

ĐỒ KIM TRUNG

MÓN CHAY

tốt cho sức khỏe



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

ĐỖ KIM TRUNG

món chay

tốt cho sức khỏe



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

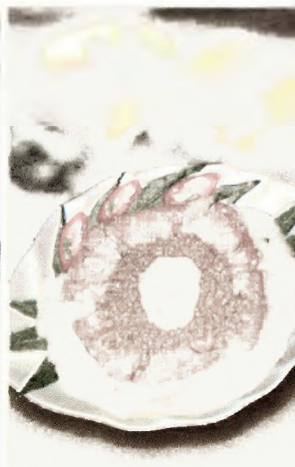


MỤC LỤC

- 04 - Bắp non và đậu ngọt xào gan chay
- 06 - Bông bí dồn nấm hấp
- 08 - Cải thìa xốt dầu hào
- 10 - Gà chay kho sả ớt
- 12 - Thịt xiên nướng
- 14 - Mực chay nướng ớt
- 16 - Nấm rơm nướng
- 18 - Nem nướng chay
- 20 - Thịt ba chỉ kho trứng cút
- 22 - Cá cơm kho
- 24 - Cà ri tôm
- 26 - Cà ri bò viên chay
- 28 - Canh chua cá viên chay
- 30 - Đậu hũ xào hải sản chay
- 32 - Bò lát nướng
- 34 - Hoa lý nấu thịt viên chay

Món chay tốt cho sức khỏe

- 36 - Canh kiểm
- 38 - Chả hấp
- 40 - Đậu hũ kho tương hột
- 42 - Đậu hũ nhồi nấm
- 44 - Đậu hũ và nấm kho tiêu
- 46 - Đùi gà chiên
- 48 - Gà chay xào sả ớt
- 50 - Gà rô ti chay
- 52 - Hoàn thánh chiên chay
- 54 - Mít hầm chấm đậu phộng kho
- 56 - Nấm bào ngư nhồi
- 58 - Nộm hoa chuối chay
- 60 - Rau quả hấp
- 62 - Phá lấu ruột heo chay





Bắp non và đậu ngọt xào gan chay

VẬT LIỆU:

1/2 gói gan chay ướn.	Rau ngò.
100g đậu ngọt.	Dầu ăn.
100g bắp non.	Muối, tiêu sọ xay.
1/2 chén nước dừa xiêm.	Bột nêch chay.
1 cây boa rô.	Nước tương chay.

CÁCH LÀM:

- Boa rô: rửa sạch, băm nhỏ.
- Gan chay: ướn với chút tiêu + boa rô + chút bột nêch chay.
- Bắp non: cắt bỏ cuống bắp, ướn với chút bột nêch chay.
- Đậu ngọt: tước bỏ xơ, rửa sạch để ráo, ướn với chút bột nêch chay.
- Ngò: rửa sạch vẩy ráo.
- Đặt chảo lên bếp với 3 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho gan vào đảo nhanh tay với lửa lớn cho hơi cháy xém cạnh, để riêng. Hoặc có thể nướng gan trên bếp than.
- Rửa chảo lau khô, đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho đậu ngọt + bắp non vào đảo nhanh tay với 1/3 chén nước dừa xiêm, khi đậu và bắp non vừa chín tới nêch lại vừa ăn, nhắc xuống, trộn gan vào đảo đều.
- Xúc món ăn ra đĩa, trên mặt bày ngò. Dọn ăn với cơm và chấm nước tương chay + ớt băm.





Bông bí dồn nấm hấp

VẬT LIỆU:

300g bông bí rợ.	Bột nêm chay.
100g nấm rơm.	Nước tương chay.
50g nấm bào ngư.	Tiêu sọ xay.
50g nấm khuy.	Muối.
2 tai nấm mèo khô.	Đường.
1 cây boa rô, ngò.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Bông bí: ngắt bỏ cuống và nhụy, rửa nhiều lần trong nước và nhẹ tay để bông không bị giập, sau đó ngâm nước sạch độ 10 phút cho sạch cát, vớt ra để ráo nước.
- Nấm rơm, nấm bào ngư, nấm khuy: cắt gọt sạch các vết đen ở chân nấm, rửa sạch, ngâm nước pha muối hơi loãng độ 5 phút. Vớt nấm ra rửa sạch lại, vẩy ráo, băm nhuyễn.
- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, rửa sạch, cắt bỏ chân, băm nhuyễn.
- Boa rô, ngò: nhặt rửa sạch, băm nhuyễn để riêng từng thứ.
- Trộn chung các loại nấm đã băm nhuyễn + 1/2 ngò + 1/2 boa rô + bột nêm chay + tiêu + đường, nêm vừa ăn.
- Lấy nhân nấm nhồi vào từng bông bí cho gọn chặt, xếp vào đĩa đem hấp chín.
- Xếp các bông bí vào 1 đĩa khác, dọn ăn với cơm và chấm với nước tương chay + ớt băm.





