



HƯƠNG VỊ NÔNG LÂM KẾT HỢP

Tastes of Agroforestry

Cuốn sách được biên soạn bởi dự án CCAFS, được thực hiện bởi Trung tâm Nghiên cứu Nông Lâm thế giới tại Việt Nam, Viện Quốc tế Tái thiết Nông thôn cùng với Hội Nông dân và Đoàn Thanh Niên tại Hà Tĩnh, Việt Nam.

This collection of recipes was produced for a project under CCAFS, jointly implemented by World Agroforestry Centre (ICRAF) Vietnam country office and the International Institute of Rural Reconstruction (IIRR), together with Farmer's Union and Youth Union in Ha Tinh province, Vietnam.

We acknowledge the CGIAR Fund Council, Australia (ACIAR), Irish Aid, European Union, International Fund for Agricultural Development (IFAD), Netherlands, New Zealand, Switzerland, UK, USAID and Thailand for funding to the CGIAR Research Program on Climate Change, Agriculture and Food Security (CCAFS)

Trang bìa: Mâm cơm đầy đủ hương vị Nông Lâm kết hợp tại cuộc thi

Front cover photo: The dishes with tastes of Agroforestry was prepared by a team in the competition

Ảnh: Dương Minh Tuấn, Mya Johnnysen, Lê Văn Hải và Elisabeth Simelton

Photographs in this booklet are credited to Minh Tuan Duong, Mya Johnnysen, Hai Van Le, and Elisabeth Simelton

HƯƠNG VỊ NÔNG LÂM KẾT HỢP

Tastes of Agroforestry



Nguyên liệu và công thức chế biến các món ăn từ xã thích ứng thông minh với biến đổi khí hậu Kỳ Sơn, huyện Kỳ Anh, tỉnh Hà Tĩnh

Menus and recipes from climate-smart commune Ky Son, Ha Tinh province, Vietnam

MỤC LỤC

Contents

Gà rang gừng kiểu Mỹ Lợi	19
<i>Chicken cooked with ginger 'My Loi style'</i>	21
Gà rang sả ớt kiểu Sơn Bình 1 và Sơn Bình 2	23
<i>Chicken cooked with lemon grass and chili 'Son Binh 1 and Son Binh 2 style'</i>	25
Nộm mít kiểu Mỹ Thuận và Sơn Trung 2	27
<i>Jackfruit salad 'My Thuan and Son Trung 2 style'</i>	29
Cà muối kiểu Sơn Bình 3	31
<i>Salted eggplant 'Son Binh 3 style'</i>	33
Măng luộc kiểu Mỹ Lạc	35
<i>Boiled bamboo shoots 'My Lac style'</i>	37
Cá chép sốt cà chua kiểu Đoàn xã Kỳ Sơn	39
<i>Carp with tomato sauce 'Ky Son commune style'</i>	41
Canh lá ngót kiểu Sơn Trung 1	43
<i>'Rau ngót' Folium sauropi soup 'Son Trung 1 style'</i>	45

CHÀO MỪNG 85 NĂM NGÀY THÀNH LẬP HỘI LIÊN HIỆP PHỤ NỮ VIỆT NAM (20/10/193

VUA ĐẦU BẾP





CUỘC THI VUA ĐẦU BẾP

The cooking competition

Về cuộc thi Vua đầu bếp

'Để biết được người dân trồng gì và thích ứng với Biến đổi khí hậu như thế nào, hãy nhìn vào những món ăn trên bàn của họ'

