

1420

Piece
INDO-CHINOIS

80
67

CHỈ CÁCH NẤU ĂN CHAY

15-11-30

Luận về sự ăn chay và
chỉ cách lọc xác thịt

DEPOT LEGAL
INDOCHINE
N^o 14400

Mạc-dải lão-lai phương niệm Phật
Cô-phần đa-thị thiếu niên nơn.

CHỚ
ĐỢI
ĐẾN
GIÀ
SẼ
NIỆM
PHẬT

TÁC GIẢ :

DIỆU - MINH

Mocay — Octobre 1930



Quyền này đi-cập với cuốn :
“ Dưỡng - Sanh Phật - Giáo ”

THIẾU
CHI
MỒ
TRÉ
Đ Ặ
QUA
ĐỜ I

Piece
8^o Indoch.

Giá :

1930

In tại nhà-in BÙI-VĂN-NHÂN
BENTRE



Luwa

Dépôt légal, le 13 Novembre 1930

Tirage: 500 exemplaires

67

TIÊU-TỰA

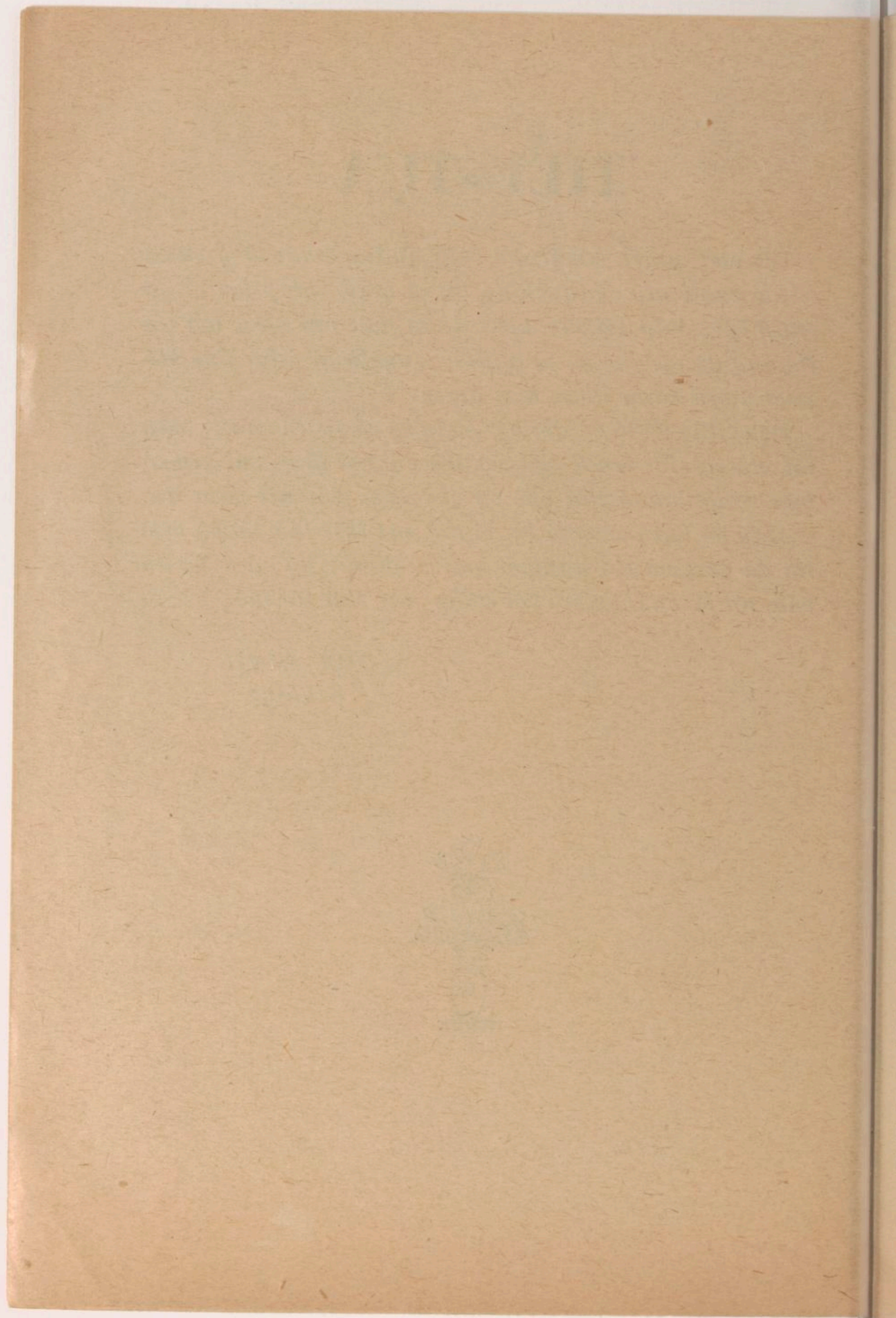
Tôi viết quyển sách nhỏ này chẳng phải tỏ ị rằng rành nghề nấu chay. Song tôi vì muốn giúp ích về sự chay lạt. Vậy tôi xin hiến dung một vài món mà tôi thường dùng, cho ai là người chưa từng nấu. Cúi xin miễn luận rằng khéo hay dụng.

Đều cần yếu là có đôi bài sơ luận về sự ăn chay. Vậy tôi xin cáo lỗi trước như có điều chi sai lầm, cúi xin cô bác rộng lượng thứ cho và chỉ dạy. Tôi rất cảm ân.

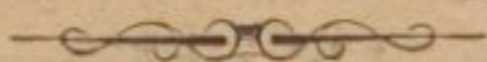
Mấy lời luận của tôi là do nơi sát thịt của tôi và việc tôi đã làm và thí-nghiệm một cách rất kỹ vậy. Sự ăn của tôi là chỉ học hỏi với phần sát thịt tôi thôi.

DIỆU-MINH
Kính-tự





BƯỚC ĐẦU SỰ ĂN CHAY



DEPOT LEGAL
INDOCHINE
N^o 14400

Ăn chay là điều tối trọng. Chi nên cái bước đầu của người vào chơn Đạo là chỉ nhờ sự ăn chay, mà vì nói **ăn chay** là mất máu, ốm gầy, xanh mét..... rồi mới làm sao ?

Câu nói ấy có trúng lý chăng ? Thừa, cho **sái** cũng được mà luận **phải** cũng nên. . Sái, là vì làm cho mất sự tấn-hóa trong nẻo **tu hành**. Phải, bởi cái thấy hiện tiền. Vì phần đông những người ăn chay hay xanh mét, bặt-nhược, nên mới có câu nói đó.

Thế thì cái lỗi nơi người ăn chay không trúng cách, rồi thành ra sự ăn chay coi mắc quá. Như câu tục : “Xe trước gầy xe sau phải tránh”. Minh ăn chay mà phải bịnh hoạn đủ đều, rồi làm sao cho kẻ ăn mặn trường dám bước vào đường chay lạt.

Thật là một điều lầm to và hại vậy. Bởi thuở giờ duy biết có cái bắt chước mà làm thôi, không chịu ra công khó mà học hỏi, tầm kiếm hoặc nghiên-cứu coi có phải vậy chăng ?

Vả lại sát thịt của ta từ thuở bé cho đến ngày biết Đạo thì là nhiệm biết bao đồ cá thịt. Hôm nay ta quyết lánh đồ trước ấy mà không thể bỏ ngang. Sợ sát thịt chịu không nổi phải bị sự ốm gầy.

