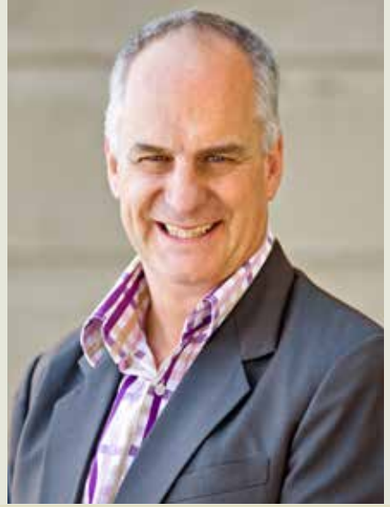
Australian Government
Australian Centre for International Agricultural Research

Cỗ Nhà Nông



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH



Lời chào từ ACIAR

GS ANDREW **CAMPBELL**
Tổng Giám đốc điều hành ACIAR

Độc giả yêu quý!

Nếu bạn là người yêu thích ẩm thực Việt, quan tâm đến dinh dưỡng, và những vấn đề xoay quanh kế sinh nhai của người nông dân, cuốn sách nhỏ này sẽ không làm bạn thất vọng.

“Cỗ Nhà Nông” là cuốn sách giới thiệu công thức nấu 15 món ăn Việt Nam do đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng cùng với nông dân và các nhà khoa học từ các dự án của Trung tâm Nông nghiệp quốc tế Australia (ACIAR) tại Việt Nam lựa chọn, tạo nên. Đây thực sự là những món ăn mộc mạc mà tinh tế, được thiết kế theo cách đơn giản nhất để bất kỳ ai cũng có thể nấu được.

Các món ăn này gắn liền với những vùng đất mà nhà nông, nhà quản lý, và các nhà khoa học đến từ Việt Nam, Australia, và các tổ chức nghiên cứu quốc tế đã cùng nhau thực hiện nhiều nghiên cứu để phát triển trồng trọt, chăn nuôi, lâm nghiệp, thủy sản trên khắp cả nước, từ Tây Bắc đến Duyên hải Nam Trung Bộ, và Đồng bằng sông Cửu Long.

Những hợp tác nghiên cứu này đã tạo nên sự thay đổi cho ngành nông nghiệp, lâm nghiệp và thuỷ sản. Nghiên cứu không chỉ hỗ trợ sản xuất ra thực phẩm an toàn, bổ dưỡng cho người tiêu dùng, mà còn tăng thu nhập cho nông dân, giúp họ thích nghi tốt hơn với biến đổi khí hậu, liên kết với doanh nghiệp, hay tạo ra tiền để cho một ngành sản xuất mới.

Để có được “Cỗ Nhà Nông” tới tay bạn đọc đúng vào dịp 25 năm ACIAR hợp tác với Việt Nam, tôi hiểu rằng đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng, nhiếp ảnh gia Vũ Bảo Khánh, và nhóm cán bộ văn phòng ACIAR Việt Nam, đặc biệt là chuyên viên truyền thông Phạm Bích Thủy, đã làm việc miệt mài, và có những trải nghiệm nấu ăn rất thú vị cùng với nông dân và cán bộ nghiên cứu của các dự án. Xin cảm ơn các bạn, những người đã giúp kể câu chuyện của ACIAR Việt Nam theo cách đặc biệt này!

Tôi sẽ thử vào bếp nấu các món ăn trong cuốn sách để thết đãi gia đình và bạn bè. Thế còn bạn thì sao? Chúc bạn thành công với “Cỗ Nhà Nông” và hãy cùng tôi chúc cho nông dân và nền nông nghiệp Việt Nam thành công hơn nữa trong tương lai!

Tôi rất tự hào vì những gì ACIAR đã làm ở Việt Nam trong 25 năm qua, và tôi tin rằng 25 năm tiếp theo sẽ còn nhiều hứa hẹn.



Nấu ăn ngon thật đơn giản

NGUYỄN MẠNH **HÙNG** (Hungazit)
Đầu bếp

Độc giả thân mến!

Trên tay bạn là cuốn sách hướng dẫn nấu ăn “Cỗ Nhà Nông”, với 15 món ăn đơn giản từ khắp đất nước Việt Nam. Các món ăn trong cuốn sách được lấy cảm hứng từ những nông sản, những mối quan tâm của các nhà nghiên cứu và nông dân từ các dự án do Trung tâm nghiên cứu nông nghiệp quốc tế Australia (ACIAR) tài trợ tại Việt Nam. Với tư cách là đầu bếp chuyên nghiệp, tôi rất vui mừng được hợp tác với ACIAR để thực hiện cuốn sách này.

Chúng tôi đã cùng nhau đến tận trang trại của nông dân, dùng những nguyên liệu tươi ngon mà họ nuôi trồng, để làm ra những món ăn Việt Nam truyền thống. Khi nấu ăn, tôi luôn tâm niệm rằng phải tôn trọng nguyên liệu và người tạo ra nguyên liệu, chế biến hợp lý, tránh lãng phí để có những món ăn ngon và ý nghĩa. Tôi đã đi qua nhiều nơi, chứng kiến quá trình sản xuất trên các cánh đồng, trang trại của người nông dân. Quả thật đó là công việc cực kỳ vất vả và cần nhiều tâm huyết.

Trong cuốn sách, nhiều công thức nấu ăn được chính nông dân hoặc các nghiên cứu viên tham gia các dự án ACIAR cung cấp. Cũng có những công thức món ăn truyền thống được gìn giữ qua nhiều thế hệ trong cộng đồng, là những món mà người dân vẫn ăn, vẫn nấu hàng ngày. Bằng kỹ thuật nấu ăn chuyên nghiệp, tôi đã cân bằng các công thức đó để tạo ra những món ăn phù hợp nhất với độc giả của ACIAR.

“Cỗ Nhà Nông” không đơn thuần là một cuốn sách hướng dẫn nấu ăn, mà còn là câu chuyện về quá trình làm ra những nông sản ngon lành, bổ dưỡng, về những con người đằng sau đó, về những mối hợp tác bền chặt giữa Việt Nam và Australia trong nghiên cứu nông nghiệp và những hoạt động mà các dự án nghiên cứu của ACIAR đang thực hiện.

Tôi rất tự hào khi biết rằng, nông dân Việt Nam có khả năng tạo ra những nông sản vừa có chất lượng cao, vừa an toàn. Tôi và cộng sự - nhiếp ảnh gia Vũ Bảo Khánh, rất tự hào khi đã đóng góp vào quá trình thực hiện cuốn sách này và hy vọng có thể truyền tải tinh thần yêu ẩm thực, yêu nguyên liệu sạch đến các độc giả.

Qua cuốn sách, chúng tôi mong muốn bất cứ ai cũng có thể thực hiện các món ăn đơn giản từ khai vị đến tráng miệng tại nhà, để mỗi căn bếp đều ấm cúng, để bàn ăn luôn rộn tiếng cười và cuối bữa là ánh mắt vui vẻ sau ngày làm việc vất vả. Chúc các bạn hạnh phúc, và thành công với những món ăn.

Lời cảm ơn

ACIAR xin chân thành cảm ơn những cá nhân, tập thể đã đóng góp và hỗ trợ quá trình thực hiện cuốn sách này:

Bà Nguyễn Thị Hương và gia đình – huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La

Bà Nguyễn Thị Luyến và gia đình – huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La

Bà Nguyễn Thị Xé – huyện Phú Cát, tỉnh Bình Định

Bà Nguyễn Tố Trân – Sở Nông nghiệp và Phát triển nông thôn tỉnh Bình Định

Bà Phan Thị Thư – huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La

Bà Bùi Thị Hằng – Viện Khoa học kỹ thuật Nông lâm nghiệp miền núi phía Bắc

Bà Ngô Thị Ngọc Thuỷ - Viện Nghiên cứu nuôi trồng thuỷ sản 2

Bà Đoàn Thị Trúc Linh – Đại học Cần Thơ

Bà Huỳnh Trạch Trà My – Đại học Cần Thơ

Ông Nguyễn Đình Quang Duy – Viện Nghiên cứu nuôi trồng thuỷ sản 3

Ông Phạm Hồng Nhiệm – Viện Nghiên cứu nuôi trồng thuỷ sản 1

Ông Nguyễn Văn Quang – Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Dự án ACIAR AGB/2012/059

