TAM NGỮ · 日本語 · ENGLISH

Bếp Việt

Vũ Điệu Của Sự Cân Bằng

ベトナムおうちごはん ― 地域・季節・調和の物語

The Joy of Vietnamese Cooking: Regions, Seasons & Harmony



3 MIỀN × 4 MÙA · 22 CÔNG THỨC

三大地域×四季を味わうイラストレシピ

Bếp Việt

Vũ Điệu Của Sự Cân Bằng

ベトナムおうちごはん ― 地域・季節・調和の物語

Vietnam's Regions, Seasons & Harmony



Xin chào! · こんにちは！ · Hello!

BẾP VIỆT STUDIO · CULINARY ILLUSTRATED EDITION

LỜI MỞ ĐẦU · はじめに · INTRODUCTION



Vì sao món Việt luôn nhẹ nhàng mà cuốn hút?

なぜベトナム料理は、心と体にすっと馴染むのでしょう？

Bí mật nằm ở **sự cân bằng**: thịt nướng ấm đi cùng rau thơm mát, vị mặn nước mắm hòa cùng chanh ớt tươi và nhịp mùa 3 miền.

秘訣は「調和」。温かい料理に冷涼な生野菜、五味と四季の恵みを掛け合わせ、家庭で楽しく再現できます。

The secret is balance: smoky meats meet cooling herbs, five tastes harmonize, and every season brings fresh joy to the home kitchen.

ĐỒNG HÀNH CÙNG 3 CỐ VẤN VÙNG MIỀN · 3地域の達人たち · MEET OUR REGIONAL MENTORS



Bà Nội Hà Nội · ハノイのおばあちゃん · Grandma Hà Nội

Miền Bắc: Thanh tao 4 mùa — vị ngọt xương, sấu chua dịu, mắm tôm & thì là.

北部：四季の繊細な出汁と爽やかなハーブ。

North: Subtle 4-season broths & fragrant herbs.



Mệ Huế · フエのお母さん · Mệ Huế

Miền Trung: Đậm đà & cay nồng — sả, ớt, mắm ruốc, nghệ và nét khéo cố đô.

中部：レモングラスと唐辛子、王宮の繊細さ。

Center: Bold chili, lemongrass & imperial finesse.



Má Hai Miền Tây · メコンのマーハイ母さん · Aunt Hai

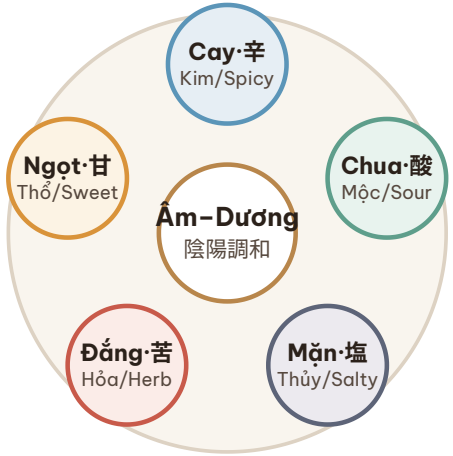
Miền Nam: Phóng khoáng & ngọt lành — nước dừa tươi, me chua & rau đồng mùa nước nổi.

南部：ココナッツと恵み豊かな川・野の幸。

South: Generous coconut water, tamarind & greens.

CÂN BẰNG & CÁCH ĐỌC · 調和とレシピの見方 · HARMONY & GUIDE

1. Triết lý Ngũ Vị & Âm Dương · 五味と陰陽の調和 · Five Tastes & Yin–Yang



Nguyên tắc Bù Trừ

陰陽の補い合い · Balancing Rule

Món Hàn (lạnh) + Gia vị Nhiệt
Ốc/vịt + gừng, sả, rau răm, ớt ấm

Món Nướng (ấm) + Rau Mát
Thịt nướng + rau thơm, dưa góp giòn

Ngũ sắc = Đủ dưỡng chất
Trắng · Xanh · Đen · Đỏ · Vàng

2. Cách đọc trang công thức · レシピページの見方 · How to Read a Recipe

1. Tên tam ngữ & Mùa 日・英タイトル＆旬	**2. Vòng 6 bước vẽ tay** イラスト6ステップ	**3. Tranh món chính** 完成イラスト
4. La bàn Ngũ vị 五味＆陰陽レーダー	**5. Nguyên liệu & Thay thế** 材料＆海外スーパー代用	**6. Mẹo Cố vấn & Cách ăn** おばあちゃんのコツ＆食べ方



Mẹo đọc nhanh!
Chỉ cần nhìn hình là nấu theo được ngay!
イラストを辿れば直感で作れます · Follow the arrows!

