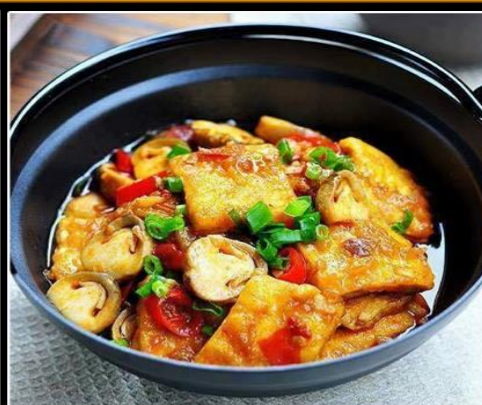


# TUYỆT KỲ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

*Vegetables*



ĐẠI SỨ TRÍ TUỆ TEAM

## TÂM THƯ

CON NGƯỜI SINH RA LÀ ĐỂ ĂN CHAY!

Câu nói này lần đầu tiên tôi không phải nghe từ một vị thầy trong chùa mà tôi từ những CHỦ DOANH NGHIỆP rất thành công

Tôi nhớ rất rõ khoảnh khắc lần đầu khi tôi nghe câu nói này bên trong tôi nó dâng trào một niềm hạnh phúc rất khó tả

Và ngày hôm đó tôi cũng gặp rất nhiều anh chị trẻ tuổi, du học sinh có, người đi làm có và những người kinh doanh tự do có.

Và tôi nhận thấy ở họ có 1 điểm chung đó là LỐI SỐNG rất đặc biệt đó là lối sống "[#Trở\\_Về\\_Tự\\_Nhiên](#)".

TRỞ VỀ TỰ NHIÊN không phải là về quê làm ruộng. Mà đó là một lối sống có HIỂU BIẾT.

### THỨ 1: HIỂU BIẾT VỀ BẢN THÂN

Nhìn vào [#hàm\\_răng](#) và cấu tạo [#đường\\_ruột](#) thì chúng ta rất giống với cấu trúc của các động vật ăn cỏ. Nên tạo hóa sinh ra con người là để ĂN THỰC VẬT chứ không phải ăn ĐỘNG VẬT

Nên trở về tự nhiên là chúng ta ăn đúng những gì tạo hóa đã sắp xếp cho chúng ta.

### THỨ 2: HIỂU, YÊU THƯƠNG VÀ BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Ngày còn đi học từ "BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG" là từ mà tôi cảm thấy nghe xa vời và đó là việc của ai đó chứ không phải của mình.

Nhưng với lối sống trở về tự nhiên thì nó là ý niệm trong mỗi hành vi hàng ngày!

- Thay vì sử dụng ống hút nhựa, khó phân hủy thì có thể dùng ống hút tre

- Sử dụng túi phân hủy thay vì túi nilong

v..v..v

Đó chỉ là những hành động nhỏ. Nhưng nếu ai cũng ý thức hơn về những việc nhỏ thì những vấn đề lớn từ từ được cải thiện.

Còn nhiều điều rất hay về lối sống "TRỞ VỀ TỰ NHIÊN" tôi và sẽ chia sẻ dần dần trên group. Nhưng tôi mong chờ điều đó sẽ được viết ra từ bạn!

Nhiều người họ nghĩ đồ chay chỉ toàn rau củ đậu hủ, toàn những món ngán ngậy mà thôi. Nó rất khó nấu, nó ăn không ngon, nó không bổ dưỡng. Họ đưa ra muôn vàn lý do để chứng minh cho việc họ ăn chay không được.

Nhưng khoa học đã chứng minh một điều hoàn toàn ngược lại, rằng trong các thực phẩm chay vô vàn tốt cho sức khỏe, có tác dụng chữa bệnh, duy trì tuổi thọ, sắc đẹp, mang đến cho ta tinh thần thoải mái, một đầu óc minh mẫn.

Nếu như khoa học và các cuộc nghiên cứu đã chứng minh những điều trên thì đầu bếp và những bà nội trợ sẽ chứng minh cho việc đồ chay hoàn toàn có thể chế biến lên những món ăn mê say lòng người, những món ăn không thể cưỡng lại được, những món ăn gây nghiện.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Thế nên cả 10 người chúng tôi đã dốc công ra nghiên cứu suốt 10 ngày đêm để tìm tòi ở trên tivi, trong những trang sách trong khắc các nhà sách, trên báo đài đi phỏng vấn những nhà đầu bếp, phỏng vấn những bà nội trợ, phỏng vấn những ông chồng đưa bé xem khẩu vị ăn có phù hợp không.... xem những món ăn nào mang đến dinh dưỡng cho cơ thể bạn, những nguyên liệu những gia vị gần gũi với các bạn, những món ăn này phải tạo cho bạn cảm giác ngon miệng, phải thơm ngon, bắt mắt và đặc biệt những món ăn ngày phải dễ chế biến.

Tất cả đã có trong TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY.

Cuốn sách này dành cho những người chưa biết nấu ăn chay như thế nào, dành cho những ai mong muốn chế biến những món chay để bổ sung cho sức khỏe tốt hơn, những ai đang lo ngại không biết có nên ăn chay hay không vì mình ngán quá ăn không nổi.

Cuốn sách này là giải pháp dành riêng cho bạn. Hãy đọc và nấu ngay những món ăn sau đây để mang đến sự an lạc, mang đến niềm vui cho gia đình bạn, mang đến sự ngon miệng khi thưởng thức những kiệt tác tuyệt vời do chính tay bạn làm ngay trên chính bàn ăn của bạn.

Bạn có nghĩ rằng khi mình có được một cái gì đó hay mà mình không chia sẻ cho người khác thì có phải đó là sự ích kỷ không. Vậy thì khi các bạn có trong tay quyển sách này rồi. hãy chia sẻ nó đi, mỗi một người mà bạn chia sẻ là bạn đã cứu được bao nhiêu chúng sinh rồi.

## CẢM NGHĨ ĐỌC GIẢ

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Chị Nguyễn Thị Ngọc: Tôi cảm ơn Đại Sứ Trí Tuệ Team rất nhiều nhờ các bạn trau tuyệt kỹ này cho tôi mà gia đình tôi mà giờ cả nhà tôi rất hạnh phúc và đầm ấm chồng tôi hay giành vào bếp mỗi ngày vì các món này đơn giản và dễ nấu quá.

Chị Trần Lan Hương: . Con tôi thì không còn kém ăn như trước nữa nó cứ bảo mẹ làm món Bún Riêu hết nó bảo ngon hơn cả Bún Riêu mặn nữa. Gia đình tôi từ dạo tôi nấu những món ăn này luôn quây quần bên mâm cơm ấm cúng, không còn đi ra ngoài mượn ai nấu nữa. Từ khi có cuốn sách này cuộc đời tôi hoàn toàn khác. Tôi không biết cảm ơn sau cho hết.

### 1. CHÁO THẬP CẨM.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Nguyên liệu: gạo, đậu xanh vỏ, khoai môn cào vỏ, khoai lang, bí đỏ, nấm linh chi, nước cốt dừa, hành, ngò rí, muối, hạt nêm, dầu ăn.

Cách làm:

Gạo và đậu xanh vo sạch, nấu cháo với 1.5 lít nước. Khoai lang, bí đỏ, khoai môn cào cắt hạt lựu. Ngò rí cắt nhỏ. Hành boaro cắt lát xéo. Phi thơm hành boaro, xào sơ nấm linh chi nâu và nấm linh chi trắng. Cháo nấu sắp chín, cho các loại củ vào, sau đó cho nấm linh chi đã xào vào. Nêm nêm gia vị, nước cốt dừa cho vừa ăn. Múc cháo ra tô, thêm ngò, dùng nóng.



2. RONG BIỂN SẤY CHAY



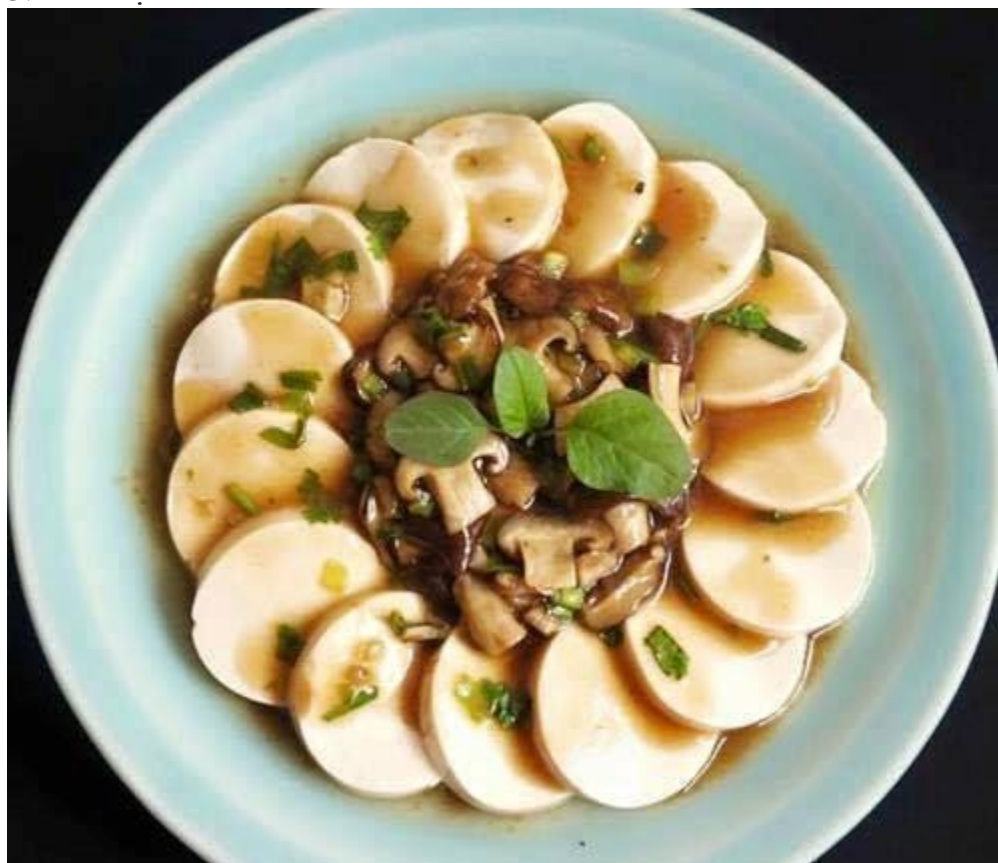
NGUYÊN LIỆU

- Rong biển khô 4 miếng
- Gừng 1 củ
- Hạt nêm chay 1 muỗng cà phê
- Nước tương 1 muỗng canh
- Đường trắng 1/2 muỗng cà phê
- Hạt tiêu 1/2 muỗng cà phê
- Dầu ăn 2 muỗng canh

CÁCH THỰC HIỆN

- Rong biển khô mua về xé nhỏ hoặc cắt nhỏ, cho ra đĩa.
- Gừng cắt nhỏ, cho gừng, 1 muỗng cà phê hạt nêm chay, 1 muỗng canh nước tương, 1/2 muỗng cà phê đường trắng, 1/2 muỗng cà phê hạt tiêu vào tô rong biển khô, trộn đều.
- Cho rong biển khô vào chảo dầu ăn, đảo đều đến khi rong biển khô lại. Cho món ăn ra đĩa và ăn cùng với cơm trắng.

### 3. ĐẬU HŨ NON SỐT NẤM ĐÔNG CÔ



Nguyên liệu:

- Đậu hũ non: 1 gói;
- nấm đông cô tươi: 100g;
- hành lá, 1 nhánh mùi, dầu hào chay, nước tương, muối, dầu mè, 1 thìa bột năng.

Cách làm:

- Nấm đông cô cắt phần chân già, rửa sạch, ngâm trong nước muối loãng khoảng 15' cho sạch. Đậu hũ non rửa sạch, thái miếng xếp ra đĩa. Dùng màng thực phẩm bao lại, làm chín trong lò vi sóng khoảng 2 phút. Hoặc bạn có thể làm chín đậu hũ non bằng cách trần qua nước sôi thêm chút muối.

- Nấm sau khi ngâm, vớt ra để ráo, thái lát mỏng. Hành lá, rau mùi bỏ rễ, rửa sạch, cắt nhỏ. Chú ý phần gốc hành cắt nhỏ để riêng. Bắc chảo lên bếp, cho 1 thìa dầu mè. Khi dầu nóng cho phần đầu hành ở trên vào phi thơm. Tiếp đó cho nấm vào xào chín, thêm chút dầu hào chay, nước tương vào đảo kỹ. Hòa 1 thìa bột năng với chút nước, cho vào chảo nấm đảo đều, nêm nếm cho vừa ăn.

- Nấm chín, tắt bếp, cho hành lá, mùi cắt nhỏ ở trên vào đảo đều. Cho nấm cùng với nước

sốt ở trên vào đĩa đậu hũ non đã làm chín. Dùng thìa dưới đều phần nước sốt lên các miếng đậu để đậu hũ được ngấm đều.

### 4. BÚN XÀO CHAY



#### NGUYÊN LIỆU

- 100g bún khô
- 50g mộc nhĩ
- 1 củ cà rốt nhỏ
- 100g bắp cải tím
- 1 trái ớt chuông xanh



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

– 1 trái ớt chuông đỏ

Gia vị: 10g nước tương, 5g dầu mè, 3g hạt nêm, 30ml dầu oliu

### CÁCH THỰC HIỆN

Bước 1: Bắp cải tím, cà rốt, ớt, nấm rửa sạch, cắt sợi.

Bước 2:

Bún chần sơ qua nước sôi rồi đổ ra rổ cho ráo nước, sau đó rưới chút dầu olive vào bún, trộn đều.

Chuẩn bị một chảo nóng với một ít dầu, cho bún vào xào nhanh tay.

Xào đến khi bún hơi vàng thì bạn cho ra đĩa, để riêng.

Bước 3: Làm nóng chút dầu trong chảo rồi cho tất cả các nguyên liệu đã xắt sợi vào.

Bước 4: Xào đến khi các loại rau củ chín khoảng 80% thì cho bún vào xào nhanh tay.

Nêm nêm lại với nước tương, dầu mè, hạt nêm cho vừa miệng.

Bước 5: Xào thêm 2 – 3 phút cho các nguyên liệu thấm gia vị thì tắt bếp, lấy bún xào chay ra tô, dùng nóng.

Như vậy chúng ta đã học được cách làm bún xào chay ngũ sắc ngon và đẹp mắt rồi đây.

### 5. CÀ RI CHAY



#### NGUYÊN LIỆU

- 3 củ khoai lang
- 200g nấm rơm
- 100g nấm đông cô
- 300g tàu hũ chiên sẵn
- 1.5 lít nước dừa
- 300ml sữa tươi không đường
- 2 cây sả
- Gia vị: 40g sả băm; 30g muối; 20g đường; 10g ớt bột; 5g bột cà ri; 2 tép tỏi; 1 củ hành tím; 20ml dầu điều.
- 1kg bún

#### CÁCH THỰC HIỆN

Bước 1: Rửa sạch, gọt vỏ, cắt khúc vừa ăn khoai lang rồi đem ngâm trong nước muối từ 2 – 3 phút, vớt ra để ráo.

Bước 2: Đập dập, lột vỏ, băm nhuyễn 2 tép tỏi, 1 củ hành tím. Đặt một chiếc nồi lớn lên bếp, cho dầu điều, hành tỏi sả băm vào, mở lửa vừa. Khi tỏa mùi hương, tiếp tục thả khoai lang vào, đảo đều.

Bước 3: Cho 1.2 lít nước dừa cùng sả cây vào, nấu trong 20 phút.

Bước 4: Cắt bỏ các phần dư của nấm rơm và bỏ chân nấm đông cô, đem rửa sạch, để ráo. Thả tàu hũ chiên cùng nấm vào nồi nước dùng. Nêm thêm 30g muối và 20g đường rồi tắt bếp.

Bước 5: Xếp bún ra tô, chan nước cà ri cùng nấm, khoai lang, tàu hũ ra ăn cùng. Cà ri chay có thể dùng các loại rau sống như ngò gai, quế,...

Lưu ý: Tránh nấu khoai lang quá lâu, sẽ khiến khoai bị vỡ vụn.

### 6. NẤM KHO CAROT



Nguyên liệu:

2 quả cà rốt gọt vỏ, cắt khoanh mỏng

300g nấm đông cô, cắt lát mỏng

1 muống canh bọ lạt

1 muống canh dầu ăn

Ngò rí, hành boa-rô

1 muống canh nước tương, 1/2 muống canh rượu trắng, ít muối, tiêu.

Cách làm:

Cho dầu ăn vào chảo, dầu nóng cho bơ vào nấu cho tan chảy. Thêm hành boa-rô vào đảo đều, sau đó thêm cà rốt, nấm vào nấu khoảng 5 phút cho mềm. Thêm cà chua paste, bột mì vào trộn đều trong 1 phút.

Thêm rượu trắng vào đun lửa nhỏ trong vài phút cho sệt sền sệt là được. Nêm nước tương, ít muối tiêu vừa ăn. Cho ngò rí cắt nhỏ vào, trộn đều, tắt bếp.

### 7. CHẢ KHOAI MÔN CHAY



Nguyên liệu cần có cho món ăn này

- + 500 gam khoai môn cao
- + 2 củ khoai tây
- + 1 miếng đậu hũ
- + 100 gam củ kiệu chua
- + 100 gam bột vụn bánh mì
- + gia vị: hạt nêm nấm, dầu hào chay, dầu ăn, nước mắm chay

Khoai môn giàu tinh bột, vitamin và khoáng chất lại có hương vị thơm ngon của khoai tươi thích hợp làm món ăn ngon mỗi ngày trong gia đình như nấu canh khoai môn chay, chả giò chay khoai môn... Mỗi món ăn chế biến từ khoai môn làm phong phú thực đơn chay của cả nhà ngày rằm hay cuối tháng âm lịch. Cách làm chả khoai môn chay đơn giản, không mất thời gian nấu nướng hay chế biến nhiều nên bạn có thể thực hiện món chả chay ngon cho gia đình thưởng thức.

Cách chọn khoai môn như trong cách làm bánh khoai môn chay, bạn chọn mua khoai môn có màu tím nhạt, bề mặt lát khoai láng mịn, bở, dẻo rồi đem về gọt lớp vỏ ngoài của khoai môn, khoai tây. Sau đó cắt khoai môn, khoai tây thành khúc nhỏ xong cho vào xúng hấp chừng 20 phút cho khoai môn chín. Dùng chày nghiền mịn khoai môn, khoai tây ngay khi khoai môn còn nóng để nguội

Tương tự cách làm chả giò khoai lang, bạn cũng nên nếm nếm gia vị cho vừa miệng

giúp chả khoai môn chay thơm ngon, hấp dẫn hơn. Củ kiệu chua vắt ráo nước rồi băm nhỏ, đậu hũ bóp nát, vắt ráo nước rồi trộn chung khoai môn, khoai tây, củ kiệu, đậu hũ với nhau rồi cho hạt nêm nấm, dầu hào chay. Sau đó mức chừng 1-3 muỗng cho vào lòng bàn tay rồi vo tròn xong ấn dẹp cho vào chảo dầu chiên vàng hai mặt. Gắp chả khoai môn chay ra đĩa có lót giấy thấm dầu rồi dọn dùng với nước mắm chay, rau xà lách, rau thơm.

### 8. RAU CỦ XÀO THẬP CẨM



Nguyên liệu:

- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1 củ hành tây bóc vỏ, thái lát mỏng
- 2 củ cà rốt gọt vỏ, thái lát mỏng
- 1 nhánh bông cải xanh tách bông nhỏ
- 200g đậu Hà Lan tước sợi
- 1 quả ớt chuông đỏ bỏ hạt, cắt sợi
- 1 muỗng canh nước tương
- 1 muỗng cà-phê bột tỏi
- 2 muỗng cà-phê mè rang.

Cách làm:

Đun nóng dầu trong chảo, dầu nóng thêm hành tây, cà rốt vào đảo đều trong 2 phút. Thêm đậu Hà Lan, bông cải, ớt chuông vào xào thêm 5-7 phút cho đến khi rau củ vừa chín.

Nêm nước tương, bột tỏi, ít muối vừa ăn. Rắc hạt mè lên, tắt bếp. Dọn rau củ xào thập cẩm ăn kèm cơm trắng.

### 9. RAU CỦ KHO CHAY



#### Nguyên liệu

1 củ cải trắng

1 miếng đậu hũ chiên (bạn có thể mua đậu hũ trắng, cắt miếng vừa ăn rồi chiên sơ qua)

1 củ cà rốt

1 trái cà tím

200g nấm rơm hoặc nấm các loại

BOARO cắt nhỏ

Rau củ kho chay

Các loại nấm

Chuẩn bị

Rửa sạch các loại củ, nấm

Cà rốt, cải trắng, cà tím cắt khúc vừa ăn

Đậu hũ chiên cắt khúc vừa ăn

#### Cách làm

Để rau củ có vị thơm hơn, bạn có thể chiên sơ qua tất cả, Tuy nhiên để món ăn thanh đạm ít dầu mỡ thì với món rau củ kho chay mình thường không chiên.

Cho 2 muỗng dầu ăn vào chảo cho nóng, cho BOARO vào phi thơm, cho tất cả rau củ vào xào sơ, cho ít gia vị, nước tương vào vừa ăn. Để lửa nhỏ cho nước tương rút vào trong rau củ, cho tiêu xay rồi tắt bếp, chừa chút nước sệt để dùng với cơm.

Các bạn có thể tự do sáng tạo thêm món rau củ kho chay với dưa (thơm), đậu cove, khô qua, bí xanh...

### 10. ĐẬU PHỤ CHUA NGỌT



Nguyên liệu

- 200g đậu phụ
- 50g thịt heo chay băm
- 10g bơ rô
- 2 muỗng xúp ngô ngọt
- 1/2 thìa cà phê xì dầu và bột bắp

Gia vị

- 4 muỗng xúp sốt cà chua (ketchup)
- 1 thìa cà phê nước xốt
- 1 thìa cà phê đường
- 50ml nước
- Một chút muối

Thực hiện

1. Ướp thịt chay băm với 1/2 thìa cà phê xì dầu và 1/2 thìa cà phê bột bắp trong khoảng nửa giờ.
2. Đậu phụ rửa sạch nhẹ nhàng, dùng giấy thấm thấm khô. Sau đó cắt thành hình chữ nhật.
3. Đổ dầu vào chảo đun nóng, rán vàng đậu phụ, rồi cho ra đĩa.
4. Tiếp tục đổ thêm dầu vào chảo, phi thơm bơ rô, cho thịt chay vào đảo đều.
5. Trộn đều tất cả gia vị và đậu phụ với nhau. Đổ tất cả vào thịt chay đã xào, đậy nắp, đun nhỏ lửa. Khuấy đều và nấu cho tới khi nước sốt đậm đặc.

### 11. BÚN LẠC XÁ CHAY

Nguyên liệu: 4 phần: Đậu hũ chiên: 2 miếng; mì căn: 2 cây cắt khoanh; nấm rơm: 150g; dưa nạo: 300g, vắt lấy 1 chén nước cốt và 2 chén nước dấm; củ kiệu sống: 10 củ; sả cây: 2 cây; giá sống: 200g; Rau thơm: 50g; bột cà ri: 5g; muối: 1 muỗng cà phê; đường: 2 muỗng cà phê; bột ngọt: 1 muỗng cà phê; màu điều: 1 muỗng xúp; nước dùng chay: 2 lít. Chế biến và trình bày: Phi kiệu băm với dầu cho thơm, cho bột cà ri vào xào, cho nước dấm dưa vào nấu. Cho tiếp nước dùng vào nấu sôi vài dạo, cho nấm rơm, đậu hũ, mì căn, sả cây và màu điều vào. Cho nước cốt dưa vào sau cùng, nêm muối, đường, bột ngọt vừa ăn. Bún, giá và rau thơm cho vào tô, múc nước lạc xá chan lên bún. Bún lạc xá chay ăn nóng với



rau ghém có thể nêm thêm muối ớt.



### 12. Mushroom Yaki Udon (mì udon xào nấm)

Nguyên liệu:

1/2 vắt udon; 10ml dầu ăn; 5gr rong biển; 30ml sốt nấm; 20gr cà rốt; lá nori (1/32 lá)  
30gr nấm đông cô tươi; 1 miếng đậu ván của Nhật.

Cách làm:

- Rong biển ngâm mềm trong nước. Cà rốt thái sợi, nấm cắt lát 1cm, đậu ván Nhật cắt thành 4 miếng bằng nhau.
- Trụng sơ mì udon và cà rốt
- Cho dầu ăn vào chảo, đợi dầu sôi cho cà rốt đã trụng vào đảo nhanh tay. Tiếp đó cho tất cả các nguyên liệu còn lại vào xào đều tay.
- Khi các nguyên liệu vừa chín tới, vặn lửa lớn cho mì udon vào xào nhanh tay. Nêm vào 30ml sốt nấm.
- Cho ra đĩa và trang trí lên lá nori và ngò tây lên trên.



### 13. BÚN CHAY HUẾ.

Nguyên liệu:

- 500g bí đỏ; 1 củ cải trắng (300g), 1/2 cây cải bắp thảo, 300g cà chua chín đỏ, 1/2 quả dứa

- 200g nấm rơm, 2 miếng đậu hũ, bột nêm chay, hạt điều màu, 4 cây sả, 5 cây boa-rô, (tùy thích) rau nêm ngò gai

- Bún, rau thơm ăn kèm

Cách làm:

Bước 1: Rau củ quả rửa sạch, cắt khúc. Lá boa rô cắt khúc.

Cho rau củ quả vào nồi, rồi thêm nước, ít muối vào hầm cho ra nước ngọt, hầm đến khi hỗn hợp mềm.

Sau đó bỏ lấy nước dùng không lấy cái (chỉ sử dụng lại củ cải).

Bước 2: Cho nồi nước dùng lên bếp (trong nồi còn củ cải). Thêm dứa cắt miếng, sả đập dập, ít cọng đậu boa-rô cắt khúc vào nấu với lửa nhỏ cho thơm mềm rồi nêm nếm gia vị. Mình sử dụng gia vị bột nêm chay, bột ngọt, đường phèn (tùy khẩu vị) và ít màu dầu điều vào.

Bước 3: Đậu hũ cắt nhỏ, chiên vàng, khi ăn cho vào nồi nước dùng.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bước 4: Làm sốt nấm: Cho ít dầu ăn vào nồi, đun nóng. Khi dầu nóng, cho đầu boa-rô vào phi thơm rồi cho cà chua băm nhỏ vào xào, sau đó cho nấm rom và ít nước vào. Nêm gia vị hơi đậm đà, đun liu riu cho thấm đến khi nước còn sền sệt. Múc sốt nấm ra tô.

Chuẩn bị bún ngon (dùng bún cọng lớn) cùng với các nguyên liệu ăn kèm như sa tế, rau thơm (bắp chuối, rau muống bào, giá, rau thơm).

Bún chần nóng, cho vào tô, vài miếng dưa, đậu hũ, củ cải trắng rồi chan nước dùng lên tô bún. Sau đó mới cho sốt nấm lên trên cùng rau ngò gai, boa-rô cắt nhỏ lên.



14. CƠM SƯỜN CHAY.



Nguyên Liệu.

3 lạng sườn non chay.

3 củ sả.

1 trái dưa leo, vài lá xà lách.

2 quả cà chua chín.

Gia vị: dầu ăn, muối, hạt nêm nấm, đường, xì dầu.

Cách làm.

Sườn non chay chọn mua thương hiệu của Âu Lạc , đóng gói sẵn loại 0,5kg hoặc 1kg, mua về chế biến ko hết thì để dành loại này ăn đảm bảo chất lượng hơn hàng mua lẻ ở chợ.

Sườn đem ngâm nước khoảng 5 phút cho mềm, vớt ra ép ráo nước, ướp với các gia vị sau: sả băm nhỏ, 1 muỗng hạt nêm chay, 1 muỗng muối, 1 muỗng xì dầu, 1 muỗng đường. Để ít nhất 10 phút cho sườn thấm.

Cho chảo dầu nóng lên bếp rồi chiên sườn, chiên lửa nhỏ đến khi thấy sườn vàng đều 2 mặt là được.

Cho cơm ra đĩa, trang trí thêm dưa leo, xà lách, cà chua vào, cho sườn đã chiên vàng lên, làm thêm chém xì dầu ớt và chén canh mồng tơi nấu đậu hủ nữa là xong bữa.

15. BÚN XÀO CHAY



Nguyên liệu:

150g bún gạo

1 miếng đậu phụ chiên

Nửa củ cà rốt

5 cây cải thìa

3 cây nấm đùi gà

Nửa miếng tàu hũ ki (váng đậu)

Gia vị.

Thực hiện:

- Cải thìa chẻ làm 2 hoặc làm 3, ngâm nước muối pha loãng, sau đó rửa lại với nước sạch và để ráo cho ráo.

- Bún gạo trụng nước sôi cho mềm, sau đó vớt ra để ráo, cho 1 thìa dầu ăn vào trộn đều cho bún không dính vào nhau.

- Đậu phụ thái lát. Tàu hũ ki ngâm nước cho mềm sau đó thái miếng vừa ăn.

- Nấm đùi gà thái miếng.

- Cà rốt thái sợi.

- Cho vào chảo 2 thìa canh dầu ăn, bỏ 1 thìa cà phê hành tím băm vào, khi hành tím dậy mùi thơm thì cho cà rốt, nấm đùi gà vào xào.

- Tiếp tục cho cải thìa vào xào cùng.

- Xào cho chín các nguyên liệu thì thêm đậu phụ thái lát vào chảo.

- Tiếp tục cho tàu hũ ki vào xào và nêm gia vị muối, mì chính, đường cho vừa ăn.

- Tắt bếp và đổ bún gạo vào trộn đều. Nếu bún xào nhạt thì có thể ăn với nước tương và

vài lát ớt kèm theo.

### 16. CÀRI CHAY.

- 1 củ Khoai môn ( gọt vỏ cắt miếng to cỡ 5x5cm) chiên sơ các mặt để khoai không bị nát khi nấu nếu bạn không thích chiên cũng không sao nhé.
  - 3 củ khoai lang vừa ( cắt khúc dài 5 cm ) ngâm nước muối loãng để khoai không bị đen.
  - 1 củ hành tây ( cắt múi cau hay có thể hình dung là như cắt trái cam vì có nhiều bạn không rõ cắt múi cau là như thế nào )
  - 4 cây sả ( sả đập giập cắt khúc dài)
  - 200g Đậu que hoặc đậu đũa ( cắt khúc vừa ăn)
  - 2-3 miếng Tàu hủ chiên hoặc tàu hủ trắng tự chiên ( cắt miếng dày 5 phân , ngang 3 phân rồi bỏ vào chiên không thì mua loại đã cắt chiên sẵn luôn)
  - 1 củ cà rốt cắt hoa cho đẹp.
  - 1 hộp nước cốt dừa lớn ( hoặc 700g dừa nạo về vắt lấy nước cốt 1 chén + 1,5 lít nước dãn ) hoặc bạn cũng có thể thay thế bằng sữa tươi ( 700ml sữa tươi) gia giảm độ béo theo sở thích của bạn nhé
  - Tàu hủ ky vài miếng đem chiên vàng khi ăn mới bỏ vào
  - \* 1 gói Bột Càri Vianco 10g.
  - \* 1 gói Càri Dầu Vianco
  - \* 5 lá Thơm Vianco ( nếu không có cũng không ảnh hưởng nhiều bạn nhé)
  - Boarô 1 khúc phần đầu trắng bào mỏng để phi thơm ( không có cũng được )
  - Rau ăn kèm húng quế, giá nếu bạn ăn chung với bún còn ăn chung với bánh mì thì không cần giá.
  - Gia vị các loại như muối, đường, bột nêm chay nếu muốn đậm đà dễ nêm hơn kiki emoticon.
  - Tuy có nhiều nguyên liệu nấu khác nhau về món càri chay nhưng nhìn chung cách nấu không mấy gì khác nhau nên bạn có thể thay thế các nguyên liệu nào bạn thích ăn vd: như mì căn, chả chay, khoai tây, nấm ....
- Các bước thực hiện
- Bắc nồi lên bếp cho dầu ăn vào phi thơm boarô. Tiếp đến cho bột càri + sả + muối + đường + khoai môn + khoai lang + cà rốt + lá thơm xào đều 3 phút.
  - Cho ½ lon nước cốt dừa thêm nước cho ngập khoai ( nếu bạn xài dừa nạo thì cho nước dãn vào).
  - Nấu khoai gần mềm khoảng 15-20 phút đổ nước cốt dừa lon còn lại vào + đậu que + tàu hủ + hành tây nấu tiếp 5 phút rồi cho gói càri dầu vào nấu thêm 5 phút nêm nếm lại cho vừa ăn tắt bếp.

- Cà ri chay dùng nóng với bánh mì hoặc bún hoặc cơm tùy sở thích của bạn.



### 17. ĐẬU XÀO RAU CŨ.

Nguyên liệu:

Đậu phụ  
Ớt chuông  
Nấm hương  
Hành lá

Thực hiện:

- Thấm khô nước từng miếng đậu, cắt thành khối vuông. Ngâm rửa sạch hành lá và ớt chuông rồi cắt ớt chuông thành miếng nhỏ, xắt hành lá thành khúc dài 2-3cm.
- Ngâm nấm hương trong nước ấm cho mềm ra, chia làm 3 phần bằng nhau rồi lấy 1 phần ra cắt miếng vừa ăn.
- Rán vàng đậu rồi gấp ra để ráo dầu. Cho nấm hương vào chảo đảo qua, sau đó đến ớt chuông và đậu phụ đã rán. Nêm nếm với xì dầu và gia vị sao cho vừa miệng. Cuối cùng,

bạn cho nốt hành lá vào, đảo qua rồi tắt bếp.



**18. CANH NẤM ĐẬU HŨ.**

Nguyên liệu:

Nấm hương

Nấm kim châm

Đậu hũ non

Hành lá

Gia vị

Thực hiện:

– Ngâm rửa sạch nấm hương và nấm kim châm, sau đó cắt thành miếng nhỏ vừa ăn. Cắt đậu phụ non thành miếng.

– Đun một nồi nước sôi, cho đậu phụ vào nấu, sau đó thêm nấm vào. Đun trong 5-10 phút



cho đến khi nấm và đậu phụ chín hẳn thì nêm nếm gia vị và thêm hành lá vào.



19. BÚN TRỘN RAU CẢI.

Nguyên liệu:

- Bún
- Rau sống:
- Giá sống
- Rau xà lách
- Rau mùi
- Rau húng
- Thịt bò chay:
- Thịt bò chay khô
- Hành tây
- Sả băm, gừng băm nhỏ
- Chút dầu ăn thực vật
- Tiêu
- Gia vị:
- Lạc rang giã dập
- Hành phi
- Nước chấm

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Cách làm :

Xào thịt bò chay:

Thịt bò chay sau khi đã sơ chế (mì căng), xé hoặc thái miếng vừa ăn rồi tẩm ướp bằng nước tương, chút đường thô, tiêu, sả băm, gừng băm nhỏ, tiêu, chút xíu dầu ăn thực vật. Trộn đều rồi để trong khoảng 15 phút.

Thái hành tây dọc theo củ thành miếng dài.

Cho hành tây vào chảo có chút dầu nóng xào trước cho hơi trong, có mùi thơm thì cho thịt bò chay đã ướp vào xào cho chín mềm. Có thể cho chút nước nếu cần.

Bắc ra để cho âm ẩm.

Chuẩn bị rau sống:

Giá rửa sạch, để ráo

Các loại rau rửa sạch, để ráo, rồi thái sợi.

Trước khi ăn:

Cho bún vào bát.

Xếp rau sống, giá, thịt bò chay xào lên trên.

Rắc ít lạc rang giã dập, rồi đèn hành khô phi lên trên cùng.

Lúc ăn, rưới nước chấm bò bún

Nên dùng nước lọc ấm để pha nước chấm.



### 20. BÚN TRỘN DƯA LEO GIÒN MÁT NGÀY HÈ.

Nguyên liệu:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

2 nắm bún khô

2 quả dưa leo

Gia vị, giấm, ớt, đường, nước mắm chay, dầu mè

1 mẩu gừng, 2 tép tỏi

Thực hiện:

– Bún rửa sạch, ngâm nước cho bún khô mềm ra.

– Dưa leo rửa sạch, bỏ ruột, bào sợi mảnh.

– Đun nước sôi, sau đó thả bún vào trụng cho chín.

– Vặn lửa nhỏ, để bún sôi trở lại cho bún chín thì thả vào 1 tô nước lạnh để bún không bị nát.

– Gừng, tỏi băm nhỏ, cho vào tô trộn cùng giấm.

– Thêm dầu mè, đường, nước mắm chay, ớt vào trộn đều rồi đặt lên bếp đun sôi sao cho hỗn hợp xốt vừa miệng.

– Vớt bún ra để ráo, trộn cùng với dưa leo.

– Đổ phần nước xốt vào trộn đều lên sau đó múc ra bát và thưởng thức.



**21. ĐẬU HŨ DỒN NHÂN RAU QUẢ.**



Nguyên liệu :

4 miếng đậu hũ chiên vàng

10 nắm rom

1/2 cà rốt

1/2 khoai lang

Vài tai nấm mèo

Bột mì

5 trái cà chua

Cách làm:

Đậu hũ các bạn cắt đôi để sẵn

Các nguyên liệu còn lại bạn băm nhỏ chung với nhau trộn gia vị vừa miệng...sau đó cho một ít bột mì vào nhân để kết dính.

Nhét nguyên liệu vào đậu hũ.

Cà chua chúng ta sẽ làm sốt (Để có sốt cà chua ngon các bạn nên xịt một ít tương cà và tương ớt cholimex vào sốt cà tươi)...sau đó bỏ đậu hũ đã dòn vào sốt cà chua sốt cho đến khi thấm đều.

Bước còn lại là thưởng thức với cơm nóng...



## 22. ĐẬU NGỰ XÀO BẮP NON VÀ NẤM



Nguyên liệu cho món chay đậu ngự xào bắp non và nấm:

50g đậu ngự khô.

50g bắp non.

30g nấm đông cô.

30g cà rốt.

1 thìa cà phê boa-rô băm.

1 thìa cà phê dầu hào.

1 thìa cà phê hạt nêm chay.

1 thìa cà phê đường.

1 thìa cà phê dầu ăn.

ngò trang trí.

Thực hiện món chay:

Đậu ngự ngâm mềm, luộc chín.

Bắp non rửa sạch, cắt lát xéo vừa ăn.

Nấm đông cô rửa sạch, cắt bỏ chân.

Cà rốt rửa sạch, tía bông.

Phi thơm boa-rô, cho bắp non, nấm đông cô, cà rốt vào xào chín.

Tiếp tục cho đậu ngự vào xào chung. Nêm dầu hào, hạt nêm chay và đường vừa ăn. Tắt bếp.

Mách nhỏ:

Đậu ngự nên luộc chín mềm khi ăn mới bùi. Nấm đông cô nên ngâm với nước ấm để nấm nở mềm khi xào. Bắp non cắt đôi lát xéo chứ không nên cắt nhỏ quá.

### 23. CÚ HỦ DỪA KHO NẤM.



Nguyên liệu:

Củ hủ dừa tươi: 200g

Nấm rơm búp: 100g

Đậu hủ chiên: 100g

Nước dừa: 1/2 chén

Đậu bắp: 100g

Ớt hiểm đập dập: 2 trái

Poiro băm, sả băm, ngò rí

Đường, tiêu, dầu ăn

Nước tương

Hạt nêm từ nấm hương và hạt sen

Thực hiện

### 1. Sơ chế

- Củ hũ dừ cắt miếng chữ nhật dày 1cm kích thước 4cmx2,5cm.

- Đậu bắp cắt khúc như củ hũ dừ.

- Nấm rơm rửa sạch, cắt hình chữ thập ở đầu nấm.

- Ngò rí cắt khúc, ớt hiểm đập dập.

### 2. Thực hiện

- Phi thơm sả băm và pairo, cho lần lượt củ hũ dừ, nấm rơm vào xào. Cho thêm 2M Nước tương, 1m Hạt nêm, 1m đường, 1/2 chén nước dừ.

- Cho đậu hũ và ớt hiểm vào kho với lửa nhỏ khoảng 10 phút, rồi cho đậu bắp vào thêm khoảng 3 phút. Nấu đến khi nước hơi sánh thì tắt lửa.

### 3. Cách dùng

- Cho ra đĩa, trang trí với ngò, rắc thêm tiêu, dùng nóng với cơm.

Mách nhỏ:

- Ngâm củ hũ dừ sau khi cắt vào nước có pha cốt chanh để củ hũ dừ không bị thâm đen.

- Cho đậu bắp vào sau cùng để đậu bắp vừa chín tới, không bị mềm và bê.

**24. MÍT KHO CHAY.**



Nguyên liệu :

- Mít non
- Nước dừa
- Xá Xị
- Đồ nêm ( tiêu, tỏi, bột nêm, đường , dầu ăn, nước tương...)

Cách chế biến :

bước 1 : bắt nước sôi lên và bỏ mít vào luộc ( k cần cắt gì hết nha)

bước 2 : Sau khi dùng đũa thử mít chín ta vớt mít ra bỏ vào một thao đựng nước lạnh, sau đó thái thành từng khoanh nhỏ khoảng 2-3 cm.

bước 3 : bắt chảo lên phi tỏi cho thơm, bỏ mít vào chiên sơ sau đó bỏ nước dừa và nêm gia vị cho vừa ăn. sau đó bạn đun lửa lều rêu.

bước 4 : khi đun nước dừa gần cạn bạn thêm xá xị vào và tiếp tục nấu cho đến khi nước kẹo

và bây giờ bạn đã có món mít kho ngon lành.



25. ĐẬU HŨ KHOAI MÔN HẤP TÀU XÌ



Nguyên liệu,

Đậu hũ non .

Khoai môn cao .

Tỏi băm .

Gừng băm .

Ít ớt băm .

Gia vị: hạt nêm chay, đường, dầu hào chay, tàu xì (black bean sauce) là đậu đen muối của người Hoa.

Thực hiện món chay :

Khoai môn cao và đậu hũ cắt hình quân cờ.

Xếp khoai môn cao vào tô lớn.

Sau đó xếp đậu hũ lên trên khoai môn.

Cho tỏi băm, gừng băm, ít ớt băm vào chảo dầu phi cho thơm.

Sau đó cho vào chảo 1 chén nước lọc, 2 muỗng cà-phê tàu xì, dầu hào chay, hạt nêm chay, đường. Nấu sôi nước xốt, tùy khẩu vị nêm cho vừa ăn. Tàu xì có vị mặn nên chú ý khi nêm.

Chan nước xốt vào tô rồi đem hấp cách thủy khoảng 30 phút cho khoai môn chín mềm và thấm gia vị.

### 26. CÁCH LÀM CHẢ LỤA CHAY.



Nguyên liệu:

- 500g phù trúc (cho 1 đòn chả lụa - bạn cũng có thể dùng phù trúc khô hay còn gọi là váng đậu)
  - 3 gốc hành ba rô
  - Dầu ăn
  - Lá chuối, lạt tre
  - Gia vị: muối, hạt nêm, tiêu xay, tiêu hạt
- Thực hiện

- Đầu tiên, bạn xắt nhỏ gốc hành ba rô ra.

- Cho 1 bát nhỏ dầu ăn vào chảo, khi dầu nóng, bạn cho hành đã xắt nhỏ vào phi lên.

- Đến khi hành đã vàng lại, bạn tắt bếp rồi đổ dầu ăn và hành ra bát. Vớt hành ra cho vào 1 bát riêng. Mình sẽ dùng phần dầu ăn được phi thơm này để ướp phù trúc, còn đối với hành phi, bạn có thể để dành ăn kèm với các loại cuốn cũng rất ngon.

- Chuẩn bị sẵn 1 tập lá chuối để gói, dùng khăn ướt lau sạch 2 mặt. Bạn nhặt khoảng 2-3 lá ra, cắt thành từng miếng có chiều ngang khoảng 15cm để gói 2 đầu chả lụa.

- Nếu dùng phù trúc khô bạn rửa qua nước cho sạch, sau đó bắt nồi nước sôi và trụng phù trúc cho mềm (có thể để ít thuốc tiêu mặn cho mau mềm). Nếu trụng càng mềm thì lát chả của bạn sẽ mềm và mịn (nếu muốn dai thì trụng mềm vừa).

- Rồi vớt ra rổ cho ít muối bột vào để rỏ hết nước.

- Để tạo hương vị cho món chả lụa, với mỗi 500g phù trúc, bạn cho 2 thìa canh dầu ăn đã

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

phi hành, 1 thìa cà phê muối (sẽ nêm ở giai đoạn khi trung xong), 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê tiêu xay và 1/2 thìa cà phê tiêu hạt. Bạn có thể tự nêm nếm để chả có độ mặn tùy theo ý thích nhé!

- Để gói chả lụa, bạn trải 2 tấm lá chuối lên một mặt phẳng rộng rồi cho phù trúc vào 1 góc.

- Ở bước này bạn có thể cho phù trúc vào 1 bao ny-lon rồi se khoảng 5 phút cho chả được dẻo dai

Bạn nhớ đeo găng tay trước khi gói nhé!

- Cuộn lại cho thật chặt tay.

- Dùng lạt buộc xung quanh phần giữa thân chả giò, buộc lạt lại tương tự như cách bạn buộc lạt khi gói bánh tét.

- Nếu không có lá chuối bạn có thể để phù trúc trong 1 bao nylon, quấn lại theo hình dạng của bánh tét. Dùng dây nylon quấn chặt lại, và dùng tăm châm vào để tạo lỗ thoát hơi

- Sau đó đem hấp

- Nếu hấp nhiều, bạn dùng nồi lớn, đổ nước khoảng 1/3 nồi rồi đặt rá vào sao cho nước không ngập đến rá.

- Xếp chả lụa vào rồi đem hấp ở lửa vừa trong 3 tiếng.

- Nếu chỉ hấp khoảng 1-2 đón, bạn có thể dùng nồi cơm điện: đổ nước khoảng 1/2 nồi, đặt rá hấp cơm ngội lên, cho chả lụa vào rồi đậy lại nấu, đến khi nước cạn là chả lụa chín.

Sau khi chả lụa chín, bạn vớt ra, để cho nguội.

**27. CHẢ GIÒ BẮP TƯƠI.**



Nguyên liệu:

- 4 trái bắp tươi
- 1 củ khoai môn cau
- 5-6 tai nấm mèo khô
- 1 muỗng canh boaro băm nhuyễn (tùy thích )
- Bột nêm chay, tiêu
- Bánh tráng cuốn chả giò (loại bánh tráng đậu xanh hoặc bánh tráng bò bía ngon hơn bánh tráng gạo mỏng)

Cách làm:

- Bào mỏng bắp, rồi giã cho nhuyễn. Xào chung với boaro, nêm bột nêm cho vừa ăn. Để nguội.
- Khoai môn cau cắt sợi. Nấm mèo cắt sợi, rồi cắt ngắn chừng 1 cm.
- Trộn đều các nguyên liệu, nêm chút bột nêm cho vừa ăn, tiêu, thêm chút boaro băm nhuyễn nữa. Cuộn vô bánh tráng rồi chiên vàng.
- Ăn nóng với tương ớt, rau sống và rau thơm, rất ngon.