VẬT LIỆU:

300g cải thìa.	Tiêu sọ xay.
Boa rô, ngò.	Dầu hào chay.
Bột nêm chay.	Dầu mè.
Muối.	2/3 chén nước dừa xiêm.
Đường.	1/2 muỗng cà phê bột năng.

CÁCH LÀM:

- Cải thìa: cắt lấy phần cọng từ gốc lên độ 5 - 6 cm, phần lá để làm món ăn khác. Phần cọng cắt bỏ rễ nhưng vẫn còn dính vào nhau ở gốc. Dùng kéo tỉa tròn các cọng như những cánh hoa, ngâm vào nước có pha chút muối, rửa lại bằng nước lã cho sạch trong các kẽ lá, vẩy ráo.

- Boa rô: rửa sạch, băm nhỏ.

- Ngò: rửa sạch, để ráo.

- Đun sôi 1,5 lít nước lã rồi cho vào 1 muỗng cà phê muối, để sôi lại, thả cải thìa vào trụng cho đến khi cải chuyển sang màu xanh trong, vớt ra thả vào tô nước có vài cục nước đá. Khi cải nguội vớt ra để ráo, ướp với bột nêm chay độ 10 phút, cắt lấy phần gốc dài độ 5cm tỉa cạnh các cánh như bông hồng.

- *Xốt dầu hào*: Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho nước dừa xiêm vào nấu sôi, nêm dầu hào + dầu mè + tiêu + bột nêm chay cho vừa ăn, cho nước bột năng vào quấy đều cho sánh, nhắc xuống.

- Sắp các bông cải thìa vào đĩa, chan xốt dầu hào lên mặt. Dọn ăn với cơm và chấm nước tương.





Sữa chua kho sả ớt

VẬT LIỆU:

4 cây mì căn.	Nước tương chay.
300g dừa nạo.	Bột nêm chay.
50g sả bào.	Tiêu sọ xay.
1 muống xúp ớt băm.	Đường.
Bột nghệ.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Mì căn: rửa sạch để ráo cắt khúc vừa ăn dài độ 2cm, ướp với tiêu + nước tương chay + bột nêm chay + bột nghệ (cho màu hơi vàng), trộn đều để 20 phút cho thấm.
- Dừa nạo: vắt lấy 1/2 chén nước cốt + 2/3 chén nước dảo.
- Sả băm: xào vừa vàng với 3 muống xúp dầu ăn, nhắc xuống cho ớt băm vào trộn đều.
- Cho mì căn vào chảo sả ớt, đặt lên bếp đảo đều cho thấm, nêm thêm bột nêm chay + nước tương chay + đường cho hơi mặn rồi cho nước dảo dừa vào nấu chung với lửa liu riu cho thấm và cạn bớt nước, nêm nếm lại vừa ăn. Sau cùng cho nước cốt dừa vào nồi kho, trộn đều với lửa thật nhỏ để nước dừa nóng mà không bị lợn cợn.
- Sắp gà kho ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.



VẬT LIỆU:

3 miếng tàu hủ ky non.	Bột nêm chay.
Cà chua, rau xà lách.	Nước tương chay.
1 trái dưa leo.	2 muỗng xúp boia rô băm.
Giấm nuôi, đường.	2 muỗng xúp sả băm.
Tiêu sọ xay.	Cà ri dầu, 50g bột mì.

CÁCH LÀM:

- Sả băm, boia rô băm: phi thơm với dầu ăn.
- Tàu hủ ky: rửa sơ, lau khô, ướp với tiêu + bột nêm chay để độ 10 phút cho thấm, đem chiên sơ cho hơi vàng, vớt ra để ráo rồi ướp với cà ri dầu + bột nêm chay + nước tương chay + sả băm phi thơm + boia rô băm phi thơm + đường, để 30 phút cho thấm.
- Cà chua: rửa sạch, tía hoa hay xắt lát mỏng tùy ý.
- Rau xà lách: rửa sạch, để ráo. Dưa leo: rửa sạch, xắt lát mỏng.
- Bột mì: hòa tan với chút nước + chút cà ri dầu cho sánh.
- Boia rô, ngò: nhặt rửa sạch, băm nhuyễn để riêng từng thứ.
- Cắt tàu hủ ky thành từng miếng có bản to độ 3 - 4cm, trải miếng tàu hủ ra đĩa phết lên mặt 1 lớp mỏng nước bột mì (để kết dính). Xếp miếng tàu hủ lại cho có hình dạng giống như miếng thịt vuông và 1 miếng tàu hủ như vậy có thể xếp thành 2 miếng thịt. Xong xiên các miếng thịt vào cây xiên. Đem nướng vàng các xiên thịt, thỉnh thoảng phết dầu ăn đã phi thơm boia rô lên xiên thịt cho bóng đẹp.
- Xếp các xiên thịt chay nướng ra đĩa, dọn ăn với rau xà lách + dưa leo + cà rốt làm chua + cà chua, chấm với nước tương chay. Có thể ăn thịt nướng với cơm hay bánh mì tùy thích.





Mực chay nướng ớt

VẬT LIỆU:

1 gói mực tuyết chay (mua ở hàng bán đồ chay).	Bột nêm chay.
1 trái khế chua.	1/2 gói sa tế.
Rau xà lách.	Tiêu sọ xay.
Rau thơm.	Đường.
1 cây boa rô.	Nước tương chay.
Ngò.	Dầu ăn.
	Tương xí muội.

CÁCH LÀM:

- Dưa leo: rửa sạch xắt lát hay tỉa hoa tùy ý.
- Khế chua: rửa sạch xắt lát ngang dày 0,3cm.
- Boa rô: rửa sạch xắt nhuyễn.
- Ngò: nhặt rửa sạch, để ráo.
- Rau xà lách, rau thơm: rửa sạch để ráo.
- Mực tuyết chay: ướp với chút tiêu + bột nêm chay để 30 phút cho thấm, đem chiên với dầu ăn cho hơi vàng, vớt ra để ráo dầu và nguội. Sau đó ướp với sa tế + boa rô + nước tương chay + đường, để tiếp 20 phút cho thấm.
- Xếp các miếng mực lên vỉ nướng cho vàng xém đều 2 mặt, gỡ ra đĩa.
- Xếp mực vào đĩa, trình bày với khế + rau xà lách + rau thơm. Dọn ăn nóng và chấm với tương xí muội.





VẬT LIỆU:

200g nấm rơm.	Tiêu sọ xay.
Rau xà lách xoong.	Bột nêm chay.
3 muỗng xúp mật ong.	Muối.
1/2 gói sa tế.	Đường.
2 muỗng xúp dầu điều.	Nước tương chay.
1 cây boa rô.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Nấm rơm: gọt sạch phần dơ ở chân nấm, ngâm vào nước có pha chút muối độ 5 phút để nấm dai, vớt ra xả lại nước sạch, để ráo.
- Cho vào tô: sa tế + dầu điều + tiêu + bột nêm chay + nước tương chay + mật ong + đường, quậy đều cho thật tan. Cho nấm vào tô trộn đều với hỗn hợp này, ướp độ 15 phút cho nấm thấm gia vị.
- Rau xà lách xoong: nhặt rửa sạch, vớt ra để ráo.
- Xiên nấm vào que tre, đem nướng vàng đều, gỡ ra đĩa.
- Sắp nấm ra đĩa, dọn ăn với rau xà lách xoong và chấm nước tương chay.



VẬT LIỆU:

2 trái bắp non.	Tiêu sọ xay, muối.
100 củ năng.	Bột nêm chay, đường, dầu ăn.
1 bìa đậu hũ trắng.	50g đậu phộng rang.
1/2 chén xôi trắng.	Bún, bánh trắng.
200g nấm rơm, 1 cây boa rô.	Rau sống các loại.
5 - 6 cây hẹ.	1/2 chén tương hột.
	1/2 chén chè đậu trắng.