CONTENTS · MỤC LỤC · もくじ

Bìa & Tên **p.1–2** · Mở đầu & Cách đọc **p.3–4** · Lịch 12 Tháng **p.7–8** · Gia vị & Rau thơm **p.9–10**

CH.1 · Linh Hồn Cân Bằng: Nước Chấm & Đồ Chua — つけダレと発酵

- **Nước Mắm Chua Ngọt (1–3–4–5) & Đồ Chua** — 黄金比ヌクチャム＆紅白なます · Golden Fish Sauce & Quick Pickles — Quanh năm — **p.14**
- **Mắm Nêm Dứa Miền Trung** — パイナップル香る中部マムネム · Central Pineapple Anchovy Dip — Xuân – Hạ — **p.16**
- **Mắm Tôm Đánh Bông Miền Bắc** — ふわふわ泡立てマムトム · Whipped Shrimp Paste Dip — Hạ – Thu — **p.18**
- **Kho Quẹt Tóp Mỡ Tôm Khô** — 南部土鍋コク旨コクエット · Caramelized Claypot Dip — Mùa Mưa — **p.20**

CH.2 · Miền Bắc: Bốn Mùa Thanh Nhã — 北部・四季の味わい

- **Nem Rán Hà Nội** — ハノイ揚げ春巻き · Hanoi Crispy Spring Rolls — Mùa Xuân — **p.24**
- **Bún Chả Hà Nội** PILOT — ハノイ風ブンチャー · Hanoi Grilled Pork & Vermicelli — Mùa Hạ — **p.13**
- **Canh Cua Rau Đay & Cà Pháo** — モロヘイヤと蟹の冷涼スープ · Summer Crab & Jute Leaf Soup — Mùa Hạ — **p.28**
- **Chả Cá Lã Vọng** — ハノイ名物ターメリック焼き魚 · Turmeric Dill Fish Skillet — Mùa Thu — **p.30**
- **Phở Bò Hà Nội** — 王道ハノイ牛肉フォー · Classic Hanoi Beef Pho — Mùa Đông — **p.32**

CH.3 · Miền Trung: Nắng Gió, Đậm Đà & Cố Đô — 中部・旨辛と古都

- **Bánh Bèo Chén Huế** — フエ宮廷の小皿蒸し米粉餅 · Hue Steamed Rice Cups — Mùa Xuân — **p.36**
- **Mì Quảng Tôm Thịt Trứng Cút** — ダナン・ウコン香るミークアン · Quang Nam Turmeric Noodles — Mùa Hạ — **p.38**
- **Bánh Tráng Cuốn Thịt Heo Hai Đầu Da** — 豚バラと生野菜の生春巻き · Da Nang Pork Rice Paper Rolls — Mùa Nắng — **p.40**
- **Thịt Kho Mắm Ruốc Sả Ớt** — レモングラス＆エビ味噌豚炒め煮 · Lemongrass Shrimp-Paste Pork — Mùa Mưa — **p.42**
- **Bún Bò Huế** — 古都フエの旨辛ビーフン · Spicy Hue Beef Noodle Soup — Mùa Lạnh — **p.44**

CH.4 · Miền Nam & Miền Tây: Trù Phú Hai Mùa — 南部・乾季と増水期

- **Thịt Kho Tàu Nước Dừa & Dưa Giá** — ココナッツ豚角煮＆もやし漬物 · Coconut Braised Pork & Eggs — Xuân / Tết — **p.48**
- **Gỏi Cuốn Tôm Thịt & Tương Đậu** — 海老とハーブの生春巻き · Fresh Summer Rolls & Peanut Dip — Mùa Khô — **p.50**
- **Cơm Tấm Sườn Bì Chả** — サイゴン名物・豚グリル割れ米ご飯 · Saigon Broken Rice Platter — Quanh năm — **p.52**
- **Cặp Đôi: Canh Chua Cá & Cá Kho Tộ** — メコン酸甘スープ＆土鍋魚煮 · Sweet-Sour Soup & Claypot Fish — Mùa Nước Nổi — **p.54**
- **Bánh Xèo Miền Tây Giòn Rụm** — パリパリ南部バインセオ · Crispy Mekong Sizzling Crepe — Mùa Mưa — **p.56**