28. CANH KHOAI NẤM.



Nguyên liệu:

3 củ khoai tây.  
2 củ cà rốt.  
250g nấm rom tươi.  
50g nấm hương khô.  
ngò  
Gia vị. muối

Cách làm:

Cà rốt bạn gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn. Nên tía hoa cho món ăn thêm đẹp nhé.  
Khoai tây bạn cũng gọt vỏ, cắt miếng, rồi ngâm với nước muối loãng.

Nấm rom bạn cắt bỏ gốc, rửa sạch, cắt miếng.

Nấm hương khô bạn rửa sạch, ngâm nước cho nở mềm và nhớ giữ lại phần nước ngâm để nấu cho canh ngon ngọt hơn

Cho cà rốt khoai tây vào nước ngâm nấm hầm lên cho chín mềm sau đó bạn cho nấm hương và nấm rom vào nấu thêm khoảng 5 phút ,nêm lại cho vừa ăn rồi bạn tắt bếp cho ngò lên trên.

### 29. CỨ SEN XÀO CHAY.



\* Củ sen gọt vỏ, xắt miếng mỏng ngâm với nước pha chanh khoảng 15 phút cho trắng và hết mùi bùn, vớt ra để ráo.

\* Cà rốt, cắt miếng vừa ăn, cắt sao cũng được (nếu siêng thì tía hoa cho đẹp).

\* Nấm hương tươi, nấm đông cô thái lát.

\* Boia rô băm nhuyễn. (tùy thích)

\* Đậu hoà lan mua trong ngăn đá, mua về để cho tan bớt đá.

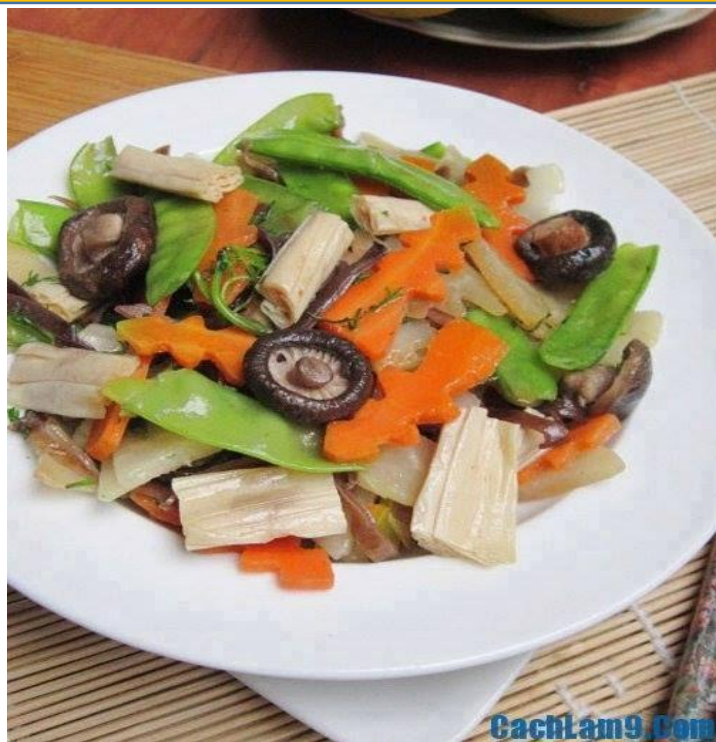
\* Cho dầu vào chảo đun nóng, phi boia rô cho thơm. Cho củ sen vào xào khoảng 5 phút, xong bỏ cà rốt vào đảo đều, cho thêm chút nước, đậy nắp lại cho củ mau chín, khi thấy củ đã chín tới thì cho nấm vào đảo đều.

\* Cho vào chảo rau củ xào, dầu hào, bột nêm chay, đường, tiêu, dầu mè, nêm nếm cho vừa ăn, thêm đậu hoà lan vào đảo đều khoảng 1 phút, tắt lửa.

\* Múc ra đĩa rắc tiêu lên cho thơm. Món này ăn nóng với cơm trắng rất ngon.

\* Món này không nên xào quá chín, củ sen phải còn độ giòn mới ngon.

### 30. VÁNG ĐẬU XÀO CHAY.



Chuẩn bị các nguyên liệu sau.

Váng đậu/ tàu hũ ky/ phù trúc: 50gr

Đậu hà lan quả: 50gr

Cà rốt: 1 củ

Su hào: ½

Nấm hương, mộc nhĩ

Rau mùi

Mì chính, muối, dầu đậu nành, hạt tiêu.

Hướng dẫn

Bước 1: Sơ chế các nguyên liệu

Tàu hũ ky chúng ta mang ngâm nước cho nở mềm, sau đó cắt khúc vừa ăn.

Mang ngâm mộc nhĩ và nấm hương cho nở ra sau đó rửa thật sạch. Mộc nhĩ chúng ta cắt sợi, còn nấm hương thì để nguyên cái

Su hào và cà rốt gọt sạch vỏ , rửa sạch thái miếng mỏng, chúng ta có thể dùng dao tạo hình để cắt cho đẹp

Hướng dẫn

Cắt su hào và cà rốt cho đẹp mắt

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Làm sạch đậu Hà Lan, bóc sạch 2 đường xơ bên mép quả. Rau mùi cũng làm sạch. Chúng ta ngâm đậu và rau mùi vào nước muối pha loãng khoảng 15 phút. Sau đó vớt ra xả lại nước sạch và để ráo.

Bước 2:

Chúng ta cho chảo lên bếp, cho chút dầu ăn đun nóng. Đầu tiên ta cho đậu hà lan vào đảo qua, sau đó cho cà rốt và su hào, tàu hũ ky vào xào, sau đó nêm chút muối, vẫn đảo đều tay để rau chín tới.

Tiếp tục cho mộc nhĩ và nấm hương vào đảo khoảng 2 phút, thì cho rau mùi vào đảo sơ qua.

Cho nấm hương và mộc nhĩ vào đảo cùng

Nêm thêm mì chính và hạt tiêu vào cho vừa miệng sau đó tắt bếp và bày ra đĩa là các bạn đã hoàn thành xong.

### 31. MÌ QUẢNG CHAY.



Nguyên liệu :

- Phần nước dùng : 1 cái bắp cải nhỏ , 1 củ su hào , 2 củ cải trắng, củ hành tây(tùy thích ). muối , đường phèn, hạt nêm nấm
- Phần nhân :
  - + 3 cây mì căn
  - + 1 miếng đậu hũ
  - + 1/2 cây ham
  - + 1 cup nấm mèo ( nguyên tai )



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- + 1 cup đậu phộng sống
- + 2 trái cà
- + Mè điều
- + Củ nén
- + Dầu phộng
- Mì quảng
- Rau sống : bắp chuối bào, húng lũi ...
- Bánh tráng nướng
- Đậu phộng rang giã sơ

Cách nấu :

- Gọt vỏ các loại rau củ cắt miếng vuông cho vào nồi nước hầm với ít muối và đường phèn. Cho tất cả vào nồi ủ hầm lấy nước dùng.
- Mì căn cắt xéo miếng bản lớn và dày ( để khi rim kg bị nát ) ướp mì căn với hạt nêm + đường + nước tương + bột nghệ + tiêu để qua 1 bên cho thấm gia vị và đi chuẩn bị các thứ khác.
- Đậu phộng sống cho vào máy xay , xay nhuyễn.
- Cà chua cho vào máy xay or băm tùy thích .
- Nấm mèo ngâm mềm , tai nấm nào lớn thì cắt đôi còn không thì để nguyên.
- Đậu hũ cắt miếng vuông chiên vàng
- Ham cắt lát chiên sơ 2 mặt, hoà nước tương + đường hạt nêm cho tất cả vào chảo ham đã chiên và rim cho ham thấm gia vị .
- Bắt chảo nóng phi dầu phộng cho mì căn đã ướp vào xào cho thơm , cho thêm tí nước dứa ( or nước lạnh ) vào và rim cho đến khi mì căn khô lại và nêm nếm cho hơi đậm 1 chút.
- Bắt chảo nóng cho dầu phộng hơi nhiều tí tiếp đến cho cà chua vào xào cùng tí muối và đường để tạo màu. Kế đến cho đậu phộng sống đã xay vào nấu cùng với nấm mèo và ham chiên , đậu chiên.

Cho nước hầm rau củ vào nấu cùng, sao cho lượng nước vừa đủ hơi sánh lại và nêm nếm lại cho nồi nước lèo hơi đậm đà 1 chút . Về phần nhân cơ bản là như vậy nhưng mọi người có thể thay đổi nguyên liệu sao cho dễ kiếm và phù hợp với khẩu vị nhà mình là được.

### 32. MIẾN XÀO VỚI MÍT NON.



Nguyên liệu:

- 2 - 3 lọn miến nhỏ tầm 150g
- 150 g mít non
- Vài tai mộc nhĩ
- Muối, nước mắm chay, ớt bột, hạt nêm chay
- Boaro (tùy thích )

Cách làm:

Bước 1:

- Mít non rửa sạch nhựa, chần sơ qua nồi nước sôi sau đó để nguội dùng tay xé nhỏ.

Bước 2:

- Miến ngâm nở, cắt làm đôi, chần sơ miến qua nồi nước sôi, xả lại dưới vòi nước lạnh để miến không bị dính.

Bước 3:

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, cắt bỏ chân, thái sợi.

Bước 4:

- Đun nóng hai thìa nhỏ dầu ăn, phi boaro cho thơm, cho mít vào xào thơm khoảng 5 phút, thêm một thìa nhỏ nước mắm chay, nửa thìa nhỏ hạt nêm chay, ớt bột, nửa thìa nhỏ

muối, đảo đều.

Bước 5:

- Cho mộc nhĩ vào chảo cùng, đều tay.

Bước 6:

- Cuối cùng cho miến vào xào cùng, đảo nhẹ tay để sợi miến không bị nát, thêm gia vị cho vừa miệng, xào khoảng 5 phút.

Bước 7:

- Tắt bếp, múc ra đĩa dùng nóng.

### 33. ĐẬU PHỤ SỐT CAY TỨ XUYÊN CHAY



- 400gr đậu phụ
- 50gr nấm hương khô
- Nước muối loãng
- 1 củ hành khô, 2 tép tỏi / không ăn hành tỏi thì thay bằng boaro, ngò), 1 củ gừng nhỏ

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Gia vị sốt: 1 thìa nước tương, 20ml nước, 1 thìa sa tế chay, 1 thìa đường, 1 thìa muối
  - Dầu ăn
- Cách làm

### Bước 1:

- Cắt đậu phụ thành những miếng hình vuông 3×3cm. Cho đậu phụ vào nước muối ngâm trong vòng 15 phút rồi vớt ra để ráo.
- Ngâm nấm hương trong nước nóng khoảng 30 phút. Sau đó vớt ra rửa sạch, thái mỏng, còn phần nước ngâm nấm để riêng để cho vào nấu.
- Băm nhỏ hành khô, tỏi. Gừng thái mỏng.
- Pha nước sốt gồm: 1 thìa nước tương, 20ml nước, 1 thìa sa tế chay, 1 thìa đường và 1 thìa muối.

### Bước 2:

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, lấy hành khô, tỏi và gừng cho vào xào cho đến khi dậy mùi thơm.
- Cho nấm hương vào xào tiếp cho đến khi nấm chín mềm.
- Đổ nước sốt đã pha và nước ngâm nấm hương vào chảo. Chờ đến khi nước sốt bắt đầu sôi lăn tăn thì cho đậu vào, đun lửa nhỏ khoảng 5 phút thì bắc ra.

### Bước 3:

- Đổ ra bát và món đậu phụ sốt nấm chay thơm ngon đậm đà đã hoàn thành rồi.

34. BÚN MẪM CHAY



Nguyên liệu:

\* Nước dùng:

- 1 cái bắp cải
- 1 củ cải trắng lớn
- 2 trái su su
- 1 củ sắn lớn
- 1 trái lê to
- 5 củ cải muối
- 1 bịch ngải bún
- 1 chén tương đậu nành
- 1 hũ chao
- 6 củ sả
- 1 chén sả băm + 1 muỗng canh ớt xay
- 2 miếng rong biển lớn ( loại rong biển dùng để cuộn sushi )

\* Phần nhân:

- 1 bịch tôm chay
- 1 bịch cá chay

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- 3 trái cà tím
- 2 cây nấm đùi gà
- 2 bìa đậu trắng chiên vàng
- 10 trái ớt
- 1 ít đậu sống + nấm mèo + rong biển + bột năng.
- Bún
- Rau: rau đắng, rau muống chẻ, giá, bắp chuối bào .... (những loại rau mà mình dễ dàng tìm thấy mua ở chợ nơi mình ở)
- Ngò gai

bun-5239-1403860690.jpg

Chỉ chế biến từ các loại rau củ nhưng bún mắm chay là món ăn thơm ngon mà bạn khó có thể bỏ qua.

Cách làm:

- Hầm tất cả các loại củ: bắp cải, củ cải trắng, củ sắn, củ cải muối, táo cùng với một ít muối và 3 tép sả và một cục đường phèn. Cho nước ngập phần rau củ 3 đốt ngón tay hầm khoảng 2 tiếng để lấy nước dùng, lọc bỏ xác.
- Bún xay nhuyễn cho vào ít nước vắt lấy nước trong, bỏ xác.
- Xay tương đậu nành và chao cho nhuyễn
- Phi dầu thơm cho sả băm cùng ớt xay vào xào cho sả thơm, tiếp đến cho hỗn hợp đậu nành và chao xào cùng, đảo liên tục và xào cho đến khi hỗn hợp quyện lại với nhau thành một khối.
- Cho hỗn hợp tương và chao vào nồi nước dùng cùng với 3 củ sả còn lại đập dập và nêm lại với hạt nêm nấm cho vừa ăn. Thả thêm 2 miếng rong biển vào để tạo mùi cho nồi nước dùng. Nếu thích ăn vị hơi ngọt kiểu miền tây thì nêm thêm đường.
- Nấm cắt miếng vừa ăn xào cho thơm cùng với tôm và hạt nêm nấm.
- Cá chay chiên sơ cho vàng hai mặt.
- Ớt bỏ sống lưng móc bỏ ruột ớt nhồi ớt với đậu sống bóp nhuyễn trộn đều với lá rong biển bóp nhỏ và bột năng, nêm một ít hạt nêm nấm hoặc thêm nấm mèo tùy thích. Nhồi nhân vào trong ớt, hấp chín, chiên vàng 2 mặt.
- Cắt cà tím thành miếng vuông ngâm qua nước muối loãng thả vô nồi nước dùng, cho nước ngấm bún vào, thả đậu chiên vào cùng một ít màu điều để thêm hấp dẫn.
- Cho bún vào tô, xếp nấm, tôm, cá, ớt nhồi lên trên, chan nước lèo cùng ít cà tím và đậu

chiên.

- Cuối cùng nêm ngò gai cắt nhuyễn ăn kèm với rau ghém các loại và tận hưởng một tô bún mắm chay nhưng mùi cũng nồng nàn không kém gì mắm thử thiệt đâu nhé.

### 35. BÁNH NÉP CHAY



Nguyên liệu:

- Bột nếp
- Đường
- Nước nóng
- Lạc; vừng đen rang chín, mỗi thứ một ít

Cách làm:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bước 1: Cho bột gạo nếp vào một bát, rồi từ từ đổ nước nóng vào, vừa đổ vừa nhồi bột. Nhồi cho đến khi tạo thành hỗn hợp bột dẻo, mịn. Nếu bột vẫn còn khô, thêm xíu nước và nhồi tiếp. Không nên cho nước nhiều vào để tránh bột bị nhão.

Sau đó, viên bột thành các viên tròn nhỏ. Dùng tay ấn nhẹ vào giữa viên bột cho chúng lõm xuống.

Bước 2: Đun sôi một nồi nước, thêm đường vào, sao cho đường làm ngọt nước. Rồi thả các viên bánh vào luộc cho đến khi bánh nổi lên hoặc bánh chín là vớt ra bát.

Bước 3: Lọc cho vào chảo rang chín. Cho ra, xát bỏ vỏ, giã rồi. Trộn với ít vừng đen.

Vớt bánh ra một bát, thoa một ít dầu thực vật lên cho bánh đỡ dính với nhau, rắc vụn hỗn hợp lạc rang, vừng rang lên bánh rồi thưởng thức nhé!

### 34. NẤM HẤP XÌ DẦU.



Nguyên liệu.

- Nấm kim châm: 300 g
- Ót bằm: 2 thìa cà phê
- Xì dầu, đường, dầu ăn

Chế biến

- Nấm rửa sạch, cắt bỏ phần chân
- Cho nấm vào nồi hấp trong khoảng 7 phút
- Cho đường vào bát xì dầu và khuấy tan. Rưới xì dầu lên bề mặt nấm và tiếp tục hấp



trong khoảng 2 phút nữa. Nhớ đậy nắp

- Nấm chín thì rắc ớt băm, và thưởng thức

Cách dùng

Nấm hấp xì dầu tương tự như các món hấp ngon, bổ dưỡng khác, nên ăn khi còn nóng để cảm nhận được trọn vẹn mùi vị của món ăn.

### 35. ĐẬU HŨ CAY XỐT NẤM



Đậu hũ là món ăn chay không béo và đường như không bao giờ làm bạn ngán. Hãy làm món chay đậu hũ cay xốt nấm cho bữa cơm hôm nay nhé. Đậu nóng hổi, mềm mịn quyện trong nước sốt và nấm ngon tuyệt.

NGUYÊN LIỆU:

Đậu phụ 300g

Nấm rơm 200g

Hành xanh

Ớt đỏ 2 quả (mua loại to vị cay nhẹ)

Tỏi băm 1 thìa,

cà chua nửa quả

Bột canh, hạt tiêu, đường, dầu ăn, bột ngô 50g

THỰC HIỆN:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Đậu hũ rửa sạch cắt miếng vuông mỏng. Bột ngô bỏ ra đĩa, gắp từng miếng đậu tẩm qua bột rồi cho vào chảo dầu nóng rán vàng, bột chỉ cần bám sơ quanh miếng đậu là được.
  - Khi rán đậu chú ý để lửa nhỏ để tránh bột bị cháy. Đậu rán chín vàng hai mặt thì cho ra đĩa, để sang một bên.
  - Đặt chảo trở lại bếp, dầu ăn cho láng chảo, phi tỏi thơm. Cho đậu hành thái nhỏ vào phi cùng, tiếp đến cho ớt thái lát, cà chua thái hạt lựu vào đun. Cho một chút nước nếu chảo quá khô và để tránh cà chua bị cháy.
  - Sau khi cà chua đã nhừ thành nước sệt thì cho nấm vào xào, nêm 1 thìa bột canh, ½ thìa đường.
  - Tiếp theo cho đậu rán vào chảo, thêm nửa chén nước, rồi mở lửa to đun sôi, nêm nếm lại bột canh cho vừa ăn. Nhỏ lửa âm ỉ cho đậu ngấm gia vị.
  - Đun đến khi nước cạn bớt là được. Khi đun tránh dùng đũa đảo nhiều, đậu sẽ bị vỡ. Trước khi tắt bếp rắc chút hành xanh thái nhỏ.
- Xúc đậu ra bát to, rắc hạt tiêu lên trên, món chay ăn nóng với cơm.

### 36. MÌ CĂN SỐT NGŨ VỊ.



Nguyên Liệu.

10 câymì căn non  
Boa rô (tùy thích)  
Hạt nêm chay

Nước tương  
Đường  
Tiêu  
Nước dừa tươi  
Ngũ vị hương  
2 muỗng tương cà + 1 muỗng tương ớt

Cách làm.

Mì căn ướp ít nước tương, hạt nêm, đường, tiêu và ngũ vị hương.

Tất cả trộn đều và để 20p cho mì căn thấm đều gia vị.  
Sau đó bắt chảo và chiên sơ mì căn, không chiên vàng quá.

Pha tương cà + tương ớt và 2 muỗng canh nước dừa tươi cùng nước ướp mì căn còn lúc này. Tất cả trộn đều.

Phi thơm boa rô.

Cho nước sốt vừa pha vào chảo.

Tiếp theo cho mì căn đã chiên vào cùng ít nước dừa tươi, để lửa liu riu đến khi thấy mì căn thấm nước sốt sền sệt thì nêm nếm lại cho vừa ăn rồi tắt bếp.

Sau cùng dọn ra đĩa. Món này ăn cùng cơm trắng  
kèm dưa leo hay rau tùy thích.

Khi ăn dùng kéo cắt miếng vừa ăn.

37. ĐẬU HŨ KHO NẤM



Chuẩn bị

3 bìa đậu phụ: để trong rổ cho ráo bớt nước và cắt thành từng miếng vuông

4 tai nấm: đông cô khô và đông cô tươi đem rửa sạch, ngâm qua nước muối và cắt làm 4.  
30ml nước tương

30ml nước

5 củ hành tím: lột vỏ và cắt lát mỏng

Gia vị: muối, tiêu, đường, hạt nêm

Cách nấu

Bước 1: Làm nóng chảo dầu và đem đậu hũ chiên vàng mặt.

Bước 2: Phi thơm hành với ít dầu, cho nấm đông cô vào xào cho thơm. Sau đó, cho đậu hũ vào đảo đều.

Bước 3: Tiếp tục cho nước tương cùng các gia vị vào cùng. Nấu khi sôi thì hãm nhỏ lửa và kho đến khi nước sánh lại thì tắt bếp.

38. CANH CHUA CHAY



Nguyên liệu:

Đậu hũ non: 2 miếng

1/2 trái dưa

1 quả cà chua

Nấm rơm, hoặc nấm dai, nấm gì không có vị đậm quá là được: 150g

5 trái đậu bắp

Dọc mùng (bạc hà): 1 cây

Giá đỗ: 1 nắm

Me chua chín: 1/2 vắt

Boa rô (tỏi tây), ngò (mùi tàu), đường, muối.

Cách làm: Sơ chế:

- Đậu hũ non cắt ra miếng vừa ăn. Có thể chia bớt 1 phần xắt mỏng đem chiên giòn để sau cùng bỏ vào nồi canh cho phong phú.
- Cà chua bỏ múi cau làm 6 miếng
- Dưa chia đôi: 1 phần băm nhuyễn, 1 phần xắt lát mỏng
- Đậu bắp xắt khúc vừa ăn
- Dọc mùng cắt xéo khúc vừa ăn. Sau đó cho vào tô nước có pha chút muối, bóp 1 chút rồi rửa lại bằng nước sạch, làm vậy để không bị ngứa.
- Tỏi tây thái nhỏ. Ngò xắt khúc.

Thực hiện:

- Đầu tiên ngâm vắt me vào trong cái chén nước ấm, dầm nhẹ cho ra nước chua (dầm

mạnh cũng không sao).

- Bắc cái nồi đủ nấu canh, cho vào chút dầu ăn, rồi thả vài lát boa rô vào phi thơm, sau đó cho phần dừa băm vào xào cho chín, ra nước vàng, rồi cho tiếp cà chua và dừa lát vào xào sơ vài phút cho vui (buồn thì đừng xào nha 😊)).
- Rồi mới đổ 1 lượng nước đủ nấu canh vào nồi, trút hết nấm vô luôn, nấu sôi.
- Nước sôi thì cho tiếp nước từ vắt me chua vào, đun sôi (Nếu nước me chưa đậm thì có thể kiếm cái rây bỏ me vào rồi nhúng xuống nước canh đang sôi, vừa nhúng vừa đãi cho ra nước me, làm như vậy thì nước chua sẽ ra ọt hơn).
- Nấu tiếp 10 phút cho nước đậm đà, rồi trút đậu bắp vô, nấu tiếp 3 phút.
- Sau cùng, vặn nhỏ lửa rồi trút bạc hà, đậu hũ non (và đậu hũ chiên giòn nếu có) vào, nêm thêm muối, nhiều đường, xắt thêm 1 trái ớt vào, nêm lại đủ 4 vị chua cay mặn ngọt không vị nào gắt quá là ok, nấu tiếp cho đến khi sôi trở lại, chờ tiếp 3 phút rồi cho giá vào nấu tiếp 39 giây, tắt bếp.
- Rắc boa rô thái nhỏ vào nồi.
- Ăn nóng với cơm.

### 39. KHÔ QUA KHO CHAY



Nguyên liệu:

Khô qua to: 2 trái

Đậu hũ trắng: 1 miếng

Nấm mèo: 3 tai

Bún tàu: 2 lọn

Nước dừa tươi: 1 chén

Hành boaro phi: 2M

Muối, đường, bột năng

Dầu ăn, ớt hiểm

Nước tương

Bột ngọt

Thực hiện

### 1. Sơ chế

– Khổ qua rửa sạch, cắt khúc 1.5cm, bỏ ruột. Ớt hiểm đập dập. Nấm mèo ngâm nở, thái sợi, băm nhỏ, bún tàu ngâm mềm, cắt khúc 2cm.

– Đậu hũ chần qua nước sôi, cho vào vải mùng vắt ráo nước, tán nhuyễn, trộn chung với nấm mèo, bún tàu, 1m bột năng, 2M boaro phi vàng, 1/2m muối, 1/2m đường, 1/2m tiêu, 1/2m bột ngọt AJI-NO-MOTO®, nhồi nhân vào khổ qua.

– Pha hỗn hợp 2M nước tương LISA, 1M đường, 1m bột ngọt AJI-NO-MOTO®, 1/5m muối.

### 2. Kho

– Chiên áp chảo khổ qua đến khi rám mặt, rồi cho hỗn hợp nước tương vào, kho 2 phút cho thấm vị, thêm nước dừa, ớt hiểm đập dập rồi kho tiếp 10 phút cho tới khi nước xấp là được.

### 3. Cách dùng

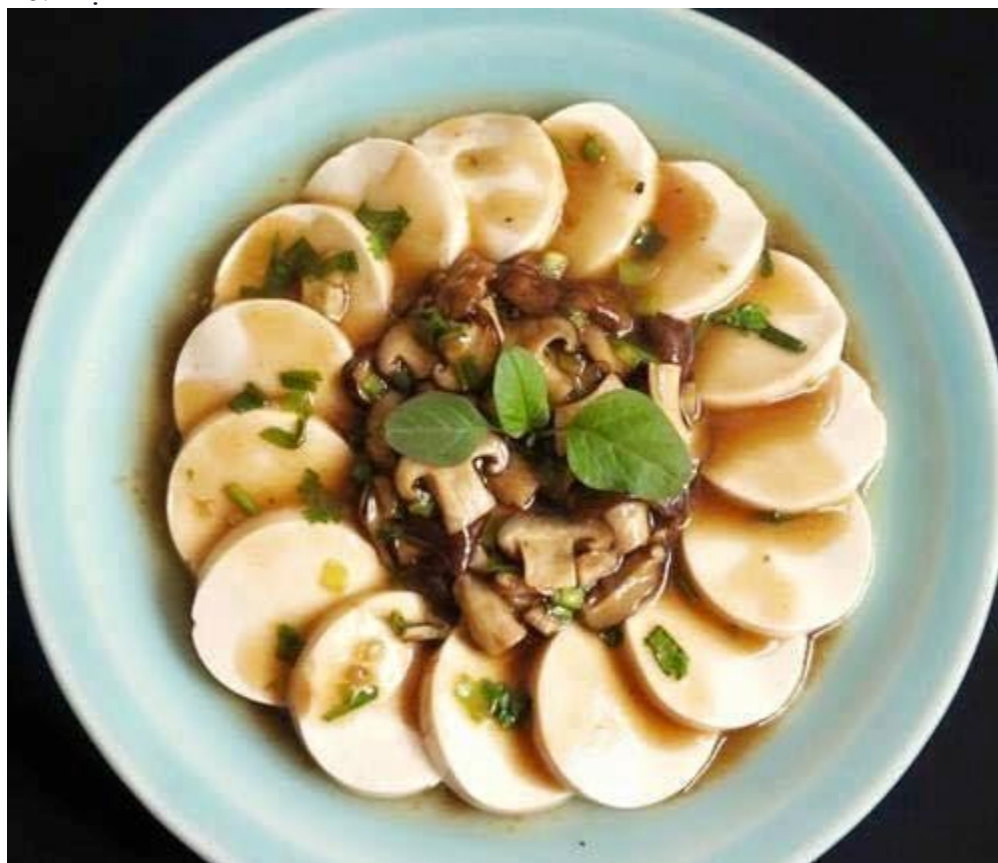
Trình bày món ăn ra đĩa, trang trí ớt hiểm, rưới thêm nước kho và boaro phi.

Mách nhỏ:

Chiên khổ qua giúp khổ qua săn mặt, không bị bở, nhân kết dính.

Vị cay trong món ăn làm giảm cảm giác đắng của khổ qua.

### 40. ĐẬU HŨ NON SỐT NẤM ĐÔNG CÔ



Nguyên liệu:

- Đậu hũ non: 1 gói;
- nấm đông cô tươi: 100g;
- hành lá, 1 nhánh mùi, dầu hào chay, nước tương, muối, dầu mè, 1 thìa bột năng.

Cách làm:

- Nấm đông cô cắt phần chân già, rửa sạch, ngâm trong nước muối loãng khoảng 15' cho sạch. Đậu hũ non rửa sạch, thái miếng xếp ra đĩa. Dùng màng thực phẩm bao lại, làm chín trong lò vi sóng khoảng 2 phút. Hoặc bạn có thể làm chín đậu hũ non bằng cách trần qua nước sôi thêm chút muối.

- Nấm sau khi ngâm, vớt ra để ráo, thái lát mỏng. Hành lá, rau mùi bỏ rễ, rửa sạch, xắt nhỏ. Chú ý phần gốc hành xắt nhỏ để riêng. Bắc chảo lên bếp, cho 1 thìa dầu mè. Khi dầu nóng cho phần đầu hành ở trên vào phi thơm. Tiếp đó cho nấm vào xào chín, thêm chút dầu hào chay, nước tương vào đảo kỹ. Hòa 1 thìa bột năng với chút nước, cho vào chảo nấm đảo đều, nêm nếm cho vừa ăn.

- Nấm chín, tắt bếp, cho hành lá, mùi xắt nhỏ ở trên vào đảo đều. Cho nấm cùng với nước



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

sốt ở trên vào đĩa đậu hũ non đã làm chín. Dùng thìa dưới đều phần nước sốt lên các miếng đậu để đậu hũ được ngấm đều.

### 41. NGUYÊN LIỆU CHUẨN BỊ CHO MÓN ĐẬU HŨ BAO BỐ CHAY:



3 bìa đậu hũ trắng

3 tai nấm đông cô

20 gam củ năng

60 gam chả chay

20 gam cà rốt

30 gam bắp cải

8 bông họ chần

2-3 tép tỏi

1 muỗng boaro băm nhỏ

4 cây cải thìa

Gia vị: Dầu ăn, dầu hào chay, tương ớt, muối, tiêu, dầu mè, đường, bột năng pha loãng, nước tương, hạt nêm từ nấm và hạt sen.

Các bước thực hiện món đậu hũ bao bố chay:

- Đậu hũ bạn cắt khối hình chữ nhật 6\*4 hoặc cắt đôi rồi đem chiên vàng. Bạn nên chiên ngập dầu miếng đậu hũ sẽ vàng đều các mặt hơn. Vớt đậu hũ ra cho ráo dầu và bạn dùng thìa nhỏ để lấy phần ruột, để lớp vỏ ngoài tạo thành các bao bố xinh xinh. Về phần ruột đậu hũ bạn đem tán nhuyễn.

- Nấm đông cô đem ngâm mềm và xắt hạt lựu.

- Tỏi bóc vỏ, đập dập hoặc băm nhỏ.

- Củ năng, cà rốt gọt vỏ, xắt hạt lựu.

- Chả chay xắt hạt lựu. Bắp cải rửa sạch, cắt sợi nhỏ.

- Cải thìa tách lá, rửa sạch và đem chần sơ qua và vớt ra để ráo.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Làm nóng 1 chút dầu ăn, bạn cho boaro vào phi thơm rồi cho phần rau củ và chả chay vào xào, đảo đều tay. Nêm tất cả với 2 hạt nêm+ 1 đường + 1/2 tiêu, đảo đều cho ngấm gia vị.
- Khi phần rau củ bắt đầu chín sơ, bạn cho ra đĩa và trộn với phần đậu hũ tán nhuyễn rồi cho vào các “bao bố” và dùng cọng họ cột lại nhẹ tay để tạo thành những thắt nút.
- Bắc 1 chảo khác lên bếp, làm nóng 1 chút dầu ăn, phi thơm tỏi và bạn cho cải thìa + 1 muống hạt nêm vào đảo cùng. Xào dưới lửa to để rau mướt và giòn. Sau đó bạn cho rau ra đĩa.
- Tiếp theo, chúng ta sẽ tiến hành làm nước sốt  
Bạn hòa tan 1 chén nước + 1 dầu hào chay + 2 nước tương + 1/2 đường + 1/2 hạt nêm + 1 tương ớt, khuấy đều.
- Sau đó cho lên bếp đun sôi và hạ nhỏ lửa rồi mới cho 1/2 muống bột năng vào, khuấy khi hỗn hợp đã sền sệt (lúc này phần nước sốt đã được) bạn cho dầu mè vào đảo đều.
- Cuối cùng bạn cho những “bao bố” mà chúng ta đã chuẩn bị vào cùng với nước sốt khoảng 5 phút để phần nước sốt ngấm vào nguyên liệu. Tắt bếp.

Vậy là cách nấu món chay với đậu hũ của chúng ta đã xong, chúc các bạn thực hiện thành công và có thêm nhiều bữa ăn ngon miệng !

### 42. BÒ BÍA CHAY



Chuẩn bị

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Cho phần cuốn bánh:

1 củ cà rốt: gọt vỏ và thái sợi

1 trái sắn (củ đậu): gọt vỏ và thái sợi

150g ham chay: thái miếng dài bằng ngón tay

1 muỗng cà phê: bột xá xíu, ngũ vị hương

2 thanh mì căn tươi: xé mỏng thành sợi và trụng qua nước sôi có pha ít bột nghệ

1 xấp bánh tráng mỏng

1/2 bát đậu phộng rang

1 muỗng cà phê ớt băm

Rau ăn kèm: xà lách, húng quế, rau thơm các loại

- Cho phần nước chấm:

1 chén tương đen (hoisin sauce)

1 chén nước cốt dừa

1/2 chén bơ đậu phộng

- Đồ chua đi kèm nước chấm:

1/2 củ cà rốt : gọt vỏ và thái sợi

1/2 củ cải: gọt vỏ và thái sợi

1/2 chén giấm

1/2 chén đường

Cách làm

- Cho phần cuốn bánh:

Bước 1: Ướp ham chay với bột xá xíu trong khoảng 15 phút và đem chiên vàng.

Bước 2: Đem xào sắn và cà rốt với ít muối, bột ngọt và hạt nêm.

Bước 3: Xào sơ mì căn cho thơm và săn lại.

- Cho nước tương chấm:

Cho nước cốt dừa vào đun sôi. Sau đó, cho thêm tương đen và bơ đậu phộng vào khuấy đều. Nêm lại với ít muối và đường cho vừa miệng.

- Cho dưa chua:

Đem trộn các nguyên liệu làm dưa chua đã chuẩn bị vào với nhau và để trong khoảng 8 tiếng (Phần này bạn nên làm trước để tiết kiệm thời gian)

Khi dùng, bạn dọn bánh tráng, rau sống, các nguyên liệu mì căn, ham chay, cà rốt xào với bát nước chấm đã cho thêm dưa chua và ít ớt băm. Cách ăn giống như bánh tráng cuốn. Món ăn vặt này rất ngon và lạ miệng.

### 43. BẮP CÁI CUỐN



Rau bắp cải xanh, bắp cải tím sẽ làm cho bữa ăn chay hàng ngày thêm nhiều màu sắc!!

Nguyên liệu:

1 cái bắp cải xanh

1 cái bắp cải tím

1 củ cà rốt

+Làm nước chấm

Xì dầu 2 thìa

Dấm 1 thìa

Vừng rang

Dầu vừng

Đường

Thực hiện

-Tách từng lá bắp cải ra, rửa sạch

-Dùng dao nạo nạo những lát cà rốt mỏng và dài

-Đun 1 nồi nước sôi, cho lá bắp cải vài chân trong nửa phút. Khi nào bắp cải chín, màu lá trở nên xanh mượt là được.

-Ngâm lá bắp cải vừa chín vào nước lạnh trong nửa phút nữa. Cắt lá bắp cải xanh đã chín làm 2 phần, để 2 phần chồng lên nhau rồi cuộn chúng lại. Làm lần lượt đến hết.

-Dùng các “dây” cà rốt đã chuẩn bị buộc các cuộn bắp cải để chúng không bung ra.

-Thái nhỏ các lá bắp cải tím rồi đặt lên đĩa, xếp các miếng bắp cải xanh lên trên, rắc vừng rang.

-Trộn xì dầu, dấm, 1 chút đường và dầu vừng trong một cái bát nhỏ. Đây là nước chấm tuyệt vời cho món rau thanh mát.

Các bạn có thể chuẩn bị món này trong bữa cơm chay ngày mùng 1, ngày rằm hoặc như một món rau ăn đổi bữa hàng ngày đều được.

44. TÀU HŨ KY KHÌA NƯỚC DỪA



1. Nguyên liệu

- 2 miếng đậu hũ
- 2 lá tàu hũ ky
- 100g nấm rơm
- 4 tai nấm hương
- 50g bông hẹ
- 150ml nước dừa xiêm (1/2 trái).

2. Cách làm

- Tàu hũ ky mỗi miếng chia làm 4, rửa nhanh qua nước, trải ra cho thẳng. Nấm rơm rửa sạch cắt hạt lựu (mỗi cái nấm cắt làm 8 phần). Nấm hương ngâm nở, cắt làm 4.
- Mỗi miếng đậu hũ cắt làm 4 theo chiều ngang. Đem chiên ngập dầu cho vàng đều.
- Dọc một đường dọc ở một mặt đậu, lấy bột nhân.
- Bông hẹ rửa sạch, chần sơ. Cắt nhuyễn ít hẹ. Phi thơm hẹ với 1 muỗng café dầu ăn, cho nấm vào xào chín, nêm 1/2 muỗng muối, 1/2 muỗng tiêu.
- Tắt bếp, cho phần ruột đậu được lấy bột từ miếng đậu chiên vàng vào trộn đều.
- Nhồi hỗn hợp nấm vào miếng đậu đã xẻ. Trải miếng tàu hũ ky ra cuộn quanh miếng đậu. Gói lại gọn gàng, vuông vức. Dùng bông hẹ buộc lại cho chắc chắn và đẹp mắt..
- Đun nóng 1 muỗng canh dầu, cho miếng đậu cuộn vào, chiên áp chảo hơi vàng, vớt ra.
- Cho 1 muỗng canh đường vào chảo, thắng caramel, thêm nước dừa tươi, 1/4 muỗng cafe ngũ vị hương, 3 muỗng canh nước tương, 1/2 muỗng cafe bột ngọt.
- Cho cuộn đậu vào khía 10 phút cho nước hơi cạn là được. Nêm lại cho vừa khẩu vị rồi dọn ra dùng với cơm trắng.

45. XÍU MẠI CHAY.



Nguyên Liệu.

3 miếng đậu hủ trắng

200 gr củ sắn

Boa rô (tùy thích )

Tương cà

Hạt nêm chay + nước tương + đường + tiêu + dầu màu điều

Bánh mì

Cách làm.

Đậu hủ dùng khăn thấm nước cho thật ráo sau đó cho vào cối quết 15 phút.

Củ sắn gọt vỏ, cắt hạt lựu nhỏ ướp tí muối sau đó vắt ráo nước.

Trộn đậu hủ, củ sắn cùng hạt nêm + đường + nước tương + tiêu + boa rô băm nhuyễn cho vừa ăn. Cho thêm muống tương cà vào cho có màu phớt phớt hồng & ít vỏ bánh mì bóp vụn hoặc bột gluten vào để tạo độ kết dính.

Dùng muống múc hỗn hợp thả vào lòng bàn tay, sau đó dùng muống múc viên xíu mại lên và lại thả xuống lòng bàn tay. Cứ thế lặp lại thao tác trên để viên xíu mại chắc sau khi hấp hơn là vo tròn. Rồi đem hấp 10 phút.

Bắt chảo lên bếp cho 1/2 chén nước vào. Cho thêm hạt nêm, đường, nước tương, dầu màu điều nấu cho tan và nêm vừa ăn thì cho tương cà chua vào khuấy đều. Sau đó cho thêm bột năng pha loãng vào để hỗn hợp nước sốt sền sệt.

Ăn kèm bánh mì.

46. [ MÌ XÀO LA HÁN ]



Nguyên liệu:

- 1 bìa đậu phụ
- 2 tai nấm đông cô
- 1 tai nấm mèo
- 5 búp nấm rơm
- 100g cải ngọt
- 100g cải thảo
- 3 vắt mì trứng
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê nước tương

Cách làm:

Mì trứng trụng nước sôi để ráo.

Đậu phụ chiên vàng, xắt miếng nhỏ.

Nấm đông cô, nấm rơm, nấm mèo cắt bỏ chân, rửa sạch, xắt nhỏ.

Cải thảo và cải ngọt nhặt bỏ lá sâu, rửa sạch, xắt miếng vừa ăn.

Bắc chảo nóng, cho cải và nấm vào xào, nêm muối, đường, nước tương, cho vào một ít nước khi xào. Khi rau và nấm chín tới, cho mì vào xào áp chảo, đảo đều tay.

Cho mì ra đĩa, trang trí thêm ngò tây, dùng nóng.

Mách nhỏ:

Mì trứng trứng chín tới, không trứng quá kĩ sẽ bị nhão. Sau khi trứng cho ngay vào nước lạnh để mì được to và giòn. Xào nhanh mì ở lửa lớn để mì được thơm ngon.

### 47. CANH NẤM THẬP CẨM



Chuẩn bị

250g nấm kim châm: cắt bỏ gốc và rửa sạch qua vòi nước

50g hạt sen: ngâm nước

1 củ cà-rốt: gọt vỏ và thái hạt lựu

4 củ khoai tây: gọt vỏ và thái miếng vuông

1 củ hành tím đập dập

Gia vị: muối, tiêu, hạt nêm từ rau và nấm, bột ngọt

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nước. Khi nước sôi, cho nấm và củ hành tím vào nấu.

Bước 2: Khi nước sôi trở lại, cho lần lượt các nguyên liệu cà rốt, khoai tây, và hạt sen vào hầm.

Bước 3: Khi thấy nước trong nồi đủ ngọt do nấm và củ quả tiết ra, bạn nêm lại gia vị và tắt bếp.

Khi dọn rắc thêm ít hành ngò lên mặt.



### 48. CHẢ LÁ LỐT CHAY ĐƠN GIẢN



Nguyên liệu:

Với cách làm chả lá lốt chay, nguyên liệu bạn cần có sẽ là:

- Đậu phụ: 2 bìa
- Lá lốt: 15 lá
- Hành hoa: vài nhánh
- Mộc nhĩ: 5 tai
- Ngô ngọt: 1 ít
- Đậu Hà Lan: 1 ít
- Dầu đậu nành
- Bột nêm, mì chính.

Cách làm:

Đầu tiên, bạn ngâm mộc nhĩ vào nước nóng cho nở, rồi cắt chân rửa sạch, thái sợi. Sau đó, bạn rửa sạch hành hoa rồi thái nhỏ

Tiếp theo, bạn cho 2 bìa đậu vào bát tô đánh nát rồi trộn cùng với hành hoa, mộc nhĩ, đậu Hà Lan, ngô ngọt cùng 1 thìa hạt nêm nhỏ  
Sau phi trộn xong phần nhân, bạn mang lá lốt rửa sạch rồi để ráo. Lưu ý, cần để lá lốt thật ráo nước, kẻo khi rán sẽ bị bắn dầu.

Giờ bạn cho phần nhân đã trộn vào bên trong lá lót rồi cuộn lại. Bạn làm như thế đến khi hết nhân thì thôi.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun sôi, sau đó, thả từng cái chả vào rán ở lửa nhỏ. Không nên để lửa to kéo chả sẽ cháy. Khi nào thấy bề mặt lá lót ngả màu xanh đậm là chả đã chín.

Cuối cùng, chỉ cần gấp chả lá lót chay ra đĩa rồi bày lên mâm cỗ là xong.

### 49. CHẢ LỤA CHAY



Nguyên liệu:

500g phù trúc tươi (cho 1 đôn chả lụa - bạn cũng có thể dùng phù trúc khô hay còn gọi là váng đậu)

3 gốc hành ba rô (tỏi tươi)

Dầu ăn

Lá chuối, lạt tre

Gia vị: muối, hạt nêm, tiêu xay, tiêu hạt

Cách làm:

Đầu tiên bạn thái nhỏ hành boa-rô ra rồi cho vào phi thơm cùng một bát nhỏ dầu ăn.

Bạn phi thơm hành lên cho đến khi hành được vàng giòn thì bạn tắt bếp. Vớt hành ra cho vào 1 bát riêng. Phần dầu ăn được phi thơm này để ướp phù trúc để làm chả lụa chay, còn đối với hành phi, bạn có thể để dành ăn kèm với các loại cuốn cũng rất ngon nhé!

Làm sạch lá chuối bằng cách dùng khăn ướt lau sạch 2 mặt. Bạn nhặt khoảng 2-3 lá ra, cắt thành từng miếng có chiều ngang khoảng 15cm để gói 2 đầu chả lụa.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Phù trúc tươi bạn đổ nước ấm vào 1 chậu sạch, sau đó cho phù trúc vào rửa. Đến khi nước bắt đầu đục, bạn đổ nước mới vào và tiếp tục rửa. Khi rửa xong, bạn dùng tay vắt thật chặt để phù trúc ráo hết nước.

Để làm món chả lụa chay có hương vị thơm ngon tự nhiên y như chả lụa đồ mặn, bạn cần ướp gia vị thật khéo. Công thức sau đây nhé: 500g phù trúc, bạn cho 2 thìa canh dầu ăn thơm mùi hành phi, 1 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê tiêu xay và 1/2 thìa cà phê tiêu hạt.

Giờ bạn trải hai tấm lá chuối ra, úp mặt xanh xuống dưới, gói chả lụa chay bằng mặt bên trong. Bạn xúc toàn bộ phần hỗn hợp phù trúc làm chả lụa chay vào, dồn về một góc. Rồi bạn cuộn chả lụa chay tròn lại này.

Dùng lạt đã chẻ mỏng, dẻo để buộc ngang bên ngoài cuộn chả lụa chay như bạn gói bánh tét. Sau đó bạn gấp 2 đầu của đòn chả lụa vào và cố định bằng dây lạt.