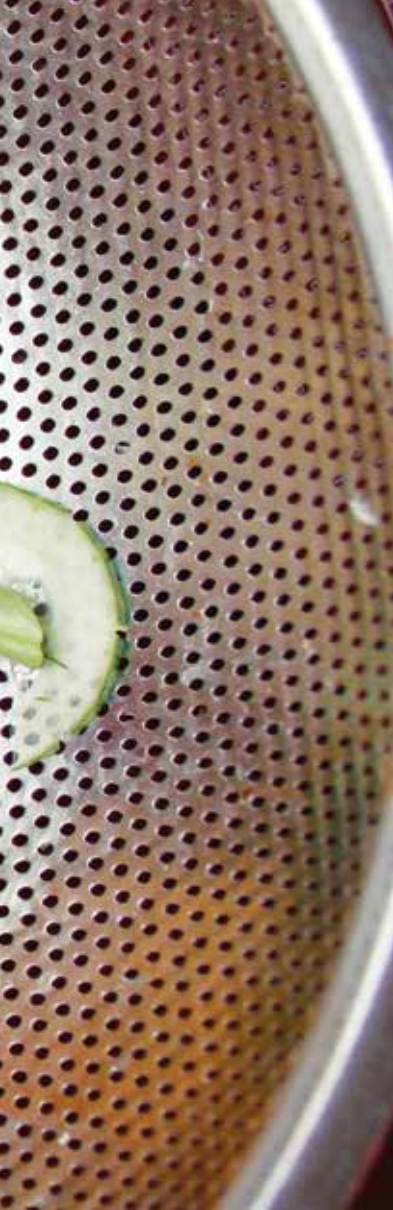
Nhân dịp kỷ niệm 36 năm Ngày lương thực thế giới (16/10) và 85 năm ngày phụ nữ Việt Nam (20/10/1930-20/10/2015), Trung tâm Nghiên cứu Nông Lâm Thế giới tại Việt Nam phối hợp với Đoàn xã Kỳ Sơn tổ chức cuộc thi nấu ăn tại địa phương vào tháng 10 năm 2015. Chín đội thi đại diện cho 9 thôn đã cùng tham gia tranh tài chế biến các món ăn cho 6 người với chi phí tối đa là 300.000 đồng với các nguyên liệu tại địa phương. Để tri ân phụ nữ Việt Nam, mỗi đội thi chỉ bao gồm 3 nam giới để chứng minh rằng họ có thể chăm sóc gia đình.

The cooking competition

'What better way to know what farmers grow and adapt to Climate change is to see what they put on their tables'

In association with International World Food Day and Vietnamese Women's Day, in October 2015 the Climate-Smart Village project organised a cooking competition in Ky Son commune, Ky Anh district, Ha Tinh province. Nine teams each representing one village were competing with a full meal for 6 people, with a maximum cost of USD 13 (VND 300,000). In honour of Women's Day, each team consisted of three male chefs, who demonstrated their ability to cook healthy food for their family.





Nông nghiệp thích ứng thông minh với biến đổi khí hậu (CSA) và Nông Lâm kết hợp

CSA là các phương pháp canh tác mang lại hiệu quả song song giữa an ninh lương thực và thích ứng với những tác động của biến đổi khí hậu, đồng thời giảm khí phát thải hoặc bằng cách lưu giữ các-bon. Nông Lâm kết hợp là ví dụ tiêu biểu nhất của một CSA, đó chính là sự kết hợp đa dạng giữa các loại cây trồng ngắn ngày và cây lâu năm trên cùng một diện tích canh tác nhằm mang lại đa mục đích về môi trường và sinh kế.

Cuốn sách này dùng để tri ân những người nông dân đang cố gắng tạo ra sự đa dạng các loại cây trồng và mong muốn chia sẻ các món ăn đầy dinh dưỡng rộng hơn. Chúng tôi xin giới thiệu các món ăn do các đội thi chế biến với hơn 60 loại nguyên liệu sẵn có ở địa phương, trong đó một số món ăn liên quan đến Nông Lâm kết hợp.

Climate-smart agriculture and agroforestry

















Climate-smart agriculture is a set of practices that aims to ensure food security (and improve farmers' livelihoods), enhance adaptation to the impact of climate change and reduce contribution to greenhouse-gas emissions. Agroforestry, the combination of annual and perennial crops and trees as often seen in Vietnamese homegardens, is one example of a climate-smart diversified agriculture practice that builds on positive synergies between trees and crops, increases carbon sequestration and, depending on the crop choices, provides higher or more stable yields or incomes.

With this booklet we want to honour the often overlooked diversity of local vegetables that farmers grow, and share their healthy and nutritious dishes. Here we offer menus with over 60 local ingredients and the favourite agroforestry recipe from each village in Ky Son commune.