Vậy nên phải tập dùng lục, thập hay là là thiên-ngươn rồi lần lên, mà trong lúc này ngày dùng mặn cũng nên bỏ dứt các thứ thịt. Chỉ dùng các thứ cá, trứng gà, trứng vịt, đồ khô, bơ (beurre) sữa bò, rau cải và khoai, bí vân vân....

Thịt là chất nặng tiêu và trước nhiều, dùng vô càng thêm nặng nề cho sát thịt và bộ máy tiêu hoá. Thịt không bỏ bằng cá, rau-cải và khoai đậu (loài thảo mộc) Theo khoa học bây giờ cũng đồng thí-nghiệm như thế.

Máu huyết các loài thú rất trược như heo, chó vân vân. Dùng thịt thì máu huyết nó vô minh sanh các tư-tướng xấu và tình dục quấy, nhiều khi nhầm phải con thú bệnh, tức nhiên lây nhiễm vi trùng độc, làm ra bệnh hoạn.

Bỏ thịt được ít lâu, lần bỏ cá, sát thịt được quen và mạnh mẽ rồi thì lần bỏ hết cá thịt, nhưng chớ nên tưởng rằng khi sát thịt đặng tinh khiết rồi mới tầm lo học Đạo, dầu cho ăn chay hay ăn mặn, mỗi ngày, mỗi giờ phải sửa tánh nết theo những lời dạy trong cuốn “Dưới chơn Thầy” hay là ăn ở theo Đạo-Bát-Chánh trong cuốn Phật-Giáo-Yếu-Lý thứ nhất. Cũng chớ nên tưởng rằng luật tu hành đến trường trai là đủ. Tụng kinh gõ mõ tụng này qua tụng kia là rồi.

Ăn chay chỉ lọc sát thịt và tụng phủ nhẹ nhàn mà thôi.

Trường-trai sơ luận

Trường-trai chớ phải là muốn cho thân mình được nhẹ nhàn, đó cũng là tỏ dấu rằng thương xót loài cầm thú, không nỡ ăn thịt chúng nó. Song chớ nên tưởng lầm câu : “Trường trai khổ hạnh”.

Phải hiểu rằng ta cần nhờ sát thịt khoẻ mạnh mới có thể hành động dễ dàng.

Chi nên đực Thích-Ca có đề câu này : 1° Cái bước đầu của người học Đạo vào cõi Niết-Bàn là do nơi thân-thể tráng kiện 2° Không phải nhờ sự ăn chay mà thành được chớ phải tại ăn mặn mà đủ được cho thân thể. Ấy là tại các tánh xấu làm cho con người hóa trược đờ.

Nên Phật ngài chớ bảo ta phải ép sát mà cho thành việc được Ấy sự ăn uống phải dễ thông thả. “Ai ăn được cái chi thì ăn” Song cần nhất là cái “Tâm”. Luyện tâm được thiện

và trống không thì tự nhiên thấy được Đạo và từ đó không hề ăn thịt cá được nữa.

Vậy bước đầu của người học Đạo cần phải dưỡng thân thể cho được khoẻ mạnh ấy do nơi sự ăn.— Món ăn phải cho tinh khiết và hợp với cách vệ-sinh.

Vậy những món nào dùng vô làm cho nặng bụng và không dặng bở thì chẳng nên dùng. Điều tốt là giữ cho bao tử được nhẹ khoẻ, đừng cho nó làm việc nhiều. Bộ máy mệt tức nhiên ngũ tạng lục phủ cũng mệt vậy. Nên phải dùng bữa cho có chừng. Người có luyện đạo nên tránh bữa cơm chiều. Được giữ như vậy thì tốt lắm, Sáng 6 giờ (6 giờ rưỡi) chiều 2 giờ ; theo người làm việc. Còn như người ở nhà rảnh rang nhiều, sợ dùng bữa sớm không quen, thì để trễ chút. Sáng lổi tám giờ, chiều thì 3 giờ.

Đến tối để bụng trống. Đừng sợ xót ruột vì tối lại ta vào Tham-Thiền nhập định. Trong lúc ấy thần lực ở mấy cảnh cao xuống vô mình ta làm cho thân ta càng thêm khoẻ khoắn. Tâm càng ngày càng minh mẫn.

Nếu ăn no mà tham-thuyên thì đồ ăn không tiêu, e phải mắc bệnh.

Dùng bữa chẳng nên dùng thường đồ xào chiên vì phải chất nóng. Dầu ăn nếu chiên sôi thì mất chất bổ.

Dùng sống thì tốt. Song cũng chẳng nên dùng nhiều, chậm tiêu, quên ruột. Dùng được đồ sống nhiều và canh thường thì tốt.

Ngộ-trai yêu luận

Trường trai cho tập là phải. Còn ngộ thời cũng tập nữa sao ? Có người ăn ngộ là phải, có người ăn là sai.

Phải, là khi sát thịt chịu, được mạnh mẽ, ngũ tạng lục

phủ được nhẹ nhàn thì mới nên dùng.

Còn sái là khi ép mà ăn vậy. Có người nghe nói ăn gạo bắt chước chớ không rõ duyên cớ. Rồi làm cho xát thịt thêm gầy yếu.

Có tập là tập ăn trường là đủ, các cách khác nữa không nên. Cái tự nhiên là tốt nhất. Dùng được chay trắng thì xát thịt đủ nhẹ.

Cần lo học Đạo và hành Đạo cho tinh. Tự nhiên ơn trên sẽ thưởng bạng và tùy theo xát thịt mỗi người ưa chịu thứ chi cho dùng nấy — Chẳng phải cái sự ăn mà thành được nên cần phải ép tập, làm cho tổn mòn thân thể.

Có nhiều người ăn chay trường được ít lâu rồi ngã mẩn, hoặc là có rắng lẩm thì thân thể ốm gầy, xanh mét. Đó là tại bắt chước : ép xát. Hễ khi nào tạng phủ không chịu đồ ăn rau cỏ thì chớ nên ép buộc nó mà mang bệnh hoạn.

Những món nên cử

Ngũ giới cấm là : các món không nên dùng là : hành, hẹ, tỏi, kiệu, ngò ta (củ hành, củ tỏi tây kêu poireau) nào có dùng được. Là tại mấy món đó chất nóng và hơi hôi lẩm, ăn vô phải chậm tiêu.

Bởi các chất khí nó không thanh ; nên thử mỗi khi dùng tỏi, cả ngày khi trong miệng còn hôi. Đều tốt là phải cử dùng ăn vậy,

Trâu thuốc

Với người có học Đạo hoặc không học Đạo, cũng không nên dùng. Tôi xin nói sơ đây là cần phải tuyệt hai món ấy.

Muốn rõ cho rành xin sẽ xem quyển 'Đưỡng-sanh phật-giáo'

Trà tàu, cà-phe, nước-đá, crème

Toàn là chất nóng cả. Không có chút chi là bổ, nên tốt là phải cử.

Xát thịt chưa tinh thì dùng không thấy được cái lợi hại của chất ấy. Bằng xát thịt được thanh rồi món nào bổ cũng không đem vô biết liền.

Tương chao, đậu nành

Là món độc hơn hết, mà phần đông lại dùng nhiều hơn.

Tương làm bằng đậu nành dùng vô làm cho nước da vàng, trông ra người bủng beo. Vả lại người khách làm không kỹ, nhiều khi chuột, thẳng lẳng chết lẩn trong tương, thêm một cái trọc cho xát thịt.

Còn chao của mình làm dùng vô hại, ngắt dùng chao tiem mới độc nhiều. Chao đã chịu một cách bào chế, rồi để vào hộp niêm năm này qua tháng kia, chất ten sét của hộp rút vào miếng chao và cái nước cũng đủ độc rồi.