Hấp chả lụa chay: Nếu hấp nhiều, bạn dùng nồi lớn, đổ nước khoảng 1/3 nồi rồi đặt rá vào sao cho nước không ngập đến rá. Rồi bạn xếp chả lụa vào rồi đem hấp ở lửa vừa trong 3 tiếng. Nếu chỉ hấp khoảng 1-2 đòn chả lụa thôi, bạn có thể dùng nồi cơm điện: đổ nước khoảng 1/2 nồi, đặt rá hấp cơm ngụy lên, cho chả lụa vào rồi đậy lại nấu, đến khi nước cạn là chả lụa chín.

### 50. ĐẬU HŨ NHỒI CHAY.



**ĐẬU HŨ NHỒI CHAY**

Nguyên Liệu.

3 miếng đậu hủ chiên

30 gr nấm mèo

3 tai nấm đông cô

Boa rô tùy thích

Hạt nêm chay + dầu hào chay + dầu mè + muối + nước tương

Tiêu + đường + tương ớt

Bột năng

Cách làm.

Đậu hủ rọc đường nhỏ phía trên rồi dùng muỗng múc phần ruột trắng bên trong. Nấm mèo & nấm đông cô ngâm nở cắt nhỏ. Boa rô băm nhỏ.

Tất cả trộn đều cùng hạt nêm, dầu hào chay & tiêu. Sau đó nhồi lại vào phần vỏ đậu hủ rồi dùng lá chuối tước nhỏ trộn nước sôi cột lại rồi đem hấp 10 phút. (Không kiêng ngũ vị tân thì dùng bông hẹ để cột). Phần nhân dư thì vo viên tròn rồi cho vào hấp cùng.

Cho 1 chén nước, dầu hào chay, hạt nêm, nước tương và đường cùng ít tương ớt bắt lên bếp nấu sôi. Sau đó cho thêm 1 muỗng dầu mè vào.

Nêm gia vị cho vừa ăn rồi cho ít bột năng pha nước vào để phần sốt sánh lại rồi cho đậu hủ vào cho thấm sốt thì tắt bếp.

### 51. RAU CŨ LUỘC CHĂM NẤM ĐÔNG CÔ KHO QUỆT CHAY.



Nguyên Liệu.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

100 gr nấm đông cô hoặc nấm rơm  
Boa rô ( tuy thích ) + tiêu + nước mắm chay & đường  
Đậu bắp + đậu cô ve + bầu hay rau củ

Cách làm.

Nấm đông cô ngâm nở cắt nhỏ.

Boa rô cắt nhỏ.

Phi thơm boa rô, cho nấm đông cô vào xào.

Cho nước mắm chay, đường và tiêu vào cho vừa khẩu vị. Vì đây là món chấm nên sẽ có vị hơi mặn tí.

Đậu bắp + đậu cô ve + bầu luộc chín.

Khi ăn múc chén nhỏ nấm đông cô kho kèm rau ăn cùng cơm trắng.

### 52.MẪN CHAY.



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Nguyên liệu: Nhiều ít tùy ý thích mỗi người.

– Củ cải trắng muối mặn ( nếu mua dạng cắt sẵn thì khỏi cắt lại và ngược lại ). Ngâm qua vài lần nước và xả cho bớt mặn.

– Dưa leo bỏ phần ruột ( trái dưa dài, dùng dao cắt dọc làm 3 phần, không dùng phần ruột ). Bào mỏng.

– Khoai tây bào sợi trộn với chút xíu muối ( ít thật ít ). Cho vào chảo dầu chiên vàng.

– Tàu hũ trắng miếng dày, cắt lại thật mỏng và chiên vàng với dầu. Cắt sợi.

– Khóm cắt dài mỏng.

= Tất cả rau củ trộn đều vào nhau, vắt thật ráo. Dùng khăn vắt cho dễ.

– Cho vô tô lớn, trộn với phần ” mắm chay ” \*\*\*\*. Cho tàu hũ vào trộn đều lại, nêm nêm thêm muối nếu nhạt.

\*\*\*\* ps: Chiên tàu hũ trước và dùng dầu đó chiên khoai tây vậy tiết kiệm.

\*\*\*\* CÁCH LÀM MẮM CHAY BẰNG TƯƠNG NHẬT LOẠI NẤU SUOP MISO.

Khoảng 1 chén.

– Nếu có điều kiện thì mua mắm chay bán ở các chợ đồ chay ( VN ). Nếu không có thì có thể dùng loại nấu suop miso ( thấy thành phần ghi : tương hột, muối... ).

– 2 cây sả băm nhuyễn.

– 4 muỗng canh dầu ăn cho vào nồi cho nóng, tiếp cho xả vào xào thơm. Tiếp tục cho tương miso vào ( khoảng 1 chén ) xào thơm, đều với 1 muỗng cà phê đường. Thêm chút nước sao cho sệt vừa ý. Vậy là xong.

– Cho ra chén/hộp đậy lại cất tủ lạnh.

Ngoài dùng làm món này, có thể dùng nấu bún mắm chay, kho mắm chay.... tùy thích.

\*\*\* NẾU KHÔNG CÓ TƯƠNG NHẬT. DÙNG THÍNH TRỘN ĐỀU VỚI PHẦN RAU CỦ TRÊN CŨNG ĐƯỢC.

53. ĐẬU HŨ KHO SẢ.



Nguyên Liệu.

3 miếng đậu hũ  
2 củ cà rốt  
1 gói gia vị kho bò kho  
Ngò gai + lá quế  
Hạt nêm chay + nước tương + nước mắm chay + đường + dầu màu điều  
Sả + ớt  
1 hộp nấm linh chi hoặc nấm đùi gà  
1 củ hành tây (tùy thích)  
Bánh mì ăn kèm +

Cách làm.

Nấm cắt gốc và rửa sạch với nước muối loãng.

Cà rốt gọt vỏ, tía hoa.

Đậu hũ cắt miếng vuông và chiên vàng.

Hành tây cắt múi cam nhỏ, lá quế + ngò gai cắt vừa.

Bắt chảo cho dầu vào cùng dầu màu điều cùng sả và ớt băm vào xào.

Tắt bếp cho phân nửa gói gia vị bò kho vào cùng đường + hạt nêm + nước mắm chay + nước tương trộn đều. Sau đó mở lửa nhỏ, đảo đều đến khi hỗn hợp sánh lại và lại tắt bếp để gia vị không bị cháy.

Cho đậu hũ & nấm vào đảo đều. Cho ít nước lọc hoặc nước dừa vào rồi bật bếp nấu cho thấm gia vị.

Sau đó cho cà rốt vào nấu đến khi cà rốt chín thì nêm lại cho vừa ăn rồi tắt bếp và cho củ hành tây vào.

Khi ăn dọn kèm bánh mì hoặc hủ tiếu và rắc ngò gai cùng lá quế lên tô đậu hũ kho sả.

### 53. BÚN HUẾ CHAY



Nguyên liệu bún huế chay ngon :

- 500g bí đỏ; 1 củ cải trắng (300g), 1/2 cây cải bắp thảo, 300g cà chua chín đỏ, 1/2 quả dứa

- 200g nấm rơm, 2 miếng đậu hũ, bột nêm chay, hạt điều màu, 4 cây sả, 5 cây hành boa-rô, rau nêm ngò gai

- Bún, rau thơm ăn kèm

Cách làm bún huế chay ngon hấp dẫn :

Bước 1 : Rau củ quả bạn đem rửa sạch, sau đó đem cắt khúc. Lá hành boa rô đem rửa sạch rồi cũng cắt khúc

- Cho rau củ quả vào nồi, rồi sau đó đem cho thêm nước, cùng với một ít muối vào đem hầm cho ra nước ngọt, sau đó đem hầm cho đến khi hỗn hợp mềm nhé



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Sau đó đem bỏ lấy nước dùng chứ không lấy cái nhé ( chỉ sử dụng lại củ cải )

Bước 2 : Bắc nồi nước dùng lên trên bếp ( trong nồi còn củ cải ). Sau đó bạn đem cho thêm dưa thái miếng, sả đem rửa sạch đập dập, ít cọng đậu hành boa rô sau đó đem cắt khúc và đem nấu với lửa nhỏ cho thơm mềm rồi đem nêm nếm thêm gia vị. Mình sử dụng hay sử dụng gia vị bột nêm chay, bột ngọt, đường phèn ( tùy theo khẩu vị gia đình bạn nhé ) và cùng với một ít màu dầu điều vào để cho món ăn ngon hấp dẫn hơn

Bước 3 : Đậu hũ bạn đem cắt nhỏ, sau đó đem chiên vàng khi nào ăn thì cho vào nồi nước dùng

Bước 4 : Làm sốt nấm : Đem cho thêm ít dầu ăn vào nồi, sau đó đem đun nóng. Khi mà dầu nóng thì bạn đem cho đậu hành boa rô vào đem phi thơm rồi đem chócà chua vào băm nhỏ vào xào, sau đó đem cho thêm nấm rơm và ít nước vào. Sau đó nêm gia vị hơi đậm đà, rồi đun với lửa liu riu cho thấm đến khi mà nước còn sền sệt. Rồi sau đó bạn đem múc sốt nấm ra tô

- Bạn Chuẩn bị bún ngon (dùng bún cọng lớn) cùng với các nguyên liệu ăn kèm như sa tế, rau thơm (bắp chuối, rau muống bào, giá, rau thơm).

- Bún chần nóng, cho vào tô, vãi miếng dưa, đậu hũ, củ cải trắng rồi chan nước dùng lên tô bún. Sau đó mới cho sốt nấm lên trên cùng rau ngò gai, hành boa-rô cắt nhỏ lên.

Món bún Huế chay thơm ngon, hấp dẫn này đảm bảo cả nhà sẽ thích mê cho mà xem. Bạn hãy chia sẻ món ăn chay này cho mọi người cùng biết nhé.

Chúc bạn thành công

### 54. PHỞ CHAY



Nguyên liệu:

- Bánh phở, bò lát chay, chả phù chúc, nấm đông cô (có thể thay thế những loại nấm khác tùy thích), rau cô-rôn, cần, quế, ngò tây, gừng, hành tây, giá, các loại củ quả để nấu nước dùng và gia vị tạo mùi phở (hồi, quế).
- Tương ớt, tương đen, chanh ớt.

Chế biến:

Mướp ngọt, su su hoặc mía nấu lấy nước.

Hành tây, và gừng nướng chín sau đó rửa sạch bụi cho nấu cùng với nước dùng Hồi hương (hay còn gọi là đại hồi), hạt ngò (hạt của cây ngò), quế vỏ bẻ vụn, đinh hương (dạng hạt nhỏ, còn gọi là tiểu hồi), thảo quả. Các loại gia vị này cho vào chảo, sao vàng sơ trên lửa nhỏ, nghe dậy mùi thơm là được, không để cháy. Tùy khẩu vị, gia giảm mỗi thứ làm thành mỗi gói 20 gr/2 lít nước dùng. Gói gia vị bằng miếng vải mỏng, cột chỉ, thả vào nồi nước dùng nấu nhỏ lửa cho đến khi nước dùng có mùi vừa ý, lấy gói gia vị ra. Nêm nếm vừa ăn sau đó cho vào nồi nước dùng một ít bơ thay dầu ăn.

Nấm đông cô luộc qua nước sôi, xả lại nước lạnh cắt lát. Nấm bào ngư ngâm muối rửa sạch xé sợi vắt ráo nước chiên khô với một ít dầu. Bò lát chay ngâm nở cắt lát mỏng trộn chung các loại nấm ướp với gia vị khoảng 15 phút và xào thấm cho thấm đều gia vị để riêng.

Bánh phở trụng qua nước sôi, cho các loại nhân đã xào chín và chả phù chúc vào nộm rau cần và ngò tây sốt nhuyễn, chan nước dùng. Nêm tương đỏ, tương đen theo khẩu vị kèm với rau quế, rau cô-rôn và giá trụng.

### 55. BÁNH CUỐN CHAY



Nguyên liệu:

- Một nửa gói bánh cuốn 200g, 450ml nước lọc, nửa thìa nhỏ muối, 2 thìa canh dầu ăn. Hoặc đơn giản bạn có thể dùng bánh ướt mua sẵn hoặc bánh phở tươi
- 2 bìa đậu phụ rán sẵn hoặc bạn có thể mua đậu phụ tươi về rán
- 1 củ cà rốt vừa ăn
- 10g mộc nhĩ khô (hay còn gọi là nấm mèo)
- Hạt nêm chay hay bột ngọt, muối, hạt tiêu, xì dầu
- Tương chấm kèm: tương Cự Đà hoặc có thể dùng tương đậu nành, đường, ớt quả, lạc rang
- Rau quế.

Thực hiện

Bước 1:

- Đậu phụ rán vàng, thái lát mỏng vừa ăn.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi.
- Mộc nhĩ ngâm nở, thái nhỏ.

Bước 2:

- Đun nóng một ít dầu ăn ở chảo, cho cà rốt, hành barô vào xào vừa chín tới.

Bước 3:

- Cho tiếp mộc nhĩ vào xào cùng, nêm vào một ít muối.

Bước 4:

- Cho đậu phụ vào xào cùng, rưới một ít xì dầu vào chảo, dùng đũa đảo đều, nêm nếm gia

vị lại cho vừa ăn.

- Xào tiếp đậu phụ khoảng 5-7 phút thì tắt bếp, rắc một ít hạt tiêu lên bề mặt, múc ra đĩa để riêng.

Bước 5:

- Rau quế rửa sạch, để ráo.

Bước 6:

- Bánh ướt bạn có thể dùng gói bột pha sẵn, pha theo hướng dẫn và khi tráng bánh thì bạn tráng dày hơn bánh cuốn bình thường, để có thể đơn giản bạn có thể mua bánh ướt tráng sẵn hoặc bánh phở tươi.

Bước 7:

- Bánh ướt sau khi tráng, bạn đổ bánh ra đĩa hay mâm có phết một ít dầu ăn thực vật.  
- Tiếp theo xếp lên bề mặt bánh ướt một ít rau quế.

Bước 8:

- Rồi dùng thìa múc một ít đậu phũ đã xào ở bước 4 đặt lên rau quế, dùng tay cuộn tròn lại.  
- Bạn tiếp tục làm cho hết phần nhân và bánh.

Bước 9:

- Pha tương chấm: hòa thêm đường, ớt quả giã nhuyễn vào bát tương, nêm nếm lại khẩu vị tùy theo sở thích của bạn. Bạn có thể pha nhiều, cất vào tủ lạnh dùng dần.

Bước 10:

- Khi dùng múc một ít tương chấm ra bát, bên trên rắc lạc rang đã giã, dùng với bánh ướt cuốn.

-st-

Món bánh ướt chay thanh đạm lại rất dễ làm, đầy bổ dưỡng và dễ làm. Các bạn có thể ăn kèm với giò chay. Biểu tượng cảm xúc smile

**56. NẤM XÀO NGÔ NON VÀ MĂNG TÂY**



**Chuẩn bị**

500g nấm đông cô: rửa sạch, ngâm nước muối pha loãng và cắt làm đôi

1 hộp ngô non

300g măng tây: rửa sạch và cắt khúc

1 muỗng cà phê cháy tỏi

15ml rượu vang đỏ

15ml sốt teriyaki

100g bơ 50ml dầu oliu

Ít húng tây

1/2 muỗng cà-phê muối

**Cách nấu**

**Bước 1:** Đun chảy bơ và dầu oliu với lửa vừa. Sau đó cho nấm, ngô non và măng tây vào đảo đều.

**Bước 2:** Khi nấm hơi vàng mặt, cho rượu vang, sốt teriyaki và các gia vị vào đảo đều. Khi nước sôi, hãm lửa và hãm đến khi nấm mềm thì tắt bếp.

Dọn nấm ra đĩa, bạn rắc thêm cháy tỏi lên trên mặt cùng húng tây. Món này dùng kèm với cơm nóng sẽ rất ngon.

57. CANH BÍ NGÒI ĐẬU HŨ



Nguyên liệu:

1 quả bí ngòi  
3 miếng đậu hũ trắng  
Muối, hạt nêm chay, hành boa-rô  
1 muống canh nước tương, 6 chén nước  
Cách làm:

Đậu hũ cắt miếng vuông. Bí ngòi rửa sạch, gọt vỏ hoặc giữ nguyên nếu muốn, cắt khoanh mỏng, cắt đôi.

Cho 1 muống canh dầu ăn vào nồi, phi thơm hành boa-rô, nêm nước tương vào đảo đều cho ớt chín. Cho 1l nước vào nấu sôi. Thêm đậu hũ vào nấu trong 10 phút. Sau đó thêm

bí ngòi vào nấu trong 3-5 phút nữa, nêm ít muối, hạt nêm chay vừa ăn. Tắt bếp, múc canh bí ngòi đậu hũ ra tô, dùng nóng.

### 58. BAO BỐ ĐẬU HŨ CHAY



Nguyên liệu: 4 phần: Đậu hũ cây trắng: 3 cây; nấm đông cô xắt hạt lựu: 10g; củ năn xắt hạt lựu: 20g; cà rốt xắt hạt lựu: 20g; ham chay xắt hạt lựu: 50g; bắp cải xắt nhỏ: 20g; bông hẹ: 6 cọng; dầu hào chay: 20g; bột nêm chay: 5g; muối: 1 muỗng cà phê; đường: 2 muỗng cà phê; nước dùng chay: 100ml. Chế biến và trình bày: Cắt cây đậu hũ làm đôi, chiên vàng, lấy muỗng múc phần ruột để tạo thành chiếc túi nhỏ. Nấm, củ năn, cà rốt, bắp cải, ham xào với phân nửa gia vị thành nhân, cho vào các chiếc túi, dùng cọng hẹ cột ngang. Cho vào nồi hấp thêm 5 phút. Lấy nước dùng cho chút bột bắp vào khuấy đều, nêm phân nửa gia vị còn lại là thành sốt rưới lên bao bố khi ăn.

59. CANH NẤM RONG BIÊN



Chuẩn bị

2 lá rong biển tươi: rửa sạch cát và cắt miếng

2 bìa đậu hũ non: cắt miếng vuông

50g nấm rơm: ngâm qua nước muối và cắt đôi

1 củ hành tím đập dập

Gia vị: hạt nêm từ nấm, muối, tiêu, bột ngọt, đường

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nước. Sau đó cho nấm và hành tím vào nấu cùng.

Bước 2: Khi nước sôi trở lại, cho lá rong biển vào, nấu thêm 2 phút lại cho đậu hũ vào nấu cùng.

Bước 3: Khi nước trong nồi đã đủ độ ngọt tiết ra từ các nguyên liệu, bạn nêm lại gia vị cho vừa miệng và tắt bếp.



**60. RUỐC NẤM CHAY**



**NGUYÊN LIỆU:**

- 200g chân nấm khô.
- Nước mắm chay, mì chính, bột canh, dầu ăn chay

**THỰC HIỆN:**

- Chân nấm mua về rửa sạch, ngâm vào nước hơi ấm 2 – 3 tiếng.
- Cắt bỏ phần đầu bị già.
- Cho vào luộc đến khi sôi để thêm 3 – 5 phút nữa.
- Đổ ra rổ cho ráo nước, vắt thật khô.
- Xé thành sợi.
- Cho nấm vào máy xay, sau đó ướp với dầu ăn, mì chính, bột canh, nước mắm chay cho vừa.
- Để lửa nhỏ sao ruốc cho tới khi vàng là được, trong quá trình sao thấy ruốc khô bạn bổ sung thêm dầu ăn nhé.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Ruốc nấm có thể ăn với cơm trắng, xôi, cháo hay bánh mì đều rất hợp. Khi ruốc nguội cho vào lọ khô đậy kín bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.

### 61. ĐẬU HŨ NHỒI SÓT ME



Nguyên liệu làm đậu hũ nhồi sốt me

2 miếng đậu hũ chiên  
2M nấm mèo  
1M nấm hương  
2M bún tàu  
1 chén nước me  
30g đậu phộng  
3 cây ngò rí  
1 trái ớt sừng  
1M ớt băm  
1 khúc hành boaro  
Muối, tiêu, đường, bột năng, dầu ăn  
Bột ngọt  
Nước tương  
Cách làm đậu hũ nhồi sốt me

### Sơ chế

Nấm mèo, nấm hương ngâm nở, cắt sợi. Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc ngắn. Hành boaro cắt nhỏ. Ngò rí cắt nhỏ. Ớt sừng cắt khúc. Đậu hũ cắt đôi, lấy bột ruột bên trong để riêng.

Trộn đều ruột đậu hũ với nấm mèo, nấm hương, bún tàu, ngò rí, 2M bột năng, nêm 2/3m muối, ½ m bột ngọt và ít tiêu. Nhồi nhân vào từng miếng đậu hũ.

### Thực hiện

Phi thơm hành boaro, thêm 1 chén nước và 1 chén nước me, nêm 2/3m muối, 2/3 chén đường, 1m nước tương Lisa, đun sôi sau đó cho đậu hũ vào rim nhỏ lửa đến khi nước me hơi sánh lại là được.

### Cách dùng

Cho đậu hũ ra đĩa, rắc thêm đậu phộng rang, ớt băm và lá boaro. Dùng nóng với cơm trắng.

Hướng dẫn cách làm món đậu hũ nhồi xốt me thơm ngon hấp dẫn tốt cho sức khỏe cả nhà phần 2

Hướng dẫn cách làm món đậu hũ nhồi xốt me thơm ngon hấp dẫn tốt cho sức khỏe cả nhà mà chúng tôi vừa trình bày trên đây chắc chắn sẽ giúp các chị em nội trợ thực hiện thành công món này! Chúc các bạn ngon miệng!

## 62. RAU LUỘC KHO QUỆT CHAY



Nguyên liệu

1 miếng đậu hũ

50 g nấm rơm

Nước tương

1 muỗng tỏi tây (boaro ) băm

Bột năng

Cách làm

Đậu hũ cắt nhỏ bằng đầu ngón tay, cho vào chảo dầu nóng, chiên vàng

Nấm rơm cắt hạt lựu nhỏ

Để kho quệt ngon bạn nên dùng nồi đất để tạo nhiệt độ nóng đều. Cho 2 muỗng dầu ăn vào nồi đất đun nóng, cho boaro phi thơm, nấm rơm, nước tương vào, cho đường, bột nêm. Vì món kho quệt nên ngọt mặn bạn nên cho nhiều đường tùy vào sở thích.

Để tạo độ sánh cho món kho quệt chay, bạn cho một ít bột năng hòa vào nước loãng, cho 1 muỗng nước bột năng vào kho quệt, để sánh lại. Bạn cho đậu hũ chiên vào, đảo đều, cho rau mùi vào tắt bếp.

Để trang trí bạn có thể cho vài lát ớt sừng.

Kho quệt chay sẽ đi ăn kèm với các loại rau củ luộc như đậu que, cà rốt, củ cải, su su, su hào, bí xanh, bầu, bắp cải...

### 63. ĐẬU CHIÊN NGŨ VỊ



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Để làm món đậu chiên ngũ vị bạn cần chuẩn bị những nguyên liệu sau:

3 bìa đậu phụ  
1 - 2 quả trứng  
1 muỗng cà phê bột ngũ vị hương  
65g bột ngô  
75g vụn bánh mì  
Muối  
Dầu thực vật

Cắt đậu phụ thành những khối lập phương có kích thước khoảng 2,5cm.

Đập 2 quả trứng vào bát, thêm một chút muối, sau đó đánh tan trứng.

Trong một tô khác, cho bột ngô, bột ngũ vị hương vào trộn đều lên.

Tiếp theo tẩm đậu, lần lượt lăn viên đậu qua bột ngô, lăn đều khắp các mặt của đậu sau đó nhúng vào tô trứng để trứng bám đều. Cuối cùng lăn đậu qua bột bánh mì. Bạn nhớ là phải lăn đều hết các mặt nhé!

Đặt chảo lên bếp, đun sôi dầu, thả đậu đã lăn bột vào chiên vàng đều các mặt. Sau đó gấp ra đĩa.

64. ĐẬU HŨ LA HÁN 



#### NGUYÊN LIỆU

- 1 miếng đậu hũ non 500g
- 6 lát thịt nguội chay- bạn có thể tìm mua ở các siêu thị hoặc các cửa hàng chay gần nhà nhé.
- 200g cải thìa
- 100g nấm đông cô
- 60g gừng
- 70g kì tử
- 2 muỗng canh các gia vị: hạt nêm chay, tiêu, đường, dầu hào chay, dầu ăn, dầu mè, bột năng hoặc bột bắp, nước tương.

#### CÁCH LÀM

- Cắt miếng dăm bông chay ra thành các lát mỏng,
- Tiếp theo, xắt miếng đậu hũ non thành các miếng hình chữ nhật. Khi làm món ăn này thì các bạn nên chọn mua đậu hũ non để chế biến món ăn, vì đậu hũ non rất mềm, dễ ăn, dễ chế biến – phù hợp với món chay.
- Sau khi cải chín thì vớt cải ra một tô nước lạnh, nồi nước luộc đang sôi, cho tiếp nấm đông cô và trần sơ qua rồi cũng đổ nấm vào tô nước lạnh đang ngâm cải.
- Nấm đông cô tươi mua về chỉ nên cắt bỏ một chút chân nấm ở dưới thân rồi ngâm với nước ấm có cho 1 thìa café muối nhỏ. Bạn có thể khía các đường đồng tâm trên đỉnh nấm để tạo hoa đẹp mắt.
- Cải thìa nhạt và rửa sạch lá úa, lá bần. Chuẩn bị một nồi nước để luộc cải thìa nguyên cây. Bí quyết luộc cải ngon và đẹp mắt là bạn cho 1 thìa café dầu ăn và ½ thìa café muối

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

vào nồi nước luộc. Khi cải chín vớt ra sẽ xanh hơn, nhìn ngon cải mượt và rất bóng mượt, đẹp mắt.

- Vớt rau và nấm ra để ráo. Cải thìa dùng dao chẻ đôi dọc theo thân cây để vừa ăn. Gừng cạo vỏ và rửa sạch, để ráo nước, thái lát. Gừng này giúp món ăn chay của bạn giảm bớt tính hàn, cân bằng tính hàn- nhiệt của món ăn và giúp món ăn thơm ngon hơn.

- Sau khi sơ chế xong nguyên liệu. Chuẩn bị một nồi nước để hấp. Sắp cải đều lên  $\frac{1}{2}$  diện tích của đĩa,  $\frac{1}{2}$  đĩa còn lại đặt một miếng đậu, xen kẽ một miếng dăm bông thịt nguội, xen kẽ một cây nấm, xen kẽ một lát gừng.

- Lấy một chiếc bát to để pha nước sốt với công thức: 1,5 muỗng canh dầu hào chay,  $\frac{1}{2}$  muỗng canh nước tương,  $\frac{1}{3}$  muỗng canh tiêu, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng café đường, 1 chút tiêu,  $\frac{1}{2}$  muỗng dầu mè, 1,5 muỗng nước lọc, 1,5 muỗng café bột năng. Trộn đều cho đến khi các gia vị tan ra và hòa đều vào nhau.

- Rưới nước sốt đều lên trên mặt đĩa đậu phụ đã sắp, rắc cùng với một chút ớt tử. Cho vào nồi nước sôi để hấp cách thủy. Sau mười phút là món ăn của bạn hoàn thành rồi đấy.

### 65. THỊT QUAY CHAY



Nguyên liệu làm thịt chay quay:

1 chiếc bánh mỳ dài

150 chả lụa chay

500g bột năng

100g dừa nạo

1/4 thìa ngũ vị hương

2 thìa dầu màu điều

Cách làm thịt chay quay:

Bước 1 : Dừa nạo nhỏ rồi vắt lấy 1 bát nước cốt dừa. Cho bát cốt dừa lên bếp, thêm bột năng và quậy đều để tạo thành hỗn hợp bột cốt dừa đặc.

Bước 2 : Bánh mì rạch ở giữa, moi sạch ruột bánh bên trong và dùng chày cán phẳng bánh.

Dùng chày cán phẳng bánh mì

Bước 3: Chả lụa chay cắt miếng dày 1.5 cm. Trải vỏ bánh mì ra trước, phết bột cốt dừa lên trên rồi đặt chả chay vào.

Chả lụa chay cắt miếng dày 1.5 cm.

Bước 4: Gói miếng chả bằng lá chuối rồi cho vào nồi hấp 20 phút.

Hấp chả trong vòng 20 phút.

Bước 5: Hòa bột điều và ngũ vị hương thành một hỗn hợp màu vàng đẹp mắt rồi dùng chổi quét thực phẩm tạo màu đều lên miếng chả cho giống thịt quay.

Dùng chổi quét thực phẩm tạo màu đều lên miếng chả cho giống thịt quay.

Bước 6: Cho miếng thịt quay chay lên áp chảo cho vàng giòn.

Thịt quay chay cần có màu vàng đẹp mắt, giòn đều.

Bước 7: Sau đó cắt miếng thịt quay thành những miếng nhỏ vừa ăn.

Thịt quay chay cần có màu vàng đẹp mắt, giòn đều. Lớp mỡ từ bột cốt dừa phải dai, ngậy, trong. Các lớp bì, mỡ và phần thịt phải gắn kết với nhau thành một khối.

## 66. CÁCH LÀM TÔM CHAY BẰNG VÁNG ĐẬU PHỤ





Nguyên Liệu:

- Váng đậu: 300g
- Rong biển: 50g (nếu có)
- 1 ít mì nui hình nơ
- Muối, tiêu, hạt nêm
- Màu thực phẩm: đỏ, cam (nếu có)

Cách làm:

Cách làm tôm chay bằng váng đậu phụ

1

Váng đậu bạn rửa sạch với nước, sau đó bạn chọn chỗ không bị rách, cắt thành các miếng vuông nhỏ, kích cỡ khoảng từ 7-10cm dùng để cuộn tôm.

Phần váng đậu còn lại bạn ngâm thêm 30 phút cho mềm ra để làm thịt tôm, sau đó rửa lại cho sạch, băm nhỏ xong cho gia vị gồm muối, tiêu và hạt nêm sao cho vừa miệng và ướp khoảng 1 tiếng cho thấm (nếu bạn thích có mùi thơm rong biển thì bạn nướng sơ rong biển, sau đó bóp nhuyễn trộn cùng váng đậu nhé)

Bạn trải miếng váng đậu ra, sau đó cho phần váng đậu thái nhỏ đã ướp lên trên, xếp nui

vào một đầu của miếng váng đậu sao cho giống đuôi tôm. Bạn dàn đều váng đậu thái nhỏ ra, nhẹ nhàng cuộn miếng váng đậu đều tay sao cho không bị rách, và một đầu to một đầu nhỏ. Tiếp đến dùng chỉ buộc lại cho giống vân trên thân tôm, và kích thước hình dáng giống con tôm thật. (Nếu bạn muốn tôm có màu đỏ cam thì bạn pha màu thực phẩm đỏ và cam phết lên thân và đuôi tôm giống như mình tôm thật nhé)

Bạn xếp tôm vào xửng hấp, hấp trong khoảng 30 phút là được. Bạn tắt bếp, tháo dây chỉ, thế là bạn đã hoàn thành món tôm chay rồi. Những con tôm thoát nhìn giống tôm thật, nhưng lại là tôm chay và làm từ những nguyên liệu hoàn toàn từ thực vật, thật thú vị phải không nào.

### 38. Bò kho chay

Chuẩn bị

150g đậu hũ ky khô: ngâm nước mềm và cắt khúc.

150g thịt khô bò chay: ngâm qua nước nóng cho nở và xả lại với nước cho hết mùi màu phẩm.

250g nấm đùi gà tươi

2 bìa đậu phụ rán

4 củ cà rốt: gọt vỏ và cắt khúc

5 cây sả tươi

1 hộp tương cà chua

1 trái dứa

2 lít nước dùng chay ( từ củ quả )

1/2 gói gia vị bò kho

Gia vị: nước tương, hạt nêm chay, đường, dầu ăn, muối...

Rau ăn kèm: rau quế, ngò gai

Bánh ăn kèm: bánh mì hoặc hủ tiếu

Cách nấu

Bước 1: Ướp thịt bò với 2 muống canh nước tương, hạt nêm; 1 muống cà phê dầu ăn và đường. Để như vậy khoảng 1 tiếng.

Bước 2: Làm nóng dầu trong nồi lớn và cho bơ vào phi thơm. Kế đến, cho tương cà vào xào để lấy màu.

Bước 3: Đổ nước dứa, nước dùng chay và cho sả đập dập vào nồi, nấu đến sôi.

Bước 4: Trong lúc chờ đợi, dùng chảo xào thơm bơ với cà rốt, thịt bò chay cho thấm gia vị.

Bước 5: Khi nước sôi trở lại, cho phần thịt xào vào nấu thêm khoảng 15 phút thì nêm lại gia vị và tắt bếp.

Món bò kho này ăn cùng bánh mì hoặc hủ tiếu đều rất ngon.

67. Nguyên liệu làm món chay Đậu hũ chiên xốt tam sắc:



- Đậu hũ non 1 cây
- Cà chua 1 trái
- Ớt Đà Lạt xanh vàng 30g mỗi loại
- Bột chiên xù 50g
- Trứng gà 1 quả
- Dầu mè 1/4 muỗng cà phê
- Mè trắng rang 1 muỗng cà phê.
- Gia vị: hạt nêm, tiêu, đường, tỏi băm, giấm, dầu ăn.

Cách làm món chay Đậu hũ chiên xốt tam sắc:

- Đậu hũ cắt khoanh dày 1,5 cm.
- Trứng gà cho ra chén đánh tan.
- Bột mì, bột xù cho ra đĩa.
- Cà chua, ớt Đà Lạt bỏ hạt cắt hạt lựu.
- Phi dầu với tỏi băm cho ớt và cà chua vào xào nhanh, nêm hạt nêm, đường, giấm vị chua ngọt vừa ăn, tắt lửa thêm ít dầu mè trộn đều.
- Lăn đậu hũ qua bột mì rồi nhúng vào trứng và lăn qua bột xù, chiên vàng.

68. ĐẬU PHỤ CUỘN CƠM CHAY KIỀU NHẬT



Nguyên liệu sau để làm món đậu phụ cuộn cơm:

1 tô cơm trắng

2 miếng đậu phụ rộng ruột . Bạn có thể thay bằng cách dùng váng đậu nếu ko có loại này.

2 muỗng canh giấm sushi.

1 muỗng canh vừng rang trắng

Gia vị: nước tương, đường, mirin

Các bước thực hiện:

- Cho đậu phụ vào nồi nước sôi, trụng sơ cho đậu ra bớt dầu.

- Cắt đôi miếng đậu phụ ra làm hai thành hình vuông, dùng tay tách ruột bên trong cho đậu không dính vào nhau. Bạn nhớ tách nhẹ tay tránh làm rách miếng da đậu phụ.

- Bắc nồi nhỏ lên bếp, cho vào nồi 1 muỗng canh nước tương, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng canh mirin và 1 muỗng canh nước nấu cho tan đường rồi cho đậu phụ đã cắt vào nấu cho đến khi nước cạn, đậu phụ thấm đều gia vị. Lưu ý nước tương Nhật mặn hơn nước tương Việt Nam nên bạn có thể nêm thử sao cho hỗn hợp vừa độ mặn mặn, ngọt ngọt.

Phần vỏ đậu phụ để nhồi cơm vào

- Cho cơm vào tô, nếu cơm nguội thì bạn nên hâm lại chút cho ấm, thêm mè và giấm sushi vào cơm, trộn đều.

- Múc cơm vào màng bọc thực phẩm, nắn cơm thành miếng nhỏ, dài bằng cỡ ngón tay cái và to gấp đôi sao cho vừa đủ nhét vào miếng đậu phụ.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Cho viên cơm đã nắn vào miếng đậu phụ, dùng tay ấn cơm xuống hai góc miếng đậu sao cho vuông vức, gập phần dư của miếng đậu lại.
- Làm tiếp tục cho đến khi hết đậu rồi xếp ra đĩa, dùng ngay hay để nguội đều được.

### 69. Mì xào giòn



#### Chuẩn bị

- 1 vắt mì khô (loại chuyên dùng để xào giòn)
  - 20g chả chay: thái hạt lựu
  - 2 trái cà chua: thái múi cau
  - 50g nấm rơm: ngâm nước muối, rửa sạch và cắt đôi
  - 1 miếng đậu hũ: thái miếng vuông
  - 1 nhúm rau cải thìa: rửa sạch, tách lá và để ráo
  - 3 tai nấm mèo: ngâm nở, cắt bỏ còi và thái miếng
  - Vài nhánh boa rô: thái nhỏ
- #### Cách nấu

Bước 1: Phi thơm boarô với ít dầu, sau đó cho cà chua vào đảo đều.

Bước 2: Từ từ cho các nguyên liệu còn lại vào chảo và xào ở lửa lớn. Nêm nếm lại gia vị cho vừa miệng khi các nguyên liệu vừa chín tới.

Bước 3: Chiên vắt mì với chảo ngập dầu sau đó vớt ra đĩa đã lót giấy thấm.

Bước 4: Khi ăn, dọn mì ra đĩa và cho nhân vừa xào lên trên cùng.

Dọn món mì xào này cùng một bát nước tương là hoàn chỉnh món ăn.

### 70. NGUYÊN LIỆU PHỞ CHAY THƠM NGON HẤP DẪN :



- 1 gói bánh phở (luộc theo hướng dẫn in trên bao bì)

Nước dùng

- 1 cây tỏi tây, thái chỉ

- 1 củ gừng

- 1 cánh hoa hồi

- 310g rau thơm

- Nước

-  $\frac{3}{4}$  muỗng canh ngũ vị hương

- Nước tương

- Đường

Thịt chay

- Dầu thực vật

- 1 cây tỏi tây

- 300g thịt gà chay

- 240g nấm thái lát (nấm loại bạn thích)

- Hạt tiêu đen

- Bột canh

Cách làm phở chay ngon lạ miệng hấp dẫn :

Bước 1 : Làm nước dùng

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Đầu tiên đem đổ 10 - 12 chén nước vào nồi sau đó đem đun sôi lên. Hành bóc vỏ rửa sạch đem cho cả vào nồi nước dùng. Gừng bạn đem rửa thật sạch để nguyên cả vỏ, sau đó đem cắt bỏ các vết dập rồi đem cho vào nồi. Tỏi tây bạn đem tách lá rồi đem rửa sạch rồi đem cho vào nồi nước dùng cùng với nước hoa hồi. Sau đó đem đun sôi nước dùng để trong khoảng 45 phút

- Sau 45 phút bạn đem vớt bỏ các lá tỏi tây, sau đó đem cho thêm 1/2 muỗng canh ngũ vị hương, nước tương và đường vào cho vừa khẩu vị gia đình bạn nhé. Sau đó bạn tiếp tục đun nước dùng thêm 15 phút

Bước 2 : Phần “thịt”

- Đem xắt lát thân tỏi tây và đem thái lát nấm, thịt gà chay đem thái miếng vừa ăn. Sau đó đem xào tỏi với dầu ăn cho đến khi vàng. Sau đó đem cho thêm nấm và thịt vào đem xào trong 5 đến 7 phút. Sau đó nêm thêm ít nước tương cùng với hạt tiêu đen và gia vị vừa vặn

- Bánh phở bạn đem luộc chín theo hướng dẫn của bao bì. Đem cho phở ra bát rồi đem xúc phần thịt lên bên trên nhé

- Sau đó mức nước dùng vừa đủ vào bát.

Bước 3 : Đem rắc rau thơm lên bên trên , bạn có thể cho thêm giá đỗ và loại rau sau sống mà bạn thích thêm vào nhé

- Nếu không có thịt gà chay, bạn có thể thay thế bằng đậu phụ.

### 71. ĐẬU PHỤ NHỒI NẤM CHAY



Nguyên liệu cần có cho món ăn này

- + Đậu phụ: 2 bìa
  - + Nấm tai mèo: 2
  - + Nấm đông cô: 2
  - + Cà rốt: 1 miếng
  - + Hành hoa: 3 nhánh
  - + Gia vị cần dùng: Dầu ăn + nước tương + bột ngô + hạt nêm chay + đường + muối
- Cách làm đậu phụ nhồi nấm ngon

Bước 1: Bạn ngâm nấm tai mèo + nấm đông cô với nước ấm cho nấm được nở ra, cắt bỏ chân nấm, rửa lại với nước cho sạch rồi thái thành hạt lựu.

Hành hoa cắt rễ, rửa sạch, để riêng phần đầu trắng của hành, giã nhuyễn, còn phần lá bạn thái nhỏ, bỏ vào bát riêng.

Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ rồi nạo sợi, băm nhỏ.

Bước 2: Bạn đặt chảo lên bếp, đổ chút dầu ăn rồi cho nửa phần đầu hành trắng đã giã nhuyễn vào phi cho thơm rồi cho bát nấm vào xào, nêm chút gia vị gồm nửa thìa cafe hạt nêm chay vào đảo đều.

Khoảng 1 phút sau thì bạn tắt bếp nhé.

Bước 3: Đậu phụ bạn thái miếng vừa rồi khoét lỗ ở giữa miếng đậu.



Phần đậu khoét ra bạn dùng vớt đi mà dầm nhuyễn rồi cho vào phần nấm xào, trộn thật đều.

Sau đó, bạn đem nhồi vào phần khoảng trống của miếng đậu rồi rán vàng. Bạn lưu ý khi rán đậu đừng rán cả hai mặt mà chỉ rán một mặt để bên trong được mềm, miếng đậu bạn dùng cắt nhỏ quá kéo bị vỡ nhé. Trong khi đun đậu trên bếp thì bạn đập vung lại để nhân nấm được mềm.

Bước 4: Phần đầu hành còn lại bạn cho tiếp vào chảo, phi thơm rồi cho cà rốt + hành lá + 1 thìa cafe nước tương + nửa thìa cafe đường + 1/3 thìa cafe hạt nêm chay + chút muối, trộn đều.

Bột ngô bạn hòa tan với chút nước rồi trút vào chảo cho hỗn hợp sền sệt thì tắt bếp. Bạn trang trí lại đĩa đậu rồi rưới nước sốt lên trên.

Bày ra mâm và thưởng thức ngay cho nóng nhé! 😊☺ Vào những ngày mâm cơm đã nhiều chất đạm hay đầu tháng thì các món mặn chay như đậu phụ nhồi nấm này cực kỳ thích hợp đó.

Còn chần chừ gì nữa, ngay chiều nay hãy chiêu đãi cả nhà mình món ngon này nha bạn!

**72. NGÔ BAO TỬ XÀO CHAY**



Nguyên liệu

- Mực chay: 350g
- Ngô bao tử: 300g
- Cà rốt: nửa củ

Hành lá, ớt, gừng, sa tế, tương ớt, muối, nước mắm, dầu ăn, hành tỏi băm.

Cách làm món ăn chay: Ngô bao tử xào chay

Mực rửa sạch cắt miếng dài chừng nửa ngón tay sau đó ướp với gia vị gồm hành tỏi băm, nước mắm và sa tế.

Ngô bao tử cắt đôi theo chiều dọc, cà rốt thái que dài chừng 4cm, hành lá cắt khúc, ớt đập giập.

Bắp non và cà rốt chần sơ bằng nước muối sau đó bạn trút ra ngâm nước lạnh.

Tiếp đến phi thơm gừng ớt và hành xào mực sau đó cho ngô bao tử và cà rốt vào xào cùng, nêm nếm gia vị cho vừa ăn rồi tiếp tục cho hành lá vào.

Khi xào món ăn chay này bạn cần phải để lửa to để món xào không bị ra nước, ăn sẽ đậm và giòn hơn.

73. NUI GẠO CHAY



Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt
- 1 củ khoai tây
- 1 củ khoai lang
- 1 củ su su
- 500 g nấm bao tử
- 5 lát chả chay bán sẵn, bạn có thể mua tại siêu thị
- Đậu phụ chiên cắt lát
- 1 viên đường phèn, xì dầu (nước tương), đường, muối, hạt tiêu
- Tỏi tây (barô), dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

- Gọt cà rốt, khoai tây, khoai lang, su su, nấm cắt bỏ chân, ngâm chung vào âu nước muối pha loãng.

Bước 2:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Chả chay cắt lát mỏng, rán sơ.

Bước 3:

- Nấm sau khi rửa sạch, để ráo, cắt lát mỏng. Đun nóng dầu ăn, phi tỏi tây thơm, cho nấm vào xào, thêm vào hai thìa canh xì dầu, một ít muối, đường, một ít hạt tiêu, đậy kín nắp khoảng 6 - 8 phút.

Bước 4:

- Cho đậu phụ, chả chay vào xào cùng với nấm, tiếp tục đậy kín nắp, đun lửa nhỏ để nguyên liệu thấm gia vị. Đun khoảng 10 phút thì tắt bếp.

Bước 5:

- Cà rốt, khoai tây, khoai lang, su su sau khi rửa sạch, để ráo, cắt khúc vừa ăn. Cho tất cả rau củ vào nồi, châm nước lạnh ngập mặt, đặt lên bếp đun sôi, thêm đường phèn, một ít muối. Đun đến khi dùng đũa xuyên nhẹ qua cà rốt mềm.

Bước 6:

- Cho đậu phụ, nấm đã xào ở bước 4 vào nồi, tiếp tục đun sôi khoảng 5 phút nữa thì nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn, tắt bếp.

Bước 7:

- Dùng chảo nhỏ, cho một ít dầu điều, phi tỏi tây thơm, tiếp theo đổ phần tỏi tây xào thơm lên bề mặt của nồi súp ở bước 6, đun sôi lại nồi nước súp khoảng 2 phút nữa thì tắt bếp.

Bước 8:

- Đun nồi nước sôi, cho nui gạo vào nồi, luộc chín, đổ ra rổ cho ráo nước.

- Khi dùng múc một ít nui gạo vào bát, thêm nước súp, rau củ và đậu phụ, nấm, chả chay, dùng nóng.

74. MÓN SÚP CHAY



Bắp cải: 1/2 cái

Cà rốt: 1 củ

Nấm mèo: 6 cái

Nấm hương: 6 cái

Nấm chay: 6 cái

Ngô: 1 bắp

Bột năng: 1 muỗng canh

Ngò thơm, cần tàu.

Giấm, dầu mè.

Cách làm:

Bắp cải, cà rốt, các loại nấm rửa sạch, thái thành dạng sợi mỏng. Ngô rửa sạch, tách hạt.

Ngò thơm, cần tàu rửa sạch, băm nhỏ.

Xào nấm hương, rồi cho nước, cà rốt, bắp cải, ngô, nấm chay và nấm hương vào.

Khi bắp cải chín, cho 2 thìa cafe muối, 1 thìa bột nêm chay, 1 thìa cafe đường vào.

Trộn bột năng với 2 chén nước rồi cho hỗn hợp bột vào súp, khuấy liên tục để không bị vón cục.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Cho nấm mèo vào, khuấy đều. Khi nước sôi khoảng một phút, tắt lửa. Cho 1 thìa cafe giấm và 1 thìa cafe dầu mè vào, trộn đều. Cuối cùng, rắc ngò và cần vào súp.

Món súp chay thập cẩm này thật dễ làm phải không? Món này cũng rất dễ ăn, phù hợp với khẩu vị của tất cả mọi người và mọi lứa tuổi.