CÁC LOẠI RAU

- | | |
|---|--|
|  Mướp đắng |  Rau cải thảo |
|  Bí đao |  Giá đỗ |
|  Dưa chuột |  Đậu xanh |
|  Bí đỏ non |  Lạc |
|  Cà |  Vừng |
|  Cà chua |  Hạt y dĩ |
|  Kiệu |  Hạt sen |
|  Hành tây |  Măng |
|  Hành tím |  Đọt tro |
|  Hành lá | |

VEGETABLES

- | | |
|--|---|
|  Bitter melon |  Chinese cabbage |
|  Courgette |  Bean sprouts |
|  Cucumber |  Green bean |
|  Young pumpkin |  Peanut |
|  Eggplant |  Sesame |
|  Tomato |  Chinese herb seed |
|  Chinese onion |  Lotus seed |
|  Onion |  Bamboo sprouts |
|  Red onion |  Palm sprouts |
|  Spring onion | |














CÁC LOẠI THỦY SẢN

-  Cá lóc
-  Cá diêu hồng
-  Cá lóc đồng
-  Cá chép
-  Cá bống
-  Cá rô phi
-  Tép
-  Cua
-  Cua và gạch cua đồng

SEAFOOD

-  Snakehead fish (*Channa maculata*)
-  'Dieu hong' fish
-  Blotched snakehead fish
-  Common Carp
-  Goby
-  Tilapia
-  Baby shrimp
-  Crabmeat
-  Crabmeat and crab-roe

CÁC LOẠI THỊT LIVESTOCK

- | | |
|---|--|
|  Thịt bò |  Beef |
|  Sách bò |  Cow tripe |
|  Thịt lợn |  Pork meat |
|  Sườn lợn |  Pork ribs |
|  Thịt ba chỉ |  Pork belly |
|  Thịt gà |  Chicken |
|  Lòng gà |  Chicken giblet |
|  Trứng |  Chicken eggs |





CÁC LOẠI CỦ

TUBERS

- Củ cải đường
- Su hào
- Khoai vạc
- Khoai lang
- Rau khoai lang
- Cơm
- Bánh cuốn
- Bánh đa
- Beet root
- Kohlrabi
- Winged yam
- Sweet potato
- Sweet potato leaves and stems
- Steamed rice
- Steamed rice pancake
- Rice crackers



CÂY ĂN QUẢ

FRUIT TREES

- Chanh
- Nước dừa
- Hoa chuối
- Nhãn
- Xoài
- Cam
- Ổi
- Khế
- Mít
- Quýt
- Lime
- Coconut juice
- Banana flower
- Longan
- Mango
- Orange
- Guava
- Star fruit
- Young jack fruit
- Mandarin





CÁC LOẠI RAU THƠM

- Rau thì là
- Mùi tàu
- Rau diếp cá
- Rau muống
- Lá ngải cứu
- Lá lốt
- Rau ngót
- Rau ngò tàu
- Rau quế
- Rau tớn
- Hành tằm (ném)
- Rau mùi

HERBS

- Dill
- Eryngium
- Houttuyna
- Morning glory
- Mugwort leaves
- Piper lolot leaves
- 'Rau ngót' (Folium sauropi) leaves
- Sawtooth herb
- Vietnamese basil
- 'Tớn' vegetable
- Chives
- Coriander



HƯƠNG VỊ

- ♣ Giềng
- ♣ Sả
- ♣ Gừng
- ♣ Sâm đập
- ♣ Hạt tiêu
- ♣ Ớt
- ♣ Ớt chuông
- ♣ Đường

SPICES

- ♣ Galangal
- ♣ Lemon grass
- ♣ Ginger
- ♣ Beaten ginseng
- ♣ Black pepper
- ♣ Chili
- ♣ Chili pepper
- ♣ Sugar





GÀ RANG GỪNG KIỂU MỸ LỢI

Gà có thể chăn nuôi trong vườn dưới tán cây ăn quả hoặc cây lâm nghiệp. Gừng là loại cây ưa bóng, rất thích hợp để trồng dưới tán cây, phù hợp trong các hệ thống Nông Lâm kết hợp.



