

## Một số món ăn truyền thống Lào

1. Bánh Khẩu tôm ka thí (món bánh truyền thống trong dịp Tết Lào)
2. Lạp bò
3. Lạp cá
4. Canh xương trâu
5. Thịt nướng
6. Cá nướng
7. Salad Lào
8. Rau dưa kiêu H'mông Lào

Lưu ý: Lượng nguyên liệu được viết trong mỗi món ăn chưa được định lượng cho bao nhiêu người ăn mà là ghi chép trực tiếp quá trình đã làm tại FFS-HEPA; căn cứ vào tương quan giữa các nguyên liệu để khi tiến hành làm, người đọc chuẩn bị nguyên liệu một cách phù hợp.

### 1. Món bánh Khẩu tôm ka thí

#### *Nguyên liệu*

- Dừa tươi 5 quả,
- Gạo nếp 5kg,
- Khoai lang 1kg,
- Lạc 0.3 kg,
- Đường 0.5 kg,
- Chuối chín 1 nải,
- Lá chuối.



#### *Chuẩn bị*

- Lá chuối rửa sạch, bỏ gân lá, để héo tự nhiên (để khi gói lá không bị rách), trước khi gói cắt thành những mảnh nhỏ nguyên vẹn có hình lục giác.

- Dừa tươi bổ ra, lấy quỳ dừa và nước. Dùng máy xay sinh tố, xay quỳ dừa cùng với một lượng nước vừa đủ để sản phẩm sau khi xay là sánh đặc.
- Khoai lang rửa sạch, cạo vỏ, thái lát mỏng; chuối chín cắt mỏng theo chiều dọc.
- Gạo nếp đem vò, nấu đến khi các hạt nếp có độ kết dính, cho đường và dừa đã xay vào đảo đều.
- Cách gói: Đặt mặt dưới của lá lên phía trên (người Lào kiêng đặt mặt trên của lá lên phía trên khi gói vì đó là cách gói cho người chết), cho một thìa nếp vào giữa lá, cho một lát khoai (hoặc một ít lạc), một lát chuối chín; ấn mạnh xuống và lấy nếp vun lên (hoặc cho một ít nếp xuống trước, cho khoai, chuối lên và cho tiếp thêm một lớp nếp); gấp lá thành hình chữ nhật và đặt bánh vào nồi theo chiều sắp để giữ mép lá không bị bung lên.
- Hấp bánh trong khoảng 2 tiếng để bánh đủ chín rồi vớt ra, để ráo.

### ***Yêu cầu***

- Bánh được gói đẹp mắt, hình chữ nhật; không bị vỡ, dễ bóc.
- Bánh dẻo, thơm mùi nếp, mùi lá chuối; béo và ngọt vừa; ăn có cảm giác nhẹ nhàng

## **2. Món lap bò**

### ***Nguyên liệu***

- Thịt bò tươi 5 kg,
- Sách bò 2kg,
- Da trâu 1.5 kg,
- Rau gia vị: Hành lá 0.2kg, húng quế 0.1kg, mùi và mùi tàu 0.1kg, riềng 0.1kg, hạt tiêu, tiêu rừng (nếu có), rau răm 0.1kg, ớt tươi 0.1 – 0.2kg, bột canh.

### ***Chế biến***

- Thịt bò tươi rửa sạch, lọc bỏ gân, băm nhỏ (khi băm nên thỉnh thoảng nhúng dao trong nước để thịt không bị dính