### 75. NGUYÊN LIỆU:



- 1 kg bún tươi (4 người ăn).
- 2 bìa đậu phụ, 10 g nấm mèo, 1 củ cà rốt, bánh tráng chiên giòn.
- 1 trái dưa leo, hành ngò, đậu phộng rang, nước tương, đường, ớt.

### Cách chế biến:

- Đậu phụ rán vàng, thái sợi. Cà rốt gọt vỏ, thái sợi. Nấm mèo ngâm mềm, thái sợi. Xào sơ cà rốt, nấm mèo, đậu phụ.
- Các loại rau rửa sạch, thái nhuyễn. Dưa leo bào mỏng.
- Giã nát ớt, tỏi, cho vào chén nước tương với ít đường để làm nước chan.
- Chần bún sơ qua nước sôi rồi cho vào bát. Cho dưa leo, các loại rau lên trên. Tiếp đến cho đậu phụ, nấm mèo, cà rốt, bánh tráng chiên giòn và đậu phộng rang lên trên. Chan nước tương vào, trộn đều rồi thưởng thức.

76. GỎI CUỐN CHAY



Nguyên liệu:

- 1 xấp bánh tráng cuốn; 2 bìa đậu phụ; 1 lọn bún tàu.
- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng, 10 g nấm mèo.
- Các loại rau diếp cá, húng quế, tía tô, lá hẹ. Tương đen, đậu phụng rang, ớt băm.

Cách chế biến:

- Cà rốt, củ cải gọt vỏ, thái sợi rồi luộc chín. Nấm mèo ngâm nở mềm, thái sợi. Dưa leo gọt vỏ, thái sợi.
- Đậu phụ thái nhỏ, ráng vàng. Bún tàu ngâm nở mềm, cắt khúc ngắn. Các loại rau nhặt lá, rửa sạch.
- Phi thơm dầu, cho cà rốt, nấm mèo, củ cải vào xào sơ với ít nước tương, cho tiếp bún tàu vào trộn đều, tắt bếp.
- Làm mềm bánh tráng, trải ra đĩa, xếp các loại rau, dưa leo thái sợi lên trên. Tiếp đến cho hỗn hợp cà rốt, nấm mèo, củ cải... lên trên. Cuối cùng cho đậu phụ, lá hẹ lên rồi cuốn chặt tay. Ăn kèm với gỏi cuốn là chén tương đen có vị ngọt nhẹ.

### 77. SÚP CUA CHAY



Món súp chua cho ngày hè nóng nực. Hôm nay page xin giới thiệu với các bạn món súp chua thanh mát dễ làm, dễ ăn, chuẩn bị không tốn nhiều thời gian.

Nguyên liệu:

5 tai nấm đông cô, rửa sạch, ngâm mềm, giữ nước ngâm lại, thái sợi

1/2 chén măng, thái sợi

1/2 chén đậu hũ (chiên hoặc không chiên), thái sợi

1/4 chén cà-rốt, thái sợi

2 muỗng canh bột bắp (hoặc bột năng)

1/2 chén giấm

Dầu mè, tiêu, muối, nước tương

Thực hiện món chay :

Nấu khoảng 6 chén nước (bao gồm nước ngâm nấm ban nãy). Khi sôi, cho cà-rốt nấu trước, khoảng 1 phút. Sau đó thêm nấm đông cô, măng, nấu khoảng 2 phút.

Pha bột bắp với 1/2 chén nước. Khuấy đều.

Cho từ từ vào nồi. Khuấy đều để súp đặc lại. Nấu khoảng 1 phút nữa.

Cho đậu hũ vào.

Cuối cùng thêm giấm.

Nêm muối, nước tương, tiêu (trắng hoặc đen) theo khẩu vị.

Tắt lửa.

Trước khi ăn cho thêm vài giọt dầu mè và rắc chút tiêu.

-----



### 78. LẬU NẤM CHAY



Nguyên liệu:

- 1 bó rau mồng tơi, 1 củ cà rốt, 2 bìa đậu phụ non.
- Nấm đùi gà, nấm kim châm, nấm bào ngư, nấm rơm mỗi loại 100 g.
- Củ cải mận, su hào, su su để nấu nước dùng. Muối, đường, hạt nêm chay.

Cách chế biến:

- Nấm kim châm, nấm rơm, nấm bào cắt bỏ gốc, rửa sạch nhiều lần với nước. Nấm đùi gà thái thành từng lát mỏng vừa ăn. Rau mồng tơi rửa sạch và để ráo nước.
- Các loại củ gọt vỏ, thái khúc vừa ăn, rửa sạch. Đặt nồi lên bếp, làm nóng với một ít dầu thực vật, cho cà chua băm vào để có màu đỏ đẹp mắt, sau đó cho nước lạnh vào đun sôi.
- Cho các loại củ vào và đun nhỏ lửa để lấy nước dùng. Vớt bỏ các loại củ, chắt nước dùng qua một nôi khác rồi đun sôi, cho vào ít nấm rơm. Đậu hũ non thái hình quân cờ cho vào nồi nước dùng. Nêm lại tí gia vị cho vừa ăn.
- Khi ăn, cho các loại rau, nấm vào và ăn kèm với bún tươi hoặc mì chay tùy thích.

### 79. MÓN MÌ CĂN XỐT NẤM:



3 cây mì căn

300 gam nấm rơm, 6 cây cải thìa

1/2 bìa đậu hũ non, 4 tai nấm đông cô đã ngâm

1 cafe gừng cắt quả trám, 1-2 quả ớt cắt quả trám

1 cafe boa rô băm

Gia vị: Muối, tiêu, đường, dầu hào, dầu ăn, bột năng, dầu mè, nước tương, giấm gạo, bột ngọt, hạt nêm từ nấm và hạt sen.

Cách làm mì căn xốt nấm dành cho bạn đây:

Với mì căn và đậu hũ bạn đem cắt miếng 1 cm rồi cho vào tô ướp với 1 cafe boa rô băm, 1/2 cafe muối, 1/2 cafe bột ngọt, 1/2 cafe đường.

Cải thìa: 3 cây bạn cắt hình bông, số còn lại chẻ làm đôi, đem rửa sạch rồi để ráo. Sau đó chần cải thìa qua nước sôi có chút muối.

Nấm rơm chần sơ, cắt đôi.

Nấm đông cô rửa sạch và cắt hạt lựu.

Bột năng hòa với nước và để ráo.

Pha hỗn hợp gia vị

Lấy 1 chén nhỏ và bạn cho 1 cafe dầu hào + 2 cafe nước tương + 1 cafe giấm gạo + 1/2 cafe tiêu + 1 cafe hạt nêm + 1 cafe đường + 1/2 cafe bột ngọt + 1/2 chén nước nước và khuấy đều.

Bắc chảo lên bếp, làm nóng 2 cafe dầu ăn rồi cho boa rô vào phi thơm. Tiếp đến là xào sơ cải thìa. Để món rau thêm ngon, bạn nêm 1/4 cafe hạt nêm vào chảo cùng, rau chín tới bạn trút ra đĩa.

Vẫn chảo đó, bạn thêm chút dầu ăn vào chảo, cho mì căn vào xào rám mặt.

Làm xốt nấm

– Bắc chảo khác lên bếp, cho chút dầu ăn vào chảo rồi làm nóng, cho gừng vào phi thơm. Tiếp đến bạn cho nấm rơm vào xào tái rồi đến nấm đông cô và đậu hũ, đảo đều và nhẹ tay.

– Bước tiếp là cho hỗn hợp nước gia vị (bước 3) vào, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa, thêm nước bột năng vào cùng để nước xốt nấm được sánh hơn.

Cuối cùng là bạn cho mì căn cùng ớt sừng vào, trộn đều và tắt bếp. Rưới lên trên 1 chút dầu mè để món mì căn xốt nấm thêm hấp dẫn.

### 80. BÁNH NẾP LÁ DỨA NƯỚC CỐT DỪA



Nguyên liệu:

- 500g bột nếp; 200g mè đen; 200g đậu phộng rang.
- 2 trái dứa non; 1 kg dứa nạo vắt lấy nước cốt; 1 bó lá dứa.
- 1 củ gừng; 50g vừng trắng; 3 thìa canh đường cát trắng; 10g bột bắp.

Thực hiện:

- Dứa non lấy nước để riêng, nạo lấy com dứa rồi thái thành sợi mỏng. Ướp dứa với đường rồi cho vào rím hơi sánh lại là được.
- Đậu phộng rang giã nhỏ. Vừng đen rang giã nhỏ. Cho cả hai vào mút dứa, trộn đều rồi vo thành viên nhỏ vừa ăn để làm nhân.
- Bột nếp cho ra thau, cho vào 2 thìa canh dầu ăn, 3 thìa đường cát trắng rồi trộn đều. Lá dứa rửa sạch, cho vào máy xay sinh tố để lấy nước, lược bỏ cặn.
- Rưới đều nước lá dứa vào bột nếp, nhồi đến khi bột mềm, mịn và dẻo là được. Chia bột thành từng phần nhỏ, nắn dẹt, cho phần nhân vào giữa rồi vo tròn lại.
- Cho bánh vào xừng rồi hấp chín.
- Nước dứa trộn chung với dứa nạo rồi vắt lấy nước cốt. Cho vào 1 thìa cà phê muối, 3 thìa canh đường cát, 1 thìa canh cà phê bột năng rồi khuấy đều. Đặt nồi lên bếp rồi đun sôi với lửa nhỏ, cho bột bắp đã ngâm mềm vào, khuấy đều rồi tắt bếp.
- Xếp bánh lên đĩa, rưới nước cốt dứa lên trên, thêm ít vừng rang với gừng thái sợi rồi thưởng thức.

81. BÚN THÁI CHUA CAY CHAY



Nguyên liệu gồm có:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- 1 trái cà chua
- 1/4 trái thơm (dứa)
- 100g tàu hũ viên chiên sẵn
- 200g nấm rơm
- 1 cây sả
- 20g sả băm
- Một ít lá chanh
- 30g me
- 15g muối
- 60g bột nê-m chay
- 40g đường
- 1 trái ớt đỏ
- 500g bún
- Dầu ăn
- Các loại rau sống như rau quế, rau muống bào sợi, giá,...

Thực hiện :

-Ngâm me trong một ít nước ấm khoảng 10 phút, dùng muống tán nhẹ để me nhỏ vị chua. Lọc lấy phần nước, bỏ hạt.

-Thái lát mỏng dứa. Rửa sạch, thái múi cau nhỏ cà chua.

Gọt bỏ phần dơ, rửa sạch, cắt nhỏ nấm rơm.

-Đặt một chiếc nồi lớn lên bếp, cho một ít dầu ăn và sả băm vào, mở lửa vừa. Khi sả tỏa mùi thơm, thả cà chua vào đảo đều.

-Rửa sạch, đập dập sả cây. Khi cà chua mềm và ra màu, cho 1.2 lít nước sạch cùng sả cây, thơm vào. Rửa sạch lá chanh, dùng tay vò nhẹ lá chanh và thả vào nồi. Nêm thêm 15g muối, 40g đường, 60g bột nê-m chay, nấu khoảng 10 phút.

-Rửa sạch, cắt nhỏ ớt. Thả tàu hũ chiên, nấm rơm, ớt vào nồi, nấu thêm 5 phút nữa rồi tắt bếp.

-Xếp bún, rau sống ra tô. Múc tàu hũ, nấm rơm và nước dùng vào tô. Ăn ngay khi còn nóng.

### 82. EM HOA QUẢ CHAY



### Nguyên Liệu

- 200g xoài chín
- 100g lê
- 100g táo
- 1/4 quả dừa chín
- 2 thìa súp sốt mayonnaise thuần chay (cái này bài post sau mình sẽ post cách làm)
- 1 tập lá bánh đa nem
- 100g mỗi loại bột gạo lức, bột chiên, bột chiên xù
- 20g bột nghệ
- Dầu ăn thực vật vừa đủ

### Thực Hiện :

- Xoài, lê, táo gọt vỏ, bỏ hạt, thái hạt lựu
- Dừa bỏ cùi, thái hạt lựu.
- Cho các loại hoa quả vào tô thủy tinh sạch. Sau đó cho 2 thìa súp sốt mayonnaise vào, trộn đều.
- Hoà bột chiên + ít bột nghệ (cho có màu vàng) với nước cho hơi sánh.
- Cho bột gạo lức vào một bát, bột chiên xù vào một đĩa.
- Phết ít nước vào bánh đa nem, xúc một thìa canh vơi nhân hoa quả cho lên rồi cuộn lại thành nem.
- Lăn cái nem lăn lượt vào bột gạo lức khô, rồi nhúng vào bột chiên, rồi lăn vào bột chiên xù.
- Cho vào chảo chiên ngập dầu. (Chú ý: để dầu thật nóng, chiên nhanh vừa đủ để có một lớp giòn xung quanh mà nem không bị vỡ)
- Vớt ra để lên giấy ăn cho thấm bớt dầu.
- Cho nem ra đĩa, dùng chung với sốt mayonnais và rau sống.

Lưu ý :

- Hoa quả rất dễ bị thâm, sau khi thái, bạn nên bọc lại, cho vào ngăn mát tủ lạnh bảo quản khi chưa dùng tới.

### 83. RAU XÀO THẬP CẨM.



Nguyên liệu:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

- 1 muỗng canh dầu ô liu
- 2 chén đậu Hà Lan
- 1 chén cà rốt thái lát
- 1 chén hành khô, thái nhỏ
- 1 chén súp lơ
- 3 tép tỏi
- 1 chén nước lọc, cùng mắm, muối, gia vị

Cách làm:

Đầu tiên, bạn làm nóng dầu ô liu trong một chảo trên ngọn lửa vừa.

Sau đó, thêm đậu Hà Lan, cà rốt, hành và súp lơ.

Xào trong 3-5 phút, sau đó thêm tỏi vào rồi xào thêm khoảng 2-3 phút.

Sau đó, bạn cho thêm chút nước lọc vào rồi đun sôi và nêm mắm muối vừa ăn. Đun tiếp đến khi rau chín và nước cạn bớt là được.



84. NHỒI CƠM THẬP CẨM.



Món dưa chuột nhồi cơm thập cẩm, vừa ngon, giòn, thanh mát lại lạ miệng sẽ đem lại cảm giác thích thú khi thưởng thức.

Nguyên liệu:

- 2 bát cơm gạo dẻo
- 1 quả dưa chuột dài, cắt làm 4 phần
- 15ml dầu ăn

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- ½ quả ớt chuông, thái hạt lựu
- 3 ngọn măng tây, rửa sạch, thái hạt lựu
- 4 cây nấm mỡ trắng, rửa sạch, thái nhỏ (nếu thích bạn cũng có thể thay bằng nấm hương)
- 2 miếng rong biển khô
- 15ml giấm gạo
- Tương ớt
- 15ml xì dầu
- Xì dầu và mù tạt để chấm

Cách làm:

Bước 1: Dùng thìa hoặc dao nhỏ nạo bỏ phần lõi bên trong dưa chuột cho đến khi rỗng.

Bước 2: Làm nóng dầu trong chảo ở nhiệt độ cỡ trung bình, sau đó cho hỗn hợp các loại rau quả vào xào từ 3-4 phút (rau quả vẫn còn giữ được độ giòn). Tắt bếp.

Bước 3: Sau đó thêm tương ớt, xì dầu vào trộn đều. Thêm cơm vào trộn tiếp.

Bước 4: Cho hỗn hợp cơm ra bát, thêm giấm gạo vào, trộn rồi để vào tủ lạnh hoặc để nguội ở nhiệt độ phòng.

Bước 5: Đặt tấm rong biển lên thớt, cho hỗn hợp cơm thập cẩm lên rong biển rồi cuộn lại.

Bước 6: Vừa cuộn vừa thoa một ít nước lên các cạnh của rong biển cho dính và cuộn cơm không bị bung ra. Nhẹ nhàng cho cuộn cơm vào bên trong lòng miếng dưa chuột. Vừa đưa vừa xoay nhẹ nhàng theo chiều kim đồng hồ thì cuộn cơm sẽ dễ vào hơn.

Lấy dao sắc cắt bỏ hai đầu thừa của cuộn cơm. Khi ăn, cắt dưa chuột nhồi cơm thập cẩm thành các khoanh tròn vừa

### 85. PHÙ TRÚC CUỘN RAU CHIÊN GIÒN



Nguyên liệu :

100g rau mùi tươi (chọn loại mùi tía sẽ thơm hơn )

2 tấm phù trúc

Tăm đũa nhọn

Gia vị: Muối, bột thì là, ớt đỏ

Thực hiện :

- Phù trúc ngâm vào nước lạnh chừng 5 phút cho mềm, vớt ra rửa cho ráo nước, nếu tấm phù trúc dài thì bạn cắt nhỏ thành từng dải rộng chừng 10cm cho dễ gói.

- Rau mùi tươi rửa sạch. Cây ngắn thì để nguyên cây, gập đôi lại khi cuốn, nếu cây quá dài thì ngắt thành từng khúc dài hơn dải phù trúc. Bạn nên ngắt thành từng đoạn thay vì cắt khúc vì rau mùi có thể vụn nhỏ, khi cuốn dễ bị rơi hoặc vụn ra ngoài.

- Lần lượt trải tấm phù trúc ra, đặt rau mùi vào đầu mép của phù trúc rồi từ từ cuốn lại. Không cuốn chặt tay nhưng cũng không cuốn lỏng quá để khiến cho rau bị rơi ra trong quá trình chiên. Dùng tăm đũa nhọn xuyên qua cuốn phù trúc sau khi cuốn xong để cố định.

Làm lần lượt cho đến khi cuốn hết số phù trúc. Tùy sở thích, bạn có thể tăng lượng rau mùi bên trong

-Làm nóng chảo với lượng dầu đủ ngập cuốn phù trúc. Khi dầu bắt đầu sôi, nhẹ nhàng thả từng cuốn phù trúc vào chiên. Canh cho cuốn phù trúc ngả màu vàng mơ, vỏ phù trúc cũng nở giòn thì vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu cho ráo dầu thừa. Vì phù trúc mau vàng, nhân rau bên trong cũng rất mau chín nên bạn cần canh cho kỹ để vớt cuốn phù trúc ra kịp lúc nhé!

-Xếp phù trúc cuốn rau ra đĩa. Trộn đều muối, bột ớt và bột thì là trong một bát nhỏ rồi rắc đều lên trên mặt.

86. Đậu hũ xào ớt chuông



Chuẩn bị

3 bìa đậu hũ: thái miếng vuông

150g ớt chuông 3 màu: thái miếng múi cau

2 tai nấm mèo: ngâm nở, cắt bỏ cùi và thái miếng

Gia vị: hành tím và tỏi băm; muối, nước tương, dầu ăn, hạt nêm

Cách nấu

Bước 1: Chiên vàng phần đậu phụ.

Bước 2: Phi thơm tỏi và hành tím băm với ít dầu nóng, sau đó cho đậu phụ vào đảo đều.

Bước 3: Tiếp tục cho nấm mèo, ớt vào xào cùng đậu phụ và nêm nếm gia vị cho vừa miệng.

Khi dọn món xào này nên thêm một chén nước tương để tăng thêm vị đậm đà cho món ăn.

### 87. CÀ TÍM XÀO TỎI



Chuẩn bị

3 quả cà tím: cắt bỏ cuống, thái khoanh và ngâm qua thau nước pha muối loãng

1 củ tỏi: đập dập để nguyên vỏ

Vài nhánh hành lá và lá tía tô: thái nhuyễn

Gia vị: muối, tiêu, hạt nêm và dầu ăn

Cách nấu

Bước 1: Cho tỏi vào phi thơm. Sau đó vớt ra để riêng.

Bước 2: Dùng dầu phi tỏi đem chiên sơ phần hành tím.

Bước 3: Khi cà đã mềm, nêm gia vị, cho cháy tỏi và rau tía tô vào đảo đều.

Khi dọn nóng, rắc thêm hành lá lên trên mặt.

88. CÀ RI CHAY



- Đập dập vài cọng sả phi lên cho thơm.
- Cho cà rốt, khoai lang cắt miếng vừa ăn vào xào
- Cho bột cà ri vào trộn đều, để một chút cho thấm rồi cho nước cốt dừa vào nấu.
- Bỏ thêm bắp Mỹ và nấm rơm vào nấu cho ngọt nước.
- Để lửa nhỏ khoảng 30 phút cho bắp mềm sau đó cho đậu hũ vào.
- Nêm nếm vừa ăn. Cho chút dầu điều để có màu sắc hấp dẫn.
- Ăn kèm với với bún hoặc bánh mì.

89. NẤM ĐÙI GÀ KHO GỪNG



Chuẩn bị

500g nấm đùi gà: rửa sạch, cắt bỏ chân nấm và thái khoanh tròn sau đó đem ngâm nước muối và rửa sạch lại trước khi chế biến

1 nhánh gừng: gọt vỏ và thái sợi

Vài đầu hành lá: thái nhỏ

Gia vị: hạt nêm chay, dầu màu điều, nước mắm chay, tỏi, muối, đường

Cách nấu

Bước 1: Phi thơm đầu hành lá với ít dầu nóng, sau đó cho gừng vào xào.

Bước 2: Cho nấm vào đảo đều khoảng 3 phút cho thêm nước mắm và các gia vị vào. Lưu ý, không cần thêm nước mắm vì nấm sẽ tiết nước ra và cho vị đậm đà hơn.

Bước 3: Canh đến khi nấm kho cạn nước thì tắt bếp và rắc hành hoa lên trên trước khi dọn món.

### 90. NEM PHÙ TRÚC CHAY



Nguyên liệu:

- Phù trúc: 100gr (phù trúc hay còn được gọi là tàu hũ ky, hoặc váng đậu là một chế phẩm từ sữa đậu nành, là lớp váng nổi trên mặt sữa được làm khô. Phù trúc rất giàu chất dinh dưỡng, thơm ngon và là nguyên liệu chính trong các món ăn chay thông thường).

- Đậu phụ: 2 bìa

- Miến: 20gr

- Cà rốt: 1 củ nhỏ

- Nấm hương: 5-6 cái

- Mộc nhĩ: 3- 4 tai to

- Củ đậu: 1 củ nhỏ

- Giá: 50gr

- Rau mùi, muối, mì chính, mắm chay

Thực hiện:

Bước 1: Cà rốt, củ đậu gọt bỏ vỏ, xay thô (hoặc nạo nhỏ).



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bước 2: Đậu phụ dùng thìa dằm nát.

Bước 3: Phù trúc, miến, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nước cho nở mềm rồi rửa sạch. Miến cắt khúc ngắn, phù trúc cắt miếng vuông đủ để gói thành 1 cái nem, mộc nhĩ và nấm hương thái nhỏ.

Bước 4: Giá và rau mùi ngâm rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 5: Cho tất cả các nguyên liệu vào 1 bát to, thêm muối, mắm chay và mì chính. Trộn đều để các nguyên liệu quyện vào nhau.

Bước 6: Trải phù trúc ra mâm, cho nhân vào 1 đầu của miếng phù trúc rồi gói lại như gói nem thông thường.

Bước 7: Đun sôi dầu ăn trong chảo, cho từng cuốn nem phù trúc vào rán vàng các mặt là được.

Chị em lưu ý là, phù trúc rất ngấm dầu ăn vì thế, khi rán xong, chị em có thể cho nem lên một lớp giấy thấm cho ráo dầu. Với cách làm như vậy món ăn sẽ bớt ngán và tốt cho sức khỏe hơn.

Khi ăn chấm nem phù trúc chay với nước mắm chay bạn nhé!

Chúc các bạn thành công và ngon miệng với nem phù trúc chay!

### 91. NẤM KHO TƯƠNG



Chuẩn bị

500g nấm rom búp: đem rửa sạch và ngâm với nước muối trước khi xả lại nước

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

1/2 bát tương đậu nành hạt

1 củ hành tím: lột vỏ và thái mỏng

Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, hạt nêm chay và dầu ăn

Cách nấu

Bước 1: Đem nấm rom cắt làm đôi và ướp với nước tương cùng các gia vị.

Bước 2: Sau khoảng 15 phút, phi thơm hành tím và cho nấm vào xào. Khi nấm thấm dầu, cho nước ướp vào cùng và kho nhỏ lửa. Khi nước gần cạn, nêm lại gia vị và tắt bếp.

### 92. CANH MUỐP NẤU NẤM



Chuẩn bị

100g nấm đông cô tươi: ngâm với nước muối và cắt đôi

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

1 trái mướp hương: gọt vỏ và cắt lát dày khoảng 3 cm  
1 củ cà rốt: gọt vỏ và cắt khoanh  
Hành ngò  
1 củ hành tím: lột vỏ và thái mỏng  
Gia vị: hạt nêm rau và nấm, muối, tiêu, bột ngọt và dầu mè  
Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nồi nước, cho nấm vào cùng củ hành đập dập.

Bước 2: Khi nước sôi trở lại, cho cà rốt vào nấu cùng.

Bước 3: Sau khoảng 10 phút, nêm lại gia vị cho vừa miệng và tắt bếp.

### 93. ĐẬU PHỤ OM NẤM HƯƠNG CHO MÙA CHAY



- Không chỉ dễ chế biến, đậu phụ om nấm hương là món ăn ngon miệng, thích hợp cho những ngày chay tịnh trong tháng 7 âm lịch.

Nguyên liệu:

- 5 bìa đậu phụ non.

- 15-20 tai nấm hương. Tỏi, nước tương, hạt nêm chay, đường, tiêu, ớt trái, hành lá.

Cách chế biến:

- Nấm hương ngâm nước ấm nở mềm. Cắt bỏ gốc, rửa sạch rồi để ráo nước. Hành lá rửa sạch, thái nhuyễn.

- Đặt chảo dầu lên bếp, khi dầu nóng cho đậu phụ vào chiên vàng đều. Sau đó vớt ra để ráo dầu.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Phi thơm dầu với tỏi băm, cho nấm hương vào xào sơ qua với ít hạt nêm.
- Cuối cùng cho đậu phụ vào, thêm nước tương, đường, tiêu, hạt nêm rồi đảo đều. Cho vào ít nước lọc, đun nhỏ lửa cho đến khi nước om sánh lại, đậm đà thì tắt bếp. Cuối cùng cho hành lá, ớt trái vào. Dọn ra đĩa dùng nóng với cơm trắng.

### 94. BẦU KHO



#### Chuẩn bị

- 1 trái bầu cỡ vừa
  - 1 nhánh boa-rô: cắt bỏ đầu, rửa sạch và băm nhỏ
  - 5g hạt nêm từ nấm
  - 1 muỗng cà-phê đường
  - 2 muỗng canh nước dừa
  - 1/4 muỗng cà phê: ngũ vị hương và dầu màu điều
- #### Cách nấu

Bước 1: Rửa sạch, để nguyên vỏ bầu và cắt nhỏ thành từng miếng vừa ăn

Bước 2: Phi thơm hành với ít dầu màu điều và chiên bầu se mặt

Bước 3: Cho nước dừa vào và nêm với các gia vị cho vừa miệng. Vặn lửa nhỏ và đun đến khi nước kho keo lại.

### 95. RAU MUỐNG XÀO CHAO



Kết thúc thực đơn tối nay sẽ là 1 đĩa rau muống xào chao xanh mướt mát, chỉ nhìn thôi đã thấy thèm rồi bạn nhỉ. Để rau muống giữ được màu sắc tươi tắn và có độ giòn sau khi xào thì mình nhớ chỉ luộc rau vừa chín tới rồi đem xả ngay dưới nước lạnh. À mình nhất định không được quên là phải xào rau với lửa to và đảo nhanh tay một chút các bạn nhé!

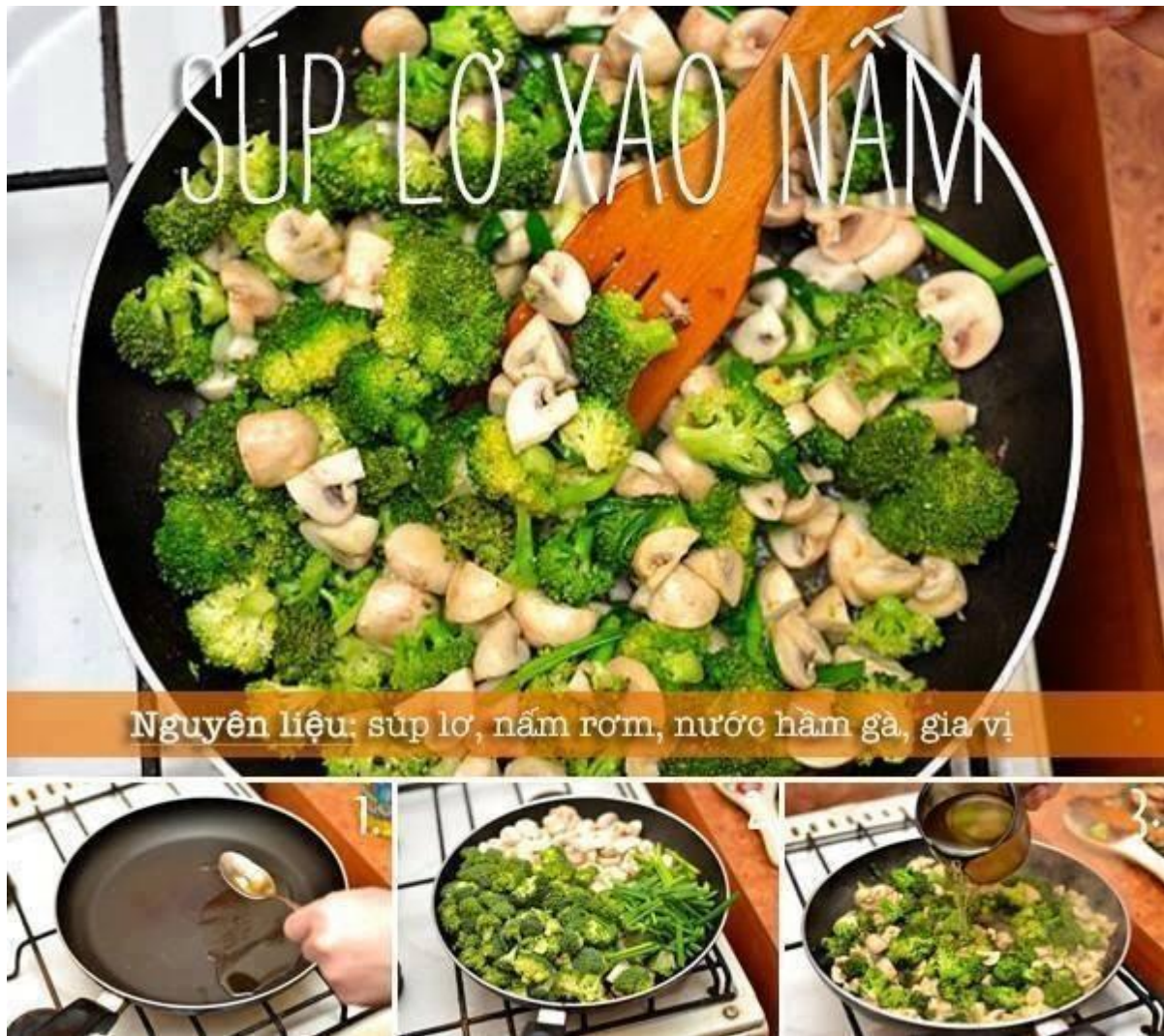
Cuối cùng, mình vắt chút chanh và nêm gia vị vào nước luộc rau là đã có ngay món canh mời cả nhà rồi.

#### CÁCH LÀM

- Nhặt rau muống, sau đó ngắt thành khúc nhỏ vừa ăn rồi đem luộc tái. Sau đó, bạn xả rau qua nước lạnh rồi để cho ráo nước.

- Băm nhuyễn tỏi, cho chao vào bát rồi dằm sơ ra. Trong chảo dầu nóng, phi thơm 1/2 lượng tỏi, cho rau muống vào xào, nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Cho chao và phần tỏi còn lại vào rồi đảo qua.

### 96. SÚP LỢ XÀO NẤM



Để thêm chất rau cho thực đơn nhà ta hôm nay, mình sẽ mời cả nhà món súp lơ xào nấm nhé. Súp lơ xanh tươi xào với nấm rơm thơm ngọt không cần thịt thà gì mà vẫn ngon như thường. Thêm vào đó, cả 2 loại rau này đều rất giàu dinh dưỡng và vitamin, tốt cho sức khỏe con người đó. Bạn nhớ chỉ xào súp lơ và nấm chín tới để rau được mềm, song vẫn giữ được độ giòn và không bị nhũn nát.

#### CÁCH LÀM NHANH

- Ngâm rửa sạch súp lơ và nấm rơm, sau đó cắt súp lơ thành miếng vừa ăn và cắt đôi nấm rơm.
- Trong chảo dầu nóng, phi thơm một ít tỏi, sau đó cho nấm, súp lơ và hành lá vào xào. Thêm một ít muối.
- Thêm một ít nước xương vào, đảo trong 2 phút cho đến khi súp lơ vừa mềm nhưng vẫn còn độ giòn.

97. CƠM CUỘN CHAY





## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Món cơm cuộn nướng giòn sẽ trở thành điểm nhấn độc đáo trong bữa ăn chay của cả nhà đấy.

### NGUYÊN LIỆU

- 1 bát gạo tẻ
- ½ củ cà rốt
- 10g nấm hương (nấm khô hay nấm tươi đều được)
- 30g măng
- Vài quả đậu cô ve đã luộc chín
- 1 tấm phỉ trúc (váng đậu) hình chữ nhật kích cỡ 20 x 30cm
- 1 quả trứng
- Bột chiên xù
- 1,5 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê muối, ½ muỗng cà phê hạt tiêu trắng
- Giấy bạc

### CÁCH LÀM

Bước 1. Nấm hương, cà rốt, măng sau khi sơ chế sạch đem cắt hạt lựu. Nếu dùng nấm khô, bạn ngâm vào nước ấm khoảng 30 phút trước khi làm cho nấm mềm.

Làm nóng chảo với chút dầu láng mặt, chờ dầu nóng thì trút nấm, cà rốt, măng vào xào sơ, nêm 1 xíu muối, đảo lại trong giây lát rồi tắt lửa.

Bước 2. Cơm trắng cho vào tô lớn, thêm 1,5 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê muối, ½ muỗng cà phê hạt tiêu trắng vào trộn đều. Kế đó cho nấm, cà rốt và măng vào trộn đều.

Bước 3. Trứng đập ra bát, đánh tan. Trải tấm phỉ trúc lên mặt thớt rộng, dùng cọ quét một lớp trứng mỏng đều lên tấm phỉ trúc. Múc cơm vào giữa tấm phỉ trúc rồi dàn thành một lớp thật đều dày chừng 0.5cm, nhưng không dàn cơm khắp mặt tấm phỉ trúc mà chừa lại chừng 5cm ở phần mép ngoài để giúp cuộn cơm dễ dàng và kết dính tốt hơn. Đặt mấy quả đậu cô ve đã luộc chín vào vị trí 1/3 của cuộn cơm.

Bước 4. Nhấc mép phỉ trúc, từ từ cuộn lại như thao tác gói nem, lực cuộn vừa tay không lỏng cũng không chặt quá. Ở đoạn phỉ trúc cuối cùng mà bạn để thừa lại lúc trước, bạn dùng cọ quét một lớp trứng mỏng lên rồi mới cuộn lại để giúp cố định mép cuộn. Sau cùng, tiếp tục dùng cọ quét một lớp trứng mỏng lên khắp cuộn cơm.

Bước 5. Lăn cuộn cơm qua bột xù. Lưu ý, nên bóp vụn phần bột xù để giúp bột bám dính tốt hơn. Thêm vào đó không chỉ lăn cuộn cơm 1 lần mà nên 2,3 lần qua trứng và bột xù để tạo thành một lớp bột dày hơn xung quanh cuộn thịt. Trong quá trình cuộn, nhớ dùng lực ấn nhẹ để bột bám chắc lên bề mặt.

Đặt cuộn cơm vào giữa tấm giấy bạc, gói kín lại. Làm nóng lò trước đến 180 độ rồi mới đặt cuộn cơm vào, nướng trong khoảng 12 phút. Cuộn cơm lấy ra cắt thành từng khoanh dày chừng 1.5cm, xếp lên đĩa.

## 98. CHÁO THẬP CẨM



Nguyên liệu: gạo, đậu xanh vỏ, khoai môn cào vỏ, khoai lang, bí đỏ, nấm linh chi, nước cốt dừa, hành, ngò rí, muối, hạt nêm, dầu ăn.

Cách làm:

Gạo và đậu xanh vo sạch, nấu cháo với 1.5 lít nước. Khoai lang, bí đỏ, khoai môn cào cắt hạt lựu. Ngò rí cắt nhỏ. Hành boaro cắt lát xéo.

Phi thơm hành boaro, xào sơ nấm linh chi nâu và nấm linh chi trắng.

Cháo nấu sắp chín, cho các loại củ vào, sau đó cho nấm linh chi đã xào vào. Nêm nếm gia vị, nước cốt dừa cho vừa ăn.

Múc cháo ra tô, thêm ngò, dùng nóng.

### 99. NẤM RƠM XÀO ĐẬU PHỤ



Nguyên liệu:

- 3-4 bìa đậu phụ
- 100gr nấm rơm
- 2 quả cà chua chín
- Hành tím, ngò và gia vị

Thực hiện:

Bước 1:

Trước tiên, rửa sạch nấm rơm nê, rồi cắt làm đôi.

Ướp nấm với đường, tiêu, hành tím băm nhỏ nhé.

Bước 2:

Đậu phụ ấy cắt khúc hình chữ nhật, đem chiên sơ cho vàng.

Đội nguội ta cắt thành hình vuông nhỏ nhỏ.

Bước 3:

Cà chua rửa sạch cắt lát mỏng.

sau đó xay cho thật nát

Bước 4:

Phi hành thơm rồi mình xào sơ nấm rơm cho chín

Bước 5:

Tiếp tục, bạn bắc chảo dầu, bỏ hành vào phi vàng.

Trút cà chua xay vào, nêm đường cát và ít nước lọc vào, đảo đều

Bước 6:

Hỗn hợp cà chua sôi lên cho đậu khuôn vào

tiếp tục cho nấm đã chín vào luôn

trộn đều lên và dùng đũa rời đó.

### 100. CÀ TÍM KHO ĐẬU HŨ



Món ăn đậm đà, thơm nồng vị tiêu thích hợp làm món mặn trong bữa cơm chay của gia đình.

Nguyên liệu:

- 2 quả cà tím, 3 bìa đậu phụ non.

- Đường, nước tương, muối, dầu ăn.

Cách chế biến:

- Cà tím rửa sạch, cắt khoanh vừa ăn. Đậu hũ thái miếng hình chữ nhật.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Phi thơm dầu ăn, cho cà vào đảo sơ qua, tiếp đến cho đậu hũ vào. Nêm ít nước tương, đường, muối cho món ăn ngấm gia vị. Cuối cùng cho ít nước lọc vào kho nhỏ lửa đến khi món ăn thấm đều thì tắt bếp, rắc ít tiêu lên bề mặt và dùng nóng.

### 101. NẤM ĐÔNG CÔ CÁI THÌA XỐT RAU CỦ



Nguyên liệu

- Nấm đông cô: 300g

- Cải thìa: 300g

- 50g cà rốt, 50g hành tây, 100g ớt chuông xanh, đỏ, vàng, 50g cà chua, 10g ngò rí, 1 thìa cà phê boa-rô băm, 1 thìa cà phê hạt nêm chay, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa súp nước tương, 1 thìa súp dầu hào, 1 thìa súp dầu ăn

Cách làm:

- Nấm đông cô xắt bỏ gốc, ngâm qua nước muối pha loãng, vớt ra để ráo

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Cải thìa rửa sạch, để ráo
- Cà rốt gọt vỏ. Hành tây lột vỏ khô bên ngoài. Ớt chuông, cà chua lạng bỏ hạt. Tất cả xắt hạt lựu với ½ nắm đông cô. Ngò rí nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn
- Phần nấm còn lại cho vào nồi hấp chín. Cải thìa luộc chín, ngâm qua nước đá lạnh cho xanh và giòn, vớt ra để ráo nước
- Làm nóng dầu ăn, phi thơm hành boa-rô, cho các loại rau củ vào xào khoảng 2 phút, nêm hạt nêm chay, dầu hào, đường, nước tương vừa ăn, vặn lửa lớn, cho nấm hấp, rau cải thìa vào đảo nhanh tay khoảng 30 giây, tắt bếp, rắc ngò rí lên trên
- Cho nấm đông cô, cải thìa xốt rau củ ra đĩa, ăn nóng rất ngon.

Mách nhỏ:

Để dễ bỏ hạt cà chua, trụng cà vào nước thật sôi trong 1 phút, vớt ra xắt đôi, cầm nửa quả trong bàn tay và bóp nhẹ là sẽ ra hết hạt.

### 102. CÀ RI CHAY



### NGUYÊN LIỆU

- 3 củ khoai lang
- 200g nấm rơm
- 100g nấm đông cô
- 300g tàu hũ chiên sẵn
- 1.5 lít nước dừa
- 300ml sữa tươi không đường
- 2 cây sả
- Gia vị: 40g sả băm; 30g muối; 20g đường; 10g ớt bột; 5g bột cà ri; 2 tép tỏi; 1 củ hành tím; 20ml dầu điều.
- 1kg bún

### CÁCH THỰC HIỆN

Bước 1: Rửa sạch, gọt vỏ, cắt khúc vừa ăn khoai lang rồi đem ngâm trong nước muối từ 2 – 3 phút, vớt ra để ráo.

Bước 2: Đập dập, lột vỏ, băm nhuyễn 2 tép tỏi, 1 củ hành tím. Đặt một chiếc nồi lớn lên bếp, cho dầu điều, hành tỏi sả băm vào, mở lửa vừa. Khi tỏa mùi hương, tiếp tục thả khoai lang vào, đảo đều.

Bước 3: Cho 1.2 lít nước dừa cùng sả cây vào, nấu trong 20 phút.

Bước 4: Cắt bỏ các phần dơ của nấm rơm và bỏ chân nấm đông cô, đem rửa sạch, để ráo. Thả tàu hũ chiên cùng nấm vào nồi nước dùng. Nêm thêm 30g muối và 20g đường rồi tắt bếp.

Bước 5: Xếp bún ra tô, chan nước cà ri cùng nấm, khoai lang, tàu hũ ra ăn cùng. Cà ri chay có thể dùng các loại rau sống như ngò gai, quế,...

Lưu ý: Tránh nấu khoai lang quá lâu, sẽ khiến khoai bị bờ vụn.

Như vậy là chúng ta đã biết cách nấu món cà ri chay đầy hấp dẫn và đẹp mắt rồi đây.

### 103. CANH CHUA CHAY.



Nguyên Liệu

3 miếng đậu hủ chiên

1/2 trái thơm

200 gr đậu bắp

1 tàu bạc hà

200 gr giá

3 trái cà chua

100 gr nấm tùy thích (nấm rom, kim châm, nấm mỡ...)

Me

Rau ngổ, ớt

Boa rô (tùy thích).

Cách làm.

Đậu hủ cắt miếng vừa.

Bạc hà tước vỏ, rửa sạch rồi cắt xéo. Cà chua rửa sạch, bỏ hạt cắt múi cam.



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Nấm cắt gốc, rửa nước muối loãng để ráo.

Đậu bắp rửa sạch, cắt bỏ đầu rồi cắt xéo.

Dùng me hay tắc nấu đều ngon.

Thơm gọt vỏ, dùng dao bằm nhỏ hay cắt miếng tùy thích.

Bắt nồi lên bếp cho dầu vào, sau đó cho boa rô vào phi thơm. Và cho cà chua vào xào.

Cà chua mềm thì cho nước vào. Tiếp theo cho nấm vào.

Lần lượt cho đậu hũ vào. Múc ít nước trong nồi ra chén me và dùng muỗng dầm me để lấy nước cốt me cho vào nồi. Lần lượt cho đậu bắp, bạc hà, phần cà chua còn lại cùng thơm vào. Nêm nước mắm chay, đường và hạt nêm nấm cho vừa khẩu vị.

Cho giá vào đọt canh sôi trở lại thì tắt bếp.

Rau nêm dùng rau ngổ hay rau tần cắt nhỏ đều thơm.

Múc ra tô cho thêm ít ớt cắt lát vào.

### 104. BÚN RIÊU CHAY



### Chuẩn bị

2 lít nước dùng (từ rau củ)

1 lít sữa đậu nành không đường

1 bìa đậu phụ chiên

250g nấm: rửa sạch, ngâm muối và cắt đôi

4 viên chao

1 vắt me

6 trái cà chua thái múi cau

Một ít hẹ

1kg bún

Rau ăn kèm: rau muống chẻ, rau kinh giới, tía tô, giá ...

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nước dùng từ rau củ.

Bước 2: Dùng một chiếc nồi lớn khác xào thơm phần cà chua với ít muối. Khi cà chua lên màu, cho nước dùng vào nồi.

Bước 3: Tán nhuyễn me, vắt lấy nước, đem trộn với chao và sữa đậu nành. Đem hỗn hợp này khuấy đều trên lửa nhỏ với ít muối. Khi đậu nành đóng váng, khuấy nhẹ dưới đáy nồi cho đến khi váng đậu nổi hoàn toàn thì vớt ra rây để rieu đông lại.

Bước 4: Xào nấm với ít hạt nêm và cho vào phần nước dùng cùng đậu phụ rán.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Sắp bún ra tô, cho riêu lên trên mặt cùng ít hạt thái nhỏ và chan nước lèo lên trên mặt với đủ các nguyên liệu đậu phụ, nấm,... Dùng bún riêu chay cùng các loại rau sống đã chuẩn bị để tăng thêm hương vị cho món ăn.

### 105. CHẢ GIÒ BẮP CHAY.



Nguyên Liệu

2 trái bắp nếp  
2 trái bắp Mỹ  
30 gr nấm mèo  
200 gr tàu hũ ky tươi

Ngò rí, boa rô  
Hạt nêm nâm  
Rau sống, cải sà lách.

Cách làm.

BẮP LỘT VỎ, BỎ RÊU SAU ĐÓ ĐEM BÀO.

Tàu hũ ky tươi cắt nhỏ.

Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch và cắt nhỏ.

Boa rô, ngò rí rửa sạch rồi cắt nhỏ.

Cho nấm mèo, tàu hũ ky, boa rô, ngò rí vào cùng bắp. Nêm hạt nêm và tiêu.

Tất cả trộn đều cho vừa khẩu vị. Không cho thêm đường vì bắp đã có vị ngọt.