CHẾ BIẾN

1. Gà ta làm sạch lông, có thể giữ tiết và lòng để chế biến thêm món phụ khác. Xát muối lên da gà để làm sạch thêm. Chặt gà thành từng miếng bằng hộp diêm; Gừng rửa sạch, gọt vỏ, thái chỉ. Lá chanh rửa sạch và thái chỉ.
2. Ướp gà với 1 - 2 thìa nước mắm và gừng thái chỉ trong khoảng 30 phút.
3. Cho 2 thìa đường vào 1 nồi nhỏ đun thành nước hàng.
4. Phi hành tằm với một chút dầu ăn, cho gà vào nồi đảo liên tục để khỏi dính và cháy. Cho ớt cay vào tùy theo khẩu vị của gia đình. Thêm một chút nước, đun nhỏ lửa đến khi thịt chín mềm, nêm 1 thìa đường, nước hàng cho thịt có màu vàng đẹp. Thêm hạt tiêu. Đun thêm 3 phút với lửa nhỏ cho thịt ngấm đều là được.
5. Xúc thịt gà rang gừng ra đĩa. Cắt dưa chuột và cà rốt phù hợp để trang trí (có thể cắt lát hoặc tía hoa, sao). Cho lá chanh thái chỉ và ớt tía hoa lên trên và thưởng thức.



NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà ta (gà mới đẻ 1 lứa, nặng khoảng 1,5 - 1,8 kg)
- 3 thìa nước mắm
- 5 lá chanh
- 1 - 2 quả ớt tùy khẩu vị
- 1 củ gừng
- 3 thìa đường
- 5 củ hành tằm (ném)
- 2 thìa dầu ăn
- ½ quả dưa chuột
- ½ quả cà rốt
- Hạt tiêu





CHICKEN COOKED WITH GINGER 'MY LOI STYLE'

Chicken are often part of home gardens, foraging under fruit or timber trees. Ginger grows well under shade, making it an excellent agroforestry plant.



DIRECTIONS

1. Pluck the chicken; keep the blood and gizzard for other dishes. Rub the chicken with salt. Chop it into small pieces. Wash the ginger, peel and cut finely. Wash and cut lime leaves finely.
2. Marinate chicken in 1–2 spoons of fish sauce and the ginger for 30 minutes.
3. Put 2 teaspoons of sugar into a small saucepan and stir until the sugar melts and has a caramel colour.
4. Fry the chopped spring onion with vegetable oil, add chicken and keep stirring. Add the chili and water. Keep on low heat until the chicken has just cooked. Add a teaspoon of sugar and the caramel sauce for a nice colour. Add black pepper to taste. Cook for a further 3 minutes until chicken is cooked well with all ingredients.
5. Cut cucumber and carrot for decoration. Add lime leaves and chili and serve immediately.



INGREDIENTS

- One whole native chicken (1.5 - 1.8 kg)
- 3 teaspoons fish sauce
- Black pepper
- 5 lime leaves
- 1 - 2 chilis
- 1 ginger root
- 3 tea spoons sugar
- 5 spring onion bulbs
- 2 teaspoons vegetable oil
- ½ cucumber
- ½ carrot





GÀ RANG SẢ ỚT KIỂU SƠN BÌNH 1 VÀ SƠN BÌNH 2

Sả ớt và chanh đều có thể trồng kết hợp trong các hệ thống Nông Lâm kết hợp



CHẾ BIẾN

1. Gà ta làm sạch lông, có thể giữ tiết và lòng để chế biến thêm món phụ khác. Xát muối lên da gà để làm sạch và khử mùi. Chặt gà thành từng miếng bằng hộp diêm; Sả bóc vỏ già, rửa sạch, đập dập và thái nhỏ; Ớt băm 1 - 2 quả tùy theo khẩu vị, 2 quả tỏi hình hoa 4 cánh.
2. Ướp gà với 1 - 2 thìa nước mắm và sả băm nhỏ trong khoảng 30 phút.
3. Cho 2 thìa đường vào 1 nồi nhỏ đun thành nước hàng.
4. Cho dầu vào nồi đến khi nóng dầu và cho gà vào đảo liên tục để khỏi dính nồi và cháy. Cho ớt cay vào tùy theo khẩu vị. Thêm một chút nước, đun nhỏ lửa đến khi thịt chín mềm, nêm 1 thìa đường và nước hàng cho thịt có màu vàng đẹp.
5. Bày thịt gà ra đĩa, trang trí và thưởng thức.



NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà ta (từ 1,5 - 1,8 kg)
- 2 - 3 nhánh sả
- 2 - 4 quả ớt cay tùy theo khẩu vị
- 3 thìa dầu ăn
- 1 quả chanh
- 2 thìa muối
- 1 thìa bột ngọt
- 3 thìa nước mắm





CHICKEN COOKED WITH LEMON GRASS AND CHILI 'SON BINH 1 AND SON BINH 2 STYLE'

Lemon grass, chili and lime are suitable for understorey in agroforestry systems.



DIRECTIONS

1. Pluck the chicken; keep the blood and gizzard for other dishes. Rub the chicken with salt. Wash and cut it into small pieces. Peel off the outer skin of the lemon grass, wash, beat and dice. Wash and dice 1 - 2 chilis.
2. Marinate the chicken in 1 - 2 teaspoons of fish sauce and diced lemon grass and let stand for 30 minutes.
3. Put 2 teaspoons of sugar into a small saucepan and stir until the sugar has melted and has a caramel colour.
4. Fry the chicken in the vegetable oil. Add chilis and 3 teaspoon water. Keep on low heat until the chicken is cooked. Add a spoon of sugar and the caramel sauce for a nice colour.
5. Plate the chicken and serve while hot.



INGREDIENTS

- One whole native chicken (1.5 - 1.8 kg)
- 2 - 3 stems of lemon grass
- 2 - 4 chilis
- 3 teaspoons vegetable oil
- 1 lime
- 3 teaspoons salt
- 1 teaspoon monosodium glutamate
- 3 teaspoons fish sauce





NỘM MÍT KIỂU MỸ THUẬN VÀ SƠN TRUNG 2

Mít là loài cây phổ biến ở vùng nông thôn và vùng núi. Cây mít tạo bóng cho các cây trồng ưa bóng hoặc các loại cây ngắn ngày trong các hệ thống Nông Lâm kết hợp.



CHẾ BIẾN

1. Mít gọt vỏ, thái nhỏ khoảng 2 cm, rửa sạch và cho vào nồi luộc chín khoảng 15 phút. Đổ ra rổ cho ráo nước; Thịt gà rửa sạch để cả miếng và luộc; Rau thơm làm và rửa sạch với nước.
2. Pha hỗn hợp gồm 5 thìa nước mắm với 1 thìa đường, 3 tép tỏi băm, 1 quả ớt cay băm, 1 quả chanh vắt nước. Thịt gà thái nhỏ; Rau thơm thái nhỏ vừa ăn.
3. Trộn mít luộc, thịt gà và nước mắm đã pha.
4. Trộn rau thơm và vùng.
5. Bày ra đĩa và trang trí với 2 quả ớt tía hoa; Cho thêm vùng và rau để trang trí.



NGUYÊN LIỆU

- 100 g thịt gà, chọn phần ức gà
- ½ quả mít (1 kg)
- 3 quả ớt cay
- 100 g vùng
- 1 nắm rau thơm
- Muối
- Bột ngọt
- Dấm
- Đường
- 1 quả chanh
- 3 tép tỏi
- 5 thìa nước mắm





JACKFRUIT SALAD 'MY THUAN AND SON TRUNG 2 STYLE'

Jackfruit is popular in rural areas, particularly in the mountains. Jackfruit provides shade for shade-tolerant annual crops, creating good conditions for agroforestry.



DIRECTIONS

1. Cut the jackfruit into small pieces (about 2 cm long), wash and boil for about 15 minutes. Set aside to dry. Wash the chicken breast and boil it. Wash the Vietnamese basil.
2. Mix the fish sauce with 1 teaspoon of sugar, 3 diced cloves of garlic, 1 diced chili and the lime to make a dressing. Cut the chicken and Vietnamese basil into small pieces.
3. Mix the jackfruit, chicken and dressing.
4. Mix in the Vietnamese basil and sesame seeds.
5. Plate the salad, decorate with remaining chilis and serve immediately.