"Xây dựng hệ thống sản xuất – kinh doanh rau bền vững và hiệu quả khu vực Tây Bắc Việt Nam"

Dự án ACIAR AGB/2014/035

"Cải thiện sinh kế ở Myanmar và Việt Nam thông qua chuỗi giá trị rau"

Dự án ACIAR AGB/2012/060

"Cải thiện thu nhập cho các hộ nông dân nhỏ tại vùng cao Tây Bắc Việt Nam thông qua tăng cường tính cạnh tranh và tiếp cận thị trường quả ôn đới ở khu vực"

Dự án ACIAR FIS/2010/100

"Nâng cao năng lực sinh sản nhuyễn thể hai mảnh vỏ tại Việt Nam và Australia"

Dự án ACIAR SMCN/2007/109

"Các hệ thống trồng trọt và chăn nuôi bền vững và mang lại lợi nhuận cho vùng Duyên hải Nam Trung Bộ Việt Nam"

Dự án ACIAR SMCN/2010/083

"Nâng cao tính bền vững của hệ thống canh tác lúa tôm ở Đồng bằng sông Cửu Long, Việt Nam"

Mục lục

02 | Lời chào từ ACIAR
03 | Nấu ăn ngon thật đơn giản
04 | Lời cảm ơn
06 | Cải mèo xào thịt
08 | Canh rau bóng bì thập cẩm
10 | Salad gà và rau củ nướng
12 | Liên kết thị trường để tăng thu nhập cho nông dân
14 | Gà nướng mắc khén
16 | Tây Bắc Việt Nam - "Núi cơ hội cho phát triển"
18 | Canh hàu nấu chua
20 | Hàu nướng mỡ hành
22 | Nuôi hàu - hình thành một ngành sản xuất mới
24 | Cá vược hấp xì dầu
26 | Hải sâm xào nấm đông cô
28 | Thịt lợn kho trứng
30 | Nâng cao an toàn thực phẩm tại Việt Nam
31 | Bò nướng cuốn bánh tráng
34 | Bánh canh tôm cua
36 | Tôm nướng muối ớt
38 | Tìm kiếm các giải pháp thích ứng với biến đổi khí hậu
40 | Xôi ngô / Xôi sắn
42 | Các hệ thống canh tác trên đất dốc
43 | Sữa chua cà phê
46 | Bánh pancake ăn kèm mứt mận Mộc Châu

Cải mèo xào thịt



Nguyên liệu

500g	cải mèo
200g	thịt lợn ba chỉ
½ thìa canh	mỡ lợn
3 nhánh	tỏi
1 thìa cafe	đường
1 thìa canh	xì dầu
½ thìa canh	dầu hào
	hạt tiêu

Công thức món ăn do dự án ACIAR AGB/2012/059 "Xây dựng hệ thống sản xuất – kinh doanh rau bền vững và hiệu quả khu vực Tây Bắc Việt Nam" cung cấp.

Cách làm

- Thịt lợn ba chỉ cắt miếng vừa ăn, bắc chảo lên bếp để nhiệt độ vừa phải rồi xào thịt cho ra mỡ, đến khi thịt chuyển màu vàng cánh gián.
- Đập dập tỏi cho vào phi thơm cùng thịt, cho đến khi tỏi đã tỏa mùi thơm và chuyển màu ngả vàng.
- Cải mèo cắt khúc rồi cho vào xào cùng nhiệt độ cao nhất, đến khi cải chín mềm, trước khi bắc xuống nêm gia vị hạt tiêu, xì dầu, dầu hào.





Thông tin nhanh

Cải mèo là loại rau bản địa đặc sản của người H'Mong ở vùng Tây Bắc Việt Nam. Điều kiện khí hậu phù hợp đã giúp nông dân trồng ra sản phẩm cải mèo sạch với chất lượng tốt.

Cải mèo có hương vị đặc biệt, hơi đắng khi nếm thử nhưng khi ăn lại để lại vị ngọt đậm đà. Cải mèo chứa hàm lượng đáng kể các vitamin B, C và beta-caroten.

Cải mèo được các nhà nghiên cứu so sánh với rau rocket của Australia.

Rau cải mèo thường có nhiều từ khoảng tháng 9 đến tháng 2 năm sau.

Canh rau bóng bì thập cẩm

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu nấu nước dùng

500g	xương gà
3 nhánh	hành khô
1 củ	gừng
2 nhánh	hành hoa

Nguyên liệu canh

50g	cà rốt
50g	su hào
100g	súp lơ xanh
50g	đỗ quả
50g	nấm thủy tiên
100g	bóng bì (lợn)
10 quả	trứng chim cút
	rau mùi trang trí
	tiêu, muối, nước mắm, đường

Công thức món ăn của đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng

Cách làm

Phần nước dùng

- Nướng hành khô và gừng trên bếp than để có mùi thơm.
- Đặt nồi ninh nước dùng gà lên bếp, cho vào 2 lít nước nguội, 500g xương gà chặt nhỏ, hành khô, gừng cắt lát và hành hoa.
- Ninh nhỏ lửa trong 1,5 đến 2 giờ để nước xương thật ngon.

Phần canh

- Cà rốt và su hào thái miếng
- Ngâm bóng bì trong nước ấm cho nở. Giã chút gừng lấy nước, pha nước gừng với rượu rồi bóp bóng bì để khử mùi hôi. Rửa lại dưới vòi nước chảy cho sạch. Cắt miếng vừa ăn.
- Trứng cút luộc trong 4 phút, bóc vỏ để riêng
- Cho 1 lít nước dùng gà vào nồi đun sôi
- Cho cà rốt, su hào, đỗ quả, nấm thủy tiên, súp lơ, bóng bì vào nồi nước dùng gà nấu trong khoảng 30 giây rồi vớt ra bát cùng với trứng cút. Nêm lại nước dùng với mắm, muối, chút đường rồi rót nước dùng lên bát.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Thông tin nhanh

Canh rau bóng bì là món ăn truyền thống của Hà Nội. Món này thường được nấu vào các dịp lễ, Tết. Màu sắc rực rỡ, hương vị tươi ngon, cách làm cầu kỳ của món ăn thể hiện nét tinh tế của ẩm thực truyền thống.

Nhờ các dự án ACIAR giúp liên kết nông dân Tây Bắc với các thị trường lớn, người dân ở Hà Nội hiện đã có thể sử dụng nguyên liệu rau an toàn của Tây Bắc để làm ra các món ăn ngon.

Salad gà & rau củ nướng

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

100g	lườn gà
100g	cà chua
3 củ	su hào loại nhỏ
50g	nấm thủy tiên
10g	rau mầm
50ml	dầu olive
10ml	giấm nho
	tiêu
	muối

Công thức món ăn của đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng

Cách làm

- Cà chua bổ đôi, su hào gọt vỏ bổ đôi, nấm sơ chế cắt bỏ chân, cho nguyên liệu vào đĩa. Trộn đều với dầu olive, tiêu, muối.
- Ướp lườn gà với dầu olive, tiêu, muối.
- Bật bếp nướng nhiệt độ cao nhất, đợi bếp nóng, cho gà lên nướng nhanh hai mặt cho xém rồi cho ra đĩa để nghỉ khoảng 5 đến 7 phút. Sau đó cho gà lên bếp nướng tiếp khoảng 10 phút với lửa vừa phải đến khi chín hẳn. Chú ý không nướng quá kỹ, tránh thịt gà bị khô. Để gà nghỉ 5 phút rồi cắt thành miếng vừa ăn.
- Nướng rau củ trên bếp cho chín đều rồi cho ra thố trộn. Thêm dầu olive, giấm nho, thịt gà, trộn đều. Trang trí với rau mầm.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

LIÊN KẾT THỊ TRƯỜNG ĐỂ TĂNG THU NHẬP CHO NÔNG DÂN



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH.

Đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng cùng cô Nguyễn Thị Luyến chuẩn bị nguyên liệu cho món canh rau bóng bì. Cô Nguyễn Thị Luyến là một trong những nông dân đầu tiên tham gia dự án rau ACIAR tài trợ tại huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La. Cô Luyến hiện là chủ nhiệm Hợp tác xã rau an toàn Tự Nhiên với gần 40 thành viên. HTX này cùng với ba HTX khác ở huyện Mộc Châu và Vân Hồ, gồm tổng cộng 87 nông dân, dưới sự trợ giúp của dự án rau ACIAR, đang cung cấp rau an toàn cho các chuỗi cửa hàng và siêu thị tại thị trường Hà Nội.

