Um Muối

Cá rô tách nạt bỏ xương ra,  
Mỡ nước um vàng rắc muối qua,  
Lửa phải vùi tro không ngại khét,  
Đã thơm lại béo có chi qua .

Giăng lưới, đặt lò bắt cá rô  
Lửa xương, xẻ thịt lấy đem kho  
Chiên vàng mỡ nịch um da béo  
Rán cháy bì dầy hấp tốp thô  
Niêu đất vung ràng vùi đỏ lửa  
Tộ sành nắp đậy phủ đen tro  
Thơm ngon đủ vị không gì sánh  
Nhai kỹ dạ căng chẳng biết no

### 39 – Cá Mú Chiên Bọc Trứng

Cá Mú tươi ngon ngó lại mang,  
Làm cho sạch sẽ mỡ chiên vàng,  
Tiêu, hành, nước mắm, thêm đường, tỏi,

Trứng đánh đều rồi sẽ chế sang.

Xếp hạng ngọt ngon mú đứng đầu  
Nhi thu , tam nụ , kê chim sau  
Banh mang biết mặt tim tươi đỏ  
Bóp miệng hay tâm tránh thắm nâu  
Chiên cá vàng lưng , phơi thể ngọc  
Khuấy lòng trắng trứng bọc thân châu  
Trùng dương , biển rộng muôn muôn loại  
Xếp hạng ngọt ngon mú đứng đầu

#### 40 – Cá Hanh Hấp

Cá Hanh đuôi trắng béo mà hiền,  
Làm sạch xong rồi xẻ thập xiên,  
Mỡ, ớt, hành, tiêu, vừa nước mắm,  
Vào tim, bắt xững hấp cho liền.

Xương mềm , ngọt thịt rất ngon , lành  
Đuôi trắng, vảy ngà điểm sọc xanh  
Khứa xéo , đường xiên , sôi cũng chóng  
Chia ngang , chử thập , chín càng nhanh  
Cho vừa nước mắm , cay tiêu ớt  
Bỏ đủ mùi hương béo mỡ hành  
Bắt xững hấp chung , dùng vôi lửa  
Ăn rồi nhớ mãi cá tên Hanh

#### 41 – Canh Cá Tràu Nấu Ấm

Cửa biển, đầu sông, chỗ nước giao  
"Quê hương" vùng vẫy cá bông lau  
Râu dài, miệng rộng, lưng đen nhánh  
Ngạnh cứng, da trơn, bụng trắng phau  
Đẳng chất tùy miền cùng khổ cực  
Chua cay bởi chốn giống thương đau  
Nam me, Bắc sấu, Trung thì khế  
Nấu ấm cách làm cũng như nhau.

#### 42 – Cá Ốc Mỏ Nấu Thơm

Muốn có ốc ăn tất phải mò  
Ốc đeo gốc, cọt khác loài sò  
Ốc hương trắng thịt, gai chanh lể  
Ốc quẩn đen da, cạnh thốt gò  
Ốc gạo thon tròn, lòng hần nhỏ

Ốc biêu ực ịch, ruột thì to  
Không nên luộc ốc mùa trăng tối  
Đồ ốc: Mồm bò chẳng miệng bò

### 43 - Cá Kinh Nấu Măng Chua

Nồi đổ nước trong nấu thật sôi  
Cá kinh từng lát thả buông trôi  
Măng chua khéo lựa màu vàng ánh  
Tôm thẻ giới mua vỏ trắng vôi  
Ruốc khuyết giã tan tinh tươm đã  
Muối rang hòa trộn lọc sạch rồi  
Hành, ngò vài lá xanh tựa ngọc  
Bắt xuống rắc lên ngon ngọt ơi.

### 44 – Cá Tràng, Cá Khỏe Nấu Ngọt

Cá gì cũng được nấu ngọt thôi  
Trọng yếu là nồi nước thật sôi  
Mới thả từng con đừng vữa nát  
Rồi buông ngọn lửa tránh như tơi  
Ngò mùi thái nhỏ tiêu lưng muống  
Hành lá cắt dài, mắt nửa môi  
Lúc chín múc ra nêm sẽ đẹp  
Tô canh bốc khói giữ thơm hơi.

### Cá Không Vảy

#### 45 – Hon Hôn

Xả thân cá lớn, miếng vuông, tròn  
Ướp rượu, tương, đường, xát nghệ son  
Nhặt đậu, ngâm sen, tầm tỏi tốt  
Bằm hành, rửa táo, chọn mè ngon  
Khoanh ngang chẻ mỏng măng tre mới  
Vát chéo phân đều chuối chát non  
Nước mắt nêm thêm tăng hảo vị  
Món này người Huế gọi là Hon.