CÁCH LÀM:

- Bắp non: bào mỏng, xay hoặc băm nhuyễn.
 - Đậu hũ trắng: tán nhuyễn, ép cho khô nước.
 - Củ năng: gọt vỏ, xay hoặc băm nhuyễn, vắt bỏ nước.
 - Nấm rơm: gọt chân, ngâm nước muối, xả sạch, băm nhuyễn.
 - Boa rô: lấy phần trắng xắt mỏng phi vàng với dầu ăn.
 - Xôi: hấp nóng lại rồi giã nhuyễn.
 - Hẹ: rửa sạch xắt nhỏ, nấu sôi dầu ăn chế vào hẹ cho thơm.
- Trộn chung bắp non + đậu hũ + củ năng + nấm rơm + boa rô phi vàng + dầu ăn đã phi boa rô + xôi + muối + tiêu + đường, trộn đều, nhồi mạnh cho mịn và dai, vo thành từng viên tròn đem nướng vàng, trên mặt rưới dầu hẹ cho thơm.
- *Cách làm tương:* Đặt chảo lên bếp với 3 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho tương hột + chè đậu đã xay nhuyễn vào xào với chút giấm, nêm tiêu + muối + đường cho vừa chua ngọt, nêm thêm ít ớt xay.
- Xếp các xôi nem ra đĩa, dọn ăn cuốn với bánh trắng + rau sống + rau thơm + khế chua + dưa leo + cà rốt làm chua, chấm với tương + đậu phộng giã vỡ.



7

Thịt ba chỉ kho trứng cút

VẬT LIỆU:

1 miếng thịt ba chỉ chay (mua ở hàng bán đồ chay).	1 cây boa rô.
1 bịch trứng cút chay.	Bột nêm chay.
1 chén nước dừa xiêm.	Đường.
	Nước tương chay.
	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Thịt ba chỉ chay: cắt miếng vừa ăn, ướp với tiêu + bột nêm chay.
- Trứng cút chay: dùng tăm xăm đều xung quanh rồi ướp với bột nêm chay + tiêu + nước tương chay, để cho thấm rồi đem chiên vàng.
- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho nước dừa xiêm vào nấu sôi, cho tiếp trứng cút chay vào nấu chung đến khi nước cạn còn sánh, nêm lại cho vừa ăn rồi cho thịt ba chỉ chay vào nấu sôi lại, nhắc xuống.
- Gắp thịt và trứng ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.





VẬT LIỆU:

1/2 cái bắp chuối.	Nước màu.
Boa rô.	Tiêu sọ xay.
1/2 chén nước dừa xiêm.	Bột nêm chay.
Nước cốt chanh.	Nước tương chay.
1 muỗng cà phê ớt băm.	Đường, dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Bắp chuối: Tách gỡ những bẹ của bắp chuối ra, chọn những trái chuối non nhỏ ở trong bẹ trắng, không lấy những trái chuối ở phía ngoài vì lớp chuối này có tim cứng không dùng được. Đem những trái chuối này ngâm vào nước có pha nước cốt chanh độ 10 phút, sau đó vớt ra vẩy ráo, rửa lại nước sạch, ướp với muối tiêu + bột nêm chay, để 30 phút cho thấm, đem chiên với nhiều dầu ăn cho vàng, vớt ra để ráo dầu.

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô với ớt băm, cho nước dừa xiêm + chút nước màu + nước tương chay vào nấu sôi, nêm thêm đường nấu tiếp cho cạn còn 1/2, cho chuối nhỏ đã chiên vàng vào tiếp tục nấu với lửa nhỏ cho nước thấm vào chuối và cô đặc lại, nêm nếm lại, nhắc xuống.

- Múc cá cơm kho ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng.





VẬT LIỆU:

1/2 gói tôm chay (mua ở hàng bán đồ chay).	1 chai cà ri dầu.
1 quả cà tím.	1 muỗng cà phê sa tế.
400g dừa nạo.	Bột nêm chay.
Boa rô.	Tiêu sọ xay.
Ngò, ớt, hành tây.	Muối, đường.
	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Tôm chay: ướp với bột nêm chay + 1/2 muỗng cà phê sa tế + 1 muỗng cà phê cà ri dầu, để thấm.
- Cà tím: bào vỏ, cắt miếng vừa ăn, ngâm vào nước có pha chút muối để cà không bị thâm đen.
- Dừa nạo: vắt lấy 1/2 chén nước cốt để riêng, nhồi bã dừa với nước lã vắt lấy 200ml nước dừa.
- Boa rô: rửa sạch, băm nhỏ.
- Ngò: rửa sạch, vẩy ráo.
- Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt múi

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho sa tế + cà ri dầu vào xào đều rồi cho tôm + cà tím vào xào chung, cho tiếp nước dừa vào nấu sôi, nêm gia vị cho vừa ăn, hạ lửa nhỏ cho nước cốt dừa + hành tây vào khuấy đều, nêm nếm lại, không được mở lửa lớn sẽ làm nước dừa lộn cợn.