Phát triển kinh tế, tăng thu nhập cho nông dân Việt Nam là một mục tiêu cơ bản và lâu dài của Chương trình ACIAR. Tất cả các dự án, dù thuộc lĩnh vực nghiên cứu nào cũng hướng tới mục tiêu này.

Nhóm nghiên cứu sản phẩm rau từ năm 2008 đến nay đã thực hiện bốn dự án lớn ở tỉnh Lào Cai và Sơn La, cung cấp rau bản địa và rau trái vụ an toàn cho khách du lịch, cung cấp cho thị trường Hà Nội, Quảng Ninh và các địa phương khác.

Mỗi hecta rau an toàn, một năm nông dân có thể thu trung bình 150 triệu đồng, tăng gấp hơn 7 lần so với mức thu 20 triệu đồng từ lúa và ngô trên cùng một đơn vị diện tích. Nông dân trồng rau ở Mộc Châu và Vân Hồ (Sơn La) có đủ điều kiện có thể sử dụng nhãn hiệu "Rau An toàn Mộc Châu" – nhãn hiệu này là một phần kết quả của dự án Rau trái vụ. Hiện nay đã có khoảng 200 hộ tham gia trồng rau từ các dự án của ACIAR. Khả năng nhân rộng của các mô hình trồng rau là rất lớn, tạo ra ngành nghề mới, mang lại lợi ích cho các thành phần trong chuỗi giá trị.

Hợp phần nghiên cứu về kinh tế nông nghiệp của ACIAR trong 10 năm qua đã thực hiện 32 dự án, trị giá khoảng 10,8 triệu đô la Úc. Hợp phần kinh tế không chỉ tập trung vào mảng trồng trọt, mà hoạt động tích cực cả trong lâm nghiệp, thủy sản, và chăn nuôi, thúc đẩy sự liên kết của các nông dân trong các nhóm tổ hợp tác, liên kết với doanh nghiệp tư nhân tại các địa phương để phát triển thị trường, cải tiến chuỗi giá trị, áp dụng các hệ thống canh tác bền vững, cung cấp sản phẩm an toàn, đáp ứng nhu cầu thị trường, tăng thu nhập cho nông dân (ví dụ ở Tây Bắc và Nam Trung bộ). Các nghiên cứu bổ trợ cho hợp phần này bao gồm nghiên cứu chính sách, vận tải, hậu cần, tài chính.

Dự án ACIAR

AGB/2006/112, Tăng cường sản xuất, quảng bá và sử dụng rau quả an toàn cho phụ nữ ở Việt Nam và Úc; AGB/2012/059, Xây dựng hệ thống sản xuất – kinh doanh rau bền vững và hiệu quả khu vực Tây Bắc Việt Nam; AGB/2009/053, Cải thiện liên kết thị trường và người sản xuất rau trái vụ vùng Tây Bắc Việt Nam; AGB/2014/035, Cải thiện sinh kế ở Myanmar và Việt Nam thông qua chuỗi giá trị rau.

Gà nướng mắc khén

Nguyên liệu

1,2 - 1,5 kg	gà nguyên con
1 thìa canh	hạt mắc khén rang thơm
1 quả	ớt cay
2 lá	chanh
2 thìa cafe	muối
1 củ	sả

Gia vị (chấm chéo)

1 thìa cafe	mắc khén rang thơm
1 thìa cafe	muối
1 quả	ớt cay cắt nhỏ
20g	mùi tàu cắt rối
3 nhánh	tỏi
1 củ	sả thái lát
1 quả	chanh

Công thức món ăn của đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Cách làm

- Nhóm bếp than hoa trước 10 phút, để than hồng và lửa nhẹ.
- Gà làm sạch, bỏ đầu, chân. Dùng dao hoặc kéo cắt phần bụng gà để có thể bẻ ép thân gà mỏng.
- Cho tất cả phần gia vị ướp gà vào cối hoặc máy xay để xay nhuyễn. Lấy hỗn hợp ra phết lên thân gà từ ngoài vào trong để gia vị ngấm đều. Ướp trong vòng 10 phút rồi kẹp gà vào vỉ tre hoặc vỉ nướng.

+ *Nướng than hoa:* Nhóm bếp than hoa, chờ đến khi than hoa cháy đượm chuyển từ màu đen sang trắng. Để gà cách mặt than hoa 15cm. Vừa nướng vừa lật liên tục để hai mặt chuyển màu vàng sáng đều nhau mà không bị cháy. Tùy vào con gà to hay nhỏ mà căn thời gian nướng cho chính xác. Với con gà 1,2 kg thì nướng khoảng 40- 45 phút là chín. Có thể kiểm tra trong lúc nướng bằng cách dùng xiên tre cắm vào phần thịt đùi, nếu nước chảy ra màu đỏ là chưa chín.

+ *Nướng bằng lò nướng:* Trong lúc tẩm ướp gà, bật lò trước 15 phút ở 180 độ C. Khi lò đã nóng, cho gà vào nướng trong 40 phút.

- Chuẩn bị gia vị chấm chéo để chấm gà: cho tất cả nguyên liệu chấm chéo vào cối giã, riêng chanh để lại. Dùng chày giã cho nguyên liệu nhuyễn và mềm, quyện vào nhau. Vắt 1 quả chanh vào nước chấm, ăn cùng gà.

Thông tin nhanh

Gà nướng mắc khén là món ăn truyền thống của đồng bào dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc Việt Nam. Cây mắc khén là loại cây dại thuộc họ hồi, có tinh dầu và hương thơm. Quả mắc khén màu nâu sẫm, hạt đen óng, mùi vị hơi giống hạt tiêu. Hạt mắc khén có vị cay thơm nhưng mắc khén Tây Bắc có mùi vị nồng hơn tiêu và ớt. Đó là lý do những món ăn ướp cùng mắc khén luôn dậy mùi hương vị của Tây Bắc không nơi nào có được.

Ngoài món gà nướng, mắc khén cũng được sử dụng làm gia vị cho món thịt trâu hay cá nướng, đều là các món ăn truyền thống của Tây Bắc. Mắc khén cũng là gia vị chính để tạo nên chấm chéo - hỗn hợp gia vị dùng để chấm.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH



ẢNH: PHẠM BÍCH THUỶ

Phong cảnh Tây Bắc.

TÂY BẮC VIỆT NAM - "NÚI CƠ HỘI CHO PHÁT TRIỂN"

Tây Bắc Việt Nam là vùng đa dạng về văn hóa xã hội, độc đáo về tự nhiên và có nhiều tiềm năng nông nghiệp. Vùng có vị trí chiến lược, có thể kết nối với một số thị trường nông sản lớn nhất và phát triển nhanh nhất khu vực và toàn thế giới.

Tuy nhiên, tình trạng đói nghèo, mất an ninh lương thực và suy dinh dưỡng ở vùng này lại rất cao và dai dẳng, đặc biệt là ở cộng đồng dân tộc ít người. Thêm vào đó, cảnh quan tự nhiên kỳ vĩ và tiềm năng nông nghiệp chưa được khai thác lại bị đe doạ bởi tình trạng tài nguyên đất và nước đang suy thoái trên diện rộng. Trong 25 năm qua, ACIAR đã hỗ trợ hợp tác nghiên cứu nông nghiệp với các cơ quan Việt Nam về các lĩnh vực dinh dưỡng cây trồng và quản lý đất đai, chăn nuôi, lâm nghiệp, nông lâm kết hợp, kinh tế nông nghiệp và chính sách nông nghiệp. Trong 10 năm gần đây, nhiều hoạt động của ACIAR đã được tập trung cho Tây Bắc.

Vào tháng 11 năm 2017, ACIAR đã tổ chức Hội thảo "Núi cơ hội cho phát triển" để chia sẻ kiến thức từ các dự án nghiên cứu liên quan đến vùng Tây Bắc.

Chi tiết và các tài liệu của Hội thảo có tại: https://northwestsymposium.wordpress.com

Canh hàu nấu chua

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

100g	thịt hàu tươi
1l	nước dùng cá hoặc gà
70g	dứa
5g	hành hoa
10g	rau răm
3 quả	cà chua
3 nhánh	hành khô
1 thìa canh	mỡ lợn
1 thìa cafe	đường
2 thìa canh	nước mắm
1 thìa cafe	muối

Công thức món ăn của Phạm Hồng Nhiệm từ dự án FIS/2010/100 "Nâng cao năng lực sản xuất nhuyễn thể tại miền Bắc Việt Nam và Australia", đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng hoàn thiện.