#### 46 – Chình Nướng

Cá đuối đầu to, lại nhám da  
Nồi sôi bỏ trứng cạo trơn qua  
Xát nghệ, tiêu, đường chừng mấy khắc  
Thoa mè, mắt, muối độ vài giờ  
Than hồng giới quạt thêm chanh vắt  
Lửa đỏ tài hơi chậm ớt pha  
Nướng khéo nếu khô bôi mỡ nước  
Chai bia, cốc rượu, tiếng khê khà.

## 47 – Lươn Tao Bún

Vò tro, truốt trấu sạch như lau  
Mổ dọc theo lườn lấy ruột sau  
Lươn luộc chín vừa vàng thắm sắc  
Miến ngâm mềm đủ trắng tươi màu  
Xào sơ mỡ tỏi thịt đừng nát  
Đào vội đường tiêu bún tránh nhàu  
Nước mắm vài thìa cho đủ đậm  
Cành ngò, lá hẹ, bắt ra mau.

## Cá Không Vảy

### 48 – Lươn, Lạch Xào Măng

Lạch lươn một loại khác gì nhau  
Rửa sạch, chần xương, mỡ nóng tào  
Chuối chát vát đều ngâm dưới nước  
Măng non bào mỏng thả trong thau  
Rau ôm (ngổ) cánh khế hòa mùi nhất  
Lá lốt, ngò gai hợp vị đầu  
Nêm nếm cho vừa ngon khó tả  
Chồng chan, vợ húp, trốn lườn đâu!

### 49 – Nấu Cá Dét

Ruộng nước, bùn non, cá bống kèo  
Bò trườn, bớ lội nổi như bè  
Vò tro hết nhớt nấu hoa chuối  
Truốt trấu khô nhờn kho hạt tiêu  
Tựa lạch trơn da đầu ngăn tủa  
Như lươn trụi vảy ruột tong teo  
Nhấn nha nhai kỹ ngon, bùi miệng  
Chan canh, chua chát, húp trôi vèo.

### 50 – Cá Trê Nướng

Hổ đống, ao tù lằm cá trê  
Ngâm câu, đặt lợp, bắt mang về  
Mài da nhẵn nhụi trông sinh khoái  
Chặt ngạnh trơn tru ngó phát mê  
Khứa dọc, vành ngang ăn muối cứng  
Trần lui, trở tới bén than tê  
Vàng thơm cháy cạnh thêm tiêu tỏi  
Dầm nước mắm gừng, hết chỗ chê.

(Từ 41-50 Nguồn: <http://www.tvvn.org/forum/showthread.php/183->)

51 – Chả Tôm, Chả Cua

Tôm tươi lột sạch khéo sàng mau,  
Rửa vắt khô rồi quét bỏ màu,  
Nước mắm, tiêu, hành, đường, trứng, mỡ,  
Giặt vuôn, đắp thuẩn, hấp cùng nhau .

Lột vỏ, bỏ đầu , rút chỉ đen  
Thịt cua làm sạch , chậm vào thêm  
Vắt khô , mắm muối , hành nên đậm  
Giã nhuyễn , đường tiêu , mỡ tạo mềm  
Trứng dẻo trung hòa không thể thiếu  
Màu tươi dậy sắc , nhớ đừng quên  
Vo tròn , bóp méo , trộn nhào kỹ  
Đắp lại mai cua , hấp chín...êm

52 – Gấp Tư Nướng

Gấp tư tôm sống lột rồi sàng,  
Rửa vắt cho khô, quét, thí đàng,  
Nước mắm, hành, tiêu cùng mỡ thổi,  
Lăn dài, hấp chín, nướng vừa vàng .

Tôm tươi lột vỏ khéo tay sàng  
Chóng ráo , mau khô , lại sạch màng  
Lượng mắm , gia tiêu mau trộn lại  
Cân đường , độ mỡ vôi hòa sang  
Nặng chày cứng dạ còn như nhuyễn  
Bền cối cương lòng cũng nát toang  
Bắt xứng lăn dài sôi chín trước  
Rồi đem nướng lại đến da vàng

53 – Chạo Nướng

Tôm gân đương sống lột mà sàng,  
Vắt quét xong rồi bỏ muối đàng (đường)  
Mỡ lựu, riềng non, thêm ít tỏi,  
Viên tròn, xóc lụi, nướng cho vàng .

Mưa rào đổ nước suốt chiều hôm  
Phèn rã đục ngầu , xót mắt tôm  
Lấy vỏ mà lùa , bung lách tách  
Dùng cào để xúc , nhảy lôm chôm  
Sau vườn bụi mía tìm cây ngọt  
Góc giậu bông riềng chọn củ thơm  
Quét chạo ! em ơi gia vị sẵn  
Than hồng , lụi , nướng , nhậu cho xôm

54 – Chả Nghêu

Chẻ Nghêu rửa sạch vắt cho khô,  
Quét nhỏ cùng tôm, trứng, mỡ vô,  
Nước mắm, hành, tiêu, đường, mộc nhĩ ,  
Đắp vào vỏ hấp chín thơm tho .