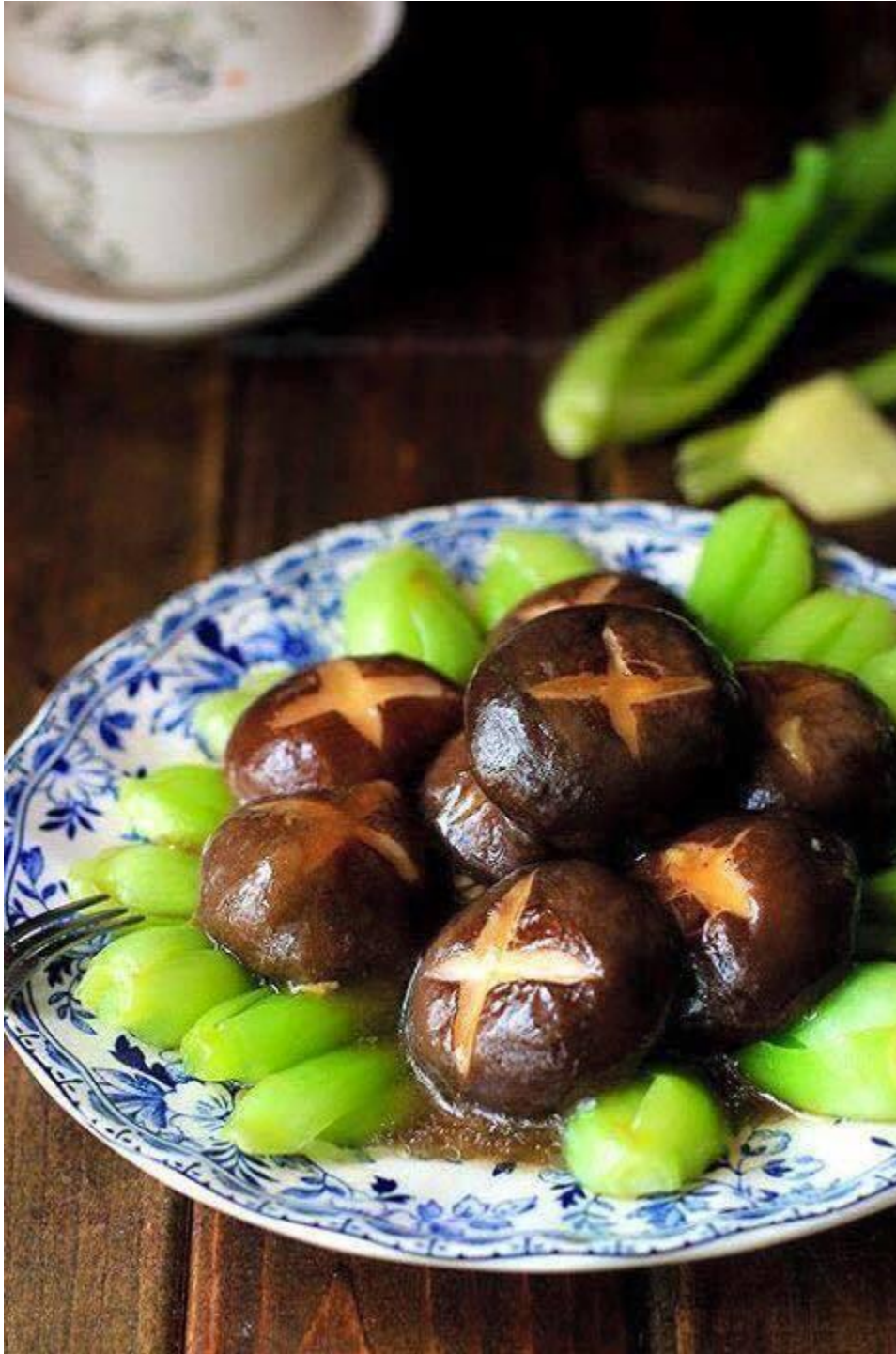
Vỏ bánh tráng để cuộn dùng loại có màu vàng hay dùng bánh đa nem thì khi chiên sẽ có màu vàng đẹp.

Múc nhân cho lên vỏ bánh tráng và cuộn như bình thường hay cuộn chả giò.

Bắt chảo dầu lên bếp và cho chả giò vào chiên. Lúc mới đầu cho chả giò vào thì không để dầu sôi quá.

Chả giò vàng thì mở lửa to rồi sau đó gấp ra để không hút dầu nhiều. Vớt ra rổ có lót giấy thấm bớt dầu và xếp đứng để chả giò rở dầu xuống và không bị chèn lên nhau như khi nằm lộn xộn.

Khi ăn dọn kèm rau sống, sà lách và chấm nước mắm chay chua ngọt.



Nguyên liệu:

Cải chíp là loại rau rất quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày, rau chứa nhiều thành phần dinh dưỡng như: vitamin A, B, C. Lượng vitamin C của rau đứng vào bậc nhất trong các loại rau... Ngoài ra, rau còn có tác dụng chữa bệnh rất tốt nhé! Hôm nay Vegan sẽ giới thiệu đến các bạn món ăn ngon được chế biến từ rau cải

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

chíp, thanh tịnh, ngọt mát cho bữa cơm mùa hè.

Bạn cần chuẩn bị những nguyên liệu sau cho món cải chíp sốt nấm:

- 450 gam rau cải chíp
- 10-12 chiếc nấm hương tươi
- 15 ml dầu thực vật; 2,5 gam muối Làm sốt nấm
- 7,5 ml dầu hào;
- 10 ml xì dầu
- 10 gam bột ngô;
- 5 ml dầu hào và 1,5 gam muối

1 Bước đầu tiên bạn cần làm là cải chíp nhặt sạch lá già, rửa nhẹ nhàng và chẻ làm đôi. Rửa sạch nấm hương tươi, cắt bỏ phần gốc già, cắt chéo mũ nấm cho đẹp. Trong một nồi lớn, cho nhiều nước vào đun sôi sau đó chần rau cải chíp cho đến khi mềm. Trong quá trình này, thêm ít dầu ăn và muối để giúp cho cải chíp có màu xanh đẹp mắt, độ giòn và ngon hơn. Sau đó, vớt rau ra.

2 Tiếp đến, trong một bát nhỏ bạn trộn tất cả các nguyên liệu làm sốt, đặt sang một bên. Sau đó làm nóng một muỗng canh dầu ăn rồi cho tỏi vào xào cho đến khi thơm. Cho nấm hương tươi vào xào cho đến khi mềm. Sau đó cho nước sốt vào, đảo đều.

3 Ở bước này bạn để lửa vừa hoặc hơi nhỏ chút nhé, đun chừng 30 giây và thấy nước sốt dày lên là được. Bạn cho cải chíp ra đĩa và đổ nước sốt lên. Giờ bạn chỉ việc thưởng thức món cải chíp sốt nấm nhé!

Thành phẩm Cải chíp sốt nấm là món ăn ngon với miếng rau mát giòn quyện với vị dầu hào ngọt ngào với hương nấm phảng phất đem đến cho bữa cơm thêm phần hấp dẫn và ngọt mát hơn. Với món ăn này, bạn không chỉ bổ sung vào danh sách món ăn chay ngon hấp dẫn cho ngày rằm hoặc mùng một. Bạn còn có thể làm món khai vị để bữa cơm thêm ngon, đặc biệt là chống ngán đấy nhé. Vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe, lại vô cùng đẹp mắt, hấp dẫn đúng không nào.

### 107. BÁNH BỘT LỘC CHAY



Bên ngoài bánh bột lọc ăn dai dai, bên trong nhân đỗ xanh ăn bùi bùi, dùng kèm với xì dầu và ớt quả. Bạn có thể dùng làm món mặn hay chay đều ngon.

Nguyên liệu:

- 2 bát con bột năng khô hoặc bột sắn lọc khô
- 1 thìa canh bột gạo khô
- 1/2 bát con đỗ xanh đã xát vỏ

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

– Muối, hạt nêm, hành khô, hành lá và ớt quả

– Xi dầu (nước tương).

Cách làm:

Bước 1:

– Đổ xanh đãi nhiều lần cho sạch, ngâm vào thố nước lạnh có pha một ít muối, ngâm khoảng 1-2 tiếng.

Bước 2:

– Sau đó hấp chín đậu, giã mịn hoặc cho vào máy xay đậu, xay thật mịn.

Bước 3:

– Đun nóng hai thìa dầu ăn, phi hành khô thơm, cho đỗ xanh vào xào khô, thêm vào một thìa nhỏ muối, nửa thìa nhỏ hạt nêm, đảo đều, nêm đỗ xanh hơi mặn. Xào khoảng 15 phút đến khi đậu khô.

Bước 4:

– Dùng tay sạch, vo đỗ xanh thành những viên tròn.

Bước 5:

– Hành lá rửa sạch, thái nhỏ, thêm vào bát hành một ít dầu ăn

– Cho bát hành lá vào lò vi sóng quay khoảng 30 giây để hành chín.

Bước 6:

– Bột năng khô đổ ra âu, thêm bột gạo, nửa thìa nhỏ muối, trộn đều.

Bước 7:

– Cho từ từ hơn một bát con nước sôi nóng già, hỗn hợp bột lúc này sẽ rất nóng dùng muôi trộn đều đến khi hỗn hợp bột nguội bớt bạn dùng tay nhồi đến khi bột trở nên mịn, sờ không dính tay là đạt. Tùy theo liều lượng hút nước khác nhau của mỗi loại bột mà bạn điều chỉnh lượng nước sôi cho phù hợp.

Bước 8:

– Tiếp theo dùng tay nhích bột thành những viên bột tròn bằng ngón tay trỏ, ấn dẹp ra.

Bước 9:

– Cho viên đỗ xanh vào giữa.

Bước 10:

– Dùng tay gấp mép bột lại theo hình bán nguyệt, dán kín mép bột, làm cho đến hết phần bột và đỗ xanh.

Bước 11:



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

– Đun nồi nước sôi nóng, thả bánh bột lọc vào nồi nước, đun đến khi bánh chín, nổi trong.

Bước 12:

– Vớt bánh ra ngay âu nước lạnh có để sẵn 1 vài viên đá lạnh.

Cuối cùng vớt bánh ra đĩa, dùng thìa hay cọ phết đều hỗn hợp hành và dầu ăn lên bề mặt bánh. Và đây chính là thành quả nhé, măm măm ngay thôi nào

Dùng kèm bánh với xì dầu pha với ớt quả. Chúc các bạn thành công và ngon miệng!

### 108. BÚN BÒ HUẾ CHAY



Nguyên liệu: -200g các loại nấm: nấm đông cô, nấm kim châm, nấm rom, nấm bào ngư, mỗi loại một ít, một miếng đậu hũ, -20g tàu hũ ky, 1/2 thanh chả chay Huế, một cọng hành boa-rô, hai cây sả, một củ hành tây trắng, một ít ngò gai, một muống xúp sa tế, hai lít nước dùng rau củ, bún Huế (loại bún cọng to), rau sống, xà lách, bắp chuối bào dùng kèm, dầu ăn vừa đủ. – Gia vị: Hai muống hạt nêm chay, một muống xúp nước tương. Thực hiện bún bò chay Huế: – Nước rau củ nấu từ củ cải trắng, cà rốt, nấm bào ngư, có thể lược lại cho trong. – Các loại nấm gọt, rửa sạch, chẻ đôi nếu to. – Đậu hũ cắt miếng vừa ăn, tàu hũ ky chiên vàng, chả chay xắt khoanh. – Hành boa-rô rửa sạch, xắt khúc. Sả cây cắt khúc, đập giập. Hành tây bóc vỏ, xắt khoanh mỏng. Ngò gai rửa sạch, xắt nhuyễn. – Bắc nồi nước dùng rau củ lên bếp, cho sả cây đập giập vào, đun sôi, sau đó cho

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

boa-rô, các loại nấm, đậu hũ, tàu hũ ky, chả chay vào, nêm hạt nêm vừa ăn. – Khi ăn, trộn sơ bún, chan nước dùng vào, rắc thêm củ hành tây, ngò gai. Dùng kèm rau các loại, thêm ít sa tế, nếu nhạt chan nước tương. hương vị đặc trưng của xứ Huế mộng mơ, bún bò Huế là gợi ý không tồi nếu bạn muốn thay đổi khẩu vị cho cả nhà vào ngày nghỉ cuối tuần. - See more

### 109. BÁNH XÈO CHAY



Nguyên liệu:  
Phấn bột

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- + 140g bột gạo
- + 100g bột mì
- + 200ml nước cốt dừa
- + 250-300ml nước lạnh
- + 1/5 muỗng cà phê muối.

### Phần nhân

- + 2 cái nấm đùi gà thái sợi dài
- + 1 miếng đậu hũ chiên thái sợi
- + 3 nấm đông cô tươi thái lát
- + 1 ít nấm kim chi bỏ phần gốc
- + 1/2 chén boa rô thái mỏng
- + 1 muỗng cà phê nước tương
- + 1/4 muỗng cà phê muối
- + 1 muỗng cà phê dầu hào chay
- + 1/2 muỗng cà phê tiêu
- + 1/2 muỗng cà phê đường
- + 1 muỗng canh dầu ăn

### Cách làm:

#### Bước 1:

Cho hết nguyên liệu phần bột vào âu to, hòa tan, để 30 phút cho bột nở.

#### Bước 2:

Bắc chảo lên bếp, rót dầu ăn, dầu nóng cho boa rô vào phi thơm. Kế đến cho nấm đùi gà, nấm đông cô, đậu hũ vào xào 3-4 phút. Cuối cùng cho nấm kim và các gia vị vào xào thêm vài phút rồi tắt bếp.

#### Bước 3:

Bắc chảo (không dính) lên bếp, tráng một lớp dầu mỏng kín mặt chảo, dầu nóng múc một vá bột tráng đều chảo, tạo lớp vỏ bánh mỏng, đập nắp chảo, chiên bánh với lửa hơi nhỏ.

#### Bước 4:

Khi bánh vàng giòn thì cho nhân vào rồi gấp đôi bánh lại và gấp ra đĩa.

#### Kết quả:

Sử dụng hết phần bột và nhân còn lại là bạn đã có món bánh xèo chay ngon lành cho gia đình mình rồi!

Xếp bánh xèo ra đĩa, tráng trí bằng xà lách, hoa dưa leo và cà rốt nếu thích. Dùng nóng, chấm bánh bằng nước mắm chay.

## 110. BÁNH CAY CHIÊN GIÒN .



Nguyên liệu cần chuẩn bị

Bột mì: 30g

Bột năng: 20g

Củ sắn: 500g

Ớt bột

Muối: 1 muỗng cà phê

Bột nêm/ bột ngọt: 1 muỗng cà phê

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bột nghệ + đường + bột cà ri

Hành lá + tỏi băm nhuyễn + Dầu ăn

Bắt tay vào làm thôi

Bước 1: Sắn gọt vỏ, rửa sạch rồi ngâm với nước khoảng 1 giờ đồng hồ, vớt để ráo nước.

Bước 2: Dùng bàn bào để bào sắn mới rửa thành một khối bột nhuyễn. Vắt bớt nước rồi để vào chậu.

Bước 3: Hành lá đem cắt nhuyễn cho vào sắn (cho nhiều một chút thì món bánh sẽ thơm ngon hơn).

Bước 4: Cho thêm bột cà ri, bột năng, bột mì, tỏi băm nhuyễn, ớt bột, muối, hạt nêm và đường vào khoai mì rồi trộn đều cho thành khối bột dẻo (Các bạn không cần nhồi kỹ, chỉ cần trộn đều là được, có thể thêm chút nước nếu hỗn hợp quá khô và rời rạc).

Bước 5: Nặn bột thành từng viên (Hình dạng tùy theo bạn thích vo tròn hay vo dài).

Bước 6: Đổ dầu vào chảo sâu lòng để bánh được chiên ngập dầu, chiên bánh cho tới khi chín vàng và giòn thì vớt ra để trong rổ có lót giấy thấm dầu. Khi bánh ráo bớt dầu là có thể thưởng thức.

Món bánh cay chiên giòn các bạn có thể thưởng thức khi bánh còn nóng hay nguội đều rất ngon.

111.ĐẬU PHỤ SỐT CAY TỨ XUYÊN

## ĐẬU HŨ SỐT TỨ XUYÊN



*Món chay ngon*

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

400g đậu phụ

50g nấm hương khô

Nước muối loãng

1 củ hành khô, 2 tép tỏi (không ăn hành tỏi thì có thể thay bằng boaro, rau mùi), 1 củ gừng nhỏ

Gia vị sốt: 1 thìa nước tương, 20ml nước, 1 thìa sa tế chay, 1 thìa đường, 1 thìa muối

Dầu ăn

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bắt tay vào thực hiện thôi:

Bước 1: Cắt đậu phụ thành những miếng hình vuông dài khoảng 3x3cm. Sau đó bạn đem cho đậu phụ vào nước muối ngâm trong vòng 15 phút rồi vớt ra để cho ráo nước.

Bước 2: Ngâm nấm hương trong nước nóng để khoảng 5 - 10 phút. Sau đó vớt ra rửa sạch rồi đem thái mỏng, còn phần nước ngâm bạn để riêng để cho vào nấu.

Bước 3: Hành khô, tỏi bóc vỏ đem băm nhỏ. Gừng đem thái mỏng.

Bước 4 Pha nước sốt gồm : 1 thìa nước tương, 20ml nước, 1 thìa sa tế chay, 1 thìa đường và 1 thìa muối.

Bước 5: Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, lấy hành khô, tỏi và gừng cho vào xào cho đến khi dậy mùi thơm.

Bước 6: Cho nấm hương vào xào tiếp cho đến khi nấm hương chín mềm.

Bước 7: Đổ nước sốt đã pha và nước ngâm nấm hương vào chảo. Chờ đến khi nước sốt bắt đầu sôi lăn tăn thì cho đậu vào, đun lửa nhỏ khoảng 5 phút thì bắc ra.

Đậu phụ sốt Tứ Xuyên rất phù hợp để ăn với cơm nóng nhé!

112.BÚN TRỘN DỪA LEO



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

2 nắm bún khô

2 quả dưa chuột

Gia vị, giấm, ớt, đường, nước mắm chay, dầu mè

1 mẫu gừng, 2 tép tỏi



.Bắt tay vào thực hiện thôi:



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 1: Bún rửa sạch, ngâm nước cho bún khô mềm ra.

Bước 2: Dưa chuột rửa sạch, bỏ ruột, bào sợi mảnh.

Bước 3: Đun nước sôi, sau đó thả bún vào trần cho chín. Khi bún đã chín vừa tới thì vớt ra cho vào nước lạnh và để ráo.

Bước 4: gừng, tỏi băm nhỏ, cho vào tô trộn cùng giấm.

Bước 5: Thêm dầu mè, đường, nước mắm chay, ớt vào trộn đều rồi đặt lên bếp đun sôi sao cho hỗn hợp sốt vừa miệng.

Bước 6: Trộn bún cùng với dưa leo thái sợi.

Bước 7: Đổ phần nước sốt vào trộn đều lên và thưởng thức.

### 113. CHẢ CHAY TÀU HŨ KY (CHẢ CHAY VÁNG ĐẬU)



Nguyên Liệu cần chuẩn bị:

500g váng đậu tươi hoặc khô.

Hành boa rô

Đường và muối + Hạt nêm nấm, tiêu bột, tiêu nguyên hạt

Bắt đầu thực hiện thôi:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 1: Nếu không có váng đậu tươi thì có thể dùng váng đậu khô chần nhanh qua nước sôi rồi để ráo.

Bước 2: Cắt nhỏ váng đậu. Phi thơm hành boa rô. Cho thêm đường, muối, hạt nêm, hạt tiêu và ít hạt tiêu nguyên hạt và váng đậu đã cắt sẵn.

Bước 3: Trộn đều cho thấm gia vị vừa ăn và nhồi đều tay để chả khi thành phẩm sẽ dai hơn.

Bước 4: Lá chuối lau sạch, chần sơ nước sôi cho lá dễ gói (Nếu có thời gian thì nên phơi lá cho héo để lá mềm không phải chần). Trải lá chuối rồi cho hỗn hợp vừa trộn vào.

Bước 5: Gói chặt tay và dùng dây cột chặt như gói bánh tét. Sau đó cho vào nồi hấp khoảng 1 giờ là chả sẽ chín vừa.

114. ĐẬU BẮP CHIÊN BƠ



Nguyên Liệu cần Nguyên liệu cần chuẩn bị

1 chén sữa (Nếu không muốn dùng sữa đậu thành hoặc nước cốt dừa)

30g bơ thực vật

1 muỗng canh gừng đập dập

1 chén bột bắp

½ chén bột mì

Muối, hạt tiêu, ớt bột, dầu ăn

Bắt tay vào thực hiện thôi

Bước 1: Đậu bắp rửa sạch, cắt bỏ cuống, cắt khoanh tròn nhỏ.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 2: Cho bơ vào lò vi sóng cho tan chảy. Hòa tan bơ, sữa tươi, gừng với nhau. Cho đậu bắp vào hỗn hợp bơ sữa ngâm trong 5 phút.

Bước 3: Trộn đều bột bắp, bột mì, ít muối, hạt tiêu, bột ớt với nhau.

Bước 4: Vớt đậu bắp ngâm sữa ra, nhúng qua hỗn hợp bột mì, lắc nhẹ để bỏ bột thừa.

Bước 5: Cho dầu ăn vào chảo, dầu nóng cho đậu bắp vào chiên vàng giòn, vớt ra.

Đậu bắp chiên bơ ngon hơn khi ăn nóng với tương ớt.

### 115. CHẢ ĐẬU HŨ CHAY



Nguyên Liệu cần chuẩn bị:

Hành Boa rô

Rau mùi

Đậu phụ

2 muỗng canh nước tương

30g bột chiên xù

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bắt tay vào thực hiện thôi:

Bước 1: Hành boa rô, rau mùi thái nhỏ.

Bước 2: Đậu phụ nghiền nát.

Bước 3: Đổ hành và rau mùi đã thái nhỏ vào bát đậu phụ nghiền. Thêm 2 muỗng nước tương và khoảng 30g bột chiên xù. Trộn đều.

Bước 4: Vê viên chả vừa ăn.

Bước 5. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu. Chiên vàng miếng đậu.

Chả đậu hũ chay nên ăn kèm với tương ớt.

### 116. CANH BÍ NGÒI ĐẬU PHỤ



## CANH BÍ NGÒI ĐẬU HŨ

*Món chay ngon*

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

1 quả bí ngòi

3 miếng đậu phụ

Muối, hạt nêm chay, hành boa-rô

1 muống canh nước tương, 6 bát nước nhỏ

Bắt tay vào làm thôi



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 1: Đậu phụ cắt miếng vuông.

Bước 2: Bí ngòi rửa sạch, gọt vỏ (hoặc giữ nguyên cả vỏ nếu muốn), cắt khoanh mỏng rồi cắt đôi.

Bước 3: Cho 1 muống canh dầu ăn vào nồi, phi thơm hành boa-rô, nêm nước tương vào đảo đều.

Bước 4: Cho thêm khoảng 1 lít nước vào nấu sôi. Thêm đậu phụ vào nấu trong khoảng 10 phút. Sau đó thêm bí ngòi vào nấu trong 3 - 5 phút nữa, nêm ít muối, hạt nêm chay vừa ăn.

Tắt bếp, múc canh bí ngòi đậu phụ ra bát và dùng nóng.

### 117. ĐẬU PHỤ CAY SỐT NẤM



Nguyên liệu cần chuẩn bị

Đậu phụ 300g

Nấm rơm 200g

Hành xanh

Ớt đỏ 2 quả (mua loại to vị cay nhẹ), Cà chua

Tỏi băm: 1 thìa,

Bột canh, hạt tiêu, đường, dầu ăn, bột ngô 50g

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY



.Bắt tay vào thực hiện thôi:

Bước 1: Đậu phụ rửa sạch cắt miếng vuông mỏng. Bột ngô bỏ ra đĩa, gấp từng miếng đậu tẩm qua bột rồi cho vào chảo dầu nóng rán vàng, bột chỉ cần bám sơ quanh miếng đậu là được (Khi rán đậu chú ý để lửa nhỏ để tránh bột bị cháy).

Đậu rán chín vàng hai mặt thì cho ra đĩa, để sang một bên.

Bước 2: Đặt chảo trở lại bếp, cho dầu và phi tỏi thơm. Cho hành thái nhỏ vào phi cùng, tiếp đến cho ớt thái lát, cà chua thái hạt lựu vào đun. Cho một chút nước nếu chảo quá khô và để tránh cà chua bị cháy.

Bước 3: Sau khi cà chua đã nhừ thành nước sốt thì cho nấm vào xào, nêm 1 thìa bột canh, ½ thìa đường.

Bước 4: Tiếp theo cho đậu rán vào chảo, thêm nửa chén nước, rồi mở lửa to đun sôi, nêm nếm lại bột canh cho vừa ăn.

Vặn nhỏ lửa âm ỉ cho đậu ngấm gia vị.

Bước 5: Đun đến khi nước cạn bớt là được. Khi đun tránh dùng đũa đảo nhiều, đậu sẽ bị vỡ. Trước khi tắt bếp rắc chút hành xanh thái nhỏ.

Xúc đậu ra bát to, rắc hạt tiêu lên trên là đã hoàn thành món ăn rồi!

### 118. CHẢ GIÒ CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

Nấm mèo 20g

Khoai môn 40g, Khoai tây 40g

Đậu xanh 20g

Đậu phụ 2 miếng

Cà rốt 2 củ, giá 20g, củ đậu 30g, 1 cây hành

1 gói bún, bánh tráng cuốn

Hạt tiêu, đường, bột ngọt, bột gạo, dầu ăn

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bắt tay vào thực hiện thôi:

Sơ chế

Nấm mèo bạn đem ngâm nước ấm khoảng 5 phút sau đó rửa sạch và thái chỉ

Khoai tây, khoai môn, cà rốt, củ đậu bạn đem gọt sạch vỏ và thái chỉ.

Đậu xanh luộc chín rồi đánh nhuyễn chung cùng với đậu phụ

Giá bạn đem rửa sạch

Hành đem thái nhỏ

Thực hiện

Bước 1: Cho tất cả các nguyên liệu đã sơ chế vào âu lớn. Thêm một muỗng cafe hạt tiêu, 2 muỗng cà phê đường và 2 muỗng cafe bột ngọt cùng với 1 muỗng cafe bột gạo. Đảo cho nguyên liệu và gia vị đều.

Bước 2: Bánh tráng cuộn nhúng qua nước cho mềm sau đó cho phần nhân và cuộn lại.

(Bạn nên hòa 3 muỗng cafe bột gạo với 20ml nước dùng để dán bánh tráng cho khỏi bị bung ra khi bạn chiên.)

Lưu ý: Khi cuộn nhẹ tay để chả giò sẽ nở khi chiên.

Bước 3: Cho nhiều dầu ăn vào chảo bắc lên bếp đun sôi thì cho từng thanh chả giò vào chiên.

Khi chả giò nổi lên và vàng giòn thì vớt chả giò ra giấy thấm dầu.

Chả giò chay có thể ăn với tương cà hay ăn với nước tương dùng chung với bún sẽ rất ngon.

119. ĐẬU BẮP KHO NƯỚC TƯƠNG



Nguyên liệu cần chuẩn bị

Đậu bắp : 200g

Chả lụa chay : 150g

Bắp non (ngô bao tử) : 100g

Nước dừa: ½ chén

Sả (1 cây), hành boaro (tỏi tây), ớt sừng, rau mùi

Hạt tiêu, đường, dầu ăn, hạt nêm từ nấm hương và hạt sen, bột ngọt, nước tương



.Bắt tay vào làm thôi

Sơ chế

Chả lụa cắt cỡ như ngô bao tử. Đậu bắp cắt bỏ cuống, để nguyên trái.

Sả cắt khúc khoảng 4cm đập dập. Boaro cắt lát. Ớt sừng cắt xéo.

Thực hiện

Bước 1: Phi thơm boaro với 2 muỗng dầu ăn, vớt ra để riêng.

Bước 2: Chiên đậu bắp với lửa vừa, thêm ngô bao tử vào xào khoảng 2 phút, cho tiếp sả đập dập và 1/2 chén nước dừa.

Bước 3: Nêm 1 muỗng đường, 2 muỗng nước tương , 1 muỗng hạt nêm từ nấm hương và hạt sen, 1/2 muỗng bột ngọt , thêm ớt sừng và chả lụa vào đun lửa riu riu đến khi nước cạn, có độ sánh, rau củ và chả lụa thấm gia vị thì tắt bếp.

Cho món ăn ra đĩa, rắc thêm tiêu, boaro phi và rau mùi. Dùng nóng với cơm.

120. BAO BỐ ĐẬU PHỤ CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

Đậu phụ chiên

Nấm hương xắt hạt lựu: 10g

Củ năn (mã thầy) xắt hạt lựu: 20g

Cà rốt xắt hạt lựu: 20g

Bắp cải xắt nhỏ: 20g

Bông hẹ: 6 cọng

Dầu hào chay (20g) Bột nêm chay (5g)



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Muối: 1 muỗng cà phê, đường: 2 muỗng cà phê

Nước dùng chay: 100ml.

Bắt tay vào thực hiện thôi

Bước 1: Đậu phụ chiên rọc đường nhỏ phía cạnh rồi dùng muỗng múc hết phần ruột trắng bên trong.

Bước 2: Cho Nấm, củ năng, cà rốt, bắp cải xào với phân nửa gia vị thành nhân, trộn đều, cho vào các chiếc túi, dùng cọng họ cọt ngang.

Bước 3: Cho vào nồi hấp thêm 5 phút.

Bước 4: Lấy nước dùng cho chút bột bắp vào khuấy đều, nêm phân nửa gia vị còn lại là thành sốt rưới lên bao bố khi ăn.

121. ĐẬU PHỤ NHỒI CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

3 miếng đậu phụ chiên

30 gam nấm mèo

3 tai nấm hương

Hành Boa rô tùy thích

Hạt nêm chay, dầu hào chay, dầu mè, muối, nước tương, bột năng

Hạt tiêu, đường, tương ớt

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bắt đầu thực hiện thôi:

Bước 1: Đậu phụ chiên rọc đường nhỏ phía cạnh rồi dùng muỗng múc hết phần ruột trắng bên trong.

Bước 2: Nấm mèo & nấm hương ngâm nở cắt nhỏ. Hành boa rô băm nhỏ.

Bước 3: Tất cả trộn đều cùng hạt nêm, dầu hào chay và hạt tiêu. Sau đó nhồi lại vào phần vỏ đậu phụ rồi dùng lá chuối tước nhỏ chần nhanh qua nước sôi buộc lại miếng đậu phụ và đem hấp 10 phút. Phần nhân dư thì bạn có thể vo viên tròn rồi cho vào hấp cùng.

Bước 4: Bắc chảo lên bếp cho nóng. Cho 1 bát nước, dầu hào chay, hạt nêm, nước tương và đường cùng ít tương ớt nấu sôi. Sau đó cho thêm 1 muỗng dầu mè vào.

Bước 5: Muốn phần sốt thêm sánh thì bạn cho thêm 1 bát nước nhỏ pha với bột năng vào chảo đang đun nhé. Nêm gia vị cho vừa ăn rồi đun thêm một lúc cho ngấm thì tắt bếp.

### 122. ĐẬU PHỤ CHIÊN XÙ

## ĐẬU PHỤ CHIÊN XÙ



*Món chay ngon*

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

300g đậu phụ

3 quả trứng (2 lòng đỏ và 1 quả trứng)

30g bột mì;

5g vừng đen;

1 gói bột chiên xù



.Bắt tay vào làm thôi

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 1: Trộn vừng đen vào bột chiên xù.

Bước 2: Đánh đều 3 quả trứng lên.

Bước 3: Cắt đậu phụ thành các thanh dài (khoảng 5 - 7 cm)

Bước 3: Lăn đậu phụ vào bát bột mì rồi nhúng vào bát trứng và cuối cùng là lăn vào trong bát bột chiên xù.

Bước 4: Làm nóng dầu ăn. Cho đậu vào nồi chiên cho đến khi mặt ngoài của đậu có màu vàng nâu. Vớt đậu ra đĩa có lót sẵn giấy thấm dầu một lát rồi bày ra đĩa và thưởng thức.

Đậu phụ tẩm bột chiên xù có thể dùng với tương cà hoặc tương ớt đều rất hợp!

### 123. ĐẬU PHỤ SỐT NẤM KIM CHÂM



Nguyên liệu cần chuẩn bị

100g nấm kim châm

3 miếng đậu phụ (đậu hũ)

Rau mùi (ngò)

1 thìa cà phê bột ngô

1 củ cà rốt

Gia vị: Hành, tỏi, xì dầu, muối, đường, dầu ăn

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bắt tay vào làm thôi

Sơ chế

Nấm kim châm: cắt bỏ chân nấm, rửa qua nước muối pha loãng rồi rửa kỹ bằng nước sạch.

Hành, tỏi băm nhỏ

Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ hoặc bào sợi

Đậu phụ rửa sạch, để ráo, cắt miếng vuông.

Rau mùi rửa sạch, cắt khúc.

Thực hiện

Bước 1: Phi thơm hành tỏi trên chảo dầu nóng, cho cà rốt vào xào qua. Đổ vào khoảng 1 bát nước lạnh, nêm 2 thìa xì dầu, thêm đường, muối cho vừa ăn.

Bước 2: Hòa bột ngô với ít nước rồi đổ vào chảo, khuấy đều cho hỗn hợp nước sốt sánh lại. (Bột ngô có tác dụng làm sánh phần nước sốt lại. Nếu bạn không mua được bột ngô thì món sẽ không được đẹp mắt thôi nhé).

Bước 3: Thả đậu vào chảo nước sốt khoảng 2-3 phút. Tắt bếp, đậy vung kín chảo trong vòng 5 phút để đậu thấm gia vị và nước sốt.

Bước 4: Bật bếp trở lại, cho nấm kim châm vào nấu khoảng 3 phút (Bạn không nên để quá lâu làm mất độ giòn của nấm).

Bước 5: Tắt bếp, đổ ra đĩa. Cuối cùng là rắc một chút rau mùi lên trên cho bắt mắt và giúp món ăn thơm hơn.

Đậu phụ sốt nấm kim châm ăn rất hợp với cơm hoặc ăn không cũng được nhé!

124. MƯỚP ĐẮNG KHO CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị

Mướp đắng to (Khổ qua) : 2 quả

Đậu phụ trắng: 1 miếng

Nấm mèo: 3 tai

Miến: 2 lạng

Nước dừa tươi: 1 bát

Hành boaro phi: 2 thìa

Muối, đường, bột năng



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Dầu ăn, ớt, nước tương (xì dầu), bột ngọt

Bắt tay vào thực hiện thôi

Bước 1: Mướp đắng rửa sạch, cắt khúc dài khoảng 1.5cm, bỏ ruột.

Ớt đập dập. Nấm mèo ngâm nở, thái sợi, băm nhỏ, miến ngâm mềm, cắt khúc 2cm.

Bước 2: Đậu phụ chần qua nước sôi, cho vào vải mùng vắt ráo nước, tán nhuyễn.

Bước 3: Trộn chung đậu phụ đã tán nhuyễn với nấm mèo, miến, 1 thìa bột năng, 2 thìa hành boa-ro phi vàng, 1/2 thìa muối, 1/2 thìa đường, 1/2 thìa hạt tiêu, 1/2 thìa bột ngọt, nhồi nhân vào mướp đắng.

Bước 4: Pha hỗn hợp 2 thìa nước tương, 1 thìa đường, 1 thìa bột ngọt, 1/5 thìa muối.

Bước 5: Chiên áp chảo mướp đắng đến khi rám mặt, rồi cho hỗn hợp nước tương vào, kho 2 phút cho thấm vị.

Bước 6: Thêm nước dừa, ớt đập dập rồi kho tiếp 10 phút cho tới khi nước xâm xấp là được.

Khi ăn thì rưới thêm nước kho và boaro phi.

### 125. ĐẬU BẮP NƯỚNG



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

400g đậu bắp

1/2 muỗng cà phê gừng băm

1/2 muỗng canh đường

1/2 muỗng canh nước tương

1.5 muỗng canh giấm

1.5 muỗng canh dầu ăn



.Bắt tay vào thực hiện thôi

Bước 1: Đậu bắp cắt bỏ phần cuống, rửa sạch.

Bước 2: Trộn gừng băm, ít muối, dầu, đường, nước tương, giấm với nhau. Cho đậu bắp ra tô, rưới hỗn hợp gia vị lên đảo đều, ướp khoảng 10 phút cho thấm.

Bước 3: Cho đậu bắp lên vỉ nướng cho chín, hơi xém là được.

Đậu bắp nên ăn kèm nước tương và cơm sẽ rất ngon!

### 126. THỊT HEO QUAY CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

Bột năng, bột gạo mỗi thứ 1 bát

Nước dừa 1 quả

Muối, dầu ăn, đường, dầu hào chay, nước tương, hạt tiêu

Bột nấm, ngũ vị hương

Chao: 4 viên

Váng đậu khô

Hành lá

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bánh mì: 1 ổ loại dài hoặc 3, 4 ổ loại ngắn

Giấy bạc, bột cam, bột phẩm đỏ

Bắt tay vào thực hiện thôi

**Bước 1 :** Lốp mỡ thịt lợn: Bạn đem trộn bột năng, nước dừa, bột gạo, 1 chút muối, dầu ăn, nước lạnh, khuấy đều cho tan. Sau đó cho hỗn hợp lên bếp và khuấy đều đến cho hỗn hợp bột hơi sánh lại rồi đem tắt bếp. Tiếp tục đảo đều đến khi hơi sánh lại nhé.

**Bước 2:** Lốp thịt lợn:

Bạn đem váng đậu khô bóp nát rồi ngâm với nước nóng khoảng 1h cho mềm ra. Tiếp đó chắt hết nước và để cho ráo nước nhé.

Dùng 1 muỗng đường, 1 ít muối, ngũ vị hương, dầu hào chay, hạt tiêu trộn với thìa bột nấm và 1 thìa nước tương, 4 viên chao, tán cho đều để làm nước gia vị.

Hành bỏ ra rửa sạch, thái nhỏ. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng và phi thơm lên, rồi cho tiếp váng đậu đã ráo nước vào xào lên rồi cho thêm chút nước lạnh, đảo thật đều tay cho đến khi khô bớt nước đi thì cho thêm 1 muỗng canh bột năng vào đảo đều để tăng độ kết dính cho món thịt lợn quay chay.

**Bước 3:** Lốp da lợn:

Dùng bánh mì loại dài, vỏ dày, bạn bỏ ruột mềm. Sau đó dùng bột cam pha với phẩm đỏ và nước, hòa tan làm nước màu cho phần da lợn.

**Bước 4:**

Bạn đem phết hỗn hợp bột năng làm lớp mỡ lên bánh mì rồi đắp lớp thịt lợn (váng đậu) lên trên, độ dày tùy ý theo sở thích của bạn nhé.

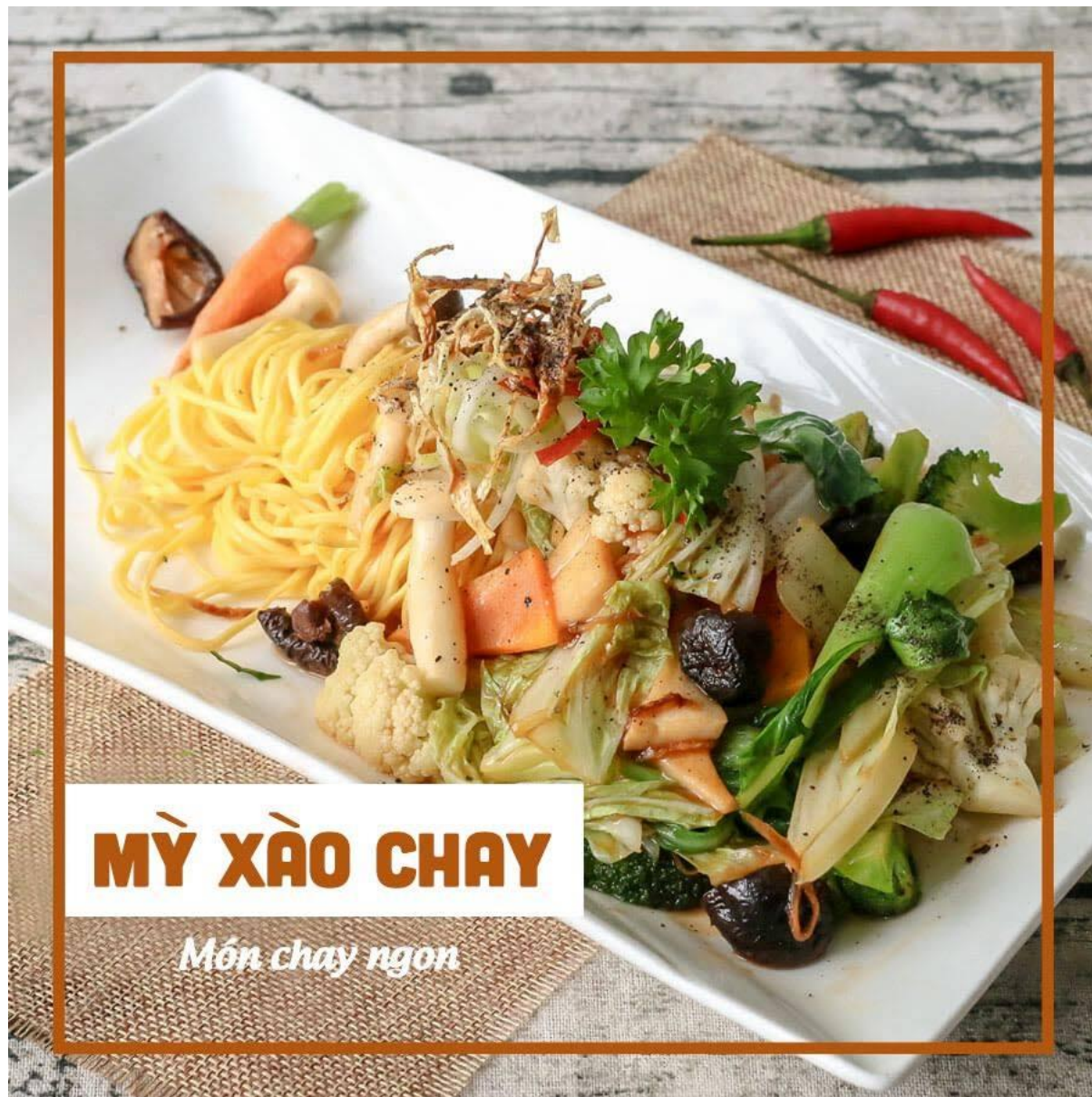
**Bước 5:**

Lấy giấy bạc cuốn quanh “miếng thịt” để váng đậu dính chặt với lớp mỡ hơn. Cho vào nồi hấp, hấp chừng 45 phút – 1 tiếng rồi gỡ giấy bạc ra, cho vào tủ lạnh, để nguội.

(Bạn nên để lớp da (bánh mì) không bị nát, khi hấp đặt lớp thịt ở dưới, lớp da ở trên)

**Bước 6:** Sau khi “miếng thịt” đã nguội, lấy ra ngoài và dùng nước màu quét lên lớp da. Sau đó bắc chảo lên bếp cho thịt lợn quay vào chiên vàng đều đến khi lớp da ngả màu vàng sậm là được nhé!

127. MÌ XÀO CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

1 bìa đậu phụ, 3 vắt mì

2 tai nấm hương, 1 tai nấm mèo, 5 búp nấm rơm

100g cải ngọt, 100g cải thảo

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

1/2 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê nước tương



.Bắt tay vào thực hiện thôi:

Bước 1 : Mì bạn đem trần qua nước sôi. Vớt ra ngâm ngay vào nước lạnh rồi để cho ráo nước.

Bước 2 : Đậu phụ đem chiên vàng, sau đó xắt miếng nhỏ.

Bước 3 : Nấm hương, nấm rơm, nấm mèo bạn đem cắt bỏ chân, rồi sau đó đem rửa sạch, xắt nhỏ (Nếu bạn mua nấm khô thì cần ngâm qua nước ấm khoảng 5 phút trước).

Bước 4 : Cải thảo và cải ngọt bạn đem rửa sạch, xắt miếng vừa ăn.

Bước 5 : Bắc chảo nóng lên trên bếp, sau đó đem cho cải và nấm vào xào, nêm muối, đường, nước tương, cho vào một ít nước khi xào. Khi rau và nấm chín tới, bạn đem cho mì vào xào áp chảo, đảo đều tay (Nên để lửa lớn).

Bước 6 : Cho mì ra đĩa, trang trí thêm ngò tây, dùng nóng.

128. NEM CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị

1 gói bánh đa nem

50 - 100g miến (ngâm nước ấm, cắt nhỏ)

½ củ cà rốt

1/2 củ hành tây (tùy thích )

4 - 5 tai mộc nhĩ và nấm hương

100g giá đỗ

Boa rô (tùy thích)



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Dầu ăn, bột canh, mì chính

Bắt tay vào thực hiện thôi

Sơ chế

Cà rốt bào sợi, băm nhỏ

Hành tây thái mỏng, băm nhỏ

Nấm hương, mộc nhĩ thái sợi, băm nhỏ

Boa ro thái nhỏ.

Giá băm nhỏ

Thực hiện

Bước 1: Cho các nguyên liệu lần lượt vào bát rồi cho miến vào, thêm chút xíu gia vị và trộn đều.

Bước 2: Chải bánh đa nem lên mặt thớt và cho ít nhân lên trên.

Cuộn tròn bánh đa nem lại. Làm như vậy cho đến hết phần nhân.

Bước 3: Đun sôi dầu trong chảo, thả nem vào và rán vàng hai mặt

(Khi thấy vỏ nem chuyển màu vàng thì phần nhân bên trong đã chín. Bạn không nên rán kỹ nem để tránh bị khô).

Gấp ra đĩa và ăn với xì dầu.

129. NEM CHUA CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

2 trái đu đủ, vỏ bưởi (khoảng 2 quả)

Phèn chua

Củ dền: 1 củ

1 chén gạo rang

Khế chua rửa sạch và vắt lấy 1/2 chén nước khế.

Ớt xắt khoanh tròn mỏng, hạt tiêu

Lá ổi hoặc rau răm, lá chùm ruột non, lá vông (lựa chọn tùy theo sở thích)

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bắt tay vào thực hiện thôi

Bước 1: Lấy 2 trái đu đủ xanh đem gọt sạch vỏ sau đó đem bào sợi ngắn và ngâm nước muối với chút phèn chua, sau đó đem xả sạch, vắt ráo nước và phơi nắng cho héo.

Bước 2: Củ dền bạn đem rửa sạch, sau đó gọt vỏ và cắt miếng. Củ dền đã cắt miếng đem xay và ép giã tươi. Hoặc bạn có thể lọc kỹ lấy nước. (Bạn nên ép tươi thì màu sẽ đẹp hơn khi lọc lấy nước).

Bước 3: Gạo rang vàng sau đó đem giã nhuyễn làm thính gạo.

Bước 4: 2 trái bưởi đem gọt vỏ xanh đi lấy phần trắng sau đó đem phơi hơi héo rồi đem cắt nhuyễn và đem ngâm vào trong nước lạnh cùng với 1 ít phèn chua trong 10 phút. Sau đó đem nhồi và xả thật kỹ để vỏ bưởi không còn đắng. Sau đó bạn đem trần vỏ bưởi khoảng 10 đến 15 phút rồi ngâm vào nước lạnh và dùng máy xay sinh tố xay nhẹ. Lấy vỏ bưởi đã xay đem vắt thật ráo nước.