Cách làm

- Cà chua bổ múi cau. Hành khô thái lát.
- Cho nồi lên bếp, để nhiệt độ vừa. Khi nồi nóng cho một thìa mỡ lợn vào đảo cho đến khi mỡ lợn nóng già. Cho hành khô vào phi thơm.
- Cho cà chua vào, đảo đều tay cho cà chua chín mềm.
- Cho nước dùng cá hoặc gà vào nồi đun sôi.
- Cho dứa vào nấu trong 5 phút.
- Để thịt hàu vào muôi thủng, chần hàu trong nồi canh khoảng 10 giây rồi vớt ra bát. Hàu rất nhanh chín và mất nước, bởi vậy khi nấu hàu không nên để lâu quá trong nồi nước đang sôi.
- Nêm lại nồi canh với nước mắm, muối, đường rồi múc canh ra bát, rắc hành hoa và rau răm trang trí.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Hàu nướng mỡ hành

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

6 con	hàu
2 thìa canh	mỡ lợn
3 nhánh	hành khô
5 đầu	hành hoa
20g	rau răm
20g	lạc
	tiêu, muối

Công thức món ăn của Phạm Hồng Nhiệm từ dự án FIS/2010/100 "Nâng cao năng lực sản xuất nhuyễn thể tại miền Bắc Việt Nam và Australia", đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng hoàn thiện.

Cách làm

- Cạy hàu rồi rửa sạch với chổi lông để hàu không còn cặn bám ở vỏ. Hành khô thái lát. Đầu hành hoa chẻ dọc. Rau răm thái rối. Lạc rang và giã dập.
- Cho chảo lên bếp. Làm nóng chảo ở nhiệt độ vừa phải rồi cho mỡ lợn vào chảo. Khi mỡ nóng già, cho hành khô vào phi thơm rồi thêm đầu hành hoa đã chẻ vào cùng. Cho phần mỡ hành ra bát để riêng.
- Chuẩn bị trước bếp nướng (có thể dùng than hoa hoặc bếp nướng gas). Cho hàu lên bếp nướng.
  Lưu ý: Bên trong hàu chứa rất nhiều nước, trong quá trình nướng, phần nước sẽ tiết ra, có thể gạt bỏ bớt đi.
- Khi thịt hàu bắt đầu săn lại, dùng thìa múc mỡ hành rưới lên thịt hàu.
  Lưu ý: Đảm bảo phần mỡ và hành đủ để rưới lên số hàu, tránh thiếu hoặc thừa mỡ hành.
- Rắc rau răm và lạc rang trước khi lấy hàu ra khỏi bếp. Trình bày ra đĩa rồi ăn ngay.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nghiên cứu viên Phạm Hồng Nhiệm và đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng nấu ăn trên bè nuôi hàu của Dự án ACIAR FIS/2010/100 "Nâng cao năng lực sản xuất nhuyễn thể tại miền Bắc Việt Nam và Australia".

NUÔI HÀU – HÌNH THÀNH MỘT NGÀNH SẢN XUẤT MỚI

Chuyên môn của Australia về nuôi nhuyễn thể hai mảnh vỏ đã giúp Việt Nam phát triển một ngành sản xuất hiện đang phát triển nhanh, với sự tham gia đông đảo của các cộng đồng dân cư ven biển.



ẢNH: PHẠM BÍCH THUỶ

Công nhân phân loại hàu, Quảng Ninh, Việt Nam.

Trước năm 2007, ngành nuôi hàu tại Việt Nam gần như chưa có. Nhưng hiện nay, mỗi năm Việt Nam sản xuất được hơn 15.000 tấn hàu, nghề nuôi hàu lan rộng ra toàn quốc. Nhu cầu về hàu của thị trường nội địa tăng nhanh, và có nhiều tiềm năng xuất khẩu. Sự phát triển của ngành hàu có một phần đóng góp của chương trình nghiên cứu Thuỷ sản của ACIAR.

Trong năm 2007, Viện Nghiên cứu Nuôi trồng Thuỷ sản 1 (RIA1) của Việt Nam đã hướng vào các loài và sản phẩm có giá trị cao, như hàu và nghêu, và muốn tiếp cận kiến thức chuyên môn của Australia trong lĩnh vực này. Trong vài năm tiếp theo, ACIAR đã hỗ trợ các chuyến thăm trao đổi giữa hai nước, tạo cơ hội cho các kỹ thuật viên từ trại sản xuất giống của RIA1 đến Viện Thủy sản Port Stephens ở New South Wales để học hỏi kỹ thuật nuôi cấy tảo, sinh sản và ương giống hàu. Song song với đó, dự án do ACIAR tài trợ đã giúp nâng cấp các trại ương giống hàu của Việt Nam và phát triển một hệ thống nuôi với công nghệ đơn giản để nông dân dễ dàng tiếp cận.

Hiện nay, ước tính có khoảng 70% số hàu tại Việt Nam được nuôi bởi các nông hộ nhỏ ở các khu vực ven biển, đặc biệt là ở Hải Phòng và Quảng Ninh. Một số công ty thương mại lớn cũng đã nắm bắt cơ hội trong ngành này, và hiện nay còn có các cơ sở tư nhân chuyên sản xuất giống cung cấp cho nuôi thương phẩm. Ngành nuôi hàu đã tạo ra khoảng 3.000 việc làm, bao gồm cả những người làm việc trong khâu chế biến và thị trường.

Trong tương lai, ACIAR tiếp tục hỗ trợ nâng cao chất lượng loài hàu ở Việt Nam bằng cách nghiên cứu giống hàu được cải thiện chất lượng để cung cấp cho các cơ sở sản xuất giống. Ngoài ra, các chương trình giám sát nguồn nước cũng đang được tiến hành để hướng đến một ngành công nghiệp phát triển và đảm bảo về an toàn thực phẩm và môi trường.

Dự án ACIAR

FIS/2005/114, Nâng cao năng lực sản xuất giống nhuyễn thể hai mảnh vỏ tại Việt Nam và Australia

FIS/2010/100, Nâng cao năng lực sản xuất nhuyễn thể tại miền Bắc Việt Nam và Australia

Cá vược hấp xì dầu

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

300g	cá vược
2 nhánh	hành hoa
5g	thìa là
1 quả	ớt sừng
1 củ	gừng
50 ml	xì dầu
1 thìa cafe	đường
1 thìa cafe	dầu mè
	tiêu, muối

Công thức món ăn của đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng

Cách làm

- Cho xửng hấp lên bếp, đun nóng nước, đảm bảo nước phải sôi đủ mạnh để hơi nước làm chín cá.
- Hành hoa, đầu hành, gừng, ớt thái chỉ. Thìa là nhặt sạch. Cho tất cả hành, gừng, ớt, thìa là vào bát ngâm nước đá cho săn, để ăn cùng cá.
- Cá vược làm sạch, dùng dao khứa hình chữ thập trên phần da của cá để cá ngấm đều gia vị, khi chín nhìn sẽ đẹp hơn. Ướp chút tiêu muối lên cá, để một lát cho ngấm.
- Cho xì dầu, đường, ½ thìa cafe muối, dầu mè vào bát, dùng đũa đánh cho tan. Đặt cá vào bát hoặc đĩa sâu lòng, rưới hỗn hợp xì dầu lên.
- Bọc màng bọc thực phẩm bên ngoài bát rồi cho vào xửng hấp 25 đến 30 phút.
- Lấy cá ra khỏi xửng hấp, rắc thêm rau gia vị đã chuẩn bị. Cá dùng ăn kèm với cơm.

Di sản của chương trình Thuỷ sản ACIAR

Dự án FIS/2006/141 “Nâng cao tính bền vững cho thức ăn nuôi trồng thuỷ sản ở Việt Nam và Australia” có thể được coi là nơi khởi đầu của một trong những diễn đàn khu vực quan trọng nhất về thức ăn thủy sản. Dự án tổ chức “Diễn đàn thức ăn nuôi trồng thủy sản khu vực hàng năm” lần đầu tiên vào năm 2009. Đến năm 2017, Diễn đàn lần thứ 9 đã diễn ra.

