

## Kh qua "nhà nghèo"

T&#225;c Gi&#7843;: T Tri

Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 08:52

---

Không ng món ngon không đ g p.

“Thi t tréo c ng ng ng! Nhà nghèo ăn th t ba r i còn nhà giàu ăn rau. H khoai đ t, lá và trái kh qua non...”

M t đ ng nghi p th ng trú C n Th “h t h i” g i đ i n báo cho tôi nh v y. Khi c th ng i ta b thi u h t m t ch t gì, t đ ng h s thèm ch t đó. Nh ng khi h bi t thèm đ t, lá và trái kh qua non là thèm... khôn!

### Tr c đ ng sau ng t



#### *Rau, kh qua non ăn v i m m kho qu t ngon không đ g p*

Rau, kh qua non ăn v i m m kho qu t ngon không đ g p  
H ng kh qua (còn g i là m p đ ng) nghe ngai ngái, tr i v đ ng thanh và có h u ng t, mát. Có ng i còn tri t lý: trong cái ngon c a kh qua n ch a m t bài h c nhân sinh sâu s c, con đ ng đ n đ n thành công v ng ch c là b n ph i dày công kh luy n.

Trong nh ng s n ph m t “cây” kh qua thì lá non, đ t và trái đèo quý h n trái to. Khi tr i tr l nh, nh ng th c có v đ ng, cay, ng t r t t t cho c th , b i chúng giúp tu n hoàn máu, m ph i, tr tiêu.

Đ c bi t kh qua là “tri k ” c a t hi m. B n mu n cho hai th này sánh đôi, ph i bi t cách l y tinh d u t nhiên c a t hi m. B ng cách, b n n u n c s ch th t sôi, tr ng t hi m vào kho ng 5 phút r i đ m trái t ra. Đây là lo i tinh d u c c k t t cho c th . Sau đó, b n nêm n c này vào n c n u món kh qua, s th m h n, không còn cay h n n a và ng t thanh h n.

Các tài li u khoa h c còn cho r ng kh qua có nhi u công đ ng t t nh sau: thanh nhi t, do ch a ch t ki m sinh v t; giúp tăng s c đ kháng vì ch a đ m và nhi u vitamin C; gi m béo hi u

## Kh qua "nhà nghèo"

T&#225;c Gi&#7843;: T Tri

Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 08:52

---

qu nh ch t đ ng t nhiên. Kh qua t i giúp h đ ng huy t nên r t t cho ng i b ti u đ ng. Ngoài ra, chúng còn giúp đ ng nhan s c b i ch a nhi u vitamin B1, C và nhi u khoáng ch t...

Tuy nhiên, Đông y khuyên r ng nh ng ng i có đ ng huy t th p hay h tiêu hóa y u không nên ăn kh qua, vì nó quá mát.

## Ngon "b t nh n"

V n thích ăn kh qua, anh Nguy n Văn Thân, Q.Phú Nhuận, tr ng h n hai m i dây kh qua trên sân th ng theo mô hình tr ng rau s ch. Bu n thay, giàn kh qua anh tr ng c lo tr hoa vàng r c mà "quên" đ u qu . Th là anh Thân b ng i nhà, b n bè trêu ch c r ng anh ch có tay... mua kh qua. B quê, anh Thân n y ra sáng ki n c t đ t kh qua non đem xào v i tép b c, đ u hào. Không ng , món ngon không đ g p.

Còn anh Qu c Vi t, T i n Giang, phát hi n ra cái ngon "t m n" c a đ t và lá kh qua non trong m t l n vào ch i nhà b n mi t r y, thu c huy n Châu Thành cùng t nh. C nhóm "binh" m i nh u, đ th t cá mà thi u rau xanh vì cà, c i, đ a, hành... ngoài "gò" ch a t i l a. Bí đ ng, anh Vi t th đi c t m đ t kh qua đem n u canh v i cá rô đ ng. Không ng , món ngon nhi u c p đ này giúp c nhóm lâu say, thèm ăn, không khô c nh nh ng l n nh u tr c.

M o c a nh ng món kh qua n c ngon là b kh qua nguyên li u vào sau cùng r i nh c xu ng, sau khi đã nê m gia v v a ăn. Cũng l , th t cá đ ng khi "u ng" n c kh qua thêm th m, ng t, béo thanh. G n đây, "trào l u" ăn trái kh qua đèo TP.HCM đang th nh. Th t ra, đây là nh ng trái kh qua non đ c nhà v n t a b t đ nh ng trái còn l i mau l n h n.



Canh đ t kh qua n u cá rô đ ng, m t bi n i u "ng n m c"

## Kh qua "nhà nghèo"

T&#225;c Gi&#7843;: T Tri

Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 08:52

---

M t b a c m tr a v n ph ng v i đ a rau non th p c m lu c g m nhi u tr i kh qua non v i ít rau lang, b u non, n b ng bí, b ng m p... bên chi c n i đ t ám khói đ ng m m kho qu t th m l ng và ph p ph ng sôi tr ng h p đ n không kém s n hào h i v .

M o đ ch n i m m kho qu t ngon x ng t m v i đ a rau tinh nguyên kia là đ u b p gia vào ít n c c m ch t h c n c cháo g o th m. Tinh t h n, d m mi ng th t heo ba r i s đ c v t ra khi m tan đi kho ng 2/3. Lúc nh c n i xu ng, đ u b p s cho l ng th t ba r i này vào l i, làm v y t p m s gi n gi n, beo beo.

B n c p ít t p này v i chút m n c a n c m m kho sánh màu h phách, tr i kh qua non t i xanh tr c đ ng, sau ng t thanh, c n tí t hi m v a chín... Ngon t n đ nh! Kinh nghi m đ gi màu xanh non và tăng đ gi n c a tr i kh qua non là khi n i n c lu c sôi già, b n cho vào ít mu i. Lúc v t tr i kh qua ra, b n cho vào ch u ngâm n c đá kho ng 7 - 10 phút.

Nhìn đ a rau xanh t i, c n vào nghe gi n mát, không ít th c khách "th n th c" v nh ng m nh v n, th a ru ng ch n làng quê. Có ng i còn "nghe" c ti ng m , ti ng ch hát ru nh ng âm đ u thân th ng: "u ... kh qua xanh, kh qua tr ng, kh qua m c n ng kh qua đ o. Anh có th ng em thì m n gi y giao kèo. Dù sanh, dù t dù nghèo em cũng theo".

Và ph i ch ng, kh qua đ o ngon h n kh qua th ng là gi i ch u đ ng ngh ch c nh, bi t dùng t n ti n đ ng ch t t đ t m , cha tr i.