CH.5 · Giao Thoa: Đường Phố, Cà Phê & Mâm Cơm 4 Mùa — 屋台・珈琲・季節の食卓

- **Bánh Mì Việt Nam** — 五味調和ベトナムバインミー · Vietnamese Baguette Symphony — Quanh năm — **p.60**
- **Cà Phê Phin: Cà Phê Trứng & Sữa Đá** — エッグ珈琲＆練乳アイス珈琲 · Hanoi Egg & Saigon Iced Coffee — Quanh năm — **p.62**
- **Chè Hạt Sen Long Nhãn & Chè Ba Màu** — 蓮の実と龍眼のチェー · Lotus Longan & 3-Color Dessert — Hạ – Thu — **p.64**



22 món tuyển chọn từ 3 miền
三大地域の家庭料理22品を厳選。PILOTマークは完成ページです。
22 curated dishes across North, Center & South.

QUY ƯỚC ĐO LƯỜNG & BẾP · 計量とコツ · KITCHEN NOTES

- **1 tbsp** (muỗng canh / 大さじ1) = **15 ml** · **1 tsp** = **5 ml** · **1 cup** = **240 ml**
- Luôn rửa sạch, để ráo rau thơm trước khi dọn bàn.
- *生野菜やハーブはしっかり水切りを · Dry herbs thoroughly before serving.*



LỊCH MÙA ẨM THỰC 3 MIỀN

三大地域の旬カレンダー · Tháng 1–6 (Xuân & Đầu Hạ / 春・初夏)

Món tiêu biểu · 料理		T1	T2	T3	T4	T5	T6
Nam/南 Thịt Kho Tàu Nước Dừa & Dưa Giá	p.48	■	■				
Bắc/北 Nem Rán Hà Nội	p.24	■	■	■			
Trung/中 Bánh Bèo Chén Huế	p.36		■	■	■		
Nam/南 Gỏi Cuốn Tôm Thịt & Tương Đậu	p.50		■	■	■	■	
Trung/中 Mắm Nêm Dứa Miền Trung	p.16			■	■	■	■
Trung/中 Mì Quảng Tôm Thịt Trứng Cút	p.38				■	■	■
Bắc/北 Bún Chả Hà Nội	p.13					■	■
Bắc/北 Canh Cua Rau Đay & Cà Pháo	p.28					■	■
Trung/中 Bánh Tráng Cuốn Thịt Heo Hai Đầu Da	p.40					■	■
3 Miền Nước Mắm Chua Ngọt (1–3–4–5) & Đồ Chua	p.14	■	■	■	■	■	■



Xuân · 春
Đào, Mai, Dưa hành, Củ kiệu
Pickled shallots & blossoms



Hạ · 夏
Sấu xanh, Hạt sen, Me chua
Green sấu, lotus & tamarind

12-MONTH SEASONAL GUIDE

Tháng 7–12 (Thu, Đông & Mùa Nước Nổi / 秋・冬・増水期)

Món tiêu biểu · 料理		T7	T8	T9	T10	T11	T12
Bắc/北 Bún Chả Hà Nội	p.13	■	■				
Bắc/北 Canh Cua Rau Đay & Cà Pháo	p.28	■	■				
3 Miền Chè Hạt Sen Long Nhãn & Chè Ba Màu	p.64	■	■	■	■		
Nam/南 Cặp Đôi: Canh Chua Cá & Cá Kho Tộ	p.54	■	■	■	■	■	
Nam/南 Bánh Xèo Miền Tây Giòn Rụm	p.56	■	■	■	■		
Bắc/北 Chả Cá Lã Vọng	p.30			■	■	■	
Trung/中 Thịt Kho Mắm Ruốc Sả Ớt	p.42			■	■	■	
Trung/中 Bún Bò Huế	p.44				■	■	■
Bắc/北 Phở Bò Hà Nội	p.32					■	■
Nam/南 Cơm Tấm Sườn Bì Chả	p.52	■	■	■	■	■	■



Thu · 秋
Cốm non, Hồng giòn, Nghệ tươi
Young rice cốm & turmeric



Đông & Nước Nổi · 冬
Bông điên điển, Bông súng, Hồi
Flood blooms & star anise

TỦ GIA VỊ & DỤNG CỤ · 基本の食材＆道具 · PANTRY ESSENTIALS



Nước mắm cốt
ヌクマム · Fish Sauce
Độ đạm 30–40°N cho vị umami thanh.