Diễn đàn có nhiệm vụ thúc đẩy hợp tác nghiên cứu và trao đổi giữa các nhà nghiên cứu, ngành thức ăn thủy sản và các nhà sản xuất thuỷ sản trong khu vực. Sự kiện này thu hút 100 - 150 người tham gia mỗi năm, từ tất cả các nước trong khu vực.

ACIAR tự hào vì đã tạo nền tảng hình thành và luôn hỗ trợ Diễn đàn trong những năm qua.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Hải sâm xào nấm đông cô

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

200g	hải sâm tươi (hoặc hải sâm đông lạnh)
100g	nấm đông cô tươi
1 thìa	mỡ lợn (hoặc dầu ăn)
20g	cà rốt thái lát
50g	đỗ quả
50g	cần Mỹ
2 nhánh	hành hoa
1 quả	ớt sừng
4 nhánh	tỏi
½ thìa cafe	đường
1 thìa cafe	muối
	tiêu bột

Công thức món ăn của Nguyễn Đình Quang Duy từ dự án ACIAR FIS/2010/042 "Mở rộng và đa dạng hóa hệ thống sản xuất và quản lý hải sâm ở Philippines, Việt Nam và miền Bắc Australia", đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng hoàn thiện.

Cách làm

- Rửa sạch hải sâm tươi. Rã đông hải sâm đông lạnh.
- Hải sâm thái miếng vừa ăn. Hành hoa cắt khúc. Tỏi đập dập.
- Bắc chảo lên bếp, để nhiệt cao rồi cho mỡ lợn vào đảo láng chảo cho mỡ nóng già.
- Cho tỏi vào xào thơm rồi tiếp đến cho hải sâm và nấm vào cùng, tiếp tục xào lửa to trong khoảng 3 phút cho đến khi nấm se lại, hải sâm chín đều các miếng.
- Cho cà rốt, cần Mỹ, đỗ quả, ớt sừng vào xào cùng cho chín tới.
- Nêm lại vừa ăn rồi cho ra đĩa, ăn nóng.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Thông tin nhanh

Nguyễn Đình Quang Duy làm việc tại Viện Nghiên cứu Nuôi trồng Thuỷ sản số 3 (RIA3) tại Nha Trang. Duy có niềm đam mê với hải sâm và đã nghiên cứu về hải sâm từ năm 2001 khi tham gia dự án ACIAR. Duy thường chế biến các món ăn từ hải sâm cho gia đình và bạn bè, vì hải sâm là một thực phẩm bổ dưỡng.

Nghiên cứu của ACIAR hướng đến các công nghệ sản xuất giống và nuôi trồng hải sâm quy mô thương mại, nâng cao sinh kế cho người dân ven biển, đồng thời bảo tồn cân bằng sinh thái biển.

Thịt lợn kho trứng

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

200g	thịt lợn ba chỉ
4 quả	trứng gà (hoặc trứng vịt)
30g	đường
50ml	nước để làm nước hàng (caramel)
300ml	nước dừa
1 thìa canh	dầu ăn
3 nhánh	hành khô băm nhỏ
1 cây	hành hoa
30ml	nước mắm
½ thìa cafe	hạt tiêu
½ thìa cafe	muối

Công thức món ăn của Bùi Văn Quang từ dự án LPS/2010/047 "Nâng cao an toàn thực phẩm trong chuỗi giá trị thịt lợn tại Việt Nam", đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng hoàn thiện

Cách làm

- Thịt ba chỉ cắt miếng vừa ăn, ướp với hành khô, muối, tiêu, 1 thìa canh nước mắm, cất vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 15 phút cho ngấm gia vị.
- Đặt nồi nhỏ lên bếp, cho đường vào đun đến khi tan chảy và chuyển sang màu cánh gián. Đổ thêm 50ml nước vào để làm nước hàng.
- Đặt nồi lên bếp, cho chút dầu ăn, đặt nhiệt độ vừa phải, khi dầu nóng thì cho thịt vào xào đến khi vàng sáng, xém cạnh. Thêm nước hàng vào, xào to lửa trong 1 phút để thịt ngấm nước hàng.
- Cho nước dừa vào đun cùng thịt khoảng 30 phút ở nhiệt độ vừa phải đủ sôi lăn tăn.
- Luộc trứng trong 8 phút, bóc vỏ rồi thả vào nồi thịt kho cùng.
- Nấu tiếp 15 phút là tắt bếp, nêm lại mắm muối vừa ăn.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

NÂNG CAO AN TOÀN THỰC PHẨM TẠI VIỆT NAM



ẢNH: DƯƠNG HẠNH NGUYỄN

Nghiên cứu của ACIAR hỗ trợ sản xuất rau an toàn và liên kết với các thị trường có lợi nhuận cao.

An toàn thực phẩm ngày càng được người dân và chính phủ Việt Nam chú trọng. Bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm (FBD) không chỉ là một vấn đề y tế nghiêm trọng mà còn là một rào cản đối với những nông hộ nhỏ muốn bán sản phẩm nông nghiệp với giá trị cao ở thị trường trong nước và xuất khẩu.

An toàn thực phẩm được xác định là một trong những ưu tiên chính trong chiến lược mới nhất của ACIAR với Việt Nam. ACIAR đang hỗ trợ phát triển các sản phẩm an toàn tại Việt Nam thông qua các dự án nghiên cứu và hỗ trợ phát triển chính sách về an toàn thực phẩm. Ngoài ra, các dự án ở tất cả các chương trình nghiên cứu đều hỗ trợ nông dân sản xuất các sản phẩm đạt tiêu chuẩn an toàn thực phẩm đáp ứng thị trường nội địa và đủ chất lượng xuất khẩu.

Trong thập kỷ tới, ACIAR sẽ cùng với các Đối tác ở Việt Nam tiếp tục giải quyết những trở ngại trong phát triển nông nghiệp ở Việt Nam thuộc sáu lĩnh vực nghiên cứu trọng tâm: An toàn thực phẩm; Biến đổi khí hậu; Cải thiện chất lượng đất và hiệu quả của các hệ thống trồng trọt – chăn nuôi; Tăng cường liên kết thị trường; Gia tăng giá trị các sản phẩm lâm nghiệp; và Nuôi trồng thủy sản.

Tham khảo: "Chiến lược hợp tác nghiên cứu nông nghiệp của ACIAR tại Việt Nam, giai đoạn 2017-2027" tại: http://vietnam.embassy.gov.au/hnoivietnamese/Chien_luoc_ACIAR.html

Bò nướng cuốn bánh tráng »

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Công thức món ăn của bà Nguyễn Thị Xé, làng Phương Phi, xã Cát Tiên, huyện Phú Cát, tỉnh Bình Định. Đây là món ăn đặc trưng của miền Trung Việt Nam.

Nguyên liệu

600-800g	**thịt bò (tốt nhất là thăn hoặc mông)**
300g	**rau diếp**
10 nhánh	**rau húng**
10 nhánh	**rau húng quế hoặc rau bạc hà**
	(có thể thay bằng các loại rau sống khác)
50g	**giá đỗ**
1 quả	**dưa chuột (khoảng 150g)**
	bánh đa nem



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu sốt ướp thịt

3 củ	**xả, xay nhuyễn**
1 củ	**tỏi, thái nhỏ**
1 thìa canh	**dầu ăn**
1 thìa cafe	**muối**
2 thìa canh	**đường**
½ thìa cafe	**tiêu đen**

Nguyên liệu nước chấm

100g	**lạc, rang và bóc vỏ**
150g	**cà chua**
2 quả	**ớt nhỏ, thái mỏng**
4 nhánh	**tỏi, thái nhỏ**
2 thìa canh	**nước canh**
2 thìa canh	**nước mắm**
2 thìa canh	**đường**

Cách làm

- Thịt bò thái mỏng khoảng 5mm, kích thước 3x4cm.
- Ướp thịt bò với xả xay nhuyễn, tỏi thái nhỏ, dầu ăn, muối, đường và hạt tiêu trong 20 phút.