Ăn chay mà không biết tránh các chất khí trọc và độc thì có thể nào tấn hóa nổi.

Đồ chiên xào

Cũng là nóng rồi. Ít dùng thì tốt cử tuyệt được thì càng quý. Bởi cái chất dầu nó hay quén ruột, còn dầu mà bị chiên sôi nữa thì là nóng lắm, nếu cử được thì giúp ích cho bộ máy tiêu hoá vậy.

Nếp—Bắp

Mấy thứ này nhiều nhựa. Khó tiêu, nặng bao tử, xát thịt được nhẹ rồi, hai món này đừng dùng. Sự ăn coi là thường

vì câu “Tâm thành, chớ sự ăn bất thành”. Song giữ Đạo cho tinh là cũng nhờ món ăn giúp ích. Nên mỗi món mà đem vào trong, trước phải suy nghĩ coi nó bổ hay là thế nào. Nếu dùng vô được bổ thì nên dùng. Bằng thêm vật đó, mà nó vào trong thêm hại, hoặc chậm tiêu, nóng nẩy, thì dùng làm chi. Phải ráng chống trả với sự khảo của cái miệng.

Rượu — Dấm

Hai món này làm toàn có men. Men rất độc và nóng. Đem vô nó đốt tạng-phủ chớ có ích chi.

Người thường có nhiều ông còn cử rượu, hưởng chi là có học Đạo.

Các món chay khi phải dùng dấm thì đổi dùng chanh. Cử chín là cần lọc xát thịt mà luyện Đạo. Bằng cử không kỹ thì còn xen lẫn chất khi độc, chớ không phải tội chi.

Muối — Đường

Cũng chẳng nên dùng đường, muối nhiều. Đường thì nóng, nó vốn một chất với rượu. Muối thì mặn. Hai món đều làm cho bao tử mỏng và rịn. Thử xem bong-bóng heo khi chưa chà muối. Rồi lúc xóc muối chà, đôi hồi, nó sẽ ra sao? Lấy đó mà suy thì nếu cứ được thêm qui cho bao tử và xát thịt.

Tiêu, Ớt, Sả

Chẳng kinh sách nào bảo cứ. Song tôi tưởng những vật nóng không nên dùng. Đã không chất bổ thôi, lại nó làm cho mình nóng-nẩy thêm bệnh. Nhất là đờn bà dùng nhiều phải bệnh huyết-bạch. Vì bệnh này kỳ vật chất nóng.

Đồ ăn để cách đêm

Tốt là đồ ăn nấu dùng bữa một, đừng để cách đêm và nấu bằng thang. Đồ nấu vừa chín thôi, đừng để lâu trên bếp. Nhất là tránh đồ nấu hai ba lửa, vì nấu nhiều lần, nhiễm khói lửa (trước) lại bớt chất bổ nữa.

Bánh chợ hay tiệm có nên dùng không ?

Trưởng cho trông nom mà lọc phần sát thịt thì món ăn chỉ mình làm lấy mà dùng. Không nên mua đồ bán nơi chợ hay tiệm.

Tuy họ nói rằng món này chay, món kia cũng chay (nghĩa là không mỡ a) chứ đồ dùng của họ cũng đủ dơ rồi. Nào dao thớt, rổ sàng, diệm chậu, nồi niêu. Một là nhà nghèo, hai nữa nhằm nhà ăn mặn trường, rồi ai sắm riêng được sao.

Nên tốt là phải kỹ vậy mới mau tấn hoá được.



Điều cần phải để ý

Là sao khi dùng chay được lâu, nên chú tâm xem xét hằng ngày coi xét thịt có đổi chẳng? Coi món ăn hằng bữa có hợp với nó không? Cũng có nhiều khi nó đổi mà không hay biết. Cứ tưởng cho nó một bức hoài thì đâu thấy được. Vì trí tưởng ta mạnh lắm. Chẳng phải là ép, song phải chăm nom nó cho lắm mới thấy kết quả mau. Xét thịt được thanh rồi thì nó đổi hay là ưa chịu thứ nào, dễ biết lắm.

Còn theo các món ăn tôi luận đây có ý cử nhiều. Song chẳng phải là buộc vậy. Song tôi tưởng giữ cho chín thì là tốt vậy.

Ông bà, cô bác cũng hiểu rành, nếu muốn thành Tiên, thành Phật chẳng phải việc dễ, việc chơi. Nếu dễ mà đoạt ngôi Tiên phẩm Phật thì đâu còn ai luân chuyển xuống trần này mà phải vào trong vòng tứ khổ (sinh khổ, lão khổ, tử khổ, bệnh khổ).

Các món ăn chay, có nên đặt tên theo đồ mặn chẳng?

Đã gọi là đồ chay, mà sao trí tưởng vẫn còn nhớ mặn. Bằng không tưởng đồ mặn, sao đặt tên tuổi chi lạ vậy?

(Nào là thịt chuột, lương kho, vịt tiềm) miệng thì nói ăn chay mà trí tưởng là đồ mặn, tên họ cũng nặng nữa. Thế thì sai lắm. Tôi xin cải sửa lại, kêu theo đồ chay, đừng mượn tên đồ mặn mà xen vào nghe trái tai quá đời.

Các thứ canh

1° Canh chua bắp cải.— Nấm khô hoặc tươi, tàu hủ ngọt, củ cải muối, chiên dầu với bắp cải xắt bằng hai ngón tay. Đồ nước liệu vừa nấu với cà tây hay là cà hộp. Nêm nước tương, bỏ chút xiêu muối đường rau thơm.

2° **Canh chua bắp chuối.**— Bắp chuối xắt nhỏ ngâm nước chua. Cũng dùng đồ như trên, song nấu với me, khế hay trái cà tây.

3° **Canh chua bạc hà.**— Cũng nấu vậy [sợ ngựa bóp sơ chút muối rửa.

4° **Canh chua rau nhút.**— Rau nhút là thứ rau bồ hơn hết, nấu chua với cà tây chính ngon hơn là me khế.

Rau lặt vừa miếng ăn. Chiên đồ và đồ nước nấu sôi, sể để rau sau, sôi vài giao, nêm vừa miệng.

5° **Canh chua thơm.**— Nấm chẽ hai, ba, cải mặng, tàu hủ ngọt, xắt nhỏ, chiên sơ trước, để thơm, (thơm băm nhỏ) Đồ nước vừa, nêm nước tương, xiếu đường, rau om.

Canh đồ hàng bông

6° **Canh bí đao.**— Nấm, tàu hủ ngọt, củ [cải mặng xào sơ, rồi để bí đao vô. Đồ vừa nước, nấu vừa chín, nêm nước tương, đường muối.

7° **Canh khổ qua.**— Canh bầu — Canh mướp. — Canh rau — Canh củ cải tươi, canh cải bẹ xanh, bẹ trắng — Canh bắp cải, cũng nấu như bí đao vậy.

8° **Canh cải khô.**— (Cải mặng, cải chua, các thứ cải tàu bán sẵn dùng được (chừa cải bắt thảo phạm có tội).

Cũng dùng ba món xào trước, đồ nước vừa, nêm xong, để cải vô. Cải phải ngâm và rửa sạch.

9° **Cải bắp nấu cà tô-mách.**— (Tươi hay purée) Cải xắt làm tư làm năm, từ khúc, cà tô-mách, nấm, tàu hủ ngọt, củ cải mặng xào với dầu, đồ nước nấu chín, nêm vừa ăn.