Cạy miệng , tách lòng , trắng thịt nghêu  
Tôm xanh lột vỏ , giã hòa đều  
Thìa đường , muỗng mắm , lựa thưa tỏi  
Trái trứng , củ hành , lát phết tiêu  
Muốn béo bằm chung bì hạt lựu  
Cho dòn thái lẩn nấm tai mèo  
Đắp đầy vỏ trống , sôi nổi hấp  
Háo hức hơn là tuổi biết yêu

55 – Tôm Hùm Chiên

Tôm Hùm lột vỏ khứa cho mềm,  
Nước mắm thoa vào, tỏi lát chêm,  
Nhúng trứng mà chiên, thơm lại ngọt,  
Vàng đều nhắc xuống, rắc tiêu thêm

Tôm hùm lột vỏ bỏ đầu đuôi  
Lấy chỉ , lựa gân sạch sẽ rồi  
Xát mắm , thoa hành , lăn bột sống  
Xoa tiêu , nhúng trứng , thả dầu sôi  
Tương đen , tỏi trắng chan cùng với  
Gạch đỏ , đường pha , chầm đúng thời  
[Rau](#) sống xanh trong , lòng bánh tráng  
Thêm ” Mai Quế Lộ ” đủ mềm môi

56 – Tôm Sú Um

Tôm Sú ung um, lột bắc cầu,  
Rạch lòng, tiêu, muối, rắc cùng nhau,  
Đường vừa nước mắm ngon thêm mỡ ,  
Lửa phải riu riu để thấm màu .

Mua cá , lựa tôm tận bến , cầu  
Tôm thì mới xúc , cá vừa câu  
Tôm tươi trắng thịt , còn xanh mặt  
Tôm thối thâm mình , lại đỏ râu  
Tôm thẻ dài lưng đem nấu gạch  
Tôm he mỏng vỏ , lấy kho tàu  
Tôm rồng ướp xác chưng làm kiếng  
Tục ngữ : ” tôm ngu phẩn ở đầu “



57 – Tôm Sú Kho Đánh

Lột trần tôm Sú rạch lưng ra,  
Rắc muối, vừa tiêu, nước mắm gia,  
Xắt thịt thêm vào cùng ớt bột,  
Đánh đều gạch đỏ nổi như hoa .

Tôm thẻ xanh tươi , bóc lột trần  
Xẻ lưng lấy chỉ trắng trong ngần  
Thoa tiêu , ướp muối cho săn mặt  
Tưới mắm , pha màu để rần thân  
Thịt thái thanh-thanh , răng béo ngậy  
Ớt xay nhuyễn- nhuyễn , lưỡi cay rần  
Riu-riu lửa cháy đừng khô nước  
Gạch đỏ hòa chung , nổi nụ xuân

58 – Tôm Rắn Chấy

Xanh chùi tôm luộc mới vừa rồi,  
Lột vỏ, dần mềm, vá chấy thối,  
Rắc muối và tiêu đôi đũa trộn,  
Khô đều, rải nguội, dụng lần hồi .

Tôm này xanh đậm , nổi vằn đen  
Tựa hổ , Hoa-Kỳ thấy đặt tên ( tiger shrim )  
Đề cả đầu , đuôi sôi luộc chín  
Chia ra vỏ , thịt nguội dần mềm  
Phân đôi đỏ sắc , nộm đu đủ  
Xẻ tứ hồng màu , gói ngó sen  
Nước chấm pha hay , cay , mặn , ngọt  
Chồng lừa , vợ gắp , miệng luôn khen

59 – Cua Gạch Nấu Nổi

Cua đây gạch tốt, tước riêng ra,  
Luộc chín xong rồi, ráy nạc pha,  
Trúng với muối, tiêu, hành, trộn quét ,  
Nước sôi, thả chín, ngút ngò qua .

Cua biển xanh màu , cứng , mảy , tươi  
Chết rồi , tham rẻ , sẽ khai , hôi  
Trói càng , bóc yếm , đừng khinh rẻ  
Bẻ gọng , tách mai , chớ dờn chơi  
Trúng , thịt , muối , hành chày quét nhuyễn  
Ngò , mùi , tiêu , gạch đũa khua toi  
Nước sôi , chầm chậm buông từng muống  
Đợi chín thả vào rêu nổi trôi

60 – Mì Tao Cua Gạch

Hông mì lá dứa bỏ thêm màu,  
Cua gạch cùng tôm, mỡ, tỏi, tao  
Nước mắm, hành, tiêu, tương trộn thắm,  
Gấp ra, hẹ, chả, sắp theo sau .