- vào dao, như thế sẽ dễ băm hơn)
- SÁCH BÒ RỬA SẠCH, LUỘC CHÍN, THÁI SỢI
  - DA TRƯU NƯỚNG ĐẾN VÀNG, NGÂM TRONG NƯỚC ĐẾN MỀM RÒI THÁI SỢI, NGÂM NƯỚC MUỐI TRONG 1h.
  - CÁC LOẠI RAU GIA VỊ RỬA SẠCH; HÀNH LÁ THÁI DỌC; HÚNG QUẾ VÀ RAU RĂM CHỈ LẤY LÁ; RIÊNG THÁI MỎNG, ỚT THÁI MỎNG, MÙI VÀ MÙI TÀU THÁI NHỎ.
  - CÓ THỂ LÀM THÀNH 2 LOẠI LẠP: LẠP SỐNG VÀ LẠP CHÍN
  - ĐỐI VỚI LẠP SỐNG THÌ TRỘN THỊT BÒ, SÁCH BÒ, DA TRƯU VÀ RAU THƠM VỚI NHAU, KHÔNG CẦN CHẾ BIẾN THÊM, KHI ĂN CHO THÊM ÍT CHANH NẾU THÍCH.
  - ĐỐI VỚI LẠP CHÍN: CẦN PHẢI SÀO THỊT BÒ ĐÃ BĂM NHỎ, ĐỂ NGUỘI RỒI TRỘN VỚI SÁCH BÒ, GIA TRƯU VÀ CÁC LOẠI RAU, GIA VỊ ĐÃ CHUẨN BỊ.
  - BÀY RA ĐĨA ĐẸP MẮT, KHI ĂN CÓ THỂ ĂN KÈM VỚI CÁC LOẠI LÁ ĐẮNG NHƯ LÁ CHANH LEO, LÁ ĐU ĐỦ

### ***Yêu cầu***

- Cảm thấy giòn nhưng không dai khi ăn (cả lap sống và lap chín), mùi vị hài hòa giữa các loại nguyên liệu.
- Lap sống có màu đỏ tươi của thịt bò, lap chín có màu thẫm do thịt đã được xào.

### **3. Món lap cá**

#### ***Nguyên liệu***

- Các loại cá như chép, rô phi, trắm 2kg (không dùng cá mè, chim vì các loài này tanh nên không phù hợp),
- Cà xanh Thái lan 1kg,
- Rau gia vị: Hành lá 0.1kg, tỏi 0.2kg, húng quế 0.05kg, mùi và mùi tàu 0.05kg, riềng 0.05kg, hạt tiêu, tiêu rừng (nếu có), rau răm 0.05kg, ớt 0.05 – 0.1kg, bột canh; gạo nếp 0.2 kg.

#### ***Chế biến***

- Cá rửa sạch, bỏ xương to, bỏ vảy, bỏ đầu, băm nhuyễn.
- Ruột và mật cá rửa sạch, nấu chín với một ít nước, để nguội
- Cà xanh Thái lan rửa sạch, nướng đến khi vỏ cháy thành than; giã nhuyễn
- Tỏi nướng cả củ (không bóc) đến khi vỏ cháy thành than; giã nhuyễn

- Lưu ý: Giã đến khi mà tay cầm chày giã có cảm giác nặng, khi này là vừa đủ độ nhuyễn để sau này cà và tỏi có thể dính được với cá; khi giã chỉ bỏ thêm một ít muối trắng.
- Gạo nếp rang đến vàng, giã thành bột
- Các loại rau gia vị rửa sạch; hành lá thái dọc; húng quế và rau răm chỉ lấy lá; riềng và ớt thái mỏng, mùi và mùi tàu thái nhỏ.
- Lấy cà nướng và tỏi nướng đã giã trộn đều với thịt đã băm
- Lấy ruột, mật và nước đã nấu chín để nguội lúc này cho vào hỗn hợp cá, cà, tỏi rồi khuấy đều; rồi bỏ bột gạo, vừa bỏ vừa khuấy đều.
- Lưu ý: Không bỏ quá nhiều nước, chỉ bỏ một lượng vừa đủ để sản phẩm sánh. Nếu bỏ nước quá tay thì phải bỏ thêm bột gạo đến vừa đủ.
- Cho rau thơm đã chuẩn bị vào, khuấy đều với hỗn hợp trên
- Cho một lượng vừa đủ bột canh.
- Bày ra đĩa, trang trí bằng các cây rau thơm, ớt cho đẹp mắt
- Ăn kèm với lá đắng và các loại rau sống

#### ***Yêu cầu***

- Sản phẩm sánh đặc, có màu sẫm đen.
- Có mùi cháy của cà, không tanh, có vị thơm của cá và gia vị; hơi đắng

#### **4. Món canh xương trâu**

##### ***Nguyên liệu***

- Xương trâu 5 kg,
- Khoai tây 3 – 4 kg,
- Cà rốt 2kg,
- Riềng 5 – 6 củ, ớt 0.1 kg, lá lốt 0.5kg.