10° **Mướp nấu búng khô hay tươi.**— Nấm, tàu hủ ngọt, củ cải mặng, chế dầu xào sơ với mướp, đồ nước vừa, nêm xong. Nếu búng tươi gần nhắc xuống sể để vô, búng khô để sớm chút.

11° **Canh rau tập tan.**— Cũng ba món, xào sơ. Đổ nước nấu, nêm vừa, nước sôi để rau. Hoặc ướp xắt nhỏ, bóp non sát, rau muống tươi, bình bát, rau dền bỏ vô sôi đem xuống.

12° **Nấm rơm nấu búnng khô.**— Nấm (nhiều) tàu hủ cải mặn xào sơ. Đổ nước nấu sôi; nêm nước tương, muối, đường. Để búnng (cắt khúc).

13° **Canh khoai.**— Các thứ khoai. Cũng dùng ba món xào sơ. Đổ vừa nước, nêm xong, nước sôi, nạo khoai, hay đập, xắt miếng để vô.

14° **Canh củ tiếu.**— Nấm, cải mặn xắt nhỏ chiên dầu, đổ nước nấu, nêm vừa. Sôi để củ tiếu vô, lác đem xuống. Tàu hủ tươi vàng, ky ngọt, mì căn xắt nhỏ, chiên vàng. Đoạn để giá sống trong tô, củ tiếu để lên, trên để đồ chiên. (Canh ăn thường để củ tiếu vô nêm vừa đem xuống).

15° **Canh mì.**— (Mì nghệ, chớ mì tiệm cử). Cũng nấu vậy, không có giá. Được có bông-huệ để thơm.

16° **Khoai tây nấu với macaroni.**— Nấm, cải mặn, hũ ngọt chiên sơ, khoai tây chẻ hai, ba, chiên chung. Đổ nước nấu bột macaroni để vô (thứ óng để một lượt, ngồi sao gần chín sể để) nêm vừa.

17° **Nấm nấu soupe.**— Nấm (nhiều) chẻ hai, khoai tây, cải mặn, hũ ngọt (nhiều) chiên sơ, bóp cải để nguyên bẹ, củ cải tươi trộn củ, nấu rục. Muốn dùng thì để, bằng không vớt hết ra, lấy nước. Để bột ngồi sao, nêm muối, nước mắm và xiếu đường. Dùng bánh mì.

18° **Khổ qua hầm nấm.**— Khổ qua luộc sơ, bỏ xiếu muối. Nấm rơm, tàu hủ non, cải mặn, củ năn, cải bắp, xắt thiệt nhỏ, chiên sơ, để muối, đường. Dồn khổ qua. Đoạn nước sôi để vô. Nước muốn cho ngọt, để ít tay nấm, củ cải mặn, vài bẹ cải bắp, củ cải tươi, chừng để khổ qua vớt đồ ấy ra.

19° **Nấm nấu cary.** — Nấm chẻ hai, khoai chẻ hai (tây, lang) mi-căn, tàu hũ tươi, tàu hũ ngọt, củ cải mặn, xắt khít ngón tay, mấy thứ kia xắt vừa ăn, ướp sả, bột cary, đường trộn đều, chiên vừa vàng, nấu nước dừa xiêm, nước đảo vừa, chinh để nước cốt dừa.

20° **Nấm nấu cháo bồi.** — Nấm, tàu hũ ngọt, cải mặn, xắt nhỏ, chiên sơ, đổ nước nấu, đơm gạo để vô, nêm nước tương, muối, đường. Muốn dùng búng tàu, nấm mèo hay bột báng thì để thêm.

21° **Nấm rơm nấu cháo.** — Nấm, mi-căn, hũ ngọt, cải mặn, bắp cải, xắt nhỏ chiên dầu, đổ nước nấu. Gạo lượt sẵn để vô. Nêm vừa ăn, (bỏ bông huệ). Dùng với tương hột đơm nhỏ, rau ghém, búng, giá.

22° **Nấm nấu bánh canh.** — Cũng nấm, hũ ngọt, cải mặn xào sơ, đổ nước nấu sôi. Mua bánh tầm chợ để vô, nêm muối, đường, mắm tàu.

Siêng làm bột. — Bột gạo với bột mì lược trái nhồi cho nhuyễn, để nước nóng nhồi lỏng, đoạn giò để vô hay dạn khuôn.

23° **Nấm nấu gạo.** - Cải rớt (cải tươi) nấm rơm, xắt nhỏ chiên sơ, đổ nước nấu, để trộn miếng cải mặn, đặng lấy nước ngọt rồi vớt bỏ. Gạo rang hơi vàng để vô nấu. Bỏ lá thơm, rau-cần đình hương, nêm vừa ăn. Đoạn nấm rơm chiên bột để lên trên khi mút ra tộ.

24° **Nấm nấu sốt.** — Nấm để nguyên hấp sơ. Bánh mì xắt miếng tròn, chiên vàng, bỏ nấm vô chiên cho thấm nấm. Đoạn đem xuống, nước chanh, muối để vô. Bánh mì để đĩa, mỗi miếng bánh mỗi tay nấm để theo.

Các thứ đồ kho

25° **Mì căn kho nấm.** — Mi tươi (nếu khô phải ngâm trước đôi giờ, luộc mềm) xắt vừa miếng. Nấm chẻ hai, ba,

tàu hũ, cải mặn. Dầu sôi chiên mì căn trước cho vàng (sợ nóng chiên sơ) để mấy món vô. Đổ nước, đường, mắm, kho riêm.

26° **Nấm kho cải mặn.**— Cải xắt mỏng, rửa bớt mặn, ướp đường, chiên trước, để nấm, hũ ngọt. Đổ nước thiếp, nêm như trên.

27° **Nấm kho măng.**— Nấm, củ cải, hũ ngọt xào sơ, măng tre lột chần, để vô nước mắm, muối, đường.

28° **Nấm kho củ cải — Nấm kho khô qua — Nấm kho đậu — Nấm kho cải dưa — Nấm kho cải bắp — Nấm kho thơm.**— Thơm chiên luôn với 3 món, để mắm, đường, chớ đưng nước).

Các món củng kho y vậy.

29° **Cà tô mách kho chao.**— Nấm xắt nhỏ (nhiều) chao hộp tán nhỏ với cà. Nấm chiên, xiếu sả trước. Kế để cà chao vô, xiếu đường. Kho lát đem xuống. (Tùy ý dùng mặn hay lạt).

30° **Cải mặn kho riêm.**— Cải xắt mỏng rửa cho lạt, ướp đường, chiên với tàu hũ ngọt nước thiếp kho riêm lại.

31° **Nấm kho riêm.**— Nấm ướp sơ muối, đường, Dầu sôi, để vô, chiên lát đổ nước, mắm tàu kho riêm lại. (Muốn thêm cải mặn và tàu hũ củng được).

32° **Nấm kho tàu hũ tươi.**— Nấm, tàu hũ tươi vàng xắt vừa ăn, cải mặn chiên sơ. Mắm tàu, đường, nước thiếp.

33° **Nấm kho tương.**— Nấm xắt nhỏ, xiếu sả, ướp lạt, dầu sôi chiên, tương hột băm nhỏ để vô, (kho dầu hay cốt dừa) đường, kho dầu đổ chút nước.

34° **Nấm kho măng hay củ hũ dưa.**— Măng hay củ hũ dưa xắt khít hai ngón tay, nấm, hũ ngọt (mì căn, cải mặn, xắt vừa, chiên đồ nước, đường, mắm tàu.

35° **Chao đồ kho nấm.**— Chao quét nhiên, để chút nước lượt đều, nấm xắt nhỏ tế, chiên sơ, để chao kho, Đem xuống để thính và riềng trộn đều.