Bước 5: Cho ít dầu ăn và tỏi băm vào chảo phi thơm rồi sau đó đem cho vỏ bưởi vào. Tiếp tục đổ nước khế chua và chút đường, hạt nêm chay vào xào khoảng 2 - 4 phút cho ra cồi. Sau đó đem cho thêm 1 muống thính gạo, nước củ dền rồi giã thật kỹ để vỏ bưởi được dẻo và có độ kết dính. Cho đu đủ vào nhào chung thành một khối kết dính với nhau.

Bước 6 : Sử dụng bọc nhỏ , để lá ổi hay rau răm vào, cho thành phẩm vào với hạt tiêu, lát ớt, gói lại bằng lá chuối rồi cột dây nylon là hoàn thành.

Bảo quản: Để nơi thoáng mát khoảng 2 ngày là có thể thưởng thức.

### 130. NEM RÁN NGÔ CHAY



Nguyên Liệu cần chuẩn bị

2 bắp ngô nếp và 2 bắp ngô vàng

30g nấm mèo

200g váng đậu tươi

Rau mùi, boa rô, Rau sống, xà lách

Hạt nêm nấm, hạt tiêu



.Bắt tay vào thực hiện thôi

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bước 1: Ngô lột vỏ, bỏ râu, rửa sạch rồi bào nhỏ.

Bước 2: Váng đậu tươi cắt nhỏ.

Bước 3: Nắm mèo ngâm với nước nóng khoảng 5 phút cho nở rồi rửa sạch và băm nhỏ.

Bước 4: Hành boa rô, rau mùi rửa sạch rồi cắt nhỏ.

Bước 5: Cho nắm mèo, váng đậu, boa rô, rau mùi vào cùng ngô đã bào nhỏ. Nêm hạt nêm và hạt tiêu.

Bước 6: Tất cả trộn đều cho vừa khẩu vị (Không nên cho thêm đường vì ngô đã có vị ngọt).

Bước 7: Vỏ bánh tráng để cuộn dùng loại có màu vàng hay dùng bánh đa nem thì khi chiên sẽ có màu vàng đẹp hơn.

Bước 8: Múc nhân cho lên vỏ bánh tráng và cuộn như cuộn nem bình thường.

Bước 9: Bắc chảo dầu lên bếp cho nóng và cho nem vào chiên (Lúc mới đầu cho nem vào chiên thì không để dầu sôi quá).

Bước 10: Nem vàng thì mở lửa to rồi sau đó gấp ra để không hút dầu nhiều. Vớt ra rồi có lót giấy thấm bớt dầu và xếp đứng để nem rán rõ dầu xuống và không bị chèn lên nhau như khi nằm lộn xộn.

Khi ăn thì có thể ăn nem rán cùng rau sống, xà lách và chấm nước mắm chay chua ngọt (hoặc xì dầu).

### 131. QUẦY NÓNG



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

250g bột mì

150g nước ấm

một thìa nhỏ dầu ăn + 1 thìa nhỏ dấm

5g men nở + 5g bột nở

Muối, đường

Bắt tay vào làm thôi

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 1: Hoà tan men nở và bột nở với chút đường và nước ấm cho tan, để 5 - 10 phút cho men nổi.

Bước 2: Tiếp theo, hoà tan muối với một chút đường, nước ấm, dấm, dầu ăn và đổ men đã nổi vào rồi cho bột mì vào hỗn hợp (Các bạn nên cho từ từ bột mì vào hỗn hợp).

Bước 3: Nhào bột thành một khối đồng nhất (Yêu cầu: Hỗn hợp bột không dính tay là được).

Bước 4: Đậy khăn ẩm, ủ hỗn hợp bột trong khoảng từ 45 phút - 1 giờ tới khi hỗn hợp bột nở gấp đôi.

Bước 5: Khi bột đã nở thì bạn bỏ ra đấm xẹp, nhào lại một chút rồi để bột nghỉ 10 phút.

Bước 6: Cán bột dày Khoảng 4 - 5 mm , cắt sợi dài, dùng sớ dao ấn ở giữa miếng bột (không bị đứt rời).

Bước 7: Chiên lửa vừa đến khi quẩy vàng mặt ong thì vớt ra (lượng dầu như rán khoai tây là phù hợp).

132. RAGU CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

2 củ khoai tây, 1 củ cà rốt

2 miếng đậu phụ chiên vàng

200g mít non luộc chín

100ml sữa tươi (Nếu không dùng sữa tươi thì có thể tăng lượng nước cốt dừa)

100ml nước cốt dừa (dùng loại đóng hộp cũng được nhé)

150g nấm rơm

1 muỗng cà phê bột ớt, 2 muỗng súp bột ragu



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

20g hành boa rô

Muối, đường, hạt nêm chay, dầu ăn

Bắt tay vào thực hiện thôi:

Bước 1: Khoai tây, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ. Khoai tây cắt làm tư, cà rốt cắt khúc vừa ăn. Đậu phụ, mít non cắt miếng vuông khoảng 2cm. Đậu phụ đem chiên sơ cho vàng hai mặt. Hành boa-rô cắt nhuyễn.

Bước 2: Đun nóng nồi cỡ vừa, cho 2 muỗng dầu ăn.

Khi dầu nóng, cho hành củ băm nhuyễn vào xào thơm. Lần lượt cho khoai tây, cà rốt vào xào chung, nêm vào ít muối, hạt nêm.

Bước 3 : Cho khoảng 3 chén nước lọc, sữa tươi (nếu không dùng sữa tươi thì có thể tăng thêm nước lọc hoặc cốt dừa) vào nồi. Đun cho hỗn hợp khoai gần chín, cho tiếp đậu phụ, mít luộc vào nấu vừa chín. Rưới phần nước cốt dừa và cho bột ragu, bột ớt, 1/2 muỗng cà phê hạt nêm, ít đường, nấu sôi, tắt bếp.

Cho Ragu chay ra tô, trang trí ngò rí, tiêu. Dùng nóng với bánh mì, bún hoặc cơm trắng.

### 133. RAU CỦ KHO CHAY



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

Măng, củ cải muối, cà rốt, củ cải trắng, bắp cải, su hào, đậu đũa, nấm rơm, khổ qua... mỗi thứ một ít

2 muỗng súp tương hột

Nước dừa (khoảng 1 quả)

Vài củ kiệu băm

Nước tương, muối, tiêu, đường, dầu ăn.

Bắt tay vào thực hiện thôi

### Sơ chế

Cải muối thái lát xéo, rửa với nước, bóp thật kỹ cho ra bớt mặn, xả nước nhiều lần. (Cải muối có loại ngọt, nên mua loại này ngon hơn).

Cà rốt thái lát dày. Đậu đũa bẻ khúc.

Nấm nhỏ khía trên thân, nấm to cắt đôi.

Đậu phụ cắt thành miếng nhỏ.

Măng mua loại luộc sẵn, xong về luộc lại thêm vài lần cho khỏi đắng (Trong lúc luộc nên cho vài hạt muối và mỡ vung)

Bước 1: Phi thơm kiệu băm, cho các thứ rau củ vào trước, xào thấm dầu.

Bước 2: Đổ nước dừa và tương hột vào chảo.

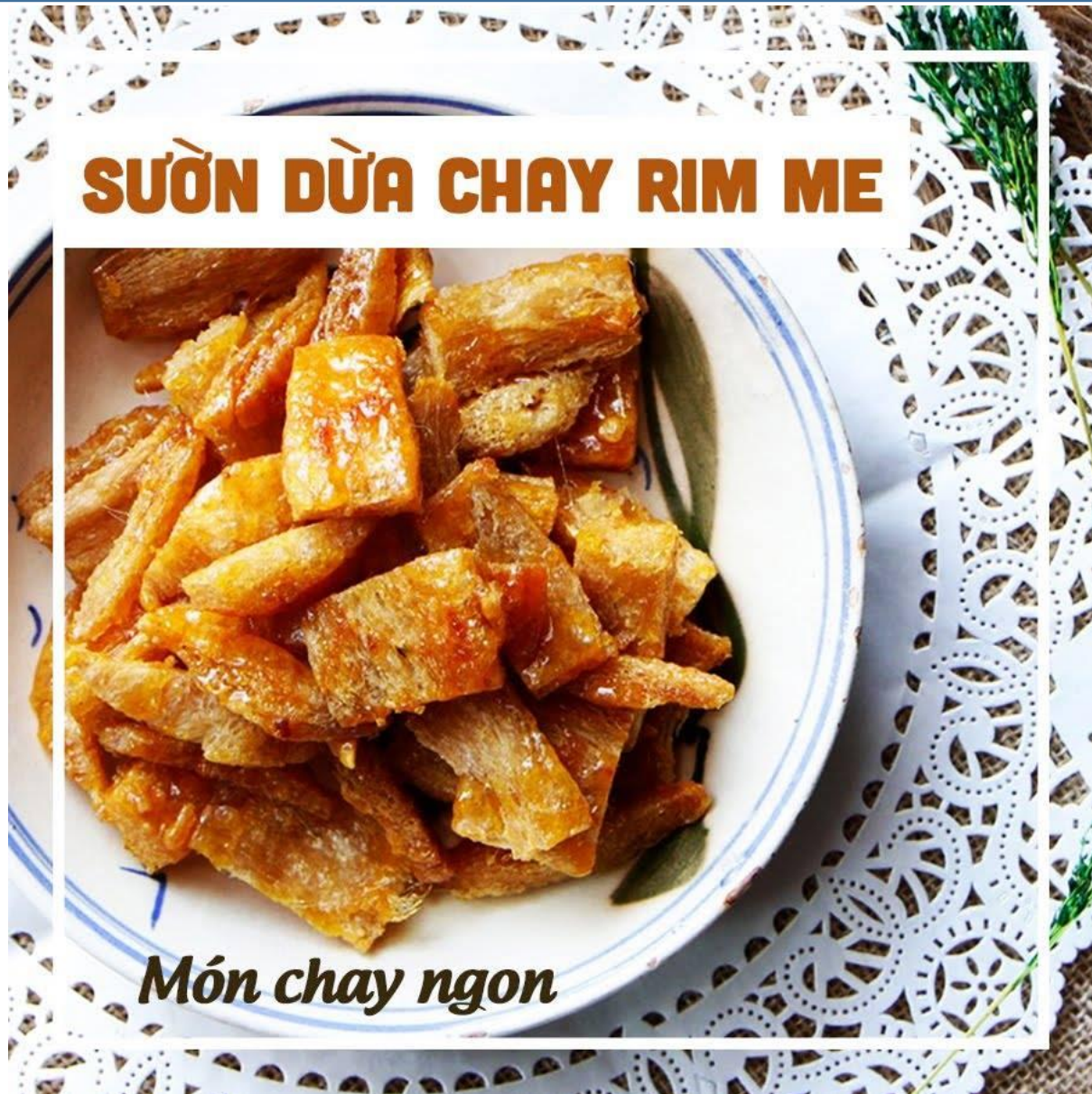
Bước 3: Nêm vừa ăn với nước tương và gia vị.

Kho nhỏ lửa đến khi mọi thứ rau củ thấm mềm, nước kho còn một ít thì cho bắp cải vào sau cùng thêm 2 - 3 phút thì tắt bếp.

(Mặc dù là món kho nhưng không nên quá mặn vì sẽ làm mất độ ngọt của rau củ).

Phù hợp khi ăn với cơm nóng.

### 134. SƯỜN DỪA CHAY RIM ME



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

200 gram sườn dừa chay (được làm từ đậu nành và dừa)

1 bát vắt me

Đường, hạt nêm chay, gừng

Vừng trắng rang vàng

Bắt tay vào thực hiện thôi:

Bước 1: Lấy sườn dừa chiên vàng.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 2: Dem vắt me dầm với nước ấm.

Bước 3: Gừng đem giã rồi phi, sau đó cho nước me vào. Nêm hạt nêm và đường cho vừa khẩu vị.

Bước 4: Cho phần sườn dứa chay đã chiên vào chảo nước sốt rồi đảo đều khi thấy hỗn hợp sốt me bám đều sườn dứa và sốt sánh cạn thì tắt bếp.

Bước 5: Cho vừng rang vào trộn đều nữa là xong.

135. ĐẬU PHỤ HẤP LA HÁN



Nguyên liệu cần chuẩn bị:

Đậu phụ: 1 bìa

Thịt nguội chay: 100g

Cải thìa: 10 cây

Nấm hương (nấm đông cô): 10 tai

Gừng: 10 lát

Ớt cắt lát, kỷ tử (có thì sẽ ngon hơn)

Muối, hạt tiêu, đường, dầu hào chay, bột năng, dầu ăn, dầu mè, nước tương.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Bắt tay vào làm thôi:

Bước 1: Đậu hũ cắt miếng khoảng 3x5cm, dày 1cm.

Bước 2: Nấm hương: cắt bỏ chân nấm, rửa sạch với nước muối, chần sơ, vớt ra cho vào tô nước lạnh. (Nếu dùng nấm hương khô thì bạn cần ngâm nước nóng trước khoảng 5 phút cho mềm rồi sơ chế).

Bước 3: Thịt nguội chay cắt miếng 3x5cm.

Bước 4: Cải thìa luộc với nước pha 1 thìa muối, 1 thìa dầu ăn. Rau chín tới thì cho vào tô nước lạnh cùng với nấm, sau đó chế đôi theo chiều dọc.

Bước 5: Trộn đều 1.5 thìa dầu hào chay, 1 thìa đường, 1/2 thìa nước tương, 1.5 thìa nước lọc, 1/3 thìa tiêu, 1/2 thìa dầu mè và 1.5 thìa bột năng với nhau.

Bước 6: Xếp xen kẽ lần lượt đậu hũ, thịt nguội chay, nấm hương, gừng lên đĩa. Sau đó xếp cải thìa xung quanh, chan sốt lên trên, rắc kỹ tử, hấp cách thủy 10 phút.

Nên dùng nóng, chấm kèm nước tương và ớt cắt lát.

### 136. CHẢ GIÒ BẮP CHAY

Nguyên Liệu

2 trái bắp nếp  
2 trái bắp Mỹ  
30 gr nấm mèo  
200 gr tàu hủ ky tươi  
Ngò rí, boa rô  
Hạt nêm nấm  
Rau sống, cải sà lách.

Cách làm.

Bắp lột vỏ, bỏ râu sau đó đem bào.

Tàu hủ ky tươi cắt nhỏ.

Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch và cắt nhỏ.

Boa rô, ngò rí rửa sạch rồi cắt nhỏ.

Cho nấm mèo, tàu hủ ky, boa rô, ngò rí vào cùng bắp. Nêm hạt nêm và tiêu.

Tất cả trộn đều cho vừa khẩu vị. Không cho thêm đường vì bắp đã có vị ngọt.

Vỏ bánh tráng để cuộn dùng loại có màu vàng hay dùng bánh đa nem thì khi chiên sẽ có màu vàng đẹp.

Múc nhân cho lên vỏ bánh tráng và cuộn như bình thường hay cuộn chả giò.

Bắt chảo dầu lên bếp và cho chả giò vào chiên. Lúc mới đầu cho chả giò vào thì không để dầu sôi quá.

Chả giò vàng thì mở lửa to rồi sau đó gấp ra để không hút dầu nhiều. Vớt ra rồi có lót giấy thấm bớt dầu và xếp đứng để chả giò rã dầu xuống và không bị chèn lên nhau như khi nằm lộn xộn.

Khi ăn dọn kèm rau sống, sà lách và chấm nước mắm chay chua ngọt.





### 137. RAU CỦ ƯỚP THẢO MỘC ĐÚT LÒ

Chuẩn bị

100 bí đỏ: gọt vỏ và thái miếng vuông

6 củ khoai tây đỏ: gọt vỏ và thái miếng vuông

1 củ hành tím: lột vỏ và cắt làm 4

Vài lá hương thảo: băm nhỏ

Ít lá xô: băm nhỏ

Một nhúm lá thyme: băm nhỏ

80ml dầu ôliu

Gia vị: muối và tiêu

Cách nấu

Bước 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 230 độ C.

Bước 2: Trộn tất cả nguyên liệu, thảo mộc lại với nhau cùng với các gia vị và dầu oliu.

Bước 3: Cho vào lò nướng và đặt thời gian từ 20-25 phút.

Bước 4: Sau khi thấy củ quả đã vàng mặt, bạn lấy ra và dọn món.



### 138. ĐẬU HŨ KHO SẴ.

Nguyên Liệu.

3 miếng đậu hũ

2 củ cà rốt

1 gói gia vị kho bò kho

Ngò gai + lá quế

Hạt nêm chay + nước tương + nước mắm chay + đường + dầu màu điều

Sả + ớt

1 hộp nấm linh chi hoặc nấm đùi gà

1 củ hành tây (tùy thích )

Bánh mì ăn kèm +

Cách làm.

Nấm cắt gốc và rửa sạch với nước muối loãng.

Cà rốt gọt vỏ, tĩa hoa.

Đậu hũ cắt miếng vuông và chiên vàng.

Hành tây cắt múi cam nhỏ, lá quế + ngò gai cắt vừa.

Bắt chảo cho dầu vào cùng dầu màu điều cùng sả và ớt băm vào xào.

Tắt bếp cho phân nửa gói gia vị bò kho vào cùng đường + hạt nêm + nước mắm chay + nước tương trộn đều. Sau đó mở lửa nhỏ, đảo đều đến khi hỗn hợp sánh lại và lại tắt bếp để gia vị không bị cháy.

Cho đậu hũ & nấm vào đảo đều. Cho ít nước lọc hoặc nước dừa vào rồi bật bếp nấu cho thấm gia vị.

Sau đó cho cà rốt vào nấu đến khi cà rốt chín thì nêm lại cho vừa ăn rồi tắt bếp và cho củ hành tây vào.

Khi ăn dọn kèm bánh mì hoặc hủ tiếu và rắc ngò gai cùng lá quế lên tô đậu hũ

kho sả.



4. Nguyên liệu làm món chay Đậu hũ chiên sốt tam sắc:

- Đậu hũ non 1 cây
- Cà chua 1 trái
- Ớt Đà Lạt xanh vàng 30g mỗi loại
- Bột chiên xù 50g
- Trứng gà 1 quả

- Dầu mè 1/4 muỗng cà phê
- Mè trắng rang 1 muỗng cà phê.
- Gia vị: hạt nêm, tiêu, đường, tỏi băm, giấm, dầu ăn.

Cách làm món chay Đậu hũ chiên xốt tam sắc:

- Đậu hũ cắt khoanh dày 1,5 cm.
- Trứng gà cho ra chén đánh tan.
- Bột mì, bột xù cho ra đĩa.
- Cà chua, ớt Đà Lạt bỏ hạt cắt hạt lựu.
- Phi dầu với tỏi băm cho ớt và cà chua vào xào nhanh, nêm hạt nêm, đường, giấm vị chua ngọt vừa ăn, tắt lửa thêm ít dầu mè trộn đều.
- Lăn đậu hũ qua bột mì rồi nhúng vào trứng và lăn qua bột xù, chiên vàng.



**139. NẤM KHO TƯƠNG**

Chuẩn bị

500g nấm rơm búp: đem rửa sạch và ngâm với nước muối trước khi xả lại nước  
1/2 bát tương đậu nành hạt

1 củ hành tím: lột vỏ và thái mỏng

Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, hạt nêm chay và dầu ăn

Cách nấu

Bước 1: Đem nấm rơm cắt làm đôi và ướp với nước tương cùng các gia vị.

Bước 2: Sau khoảng 15 phút, phi thơm hành tím và cho nấm vào xào. Khi nấm thấm dầu, cho nước ướp vào cùng và kho nhỏ lửa. Khi nước gần cạn, nêm lại gia vị và tắt bếp.



### 140. BÁNH BỘT LỘC TRẦN NHÂN ĐẬU XANH.

Bên ngoài bánh bột lọc ăn dai dai, bên trong nhân đỗ xanh ăn bùi bùi, dùng kèm với xì dầu và ớt quả. Bạn có thể dùng làm món mặn hay chay đều ngon.

Nguyên liệu:

- 2 bát con bột năng khô hoặc bột sắn lọc khô
- 1 thìa canh bột gạo khô
- 1/2 bát con đỗ xanh đã xát vỏ
- Muối, hạt nêm, hành khô, hành lá và ớt quả
- Xì dầu (nước tương).

Cách làm:

Bước 1:

- Đỗ xanh đãi nhiều lần cho sạch, ngâm vào thố nước lạnh có pha một ít muối, ngâm khoảng 1-2 tiếng.

Bước 2:

- Sau đó hấp chín đậu, giã mịn hoặc cho vào máy xay đậu, xay thật mịn.

Bước 3:

- Đun nóng hai thìa dầu ăn, phi hành khô thơm, cho đỗ xanh vào xào khô, thêm vào một thìa nhỏ muối, nửa thìa nhỏ hạt nêm, đảo đều, nêm đỗ xanh hơi mặn. Xào khoảng 15 phút đến khi đậu khô.

Bước 4:

- Dùng tay sạch, vo đỗ xanh thành những viên tròn.

Bước 5:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Hành lá rửa sạch, thái nhỏ, thêm vào bát hành một ít dầu ăn
- Cho bát hành lá vào lò vi sóng quay khoảng 30 giây để hành chín.

Bước 6:

- Bột năng khô đổ ra âu, thêm bột gạo, nửa thìa nhỏ muối, trộn đều.

Bước 7:

- Cho từ từ hơn một bát con nước sôi nóng già, hỗn hợp bột lúc này sẽ rất nóng dùng muối trộn đều đến khi hỗn hợp bột nguội bớt bạn dùng tay nhồi đến khi bột trở nên mịn, sờ không dính tay là đạt. Tùy theo liều lượng hút nước khác nhau của mỗi loại bột mà bạn điều chỉnh lượng nước sôi cho phù hợp.

Bước 8:

- Tiếp theo dùng tay nhích bột thành những viên bột tròn bằng ngón tay trỏ, ấn dẹp ra.

Bước 9:

- Cho viên đỗ xanh vào giữa.

Bước 10:

- Dùng tay gấp mép bột lại theo hình bán nguyệt, dán kín mép bột, làm cho đến hết phần bột và đỗ xanh.

Bước 11:

- Đun nồi nước sôi nóng, thả bánh bột lọc vào nồi nước, đun đến khi bánh chín, nổi trong.

Bước 12:

- Vớt bánh ra ngay âu nước lạnh có để sẵn 1 vài viên đá lạnh.

Cuối cùng vớt bánh ra đĩa, dùng thìa hay cọ phết đều hỗn hợp hành và dầu ăn lên bề mặt bánh. Và đây chính là thành quả nhé, măm măm ngay thôi nào



Dùng kèm bánh với xì dầu pha với ớt quả.



#### 141. CANH BÍ NGÒI ĐẬU HŨ

Nguyên liệu:

1 quả bí ngòi  
3 miếng đậu hũ trắng  
Muối, hạt nêm chay, hành boa-rô  
1 muống canh nước tương, 6 chén nước  
Cách làm:

Đậu hũ cắt miếng vuông. Bí ngòi rửa sạch, gọt vỏ hoặc giữ nguyên nếu muốn, cắt khoanh mỏng, cắt đôi.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Cho 1 muỗng canh dầu ăn vào nồi, phi thơm hành boa-rô, nêm nước tương vào đảo đều cho ớt chín. Cho 1l nước vào nấu sôi. Thêm đậu hũ vào nấu trong 10 phút. Sau đó thêm bí ngòi vào nấu trong 3-5 phút nữa, nêm ít muối, hạt nêm chay vừa ăn. Tắt bếp, múc canh bí ngòi đậu hũ ra tô, dùng nóng.



**8. Bánh Hỏi & Đậu + Củ Sắn Nướng Chay.**

Nguyên Liệu.

1/2 củ củ sắn

2 miếng đậu hũ trắng hoặc 200 gram chả lụa chay

Bột chiên giòn + bột mì

Dầu hào chay + muối + hạt nêm chay + tương ớt + nước tương + ngũ vị hương + mật ong

500 gr bánh hỏi

boa rô (tùy thích)

Dầu màu điều

Cách làm.

Củ sắn + đậu hũ cắt miếng vuông nhỏ.

Bột chiên giòn & bột mì, mè rang.

boa rô rửa sạch nhỏ, phi dầu

Xiên đậu hũ và củ sắn vào que.

Pha bột chiên giòn + bột mì, dầu màu điều, hạt nêm, muối & nước tương cho vừa khẩu vị.

Nhúng xiên củ sắn và đậu hũ vào hỗn hợp bột vừa pha rồi đem chiên.

Pha dầu hào, mật ong, ngũ vị hương và mè rang & tương ớt với nhau. Sau đó cho xiên que đã chiên vào chén hỗn hợp sốt vừa pha rồi đem nướng sơ.

Món này ăn kèm bánh hỏi hoặc bún & nước mắm chua ngọt cùng rau tùy thích. Bánh hỏi mua ở chợ hoặc bánh hỏi ở siêu thị về trung chín.



### 142 ĐẬU HŨ BAO BỐ CHAY

Nguyên liệu chuẩn bị cho món đậu hũ bao bố chay:

- 3 bìa đậu hũ trắng
- 3 tai nấm đông cô
- 20 gam củ năng
- 60 gam chả chay
- 20 gam cà rốt
- 30 gam bắp cải
- 8 bông hẹ chần
- 2-3 tép tỏi
- 1 muỗng boaro băm nhỏ
- 4 cây cải thìa

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Gia vị: Dầu ăn, dầu hào chay, tương ớt, muối, tiêu, dầu mè, đường, bột năng pha loãng, nước tương, hạt nêm từ nấm và hạt sen.

Các bước thực hiện món đậu hũ bao bố chay:

- Đậu hũ bạn cắt khối hình chữ nhật 6\*4 hoặc cắt đôi rồi đem chiên vàng. Bạn nên chiên ngập dầu miếng đậu hũ sẽ vàng đều các mặt hơn. Vớt đậu hũ ra cho ráo dầu và bạn dùng thìa nhỏ để lấy phần ruột, để lớp vỏ ngoài tạo thành các bao bố xinh xinh. Về phần ruột đậu hũ bạn đem tán nhuyễn.

- Nấm đông cô đem ngâm mềm và xắt hạt lựu.
- Tỏi bóc vỏ, đập dập hoặc băm nhỏ.
- Củ năng, cà rốt gọt vỏ, xắt hạt lựu.
- Chả chay xắt hạt lựu. Bắp cải rửa sạch, cắt sợi nhỏ.
- Cải thìa tách lá, rửa sạch và đem chần sơ qua và vớt ra để ráo.

- Làm nóng 1 chút dầu ăn, bạn cho boaro vào phi thơm rồi cho phần rau củ và chả chay vào xào, đảo đều tay. Nêm tất cả với 2 hạt nêm+ 1 đường + 1/2 tiêu, đảo đều cho ngấm gia vị.

- Khi phần rau củ bắt đầu chín sơ, bạn cho ra đĩa và trộn với phần đậu hũ tán nhuyễn rồi cho vào các “bao bố” và dùng cọng họ cột lại nhẹ tay để tạo thành những thắt nút.

- Bắc 1 chảo khác lên bếp, làm nóng 1 chút dầu ăn, phi thơm tỏi và bạn cho cải thìa + 1 muỗng hạt nêm vào đảo cùng. Xào dưới lửa to để rau mướt và giòn. Sau đó bạn cho rau ra đĩa.

- Tiếp theo, chúng ta sẽ tiến hành làm nước sốt  
Bạn hòa tan 1 chén nước + 1 dầu hào chay + 2 nước tương + 1/2 đường + 1/2 hạt nêm + 1 tương ớt, khuấy đều.

- Sau đó cho lên bếp đun sôi và hạ nhỏ lửa rồi mới cho 1/2 muỗng bột năng vào, khuấy khi hỗn hợp đã sền sệt (lúc này phần nước sốt đã được) bạn cho dầu mè vào đảo đều.

- Cuối cùng bạn cho những “bao bố” mà chúng ta đã chuẩn bị vào cùng với nước sốt khoảng 5 phút để phần nước sốt ngấm vào nguyên liệu. Tắt bếp.

Vậy là cách nấu món chay với đậu hủ của chúng ta đã xong



### 143. BÚN RIÊU CHAY

Chuẩn bị

2 lít nước dùng (từ rau củ)

1 lít sữa đậu nành không đường

1 bìa đậu phụ chiên

250g nấm: rửa sạch, ngâm muối và cắt đôi

4 viên chao

1 vắt me

6 trái cà chua thái múi cau

Một ít hẹ

1kg bún

Rau ăn kèm: rau muống chẻ, rau kinh giới, tía tô, giá ...

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nước dùng từ rau củ.

Bước 2: Dùng một chiếc nồi lớn khác xào thơm phần cà chua với ít muối. Khi cà chua lên màu, cho nước dùng vào nồi.

Bước 3: Tán nhuyễn me, vắt lấy nước, đem trộn với chao và sữa đậu nành. Đem hỗn

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

hộp này khuấy đều trên lửa nhỏ với ít muối. Khi đậu nành đóng váng, khuấy nhẹ dưới đáy nồi cho đến khi váng đậu nổi hoàn toàn thì vớt ra rây để riêu đông lại.

Bước 4: Xào nấm với ít hạt nêm và cho vào phần nước dùng cùng đậu phụ rán.

Sắp bún ra tô, cho riêu lên trên mặt cùng ít hẹ thái nhỏ và chan nước lèo lên trên mặt với đủ các nguyên liệu đậu phụ, nấm,...



**BÚN RIÊU CHAY**

### 144. BAO BỐ ĐẬU HŨ CHAY

Nguyên liệu: 4 phần: Đậu hũ cây trắng: 3 cây; nấm đông cô xắt hạt lựu: 10g; củ năn xắt hạt lựu: 20g; cà rốt xắt hạt lựu: 20g; ham chay xắt hạt lựu: 50g; bắp cải xắt nhỏ: 20g; bông hẹ: 6 cọng; dầu hào chay: 20g; bột nêm chay: 5g; muối: 1 muỗng cà phê; đường: 2 muỗng cà phê; nước dùng chay: 100ml. Chế biến và trình bày: Cắt cây đậu hũ làm đôi, chiên vàng, lấy muỗng múc phần ruột để tạo thành chiếc túi nhỏ. Nấm, củ năn, cà rốt, bắp cải, ham xào với phân nửa gia vị thành nhân, cho vào các chiếc túi, dùng cọng hẹ cột ngang. Cho vào nồi hấp thêm 5 phút. Lấy nước dùng cho chút bột bắp vào khuấy đều, nêm phân nửa gia vị còn lại là thành sốt rưới lên bao bố khi ăn.





#### 145. BÒ BÍA CHAY

Chuẩn bị

- Cho phần cuốn bánh:

1 củ cà rốt: gọt vỏ và thái sợi

1 trái sắn (củ đậu): gọt vỏ và thái sợi

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

150g ham chay: thái miếng dài bằng ngón tay  
1 muỗng cà phê: bột xá xíu, ngũ vị hương  
2 thanh mì căn tươi: xé mỏng thành sợi và trụng qua nước sôi có pha ít bột nghệ  
1 xấp bánh tráng mỏng  
1/2 bát đậu phộng rang  
1 muỗng cà phê ớt băm  
Rau ăn kèm: xà lách, húng quế, rau thơm các loại  
- Cho phần nước chấm:  
1 chén tương đen (hoisin sauce)  
1 chén nước cốt dừa  
1/2 chén bơ đậu phộng  
- Đồ chua đi kèm nước chấm:  
1/2 củ cà rốt : gọt vỏ và thái sợi  
1/2 củ cải: gọt vỏ và thái sợi  
1/2 chén giấm  
1/2 chén đường  
Cách làm

- Cho phần cuộn bánh:

Bước 1: Ướp ham chay với bột xá xíu trong khoảng 15 phút và đem chiên vàng.

Bước 2: Đem xào sắn và cà rốt với ít muối, bột ngọt và hạt nêm.

Bước 3: Xào sơ mì căn cho thơm và săn lại.

- Cho nước tương chấm:

Cho nước cốt dừa vào đun sôi. Sau đó, cho thêm tương đen và bơ đậu phộng vào khuấy đều. Nêm lại với ít muối và đường cho vừa miệng.

- Cho dưa chua:

Đem trộn các nguyên liệu làm dưa chua đã chuẩn bị vào với nhau và để trong khoảng 8 tiếng (Phần này bạn nên làm trước để tiết kiệm thời gian)

Khi dùng, bạn dọn bánh tráng, rau sống, các nguyên liệu mì căn, ham chay, cà rốt xào với bát nước chấm đã cho thêm dưa chua và ít ớt băm. Cách ăn giống

như bánh tráng cuốn.



#### 146. BÁNH BỘT LỘC CHAY

Bên ngoài bánh bột lọc ăn dai dai, bên trong nhân đỗ xanh ăn bùi bùi, dùng kèm với xì dầu và ớt quả. Bạn có thể dùng làm món mặn hay chay đều ngon.

Nguyên liệu:

- 2 bát con bột năng khô hoặc bột sắn lọc khô
- 1 thìa canh bột gạo khô
- 1/2 bát con đỗ xanh đã xát vỏ
- Muối, hạt nêm, hành khô, hành lá và ớt quả

– Xi dầu (nước tương).

Cách làm:

Bước 1:

– Đổ xanh đãi nhiều lần cho sạch, ngâm vào thố nước lạnh có pha một ít muối, ngâm khoảng 1-2 tiếng.

Bước 2:

– Sau đó hấp chín đậu, giã mịn hoặc cho vào máy xay đậu, xay thật mịn.

Bước 3:

– Đun nóng hai thìa dầu ăn, phi hành khô thơm, cho đỗ xanh vào xào khô, thêm vào một thìa nhỏ muối, nửa thìa nhỏ hạt nêm, đảo đều, nêm đỗ xanh hơi mặn. Xào khoảng 15 phút đến khi đậu khô.

Bước 4:

– Dùng tay sạch, vo đỗ xanh thành những viên tròn.

Bước 5:

– Hành lá rửa sạch, thái nhỏ, thêm vào bát hành một ít dầu ăn

– Cho bát hành lá vào lò vi sóng quay khoảng 30 giây để hành chín.

Bước 6:

– Bột năng khô đổ ra âu, thêm bột gạo, nửa thìa nhỏ muối, trộn đều.

Bước 7:

– Cho từ từ hơn một bát con nước sôi nóng già, hỗn hợp bột lúc này sẽ rất nóng dùng muối trộn đều đến khi hỗn hợp bột nguội bớt bạn dùng tay nhồi đến khi bột trở nên mịn, sờ không dính tay là đạt. Tùy theo liều lượng hút nước khác nhau của mỗi loại bột mà bạn điều chỉnh lượng nước sôi cho phù hợp.

Bước 8:

– Tiếp theo dùng tay nhích bột thành những viên bột tròn bằng ngón tay trỏ, ấn dẹp ra.

Bước 9:

– Cho viên đỗ xanh vào giữa.

Bước 10:

– Dùng tay gấp mép bột lại theo hình bán nguyệt, dán kín mép bột, làm cho đến hết phần bột và đỗ xanh.

Bước 11:

– Đun nồi nước sôi nóng, thả bánh bột lọc vào nồi nước, đun đến khi bánh chín, nổi trong.

Bước 12:

– Vớt bánh ra ngay âu nước lạnh có để sẵn 1 vài viên đá lạnh.

Cuối cùng vớt bánh ra đĩa, dùng thìa hay cọ phết đều hỗn hợp hành và dầu ăn lên bề mặt bánh. Và đây chính là thành quả nhé, măm măm ngay thôi nào

Dùng kèm bánh với xì dầu pha với ớt quả.



**BÁNH BỘT LỌC CHAY**

**147. ĐẬU HŨ NHỒI CHAY.**

Nguyên Liệu.

3 miếng đậu hũ chiên

30 gr nấm mèo

3 tai nấm đông cô

Boa rô tùy thích

Hạt nêm chay + dầu hào chay + dầu mè + muối + nước tương

Tiêu + đường + tương ớt

Bột năng

Cách làm.

Đậu hũ rọc đường nhỏ phía trên rồi dùng muỗng múc phần ruột trắng bên trong. Nấm mèo & nấm đông cô ngâm nở cắt nhỏ. Boa rô băm nhỏ.

Tất cả trộn đều cùng hạt nêm, dầu hào chay & tiêu. Sau đó nhồi lại vào phần vỏ đậu hũ rồi dùng lá chuối tước nhỏ trụng nước sôi cột lại rồi đem hấp 10 phút. (Không kiêng ngũ vị tân thì dùng bông hẹ để cột). Phần nhân dư thì vo viên tròn rồi cho vào hấp cùng.

Cho 1 chén nước, dầu hào chay, hạt nêm, nước tương và đường cùng ít tương ớt bắt lên bếp nấu sôi. Sau đó cho thêm 1 muỗng dầu mè vào.

Nêm gia vị cho vừa ăn rồi cho ít bột năng pha nước vào để phần sốt sánh lại rồi

cho đậu hũ vào cho thấm sốt thì tắt bếp.



## ĐẬU PHỤ NHỒI CHAY

### 148 . BÁNH XÈO CHAY

Nguyên liệu:

Phần bột

+ 140g bột gạo

+ 100g bột mì



- + 200ml nước cốt dừa
- + 250-300ml nước lạnh
- + 1/5 muỗng cà phê muối.

### Phần nhân

- + 2 cái nấm đùi gà thái sợi dài
- + 1 miếng đậu hũ chiên thái sợi
- + 3 nấm đông cô tươi thái lát
- + 1 ít nấm kim chi bỏ phần gốc
- + 1/2 chén boia rô thái mỏng
- + 1 muỗng cà phê nước tương
- + 1/4 muỗng cà phê muối
- + 1 muỗng cà phê dầu hào chay
- + 1/2 muỗng cà phê tiêu
- + 1/2 muỗng cà phê đường
- + 1 muỗng canh dầu ăn

### Cách làm:

#### Bước 1:

Cho hết nguyên liệu phần bột vào âu to, hòa tan, để 30 phút cho bột nở.

#### Bước 2:

Bắc chảo lên bếp, rót dầu ăn, dầu nóng cho boia rô vào phi thơm. Kế đến cho nấm đùi gà, nấm đông cô, đậu hũ vào xào 3-4 phút. Cuối cùng cho nấm kim và các gia vị vào xào thêm vài phút rồi tắt bếp.

#### Bước 3:

Bắc chảo (không dính) lên bếp, tráng một lớp dầu mỏng kín mặt chảo, dầu nóng múc một vá bột tráng đều chảo, tạo lớp vỏ bánh mỏng, đập nắp chảo, chiên bánh với lửa hơi nhỏ.

#### Bước 4:

Khi bánh vàng giòn thì cho nhân vào rồi gấp đôi bánh lại và gấp ra đĩa.

#### Kết quả:

Sử dụng hết phần bột và nhân còn lại là bạn đã có món bánh xèo chay ngon lành cho gia đình mình rồi!

Xếp bánh xèo ra đĩa, tráng trí bằng xà lách, hoa dưa leo và cà rốt nếu thích.

Dùng nóng, chấm bánh bằng nước mắm chay.



## BÁNH XÈO CHAY

149. ĐẬU HŨ LA HÁN ❤️❤️

NGUYÊN LIỆU

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- 1 miếng đậu hũ non 500g
- 6 lát thịt nguội chay- bạn có thể tìm mua ở các siêu thị hoặc các cửa hàng chay gần nhà nhé.
- 200g cải thìa
- 100g nấm đông cô
- 60g gừng
- 70g kì tử
- 2 muỗng canh các gia vị: hạt nêm chay, tiêu, đường, dầu hào chay, dầu ăn, dầu mè, bột năng hoặc bột bắp, nước tương.

### CÁCH LÀM

- Cắt miếng dăm bông chay ra thành các lát mỏng,
- Tiếp theo, xắt miếng đậu hũ non thành các miếng hình chữ nhật. Khi làm món ăn này thì các bạn nên chọn mua đậu hũ non để chế biến món ăn, vì đậu hũ non rất mềm, dễ ăn, dễ chế biến – phù hợp với món chay.
- Sau khi cải chín thì vớt cải ra một tô nước lạnh, nồi nước luộc đang sôi, cho tiếp nấm đông cô và trần sơ qua rồi cũng đổ nấm vào tô nước lạnh đang ngâm cải.
- Nấm đông cô tươi mua về chỉ nên cắt bỏ một chút chân nấm ở dưới thân rồi ngâm với nước ấm có cho 1 thìa café muối nhỏ. Bạn có thể khía các đường đồng tâm trên đỉnh nấm để tạo hoa đẹp mắt.
- Cải thìa nhật và rửa sạch lá úa, lá bẩn. Chuẩn bị một nồi nước để luộc cải thìa nguyên cây. Bí quyết luộc cải ngon và đẹp mắt là bạn cho 1 thìa café dầu ăn và ½ thìa café muối vào nồi nước luộc. Khi cải chín vớt ra sẽ xanh hơn, nhìn ngon cải mướt và rất bóng mượt, đẹp mắt.
- Vớt rau và nấm ra để ráo. Cải thìa dùng dao chẻ đôi dọc theo thân cây để vừa ăn. Gừng cạo vỏ và rửa sạch, để ráo nước, thái lát. Gừng này giúp món ăn chay của bạn giảm bớt tính hàn, cân bằng tính hàn- nhiệt của món ăn và giúp món ăn thơm ngon hơn.
- Sau khi sơ chế xong nguyên liệu. Chuẩn bị một nồi nước để hấp. Sắp cải đều lên ½ diện tích của đĩa, ½ đĩa còn lại đặt một miếng đậu, xen kẽ một miếng dăm bông thịt nguội, xen kẽ một cây nấm, xen kẽ một lát gừng.
- Lấy một chiếc bát to để pha nước sốt với công thức: 1,5 muỗng canh dầu hào chay, ½ muỗng canh nước tương, 1/3 muỗng canh tiêu, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng café đường, 1 chút tiêu, ½ muỗng dầu mè, 1,5 muỗng nước lọc, 1,5 muỗng café bột năng. Trộn đều cho đến khi các gia vị tan ra và hòa đều vào nhau.
- Rưới nước sốt đều lên trên mặt đĩa đậu phụ đã sắp, rắc cùng với một chút kì tử. Cho vào nồi nước sôi để hấp cách thủy. Sau mười phút là món ăn của bạn hoàn thành rồi đấy.



150. ĐẬU HŨ CHIÊN CHẤM SỐT ĐẬU PHỘNG KIỂU THÁI.

Nguyên Liệu.

3 miếng đậu hũ trắng  
50 ml giấm + 50 ml nước cốt me + 50 ml nước  
boa rô ( tùy thích )

Ớt  
Muối + ớt bột  
50 gr đường cát + 50 gr đường thốt nốt  
50 gr đậu phộng  
Ngò rí

Cách làm.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Ớt + boa ro cắt nhỏ. Cho vào máy xay cùng giấm, me và nước.

Cho hỗn hợp vừa xay vào nồi nhỏ cùng đường cát, đường thốt nốt và ít muối để lửa liu riu rồi nếm cho vừa khẩu vị và tắt bếp.

Đậu phộng rang vàng, giã nhỏ.

Đậu hũ cắt miếng vừa ăn.

Sau đó chiên vàng giòn.

Múc nước sốt đã nấu trộn cùng đậu phộng và ít ớt bột, rắc thêm ngò rí lên mặt.

Khi ăn dọn đậu hũ chiên kèm sốt đậu phộng.



151. CANH CHUA CHAY.

Nguyên Liệu

3 miếng đậu hủ chiên

1/2 trái thơm

200 gr đậu bắp

1 tàu bạc hà

200 gr giá

3 trái cà chua

100 gr nấm tùy thích (nấm rơm, kim châm, nấm mỡ...)

Me

Rau ngổ, ớt

Boa rô (tùy thích).

Cách làm.

Đậu hủ cắt miếng vừa.

Bạc hà tước vỏ, rửa sạch rồi cắt xéo. Cà chua rửa sạch, bỏ hạt cắt múi cam.

Nấm cắt gốc, rửa nước muối loãng để ráo.

Đậu bắp rửa sạch, cắt bỏ đầu rồi cắt xéo.

Dùng me hay tắc nấu đều ngon.

Thơm gọt vỏ, dùng dao băm nhỏ hay cắt miếng tùy thích.

Bắt nồi lên bếp cho dầu vào, sau đó cho boa rô vào phi thơm. Và cho cà chua vào xào.

Cà chua mềm thì cho nước vào. Tiếp theo cho nấm vào.

Lần lượt cho đậu hủ vào. Múc ít nước trong nồi ra chén me và dùng muỗng dầm me để lấy nước cốt me cho vào nồi. Lần lượt cho đậu bắp, bạc hà, phần cà chua còn lại cùng thơm vào. Nêm nước mắm chay, đường và hạt nêm nấm cho vừa khẩu vị.

Cho giá vào đợi canh sôi trở lại thì tắt bếp.

Rau nâm dùng rau ngổ hay rau tần cắt nhỏ đều thơm.

Múc ra tô cho thêm ít ớt cắt lát vào.



152. ĐẬU PHỤ HẤP LA HÁN.

Nguyên liệu:

Đậu hũ non: 1 miếng  
Ham đỏ chay: 100g  
Cải thìa: 10 cây  
Nấm đông cô: 10 tai  
Gừng: 10 lát  
Ớt cắt lát, kỉ tử  
Muối, tiêu, đường, dầu hào chay, bột năng, dầu ăn, dầu mè  
Nước tương

Thực hiện:

### 1. Sơ chế

– Đậu hũ cắt miếng 3x5cm, dày 1cm. Nấm đông cô cắt bỏ chân nấm, rửa sạch với nước muối, chần sơ, vớt ra cho vào tô nước lạnh

– Ham đỏ chay cắt miếng 3x5cm. Cải thìa luộc với nước pha 1m muối, 1m dầu ăn, cho vào tô nước lạnh cùng với nấm, sau đó chế đổi theo chiều dọc.

– Làm sốt: Trộn đều 1.5M dầu hào chay, 1M đường, 1/2M Nước tương, 1.5M nước lọc, 1/3m tiêu, 1/2m dầu mè và 1.5m bột năng.

### 2. Hấp

– Xếp xen kẽ lần lượt đậu hũ, ham đỏ chay, nấm đông cô, gừng lên đĩa, sau đó xếp cải thìa xung quanh, chan sốt lên trên, rắc kỉ tử, hấp cách thủy 10 phút.

### 3. Cách dùng

Dùng nóng, chấm kèm Nước tương và ớt cắt lát.

Mách nhỏ:

- Gừng giúp cân bằng tính hàn nhiệt và tăng hương vị cho món ăn.
- Đậu hũ non mềm rất thích hợp cho món hấp





### 153. XÍU MẠI CHAY.

Nguyên Liệu.

3 miếng đậu hũ trắng

200 gr củ sắn

Boa rô (tùy thích )

Tương cà

Hạt nêm chay + nước tương + đường + tiêu + dầu màu điều

Bánh mì

Cách làm.