##### ***Chế biến***

- Xương trâu rửa sạch, hầm kỹ nhưng không quá mềm
- Khoai tây, cà rốt rửa sạch, cắt khúc



- Lá lốt, ớt, riềng rửa sạch. Riềng thái dọc dày khoảng 1cm, lá lốt cắt ba
- Xương trâu được hầm với riềng đến kỹ (mềm vừa) thì cho khoai tây, cà rốt, ớt vào, nấu khoảng 15 – 20 phút, cho lá lốt vào rồi nhắc xuống
- Món này phù hợp với Lạp Trâu “có Lạp Trâu, Lạp Bò thì phải có Canh Xương Trâu” là một đặc điểm trong văn hóa ẩm thực Lào.

### ***Yêu cầu***

- Xương mềm vừa, khoai tây và cà rốt bở, canh có vị cay the, thơm mùi lá lốt
- Khi ăn cảm giác ngọt, thơm hài hòa giữa các loại nguyên liệu

## **5. Món thịt lợn nướng**

### ***Nguyên liệu***

- Thịt lợn lăn (thịt có cả nạc và mỡ) 2kg
- Gia vị: Tỏi 0.5 kg ớt tươi, 0.2 kg hành lá 0.2kg xả 0.2kg, gừng, tiêu muối vừa đủ,
- Than củi dùng để nướng.



### ***Chế biến***

- Thịt rửa sạch, cắt thành từng khúc khoảng 10cm
- Tỏi, ớt, hành lá rửa sạch, giã nhuyễn riêng từng loại rồi trộn lại với nhau.
- Sau khi chuẩn bị xong thịt và các loại gia vị thì cho hỗn hợp gia vị vào với thịt, cho một lượng muối vừa đủ; đảo kỹ và ướp khoảng 10 - 15 phút (có thể ném thử nước ướp thịt bằng đầu lưỡi để biết lượng gia vị đã vừa chưa để điều chỉnh cho phù hợp)
- Bếp than có thể chuẩn bị rất đơn giản, bằng cách lấy gạch đỏ xếp thành. Nhóm lửa đến khi lửa cháy đều thì cho thịt lên vỉ nướng (rả nướng); nướng đến khi thịt chín vàng, có mùi thơm.
- Lưu ý: Khi nướng, mỡ rơi vào than làm cho lửa ngọn bùng lên, cần nhanh chóng lấy que gạt than để lửa ngọn tắt, tránh làm cháy và gây độc cho thịt nướng (có thể chuẩn bị sẵn một ít cát để ném vào, dập lửa khi ngọn lửa bùng to, que gạt không hiệu quả).

- Khi thịt chín thì gấp ra, bỏ vào nồi có lót lá chuối; để nguội rồi cắt, bày ra đĩa và trang trí cho đẹp mắt.

### ***Yêu cầu***

- Thịt chín vàng, không bị cháy;
- Sản phẩm thơm, ngon mùi thịt nướng và các gia vị;
- Món thịt nướng thường được ăn kèm với các loại rau thuộc nam, rau rừng. Chấm với nước mắm nếu cần.

## **6. Món cá nướng**

### ***Nguyên liệu***

- Cá rô phi, trắm (hoặc một số loại cá khác) 2kg,
- Tỏi 0.1kg,
- Ớt tươi 0.5 kg ,
- Hành lá 0.2kg,
- Xả tươi 0.2kg,
- Gừng 0.2kg,
- Rau mùi 0.2 kg,
- Tiêu muối vừa đủ,
- Than củi dùng để nướng.