Dùng với rau sống, chuối khế dưa leo.

36° **Cải mặn kho sả.**— Cũng vậy, dầu sôi, chiên sả trước, kể cải, đậu phộng dầm sơ (hay trộn hạt) nước cốt dừa, nước mắm.

Không dùng nước dừa, để dầu. Có mì căn ngon.

37° **Đồ kho ăn rau.**— Chỉ lấy nước kho măng, hoặc củ cải, khổ qua mà dùng.

Hay là kho chung 3, 4 món lại cũng ngon, lấy nước dùng rau.

Rau-già.— Rau dừa, bông súng, giá, dưa leo, rau sống, bắp cải. Dùng thứ nào tự ý.

Đồ chưng hay hấp.

38° **Tàu hũ non chưng nấm.**— Nấm chẽ, tàu hũ dầm sơ (nhiều-it) tương, búnng tàu, cắt vừa ăn, đường cốt dừa trộn đều. Chưng hay để vào xon nấu.

39° **Chả tàu hũ.**— Nấm (nhiều) tàu hũ ngọt, cải mặn, bắp cải, củ năng, (săng) nấm mèo, xắt nhỏ, bột mì, nước cốt dừa, tàu hũ non (nhiều) đường, muối, trộn đều hấp.

40° **Khoai tây hấp.**— Khoai gọt sạch, hấp trộn củ, làm purée (tán nhỏ) Dùng dầu với nước tương. Dùng với cơm cũng ngon.

41° **Đậu hấp.**— Các thứ đậu, mướp, bí rợ, khoai, hấp chín dùng dầu và nước tương. Bỏ lấm. Muốn để dầu, chanh, muối tự ý.

Các thứ rau, cải, những món mà luộc, phải hấp dùng mới còn chất bổ.

42° **Chao chưng tàu hũ.**— Chao đỏ, tàu hũ non dầm thiệt nhỏ, nấm xắt nhỏ, dầu sôi chiên sơ, rồi để vô tô chưng, chút đường.

43° **Hắc-thể hấp với nấm**, — Hắc-thể (tóc tiên) ngâm, rửa sạch, nấm nhiều, cải mặn, củ sắng (năng) nhiều, tàu hũ ngọt, xắt nhỏ hết, chiên sơ, muối, đường. Tàu hũ ky trắng ngâm, tha bột mì nhiều, gói hắc-thể với đồ chiên. Bao ngoài với vải trắng sạch, cột kỹ, hấp, chín rồi muốn để vậy hay là tha chút dầu nướng vàng, thơm và ngon. Dùng với bánh mì.

44° **Hắc-thể hầm măng**. — Măng mình tồng, măng tre phải lột chần, nấm, củ năn, bạch củ, củ cải tươi, nấu cho ngọt nước. Để măng vô. Nêm cho vừa ăn.

(Theo đồ tiềm mặn, muốn để thêm chi cũng được).

Hắc thể cũng làm như trên hấp riêng, chùng dọn, múc đồ ra tô hay cù lao, xắt khít hắc thể để lên.

Mấy món này khi có khách, bằng dùng thường mắc công nhiều.

Các món đồ xào

45° **Củ tiểu xào**. — Nấm, tàu hũ ngọt, cải mặn, hủ tươi vàng, xắt nhỏ, chiên trước, củ tiểu ngâm sơ để vô giá, mắm tàu, rau cần tàu.

46° **Mì nghệ xào**. — Cũng vậy, song mì phải trung sơ nước sôi, và đừng bỏ giá.

47° **Dưa leo xào**. — Cũng mấy món đó chiên trước, dưa bỏ ruột, xắt xéo để vô, búng ngâm cắt vừa, nấm mèo, vừa chín, đừng để chín quá, gia vị như trên.

48° **Đậu xào**. — Đậu búng (haricot vert) hấp sơ cũng xào y vậy.

49° **Cải chua xào tàu hũ non**. — Cải xắt nhỏ, tàu hũ non (cải mặn, tàu hũ ngọt, nấm) bằng một món cũng đủ, tàu hũ dầm nhỏ, dầu sôi chiên với cải, mắm tàu, đường.

50° **Mướp xào búng**. — Cũng như dưa leo xào.

Bầu xào — Khổ qua xào — Ngó sen xào — Củ cải tươi xào. — Cũng dùng các món như củ tiểu xào.

51° **Tàu hủ non xào nấm.** — Nấm chẽ nhỏ, cải mặn, hủ ngọt. Dầu sôi chiên. Để mắm tàu đường.

52° **Búng khô xào nấm.** — (Búng phước kiến) nấm, cồ hủ dứa, mướp xắt con cờ, mì căn chiên. Búng ngâm, để vô, nước tương, bông huệ thơm.

53° **Nấm xào mì căn.** — Mì căn tươi (hay khô) xắt vừa miếng ăn, dầu sôi chiên mì trước, để nấm, mắm tàu, đường, nước kho riêm.

54° **Mì căn xào lá cách.** — Mì căn, chút cải mặn, chiên sơ, nước cốt dứa, muối, đường, đậu nành, rang đâm nhỏ, lá cách xắt nhỏ để vô (muốn để chút sả-ớt cũng được).

55° **Nấm xào bắp chuối.** — Bắp chuối xắt nhỏ, ngâm nước chua, vớt để ráo. Nấm, tàu hủ ngọt, mì căn, xắt nhỏ, chiên với xìu sả, để bắp chuối vô, mắm tàu, đường, rau om, đậu phộng xào khô, dùng với bánh tráng nướng.

56° **Mì căn xào tương.** — Mì căn chiên sơ, tương hột, đường, để thấm chút, bỏ bột hà, rau om đậu phộng.

57° **Bông bắp cải xào cà.** — Cà hộp hay trái, xắt nhỏ bỏ hột xào với dầu cho đỏ thấm, nấm, bông cải để vô trộn cho đều, chế nước sôi vừa chín, nêm muối, đường.

58° **Bắp cải xào nấm.** — Bắp cải xắt xéo, nấm, hủ ngọt hay tươi, chiên dầu, mắm tàu, đường.

Đồ khèo dấm

59° **Cải bẹ trắng khèo dấm.** — Dùng cải bắp cũng được. Cải mặn xắt lát mỏng ngâm và rửa hết mặn, ướp đường, mắm tàu. Nấm chẽ hai, mì căn cũng để miếng lớn, dùng xắt nhỏ, chiên cả ba, cải lấy cọng, xắt xéo hai ngón tay dĩa vô, vừa chín, làm bột, dấm, rưới lên, đem xuống để rau thơm.

60° **Khoai khèo dấm.** — Khoai nạo nhỏ (cọng nấm, cồ hủ dứa xắt ngón tay, hay khoai tây cũng xắt ngón tay hoặc

ngó sen) lãng khoai ở ngoài, vừa miếng ăn, dầu thật sôi, chiên vàng.

Làm bột dấm để lên và rau thơm. Bột quậy với dấm, muối và đường, nấu sôi. Muốn dùng sauce cà thì làm để vô.

61° **Mì căn khèo dấm.** Nấm chẻ hai, mì căn, ướp muối, đường, dầu sôi chiên vừa vàng. Bột, dấm để vô, rau thơm.

62° **Dưa leo khèo dấm.** — Như cách khèo cải bẹ trắng hay như vầy cũng được. Nấm chẻ ba, tư, tàu hủ ngọt xắt miếng 2 ngón tay, hủ vàng cũng xắt vầy. Dầu sôi chiên. Dưa leo bỏ ruột, xắt xéo để vô và bột dấm, rau cần tàu. Dưa vừa chín, đem xuống.