INGREDIENTS

- 100 grams chicken breast
- ½ (1 kg) jackfruit
- 3 chilis
- 100 grams sesame seeds
- 1 bunch Vietnamese basil
- 1 - 2 teaspoons salt
- 1 teaspoon monosodium glutamate
- 2 - 3 teaspoons vinegar
- 2 - 3 teaspoons sugar
- 1 lime
- 3 cloves of garlic
- 5 teaspoons fish sauce





CÀ MUỐI KIỂU SƠN BÌNH 3

Cà có thể trồng quanh vườn nhà. Cà muối là món dễ chế biến và có thể sử dụng trong bữa ăn với thời gian chuẩn bị ngắn. Từ đó có thể giảm thời gian nấu ăn cho phụ nữ.



CHẾ BIẾN

1. Cà pháo mua về nên để nơi mát mẻ nửa ngày hoặc đem phơi nắng cho đến khi vỏ cà săn lại. Cắt bỏ cuống, ngâm vào nước muối nhạt rồi rửa sạch và để ráo; Tỏi bóc vỏ và đập dập; Ớt rửa sạch thái lát hoặc có thể để cả quả; gừng cạo vỏ, rửa sạch và thái lát. Hũ hoặc lon muối cà đem rửa sạch và để ráo nước.
2. Đun nước sôi vừa đủ hũ hoặc lon pha với 3 thìa muối và 1 thìa đường.
3. Cho cà pháo vào hũ và đổ dung dịch vừa pha vào. Thêm ớt cay, gừng thái lát vào xen giữa. Dùng đĩa hoặc vật nặng đè cà xuống dưới mực nước để cà chín nhanh và không bị đen.
4. Đậy nắp hũ hoặc dùng nilon che phủ lại và chờ khoảng 2-3 ngày là có thể ăn được.



NGUYÊN LIỆU

- 1 kg cà pháo
- 10 quả ớt sừng
- 3 củ tỏi
- 1 nhánh gừng
- Muối
- Đường
- 1 hũ dùng để muối cà





SALTED EGGPLANT 'SON BINH 3 STYLE'

Eggplant is popular in home gardens. It can be cured with salt and used later, saving time when cooking.



DIRECTIONS

1. Place the eggplants under sunlight until nearly dry. Remove the stems and wash with lightly salted water. Let dry. Peel and beat the garlic and ginger, cut the chili. Wash and dry the container.
2. Mix 3 teaspoons of salt and 1 teaspoon of sugar in medium hot water in a bowl.
3. Place the eggplants in the container and add the water, sugar and salt mixture. Add the hot chilis and ginger. Use a heavy weight to keep the eggplants under the water so that they are ready earlier and do not turn black.
4. Close the container and wait 2 - 3 days in room temperature before serving.



INGREDIENTS

- 1 kg eggplants (small round ones)
- 10 hot chilis
- 3 cloves of garlic
- 1 ginger branch
- 1 - 2 teaspoons salt
- 1 teaspoon monosodium glutamate
- 1 - 2 teaspoons sugar
- 1 container with lid





MĂNG LUỘC KIỂU MỸ LẠC

Măng được khai thác từ việc trồng tre/luồng. Những loại cây này có tác dụng tốt trong việc chống biến đổi khí hậu. Cây tre cũng có thể trồng kết hợp với các loại cây khác. Món ăn đơn giản, dễ chế biến và tiết kiệm thời gian.



CHẾ BIẾN

1. Bóc vỏ măng lá, rửa sạch với nước sạch; Cắt phần gốc măng già đi; Cà rốt rửa sạch, cạo vỏ và lấy 1/3 phần cuống; Ớt cay và rau sống rửa sạch, để cho ráo nước; Đặt nồi nước lên bếp, nấu sôi, rồi cho một chút muối ăn vào nấu cùng, tiếp tục thả măng vào nồi nước sôi đó và luộc chín trong khoảng từ 1 đến 2 phút rồi tắt bếp bỏ hết phần nước luộc.

