BẢN TIẾNG VIỆT · ẨM THỰC 3 MIỀN

Bếp Việt

Vũ Điệu Của Sự Cân Bằng

Khám phá ẩm thực Bắc – Trung – Nam qua bốn mùa & nghệ thuật cân bằng Ngũ Vị



3 MIỀN × 4 MÙA · 22 CÔNG THỨC MINH HOẠ

Bếp Việt

Vũ Điệu Của Sự Cân Bằng

Bếp Việt · ベトナム料理 · Vietnamese Home Kitchen



Xin chào! Cùng vào bếp nhé!

BẾP VIỆT STUDIO · ẤN BẢN MINH HOẠ

LỜI MỞ ĐẦU · CÂU CHUYỆN CÂN BẰNG



Vì sao món Việt luôn nhẹ nhàng mà cuốn hút?

Bí mật nằm ở **sự cân bằng**: thịt nướng ấm thơm đi cùng rau sống & dưa góp mát lành, vị mặn nước mắm hòa cùng chanh ớt tươi và nhịp đổi thay 4 mùa dọc 3 miền đất nước.

ĐỒNG HÀNH CÙNG 3 CỐ VẤN VÙNG MIỀN



Bà Nội Hà Nội · Miền Bắc

Thanh tao 4 mùa — nước dùng trong ngọt từ xương, vị chua thanh của sấu, mắm tôm & thì là.



Mệ Huế · Miền Trung

Đậm đà & cay nồng — sả, ớt, mắm ruốc, nghệ vàng cùng nét khéo léo tinh tế xứ cố đô.

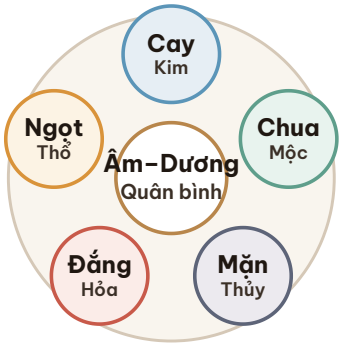


Má Hai Miền Tây · Miền Nam

Phóng khoáng & ngọt lành — nước dừa tươi, me chua & muôn vàn rau đồng mùa nước nổi.

TRIẾT LÝ CÂN BẰNG & CÁCH ĐỌC CÔNG THỨC

1. Triết lý Ngũ Vị & Âm Dương trong từng món ăn



Nguyên tắc Bù Trừ Cân Bằng

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

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

Ngũ Sắc = Đủ Dưỡng Chất
Trắng · Xanh · Đen · Đỏ · Vàng hòa quyện

2. Cách đọc trang công thức minh hoạ

1. Tên món & Mùa
Biết ngay mùa ngon nhất

2. Vòng 6 bước
Theo mũi tên từ 1 đến 6

3. Tranh món chính
Hình dung thành phẩm ngay

4. La bàn Ngũ vị
Thấy rõ vị chua-cay-mặn-ngọt

5. Nguyên liệu & Thay thế
Mẹo tìm đồ khi ở nước ngoài

6. Mẹo Cố vấn & Cách ăn
Bí quyết chuẩn vị gia truyền



Mẹo đọc nhanh: Chỉ cần nhìn tranh và đi theo mũi tên là bạn tự tin vào bếp ngay!

MỤC LỤC SÁCH

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

CH.1 · Nước Chấm & Đồ Chua

- Nước Mắm Chua Ngọt (1–3–4–5) & Đồ Chua — Quanh năm — **p.14**
- Mắm Nêm Dứa Miền Trung — Xuân – Hạ — **p.16**
- Mắm Tôm Đánh Bông Miền Bắc — Hạ – Thu — **p.18**
- Kho Quẹt Tóp Mỡ Tôm Khô — Mùa Mưa — **p.20**

CH.2 · Miền Bắc: Bốn Mùa Thanh Nhã

- Nem Rán Hà Nội — Mùa Xuân — **p.24**
- Bún Chả Hà Nội PILOT — Mùa Hạ — **p.13**
- Canh Cua Rau Đay & Cà Pháo — Mùa Hạ — **p.28**
- Chả Cá Lã Vọng — Mùa Thu — **p.30**
- Phở Bò Hà Nội — Mùa Đông — **p.32**

CH.3 · Miền Trung: Nắng Gió & Cố Đô

- Bánh Bèo Chén Huế — Mùa Xuân — **p.36**
- Mì Quảng Tôm Thịt Trứng Cút — Mùa Hạ — **p.38**
- Bánh Tráng Cuốn Thịt Heo Hai Đầu Da — Mùa Nắng — **p.40**
- Thịt Kho Mắm Ruốc Sả Ớt — Mùa Mưa — **p.42**
- Bún Bò Huế — Mùa Lạnh — **p.44**

CH.4 · Miền Nam: Trù Phú Hai Mùa

- Thịt Kho Tàu Nước Dừa & Dưa Giá — Xuân / Tết — **p.48**
- Gỏi Cuốn Tôm Thịt & Tương Đậu — Mùa Khô — **p.50**
- Cơm Tấm Sườn Bì Chả — Quanh năm — **p.52**
- Cặp Đôi: Canh Chua Cá & Cá Kho Tộ — Mùa Nước Nổi — **p.54**
- Bánh Xèo Miền Tây Giòn Rụm — Mùa Mưa — **p.56**

CH.5 · Giao Thoa: Đường Phố & Cà Phê

- Bánh Mì Việt Nam — Quanh năm — **p.60**
- Cà Phê Phin: Cà Phê Trứng & Sữa Đá — Quanh năm — **p.62**
- Chè Hạt Sen Long Nhãn & Chè Ba Màu — Hạ – Thu — **p.64**



22 món đặc sắc từ Bắc – Trung – Nam

Các món gắn nhãn PILOT đã có trang công thức minh hoạ đầy đủ.