Ngó sen khèo dấm. — Cũng y vầy.

(Nói tiếng dấm cho dễ nghe, chớ đổi dùng chanh)

Đồ chiên

63° **Cà chiên bột.** — Cà xắt miếng tròn, nhưng bột chiên. Bột mì, nhồi nước cốt dừa, đường, nước mắm tàu, liệu vừa ăn, đừng lỏng quá không dính.

64° **Nấm chiên bột.** — Nấm chẻ hai, cũng nhúng bột chiên vầy.

65° **Bông bí chiên bột.** — Bông bí rửa sạch, nấm chẻ hai, ba, để vô trong bông bí, nhúng bột chiên, hay là làm ruột như vầy : Tàu hủ non, nấm, búng tàu, xắt nhỏ, trộn muối, đường. Dồn kỹ, lãng bột chiên.

66° **Khoai tây chiên bột.** — Khoai hấp chín, tán nhỏ, quét với bột mì cho nhuyễn. Nặng từ miếng nhúng bột chiên, nhớ để xiu muối và đường trong khoai.

67° **Cà tô mách chiên.** — Cà chín bỏ hạt. Nấm, hủ ngọt, hủ non, củ năn, bắp cải, xắt nhỏ, búng tàu, chút muối, đường, xào sơ rồi để vô cà, dầu sôi chiên.

68° **Nấm chiên bột.**— Nấm lớn cỡ, nhỏ để nguyên. Làm bột sẵn, nhưng chiên dầu sôi.

69° **Bắp cải chiên.**— Nấm, mì căn, búng tàu, tàu hũ ngọt, kèm chầm nấm mèo, xắt nhỏ mấy thứ, muối, đường, (vừa ăn). Bẹ cải lột nhúng nước sôi, gói cỡ thấy lại, chiên chín.

70° **Chả giò nấm.**— Nấm, hủ ngọt, mì căn, búng tàu, tàu hũ non (ít) giá sống, (bắp cải thêm ngọt) xắt nhỏ cả, để xiêu đường và muối. Gói bánh tráng dầu sôi, để vô chiên.

71° **Cơm chiên mì căn.**— Nấm, mì căn, hủ ngọt, hủ non, hủ tươi vàng, cải mận xắt nhỏ, chiên riêng vàng. Cơm chiên gần vàng để đồ vô, mắm tàu, đường.

72° **Nấm chiên dùng salade.**— Nấm lớn cỡ hai, nhỏ để nguyên, ướp muối, đường, chút mắm tàu dầu sôi chiên (tốt là nướng héo rồi chiên mùi thơm ngon hơn). Chính để ra đĩa bàn. Làm nước sauce cà để lên, cà, đường, bột, muối, chút nước, quậy đều, chút dầu sôi để vô sôi đem xuống.

Dùng salade, khoai tây chiên hay bánh mì.

73° **Nấm chiên mặn.**— Nấm cũng ướp vậy. Dầu sôi chiên, nước, đường, mắm tàu, chiên còn hơi sệt sệt. Dùng dưa leo hay rau sống.

74° **Nấm nấu cà.**— Cũng vậy. Dầu sôi chiên cà trước cho đỏ. Để nấm và khoai tây, muối, đường, nước nấu chín.

75° **Nấm muối với mì căn.**— Nấm rửa sạch, cỡ vừa ăn, phơi héo. Mì căn xắt nhỏ, dầu sôi chiên cả hai, để nước mắm tàu, chiên gần khô, đem xuống, tàu hũ ngọt nướng, phủi sạch tro, xắt nhỏ, đường phèn, đằm nhỏ rây, riêng xắt nhỏ, nước mắm tàu (ít muối) thính. Trộn cả cho đều với mật và dầu, nếm hơi mặn chút thôi. Đu đủ già bào thiệt nhỏ bóp muối giắt thiệt ráo, phơi lát. Trộn với nấm

trên đó, như sáng ăn thì chiều trộn, bằng trộn để lâu thì không được. Nấm muối vậy niêm kỹ để được 4, 5 ngày.

Dùng với búnng hay bánh hỏi và rau sống dưa leo.

76° **Nấm nướng.**— Nấm để nguyên (búp) ướp xiêu muối, mắm tàu, đường và chút dầu, để lát, gấp nướng.

Cũng dùng búnng và bánh hỏi, rau sống

77° **Nấm rang khô.** Nấm phơi héo, băm nhỏ bắt chảo nóng để vô rang cho khô với muối và chút ít dầu (muối khá cho mặn) để keo niêm kỹ, mỗi khi dùng nấu canh, hay trộn gỏi hoặc dùng với cơm khi lở đường.

78° **Măng mạnh-tông rô-ti.**— Mạnh-tông mọc nhỏ để nguyên lược cho chính, đem ra đập vập, ướp muối-tiêu, mắm tàu, dầu sôi chiên rồi nấu nước dừa xiêm cho sắc lại (vàng) đoạn để nước cốt dừa như gà rô-ti với nước cốt dừa. Để muối. (Muốn để ít tay nấm rô-ti chung ngon).

79° **Nấm dứt lò.**— Nấm, hũ ngọt, củ năn, chút cải mặn. băm nhỏ cả, nêm muối, đường. Bột mì nhồi nước, xiêu muối và dầm cho lâu, để chút bột-nôi (bicarbonate de soude) nhồi cho dậy. Đoạn gói như lúc nầy mà dứt lò.

80° **Nấm tươi nấu ragoût.**— Nấm búp để nguyên chiên dầu rồi nấu với nước dừa xiêm (chút ít) đợi cho nó sệt-sệt để tiêu, muối vô, muốn quậy chút bột để vô cũng được, đừng lấy nước mà dùng bánh mì. Để nước cốt dừa hay dầu tự ý.

81° **Bí đao nướng.**— Bí đao non luộc thang nướng chính, đem ra lột vỏ sạch, đương nóng để dầu, nước tương, phải dầm bí ra. Muốn để cốt dừa cũng ngon vậy.

Hoặc nướng rồi rô-ti lại với nước cốt dừa hay dừa xiêm cũng ngon.

Các thứ bì-chay.

82° (α) Nấm, mì-căng, tàu hũ ngọt, cải mặng, hũ tươi vàng,

xắc nhỏ, chiên búng tàu ngâm, cắt khít để vô. Nêm nước mắm tàu, đường. Khi đem xuống để thính và xiếu nước chanh.

83° (b) Tàu hủ non, củ sắn (năn) bắp cải, cải mạng, hủ ngọt (nấm-mì căng) xắc nhỏ, dầu sôi, chiên cả mấy món, để chút cốt dừa. Nêm như trên.

84° (c) Xát đậu hủ nấu nước cốt dừa, chút sả, đường, muối mắm tàu, nấu cho khô, cải mận, hủ ngọt, bắp cải (không có để giá) xắc nhỏ chiên dầu rồi để vô. Cũng để thính và nước chanh như trên.

Dùng bánh tráng cuốn với rau sống và giá.

Nước mắm tàu, củ cải tươi xắc mỏng và nhỏ, ngâm nước chanh chút, để nước mắm hay nước tương, đường cho điệu.

Tương — nấu cháo nếp, tán nhỏ tương hột bằm nhỏ, trộn chung cháo, xiếu đường.

85° **Nấm chiên ăn búng.** — Mi căn, nấm, tàu hủ ngọt, hủ tươi vàng, xắt vừa miếng ăn, ướp sả, tương bằm nhỏ, đường.

Rau ghém. Dưa leo, giá sống, bắp cải, rau sống. Búng.