- Múc cà ri ra tô, bày thêm hành tây + ớt + ngò. Dọn ăn nóng với bánh mì hay bún.





VẬT LIỆU

1/2 gói bò viên chay.	1 muống cà phê sả băm.
400g dừa nạo.	1 muống cà phê ớt xay.
200g khoai lang.	Tiêu sọ xay, đường, muối.
1 cây sả.	Bột nêm chay.
1 chai cà ri dầu chay.	Bánh mì.
1 muống cà phê boa rô băm.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Bò viên chay: ướp với chút tiêu + 1/3 cà ri dầu, để 30 phút cho thấm.
- Dừa nạo: nhồi vắt lấy 1/2 chén nước cốt và 2 chén nước đảo dừa.
- Khoai lang: rửa sạch, gọt vỏ, xắt miếng vừa ăn, ngâm nước có pha chút muối. Khi gần nấu vớt khoai ra sả lại nước sạch để ráo, đem chiên hơi vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Sả cây: rửa sạch, cắt khúc ngắn, đập giập.
- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn phi thơm boa rô + sả băm + sả cây đập giập, rồi cho cà ri còn lại vào xào đều cho thơm, kế cho nước đảo dừa + bò viên vào nấu sôi, nêm lại cho vừa ăn. Cho tiếp khoai lang vào nấu cho khoai vừa mềm, hạ lửa nhỏ cho nước cốt dừa vào. Nấu với lửa nhỏ liu riu để giữ nóng, không được nấu sôi nước cốt dừa sẽ bị lợn cợn làm cà ri không béo.
- Múc cà ri ra tô, dọn ăn với bánh mì và chấm muối ớt.





VẬT LIỆU:

1/2 gói cá viên chay.	1 cây boa rô.
4 trái đậu bắp.	Ớt băm, sả băm.
200g cà chua.	1 lít nước lèo chay.
100g giá.	Rau om, ngò gai.
1 vắt me.	Muối, đường.
1/4 trái thơm.	Bột nêm chay.

CÁCH LÀM:

- Đậu bắp: cắt cuống, rửa sạch, thái lát xéo dày độ 0,5cm.
- Cà chua: rửa sạch thái múi.
- Giá: rửa sạch để ráo
- Thơm: rửa sạch, bỏ lõi, thái mỏng.
- Me: giã nhuyễn với nước nóng cho ra cơm me, lược bỏ hạt.
- Cá viên chay: ướp với chút tiêu + bột nêm chay.
- Rau om, ngò gai: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô + sả băm + ớt băm. Cho vào nồi 1 lít nước lèo chay nấu sôi, nêm bột nêm chay + đường. Nấu sôi lại cho nước me + cà chua + đậu bắp + thơm + cá viên vào nấu vừa chín tới, cho giá vào, nêm nếm lại nhắc xuống thả rau om + ngò gai vào đảo đều.

- Múc canh ra tô, dọn ăn nóng với cơm kèm nước tương chay + ớt băm.





Đậu hũ xào hải sản chay

VẬT LIỆU:

1/2 gói tôm chay.	2/3 chén nước lèo chay.
1/2 gói mực chay.	Tiêu sọ xay.
1/2 gói cá viên chay.	Nước tương chay.
1 bìa đậu hũ trắng.	Muối, đường.
1 củ cà rốt.	Dầu ăn.
100g đậu Hà Lan hạt.	1 muỗng cà phê bột năng.
1 cây boa rô, ngò.	Bột nêm chay.

CÁCH LÀM:

- Tôm chay, mực chay: dùng tăm nhọn đâm đều lên mình con mực và con tôm, ướp với chút bột nêm chay + tiêu + 2 muỗng xúp nước tương, để cho thấm.
- Cá viên chay: cắt đôi, ướp tiêu + nước tương chay, để thấm.
- Cà rốt: 1/3 tỉa hoa, 2/3 còn lại xắt hạt lựu nhỏ. Trụng sơ cà rốt và đậu Hà Lan trong nước sôi, vớt ra để ráo.
- Ngò, boa rô: rửa sạch, xắt nhỏ, để riêng từng thứ.
- Đặt chảo lên bếp với 5 muỗng xúp dầu ăn, cho đậu hũ vào chiên sơ cho hơi vàng đều 2 mặt, vớt ra để ráo. Cho tiếp boa rô vào phi vàng rồi cho tôm + mực + cá viên vào đảo đều cho thấm gia vị, cho cà rốt + đậu Hà Lan vào đảo chung với 1/2 chỗ nước lèo đến khi tất cả đều chín, nêm lại cho vừa ăn, sau cùng cho đậu hũ vào trộn đều.
- Bột năng hòa với 1/2 nước lèo còn lại, rưới từ từ vào chảo đồ xào và đảo đều, nhắc xuống trộn ngò vào.
- Xúc đồ xào ra đĩa, dọn ăn trong bữa cơm và chấm với nước tương.