⚖ QUY ƯỚC ĐO LƯỜNG & MẸO BẾP

- **1 tbsp** (muỗng canh) = **15 ml** · **1 tsp** (muỗng cà phê) = **5 ml** · **1 cup** = **240 ml**
- Rau thơm cần rửa sạch và vẩy thật ráo nước để giữ độ giòn xanh và không làm nhạt nước chấm.



LỊCH MÙA ẨM THỰC 3 MIỀN

Tháng 1–6 · Mùa Xuân & Đầu Hạ

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



Mùa Xuân
Đào, Mai, Dưa hành, Củ kiệu



Mùa Hạ
Sấu xanh, Hạt sen, Me chua

NHỊP MÙA NỬA CUỐI NĂM

Tháng 7–12 · Mùa Thu, Đông & Nước Nổi

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



Mùa Thu
Cốm non, Hồng giòn, Nghệ tươi



Đông & Nước Nổi
Bông điên điển, Bông súng, Hồi

TỦ GIA VỊ & DỤNG CỤ BẾP VIỆT



Nước mắm cốt

30–40°N cho vị umami tự nhiên thanh khiết.



Niêu đất / Tộ kho

Giữ nhiệt liu riu giúp món kho sánh bóng.



Dừa & Đường thốt nốt

Tạo vị ngọt thanh tự nhiên cho món Nam Bộ.



Bún, Phở & Bánh tráng

Ngâm nước ấm vừa đủ để sợi dai mượt.



Phin cà phê Việt

Nhỏ giọt chậm giữ trọn hương Robusta đậm.



Cối giã gia vị

Giã dập hành, tỏi, sả giúp dậy tinh dầu thơm.

BẢN ĐỒ THẢO MỘC & GIA VỊ ĐẶC TRƯNG



Tía tô

Hương ấm · Bún chả, cháo



Ngò gai

Thơm nồng · Phở, canh chua



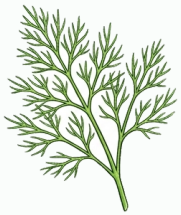
Húng quế

Vị cay nhẹ · Phở, bún bò



Rau răm

Tính ấm · Gỏi gà, vịt lộn



Thì là

Khử tanh · Chả cá Lã Vọng



Sả cây

Thơm dịu · Bún bò Huế, kho



Hoa hồi & Quế

Cốt gia vị · Nước dùng Phở



Gừng & Riềng

Giữ ấm · Chả cá, nước chấm



Ớt, Chanh & Quất

Cân vị · Mọi chén nước chấm

Linh Hồn Cân Bằng: Nước Chấm & Đồ Chua

Không cần mua chai pha sẵn — chỉ cần nắm công thức vàng 1–3–4–5 và vài hũ đồ chua giòn, bạn dễ dàng đánh thức trọn vẹn hương vị mọi món Việt tại nhà!

Đồ Chua Cà Rốt Củ Cải p.14
Giòn rụm, chua ngọt dịu chống ngán cho thịt nướng.



Nước Mắm Chua Ngọt (1–3–4–5) p.14
Tỷ lệ vàng cân bằng tỏi ớt nổi đẹp mắt cho mọi món cuốn.

Mắm Nêm Dứa Miền Trung p.16
Thơm nồng mùi dứa băm, sả ớt — linh hồn thịt luộc cuốn bánh tráng.

Kho Quẹt Tóp Mỡ Tôm Khô p.20
Sánh keo đậm đà vị tiêu ớt chấm rau củ luộc ngày mưa.

Mắm Tôm Đánh Bông Miền Bắc p.18
Đánh cùng chanh & mỡ nóng bông mịn, chuẩn vị bún đậu & chả cá.



Tự pha tại nhà ngon hết sẩy!
Chỉnh độ chua cay đúng ý cả nhà!

Bún Chả Hà Nội

ハノイ風ブンチャー · Hanoi Grilled Pork & Vermicelli

Mùa Hạ · 40′ · ★☆☆



1 · 20′

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



2 · Ø 4cm

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



3 · 15′

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



4 · 190°C · 12′

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



5 · 1:1:1:5

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



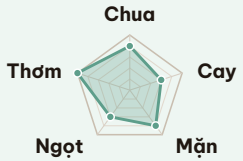
6 · Serve

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



Ngũ sắc hài hòa · 5-Color Harmony

⚖ LA BÀN CÂN BẰNG VỊ & ÂM DƯƠNG





Quân bình Âm–Dương

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

NGUYÊN LIỆU

3–4 phần ăn

Thịt ba chỉ thái lát	300 g	Thịt nạc vai xay	300 g
Hành tím, tỏi băm	30 g	Nước mắm (ướp + pha)	2 + 3 tbsp
Nước hàng & mật ong	1 + 1 tbsp	Đu đủ xanh & cà rốt	180 g
Giấm gạo & đường (pha)	3 + 3 tbsp	Nước lọc ấm & ớt tỏi	220 ml
Bún tươi & rau thơm	500 g + 150 g		

Thay thế nguyên liệu khi ở nước ngoài

- Đu đủ xanh → Su hào / Củ cải trắng
- Tía tô, kinh giới → Lá Shiso, bạc hà
- Nước hàng → Siro đường đen / Molasses



Bà Nội 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.

CÁCH ĂN ĐÚNG ĐIỆU

- Gắp bún, xà lách và tía tô nhúng ngập vào bát nước chấm ấm cùng miếng chả.
- Vắt thêm vài giọt chanh tươi, ớt lát hoặc hạt tiêu để bật hương vị mùa hè.