Đun sôi lá dứa , trung , chao mì  
Thấm sợi mềm ngon , lấy ngón di  
Cua gạch , tiêu , hành , làm sẵn đã  
Tôm càng , mắm , muối , dọn xong thì  
Xào sơ , mỡ , tỏi , thơm chi lạ  
Đào kỹ đường , tương , ngọt điệu kỳ  
Gấp bỏ ra khay , bày chả , hẹ  
Nào mời các bạn , hãy nâng ly

71 – Canh Đậu Nành Non

Đậu nành non nèo luộc cho mềm,  
Rửa sạch xong rồi sẽ nấu nêm,  
Thịt với tôm cua tiêu nước mắm,  
Sôi đều nhắc xuống xắt hành thêm .

Cơm khô khó nuốt nhớ chan canh  
Ngọt vỏ bụi nhân , trái đậu nành  
Trước hãy trung sôi cho nhũn dẻo  
Sau thời nêm nêm giữ non xanh  
Tôm he ngọt nước nhờ gia mắm  
Thịt nạc thơm hương bởi bỏ hành  
Lửa rạ , than rơm , tay khéo chụm  
Chín vừa , tắt bếp , bắt ra nhanh

72 – Canh [Rau](#) Cải

Thịt béo mau nhàm đổi cải canh,  
Rau non nấu khéo cũng ngon lành,  
Tôm gân, ruốc khuyết, hòa chung một,  
Lóng nước nêm vào nêm ngọt thanh.

Cuối đông , luống cải mọc xanh non  
Tĩa , nhổ cho thừa những gốc con  
Lấy nấu canh gà ,rau ngọt lịm  
Đem xào , gạo thính , cộng thơm dòn  
Tôm he trọng lửa càng thêm béo  
Ruốc khuyết li ti ,cũng đậm ngon  
Lóng nước cho trong trôi đất , cát  
Gọn gang , sạch sẽ , khéo vun tròn

73 – Canh Môn, Nưa, Mít, Nấu Như Nhau

Môn, nưa với mít nấu in nhau,  
Phải cá đồ lụi ráy nạc vào,  
Nhừ rục rồi nêm thêm mắm ruốc,  
Lớt, sên, ngũ điếc, bỏ màu sau .

Một vài củ , trái nấu như nhau  
Sạch sẽ , tươi ngon vẫn đứng đầu  
Quả mít xanh non , gai nhọn sắc  
Khoai môn trắng bở , vỏ thâm nâu  
Cá rô trui nướng lửa xương trước  
Mắm ruốc hòa tan lóng nước sau  
Lá lốt , rau ôm không thể thiếu  
Tiêu hành , nhánh tỏi , đủ năm màu

74 – Mùi hạp nhau

Canh bầu mùi thích lá hành hao,  
Cho biết rau hành bỏ bí đao,  
Hầm mít lại ưa sên với lốt,,  
Bí ngô thời phải tỏi gia vào.  
Phải nhớ nằm lòng , chớ lãng xao  
Rau nào , thức nấy , nêm nêm vào  
Canh bầu hạp vị , lá bầu đất ( hành hao ? )  
Canh bí ưa hành , trái bí đao  
Trái mít thì đòi sên với lốt  
Rợ ngô lại chuộng tỏi cùng tiêu  
Tiện tay bỏ bậy , tiêu công khó  
Miệng lưỡi , không ngon , tiếng nháo nhào

75 – Rau Khoai, Muống Luộc

Rau khoai, muống luộc đọt cho non,  
Rửa sạch đều rồi bó lại tròn,  
Lửa đỏ nước sôi vào cộng trước,  
Coi vừa chín vớt ấy xanh ngon .

Mát dạ , no lòng ,những ngọn rau  
Tươi vườn , đẹp rẫy , lại xanh ao  
Giây lang , vững liếp , đưa thân lẹ  
Đọt muống , bèn bè , trổ nhánh mau  
Cộng cứng , sôi bùng đưa nhúng trước  
Lá mềm, lạng nước thả theo sau  
Dòn ngon , đượm sắc , nên màu thắm  
Mắm tỏi rau khoai , muống chấm chao

76 – Me Làm Phệt

Lựa me làm phệt trảy vừa già,  
Luộc chín xong rồi lột vỏ chà,  
Muối ruốc tiêu đường tôm thịt sả  
Xanh sành giáo kỹ đặc đem ra .

