

## Món Cháo

T&#225;c Gi&#7843;: Vi&#t H&#i

Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 08:21

---

Tác giả Nh&# Quang qua bài viết "Nh&#ng giai thoại v&# cháo trong kinh Ph&#t", bài cho thấy lịch sử của món cháo đã có từ lâu lắm rồi, nhất là đời vua Ngô ở Á châu.

"Nói đời vua thành đời của Đức Phật là phải nói đời vua chi tiết như như ng vô cùng quan trọng. Đó là bát cháo sữa đã giúp sữa cho Ngài tu tập để thành chánh quả.

Trong buổi sáng trước ngày Thành đạo, lúc Bồ tát ng&#i d&#&#i g&#c cây Bồ đề bên bờ sông Neranjarà, một ph&#n tên Sujata đã dâng đời Ngài bát cháo sữa mà nàng đã tay n&#u lấy. Sau khi thưởng b&#a ăn có nhiều chất dinh dưỡng, Đức Phật nhận đời luôn suốt bảy tuần như t.

Có lẽ như bát cháo Sujata mà cháo đã trở thành một món ăn quan trọng trong đức Phật Thích Tôn nhận đời trong kinh đời. Theo Trường Kinh Bồ Kinh (kinh số 17) có tám vị n&#n ngàn loại cháo sữa.

### Cháo đậu h&# ky n&#m chay



Cháo là hình thức của cơm nấu loãng, là thức phẩm thông dụng của trẻ em hoặc người già, người bệnh...

## Món Cháo

T&#225;c Gi&#7843;: Vi&t H&i

Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 08:21

---

T&c ng& Vi&t Nam có nh&c nhi&u đ&n cháo: ăn m&t bát cháo ch&y ba qu&ng đ&ng, ăn cháo đ&g&o cho vay, ăn cháo đá bát, ti&n trao cháo m&c, b&a rau b&a cháo, c&m hàng cháo ch&, m& n đ&u heo n&u cháo v.v...

Nh&ng đây ch& là nh&ng câu nói ví von không chuyên ch& đ&c nh&ng l&i ích th&c ti&n c&a cháo. V&i cái nhìn siêu vi&t c&a b&c Đ&o s&, Đ&c Ph&t đã nh&n ra năm l&i ích c&a cháo là: tr& đổi, tr& khát, đ&u hòa phong, làm s&ch bàng quang (và huy&t qu&n) và tiêu hóa các đ& ăn s&ng còn l&i. Năm đ&u này đã đ&c Ng&i nói đ&n trong Tăng Chi B& Kinh (ch&ng 5, ph&n Cháo).

Có l& ch& Tăng chùa Thi&u Lâm t&i Trung Hoa cũng thông hi&u nh&ng l&i ích này nên đã s& đ&ng cháo trong th&c đ&n hàng ngày: Thi&u Lâm s& Tăng ngày ba b&a; Bu&i sáng th&ng cháo đ&c hai bát đ&y; và bu&i tr&a thì cháo loãng v&i bánh b&t..."

B&t đ&u t& nh&p đ& trên tôi xin vi&t v& món cháo, món ăn tuy đ&n gi&n nh&ng g&n li&n v&i đ&i s&ng con ng& i. Mu&n cho món cháo ngon thì ph&i bi&t cách n&u. Theo tài li&u t& net v& 6 chiêu th&c n&u cháo ngon đ&c h&ng đ&n nh& sau đây:

### 1. Chiêu th& nh&t: Ngâm g&o.

Nên ngâm g&o b&ng n&c l&nh tr&c khi n&u cháo kho&ng n&a gi& đ& cho h&t g&o n& ra. Làm nh& v&y s& có l&i:

- 1/ Ti&t ki&m th&i gian;
- 2/ Khi qu&y nó s& thu&n v& m&t chi&u;
- 3/ Cháo s& th&m và đ&o

### 2. Chiêu th& nhì: N&u cháo b&ng n&c sôi.

Thông th&ng, ng&i ta hay dùng n&c l&nh đ& n&u cháo, nh&ng v&i nh&ng tay nhà ngh& th& thi&t, h& đ&u dùng n&c nóng đ& n&u, T&i sao ?

Tôi tin ch&c b&n đã t&ng b& dính n&i vì dùng n&c l&nh đ& n&u cháo, ph&i không?