2. Trang trí: Cắt măng lá theo chiều ngang để miếng măng có hình tròn dẹt; Tia 2 quả ớt cay theo chiều dọc từ trên xuống rồi tách ra thành hình bông hoa 4 cánh; Cà rốt tia thành hình hoa hoặc ngôi sao; Bày măng đã cắt lên đĩa, trang trí tùy theo sở thích với cà rốt, rau sống và ớt cay; Măng lá có thể chấm nước mắm pha tỏi ớt hoặc mắm nêm, ruốc tùy theo khẩu vị của từng người. Nên thưởng thức khi măng luộc còn nóng.



NGUYÊN LIỆU

500 g măng lá

2 quả ớt cay đỏ (dùng để tia hoa)

1 - 3 củ cà rốt (dùng để tia sao)

3 - 4 lá rau sống

Muối





BOILED BAMBOO SHOOTS 'MY LAC STYLE'

Bamboo is tolerant of climate change and can be intercropped with other plants. Bamboo shoots are easy and quick to cook.



DIRECTIONS

1. Peel and wash the bamboo shoots. Remove the old, hard parts. Wash and peel the carrot. Wash and dry the chilis and lettuce. Boil the water and add a 1-2 teaspoons salt. Boil the bamboo shoots for 1 - 2 minutes. Pour off the water.
2. Cut the bamboo shoots into small, round pieces. Cut each chili into four sections from top to base, fold to shape a flower. Cut carrot into small flower or star shapes. Place the sprouts on a plate, decorate with carrot and chili. Bamboo shoots can be served with fish sauce and garlic, chili or shrimp paste. Best served hot.



INGREDIENTS

- 500 grams bamboo shoots
- 2 hot chilis
- 1/3 carrot
- 3 - 4 leaves fresh lettuce
- 1 - 2 teaspoons salt





CÁ CHÉP SỐT CÀ CHUA KIỂU ĐOÀN XÃ KỲ SƠN

Cá chép sốt cà chua có sử dụng nguyên liệu là hạt tiêu và gừng. Tiêu là loài rất phù hợp để kết hợp với các loại cây như mắc. Tiêu có giá trị cao dùng để cải tạo vườn tạp. Gừng là loại cây ưa bóng, rất thích hợp để trồng dưới tán cây phù hợp trong các hệ thống Nông Lâm kết hợp.



CHẾ BIẾN

1. Cá chép làm sạch ruột, đánh vảy và bỏ mang. Cắt khía chéo trên thân cá để cá rán nhanh chín và ngấm gia vị khi sốt cà chua; Cà chua rửa sạch rồi thái nhỏ; Hành tăm bóc vỏ và đập dập; Thì là cắt gốc, rửa sạch rồi cắt khúc tầm 2 đốt ngón tay; Hành lá cắt nhỏ; Gừng rửa sạch và thái chỉ; Ớt băm nhỏ.
2. Cho chảo lên bếp, dầu nóng thì cho cá vào rán vàng.
3. Trộn hỗn hợp gồm gừng, 2 thìa đường, nước mắm, ớt băm nhỏ và nước cốt chanh vào 1 bát.
4. Dùng chảo phi hành tăm thơm rồi cho cà chua vào đảo chín. Sau khi sốt cà chua vừa chín đến, cho cá vừa rán vào rồi đun nhỏ lửa để cá được thấm gia vị.
5. Cho cá ra đĩa lốm và rưới sốt cà chua lên trên, trang trí với ớt tía và rau thì là.