Thu sâu ẩm đậm, lá vàng bay  
Me dốt vào mùa , nặng trĩu cây  
Lấy móc đứng khều trông mỗi củ  
Mang thang leo hái , nhặt liên tay  
Nhân đen , luộc chín đem ra xát  
Vỏ cứng tách rời , bỏ lại xay  
Muối , ruốc , tiêu , đường , tôm , thịt , sả  
Tộ sành khuấy kỹ , đặc , ngon thay

77 – Tương Ớt

Ớt xẻ hai ra lựa vỏ dày,  
Luộc rồi ép ráo bớt mùi cay,  
Vắt xong, nước mắm, đường mè tỏi,  
Xào kỹ thơm tho để tháng ngày.

Gốc ớt , quanh vườn , chín đỏ cây  
Ăn thì chẳng hết , bỏ ! buồn thay !  
Xẻ hai đợi ráo , bay mùi hắc  
Luộc chín , chờ khô bớt vị cay  
Thái nhỏ , đường , mè , đừng vương mắt  
Bầm toi ,mắm , tỏi chớ vương tay  
Liu riu lửa cháy , xào cho kỹ  
Để nguội , vô chai , giữ tháng ngày

78 – Tương Đậu Nành

Đậu nành vút ráo khéo rang vàng,  
Nấu chín vào chum để nắng dang,  
Xôi ủ mốc đều phơi sẽ trộn,  
Năm tương, một muối ngọt như đàng .

Nành khô , bắc chảo bỏ vào rang  
Đũa khuấy , đều tay đến chín vàng  
Luộc đậu , bung chum , phơi nắng gió  
Nấu xôi ủ đĩa , nổi meo màng  
Năm tương đủ ngọt , phân cho kỹ  
Một muối vừa ngon lượng rõ ràng  
Tất cả hòa chung , chờ ngấu thấm  
Tương tư rau muống , nhớ thương nàng

## 79 – Làm Chao

Đậu ép tro dần giấy trái êm,  
Sấp lên lá ngái ủ ba đêm,  
Mùi khuôn, nấu muối vừa hai chén,  
Rượu chế rồi tiêu sẽ rắc thêm .

Bột tro , sàng nhuyễn , rải chân êm  
Giấy thấm , làm khô , lấy phủ lên  
Đậu ép , đều khuôn , chen khoảng giữa  
Lá giông , lạnh lặn , đậy bề trên  
Mùi chao , hai muối không thuyên giảm  
Cốc rượu , thìa tiêu , chả bột thêm  
Lại nhắc điều này quan trọng lắm  
Phải nên ủ đủ đúng ba đêm

## 80 – Rang Muối Sả

Tuy rằng muối sả rất nhiều công,  
Thịt nạc vằm ra muối trộn chung,  
Ruốc sả đều rồi thêm thí ớt,  
Xào cho tới kỹ sẽ đem dùng.

Mắm quệt , dưa chua lúc đói lòng  
Thua gì Chả phụng với nem công  
Sả băm với ruốc , đây say đắm  
Thịt thái cùng tiêu , đây mặn nồng  
Có lúc đắng cay , ớt chả thấm  
Đôi khi lạnh nhạt , muối bằng không  
Dung hòa bốc cháy , ” rom gân lửa  
Sướng khổ chung lưng , nghĩa vợ chồng

## 81 – Rang Muối Mè Muối Đậu

Muối mè, muối đậu khác chi nhau,  
Trách nóng rang vàng muối bỏ sau,  
Giã nhỏ trộn đều vào vụn đậu,  
Giữ gìn cho khéo kéo hôi dầu

Béo ngậy mâm xôi , đậu phụng vàng  
Mặn bùi , vui miệng hạt mè rang  
Nhân vừng dẹp nhỏ đầu chày nát  
Hột lạc tròn to , đáy cối tan  
Chảo nóng , phòng thân chừng muối nở  
Keo ( chai ) khô , tránh gió kéo đầu loang  
Trời đông lạnh lẽo ăn cơm nắm  
Chăn ấm trên giường , chằm sấn , lang

## 82 – Dưa Giá

Giá lặt xong rồi rửa thí phèn,  
Muối trong ớt đỏ kiệu măng xen,  
Chua vừa ươm ươm dòn tan bã,  
Vị thiệt thanh thao chẳng phải hèn .

Đậu già , rưới nước , bọc khăn thưa  
Giữ âm , trong râm , tránh nắng lửa  
Nứt mộng thân con tròn khép nép  
Nảy mầm rể cái mập đong đưa  
Kiệu non , ớt đỏ không nên thiếu  
Hành lá , hẹ xanh cũng chẳng thừa  
Đánh muối trong veo , ngâm nửa buổi  
Dòn ngon , trắng nõn , giá , dưa chua

## 83 – Dưa Chuối Sùng

Dưa sùng khéo chuốt chuối đương non,  
Xắt khứa cho mềm để uốn tròn,  
Khế rửa ép khô dầm nước mắm,  
Chanh đường ớt tỏi đủ là ngon.