Chuẩn bị nước chấm:

+ Cho lạc và cà chua vào máy xay trong 2 phút.
+ Làm nóng dầu trong chảo rồi cho 2 nhánh tỏi vào phi thơm đến khi tỏi ngả màu nâu.
+ Cho hỗn hợp lạc và cà chua xay vào nấu cùng, thêm muối và giữ bếp ở nhiệt độ thấp trong 3 phút. Rồi đổ ra bát và để nguội.
+ Cho nước cốt chanh, tỏi, đường, nước mắm và ớt vào một bát nhỏ rồi đổ hỗn hợp lạc và cà chua vào. Trộn đều hỗn hợp để các vị chua, cay, mặn và ngọt hoà quyện vào nhau.

- Rửa sạch các loại rau. Nếu các nhánh rau quá dài, cắt rau thành khúc khoảng 5-7 cm. Thái dưa chuột đặt lên một đĩa lớn.
- Nướng phần thịt bò đã được ướp bằng lò hoặc nướng trên bếp (tốt nhất là nướng trên bếp than hoa).
- Chuẩn bị một đĩa phẳng. Đặt bánh tráng lên, thêm các loại rau, thêm thịt bò nướng, rồi cuốn chặt. Thưởng thức cùng với nước chấm.



ẢNH: HỒ ĐÌNH PHƯƠNG, SÔNN&PTNT TỈNH BÌNH ĐỊNH

Bà Nguyễn Thị Xé đang nấu món bò cuốn tại nhà. Mẹ của bà Xé đã truyền lại công thức nấu món ăn này cho các con gái. Bà Xé thường xuyên nấu món bò cuốn và các món ăn đặc trưng miền Trung tại các tiệc cưới hoặc các dịp tụ họp cộng đồng. Bà chia sẻ: "Chọn nguyên liệu tươi ngon và pha nước chấm thật chuẩn là bí quyết để món ăn ngon hơn".

Thông tin về các dự án bò thịt của ACIAR

Nhu cầu tiêu dùng thịt bò ở Việt Nam đang tăng nhanh và tạo cơ hội cho các hộ chăn nuôi nhỏ tăng cường sản xuất bò thịt và từ đó giúp cải thiện thu nhập. Tuy nhiên, muốn gia tăng sản xuất thì nông hộ cần thay đổi cách chăn nuôi và tiếp thị để đảm bảo sản xuất có hiệu quả và bền vững với môi trường.

Các dự án của ACIAR tập trung vào nghiên cứu hỗ trợ nông dân sản xuất gia súc hiệu quả hơn và bền vững hơn phù hợp với điều kiện từng địa phương tại Tây Bắc và Duyên hải Nam Trung Bộ. Các dự án hỗ trợ phát triển hệ thống chăn nuôi gia súc hiệu quả và đạt lợi nhuận, tăng cường kiến thức về dinh dưỡng gia súc và kết nối nông dân với thị trường, với mục tiêu cuối cùng là giúp nông dân nâng cao thu nhập.

Bánh canh tôm cua

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

200g	bột gạo
300g	bột năng
70ml	nước sôi
200ml	nước cốt dừa
2 con (600 – 800g)	cua
200g	tôm
100g	thịt lợn
2-3 củ	hành thái lát
2 thìa cafe	hạt tiêu đen
	đường, muối, mì chính, ớt



Công thức món ăn của Đoàn Thị Trúc Linh và Huỳnh Mạch Trà My từ dự án ACIAR SMCN/2010/083 "Nâng cao tính bền vững của hệ thống canh tác lúa tôm ở Đồng bằng sông Cửu Long, Việt Nam"

Cách làm

Phần bánh canh

(Hoặc có thể mua sợi bánh canh được bán sẵn tại các cửa hàng thực phẩm châu Á)

- Trộn bột gạo, bột năng và nước sôi với nhau trong thố. Nhào cho đến khi bột mềm và không còn dính, rồi bọc lại để ủ trong khoảng 30 phút.
- Lấy bột ra khỏi thố và đặt lên bề mặt có rắc một lớp bột gạo mỏng. Sử dụng cây cán bột để lăn bột sao cho lớp bột có độ dày 0,4 cm. Cắt thành các sợi dài khoảng 7cm.

Bánh canh tôm cua

- Luộc cua, tách lấy phần thịt.
- Làm nóng dầu trên chảo, phi thơm hành rồi cho thịt lợn vào xào cùng. Khi thịt đã gần chín, thêm tôm và tiếp tục xào thêm khoảng 3 phút rồi tắt bếp.
- Đun sôi 1,5l nước trong nồi lớn, cho sợi bánh canh vào đun sôi trong 5 phút cho đến khi chín. Thêm khoảng 150ml nước cốt dừa. Cho thịt lợn và tôm vào tiếp tục nấu trong 5 phút.
- Thêm 1 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê muối.
- Tắt bếp rồi cho thêm 50ml nước cốt dừa, thịt cua, cùng hành vào.
- Cuối cùng, múc bánh canh vào bát. Xếp thịt cua, tôm, ớt và hành lên trên, rồi thưởng thức.

Thông tin về món ăn

Bánh canh tôm cua là món ăn truyền thống của vùng Đồng bằng sông Cửu Long, đặc biệt tại tỉnh Cà Mau. Nông dân tham gia dự án SMCN/2010/083 của ACIAR thường sử dụng nguyên liệu tôm và cua từ chính trang trại của mình, kết hợp với sợi bánh canh được làm từ gạo tự sản xuất.

Món ăn có sự kết hợp của sợi bánh mềm và nước dùng ngọt thanh, cùng với nước cốt dừa làm tăng thêm hương vị độc đáo. Vị ngọt của thịt cua làm dậy hương vị hải sản và mùi thơm quyến rũ. Bánh canh tôm cua thường được làm trong những dịp đặc biệt như Tết, các dịp đoàn tụ gia đình, đám cưới và các lễ kỷ niệm khác. Món ăn này cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khoẻ, bao gồm canxi, magiê, kali, phốtpho, iốt từ tôm và cua, và một số vitamin từ bột gạo.

Bánh canh tôm cua là một món ăn ngon và bổ dưỡng.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Tôm nướng muối ớt



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Nguyên liệu

500g	tôm tươi
1 thìa canh	muối hạt
1 thìa cafe	tiêu bột
1 quả	ớt sừng
1 quả	ớt cay
1 quả	chanh
2 thìa	dầu ăn
50g	rau răm

Công thức món ăn của Ngô Thị Ngọc Thuỷ từ dự án ACIAR SMCN/2010/083 "Nâng cao tính bền vững của hệ thống canh tác lúa tôm ở Đồng bằng sông Cửu Long, Việt Nam".

Cách làm

- Cho ớt sừng, ớt cay, muối và tiêu vào cối, dùng chày giã nhuyễn, thêm chút dầu ăn rồi trộn đều hỗn hợp.
- Dùng dao sắc cắt dọc phần sống lưng của tôm để lấy đường chỉ bên trong ra. Dùng xiên tre để định hình tôm cho thẳng từ đuôi lên đầu.
- Dùng tay hoặc chổi lông để phết hỗn hợp muối ớt lên thân tôm cho đều, ướp khoảng 10 phút trước khi mang nướng.
- Nướng tôm bằng lò nướng, bếp hoặc than cho đến khi tôm chín ngả màu đỏ vàng.
  Nên sử dụng phương pháp nướng than hoa hoặc nướng bằng bếp gas, lửa trực tiếp thì mùi tôm sẽ thơm ngon hơn. Không nên nướng quá lâu, tôm sẽ bị khô. Mỗi mặt tôm nướng khoảng 1,5 đến 2 phút tùy vào kích cỡ tôm to hay nhỏ.
- Tôm nướng chín bày ra đĩa, vắt chanh lên hoặc ăn kèm muối chanh ớt.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Mẹo nấu ăn

Nếu nướng tôm bằng lò: Lò nướng cần được bật trước ở nhiệt 150 độ C trong 10 phút. Cho tôm vào nướng ở mức nhiệt 180 độ C. Tuỳ vào độ to nhỏ của tôm mà nướng trong thời gian từ 8-10 phút.
Nướng trên than làm tôm BBQ: tôm nên được lật đều, khoảng 1-2 phút một lần. Mỗi lần lật tôm, quết thêm một lớp dầu ăn để giữ ẩm.

Tôm sú nướng với ớt và muối là sự kết hợp hoàn hảo, khi vị ngọt của tôm được hoà quyện với vị cay của ớt và vị chua của chanh. Món ăn là lựa chọn tuyệt vời cho các bữa tiệc gia đình, đặc biệt là tiệc nướng BBQ.