NGUYÊN LIỆU

- 1 con cá chép (khoảng 1 kg)
- 2 quả cà chua
- 2 thìa đường
- 1 nhánh gừng
- 4 cây hành lá
- 1 bát dầu ăn
- Muối, Bột ngọt, Rau thì là
- 5 củ hành tăm
- 1/2 bát nước mắm
- 1 quả chanh
- 2 - 4 quả ớt cay





CARP WITH TOMATO SAUCE 'KY SON COMMUNE STYLE'

*Black pepper and ginger are essential for this dish. Black pepper uses a tree for support, for example, the 'mắc' tree (*Holarrhena antidysenterica*). Black pepper is among the most suitable crops for home gardens. Ginger grows well under shade, making it an excellent agroforestry crop.*



DIRECTIONS

1. Clean the carp. Cut shallow scars on the fish sides so that it will fry more easily. Wash and dice the tomato. Peel and beat the onions. Wash and cut the dill into small pieces (about 1.5 cm long). Wash and cut the spring onions and ginger. Dice the chilis.
2. Fry the carp in vegetable oil until cooked.
3. Mix together the ginger, sugar, diced chilis (set some aside for the garnish) and lime juice.
4. Fry the onion in 1 - 2 teaspoons vegetable oil. Add the tomato and stir until the tomato has turned to sauce. Add the fried carp to the sauce and keep cooking on low heat until the fish absorbs all the ingredients (10 minutes).
5. Place the carp and tomato sauce on a plate, decorate with chili and dill. Serve immediately.



INGREDIENTS

- 1 carp (about 1 kg)
- 2 tomatoes
- 2 teaspoons sugar
- 1 ginger node
- 4 spring onion stems
- 1 small rice bowl vegetable oil
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon monosodium glutamate
- 4 dill stems
- 5 onions
- ½ rice bowl fish sauce
- 1 lime
- 2 - 4 chilis





CANH LÁ NGÓT KIỂU SƠN TRUNG 1

Bên cạnh việc sử dụng lá rau ngót để nấu canh, hạt tiêu được xem là gia vị không thể thiếu của món canh. Tiêu là cây rất phù hợp để kết hợp với các loại cây như mắc. Tiêu có giá trị cao dùng để cải tạo vườn tạp.



CHẾ BIẾN

1. Chọn rau ngót có lá không quá già cũng không quá non, loại bỏ lá xấu, bị sâu ăn, rửa sạch và để ráo; Thịt lợn mua về rửa sạch, xay nhỏ bằng máy hoặc băm trên thớt bằng tay. Hành tăm bóc vỏ và rửa sạch đập nhỏ.
2. Ướp thịt lợn băm với 1 thìa nước mắm.
3. Phi hành tăm với ½ thìa dầu ăn. Cho thịt lợn băm vào và đảo nhanh để khỏi cháy và dính nồi.
4. Khi thịt lợn băm đã chín thì cho 1 bát tô nước vào và chờ sôi.
5. Khi nước sôi, cho rau ngót vào và đun thêm khoảng 1 phút. Nên ăn khi canh đang nóng.



NGUYÊN LIỆU

- 2 nắm tay lá ngót
- 1 thìa muối
- 100 g thịt lợn băm
- ½ thìa bột ngọt
- ½ thìa dầu ăn
- Hạt tiêu
- 5 củ hành tăm
- 1 thìa nước mắm





'RAU NGÓT' *FOLIUM SAUROI* SOUP 'SON TRUNG 1 STYLE'

*Besides the leaves from the rau ngót (*Folium sauroi*) bush, black pepper and ginger are essential for this dish. Black pepper grows on a supporting tree, such as the 'mắc' tree (*Holarrhena antidysenterica*). All are suitable for home gardens.*



DIRECTIONS

1. Chose green undamaged *Folium Sauropi* leaves, remove damaged or miscoloured leaves. Wash and dry. Peel and beat onions.
2. Marinate the minced pork with a spoon of fish sauce.
3. Fry the onion in the vegetable oil. Add the minced pork and stir quickly.
4. Add a rice bowl of water to the cooked minced pork and bring to the boil.
5. Add the *Folium sauroi* to the soup. Cook for another minute. Serve hot.



INGREDIENTS

- 2 bouquets *Folium Sauropi*
- 1 teaspoon salt
- 100 grams minced pork
- ½ spoon monosodium glutamate
- ½ teaspoon vegetable oil
- ½ teaspoon black pepper
- 5 onions
- 1 teaspoon fish sauce



THÔNG MINH VỚI BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU LÀ THÔNG MINH VỚI DINH DƯỠNG

Climate-smart is nutrition-smart



RESEARCH PROGRAM ON
Climate Change,
Agriculture and
Food Security