Nõn chuối mềm non , trắng nuốt nà  
Sau khi tước bỏ hết phần già  
Dao phay sắc bén , bay như sợi  
Chậu nước trong ngần , nổi tựa hoa  
Khế , ớt chen vào , tô sắc thắm  
Đường , chanh lẩn tới tạo mùi chua  
Sượng sùng , dòn dốt , dòn vui miệng  
Mắm tỏi tăng thêm vị đậm đà

## 84 – Dưa Món

Mùi món dưa thơm một loại dòn,  
Hành già kiệu rầy bát vừa non,  
Cộng dền, củ cải, bà-cai, ớt ,  
Tỏi múi đường xên nước mắm ngon .

Rau , củ bóp chung , chọn đủ mùi  
Thứ thì khô quắt , thứ còn tươi  
Hành già , kiệu cội , cà ( bát ) to quả  
Cải trắng , dưa ( leo ) xanh , ớt bé ngòi  
Cà-rốt thay dền cho vụn sắc  
Đường phèn đánh mắm để tròn mùi  
Nước sôi đợi nguội xong châm chế  
Tỏi múi cộng thêm trọn món rồi

## 85 – Ướp Hột Bù

Hột Bù nhọn tím khác Cà na,  
Ướp xối vài hôm rửa lựa qua,  
Nấu nước muối sôi chờ nguội chế,  
Mùi thơm, muối phải chén non ba.

Quê mình khí hậu rất ôn hòa  
Cây trái quanh năm đủ bốn mùa  
Cóc , ổi , soài , thơm , mơ , mận , táo  
Chanh , cam , bưởi , quít , mít , hồng , dứa  
Mắm đường mấy chị thêm ăn chất  
Muối ớt vài em thích nếm chua  
Chùm ruột , cà na , cam thảo ướp  
Chôm chôm , nhãn , vải , ngọt dư thừa

## 86 – Dưa Cải Trường

Nhòng vừa, cải bẹ ướp dưa ngon,  
Rửa sạch phơi im cọng mới dòn,  
Ngang ngửa trăm cây vài chén muối,  
Mê gài nén nặng, nước thường còn .

Cải xanh tháng sáu chớm ngồng hoa  
Vàng bẹ , lá quăn , đứng lựa già  
Trái chiếu bên hè , phơi nắng nhạt  
Chăng giây góc chái , trốn mưa oà  
Trăm cây xếp gọn , chum sành với,  
Vải bát hòa đều , muối hột pha ,  
Nước ấm đổ đầy không để cạn  
Phên cải , đá nén , đợi dưa chua

## 87 – Dưa Cà Trường



*Cà tím*

Lúa gọn, rơm bông, nắng tháng ba  
Vun phân, bón gốc, đẹp vườn cà  
Đong dưa kẻ lá xanh xanh nụ  
Phất phới đầu cành tím tím hoa  
Đậm cuống dài tai, ôm ấp má  
Tròn đầu, rụng rốn hở phơi da  
Nhanh tay bẻ hái mang về muối  
Chặt vại, cớm dưa mãi đậm đà.

## 88 – Dưa môn

Họ khoai chẳng ngứa cũng lẫn tăn  
Biết trị, khéo làm mới để ăn  
Xắt rời bẹ môn, ngâm nước muối  
Băm sơ lá kiệu, trộn hương hành  
Vài hôm rửa lại bay mùi hắc  
Mấy bữa ướp thêm, tẩy mùi hăng  
Đến lúc dưa vàng chua ngấu đủ  
Mâm cơm, đến bữa bớt bản khoăn.

## 89 – Kho Giã Rươi

Năm màu bốn vị kẻ non mười,  
Mỡ tỏi tương đường vỏ quýt tươi,  
Thịt trứng gia vào gừng nước mắm,  
Kho vừa chín sệt ấy là rươi .

Khởi đợi mưa dông , cuối tháng mười  
Quanh năm có sẵn , nếu thêm rươi  
Mắm , tương , thịt , trứng ,mắm gừng héo ( khô )  
Mỡ , tỏi , đường , tiêu , vỏ quýt tươi  
Khuấy đến tan ra dư ngậy béo  
Kho cho sệt lại lấm thơm bùi  
Quen tay , khéo chế ngon như thật  
Chẳng nói ai hay đó giả thôi

## 90 – Mắm Gạch Cua

Cua đây gạch thấm tước riêng ra,  
Giấy thấm xong rồi phải tán qua,  
Muối tỏi tiêu đường riêng một chút,  
Trộn ngày chín đỏ giống son hòa .