ẢNH: NGUYỄN VĂN DUM

Chị Võ Thị Thảo – nông dân áp dụng thành công mô hình lúa-tôm do ACIAR hỗ trợ tại xã Tân Bằng, huyện Thới Bình, tỉnh Cà Mau.

TÌM KIẾM CÁC GIẢI PHÁP THÍCH ỨNG VỚI BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU

Biến đổi khí hậu đã và đang trở thành một trong những thách thức lớn nhất của nhân loại trong thế kỷ 21. Trên khắp Việt Nam, tác động của biến đổi khí hậu đã trở nên rõ rệt, nước biển dâng làm tăng diện tích bị xâm nhập mặn, mất đất canh tác nông nghiệp, gia tăng xói lở bờ biển, ảnh hưởng đến hạ tầng giao thông, đô thị, khu dân cư, phát triển kinh tế - xã hội, hệ thống thủy lợi, sản xuất nông nghiệp, cuộc sống của người dân, các hệ sinh thái ven biển, cửa sông.

Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) là vùng sản xuất nông nghiệp lớn nhất của Việt Nam với nhiều sản phẩm chủ lực như lúa gạo, trái cây, và thủy sản. Tuy nhiên, đây cũng là vùng đặc biệt dễ bị tổn thương do tác động của biến đổi khí hậu. Để thích ứng với những biến đổi đó, đòi hỏi phải có các nghiên cứu để tìm ra giải pháp, ví dụ như nghiên cứu về các hệ thống canh tác và phát triển các giống mới có khả năng thích nghi với biến đổi khí hậu.

Trong những năm qua, ACIAR đã hỗ trợ các nghiên cứu ứng phó với biến đổi khí hậu ở vùng Tây Bắc, Duyên hải Nam Trung Bộ, và ĐBSCL. Trong 10 năm tới, bên cạnh Tây Nguyên và Tây Bắc, ĐBSCL tiếp tục là một trong những vùng địa lý mà ACIAR cam kết hỗ trợ để giúp nông dân thích nghi với các biến động do môi trường sinh thái và biến đổi khí hậu gây ra.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Xôi ngô

Nguyên liệu

200g	**gạo nếp**
2 bắp (150g)	**ngô nếp tươi**
100g	**lạc rang**
1 thìa cafe	**muối**

Cách làm

- Gạo nếp ngâm nước lạnh trước 3 tiếng. Ngô nếp tách hạt.
- Bắc xửng hấp lên bếp, đun sôi nước trước 10 phút.
- Gạo và ngô trộn đều cùng nhau với 1 thìa cà phê muối
- Cho hỗn hợp gạo và ngô vào xửng, hấp khoảng 25 đến 30 phút cho đến khi xôi chín.
- Cho lạc rang vào cối, giã vừa phải không nhuyễn quá, kết hợp với muối vừa ăn.
- Cho xôi ra đĩa, ăn nóng kèm muối lạc.

Công thức món ăn của đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Xôi sắn

Nguyên liệu

200g	**gạo nếp**
200g	**sắn củ tươi**
20g	**hành phi**
1 thìa cafe	**muối**

Cách làm

- Gạo nếp ngâm nước lạnh trước 3 tiếng.
- Sắn gọt bỏ vỏ, bổ đôi, bỏ phần lõi có xơ, cắt miếng vừa ăn. Ngâm sắn vào nước muối loãng khoảng 15 đến 20 phút cho ra bớt nhựa.
- Bắc xửng hấp lên bếp, đun sôi nước trước 10 phút.
- Trộn gạo nếp, sắn và muối cùng nhau cho quyện đều. Cho hỗn hợp gạo và sắn vào xửng, hấp khoảng 35 phút hoặc đến khi sắn và xôi chín đều.
- Rắc hành phi lên trên xôi, ăn nóng.

Công thức món ăn của đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng



ẢNH: NGUYỄN MAI PHƯƠNG, ICRAF VIỆT NAM

Mô hình nông lâm kết hợp cỏ - ngô - cây lâu năm, giúp hạn chế xói mòn đất dốc và nâng cao thu nhập cho nông dân tại tỉnh Yên Bái.

CÁC HỆ THỐNG CANH TÁC TRÊN ĐẤT DỐC

Tại Tây Bắc Việt Nam, hệ thống canh tác độc canh cây ngô lai, chủ yếu làm thức ăn chăn nuôi, được thực hiện trên các vùng đất rộng lớn có độ dốc cao. Phương thức canh tác này là nguyên nhân dẫn đến xói mòn và mất dinh dưỡng đất trên diện rộng do tỷ lệ thoát nước cao, dần dần làm giảm năng suất, sản lượng cây trồng.. Nhiều khu vực trở nên hoàn toàn không sinh lợi trong vòng chưa đầy 10 năm. Vấn đề này ảnh hưởng nghiêm trọng nhất đến các vùng đất dốc, nơi có tỷ lệ nghèo cao và tập trung nhiều cộng đồng dân tộc thiểu số.

Tương tự như trường hợp cây ngô, mặc dù hiện nay cây sắn đóng vai trò quan trọng về mặt kinh tế, tính bền vững của ngành sản xuất sắn đang phải gánh chịu áp lực từ hàng loạt các yếu tố nội sinh và ngoại sinh, bao gồm xói mòn đất, giảm độ phì của đất, sâu bệnh hại mới phát sinh và chi phí nhân công cao. Mặt khác, nhu cầu thị trường về sắn tuy cao nhưng lại luôn biến động, vì thế nông dân luôn phải đối mặt với nhiều rủi ro.

Thay đổi thói quen canh tác truyền thống, đa dạng cây trồng, kết hợp trồng trọt với chăn nuôi, nông lâm kết hợp,… đang là các giải pháp mà các dự án của ACIAR hỗ trợ nông dân thực hiện trên các vùng đất dốc. Tài nguyên đất và rừng cần được bảo tồn trong quá trình phát triển cây trồng, nâng cao kinh tế.

Liên kết thị trường cho sản phẩm cũng là một trong những mục tiêu của các dự án. Bên cạnh đó, nâng cao năng lực cho phụ nữ và cộng đồng dân tộc thiểu số luôn là ưu tiên trong tất cả các nghiên cứu của ACIAR.

Sữa chua cà phê »

Nguyên liệu

1 cốc	**sữa chua đóng đá**
4 thìa	**cà phê bột**
100ml	**nước sôi**

Công thức món ăn của đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng

ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Cách làm

Món tráng miệng này có thể sử dụng bất cứ loại sữa chua nào để làm. Tuy nhiên loại ngon nhất nên dùng là sữa chua làm từ sữa tươi. Loại sữa chua này đặc, vị béo ngậy, chua dịu rất ngon để ăn kết hợp với những vị khác như nếp cẩm hoặc chút cà phê đậm đặc.

Sữa chua cà phê ngon nhất khi sữa chua được để đông lạnh ở nhiệt độ từ từ âm 11 đến âm 15 độ, nên để qua đêm. Ở nhiệt độ này, cấu trúc của sữa chua được kết lại ở dạng rắn nhưng không quá cứng, chỉ cần sử dụng thìa để dằm là cũng có thể dễ dàng có được một cốc sữa chua dẻo, mềm còn chút sần sật của đá giống như kem, ăn rất thú vị.

Pha cà phê: Cách pha cà phê phin kiểu Việt Nam không phải ai cũng biết. Tôi học được cách pha cà phê rất đơn giản từ bà cụ đã bán cà phê trên phố Yên Phụ, Hà Nội đã mấy chục năm qua.

Trước tiên bộ dụng cụ pha phải được rửa sạch sẽ, sau đó cho cà phê bột vào, nhẹ nhàng đặt miếng phin mỏng ngăn cà phê và nước thành hai phần, ấn nhẹ để cà phê được dàn phẳng.
Nước đun thật sôi, châm nhẹ khoảng 10 đến 15ml, sau đó để cà phê nghỉ khoảng 30 giây đến 1 phút, đảm bảo bột cà phê được "thở" và nở ra. Châm tiếp nước nóng vào từ từ.

Lúc này chính là thời điểm quyết định độ đậm nhạt của cà phê, tùy vào khẩu vị mà châm nước sao cho vừa.

Cà phê sau khi pha, để mát trước khi kết hợp với sữa chua.