N&u b&n dùng n&c sôi đ& n&u thì b&n s& không b& hi&n t&ng ng&y, mà còn ti&t ki&m th&i gian h&n n&u b&ng n&c l&nh.

### 3. Chiêu th& ba: Canh L&a

Tr&c tiên v&n l&a l&n đ& n&u cho sôi, r&i v&n l&a nh&.. n&u kho&ng 30 phút. Ch& xem th&ng s& chuy&n v&i l&a to hay nh&. Nh& v&n đ&ng l&a thì cháo m&i th&m ngon.

## Món Cháo

T&#225;c Gi&#7843;: Việt H&i

Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 08:21

---

### 4. Chiêu th&#223;: Qu&#223;y đ&#223;u

Vì s&#223; cháo b&#223; dính n&#223;i, chúng ta th&#223;ng qu&#223;y n&#223;i cháo. B&#223; gi&#223; dùng n&#223;c nóng n&#223;u cháo thì không còn lo chuy&#223;n dính n&#223;i n&#223;a thì t&#223;i sao chúng ta v&#223;n ph&#223;i qu&#223;y đ&#223;u? Thì ra qu&#223;y n&#223;i cháo là m&#223;c đ&#223;ch cho nó keo l&#223;i, t&#223;ng h&#223;t g&#223;o trông th&#223;t no tròn và đ&#223;o.

### K&#223; thu&#223;t qu&#223;y:

Lúc đ&#223; g&#223;o vào n&#223;c sôi ph&#223;i qu&#223;y vài vòng r&#223;i đ&#223;y n&#223;p n&#223;i, cho đ&#223;n khi chuy&#223;n l&#223;a nh&#223; n&#223;u kho&#223;ng 20 phút b&#223;t đ&#223;u qu&#223;y liên t&#223;c không ng&#223;ng kho&#223;ng 10 phút và th&#223;y s&#223;t l&#223;i thì m&#223;i ng&#223;ng.

### 5. Chiêu th&#223; n&#223;m: Nh&#223; đ&#223;u olive (hay grapeseed)

Tài li&#223;u nguy&#223;n th&#223;y đ&#223; ngh&#223; dùng đ&#223;u salad, nh&#223;ng t&#223;i xin đ&#223;i b&#223;ng đ&#223;u olive hay grapeseed. N&#223;u cháo mà cho đ&#223;u? đ&#223;ng v&#223;y! Sau khi v&#223;n l&#223;a nh&#223; kho&#223;ng 10 phút thì nh&#223; vào m&#223;t ít đ&#223;u salad, b&#223;n s&#223; ph&#223;t hi&#223;n ch&#223;ng nh&#223;ng nhìn th&#223;y cháo bóng láng mà khi ăn vào mi&#223;ng nó tr&#223;n h&#223;n.

### 6. Chiêu cu&#223;i: Cháo và v&#223;t li&#223;u chia ri&#223;ng ra n&#223;u.

Đ&#223;i đ&#223;a s&#223; ng&#223;ng&#223;i ta n&#223;u cháo th&#223;ng có th&#223;i quen cho t&#223;t c&#223; th&#223;t, cá, rau c&#223;i vào n&#223;u chung m&#223;t n&#223;i. Ti&#223;m cháo chuy&#223;n nghi&#223;p thì không làm v&#223;y. Cháo là cháo, v&#223;t li&#223;u là v&#223;t li&#223;u, n&#223;n chia ra, ph&#223;n nào n&#223;u thì n&#223;u, ph&#223;n nào lu&#223;c thì lu&#223;c, cu&#223;i cùng b&#223; chung vào cũng ch&#223; n&#223;u không quá 10 phút.

N&#223;u cháo nh&#223; v&#223;y m&#223;i không s&#223; b&#223; v&#223;n đ&#223;c, nh&#223;t là th&#223;t và h&#223;i s&#223;n n&#223;n n&#223;u ri&#223;ng v&#223;i cháo. Xem ph&#223;n đ&#223;i đ&#223;y.

## Cháo gà b&#223;ch qu&#223; h&#223;t sen

# Món Cháo

T&#225;c Gi&#7843;: Việt H&#228;i

Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 08:21

---



<http://civildigital.com/forums/showthread.php?t=7639>

# Món Cháo

T&#225;c Gi&#7843;: Vĩt Hĩ

Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 08:21

---

