

HIỆP HỘI DU LỊCH VIỆT NAM
TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU BẢO TỒN VÀ PHÁT TRIỂN ÂM THỰC VIỆT NAM
(CRDC)

DANH SÁCH CÔNG DIỄN
200 MÓN ĂN TỪ SEN TẠI ĐỒNG THÁP

Ngày thực hiện : 21/05/2022

(Kèm Kế hoạch số 01/KH-TTNCBTPTATVN ngày 04/05/2022)

I/ Cơm, cháo, súp, canh: 30 món

1. Cơm hạt sen rau củ
2. Cơm hải sản hấp lá sen
3. Cơm gạo tím hạt sen
4. Cơm sen đậu biếc
5. Cơm đậu ngự, nấm, hạt sen
6. Cơm rang củ sen thập cẩm
7. Cơm gạo lứt rau củ gói lá sen
8. Cơm cuộn hạt sen rong biển
9. Cơm nấm hạt sen – kho quẹt
10. Cháo tôm hạt sen
11. Cháo bồ câu hạt sen
12. Cháo gà hạt sen
13. Cháo bắp bò củ sen
14. Cháo cá lóc hạt sen
15. Cháo sườn hạt sen
16. Cháo tôm hoa đậu biếc hạt sen
17. Súp tôm cua củ sen
18. Súp rong biển thịt cua củ sen
19. Súp tôm mực hạt sen
20. Súp cua tóc tiên hạt sen
21. Súp bắp cua củ sen
22. Canh bóng hạt sen
23. Canh nấm rơm hạt sen
24. Canh gà củ sen
25. Canh chua ngó sen
26. Canh chả tôm củ sen



27. Canh giò sống hạt sen
28. Canh giò sống bắp hạt sen
29. Canh tứ vị hạt sen
30. Canh bắp non nấm rơm hạt sen

II/ Gỏi, trộn: 27 món

1. Gỏi tôm sú ngó sen
2. Gỏi bao tử củ sen chua
3. Gỏi hải sản ngó sen
4. Gỏi gà ngó sen
5. Gỏi tai heo ngó sen
6. Gỏi bắp chuối tôm thịt ngó sen
7. Gỏi thập cẩm ngó sen
8. Gỏi rau nhút tôm chua ngó sen
9. Gỏi trái cóc, khô cá lóc nướng củ sen
10. Gỏi sầu đâu, khô cá sặc nướng ngó sen
11. Gỏi tép rong bông điên điển ngó sen
12. Gỏi bắp bò chuối chát ngó sen
13. Gỏi bắp bò cà pháo ngó sen
14. Gỏi mít non tôm thịt củ sen
15. Gỏi ếch xé phay ngó sen
16. Gỏi mắt cá trên lá sầu đâu củ sen chua
17. Gỏi cá sậy bông sầu đâu ngó sen chua
18. Gỏi cuốn ngó sen tôm thịt
19. Gỏi cuốn thịt gà ngó sen
20. Gỏi cuốn tai heo ngó sen
21. Gỏi cuốn rau rừng ngó sen bắp heo
22. Gỏi cuốn củ hũ dừa tôm mực củ sen
23. Gỏi cuốn mực hấp gừng ngó sen
24. Gỏi cuốn ốc gạo ngó sen
25. Gỏi sứa ngó sen gà xé
26. Cải bẹ xanh cuốn nem nướng ngó sen
27. Rau rừng cuốn chạo tôm ngó sen chua

III/ Nấu, hầm, tiêm, um: 18 món

1. Gà ta tần hạt sen



2. Gà đen hầm củ sen
3. Vịt tiềm sen
4. Vịt um củ sen
5. Gà ác tiềm sen kỷ tử
6. Gân bò hầm sen
7. Cật heo hầm sen
8. Sườn heo hầm củ sen
09. Gà ta hầm táo đỏ hạt sen
10. Giò heo hầm táo đỏ củ sen
11. Lưỡi heo nấu hạt sen
12. Bò câu hầm cốm hạt sen
13. Vịt tiềm củ ấu củ sen
14. Gà ác tiềm thuốc bắc hạt sen
15. Bò nấu hạt sen
16. Tim heo hầm sen
17. Sườn non nấu đậu Hà Lan, hạt sen
18. Chim cút tiềm hạt sen kỷ tử

IV/ Hấp: 4 món

1. Cá lóc hấp lá sen
2. Cá rút xương nhồi giò sống, củ sen, hấp cốt dừa
3. Chả đùm bò hạt sen gói lá mướp hương
4. Chả cốm hấp lá sen

V/ Kho: 2 món

1. Sườn heo kho củ sen
2. Giò heo um nghệ củ sen

VI/ Xào: 22 món

1. Mì xào hải sản củ sen
2. Bún gạo xào thịt cua ngó sen
3. Hủ tiếu Sa Đéc xào tôm mực ngó sen
4. Hủ tiếu Sa Đéc xào tôm khô củ sen
5. Hủ tiếu Sa Đéc xào tôm ngó sen sốt me



6. Tép rong xào ngó sen
7. Tôm sú xào bông điên điển ngó sen
8. Bò xào củ sen hành tây
9. Lòng vịt xào ngó sen
10. Éch đồng xào củ sen lá nghệ
11. Thịt gà xào ngó sen, bông cải
12. Thịt bê xào củ sen và thơm
13. Thịt bò xào dưa cải củ sen
14. Thịt ba chỉ xào ngó sen húng quế
15. Mực lá xào ngó sen dưa cải
16. Ngó sen xào rau củ
17. Ngó sen xào tép rong
18. Ngó sen xào tôm bạc thẻ
19. Ngó sen xào tôm mực
20. Ngó sen xào bạch tuộc và thơm
21. Củ sen xào thịt ếch lá cách
22. Củ sen xào cua lá quế