Lưu ý: Châm nước từ từ làm nhiều lần. Nếu châm nhiều nước nóng một lần thì nước sẽ chảy xuống dưới rất nhanh mà tinh chất bên trong bột cà phê vẫn còn, dẫn đến cà phê bị loãng.

Lấy sữa chua ra từ tủ đông, dùng thìa dằm hoặc máy xay để ra được cấu trúc sữa chua mong muốn, tùy vào sở thích, có thể xay cho mềm mịn hoặc để cứng.

Cho sữa chua ra cốc, rót khoảng 20ml cà phê đã pha lên sữa chua.

Đây là món tráng miệng vừa thơm ngon vừa tốt cho sức khoẻ.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Thông tin nhanh

Cà phê có thể được trồng xen với các cây ngắn ngày và cây lâu năm khác trong các hệ thống canh tác nông lâm kết hợp.

Mục đích của mô hình nông lâm kết hợp là xen canh cây trồng để tăng thu nhập và giảm xói mòn trên đất dốc. Dự án ACIAR "Nông lâm kết hợp cho sinh kế nông hộ nhỏ" đã xây dựng tám hệ thống nông lâm kết hợp nhằm cung cấp cho nông dân những lựa chọn phù hợp với đặc thù của điều kiện đất đai khí hậu và điều kiện thị trường tại địa phương và giảm thiểu rủi ro cho nông hộ. Các mô hình bao gồm cây cà phê như: keo-nhãn-cà phê-đậu-cỏ; cỏ- gỗ tếch-mận-cà phê-đậu; và cà phê-đậu-macadamia hiện đang cho kết quả tốt, mang lại lợi nhuận cho nông dân. Cà phê trồng dưới tán cây lâu năm giảm được ánh sáng mạnh vào mùa hè và sương muối lạnh vào mùa đông, giúp cho cây tăng trưởng tốt và chất lượng quả tốt hơn.

Việc mở rộng mô hình nông lâm kết hợp ở Tây Bắc Việt Nam đang có nhiều hứa hẹn và ACIAR hiện đang tiếp tục tài trợ cho dự án giai đoạn II.

Dự án ACIAR: FST/2010/034, Nông Lâm kết hợp cho sinh kế nông hộ nhỏ tại Tây Bắc, Việt Nam; FST/2016/152, Thúc đẩy và mở rộng nông lâm kết hợp hướng theo thị trường và các giải pháp phục hồi rừng cho vùng Tây Bắc Việt Nam.



Ảnh: ACIAR

Cà phê chín tại Tây Bắc Việt Nam.


ẢNH: PHẠM BÍCH THỦY


ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH


ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Bánh pancake ăn kèm mứt mận Mộc Châu

Mứt mận Mộc Châu

Nguyên liệu

1 kg	**mận Mộc Châu chín (có thể thay bằng loại mận khác)**
700g	**đường**
20g	**gừng vắt lấy nước**
	1 túi vải

Cách làm

- Mận rửa sạch khứa làm tư, tách phần thịt và hạt để riêng.
- Thịt mận trộn đều cùng với đường.
- Hạt mận cho vào cối giã dập, gói vào túi vải, buộc thật cẩn thận, tránh bị bục túi lúc nấu.
- Cho túi hạt vào cùng hỗn hợp mận đường, ngâm trong ít nhất 7-8 tiếng. Bọc màng thực phẩm, để trong nhiệt độ phòng.

  Lưu ý: Phần hạt mận ngâm cùng rất quan trọng vì chất pectin trong hạt mận sẽ làm mứt sánh đặc hơn (có thể thay bằng bột pectin). Nên làm buổi tối rồi ngâm qua đêm, đến sáng là có nguyên liệu để dùng.
- Sau khi ngâm 7-8 tiếng, cho hỗn hợp vào nồi, đặt lên bếp đun nhỏ lửa. Lưu ý đảo đều hỗn hợp trước khi đun. Trong quá trình đun, thỉnh thoảng đảo để cho mận dưới đáy nồi không bị cháy. Nếu là mận chin, chỉ cần đun 45 phút là mận đã nhuyễn, mềm. Với mận chưa chín kỹ thì đun khoảng 50-55 phút, cho đến khi nhìn thấy bong bóng to nổi lên, hỗn hợp sánh đặc.
- Trước khi nhấc nồi xuống, cho nước gừng vào hỗn hợp, đảo đều rồi đun tiếp 5 phút. Khi kết thúc, bỏ túi hạt đi.
- Để mứt mận nguội, đóng lọ cất trong tủ mát ít nhất 1 tuần mới lấy ra sử dụng. Mứt mận có thể bảo quản được nhiều tháng trong tủ lạnh.

Bánh pan cake với mứt mận Mộc Châu

Nguyên liệu

250g	**bột mì**
1,5 thìa cafe	**bột baking powder**
1 quả	**trứng gà**
200ml	**sữa tươi không đường**
50g	**bơ tan chảy**
1 thìa canh	**đường**
¼ thìa cafe	**muối**
50ml	**mật ong hoặc maple syrup**
20g	**mứt mận Mộc Châu**

Cách làm

- Cho sữa vào bát, đập 1 quả trứng gà vào rồi đánh đều tay cho trứng và sữa quyện đều.
- Lấy một thố trộn khác, cho bột mì, baking powder, muối vào trộn đều. Rót hỗn hợp trứng sữa vào từ từ. Đánh đều tay cho đến khi bột và sữa quyện đều, mịn, không vón cục. Bọc màng thực phẩm để nghỉ 20 phút trước khi rán.
- Cho chảo chống dính lên bếp, để nhiệt độ vừa không nóng quá. Dùng giấy ăn thấm chút bơ tan chảy, phết đều lên mặt chảo.
- Dùng muôi múc hỗn hợp bột vào chảo. Rán vàng nhỏ lửa để bánh chín đều. Sau khoảng 2-3 phút thì lật mặt để làm chín hoàn toàn chiếc bánh.
- Rán lần lượt từng bánh rồi xếp lên đĩa theo tầng.
- Phết mứt mận lên trên bánh rồi dội mật ong từ đỉnh bánh xuống, đảm bảo mật ong chảy đều quanh bánh.

Thông tin nhanh

Mận Mộc Châu và mận Bắc Hà là loại quả đặc sản của vùng cao, với vị chua ngọt dịu nhẹ, hương thơm. Vùng Tây Bắc có khí hậu thuận lợi để trồng các loại trái cây như mận, đào và lê. Những sản phẩm này được tiêu thụ rất tốt tại các thành phố như Hà Nội, cũng như tại khu vực biên giới với Trung Quốc. Cây ăn quả cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc kiểm soát xói mòn đất trên các sườn núi dốc.

Cây mận đã được trồng ở vùng núi cao trong nhiều chục năm và là nguồn thu nhập quan trọng cho các nông hộ nhỏ. Nông dân trồng mận ở Mộc Châu thường có khoảng một ha vườn trồng từ 250-300 cây mận; hoặc xen canh mận với các cây trồng khác như ngô. Năm 2016, tổng diện tích mận ở khu vực Mộc Châu là 1.450 ha với sản lượng khoảng 16.700 tấn.

Cây mận được chương trình nghiên cứu của ACIAR Việt Nam đầu tư trong thời gian dài, từ năm 2001. Các dự án về mận và cây ôn đới ở vùng Tây Bắc nghiên cứu từ giống đến chăm sóc vườn cây, phòng trừ sâu bệnh cho đến nghiên cứu thị trường và quy hoạch vùng trồng với sự phối hợp của các tỉnh vùng cao Tây Bắc.



ẢNH: VŨ BẢO KHÁNH

Đầu bếp Nguyễn Mạnh Hùng và nông dân trồng mận Phan Thị Thư tại vườn mận của chị Thư ở bản Nà Ka, huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La. Vườn của chị Thư là một trong số ít vườn mận ở Mộc Châu đáp ứng các yêu cầu khắt khe từ các nhà bán lẻ hiện đại ở Hà Nội. Chị Thư và nhiều nông dân trồng mận được dự án ACIAR AGB/2012/060 "Cải thiện thu nhập cho các hộ nông dân nhỏ tại vùng cao Tây Bắc Việt Nam thông qua tăng cường tính cạnh tranh và tiếp cận thị trường quả ôn đới ở khu vực" hỗ trợ liên kết với các thị trường ổn định và có lợi nhuận cao hơn.

ACIAR
25 years in Vietnam