### ***Chế biến***

- Cá làm ruột, rửa sạch; dùng dao khứa dọc theo lưng
- Tỏi, ớt, hành lá rửa sạch, giã nhuyễn từng loại riêng rồi trộn lại với nhau.
- Rau mùi rửa sạch, thái nhỏ; trộn cùng với hỗn hợp tỏi, ớt, hành lá; cho thêm một ít muối
- Dùng hỗn hợp trên cho ướp vào dọc sống lưng cá và trong bụng cá – chỗ đã khứa trước đó, dàn đều gia vị.
- Nướng cá trên bếp than với lửa cháy đều, không quá to. Nướng đến khi cá săn, có màu vàng, mùi thơm (khi đó cá đã chín)
- Cá nướng ăn với xôi là một món phổ biến ở Lào

### ***Yêu cầu***

- Cá nướng không bị cháy, chín đều, thịt săn chắc
- Gia vị ngấm đều khắp thịt cá
- Khi ăn thể hiện rõ vị thơm, bùi của cá nướng; vị vừa vặn của các loại gia vị đi kèm

## **7. Món Salad Lào**

### ***Nguyên liệu***

- Xà lách 3kg,
- Mùi 0.2 kg,
- Hành lá 0.2kg
- Chanh 10 quả,
- Đường 0.2 kg,
- Ót 5 quả,
- Mayonaise 2 tuýp,
- Cà chua 10 quả,
- Trứng 30 quả,
- Bột canh vừa đủ



### ***Chế biến***

- Xà lách rửa sạch, bỏ các lá già, lá sâu; rảy ráo
- Hành, ngò cắt ngang dài khoảng 5 cm
- Cà chua thái mỏng, ớt thái nhỏ
- Trứng luộc, tách riêng lòng đỏ và lòng trắng. Lòng đỏ giã và trộn đều với một ít đường và bột canh; lòng trắng thái sợi mỏng vừa.
- Cho xà lách vào một dụng cụ đủ to (nồi, chảo to); cho các gia vị hành, mùi, cà chua, ớt, lòng trắng trứng, mayonaise rải đều lên trên bề mặt dụng cụ đựng xà lách.
- Trước khi ăn thì trộn đều xà lách với các gia vị đã cho vào, lúc này cũng cho lòng đỏ trứng vào trộn đều với những thứ khác.
- Ném thử và điều chỉnh mặn nhạt cho phù hợp
- Bày ra đĩa, trang trí cho đẹp mắt

### ***Yêu cầu***

- Rau tươi nguyên, không bị dập. Rau được trộn đều với gia vị và trứng

- Khi ăn có cảm giác mát của rau, thơm béo và bùi, hơi the cay.

## **8. Món rau dưa kiêu H'mông Lào**

### ***Nguyên liệu***

- Rau cải xanh 15kg
- Tỏi 0.2 – 0.3 kg
- Gừng 0.2 kg
- Muối 0.2kg
- Ớt 0.1kg

### ***Chế biến***

- Rau cải xanh cắt gốc, tách các lá riêng rẽ, để héo tự nhiên trong bóng râm, để nguyên lá (không cắt ngắn), cho vào một dụng cụ để rộng (chậu, bình, xô...); cho một lượng muối vừa đủ, dùng tay bóp mạnh để rau trở nên mềm.
- Ớt bỏ dọc, cắt ngắn; tỏi và gừng thái mỏng rồi trộn với rau đã được xử lý như trên.
- Sau khi hỗn hợp được trộn đều thì cho vào bình, đậy kín không cho không khí vào. Để khoảng 1 tuần là có thể ăn được.
- Chú ý: Không nên để rau quá ướt vì nếu rau nhiều nước, khi ngâm sẽ dễ bị thối. Khi cho vào bình thì phải đậy thật kín để tránh làm hỏng rau.

### ***Yêu cầu***

- Rau có màu vàng ươm, trong bình có nước sau quá trình muối. Rau có vị chua và mùi thơm của các loại gia vị.
- Trước khi ăn có thể cho thêm rau mùi tươi và một số loại gia vị khác nếu muốn.
- Món rau này phù hợp với mùa hè, dùng như một loại rau thông thường.