VII/ Chiên: 5 món

1. Chả bông hồng nhân tôm sen gói hoành thánh
2. Cánh sen chiên giòn – chà bông tôm
3. Củ sen chiên giòn
4. Củ sen nhồi giò sống chiên giòn
5. Bánh tôm chiên nhân củ sen

VIII/ Nướng: 3 món

1. Cá lóc nướng trui cuốn đọt sen
2. Cá tai tượng chiên xù cuốn đọt sen
3. Cá điêu hồng gói lá sen nướng cuốn bánh tráng, mắm nêm

IX/ Lẩu: 3 món

1. Lẩu hải sản củ sen
2. Lẩu gà thảo mộc hạt sen
3. Lẩu cua đồng ngó sen



X/ Dưa chua (ngâm chua): 6 món

1. Ngó sen ngâm chua
2. Củ sen ngâm chua
3. Kim chi củ sen
4. Kim chi ngó sen
5. Dưa cải củ sen
6. Dưa rau muống ngó sen

XI/ Món chay: 24 món

1. Gỏi ngó sen tàu hủ ky
2. Gỏi củ sen
3. Gỏi rau má ngó sen
4. Rau rừng cuốn chả ngó sen
5. Súp nấm hạt sen
6. Súp rong biển củ sen
7. Súp tóc tiên hạt sen
8. Chả sen hấp nấm đông cô
9. Chả đùm chay
10. Chả giò sen
11. Củ sen nhồi nhân chiên giòn
12. Đậu hủ, nấm, củ sen gói lá sen nướng
13. Hoàn thánh nhân nấm hạt sen
14. Lẩu nấm củ sen
15. Canh ngư bàng hạt sen
16. Cải thảo hấp củ sen, nấm hương
17. Đậu hủ xào củ sen
18. Bún xào rau củ sen
19. Mì xào rau củ nấm ngó sen
20. Bánh xèo nhân củ hủ dừa hạt sen
21. Bánh bèo nhân hạt sen hoa đậu biếc
22. Bánh khọt nhân nấm củ sen
23. Bánh xèo nhân nấm mối củ sen
24. Củ sen kho măng đậu hủ



XII/ Bánh: 19 món

*** Bánh mặn:**

1. Bánh bao nhân thịt hạt sen
2. Bánh há cảo nhân tôm củ sen
3. Bánh bèo nhân tôm hạt sen
4. Bánh ú nhân tôm thịt hạt sen
5. Bánh ít trần nhân tôm khô thịt heo củ sen
6. Bánh bao nướng nhân thịt, mít bí, hạt sen
7. Bánh cống nhân tôm thịt củ sen
8. Bánh quai vạt chiên – nhân tôm khô củ sắn
9. Bánh xèo nhân tôm thịt ngó sen
10. Bánh khọt đậu biếc nhân tôm thịt củ sen
11. Bánh tôm chiên – khoai lang và củ sen
12. Bánh bột lọc nhân chả tôm, măng và hạt sen
13. Bánh tét ba màu nhân thịt, hạt sen và trứng muối

*** Bánh ngọt:**

14. Bánh pía nhân hạt sen
15. Bánh dẻo nhân hạt sen khoai môn
16. Bánh in nhân hạt sen
17. Bánh lọt hạt sen nước cốt dừa (lạnh)
18. Bánh pháo hạt sen
19. Bánh quy hạt sen

XIII/ Xôi, chè, mít, keo: 27 món

1. Xôi dừa hạt sen
2. Xôi mặn gói lá sen hấp
3. Xôi nếp cẩm hạt sen
4. Chè hạt sen
5. Chè nhãn tươi hạt sen
6. Chè nhãn nhục hạt sen
7. Chè đậu xanh, hạt sen, phở tai
8. Chè thung hạt sen, nước cốt dừa




9. Chè dưỡng nhan hạt sen
10. Chè yến sen
11. Chè sen tươi bí đỏ
12. Chè sen tươi nha đam
13. Chè sen tươi táo đỏ
14. Chè khoai môn hạt sen
15. Chè trứng cút hạt sen
16. Chè hạt sen bạch quả
17. Mứt hạt sen
18. Mứt củ sen
19. Kẹo sen
20. Củ sen sấy giòn tẩm gia vị
21. Hạt sen sấy
22. Hạt sen sấy muối ớt
23. Hạt sen sấy bơ
24. Hạt sen luộc
25. Chocolate hạt sen
26. Matcha hạt sen
27. Sâm bổ lượng hạt sen

XIV/ Thức uống: 10 loại

1. Trà lá sen sợi
2. Trà lá sen túi lọc
3. Trà lá sen đóng lon
4. Trà tim sen
5. Trà nhụy sen
6. Trà hoa sen
7. Trà ủ hương sen
8. Rau má hạt sen
9. Sữa đậu nành hạt sen
10. Rượu sen

TP. Hồ Chí Minh, ngày 05 tháng 05 năm 2022

GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM



Nguyễn Thị Khánh
Chủ tịch Hiệp hội Du lịch TP.HCM
Phó Chủ tịch Hiệp hội Du lịch Việt Nam