Ghẹ xanh , ba khía , cáy hay cua  
Ít , nấu canh riêu , nhiều , mắm chua  
Bóc yếm , bẻ càng chờ ráo đủ  
Tước mai , khô gạch , đợi khô vừa  
Đường , tiêu , trộn lẫn thịt ( cua ) băm dập  
Muối , tỏi , hòa chung , riêng giã tưa  
Vô hũ một ngày cho chín đỏ  
Dưa leo , bóp gỏi , nhậu không chừa

( Bài 87-88 chưa tìm được, sẽ bổ sung sau)



### 91 – Mắm Tôm Chua

Tôm chua phèn rửa hớt đầu đuôi,  
Muối rượ say sưa để một hồi,  
Ớt tỏi măng riêng xoi đủ vị,  
Trộn đều gài chặt ấy là rồi.

Tôm he rửa sạch , ngắt đầu , đuôi  
Làm mắm cho chua , nhậu bắt mối  
Rượ đế trong ngần vừa nhỏ giọt  
Riềng non trắng nõn mới đâm chồi  
Đường tiêu một chút khơi men thắm  
Muối tỏi đủ đầy dậy sắc tươi  
Tí ớt cho cay , hay trị độc  
Hong son , nhấm nháp hẳn mềm môi

### 92 – Mắm Nem

Dem nem làm mắm thiệt khéo bày,  
Thơm nhờ riềng tỏi, khéo nhờ tay,  
Đường thêm thịt thính vừa ngon ngọt,  
Vỏ ớt ría vào mựa chút cay .

Tiệc tùng giỗ , cưới nếu dư nem  
Làm mắm càng ngon , lấm kẻ thềm  
Bóc lá chêm riềng , gia tỏi nữa  
Vào keo rắc thính , bỏ đường thêm  
Bì kia béo ngậy đâm dòn dã  
Thịt nọ thơm ngon hoá dẻo mềm  
Vỏ ớt nhào đều tăng sắc đỏ  
Công danh , vợ trẻ , có khi quên

### 93 – Mắm Ngừ Bột

Mười phần cá phải muối non ba,  
Muốn để lâu ngày mặn lại già,  
Lạng nạc làm riêng cong mắm bột,  
Vẩm xương trộn với hũ dưa cà.

Một muối thường thì cá gấp ba  
Tùy vào cách thức giảm hay gia  
Vài tuần hết chóng , lạt nên bớt  
Mấy tháng dành lâu , mặn phải già  
Lạng nạc băm riêng tươi hũ mắm  
Vẩm xương giã tỏi đẹp dưa cà  
Cơm đây , canh nóng , đừng chan vội  
Ngọt lịm như đường , nhai nhẩn nha

## 94 – Mắm Ngừ Ruột

Nạc ngừ làm bột ruột làm pha,  
Vấm nhỏ mười phần một muối mà,  
Xắt tỏi cùng riềng đều trộn lại,  
Mười ngày chín ngừ rắc tiêu qua .

Ấy ruột cá ngừ chớ vất đi  
Băm ra làm mắm chẳng chi bì  
Riềng non thái mỏng thanh thanh sợi  
Tỏi cội xay như nhuyễn nhuyễn di  
Một muối đong đầy , đừng thiếu ký  
Mười lòng lượng kỹ , chớ sai ly  
Hơn tuần sẽ ngấu , thêm tiêu bột  
Mắm mặn , cà chua ngon kể gì !

## 95 – Mắm Ngừ, Mắm Nục Thính

Ngừ gai, Nục chuối thịt như nhau,  
Lấy ruột riềng ra ướp được lâu,  
Cá chục, muối ba, dẫn thiệt kỹ,  
Rồi rang thính lại bỏ theo sau .

Cá nục , cá ngừ dáng giống nhau  
Thẳng to , đũa nhỏ , thịt thâm nâu  
Sinh thời đụng chạm , tranh giành sống  
Thác đoạn hòa yên , hợp tác sâu  
Mắm chục đầu lưng nằm sắp lớp  
Muối ba chen kẽ phủ ngang đầu  
Thính rang , riềng , tỏi , dẫn cho chặt  
Lấy sạch ruột , [Gan](#) , muốn để lâu

## 96 – Mắm Đồi, Mắm Dìa Thính

Ướp Đồi cùng Dìa xẻ ruột ra,  
Cá mười, ba muối chẳng chi già,  
Đá dầm ít bữa coi vừa đặn,  
Rang bắp xay dân bỏ thính qua.