Làm xong, bắt dầu sôi, chiên các món trước kia đem xuống dùng liền. Để đậu phộng cho thơm.

86° **Nem vỏ bưởi.** — Bưởi gọt sạch vỏ xanh, xắt mỏng, nhồi muối (5, 6 lần) xả cho bớt the. Nước sôi để lượt vài giao, đem ra xả nửa, xả hết the thôi. Ngâm với nước dừa xiêm. Muốn màu thi để yên-chi, ngâm vài giờ, giặt ráo, quết thật nhiên. Búng tàu ngâm cắt khít phơi sơ ráo nước, chiên chín, đường phèn đâm nhỏ rây, thính, muối. Trộn lộn cả cho đều với dầu. (Có thứ phấn nhứt-bồn thật ngon, nếu ai không cử, để thêm phấn). Nêm cho vừa ăn, nhớ muối chớ không nước mắm. Gói kỹ để chút tuần, khéo cùng không tự lúc lượt bưởi. Nếu chín quá, nem nhão còn nếu chưa chín sợ the. Bưởi vừa chín, đem ra liền,

Muốn hoa hòe thì xắt dưa cứng cại thật mỏng như hoa mở thiệt để vô. Song để lâu không được.

Các món ăn trộn dầu chanh

Đồ dùng. — Nấm, mì căn, hủ ngọt xắt nhỏ chiên chính.

87° **Gỏi dưa leo.** — Dưa, cà tây, xắt mỏng, đậu haricot vert chẻ hấp, trộn với đồ chiên trên. Để cải salade nước chanh, muối, xiêu đường, dầu.

88° **Salade khoai tây.** — Khoai tây (thêm đậu cũng ngon) hấp chính xắt miếng, dưa leo, cà tây xắt mỏng, trộn với đồ chiên trên và gia-vị cũng vậy.

89° **Gỏi củ cải tươi.** — Củ cải xắt mỏng, bóp sơ nước muối, trộn y vậy.

90° **Gỏi bắp cải.** — Bắp cải, cải rớt, cà tây bỏ hạt, xắt nhỏ và trộn y như trên.

Gỏi củ hủ dưa — **Gỏi măng** (măng hấp) cùng các món chi cũng vậy.

91° **Salade rút-xi.** — Khoai tây, đậu haricot, cải rớt, xắt mỏng và hấp; cà tồ mách bỏ ruột, dưa leo, bắp cải, xắt mỏng, trộn lộn cả với nước chanh, dầu, muối. Đậu xanh nấu chín, tán nhỏ để vô. (Để nhiều món, song tùy ý)

92° **Cải bắp hấp trộn dầu chanh.** — Bắp cải chẻ làm tư, chưng hoặc hấp vừa chín. Làm nước sốt dầu chanh trộn với muối-tiêu, dùng nóng ngon.

Muốn ngon nữa đúc lò it tay nắm để thêm.

93° **Bắp chuối hấp.** — Bắp chuối hấp chính bỏ cuồi. Đem ra còn nóng xé nhỏ trộn với dầu chanh, rau răm và tàu hủ ngọt nướng xé để vô, muối, tiêu, mắm tàu.

(Dưa leo hay củ cải tươi xắt mỏng, nướng tàu hủ rồi xé nhỏ trộn cũng ngon).

94° **Cách làm khô xác đậu.** — Xác đậu nấu chín, trộn với sả, bắp chuối lượt xé nhỏ, hủ ngọt xắt nhỏ chiên dầu, muốn thêm nấm hay mì căn cũng được. Để xiêu đường và muối vừa ăn, vặt-dề phơi khô. Nướng hay chiên cũng được.

95° **Chao đậu hũ.** — Đậu hủ xắt bằng miếng chao, ủ đời ngày cho dậy, sắp vô hủ một lớp, rải sơ muối bột, sắp nữa, rải nữa, đầy hủ chế rượu cho ngập, niêm kỹ trét vôi cho kín, phơi nắng một tháng mới ăn.

96° **Chao theo chùa.** — Đậu hủ ủ đời ba ngày, hơi dậy nếm ngọt khuấy nát, trộn muối cho vừa ăn, để chút rượu, để vào hủ bịt lá cho kín khỏi giòi.

97° **Tương tàu.** — Đậu trắng, tốt hơn đậu nành vì nó làm cho nước da vàng, lựa đậu lép và sâu bở, muốn mau ăn thì đậu rang rồi sẽ nấu, bằng không nấu đậu cho thiệt mềm. Dem ra rất bột mì cho đều cả, ủ ba bữa có mốc.

Muối rang lóng nước cho mặn, thử hột cơm coi nó hơi nổi lơ đời thì được. Còn nước nấu đậu lấy pha vô với nước muối, một cân đậu thì một cân muối. Nước muối nấu sôi và để đậu vô khuấy đều, dậy kỹ, phơi nắng chừng một tháng ăn được.

98° **Cách nấu tàu hũ.** — Đậu nành hay trắng thứ tốt, phơi nắng hơi nóng, xay bễ hai, ba. Ngâm mười hay mười lăm phút, đãi sạch vỏ, xay như xay bột, đổ vô chảo vừa sôi trúc ra lấy vải mỏng lược nước nhĩ (nước muối) nhất xuống đổ ra khăn bông gói lại dẫn ráo. Muốn để thạch cao và bột mặng thích, thì cứ hai cân đậu, hai sét chén mặng trâu thạch cao phi, 3 xu bột mặng thích.

99° **Cách làm mì căn.** — Bột mì ngan thứ tốt, nhồi với nước lạnh, đánh trái lại như bột búng vậy. Đoạn ngâm nước lối 5 phút, để vào rổ để trên miệng diệm, vừa nhồi vừa chế nước, cũng như gút gạo vậy. Xả nhồi sao cho bột được giai, kéo dừng đứt mới thôi. Để vào chút muối, nước sôi, bắt bột như bánh ít, bỏ lượt, nổi đem ra. Muốn dùng tươi

để vẩy xào, nấu nhừt là nó tươi, dầu sôi chiên nổi ngon lắm.

Nhiều phơi khô để dành, xắt mỏng phơi. Rồi chừng ăn phải ngâm lồi đôi ba giờ, luộc cho mềm mới dùng được.

100° **Mì căn làm mắm.**— Mì căn xắt mỏng, nắm, hũ ngọt, cải mặn xắt nhỏ. Dưa gan hay đu đủ bỏ mắm tàu yếu, trước rồi lấy ra xắt mỏng, xào cả mấy món với dầu sôi. Đu-đu bỏ bóp muối để ráo nước khô, mắm tàu thắng với đường trộn chung để thính và riềng xiêu mật, liệu vừa miệng.

Phụ thêm ít món rẻ tiền

giúp ít cho bạn nghèo

Tuy các món canh, đồ kho hay xào chiên tội để nhiều đồ dùng, song phải tùy “tổ nào theo tổ nấy” Món nào cũng đều có nắm mới ngon, song nếu mua phải tổn tiền, thế hủ ngọt, cải mặn đủ rồi. Các món canh, kho vân vân..... dùng 2 món này và gia vị khéo, không cần nắm. Đều tốt là bỏ tuyệt tương-chao

1° Hủ non xào tương — Dầu sôi, tàu hủ để chiên tương băm nhỏ để vò, đường, muốn để cốt dừa cũng ngon.

2° Hủ non xào cải mặn — Cải xắt mỏng, hủ ngọt xắt, dầu sôi, đồ vò chiên với tàu hủ, đường, mắm tàu,

Muốn xào đậu (các thứ đậu) phải hấp sơ đậu, xào khổ qua, bầu-mướp, cải vân vân, đều dùng vậy, đậu có mắc tiền.