Niêu đất / Tộ
ベトナム土鍋 · Claypot
Giữ nhiệt lâu giúp món kho sánh bóng.



Dừa & Đường thốt nốt
椰子水＆椰子砂糖
Ngọt thanh tự nhiên cho món kho Nam Bộ.



Bún, Phở & Bánh tráng
米麺＆ライスペーパー
Ngâm nước ấm vừa đủ giữ độ dai.



Phin cà phê
ベトナム式珈琲フィルター
Nhỏ giọt chậm giữ trọn hương Robusta.



Cối giã gia vị
木製すり鉢 · Mortar
Giã dập hành, tỏi, sả dậy tinh dầu thơm.

BẢN ĐỒ THẢO MỘC & GIA VỊ · ハーブ＆スパイス図鑑 · HERBS & SPICES



Tía tô
青じそ / 紫蘇
Perilla · **Bún chả, cháo, ốc**



Ngò gai
ノコギリコリアンダー
Culantro · **Phở bò, canh chua**



Húng quế
タイバジル
Thai Basil · **Phở, bún bò, gỏi cuốn**



Rau răm
ベトナムコリアンダー
Laksa Leaf · **Gỏi gà, hột vịt lộn**



Thì là
ディル
Fresh Dill · **Chả cá Lã Vọng, canh cá**



Sả cây
レモングラス
Lemongrass · **Bún bò Huế, món kho**



Hoa hồi & Quế
八角・シナモン
Star Anise · **Phở bò, ngũ vị hương**



Gừng & Riềng
生姜・ガランガル
Ginger & Galangal · **Chả cá, vịt, nước mắm**



Ớt, Chanh & Quất
唐辛子・ライム
Chili & Lime · **Mọi chén nước chấm**

Linh Hồn Cân Bằng: Nước Chấm & Đồ Chua

つけダレと発酵の宇宙 — もう市販に頼らない！

The Soul of Balance: Dipping Sauces & Quick Pickles

Chỉ cần nắm công thức gốc 1–3–4–5 và vài hũ đồ chua, bạn có thể biến tấu hàng chục món ngon tại nhà!



Đồ Chua Cà Rốt Củ Cải
紅白なます · Quick Pickles
▶ p.14

Mắm Tôm Đánh Bông Miền Bắc
ふわふわ泡立てマムトム · Whipped Shrimp Paste
▶ p.18

Nước Mắm Chua Ngọt (1–3–4–5)
黄金比ヌクチャム · Golden Fish Sauce
▶ p.14

Mắm Nêm Dứa Miền Trung
パイナップル香るマムネム · Anchovy Dip
▶ p.16

Kho Quẹt Tóp Mỡ Tôm Khô
土鍋コク旨コクエット · Claypot Caramelized Dip
▶ p.20



Tự pha tại nhà ngon hết sẩy!
おうちで作るタレは格別！
Homemade sauces elevate every dish!

Bún Chả Hà Nội

ハノイ風ブンチャー

Hanoi Grilled Pork & Vermicelli

Mùa Hạ · 夏 · Summer | 40′ | ★☆☆

ブン・チャー /boon chah hah-noy/

1



20′

Ướp riêng thịt ba chỉ và thịt xay với hành tỏi, nước mắm, mật ong, nước hàng.

豚バラとひき肉を別々に調味料と揉み込み20分おく。

Marinate sliced & minced pork separately with aromatics & sauces.

2



Ø 4cm

Viên thịt xay thành từng miếng tròn dẹt vừa ăn để nướng nhanh chín.

ひき肉を一口大の平たい丸型に成形する。

Shape minced pork into flat coin patties for even searing.

3



15′

Thái mỏng đu đủ, cà rốt, bóp muối rồi ngâm giấm đường cho giòn ngọt.

パパイヤと人参を薄切りにし、甘酢に漬けてシャキッと。

Toss thin papaya & carrot in quick sweet-vinegar brine.

4



190°C · 12′

Nướng than hoa hoặc nồi chiên không dầu 190°C khoảng 12′ tới khi xém vàng.

炭火かノンフライヤー190°Cで12分、香ばしい焼き色まで。

Char-grill or air-fry at 190°C for 12′ until smoky & golden.