Đậu hũ dùng khăn thấm nước cho thật ráo sau đó cho vào cối quết 15 phút.

Củ sắn gọt vỏ, cắt hạt lựu nhỏ ướp tí muối sau đó vắt ráo nước.

Trộn đậu hũ, củ sắn cùng hạt nêm + đường + nước tương + tiêu + boa rô băm nhuyễn cho vừa ăn. Cho thêm muỗng tương cà vào cho có màu phớt phớt hồng & ít vỏ bánh mì bóp vụn hoặc bột gluten vào để tạo độ kết dính.

Dùng muỗng múc hỗn hợp thả vào lòng bàn tay, sau đó dùng muỗng múc viên xiu mai lên và lại thả xuống lòng bàn tay. Cứ thế lặp lại thao tác trên để viên xiu mai chắc sau khi hấp hơn là vo tròn. Rồi đem hấp 10 phút.

Bắt chảo lên bếp cho 1/2 chén nước vào. Cho thêm hạt nêm, đường, nước tương, dầu màu điều nấu cho tan và nêm vừa ăn thì cho tương cà chua vào quậy đều. Sau đó cho thêm bột năng pha loãng vào để hỗn hợp nước sốt sền sệt.

Ăn kèm bánh mì.



### 154. ĐẬU BẮP NƯỚNG.

Nguyên liệu:

400g đậu bắp  
1/2 muỗng cà-phê gừng băm  
1/2 muỗng canh đường  
1/2 muỗng canh nước tương  
1,5 muỗng canh giấm  
1,5 muỗng canh dầu ăn

Cách làm:

Đậu bắp cắt bỏ phần cuống

Trộn gừng băm, ít muối, dầu, đường, nước tương, giấm với nhau. Cho đậu bắp ra tô, rưới hỗn hợp gia vị lên đảo đều, ướp khoảng 10 phút cho thấm.

Cho đậu bắp lên vỉ nướng cho chín, hơi xém là được. Dọn đậu bắp nướng sốt gừng ra đĩa chấm kèm nước tương, ăn kèm cơm trắng rất ngon.



155. NẤM HẤP XÌ DẦU.

Nguyên liệu.

- Nấm kim châm: 300 g
- Ót bằm: 2 thìa cà phê
- Xì dầu, đường, dầu ăn

Chế biến

- Nấm rửa sạch, cắt bỏ phần chân
- Cho nấm vào nồi hấp trong khoảng 7 phút
- Cho đường vào bát xì dầu và khuấy tan. Rưới xì dầu lên bề mặt nấm và tiếp tục hấp trong khoảng 2 phút nữa. Nhớ đậy nắp
- Nấm chín thì rắc ớt bằm, và thưởng thức

Cách dùng

Nấm hấp xì dầu tương tự như các món hấp ngon, bổ dưỡng khác, nên ăn khi còn nóng để cảm nhận được trọn vẹn mùi vị của món ăn.



156. MÌ CĂN SỐT NGŨ VỊ.

Nguyên Liệu.

10 cây mì căn non

Boa rô (tùy thích)

Hạt nêm chay

Nước tương

Đường

Tiêu

Nước dừa tươi

Ngũ vị hương

2 muỗng tương cà + 1 muỗng tương ớt

Cách làm.

Mì căn ướp ít nước tương, hạt nêm, đường, tiêu và ngũ vị hương.

Tất cả trộn đều và để 20p cho mì căn thấm đều gia vị.

Sau đó bắt chảo và chiên sơ mì căn, không chiên vàng quá.

Pha tương cà + tương ớt và 2 muỗng canh nước dừa tươi cùng nước ướp mì căn còn lúc nãy. Tất cả trộn đều.

Phi thơm boa rô.

Cho nước sốt vừa pha vào chảo.

Tiếp theo cho mì căn đã chiên vào cùng ít nước dừa tươi, để lửa liu riu đến khi thấy mì căn thấm nước sốt sền sệt thì nêm nếm lại cho vừa ăn rồi tắt bếp.

Sau cùng dọn ra đĩa. Món này ăn cùng cơm trắng kèm dưa leo hay rau tùy thích.

Khi ăn dùng kéo cắt miếng vừa ăn.



### 157. MÌ XÀO LA HÁN

Nguyên liệu:

- 1 bìa đậu phụ
- 2 tai nấm đông cô
- 1 tai nấm mèo
- 5 búp nấm rơm
- 100g cải ngọt
- 100g cải thảo
- 3 vắt mì trứng
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê nước tương

Cách làm:

Mì trứng trứng nước sôi để ráo.

Đậu phụ chiên vàng, xắt miếng nhỏ.

Nấm đông cô, nấm rơm, nấm mèo cắt bỏ chân, rửa sạch, xắt nhỏ.

Cải thảo và cải ngọt nhặt bỏ lá sâu, rửa sạch, xắt miếng vừa ăn.

Bắc chảo nóng, cho cải và nấm vào xào, nêm muối, đường, nước tương, cho vào một ít nước khi xào. Khi rau và nấm chín tới, cho mì vào xào áp chảo, đảo đều tay.

Cho mì ra đĩa, trang trí thêm ngò tây, dùng nóng.

Mách nhỏ:

Mì trứng trứng chín tới, không trứng quá kĩ sẽ bị nhão. Sau khi trứng cho ngay vào nước lạnh để mì được tươi và giòn. Xào nhanh mì ở lửa lớn để mì được thơm ngon.





158. RAU CỦ LUỘC CHẤM NẤM ĐÔNG CÔ KHO QUỆT CHAY.

Nguyên Liệu.

100 gr nấm đông cô hoặc nấm rơm  
Boa rô ( tuy thích ) + tiêu + nước mắm chay & đường  
Đậu bắp + đậu cô ve + bầu hay rau củ

Cách làm.

Nấm đông cô ngâm nở cắt nhỏ.

Boa rô cắt nhỏ.

Phi thơm boa rô, cho nấm đông cô vào xào.

Cho nước mắm chay, đường và tiêu vào cho vừa khẩu vị. Vì đây là món chấm nên sẽ có vị hơi mặn tí.

Đậu bắp + đậu cô ve + bầu luộc chín.

Khi ăn múc chén nhỏ nấm đông cô kho kèm rau ăn cùng cơm trắng.



### 159. ĐẬU HŨ SỐT CAY.

Nguyên liệu:

Đậu hũ 300g

Nấm rơm 200g

Hành xanh

Ớt đỏ 2 quả (mua loại to vị cay nhẹ)

Tỏi băm 1 thìa, cà chua nửa quả

Bột canh, hạt tiêu, đường, dầu ăn, bột ngô 50g

Thực hiện:

- Đậu hũ rửa sạch cắt miếng vuông mỏng. Bột ngô bỏ ra đĩa, gấp từng miếng đậu tẩm qua bột rồi cho vào chảo dầu nóng rán vàng, bột chỉ cần bám sơ quanh miếng đậu là được.

- Khi rán đậu chú ý để lửa nhỏ để tránh bột bị cháy. Đậu rán chín vàng hai mặt thì cho ra đĩa, để sang một bên.

- Đặt chảo trở lại bếp, dầu ăn cho láng chảo, phi tỏi thơm. Cho đầu hành thái

nhỏ vào phi cùng, tiếp đến cho ớt thái lát, cà chua thái hạt lựu vào đun. Cho một chút nước nếu chảo quá khô và để tránh cà chua bị cháy.

- Sau khi cà chua đã nhừ thành nước sốt thì cho nấm vào xào, nêm 1 thìa bột canh, ½ thìa đường.

- Tiếp theo cho đậu rán vào chảo, thêm nửa chén nước, rồi mở lửa to đun sôi, nêm nếm lại bột canh cho vừa ăn. Nhỏ lửa âm ỉ cho đậu ngấm gia vị.

- Đun đến khi nước cạn bớt là được. Khi đun tránh dùng đũa đảo nhiều, đậu sẽ bị vỡ. Trước khi tắt bếp rắc chút hành xanh thái nhỏ.

Xúc đậu ra bát to, rắc hạt tiêu lên trên, món chay ăn nóng với cơm.



160. "ĐẬU HŨ KHO CHAY".

Nguyên liệu:

1 củ cà rốt

1 củ cải trắng

100g xơ mít khô giả sườn

200g đậu hũ nhỏ chiên sẵn

1 cây sả

50g sả băm

50g bột bò kho

10g muối

80g bột nêm nấm/chay

30g đường

20g ớt sa tế

Dầu ăn

Thực hiện:

- Ngâm xơ mít khô trong nước ấm khoảng 20 phút.

- Rửa sạch, gọt vỏ, cắt khúc vừa ăn củ cải trắng và cà rốt.

- Vớt xơ mít ra, vắt ráo nước. Cho xơ mít, củ cải, cà rốt cùng 50g bột bò kho vào tô lớn, trộn đều, ướp khoảng 15 phút.

- Đặt một chiếc nồi lớn lên bếp, cho một ít dầu ăn cùng 50g sả băm vào, mở lửa vừa. Khi sả tỏa mùi thơm, cho hỗn hợp ướp vào, đảo đều.

- Rửa sạch, đập dập sả cây. Cho 2 lít nước và sả cây vào nồi, vặn để lửa nhỏ, nấu khoảng 45 phút. Tiếp tục cho tàu hũ chiên, nêm thêm 10g muối, 80g bột nêm nấm, 30g đường và 20g ớt sa tế rồi tắt bếp.

-Dọn đậu hũ kho chay ra tô/chén, ăn cùng với bánh mì hoặc hủ tiếu.



### 161. BÚN RIÊU CHAY

Chuẩn bị

2 lít nước dùng (từ rau củ)

1 lít sữa đậu nành không đường

1 bìa đậu phụ chiên

250g nấm: rửa sạch, ngâm muối và cắt đôi

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

4 viên chao

1 vắt me

6 trái cà chua thái múi cau

Một ít hẹ

1kg bún

Rau ăn kèm: rau muống chẻ, rau kinh giới , tía tô, giá ...

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nước dùng từ rau củ.

Bước 2: Dùng một chiếc nồi lớn khác xào thơm phần cà chua với ít muối. Khi cà chua lên màu, cho nước dùng vào nồi.

Bước 3: Tán nhuyễn me, chất lấy nước, đem trộn với chao và sữa đậu nành. Đem hỗn hợp này khuấy đều trên lửa nhỏ với ít muối. Khi đậu nành đóng váng, khuấy nhẹ dưới đáy nồi cho đến khi váng đậu nổi hoàn toàn thì vớt ra rây để riêu đông lại.

Bước 4: Xào nấm với ít hạt nêm và cho vào phần nước dùng cùng đậu phụ rán.

Sắp bún ra tô, cho riêu lên trên mặt cùng ít hẹ thái nhỏ và chan nước lèo lên trên mặt với đủ các nguyên liệu đậu phụ, nấm,... Dùng bún riêu chay cùng các loại rau sống đã chuẩn bị để tăng thêm hương vị cho món ăn.



## 162. NẤM XÀO NGÔ NON VÀ MĂNG TÂY

Chuẩn bị

500g nấm đông cô: rửa sạch, ngâm nước muối pha loãng và cắt làm đôi

1 hộp ngô non

300g măng tây: rửa sạch và cắt khúc

1 muỗng cà phê cháy tỏi

15ml rượu vang đỏ

15ml sốt teriyaki

100g bơ

50ml dầu oliu

Ít húng tây

1/2 muỗng cà-phê muối

Cách nấu

Bước 1: Đun chảy bơ và dầu oliu với lửa vừa. Sau đó cho nấm, ngô non và

măng tây vào đảo đều.

Bước 2: Khi nấm hơi vàng mặt, cho rượu vang, sốt teriyaki và các gia vị vào đảo đều. Khi nước sôi, hầm lửa và hầm đến khi nấm mềm thì tắt bếp.

Dọn nấm ra đĩa, bạn rắc thêm chấy tỏi lên trên mặt cùng húng tây. Món này dùng kèm với cơm nóng sẽ rất ngon.



### 163. BÁNH CUỐN CHAY

Nguyên liệu:

- Một nửa gói bánh cuốn 200g, 450ml nước lọc, nửa thìa nhỏ muối, 2 thìa canh dầu ăn. Hoặc đơn giản bạn có thể dùng bánh ướt mua sẵn hoặc bánh phở tươi
- 2 bìa đậu phụ rán sẵn hoặc bạn có thể mua đậu phụ tươi về rán
- 1 củ cà rốt vừa ăn
- 10g mộc nhĩ khô (hay còn gọi là nấm mèo)
- Hạt nêm chay hay bột ngọt, muối, hạt tiêu, xì dầu
- Tương chấm kèm: tương Cự Đà hoặc có thể dùng tương đậu nành, đường, ớt quả, lạc rang



- Rau quế.

Thực hiện

Bước 1:

- Đậu phụ rán vàng, thái lát mỏng vừa ăn.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi.
- Mộc nhĩ ngâm nở, thái nhỏ.

Bước 2:

- Đun nóng một ít dầu ăn ở chảo, cho cà rốt , hành barô vào xào vừa chín tới.

Bước 3:

- Cho tiếp mộc nhĩ vào xào cùng, nêm vào một ít muối.

Bước 4:

- Cho đậu phụ vào xào cùng, rưới một ít xì dầu vào chảo, dùng đũa đảo đều, nêm nếm gia vị lại cho vừa ăn.
- Xào tiếp đậu phụ khoảng 5-7 phút thì tắt bếp, rắc một ít hạt tiêu lên bề mặt, múc ra đĩa để riêng.

Bước 5:

- Rau quế rửa sạch, để ráo.

Bước 6:

- Bánh ướt bạn có thể dùng gói bột pha sẵn, pha theo hướng dẫn và khi tráng bánh thì bạn tráng dày hơn bánh cuốn bình thường, để có thể đơn giản bạn có thể mua bánh ướt tráng sẵn hoặc bánh phở tươi.

Bước 7:

- Bánh ướt sau khi tráng, bạn đổ bánh ra đĩa hay mâm có phết một ít dầu ăn thực vật.
- Tiếp theo xếp lên bề mặt bánh ướt một ít rau quế.

Bước 8:

- Rồi dùng thìa múc một ít đậu phũ đã xào ở bước 4 đặt lên rau quế, dùng tay cuộn tròn lại.
- Bạn tiếp tục làm cho hết phần nhân và bánh.

Bước 9:

- Pha tương chấm: hòa thêm đường, ớt quả giã nhuyễn vào bát tương, nêm nếm

lại khẩu vị tùy theo sở thích của bạn. Bạn có thể pha nhiều, cất vào tủ lạnh dùng dần.

Bước 10:

- Khi dùng múc một ít tương chấm ra bát, bên trên rắc lạc rang đã giã, dùng với bánh ướt cuốn.



### 164. NASU MISO DONBURI (CƠM VỚI CÀ TÍM SỐT TERAYAKI)

Nguyên liệu:

200gr cơm; 150gr cà tím; 50ml sốt miso; 10ml dầu ăn; 0,5gr shichimi

Cách làm:

- Cà tím cắt khoanh dày 1cm. Sau đó cắt ra thành hạt lựu 1cm.
- Cho dầu vào chảo, khi dầu nóng cho cà vào xào nhanh tay đến khi cà có màu vàng nâu. Tiếp đó cho vào sốt miso. Xào đến khi thấy sốt sệt lại là được.
- Múc cơm ra tô, cho cà tím vừa xào chín lên trên, trang trí thêm ngò tây và shichimi.

- Dùng kèm canh miso, salad rau, cà rốt và củ cải ngâm chua ngọt sẽ ngon miệng và đầy đủ dưỡng chất hơn. Nếu không có cũng không sao.



### 165. RAU LUỘC KHO QUỆT CHAY

Nguyên liệu

1 miếng đậu hũ

50 g nấm rơm

Nước tương

1 muỗng tỏi tây (boaro ) băm

Bột năng

Cách làm

Đậu hũ cắt nhỏ bằng đầu ngón tay, cho vào chảo dầu nóng, chiên vàng

Nấm rơm cắt hạt lựu nhỏ

Để kho quẹt ngon bạn nên dùng nồi đất để tạo nhiệt độ nóng đều. Cho 2 muỗng dầu ăn vào nồi đất đun nóng, cho boaro phi thơm, nấm rơm, nước tương vào, cho đường, bột nêm. Vì món kho quẹt nên ngọt mặn bạn nên cho nhiều đường tùy vào sở thích.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Để tạo độ sánh cho món kho quẹt chay, bạn cho một ít bột năng hòa vào nước loãng, cho 1 muỗng nước bột năng vào kho quẹt, để sánh lại. Bạn cho dầu hủ chiên vào, đảo đều, cho rau mùi vào tắt bếp.

Để trang trí bạn có thể cho vài lát ớt sừng.

Kho quẹt chay sẽ đi ăn kèm với các loại rau củ luộc như đậu que, cà rốt, củ cải, su su, su hào, bí xanh, bầu, bắp cải...



### 166. MẮM CHAY

Nguyên liệu: Nhiều ít tùy ý thích mỗi người.

– Củ cải trắng muối mặn ( nếu mua dạng cắt sẵn thì khỏi cắt lại và ngược lại ).

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Ngâm qua vài lần nước và xả cho bớt mặn.

– Dưa leo bỏ phần ruột ( trái dưa dài, dùng dao cắt dọc làm 3 phần, không dùng phần ruột ). Bào mỏng.

– Khoai tây bào sợi trộn với chút xíu muối ( ít thật ít ). Cho vào chảo dầu chiên vàng.

– Tàu hũ trắng miếng dày, cắt lại thật mỏng và chiên vàng với dầu. Cắt sợi.

– Khóm cắt dài mỏng.

= Tất cả rau củ trộn đều vào nhau, vắt thật ráo. Dùng khăn vắt cho dễ.

– Cho vô tô lớn, trộn với phần ” mắm chay ” \*\*\*\*. Cho tàu hũ vào trộn đều lại, nêm nếm thêm muối nếu nhạt.

\*\*\*\* ps: Chiên tàu hũ trước và dùng dầu đó chiên khoai tây vậy tiết kiệm.

\*\*\*\* CÁCH LÀM MẮM CHAY BẰNG TƯƠNG NHẬT LOẠI NẤU SUOP MISO.

Khoảng 1 chén.

– Nếu có điều kiện thì mua mắm chay bán ở các chợ đồ chay ( VN ). Nếu không có thì có thể dùng loại nấu suop miso ( thấy thành phần ghi : tương hột, muối... ).

– 2 cây sả băm nhuyễn.

– 4 muỗng canh dầu ăn cho vào nồi cho nóng, tiếp cho xả vào xào thơm. Tiếp tục cho tương miso vào ( khoảng 1 chén ) xào thơm, đều với 1 muỗng cà phê đường. Thêm chút nước sao cho sệt vừa ý. Vậy là xong.

– Cho ra chén/hộp đậy lại cất tủ lạnh.



### 167. CANH NẤM RONG BIỂN

Chuẩn bị

2 lá rong biển tươi: rửa sạch cát và cắt miếng

2 bìa đậu hũ non: cắt miếng vuông

50g nấm rơm: ngâm qua nước muối và cắt đôi

1 củ hành tím đập dập

Gia vị: hạt nêm từ nấm, muối, tiêu, bột ngọt, đường

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nước. Sau đó cho nấm và hành tím vào nấu cùng.

Bước 2: Khi nước sôi trở lại, cho lá rong biển vào, nấu thêm 2 phút lại cho đậu hũ vào nấu cùng.

Bước 3: Khi nước trong nồi đã đủ độ ngọt tiết ra từ các nguyên liệu, bạn nêm lại gia vị cho vừa miệng và tắt bếp.



### 168. ĐẬU CHIÊN NGŨ VỊ

Để làm món đậu chiên ngũ vị bạn cần chuẩn bị những nguyên liệu sau:

- 3 bìa đậu phụ
- 1 - 2 quả trứng
- 1 muỗng cà phê bột ngũ vị hương
- 65g bột ngô
- 75g vụn bánh mì
- Muối
- Dầu thực vật

Cắt đậu phụ thành những khối lập phương có kích thước khoảng 2,5cm.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Đập 2 quả trứng vào bát, thêm một chút muối, sau đó đánh tan trứng.

Trong một tô khác, cho bột ngô, bột ngũ vị hương vào trộn đều lên.

Tiếp theo tẩm đậu, lần lượt lăn viên đậu qua bột ngô, lăn đều khắp các mặt của đậu sau đó nhúng vào tô trứng để trứng bám đều. Cuối cùng lăn đậu qua bột bánh mì. Bạn nhớ là phải lăn đều hết các mặt nhé!

Đặt chảo lên bếp, đun sôi dầu, thả đậu đã lăn bột vào chiên vàng đều các mặt. Sau đó gắp ra đĩa.



### 169. ĐẬU HŨ CHIÊN MÈ

thực đơn giảm cân với các món chay

Nguyên liệu: đậu hũ, hành tím băm, mè, dầu hào chay, muối, tiêu, đường

Cách làm: Đậu hũ cắt miếng mỏng 7 mm. Ướp đậu hũ với hành tím, dầu hào, muối, tiêu để cho thấm. Chiên đậu hũ ngập dầu cho đến lúc vàng đều, vớt để ráo



dầu. Nước ướp đậu hũ bắc lên chảo nấu sôi vừa sánh, nêm lại cho vừa ăn. Rưới nước sốt lên đậu hũ, rắc mè lên mặt.



### 170. PHỞ CHAY

Nguyên liệu:

- Bánh phở, bò lát chay, chả phừ chúc, nấm đông cô (có thể thay thế những loại nấm khác tùy thích), rau cô-rôn, cần, quế, ngò tây, gừng, hành tây, giá, các loại củ quả để nấu nước dùng và gia vị tạo mùi phở (hồi, quế).

- Tương ớt, tương đen, chanh ớt.

Chế biến:

M ướp ngọt, su su hoặc mía nấu lấy nước.

Hành tây, và gừng nướng chín sau đó rửa sạch bụi cho nấu cùng với nước dùng

Hồi hương (hay còn gọi là đại hồi), hạt ngò (nụ hạt của cây ngò), quế vỏ bẻ vụn, đinh hương (dạng hạt nhỏ, còn gọi là tiểu hồi), thảo quả. Các loại gia vị này cho vào chảo, sao vàng sơ trên lửa nhỏ, nghe dậy mùi thơm là được, không để cháy. Tùy khẩu vị, gia giảm mỗi thứ làm thành mỗi gói 20 gr/2 lít nước dùng. Gói gia vị bằng miếng vải mỏng, cột chỉ, thả vào nồi nước dùng nấu nhỏ lửa cho đến khi nước dùng có mùi vừa ý, lấy gói gia vị ra. Nêm nếm vừa ăn sau đó cho vào nồi nước dùng một ít bơ thay dầu ăn.

Nấm đông cô luộc qua nước sôi, xả lại nước lạnh cắt lát. Nấm bào ngư ngâm muối rửa sạch xé sợi vắt ráo nước chiên khô với một ít dầu. Bò lát chay ngâm nở cắt lát mỏng trộn chung các loại nấm ướp với gia vị khoảng 15 phút và xào thơm cho thấm đều gia vị để riêng.

Bánh phở trưng qua nước sôi, cho các loại nhân đã xào chín và chả phù chúc vào nêm rau cần và ngò tây sắt nhuyễn, chan nước dùng. Nêm tương đỏ, tương đen theo khẩu vị kèm với rau quế, rau cô-rôn và giá trứng.



### 171. KHỔ QUA KHO CHAY

Nguyên liệu:

Khổ qua to: 2 trái

Đậu hũ trắng: 1 miếng

Nấm mèo: 3 tai

Bún tàu: 2 lọn

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Nước dừa tươi: 1 chén

Hành boaro phi: 2M

Muối, đường, bột năng

Dầu ăn, ớt hiểm

Nước tương

Bột ngọt

Thực hiện

### 1. Sơ chế

– Khổ qua rửa sạch, cắt khúc 1.5cm, bỏ ruột. Ớt hiểm đập dập. Nấm mèo ngâm nở, thái sợi, băm nhỏ, bún tàu ngâm mềm, cắt khúc 2cm.

– Đậu hũ chần qua nước sôi, cho vào vải mùng vắt ráo nước, tán nhuyễn, trộn chung với nấm mèo, bún tàu, 1m bột năng, 2M boaro phi vàng, 1/2m muối, 1/2m đường, 1/2m tiêu, 1/2m bột ngọt AJI-NO-MOTO®, nhồi nhân vào khổ qua.

– Pha hỗn hợp 2M nước tương LISA, 1M đường, 1m bột ngọt AJI-NO-MOTO®, 1/5m muối.

### 2. Kho

– Chiên áp chảo khổ qua đến khi r ám mặt, rồi cho hỗn hợp nước tương vào, kho 2 phút cho thấm vị, thêm nước dừa, ớt hiểm đập dập rồi kho tiếp 10 phút cho tới khi nước xấp là được.

### 3. Cách dùng

Trình bày món ăn ra đĩa, trang trí ớt hiểm, rưới thêm nước kho và boaro phi.

Mách nhỏ:

Chiên khổ qua giúp khổ qua săn mặt, không bị bở, nhân kết dính.

Vị cay trong món ăn làm giảm cảm giác đắng của khổ qua.



### 172. CÀ TÍM KHO ĐẬU HỦ ]

Nguyên liệu:

- 2 quả cà tím, 3 bìa đậu phụ non.
- Đường, nước tương, muối, dầu ăn.

Cách chế biến:

- Cà tím rửa sạch, cắt khoanh vừa ăn. Đậu hủ thái miếng hình chữ nhật.
- Phi thơm dầu ăn, cho cà vào đảo sơ qua, tiếp đến cho đậu hủ vào. Nêm ít nước tương, đường, muối cho món ăn ngấm gia vị. Cuối cùng cho ít nước lọc vào kho nhỏ lửa đến khi món ăn thấm đều thì tắt bếp, rắc ít tiêu lên bề mặt và dùng nóng.



### 173. ĐẬU PHỤ CUỘN CƠM CHAY KIỂU NHẬT

Nguyên liệu sau để làm món đậu phụ cuộn cơm:

1 tô cơm trắng

2 miếng đậu phụ rộng ruột . Bạn có thể thay bằng cách dùng váng đậu nếu ko có loại này.

2 muỗng canh giấm sushi.

1 muỗng canh vừng rang trắng

Gia vị: nước tương, đường, mirin

Các bước thực hiện:

- Cho đậu phụ vào nồi nước sôi, trứng sơ cho đậu ra bớt dầu.

- Cắt đôi miếng đậu phụ ra làm hai thành hình vuông, dùng tay tách ruột bên trong cho đậu không dính vào nhau. Bạn nhớ tách nhẹ tay tránh làm rách miếng da đậu phụ.

- Bắc nồi nhỏ lên bếp, cho vào nồi 1 muỗng canh nước tương, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng canh mirin và 1 muỗng canh nước nấu cho tan đường rồi cho đậu phụ đã cắt vào nấu cho đến khi nước cạn, đậu phụ thấm đều gia vị. Lưu ý nước tương Nhật mặn hơn nước tương Việt Nam nên bạn có thể nêm thử sao cho hỗn hợp vừa độ mặn mặn, ngọt ngọt.

Phần vỏ đậu phụ để nhồi cơm vào

- Cho cơm vào tô, nếu cơm nguội thì bạn nên hâm lại chút cho ấm, thêm mè và giấm sushi vào cơm, trộn đều.

- Múc cơm vào màng bọc thực phẩm, nắn cơm thành miếng nhỏ, dài bằng cỡ

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

ngón tay cái và to gấp đôi sao cho vừa đủ nhét vào miếng đậu phụ.

- Cho viên cơm đã nắn vào miếng đậu phụ, dùng tay ấn cơm xuống hai góc miếng đậu sao cho vuông vức, gấp phần dư của miếng đậu lại.

- Làm tiếp tục cho đến khi hết đậu rồi xếp ra đĩa, dùng ngay hay để nguội đều được.



### 174. BÚN BÒ HUẾ CHAY

Nguyên liệu:

- 1 gói bún sợi lớn
- Đậu hũ ki cọng: 2 cái chiên xắt miếng
- Nấm đông cô ngâm lấy nước và nấm xắt miếng
- 1 miếng đậu hũ chiên xắt miếng
- Xả, ớt khô: 2 trái

- Hột điều, màu, gừng.
- Mì căn cây: 1 miếng
- Bắp cải, cà rốt, su su, ngò, chanh
- Rau sống, rau thơm, giá dùng làm rau ghém xắt mỏng.

Cách làm bún bò chay Huế:

- Bắc soong, cho dầu ăn vào, dầu nóng cho đậu hũ, măng vào xào, nêm cho vừa ăn, cho nước dừa và 3 lon nước + xả vào đun sôi, để lửa vừa phải, nêm lại cho vừa ăn.
- Lấy chảo phi ớt màu, đổ vào nồi nước lèo, bỏ lá chanh vào (nếu không có lá chanh bỏ lá thơm vào) đậy nắp, để lửa riu riu.
- Bún trung nước sôi vớt ra để ráo nước, cho vào tô, múc nước lèo đổ lên, dùng nóng với rau sống và các thứ rau thơm.





### 175. CUỐN CHAY

Nguyên liệu:

- 2 tấm váng đậu lớn (phù trúc)
- 300g măng luộc
- ½ củ cà rốt
- 4 cây nấm mỡ hoặc nấm đông cô
- Gia vị làm nước sốt: 1 muỗng cà phê nước tương, 1 muỗng cà phê dầu hào; 2 muỗng cà phê đường, 250ml nước

Thực hiện

Măng, cà rốt thái sợi nhỏ. Nấm rửa nhẹ nhàng dưới vòi nước chảy, sau đó đem thái mỏng.

Hòa tan tất cả các nguyên liệu trong phần gia vị sốt vào một bát nhỏ.

Làm nóng chảo với chút dầu, trút cà rốt, măng, nấm vào xào sơ, vì các nguyên liệu này đều mau chín, riêng có măng thì lâu hơn một chút nhưng đã được luộc sơ nên bạn không cần nhiều thời gian. Nêm chút xíu muối cho đậm vị, đảo lại khoảng 1 phút rồi trút ra bát để riêng.

Váng đậu ngâm nước ấm cho nở mềm. Vớt ra cho ráo rồi trải ra mặt phẳng rộng. Múc một muỗng nguyên liệu xào ở bước 2 vào chính giữa, gấp mép.

Từ từ gói chặt cuốn váng đậu thành khối hình chữ nhật. Gói xong thì dùng cọ phết một lớp dầu ăn lên vỏ ngoài của cuốn váng đậu. Sau đó xếp từng cuốn vào đĩa, đặt vào nồi hấp trong khoảng 7 – 8 phút tùy số lượng.

Sau khi cuốn váng đậu chín bạn lấy ra, để nguội trong tủ lạnh sau một đêm.

Khi dùng thì làm nóng dầu trong chảo, đổ phần gia vị xốt vào, đun sôi nhẹ thì cho từng cuốn váng đậu vào rim khoảng 5 – 7 phút trên lửa nhỏ, được một nửa thời gian thì lật cuốn đậu để rim nốt mặt còn lại. Lúc này nước xốt cũng đã cạn bớt trở nên sánh đặc.

Gắp cuốn đậu ra đĩa, cắt khoanh, điểm vài quả kỷ tử khô lên trên cho đẹp mắt. Rưới phần nước xốt còn lại trực tiếp lên khoanh cuốn chay hoặc để riêng ra bát và chấm kèm khi dùng.



### 176. [ ĐẬU PHỤ CUỘN CƠM KIỂU NHẬT ]

Nguyên liệu:

1 tô cơm trắng.

2 miếng đậu phụ rỗng ruột (hay có thể dùng phù trúc - tức đậu hũ ki )

2 muỗng canh giấm sushi.

1 muỗng canh vừng rang trắng.

Gia vị: nước tương, đường.

Nếu không có loại đậu này bạn có thể tham khảo cách làm này và dùng váng đậu hay còn gọi là phù trúc để thay thế nhé!

Thực hiện mon chay:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Cho đậu phụ vào nồi nước sôi, trụng sơ cho đậu ra bớt dầu.

Cắt đôi miếng đậu phụ ra làm hai thành hình vuông, dùng tay tách ruột bên trong cho đậu không dính vào nhau. Bạn nhớ tách nhẹ tay tránh làm rách miếng da đậu phụ.

Bắc nồi nhỏ lên bếp, cho vào nồi 1 muỗng canh nước tương, 1 muỗng canh đường, và 1 muỗng canh nước nấu cho tan đường rồi cho đậu phụ đã cắt vào nấu cho đến khi nước cạn, đậu phụ thấm đều gia vị.

Lưu ý: Bạn có thể nêm thử sao cho hỗn hợp vừa độ mặn mặn, ngọt ngọt.

Cho cơm vào tô, nếu cơm nguội thì bạn nên hâm lại chút cho ấm, thêm mè và giấm sushi vào cơm, trộn đều.

Múc cơm vào màng bọc thực phẩm, nắn cơm thành miếng nhỏ, dài bằng cỡ ngón tay cái và to gấp đôi sao cho vừa đủ nhét vào miếng đậu phụ.

Cho viên cơm đã nắn vào miếng đậu phụ, dùng tay ấn cơm xuống hai góc miếng đậu sao cho vuông vức, gấp phần dư của miếng đậu lại.

Làm tiếp tục cho đến khi hết đậu rồi xếp ra đĩa, dùng ngay hay để nguội đều được.

Chúc các bạn ngon miệng nhé .



### 177. MIẾN LƯƠN CHAY

Nguyên liệu:

- Miến đậu xanh
- Đậu phụ
- Nấm hương; lạc rang; cần tây, cà rốt, giá đỗ, kiệu, xì dầu vừa đủ

Chế biến:

Bước 1: Lạc rang xát sạch vỏ, giã dập 1 chút.

- Nấm hương chọn tai to, ngâm nở, dùng kéo cắt khoanh tròn theo cây nấm.
- Ướp nấm với 1 chút hạt nêm từ nấm, ngũ vị hương 15 phút cho ngấm.

Bước 2: Rắc bột chiên giòn lên nấm cho bám đều.

Đun dầu nóng già thả nấm vào chiên vàng, vớt ra giấy thấm dầu.

Bước 3: Đun nước sôi cho miến vào chần sơ, đổ ra rá xóc cho ráo nước, trộn đều miến với 1 chút dầu ăn để miến không bị dính vào nhau.

Bước 4: Đậu phụ cắt lát mỏng, chiên vàng giòn, thái con chì. Cần tây cắt khúc, cà rốt thái sợi. Chần sơ cần tây, cà rốt, giá đỗ với nước đun sôi cùng 1 chút muối, vớt rau ngâm ngay vào nước lạnh để rau có màu đẹp và giòn.

Bước 5: Kiệu chua, ớt băm nhỏ, nước tương, đường, chanh, nước pha thành hỗn hợp chua ngọt. Trộn đều các nguyên liệu trên với nhau cùng hỗn hợp nước

tương chua ngọt.

Khi ăn, trộn bát miến cùng hỗn hợp gia vị, rắc lạc rang lên nữa là có món miến lươn chay ngon tuyệt!



### 178. RAU CỦ ĐÚT LÒ

Chuẩn bị

100 bí đỏ: gọt vỏ và thái miếng vuông  
6 củ khoai tây đỏ: gọt vỏ và thái miếng vuông  
Boa rô: lột vỏ và cắt nhỏ

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Vài lá hương thảo: băm nhỏ  
Ít lá xô: băm nhỏ  
Một nhúm lá thyme: băm nhỏ  
80ml dầu ôliu  
Gia vị: muối và tiêu  
Cách nấu

Bước 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 230 độ C.

Bước 2: Trộn tất cả nguyên liệu, thảo mộc lại với nhau cùng với các gia vị và dầu oliu.

Bước 3: Cho vào lò nướng và đặt thời gian từ 20-25 phút.

Bước 4: Sau khi thấy củ quả đã vàng mặt, bạn lấy ra và dọn món.



**179. NẤM XÀO NGÔ NON VÀ MĂNG TÂY**

Chuẩn bị

500g nấm đông cô: rửa sạch, ngâm nước muối pha loãng và cắt làm đôi

1 hộp ngô non

300g măng tây: rửa sạch và cắt khúc

1 muỗng cà phê boia rô phi giòn

15ml rượu vang đỏ

15ml sốt teriyaki

100g bơ

50ml dầu oliu

Ít húng tây

1/2 muỗng cà-phê muối

Cách nấu

Bước 1: Đun chảy bơ và dầu oliu với lửa vừa. Sau đó cho nấm, ngô non và măng tây vào đảo đều.

Bước 2: Khi nấm hơi vàng mặt, cho rượu vang, sốt teriyaki và các gia vị vào đảo đều. Khi nước sôi, hãm lửa và hầm đến khi nấm mềm thì tắt bếp.

Dọn nấm ra đĩa, bạn rắc thêm cháy tỏi lên trên mặt cùng húng tây. Món này dùng kèm với cơm nóng sẽ rất ngon.



### 180. CÁCH LÀM ĐẬU PHỤ SỐT CHAY ]

Nguyên liệu:

- Đậu phụ non: 1 hộp
- Nấm hương: 50gr
- Sa tế chay: 1 thìa canh
- Ớt bột, muối, đường...

Cách làm:

- Nấm hương ngâm nước cho nở rồi thái nhỏ hoặc băm nhỏ nấm.
- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào và xào nấm hương chín.
- Tiếp tục cho sa tế chay và ớt bột vào đảo đều, lấy 2 thìa canh nước ngâm nấm hương thêm vào chảo, để sôi, nêm nếm muối, đường cho vừa miệng.
- Cho đậu non vào chảo, thi thoảng lắc nhẹ chảo để đậu ngấm gia vị, không đảo bằng đũa để tránh miếng đậu bị nát.
- Khi đậu non sôi, ngấm đủ gia vị thì tắt bếp, dùng nóng sẽ ngon hơn.





## 181. MÌ XÀO GIÒN

Chuẩn bị

1 vắt mì khô (loại chuyên dùng để xào giòn)

20g chả chay: thái hạt lựu

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

2 trái cà chua: thái múi cau

50g nấm rơm: ngâm nước muối, rửa sạch và cắt đôi

1 miếng đậu hũ: thái miếng vuông

1 nhúm rau cải thìa: rửa sạch, tách lá và để ráo

3 tai nấm mèo: ngâm nở, cắt bỏ cồi và thái miếng

Vài nhánh boa rô: thái nhỏ

Cách nấu

Bước 1: Phi thơm boarô với ít dầu, sau đó cho cà chua vào đảo đều.

Bước 2: Từ từ cho các nguyên liệu còn lại vào chảo và xào ở lửa lớn. Nêm nếm lại gia vị cho vừa miệng khi các nguyên liệu vừa chín tới.

Bước 3: Chiên vớt mì với chảo ngập dầu sau đó vớt ra đĩa đã lót giấy thấm.

Bước 4: Khi ăn, dọn mì ra đĩa và cho nhân vừa xào lên trên cùng.

Ăn cùng nước tương.



**182. BÒ KHO CHAY**

Chuẩn bị

150g đậu hũ ky khô: ngâm nước mềm và cắt khúc.

150g thịt khô bò chay: ngâm qua nước nóng cho nở và xả lại với nước cho hết mùi màu phẩm.

250g nấm đùi gà tươi

2 bìa đậu phụ rán

4 củ cà rốt: gọt vỏ và cắt khúc

5 cây sả tươi

1 hộp tương cà chua

1 trái dứa

2 lít nước dùng chay ( từ củ quả )

1/2 gói gia vị bò kho

Gia vị: nước tương, hạt nêm chay, đường, dầu ăn, muối...

Rau ăn kèm: rau quế, ngò gai

Bánh ăn kèm: bánh mì hoặc hủ tiếu

Cách nấu

Bước 1: Ướp thịt bò với 2 muỗng canh nước tương, hạt nêm; 1 muỗng cà phê dầu ăn và đường. Để như vậy khoảng 1 tiếng.

Bước 2: Làm nóng dầu trong nồi lớn và cho bơ vào phi thơm. Kế đến, cho tương cà vào xào để lấy màu.

Bước 3: Đổ nước dứa, nước dùng chay và cho sả đập dập vào nồi, nấu đến sôi.

Bước 4: Trong lúc chờ đợi, dùng chảo xào thơm bơ với cà rốt, thịt bò chay cho thấm gia vị.

Bước 5: Khi nước sôi trở lại, cho phần thịt xào vào nấu thêm khoảng 15 phút thì nêm lại gia vị và tắt bếp.

Món bò kho này ăn cùng bánh mì hoặc hủ tiếu



**183. ĐẬU HŨ SỐT CHAY** ❤️❤️

Đậu phụ sốt chay thơm ngon, bổ dưỡng lại dễ làm sẽ là món ngon cho dịp Rằm.

❖❖❖ NGUYÊN LIỆU ❖❖❖

- Đậu phụ non: 1 hộp
- Nấm hương: 50 gr
- Sa tế chay: 1 thìa canh
- Ót bột, muối, đường...

❖❖❖ CÁCH LÀM

Bước 1: Nấm hương rửa sạch, ngâm nước cho nở.

Bước 2: Thái nhỏ hoặc băm nhỏ nấm.

Bước 3: Đậu phụ bỏ ra khỏi hộp, xắt miếng nhỏ vừa ăn.

Bước 4: Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào và xào nấm hương chín.

Bước 5: Tiếp tục cho sa tế chay và ớt bột vào đảo đều, lấy 2 thìa canh nước ngâm nấm hương thêm vào chảo, để sôi, nêm nếm muối, đường cho vừa miệng.

Bước 6: Cho đậu non vào chảo, thi thoảng lắc nhẹ chảo để đậu ngấm gia vị, không đảo bằng đũa để tránh miếng đậu bị nát.

Bước 7: Khi đậu non sôi, ngấm đủ gia vị thì tắt bếp, dùng nóng sẽ ngon hơn.



### 184. MÌ QUẢNG CHAY

Nguyên liệu:

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- Nấu nước dùng : 1 củ cải trắng, 1/4 cây bắp cải, 1/2 cây súp lơ có thể thêm cà rốt hay quả lê
- 300g nấm bào ngư hoặc nấm rơm
- 1 quả cà chua nhỏ
- 2 bìa đậu phụ
- Hành ba rô, rau mùi, muối, bột ngọt
- Rau ăn kèm: 1 cây xà lách xoăn, giá, rau húng lủi, rau thơm
- Sợi mì quảng, nếu không có sợi mì quảng bạn có thể thay bằng sợi bánh phở lớn, nửa thìa nhỏ bột nghệ để tạo màu
- Lạc rang, bánh đa nướng ăn kèm
- Dầu điều
- Phù trúc (ván đậu hay còn gọi là tàu hũ ky)
- Xi dầu hoặc chao trắng ăn kèm.

Cách làm:

Bước 1:

- Nấu nước dùng củ cải, bắp cải, súp lơ rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi, đổ nước ngập mặt, đun sôi lấy nước dùng, nêm vào hai thìa nhỏ muối, đun khoảng từ 30 - 45 phút sau đó vớt bỏ phần rau củ.

Bước 2:

- Nấm bào ngư cắt bỏ chân, rửa sạch, ngâm nấm vào âu nước lạnh có pha một ít muối, ngâm khoảng 15 phút sau đó vớt nấm ra rửa lại cho thật sạch, để nấm lên ráo cho ráo nước.

Bước 3:

- Đậu phụ rửa sạch, cắt quân cò, đổ dầu vào chảo, rán đậu đến khi vàng đều.

Bước 4:

- Phần hành lá của cây ba rô bạn rửa sạch, thái nhỏ, phần đầu trắng dùng cán dao đập dập. Rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.
- Cà chua rửa sạch, bổ múi cau.

- Lạc rang vàng, giã thô.

Bước 5:

- Tiếp theo cắt phù trúc thành từng miếng vừa ăn, đun nóng dầu cho phù trúc vào rán vàng đến khi vàng đều, gắp phù trúc ra đĩa có lót giấy thấm dầu.

Bước 6:

- Đun nóng ba thìa nhỏ dầu điều, phi đầu hành cây ba rô cho thơm, cho cà chua vào đảo cùng.

Bước 7:

- Tiếp theo cho nấm, đậu phụ vào xào cùng, nêm vào một thìa nhỏ muối, đảo đều.

Bước 8:

- Sau đó châm từ từ nước dùng nấu từ rau củ vào nồi đậu phụ, tuyệt đối bạn không nên nêm xì dầu vào nồi nước dùng vì xì dầu sẽ làm món ăn bị chua.

Bước 9:

- Tiếp tục đun sôi khoảng từ 10-15 phút, nêm vào nửa thìa nhỏ bột ngọt bạn nêm nếm lại tùy theo khẩu vị của bạn, tắt bếp rắc phần hành và rau mùi đã thái nhỏ vào nồi.

Bước 10:

- Rau xà lách, giá, các loại rau thơm nhặt sạch, để lên rổ cho ráo nước.

Bước 11:

- Sợi mỳ chần sơ qua nước sôi, nếu dùng mỳ quảng sợi khô bạn nêm ngâm sợi mỳ quảng vào âu nước lạnh khoảng 15 phút, sau đó đun nồi nước luộc đến khi sợi mỳ mềm, vớt mỳ ra rổ và xả lại dưới vòi nước lạnh để sợi mỳ không bị dính chùm.

Bước 12:

- Khi dùng, bạn xếp một ít rau xà lách, giá, các loại rau thơm xuống dưới đáy bát lớn, thêm một ít sợi mì, chan nước dùng kèm với đậu phụ, nấm, nước dùng ăn kèm mì quảng chỉ xâm xấp với mặt sợi mì, thêm phũ trúc bẻ nhỏ, bên trên rắc một ít lạc và bánh đa nướng bẻ nhỏ. Bạn có thể pha thêm xì dầu hay chao trắng, ăn kèm nếu nhạt.





**185. PIZZA CHAY**

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

Bột mì làm đế bánh: 200g

Men pizza khô: 3g

Sữa tươi không đường: 70ml

Dầu oliu (hoặc dầu thực vật): 30g

Muối, đường

75g phô mai bào (nên dùng Mozzarella)

Cà chua, ớt xanh, bí ngòi, ớt sừng

Sốt cà chua: 130g

Lá thơm oregano

Cách làm pizza chay:

-Trộn bột mì với 2 thìa muối, men pizza. Đun sữa ấm khoảng 35 độ rồi đổ từ từ vào bột, trộn đều, thêm dầu ô liu vào nhào kỹ.

-Nhào bột đến khi bột mịn, cho vào tô lớn, bọc lại, ủ khoảng 2 tiếng cho bột nở.

-Cà chua, ớt xanh, bí ngòi rửa sạch, bỏ cuống, thái miếng nhỏ.

-Lấy bột ra nhào lại, rồi cán bột thành hình tròn, độ dày tùy ý. Rắc thêm chút bột khô cho đỡ dính. Dùng tay ấn bột thành đường vành để tạo diềm bánh nướng cho giòn.

-Phết 1 lớp sốt cà chua lên trên mặt bánh, rắc phô mai bào lên rồi xếp rau củ, lá thơm lên trên, nên xếp rau củ xen lẫn nhau, khi nướng được thơm đều.