3° Cải mặn kho — Cải xắt mỏng, ngâm sơ cho lạt, ướp đường, mắm tàu, dầu sôi chiên sơ, đổ nước kho riềng.

4° Cải mặn kho sả — Cũng vậy, chiên với sả, đậu-phộng, kho với cốt dừa hay dầu.

5° **Cải mặn nấu canh chua thơm.**— Cải xắt nhỏ, thơm băm nhỏ, chiên dầu cả hai, đổ nước nấu. Nêm vừa ăn để rau om.

6° **Cải mận chiên tàu hủ.** — Cải xắt mỏng ướp muối đường, dầu sôi chiên, tàu hủ xắt miếng để vô, chiên 2 món vừa vàng.

7° **Dưa leo trộn tàu hủ** — (Cũ cải), dưa xắt mỏng, hủ ngọt nướng, xé nhỏ trộn, xiếu muối và mắm tàu rau sống.

Các món chay thế cho đồ mặn

ĐỒ CHAY

Dầu mè, Végétaline, coscos
huile de table, olive
dầu phộng thứ ngon
dầu dừa
Nấm
hủ non, hủ tươi vàng
(2 thứ này béo)
Mì-căn hủ ngọt
Cải mặng, hủ ngọt
Đậu hủ ủ làm mắm
Tương kho
Nước tương, mắm tàu thứ ngon

ĐỒ MẶN

Mỡ
«
«
«
Cá thịt
trứng gà, vịt

Thịt nạt
khô
mắm
mắm kho
mắm nhĩ

Vi dụ như thế mà canh-cải nấu lấy, khéo nấu mặn tức khéo nấu chay. Còn các món có để sả ớt tiêu, là tại món phải để mới ngon, cũ không tự người. Cũ kỹ mình nhờ, chớ không ai nhờ được.

Luận về xát thịt và phách vĩa

Xát thịt có tánh hay ưa ăn uống, biếng nhát, ngủ nghề, sợ sệt và không chịu sự nhọc. Bởi nên nhiều khi những việc làm sai với lương-tâm là tự nơi nó xúi vạy. Vì sao nó có các tánh xấu ấy? Vì mình không làm chủ nó được, không dạy dỗ, để nó thông thả theo ý muốn của nó đã

quen và cũng tự nơi các món ăn trước làm cho nó thêm nặng-nề mù-ám.

Muốn làm chủ sát thịt mà dạy dỗ nó cho mau tấn-hóa, nhứt là nhờ sự ăn uống tinh khiết, hai là diệt cho được các tánh xấu của nó.

Khi sát thịt thanh rồi thì phách-via đều được tinh cả. Bởi phách và via liền với sát thịt nhờ sợi từ khí (lien magnétique). Thế nên phải từng theo sát thịt.

Nhờ cái Phách mà ta tiếp khí sanh lực ở mấy cảnh cao thượng xuống vô minh, bằng không nó, sát thịt phải rả.

Sanh-lực là khí điện để nuôi dưỡng sự sống của loài người, cầm thú và thảo mộc.

Nên lọc sát thịt được tinh rồi, thì thần lực vô minh nhiều lắm, mà được nhiều chừng nào thì sát thân được mạnh mẽ, tươi tốt. Tuy không ăn uống mà được tươi-nhuận là nhờ nó vậy.

Còn Via là tinh-thể bởi nó sáng tỏ như các vi tinh-tú. Via của người đạo đức thì là tốt đẹp và sáng suốt lắm, của kẻ hung ác mê-mùi thì tối đen không ra chi hết. Nhờ cái via tinh-ba mà vị Chơn-Nhơn mới thông-thương xuống trần được.

Via là nguồn-cội của các tánh xấu : giận, buồn, thương, ghét, độc ác, tham lam, nói tắc là nó muốn những điều tội lỗi thôi, bởi tánh tự nhiên của nó là vậy. Mỗi khi mà nó xúi ta làm lỗi thì màu nó xấu xa lắm.

Rõ biết tánh-nết của sát thịt và Via như thế, hãy mau mau xây nghịch lại mà diệt cho được các tật xấu bọn nó đi mới được.

Muốn làm “ông chủ” chúng nó không dễ. Phải ráng ăn ở theo lời dạy trong quyển “Dưới-chơn-Thầy” cho trọn và trước khi hành động mỗi việc phải suy nghĩ cho chánh đáng sẽ làm,

Theo lý luận đây thì muôn việc bại cùng thành cũng do nơi sát thân tráng kiện và tinh-ba. Vậy theo các bài sơ luận và các món ăn mà tôi cũ kỹ là có vậy sát thịt mới mau tấn-hóa nổi (nghĩa mau đổi). Có tấn-hóa mau mới được rõ máy thiên-cơ, điền sanh lực mới vô minh nhiều được.

Đến khi sát thịt được tinh rồi, tôi tưởng là sau khi chay trường vài năm, sẽ bắt qua ăn rọng trái cây được. Vì tôi đây trước kia cũng ăn chay trường đâu ít năm, nhờ ơn trên ban, bây giờ ăn rọng trái cây, không dùng đồ nấu nướng nữa được. Tuy vậy mà trong mình vẫn mạnh khỏe như thường, dạy dỗ trẻ em vẫn sốt sắn chớ không có bệnh hoạn chi cả.

Trái cây chỉ toàn là vật sống, dùng bồ, mát-mẻ và nhẹ-nhàn. Còn đồ nấu lửa, một là bị nấu phải hết chất bồ, hai là nhiễm khói lửa, khí trược và nóng. Nên tốt là đừng dùng đồ ăn cách đêm và hâm đôi ba lửa.

Các thứ trái cây nên dùng

1° Cam-mật, là bồ hơn các thứ trái. Nhứt là bệnh ho nên dùng nhiều tốt. Ngày thường mỗi sáng dùng được qui lắm, nó rửa ruột và đường đại tiện dễ thông. Tắc là nó bồ và qui nhiều lắm vậy. Ai được dùng rọng nó không mới thấy cái huyền bí.

2° Hồng-tươi, trái-lê, trái-bôm, xá-ly, chuối-chà, chuối-già, chuối-xứ, đu-đu, mía, mít, noix, amande, đậu-phộng sống, phơi khô dùng, đừng rang mà cũng đừng nấu.

3° Trừ các thứ trên đó, đây là đồ tạm đỡ, xoài chín, mần-cụt, quit, mần-cầu xiêm hay ta, thơm, nhãn (cũng khá, song nó tùy thời tiết, chất mát mà cũng nóng), chuối cao chuối tiêu, mắt tiền ít bồ, trái vú-sữa. Các thứ khác nữa không tốt.

Gạo phải ăn cách nào ?

Gạo dả cối, dả vừa sạch cám, chỉ còn lức (xây xây) chất bổ của nó là bao ngoài, nếu làm kỹ, ăn cái lõi trong, không bổ mấy. Gạo đứng đầu sự ăn chay.

Còn nấu cơm vừa nước vừa gạo, đừng chặt nước. Đừng ăn cơm rang mà cũng chừa cơm hấp. Đồ ăn dùng bữa một thôi.

Xin nhớ đừng dùng gạo nhà máy hại lắm, dả mất chất bổ, thêm bệnh là khác.



SẮP XUẤT-BẢN :

1° Phật-Giáo-Yếu-Lý — BẠCH-LIÊN

2° Cách Phật dạy dỗ chúng sanh — BẠCH-LIÊN

Tại nhà-in BÙI-VĂN-NHÂN Bentre