Ngũ sắc · 五彩五味 · 5-Color Harmony

5



1:1:1:5

Nấu ấm nước chấm theo tỷ lệ 1 mắm : 1 đường : 1 giấm : 5 nước, thêm tỏi ớt.

1:1:1:5の黄金比ダレを人肌に温め、にんにくと唐辛子を。

Warm 1:1:1:5 fish-sauce broth gently; stir in garlic & chili.

6



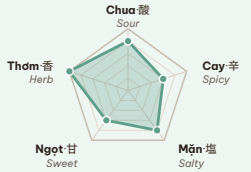
Serve

Thả thịt nướng và đồ chua vào bát nước chấm ấm, dọn kèm bún và rổ rau thơm.

温かいタレに肉と漬物を浮かべ、麺と香草を添えて完成！

Nestle hot pork & pickles in warm broth beside bún & herbs.

⚖ LA BÀN CÂN BẰNG · 調和コンパス · BALANCE COMPASS



Hàn·陰 — Nhiệt·陽

Quân bình Âm–Dương · 陰陽調和

Thịt nướng ấm thơm (Dương) dịu lại nhờ bún, rau sống & dưa góp mát (Âm).

香ばしい焼き豚（陽）を、冷涼な生野菜と米麺（陰）が爽やかに調和。

Warm smoky pork (Yang) meets cooling herbs & crisp pickles (Yin).

NGUYÊN LIỆU · 材料 · INGREDIENTS

3–4 phần / 人前 / servings

Thịt ba chỉ thái lát 豚バラ薄切り / Sliced pork belly	300 g	**Thịt nạc vai xay** 豚肩ひき肉 / Minced pork shoulder	300 g
Hành tím, tỏi băm 赤ねぎ・にんにく / Minced shallot & garlic	30 g	**Nước mắm (ướp + pha)** ヌクマム（下味・タレ） / Fish sauce (marinade/broth)	2 + 3 tbsp
Nước hàng & mật ong カラメル・はちみつ / Caramel & honey	1 + 1 tbsp	**Đu đủ xanh & cà rốt** 青パパイヤ・人参 / Green papaya & carrot	180 g
Giấm gạo & đường (pha) 米酢・砂糖（タレ用） / Rice vinegar & sugar	3 + 3 tbsp	**Nước lọc ấm & ớt tỏi** ぬるま湯・唐辛子 / Warm water & chili	220 ml
Bún tươi & rau thơm ブン米麺・香味野菜 / Rice vermicelli & herbs	500 g + 150 g		

Thay thế ở nước ngoài · 海外スーパー代用 · Abroad Swaps

- **Đu đủ xanh → Su hào / Củ cải trắng**
  青パパイヤ → 大根やカブ
  Green papaya → Daikon / kohlrabi
- **Tía tô, kinh giới → Lá Shiso, bạc hà**
  ティアトー → 青じそ・ミント
  VN perilla → Japanese shiso & mint
- **Nước hàng → Siro đường đen / Molasses**
  ヌックハン → 黒蜜・カラメルソース
  Nước hàng → Dark caramel / molasses



Bà Nội Hà Nội

ハノイのおばあちゃん · Grandma Hà Nội

Nước chấm phải ấm tay mới giữ mỡ chả không đông; quét thêm chút mật ong trước khi nướng 2 phút cuối để thịt bóng đẹp như hàng than hoa.

タレは必ず人肌に温めて肉の脂をまろやかに！焼く仕上げ2分前に少量の蜂蜜を塗ると、炭火のような照りが出ます。

Serve the broth warm so pork fat stays silky; brush a touch of honey 2 mins before finishing for charcoal-style gloss.

CÁCH ĂN ĐÚNG ĐIỆU

おいしい食べ方 · How to Eat

- **Gắp bún, xà lách và tía tô nhúng ngập vào bát nước chấm ấm cùng miếng chả.**
  米麺と香草をお箸でとり、お肉と一緒に温かなタレへくぐらせて頬張る。
  Tuck bún & torn herbs right into the warm bowl with a piece of smoky pork.
- **Vắt thêm vài giọt chanh tươi, ớt lát hoặc hạt tiêu để bật hương vị mùa hè.**
  お好みでライムと黒胡椒をひと振りすると、夏の爽やかさが引き立ちます。
  Brighten at the table with a squeeze of fresh lime & cracked black pepper.