-Bật lò nướng ở 200 độ, nướng khoảng 15' cho phô mai chảy và vỏ bánh vàng là được.

Pizza rau củ không chứa nhiều đạm như các loại pizza xúc xích hay pizza hải sản bạn hay ăn, nhưng lại hạn chế chất béo, chứa nhiều vitamin và chất xơ, rất tốt cho sức khỏe. Các bạn có thể mua sẵn đế bánh ở các siêu thị nếu không có

nhiều thời gian chuẩn bị.



## **186. MÌ QUẢNG XÀO CHAY**

"Ôi mì Quảng ôi sao nhớ quá  
Đi "mô" cũng lại nhớ về quê nhà"  
(THƯƠNG VỀ XỨ QUẢNG)

Sợi mì quảng dai dai xào chay cùng các rau củ thêm nêm nếm gia vị cho hài hòa, thấm vị vừa ăn mà lại thơm ngon hấp dẫn vô cùng bắt mắt và ngon miệng cho bữa sáng chủ nhật.

Biểu tượng cảm xúc kiki

Nguyên liệu:

Mì Quảng: 300g

Đậu hũ chiên: 150g

Nấm kim châm: 200g

Cần tàu: 50g

Ớt sừng: 1 trái

Ớt hiểm: 1 trái

Cà rốt: 50g

Rau húng lủi

Dầu ăn, dầu màu điều, nước me  
Đường, muối, bột năng, đậu phộng rang  
Nước tương  
Bột ngọt

Thực hiện

### 1. Sơ chế

- Nấm kim châm cắt đôi. Cần tàu cắt khúc. Ớt hiểm băm nhỏ. Ớt sừng cắt sợi.
- Đậu hũ chiên cắt sợi. Cà rốt cắt sợi nhỏ.
- Mì Quảng nêm ít bột ngọt AJI-NO-MOTO, 1/2 muỗng nước tương.
- Trộn đều hỗn hợp gia vị 1 muỗng bột năng, 1 muỗng dầu màu điều, 1 muỗng nước tương, 1/2 muỗng bột ngọt, 1/2 muỗng đường, 1/2 muỗng hạt nêm chay, 1 muỗng nước me, 1 muỗng ớt hiểm băm, 1/2 chén nước.

### 2. Xào mì

- Cho ít dầu vô chảo, áp chảo mì quảng cho vàng xém, gom lại thành bánh tròn rồi bắc xuống để ra đĩa.
- Cho tiếp dầu ăn vào chảo, đợi cho nóng lên, trút đậu hũ, cà rốt, cần tàu, nấm vào xào, cho tiếp ớt cắt sợi, hỗn hợp gia vị, khuấy nhanh tay cho sánh, tắt lửa, rắc tiêu.

### 3. Cách dùng

- Khi ăn cho phần rau củ xào lên phía trên mì, rắc húng lủi và đậu phộng. Dùng kèm nước tương và ớt băm.



**187. "HÁ CẢO CHAY CHIÊN" - MÓN KHAI VỊ VỪA GIÒN VỪA NGON CHO BỮA CƠM CHAY TRONG BUỔI TỐI CUỐI TUẦN MƯA LẠNH!!!**

Nguyên liệu cho món há cảo chay chiên:

20 lá há cảo

10g mộc nhĩ

10g nấm hương

100g nấm rơm

50g cà-rốt

1 miếng đậu phụ

1 thìa cà-phê bột gia vị

1/3 thìa cà-phê tiêu

1 thìa cà-phê hạt nêm chay

Dầu ăn.

Thực hiện:

-Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, băm nhỏ.

Nấm rơm rửa sạch, thái nhỏ.

Cà-rốt gọt vỏ, thái nhỏ.

-Làm nhân: Đun nóng dầu ăn, cho nấm rơm, cà-rốt, mộc nhĩ, nấm hương vào xào chín. Nêm bột gia vị, hạt nêm chay và tiêu .

-Tắt lửa.

-Cho hỗn hợp rau củ ra thố, trộn cùng đậu phụ đã bóp thật nhuyễn.

Trải há cảo trên mặt phẳng, múc từng thìa nhân cho vào giữa, gập 4 mép lá há cảo, đầu lá cho chụm lại, dính vào nhau.

Đun sôi dầu, cho há cảo vào rán vàng giòn.

Cho ra đĩa và thưởng thức



### 188. BÚN GẠO XÀO CHAY

Nguyên liệu:

- 450 g bún gạo
- 2 củ cà rốt
- 1 ít nấm mèo
- 1 nấm tay hẹ
- 1 ít hành lá, hành tây, cần tây
- 1 miếng đậu phụ chiên
- đậu phộng rang
- tỏi băm, tiêu

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- gia vị: muối, đường, bột nêm nấm, nước tương

Cách làm:

- Cà rốt, đậu phụ và nấm mèo thái sợi. Hẹ, hành lá thái khúc

- Cần tây thái lát. Hành tây thái theo múi cau.

- Bún gạo ngâm với nước ấm khoảng 30 phút rồi vớt ra, để ráo.

- Làm nóng dầu, phi thơm hành. Cho cà rốt, nấm mèo, cần tây, hành tây vào xào vài phút.

- Tiếp đến cho đậu phụ vào. Nêm ít hạt nêm nấm, đường, muối và nước tương. Các nguyên liệu như hẹ, hành lá được cho vào xào chung rồi cho ra đĩa để riêng.

- Sử dụng lại cái chảo đó, phi thơm dầu với tỏi băm rồi cho bún gạo vào đảo sơ. Nêm ít đường, muối, hạt nêm nấm, nước tương cùng ít nước lọc.

- Đảo đều đến khi bún mềm thì cho hỗn hợp rau đã xào vào trộn đều. Tắt bếp, rắc ít tiêu nếu thích.

- Món này dùng ngay lúc còn nóng, bạn có thể làm thêm chén nước tương tỏi ớt

để ăn kèm.



### **189. NUI GẠO CHAY**

Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt
- 1 củ khoai tây
- 1 củ khoai lang
- 1 củ su su
- 500 g nấm bao tử
- 5 lát chả chay bán sẵn, bạn có thể mua tại siêu thị
- Đậu phụ chiên cắt lát
- 1 viên đường phèn, xì dầu (nước tương), đường, muối, hạt tiêu
- Tỏi tây (barô), dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

- Gọt cà rốt, khoai tây, khoai lang, su su, nấm cắt bỏ chân, ngâm chung vào âu

nước muối pha loãng.

Bước 2:

- Chả chay cắt lát mỏng, rán sơ.

Bước 3:

- Nấm sau khi rửa sạch, để ráo, cắt lát mỏng. Đun nóng dầu ăn, phi tỏi tây thơm, cho nấm vào xào, thêm vào hai thìa canh xì dầu, một ít muối, đường, một ít hạt tiêu, đậy kín nắp khoảng 6 - 8 phút.

Bước 4:

- Cho đậu phụ, chả chay vào xào cùng với nấm, tiếp tục đậy kín nắp, đun lửa nhỏ để nguyên liệu thấm gia vị. Đun khoảng 10 phút thì tắt bếp.

Bước 5:

- Cà rốt, khoai tây, khoai lang, su su sau khi rửa sạch, để ráo, cắt khúc vừa ăn. Cho tất cả rau củ vào nồi, châm nước lạnh ngập mặt, đặt lên bếp đun sôi, thêm đường phèn, một ít muối. Đun đến khi dùng đũa xiên nhẹ qua cà rốt mềm.

Bước 6:

- Cho đậu phụ, nấm đã xào ở bước 4 vào nồi, tiếp tục đun sôi khoảng 5 phút nữa thì nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn, tắt bếp.

Bước 7:

- Dùng chảo nhỏ, cho một ít dầu điều, phi tỏi tây thơm, tiếp theo đổ phần tỏi tây xào thơm lên bề mặt của nồi súp ở bước 6, đun sôi lại nồi nước súp khoảng 2 phút nữa thì tắt bếp.

Bước 8:

- Đun nồi nước sôi, cho nui gạo vào nồi, luộc chín, đổ ra rổ cho ráo nước.

- Khi dùng múc một ít nui gạo vào bát, thêm nước súp, rau củ và đậu phụ, nấm,



chả chay, dùng nóng.



### 190. SÚP CUA CHAY

Món súp chua cho ngày hè nóng nực. Hôm nay page xin giới thiệu với các bạn món súp chua thanh mát dễ làm, dễ ăn, chuẩn bị không tốn nhiều thời gian.

Nguyên liệu:

5 tai nấm đông cô, rửa sạch, ngâm mềm, giữ nước ngâm lại, thái sợi

1/2 chén măng, thái sợi

1/2 chén đậu hũ (chiên hoặc không chiên), thái sợi

1/4 chén cà-rốt, thái sợi

2 muỗng canh bột bắp (hoặc bột năng)

1/2 chén giấm

Dầu mè, tiêu, muối, nước tương

Thực hiện món chay :

Nấu khoảng 6 chén nước (bao gồm nước ngâm nấm ban nãy). Khi sôi, cho cà-rốt nấu trước, khoảng 1 phút. Sau đó thêm nấm đông cô, măng, nấu khoảng 2 phút.

Pha bột bắp với 1/2 chén nước. Khuấy đều.

Cho từ từ vào nồi. Khuấy đều để súp đặc lại. Nấu khoảng 1 phút nữa.

Cho đậu hủ vào.

Cuối cùng thêm giấm.

Nêm muối, nước tương, tiêu (trắng hoặc đen) theo khẩu vị.

Tắt lửa.

Trước khi ăn cho thêm vài giọt dầu mè và rắc chút tiêu.



### 191 BÚN CHAY XỨ HUẾ

BÚN CHAY XỨ HUẾ. Đây là món ăn trưa hoặc ăn sáng khá ngon, đơn giản,

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

không cầu kì và không mất nhiều thời gian chuẩn bị.

Nguyên liệu:

200g các loại nấm: nấm đông cô, nấm kim châm, nấm rơm, nấm bào ngư, mỗi loại một ít

1 miếng đậu hũ, 20g tàu hũ ky, 1/2 thanh chả chay Huế

Rau xanh : 1 cọng hành boa-rô, hai cây sả, một ít ngò gai, bún Huế (loại bún cọng to), rau sống, xà lách, bắp chuối bào dùng kèm, dầu ăn vừa đủ.

Gia vị: Hai muỗng hạt nêm chay, một muỗng xúp nước tương, một muỗng xúp sa tế, hai lít nước dùng rau củ

Thực hiện:

- Nấu cải trắng để làm nước rau củ, cà rốt, nấm bào ngư, có thể lược lại cho trong.

- Các loại nấm gọt, rửa sạch, chẻ đôi nếu to.

- Đậu hũ cắt miếng vừa ăn, tàu hũ ky chiên vàng, chả chay xắt khoanh.

- Hành boa-rô rửa sạch, xắt khúc. Sả cây cắt khúc, đập giập. Ngò gai rửa sạch, xắt nhuyễn.

- Bắc nồi nước dùng rau củ lên bếp, cho sả cây đập giập vào, đun sôi, sau đó cho boa-rô, các loại nấm để trang trí, đậu hũ, tàu hũ ky, chả chay vào, nêm hạt nêm vừa ăn.

Thưởng thức :

Khi ăn, trộn sơ bún, chan nước dùng vào, rắc thêm củ hành tây, ngò gai. Để món ăn ngon nhất, dùng kèm rau các loại, thêm ít sa tế chay, nếu nhạt chan nước tương.



192. Món **BÁNH NẾP LÁ DỨA NƯỚC CỐT DỪA** cho ngày cuối tuần vui vẻ bên gia đình:

Nguyên liệu:

- 500g bột nếp; 200g mè đen; 200g đậu phộng rang.
- 2 trái dừa non; 1 kg dừa nạo vắt lấy nước cốt; 1 bó lá dứa.
- 1 củ gừng; 50g vừng trắng; 3 thìa canh đường cát trắng; 10g bột báng.

Thực hiện:

- Dừa non lấy nước để riêng, nạo lấy cơm dừa rồi thái thành sợi mỏng. Ướp dừa với đường rồi cho vào rim hơi sánh lại là được.
- Đậu phộng rang giã nhỏ. Vừng đen rang giã nhỏ. Cho cả hai vào mút dừa, trộn đều rồi vo thành viên nhỏ vừa ăn để làm nhân.
- Bột nếp cho ra thau, cho vào 2 thìa canh dầu ăn, 3 thìa đường cát trắng rồi trộn đều. Lá dứa rửa sạch, cho vào máy xay sinh tố để lấy nước, lọc bỏ cặn.
- Rưới đều nước lá dứa vào bột nếp, nhồi đến khi bột mềm, mịn và dẻo là được. Chia bột thành từng phần nhỏ, nắn dẹt, cho phần nhân vào giữa rồi vo tròn lại.
- Cho bánh vào xửng rồi hấp chín.
- Nước dừa trộn chung với dừa nạo rồi vắt lấy nước cốt. Cho vào 1 thìa cà phê muối, 3 thìa canh đường cát, 1 thìa canh cà phê bột năng rồi khuấy đều. Đặt nồi lên bếp rồi đun sôi với lửa nhỏ, cho bột báng đã ngâm mềm vào, khuấy đều rồi tắt bếp.
- Xếp bánh lên đĩa, rưới nước cốt dừa lên trên, thêm ít vừng rang với gừng thái sợi rồi thưởng thức.



193. THỊT QUAY CHAY



Nguyên liệu làm thịt chay quay:

1 chiếc bánh mỳ dài

150 chả lụa chay

500g bột năng

100g dừa nạo

1/4 thìa ngũ vị hương

2 thìa dầu màu điều

Cách làm thịt chay quay:

Bước 1 : Dừa nạo nhỏ rồi vắt lấy 1 bát nước cốt dừa. Cho bát cốt dừa lên bếp, thêm bột năng và quậy đều để tạo thành hỗn hợp bột cốt dừa đặc.

Bước 2 : Bánh mì rạch ở giữa, moi sạch ruột bánh bên trong và dùng chày cán phẳng bánh.

Dùng chày cán phẳng bánh mì

Bước 3: Chả lụa chay cắt miếng dày 1.5 cm. Trải vỏ bánh mì ra trước, phết bột cốt dừa lên trên rồi đặt chả chay vào.

Chả lụa chay cắt miếng dày 1.5 cm.

Bước 4: Gói miếng chả bằng lá chuối rồi cho vào nồi hấp 20 phút.

Hấp chả trong vòng 20 phút.

Bước 5: Hòa bột điều và ngũ vị hương thành một hỗn hợp màu vàng đẹp mắt rồi dùng chổi quét thực phẩm tạo màu đều lên miếng chả cho giống thịt quay.

Dùng chổi quét thực phẩm tạo màu đều lên miếng chả cho giống thịt quay.

Bước 6: Cho miếng thịt quay chay lên áp chảo cho vàng giòn.

Thịt quay chay cần có màu vàng đẹp mắt, giòn đều.

Bước 7: Sau đó cắt miếng thịt quay thành những miếng nhỏ vừa ăn.

Thịt quay chay cần có màu vàng đẹp mắt, giòn đều. Lớp mỡ từ bột cốt dừa phải dai, ngậy, trong. Các lớp bì, mỡ và phần thịt phải gắn kết với nhau thành một khối.

**194. CUỐN KHO CHAY RONG BIỂN.** Với nguyên liệu rất dễ mua, thực hiện đơn giản, các bạn có thể hoàn toàn trở tài cho gia đình thưởng thức vào bữa cơm cuối tuần

Nguyên liệu:

- 2 bìa đậu phụ ( hoặc Phù trúc)
- Rong biển: 4-5 lá
- 1 muỗng cafe hạt nêm chay,
- 1/2 muỗng cafe hạt tiêu.
- 50g riềng đã được giã sẵn
- Ớt (tùy thích)
- Dầu ăn thực vật
- Nước mắm chay

Thực hiện:

- Đậu phụ bóp nát , vắt bớt nước, cho ráo bớt nước chua.
- Nếu không thích đậu hủ ta có thể thay thế bằng phù trúc (tàu hủ ky). Đem rửa sơ, bắc nước sôi và trụng cho mềm (đừng để quá mềm), vớt ra và cho ít muối vào để cho ráo nước (khâu này giống khâu sơ chế khi làm chả chay)
- Nêm gia vị vào đậu phụ đã bóp nát hoặc phù trúc đã trụng,
- Trải miếng rong biển ra (tùy theo ý thích làm miếng to hay nhỏ mà cắt miếng rong biển ra)
- Lấy phần đậu hủ (phù trúc đã sơ chế trên trải theo chiều ngang của miếng rong biển và cuốn lại
- Sau đó bắc dầu lên bếp và chiên sơ
- Đun nóng dầu ăn và bỏ riềng ớt vào xào, xào một lúc cho thơm rồi bỏ các cuốn đã chiên vào đảo nhẹ tay. Nêm nước mắm chay hoặc nước tương theo khẩu vị của gia đình, Thêm một ít nước sôi ( nếu muốn có thể sử dụng nước dừa) đun nhỏ lửa khoảng 15-20 phút để gia vị thấm đều vào riềng và cuốn đậu hủ.



## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

-Tắt bếp, rắc tiêu, dùng nóng với cơm và rau luộc rất ngon.



195. BÚN THÁI CHUA CAY CHAY



Nguyên liệu gồm có:

- 1 trái cà chua
- 1/4 trái thơm (dứa)
- 100g tàu hũ viên chiên sẵn
- 200g nấm rơm
- 1 cây sả
- 20g sả băm
- Một ít lá chanh

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

- 30g me
- 15g muối
- 60g bột nêm chay
- 40g đường
- 1 trái ớt đỏ
- 500g bún
- Dầu ăn
- Các loại rau sống như rau quế, rau muống bào sợi, giá,...

Thực hiện :

- Ngâm me trong một ít nước ấm khoảng 10 phút, dùng muống tán nhẹ để me nở vị chua. Lọc lấy phần nước, bỏ hạt.
- Thái lát mỏng dưa. Rửa sạch, thái múi cau nhỏ cà chua. Gọt bỏ phần dơ, rửa sạch, cắt nhỏ nấm rơm.
- Đặt một chiếc nồi lớn lên bếp, cho một ít dầu ăn và sả băm vào, mở lửa vừa. Khi sả tỏa mùi thơm, thả cà chua vào đảo đều.
- Rửa sạch, đập dập sả cây. Khi cà chua mềm và ra màu, cho 1.2 lít nước sạch cùng sả cây, thơm vào. Rửa sạch lá chanh, dùng tay vò nhẹ lá chanh và thả vào nồi. Nêm thêm 15g muối, 40g đường, 60g bột nêm chay, nấu khoảng 10 phút.
- Rửa sạch, cắt nhỏ ớt. Thả tàu hũ chiên, nấm rơm, ớt vào nồi, nấu thêm 5 phút nữa rồi tắt bếp.
- Xếp bún, rau sống ra tô. Múc tàu hũ, nấm rơm và nước dùng vào tô. Ăn ngay khi còn nóng.

### 196. NEM HOA QUẢ CHAY

Nguyên Liệu

- 200g xoài chín
- 100g lê
- 100g táo
- 1/4 quả dưa chín
- 2 thìa súp sốt mayonnaise thuần chay (cái này bài post sau mình sẽ post cách làm)
- 1 tập lá bánh đa nem
- 100g mỗi loại bột gạo lức, bột chiên, bột chiên xù
- 20g bột nghệ
- Dầu ăn thực vật vừa đủ

Thực Hiện :

- Xoài, lê, táo gọt vỏ, bỏ hạt, thái hạt lựu
- Dứa bỏ cùi, thái hạt lựu.
- Cho các loại hoa quả vào tô thủy tinh sạch. Sau đó cho 2 thìa súp sốt mayonnaise vào, trộn đều.
- Hoà bột chiên + ít bột nghệ (cho có màu vàng) với nước cho hơi sánh.
- Cho bột gạo lức vào một bát, bột chiên xù vào một đĩa.
- Phết ít nước vào bánh đa nem, xúc một thìa canh vơi nhân hoa quả cho lên rồi cuộn lại thành nem.
- Lăn cái nem lần lượt vào bột gạo lức khô, rồi nhúng vào bột chiên, rồi lăn vào bột chiên xù.
- Cho vào chảo chiên ngập dầu. (Chú ý: để dầu thật nóng, chiên nhanh vừa đủ để có một lớp giòn xung quanh mà nem không bị vỡ)
- Vớt ra để lên giấy ăn cho thấm bớt dầu.
- Cho nem ra đĩa, dùng chung với sốt mayonnais và rau sống.

Lưu ý :

- Hoa quả rất dễ bị thâm, sau khi thái, bạn nên bọc lại, cho vào ngăn mát tủ lạnh bảo quản khi chưa dùng tới.



**198. NHỒI CƠM THẬP CẨM.**

Món dưa chuột nhồi cơm thập cẩm, vừa ngon, giòn, thanh mát lại lạ miệng sẽ đem lại cảm giác thích thú khi thưởng thức.

Nguyên liệu:

- 2 bát cơm gạo dẻo
- 1 quả dưa chuột dài, cắt làm 4 phần
- 15ml dầu ăn
- ½ quả ớt chuông, thái hạt lựu
- 3 ngọn măng tây, rửa sạch, thái hạt lựu
- 4 cây nấm mỡ trắng, rửa sạch, thái nhỏ (nếu thích bạn cũng có thể thay bằng nấm hương)
- 2 miếng rong biển khô
- 15ml giấm gạo
- Tương ớt
- 15ml xì dầu
- Xì dầu và mù tạt để chấm

Cách làm:

Bước 1: Dùng thìa hoặc dao nhỏ nạo bỏ phần lõi bên trong dưa chuột cho đến khi rỗng.

Bước 2: Làm nóng dầu trong chảo ở nhiệt độ cỡ trung bình, sau đó cho hỗn hợp các loại rau quả vào xào từ 3-4 phút (rau quả vẫn còn giữ được độ giòn). Tắt bếp.

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

---

Bước 3: Sau đó thêm tương ớt, xì dầu vào trộn đều. Thêm cơm vào trộn tiếp.

Bước 4: Cho hỗn hợp cơm ra bát, thêm giấm gạo vào, trộn rồi để vào tủ lạnh hoặc để nguội ở nhiệt độ phòng.

Bước 5: Đặt tấm rong biển lên thớt, cho hỗn hợp cơm thập cẩm lên rong biển rồi cuộn lại.

Bước 6: Vừa cuộn vừa thoa một ít nước lên các cạnh của rong biển cho dính và cuộn cơm không bị bung ra. Nhẹ nhàng cho cuộn cơm vào bên trong lòng miếng dưa chuột. Vừa đưa vừa xoay nhẹ nhàng theo chiều kim đồng hồ thì cuộn cơm sẽ dễ vào hơn.

Lấy dao sắc cắt bỏ hai đầu thừa của cuộn cơm. Khi ăn, cắt dưa chuột nhồi cơm

thập cầm thành các khoanh tròn vừa



### 199. PHÙ TRÚC CUỘN RAU CHIÊN GIÒN

Nguyên liệu :

100g rau mùi tươi (chọn loại mùi tía sẽ thơm hơn )

2 tấm phù trúc

Tăm đầu nhọn

Gia vị: Muối, bột thì là, ớt đỏ

Thực hiện :

- Phù trúc ngâm vào nước lạnh chừng 5 phút cho mềm, vớt ra rửa cho ráo nước, nếu tấm phù trúc dài thì bạn cắt nhỏ thành từng dải rộng chừng 10cm cho dễ gói.

- Rau mùi tươi rửa sạch. Cây ngắn thì để nguyên cây, gập đôi lại khi cuốn, nếu cây quá dài thì ngắt thành từng khúc dài hơn dải phù trúc. Bạn nên ngắt thành từng đoạn thay vì cắt khúc vì rau mùi có thể vụn nhỏ, khi cuốn dễ bị rơi hoặc vụn ra ngoài.

- Lần lượt trải tấm phù trúc ra, đặt rau mùi vào đầu mép của phù trúc rồi từ từ cuốn lại. Không cuốn chặt tay nhưng cũng không cuốn lỏng quá để khiến cho rau bị rơi ra trong quá trình chiên. Dùng tăm đầu nhọn xuyên qua cuốn phù trúc sau khi cuốn xong để cố định.

Làm lần lượt cho đến khi cuốn hết số phù trúc. Tùy sở thích, bạn có thể tăng lượng rau mùi bên trong

-Làm nóng chảo với lượng dầu đủ ngập cuốn phù trúc. Khi dầu bắt đầu sôi, nhẹ nhàng thả từng cuốn phù trúc vào chiên. Canh cho cuốn phù trúc ngả màu vàng mơ, vỏ phù trúc cũng nở giòn thì vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu cho ráo dầu thừa. Vì phù trúc mau vàng, nhân rau bên trong cũng rất mau chín nên bạn cần canh cho kỹ để vớt cuốn phù trúc ra kịp lúc nhé!

-Xếp phù trúc cuốn rau ra đĩa. Trộn đều muối, bột ớt và bột thì là trong một bát



nhỏ rồi rắc đều lên trên mặt.



## **200. ĐẬU HŨ XÀO ỚT CHUÔNG**

Chuẩn bị

3 bìa đậu hũ: thái miếng vuông

150g ớt chuông 3 màu: thái miếng múi cau

2 tai nấm mèo: ngâm nở, cắt bỏ cùi và thái miếng

Gia vị: hành tím và tỏi băm; muối, nước tương, dầu ăn, hạt nêm

Cách nấu

Bước 1: Chiên vàng phần đậu phụ.

Bước 2: Phi thơm tỏi và hành tím băm với ít dầu nóng, sau đó cho đậu phụ vào đảo đều.

Bước 3: Tiếp tục cho nấm mèo, ớt vào xào cùng đậu phụ và nêm nếm gia vị cho vừa miệng.

Khi dọn món xào này nên thêm một chén nước tương để tăng thêm vị đậm đà cho món ăn.



### 201. CÀ TÍM XÀO TỎI

Chuẩn bị

3 quả cà tím: cắt bỏ cuống, thái khoanh và ngâm qua thau nước pha muối loãng

1 củ tỏi: đập dập để nguyên vỏ

Vài nhánh hành lá và lá tía tô: thái nhuyễn

Gia vị: muối, tiêu, hạt nêm và dầu ăn

Cách nấu

Bước 1: Cho tỏi vào phi thơm. Sau đó vớt ra để riêng.

Bước 2: Dùng dầu phi tỏi đem chiên sơ phần hành tím.

Bước 3: Khi cà đã mềm, nêm gia vị, cho cháy tỏi và rau tía tô vào đảo đều.

Khi dọn nóng, rắc thêm hành lá lên trên mặt.



## 202. CANH NẤM THẬP CẨM

Chuẩn bị

250g nấm kim châm: cắt bỏ gốc và rửa sạch qua vòi nước

50g hạt sen: ngâm nước

1 củ cà-rốt: gọt vỏ và thái hạt lựu

4 củ khoai tây: gọt vỏ và thái miếng vuông

1 củ hành tím đập dập

Gia vị: muối, tiêu, hạt nêm từ rau và nấm, bột ngọt

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nước. Khi nước sôi, cho nấm và củ hành tím vào nấu.

Bước 2: Khi nước sôi trở lại, cho lần lượt các nguyên liệu cà rốt, khoai tây, và hạt sen vào hầm.

Bước 3: Khi thấy nước trong nồi đủ ngọt do nấm và củ quả tiết ra, bạn nêm lại gia vị và tắt bếp.

Khi dọn rắc thêm ít hành ngò lên mặt.



### 203. CÀ RI CHAY

- Đập dập vài cọng sả phi lên cho thơm.
- Cho cà rốt, khoai lang cắt miếng vừa ăn vào xào
- Cho bột cà ri vào trộn đều, để một chút cho thấm rồi cho nước cốt dừa vào nấu.
- Bỏ thêm bắp Mỹ và nấm rơm vào nấu cho ngọt nước.
- Để lửa nhỏ khoảng 30 phút cho bắp mềm sau đó cho đậu hũ vào.
- Nêm nếm vừa ăn. Cho chút dầu điều để có màu sắc hấp dẫn.

- Ăn kèm với với bún hoặc bánh mì.



#### **204. BÒ VIÊN CHAY KHO THẬP CẨM**

Chuẩn bị

12 viên thịt bò chay: cắt đôi và trụng sơ qua nước sôi

1/4 miếng dưa: cắt bỏ cùi và thái miếng

1 trái dưa leo: cắt bỏ ruột và thái miếng chéo

2 quả cà chua: cắt bỏ cuống và thái múi cau

1 vài nhánh cần tây và boa- rô: cắt bỏ rễ và thái khúc

1 củ hành tây: lột vỏ và thái múi cau

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

Gia vị: nước mắm chay, muối, tiêu, bột ngọt, đường.

Cách nấu

Bước 1: Đem bò viên ướp với 1 muỗng cà phê bột ngọt và đường; ½ muỗng tiêu, để trong khoảng nửa tiếng.

Bước 2: Làm nóng chảo với ít dầu, cho hành vào phi thơm, sau đó cho bò viên vào xào cùng. Tiếp tục lần lượt cho các nguyên liệu dưa leo, hành tây, cà chua, thơm vào đảo đều.

Bước 3: Nêm nếm gia vị cho vừa miệng, rắc cần tây và boa rô lên mặt, đảo đều và tắt bếp.



## **205. NẤM ĐÙI GÀ KHO GỪNG**

Chuẩn bị

500g nấm đùi gà: rửa sạch, cắt bỏ chân nấm và thái khoanh tròn sau đó đem ngâm nước muối và rửa sạch lại trước khi chế biến

1 nhánh gừng: gọt vỏ và thái sợi

Vài đầu hành lá: thái nhỏ

Gia vị: hạt nêm chay, dầu màu điều, nước mắm chay, tỏi, muối, đường

Cách nấu

Bước 1: Phi thơm dầu hành lá với ít dầu nóng, sau đó cho gừng vào xào.

Bước 2: Cho nấm vào đảo đều khoảng 3 phút cho thêm nước mắm và các gia vị vào. Lưu ý, không cần thêm nước mắm vì nấm sẽ tiết nước ra và cho vị đậm đà hơn.

Bước 3: Canh đến khi nấm kho cạn cạn nước thì tắt bếp và rắc hành hoa lên trên trước khi dọn món.



## 206. ĐẬU HŨ KHO NẤM

Chuẩn bị

3 bìa đậu phụ: để trong rổ cho ráo bớt nước và cắt thành từng miếng vuông

4 tai nấm: đông cô khô và đông cô tươi đem rửa sạch, ngâm qua nước muối và cắt làm 4.

30ml nước tương

30ml nước

5 củ hành tím: lột vỏ và cắt lát mỏng

Gia vị: muối, tiêu, đường, hạt nêm

Cách nấu

Bước 1: Làm nóng chảo dầu và đem đậu hũ chiên vàng mặt.

Bước 2: Phi thơm hành với ít dầu, cho nấm đông cô vào xào cho thơm. Sau đó, cho đậu hũ vào đảo đều.

Bước 3: Tiếp tục cho nước tương cùng các gia vị vào cùng. Nấu khi sôi thì hãm nhỏ lửa và kho đến khi nước sánh lại thì tắt bếp.





### 207. CANH MƯỚP NẤU NẤM

Chuẩn bị

100g nấm đông cô tươi: ngâm với nước muối và cắt đôi

1 trái mướp hương: gọt vỏ và cắt lát dày khoảng 3 cm

1 củ cà rốt: gọt vỏ và cắt khoanh

Hành ngò

1 củ hành tím: lột vỏ và thái mỏng

Gia vị: hạt nêm rau và nấm, muối, tiêu, bột ngọt và dầu mè

Cách nấu

Bước 1: Đun sôi nồi nước, cho nấm vào cùng củ hành đập dập.

Bước 2: Khi nước sôi trở lại, cho cà rốt vào nấu cùng.

Bước 3: Sau khoảng 10 phút, nêm lại gia vị cho vừa miệng và tắt bếp.



## **208. BẦU KHO**

Chuẩn bị  
1 trái bầu cỡ vừa

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

1 nhánh boa-rô: cắt bỏ đầu, rửa sạch và băm nhỏ  
5g hạt nêm từ nấm  
1 muỗng cà-phê đường  
2 muỗng canh nước dừa  
1/4 muỗng cà phê: ngũ vị hương và dầu màu điều  
Cách nấu


Bước 1: Rửa sạch, để nguyên vỏ bầu và cắt nhỏ thành từng miếng vừa ăn

Bước 2: Phi thơm hành với ít dầu màu điều và chiên bầu se mặt

Bước 3: Cho nước dừa vào và nêm với các gia vị cho vừa miệng. Vặn lửa nhỏ và đun đến khi nước kho keo lại.



### 209. NEM CHAY PHÙ TRÚC

Cả nhà ơi, ngày mai là Rằm tháng 6 rồi. Cùng vào bếp với Ad để nấu những món chay thật ngon nha. Lâu lâu ăn chay để thanh lọc cơ thể nha mọi người. 



#### NGUYÊN LIỆU



- Phù trúc: 100gr (phù trúc hay còn được gọi là tàu hũ ky, hoặc váng đậu).
- Đậu phụ: 2 miếng
- Miến: 20gr
- Cà rốt: 1 củ; Nấm hương: 5-6 cái; Mộc nhĩ: 3- 4 tai.
- Củ đậu: 1 củ ( có thể thay bằng hành tây)
- Giá: 50gr
- Rau mùi, muối, mì chính, mắm chay
- Gia vị: 1/2 thìa muối, 1/2 thìa bột ngọt, 1 thìa tiêu.

#### SƠ CHẾ

- Cà rốt, củ đậu gọt bỏ vỏ, xay thô (hoặc nạo nhỏ).
- Phù trúc, miến, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nước cho nở mềm rồi rửa sạch.
- Miến cắt khúc ngắn, phù trúc cắt miếng vuông đủ để gói thành 1 cái nem, mộc nhĩ và nấm hương thái nhỏ.
- Giá và rau mùi ngâm rửa sạch, thái nhỏ.

#### CÁCH LÀM

- Dùng thìa nghiền nát đậu phụ.
- Trộn đều hỗn hợp các nguyên liệu: Miến, đậu phụ, nấm hương, mộc nhĩ, cà rốt, củ đậu vào 1 bát to, thêm gia vị: muối, mắm chay và bột ngọt. Trộn đều để các nguyên liệu quyện vào nhau.
- Trải phù trúc ra mâm, cho nhân vào 1 đầu của miếng phù trúc rồi gói lại như gói nem thông thường.
- Đun sôi dầu ăn trong chảo, cho từng cuốn nem phù trúc vào rán vàng các mặt là được.

  Lưu ý: phù trúc rất ngấm dầu ăn vì thế, khi rán xong, chị em có thể cho nem lên một lớp giấy thấm cho ráo dầu. Với cách làm như vậy món ăn sẽ bớt ngán và tốt cho sức khỏe hơn.

Vỏ phù trúc bên ngoài vàng giòn đẹp mắt, phần nhân bên trong mềm ngọt, chấm với mắm chay tỏi ớt thì hết xẩy.



## 210. MẪM CHỪNG CHAY

(không ăn tỏi hành thì thay bằng boaro, ngò)

/ Nguyên liệu:

200g tàu hủ ky lá

2 muỗng súp thuốc muối

2 muỗng súp xả băm

1 muỗng súp tỏi băm

5 viên chao

4 trứng gà

2 lòng đỏ

Gia vị: 1 muỗng súp bột nêm, 2 muỗng súp đường, 1 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê bột ngọt.

2/ Thực hành:

Tàu hũ ky ngâm với nước, thuốc muối qua đêm, sáng ra xả thật sạch, để ráo. Băm sơ tàu hu ky, trộn gia vị vào chao và xả. Bắc chảo cho 3 muỗng súp dầu ăn, phi tỏi cho thơm, cho hỗn hợp trên vào xào cho thơm và rút cạn nước, để nguội cho trứng vào trộn đều, cho vào tô mang hấp chín. Thoa trứng lên mặt, rắc tiêu và cho ngò.



### 211. NẤM BÀO NGƯ CHIÊN GIÒN ♥♥

Từng tai nấm bào ngư được chiên vàng, khi ăn giòn rụm lại có vị béo béo vừa ngon vừa lạ miệng. Đây là món ăn dùng cho món chay hay mặn đều thích hợp.

#### NGUYÊN LIỆU

- 400g nấm bào ngư.
- 100g bột năng, muối, tương ớt, sốt mayonaise.

#### CÁCH LÀM

- Nấm bào ngư ngâm mềm, cắt bỏ phần gốc, rửa sạch để ráo nước.
- Pha bột năng với ít nước, thêm tí muối, bột ngọt. Đánh tan rồi để trong khoảng 15 phút.

- Khuấy đều lại bột, nhúng đều nấm bào ngư vào.
- Làm nóng dầu trên bếp, khi dầu sôi thì cho nấm vào chiên giòn. Bạn nhớ đổ ngập dầu để nấm chín vàng đều và giòn.
- Nấm chiên xong cho ra giấy thấm dầu, dọn lên đĩa, ăn kèm với tương ớt hoặc sốt mayonaise (nếu bạn không ăn chay).



### 212. RAU MUỐNG XÀO CHAO ♥♥

Kết thúc thực đơn tối nay sẽ là 1 đĩa rau muống xào chao xanh mượt mát, chỉ nhìn thôi đã thấy thèm rồi bạn nhỉ. Để rau muống giữ được màu sắc tươi tắn và

## TUYỆT KỸ 500 CÔNG THỨC NẤU ĂN CHAY

có độ giòn sau khi xào thì mình nhớ chỉ luộc rau vừa chín tới rồi đem xả ngay dưới nước lạnh. À mình nhất định không được quên là phải xào rau với lửa to và đảo nhanh tay một chút các bạn nhé!

Cuối cùng, mình vắt chút chanh và nêm gia vị vào nước luộc rau là đã có ngay món canh mời cả nhà rồi.

### CÁCH LÀM

- Nhặt rau muống, sau đó ngắt thành khúc nhỏ vừa ăn rồi đem luộc tái. Sau đó, bạn xả rau qua nước lạnh rồi để cho ráo nước.

- Băm nhuyễn tỏi, cho chảo vào bát rồi dầm sơ ra. Trong chảo dầu nóng, phi thơm 1/2 lượng tỏi, cho rau muống vào xào, nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Cho chảo và phần tỏi còn lại vào rồi đảo qua.



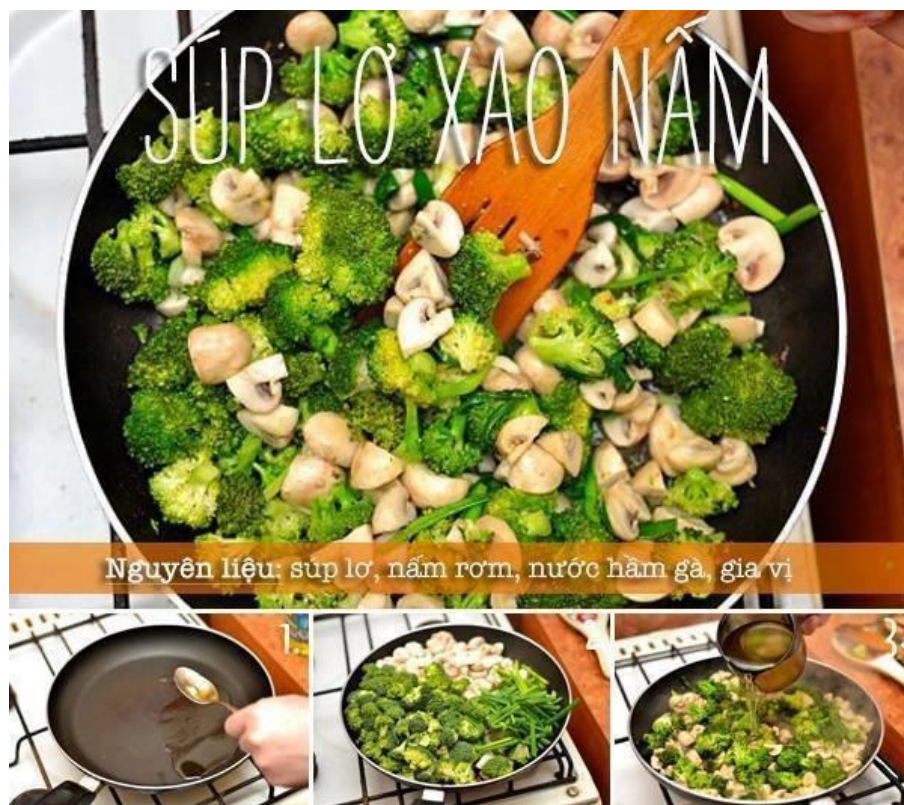


### 213. SÚP LỢ XÀO NẤM ♥♥

Để thêm chất rau cho thực đơn nhà ta hôm nay, mình sẽ mời cả nhà món súp lơ xào nấm nhé. Súp lơ xanh tươi xào với nấm rơm thơm ngọt không cần thịt thà gì mà vẫn ngon như thường. Thêm vào đó, cả 2 loại rau này đều rất giàu dinh dưỡng và vitamin, tốt cho sức khỏe con người đó. Bạn nhớ chỉ xào súp lơ và nấm chín tới để rau được mềm, song vẫn giữ được độ giòn và không bị nhũn nát.

#### CÁCH LÀM NHANH

- Ngâm rửa sạch súp lơ và nấm rơm, sau đó cắt súp lơ thành miếng vừa ăn và cắt đôi nấm rơm.
- Trong chảo dầu nóng, phi thơm một ít tỏi, sau đó cho nấm, súp lơ và hành lá vào xào. Thêm một ít muối.
- Thêm một ít nước xương vào, đảo trong 2 phút cho đến khi súp lơ vừa mềm nhưng vẫn còn độ giòn.



### 214. HỦ TÍU XÀO CHAY VỊ ME

Trong những ngày ăn chay thanh đạm của tháng 7, thì hủ tíu xào với vị chua của me sẽ giúp bạn ngon miệng hơn nhiều lần.

Cùng xem công thức làm món này nhé!

#### NGUYÊN LIỆU

- Hủ tíu mềm sợi to: 400g
- Đậu hũ chiên: 2 miếng
- Nấm rơm: 100g
- Giá: 200g
- Hẹ: 50g
- Cà rốt: 50g
- Nước cốt me: 1/2 chén
- Gò rí, boa rô
- Ớt cắt sợi
- Tương ớt, dầu hào chay
- Tiêu, đường, muối, dầu ăn
- Bột ngọt
- Nước tương

#### CÁCH LÀM

– Đậu hũ cắt lát mỏng, chiên giòn, cắt sợi. Hẹ cắt khúc. Nấm rơm cắt đôi. Boa rô băm nhỏ. Cà rốt cắt sợi.

– Hủ tiếu ướp đường, bột ngọt, nước tương, để thấm. Phi thơm boa rô, đổ ra chén. Áp chảo hủ tiếu với ít dầu boa rô, trút ra đĩa.

– Pha sốt: khuấy tan 1 muỗng đường, 1 muỗng dầu hào chay, 1/3 chén nước cốt me, 1 muỗng nước tương, 1 muỗng muối, 1 muỗng bột ngọt, 1/2m tiêu, 1 muỗng tương ớt..

– Phi thơm boa rô, cho các loại rau củ, đậu hũ và sốt vào xào nhanh tay, cho hủ tiếu và sốt vào xóc đều rồi tắt bếp.

– Cho hủ tiếu xào ra đĩa, trang trí ớt sợi, gò rí, chanh.

Biểu tượng cảm xúc heart Mách nhỏ:

- Hủ tiếu áp chảo trước sẽ giúp cọng hủ tiếu săn và thơm hơn.
- Khi ướp hủ tiếu, thêm 1 ít nước tương sẽ giúp hủ tiếu có màu đẹp và vị vừa ăn.



### 215. CƠM CUỘN CHAY ♥♥

Món cơm cuộn nướng giòn sẽ trở thành điểm nhấn độc đáo trong bữa ăn chay của cả nhà đấy.

#### NGUYÊN LIỆU

- 1 bát gạo tẻ
- ½ củ cà rốt
- 10g nấm hương (nấm khô hay nấm tươi đều được)
- 30g măng
- Vài quả đậu cô ve đã luộc chín
- 1 tấm phù trúc (váng đậu) hình chữ nhật kích cỡ 20 x 30cm

- 1 quả trứng
- Bột chiên xù
- 1,5 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê muối, ½ muỗng cà phê hạt tiêu trắng
- Giấy bạc

### CÁCH LÀM

Bước 1. Nấm hương, cà rốt, măng sau khi sơ chế sạch đem cắt hạt lựu. Nếu dùng nấm khô, bạn ngâm vào nước ấm khoảng 30 phút trước khi làm cho nấm mềm.

Làm nóng chảo với chút dầu láng mặt, chờ dầu nóng thì trút nấm, cà rốt, măng vào xào sơ, nêm 1 xíu muối, đảo lại trong giây lát rồi tắt lửa.

Bước 2. Cơm trắng cho vào tô lớn, thêm 1,5 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê muối, ½ muỗng cà phê hạt tiêu trắng vào trộn đều. Ké đó cho nấm, cà rốt và măng vào trộn đều.

Bước 3. Trứng đập ra bát, đánh tan. Trải tấm phù trúc lên mặt thớt rộng, dùng cọ quét một lớp trứng mỏng đều lên tấm phù trúc. Múc cơm vào giữa tấm phù trúc rồi dàn thành một lớp thật đều dày chừng 0.5cm, nhưng không dàn cơm khắp mặt tấm phù trúc mà chừa lại chừng 5cm ở phần mép ngoài để giúp cuộn cơm dễ dàng và kết dính tốt hơn. Đặt mấy quả đậu cô ve đã luộc chín vào vị trí 1/3 của cuộn cơm.

Bước 4. Nhấc mép phù trúc, từ từ cuộn lại như thao tác gói nem, lực cuộn vừa tay không lỏng cũng không chặt quá. Ở đoạn phù trúc cuối cùng mà bạn để thừa lại lúc trước, bạn dùng cọ quét một lớp trứng mỏng lên rồi mới cuộn lại để giúp cố định mép cuộn. Sau cùng, tiếp tục dùng cọ quét một lớp trứng mỏng lên khắp cuộn cơm.

Bước 5. Lăn cuộn cơm qua bột xù. Lưu ý, nên bóp vụn phần bột xù để giúp bột bám dính tốt hơn. Thêm vào đó không chỉ lăn cuộn cơm 1 lần mà nên 2,3 lần qua trứng và bột xù để tạo thành một lớp bột dày hơn xung quanh cuộn thịt. Trong quá trình cuộn, nhớ dùng lực ấn nhẹ để bột bám chắc lên bề mặt. Đặt cuộn cơm vào giữa tấm giấy bạc, gói kín lại. Làm nóng lò trước đến 180 độ rồi mới đặt cuộn cơm vào, nướng trong khoảng 12 phút. Cuộn cơm lấy ra cắt

thành từng khoanh dày chừng 1.5cm, xếp lên đĩa.