Cá đồi , cá mè cũng một khuôn  
Mắm mười , ba muối , giữ đều luôn  
Rồi riềng , rồi tỏi , rồi tiêu rắc  
Lại vại , lại phen , lại đá buông  
Gạo giã in như cùng bản kịch  
Ngô xay đoán rõ khác lời tuồng  
Xong dưa , đến mắm , ừ thì mắm  
Ngừ nục , đồi mè , rất một khuôn

## 97 – Mắm Nêm Cá Cơm

Cơm Than, Nục Chuối mắm nêm ngon,  
Cá chục, muối hai cũng chẳng non,  
Nhận chặt, gài mê cho kỹ lưỡng,  
Đề lâu thơm chín đỏ như son .

Cá cơm nhũn thịt lại mềm xương  
Sạch ruột , không tanh , trắng nõn nường  
Nước lữ , theo đàn về biển cả  
Đồng khô , rẽ nhóm dạt lòng mường  
Ghe cào chấn hướng khôn tìm lối  
Vó cát ngăn sông khó tránh đường

Công thức mắm nêm :  
Năm / một , muối  
Nhận chặt lâu ngày đỏ , thơm hương

## 98 – Mắm Nêm Cá Nục

Nục nhỏ làm nêm lấm kẻ ưa,  
Đong ngang chục cá, muối hai vừa,  
Ghè khô nhận chặt phơi mười bữa,  
Gió bầy mùi thơm biết chín chưa .

Chợ cá , hàng tôm khéo đẩy đưa  
Nhanh tay , mấn miệng , khó ai lừa  
Cân ngang , nục chục , trông chừng đủ  
Gạt phẳng , muối hai , nhắm độ vừa  
Được giá , vui lòng , lời kẻ bán  
Ồi hàng , tức dạ , lỗ người mua  
Then cài , nén chặt , thời ngon mắm  
Mũi thính tài tình thấu chín chưa !

## 99 – Mắm Nục Bỏ Ớt Cà

Nục dần vài bữa thấm đem ra  
Vằm nhỏ xong rồi trộn ớt cà,  
Năm sét cá đong già một muối,  
Mo nang gài lại khỏi ruồi qua .

Ướp nục vài hôm , đủ thấm rồi  
Đem ra bằm nát , thịt , xương toi  
Hòa chung ớt chín cho cay lưỡi  
Trộn lẫn cà non để chát môi  
Một muối , năm dưa là đậm vị  
Mười sương , chín nắng sẽ bay mùi  
Mo nang , bịt kỹ , phòng ruồi nặng  
Thấy hờ nhào vô , chúng để dòi

## 100 – Mắm Nêm Canh

Làm công mắm Nục để nêm canh,  
Cá sấu, lườn vừa muối một rảnh,  
Nhận kỹ gài xong bao lá bí,  
Cho năng lượm lật khỏi sâu sanh .

Làm mắm ít nhiều hẳn phải hôi  
Hôi thì khuyến rũ , rù rê ruồi  
Ruồi vào , sẽ đẻ từng buồng trứng  
Trứng nở biến sinh một lũ dòi  
Dòi lội tung tăng , ăn uống cá  
Cá nằm bất động dưỡng nuôi người  
Người chưa nếm thử , không là Việt  
Việt ở nơi đâu cũng... nhớ hơi

## 101 – Ruốc Khuyết

Khuyết khô giã nhỏ lại đem dần,  
Nấu muối cho sôi nguội ché lần,  
Quét kỹ lên đều công nhận chặt,  
Ruốt mùi, muối một ấy là cân

Cái tép li-ti gọi khuyết , mời  
Loài này phơi nắng phải chừng coi  
Đem vào cối đá chày cho nát  
Đồ xuống sàng tre , lược đến tơi  
Nước ché , pha đều nên dèo quẹo  
Tay Quay , đánh nhuyễn tránh khô rời  
Mùi phân mắm ruốc , một phần muối  
Lên chắc , kín bung , kéo nẩy dòi

## 102 – Nấu Nước Mắm

Đôi, Dia, Ngừ, Nục, ướp bao nhiêu,  
Nước mắm dòn lâu ngó đã nhiều,  
Nướng các thú xương khăn bọc nấu,  
Vải dày lọc kỹ, nước trong veo ./

Cá ế vào chum , muối khô hư  
Quanh năm , suốt tháng , thả từ từ  
Khi đầy , chậ vại , một lần đủ  
Lúc thiếu , nêm canh , nhiều bận dư  
Xương nướng , khét mùi , ngon ngọt nhĩ !  
Mắm sôi , đỏ sắc , đẹp tươi ư !  
Vải dày lọc kỹ , ngăn xơ bã  
Nước mắm trong veo , mẫn mẫn lừ Hết.

Sưu tầm từ [www.viet.no.com](http://www.viet.no.com)

Nguồn: <http://naungon.com/thuc-pho-bach-thien-100-mon-an/>