VẬT LIỆU:

3 cây mì căn.	Dưa leo, cà chua.
2 muống xúp sả băm.	Cà ri dầu.
1 muống cà phê ớt băm.	Nước tương chay.
1 miếng gừng.	Tiêu sọ xay, đường.
Rau xà lách.	Bột nêm chay.

CÁCH LÀM:

- Mì căn: rửa sạch xắt miếng mỏng độ 0,5cm, ướp với tiêu + bột nêm chay + cà ri dầu, để cho thấm.
- Sả băm, ớt băm: phi thơm với dầu ăn.
- Gừng: gọt vỏ rửa sạch, băm nhỏ.
- Xà lách: tách rời từng lá rửa sạch, để ráo.
- Dưa leo, cà chua: rửa sạch, để ráo, xắt lát mỏng hay tỉa hoa tùy ý.
- Ướp thêm vào mì căn: sả ớt phi vàng + gừng + nước tương, trộn đều và nêm vừa ăn, để 30 phút cho thấm. Sau đó đem nướng trên vỉ hay cây xiên đều được.
- Sắp bò nướng ra đĩa, dọn ăn với dưa leo + cà chua và rau xà lách, chấm với nước tương pha chanh hay nước tương chay không pha tùy ý.





Hoa lý nấu thịt viên chay

VẬT LIỆU:

300g hoa lý.	Bột nêm chay.
1/2 gói thịt heo viên chay.	Muối.
1 lít nước lèo chay.	Đường.
1 cây boa rô, ngò.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Hoa lý: nhặt bỏ cọng và những cánh hoa bị dập héo úa. Rửa sạch nhẹ tay để tránh dập.
- Thịt heo viên chay: ướp với tiêu + bột nêm chay, để thấm.
- Boa rô: rửa sạch, băm nhỏ.
- Ngò: rửa sạch, để ráo, băm nhỏ.
- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, rồi cho nước lèo chay vào nấu sôi, cho thịt viên chay + hoa lý vào nấu sôi lại, nêm nếm cho vừa ăn, nhắc xuống rắc ngò băm.
- Múc canh ra tô, dọn ăn nóng với cơm.





VẬT LIỆU:

200g bí rợ (bí đỏ).	1 lọn bún tàu bằng trái chanh.
100g khoai môn cao.	150g đậu phộng sống.
1 củ khoai lang bí vừa.	50g bột khoai.
5 cọng đậu đũa.	300g dừa nạo.
1 trái mướp khía.	Húng quế, kiệu băm.
1 miếng tàu hủ ky.	Bột nêm chay.
10 cọng kim châm.	Đường, muối, dầu ăn.
3 tai nấm mèo khô.	Bún, đậu phộng rang.

CÁCH LÀM:

- Bí rợ, khoai cao, khoai lang gọt vỏ, xắt miếng vuông nhỏ.
- Đậu đũa cắt khúc. Mướp gọt vỏ xắt xéo.
- Tàu hủ ky: ngâm mềm, xé nhỏ.
- Kim châm: ngâm mềm, vắt ráo cốt gút.
- Nấm mèo: ngâm nở, cắt bỏ chân, xắt sợi.
- Bột khoai, bún tàu: ngâm nước cho mềm, cắt ngắn.
- Đậu phộng sống: ngâm nước cho mềm, lột bỏ vỏ lụa.
- Dừa nạo: vắt lấy 1 chén nước cốt 3 chén nước dảo.
- Nấu sôi nước dảo dừa, cho bột khoai vào nấu mềm với lửa nhỏ, cho tiếp bí rợ + khoai môn + khoai lang + đậu đũa vào nấu vừa chín tới, cho tiếp nấm mèo + mướp + tàu hủ ky + kim châm + đậu phộng sống vào nấu vừa chín tới, nêm nếm cho vừa ăn, tắt bếp cho nước cốt dừa vào khuấy đều, cho bún tàu + húng quế xắt nhỏ + kiệu băm vào trộn đều.
- Múc canh kiểm ra tô, dọn ăn nóng với bún + đậu phộng rang và rau sống.





VẬT LIỆU:

2 bìa đậu hũ trắng.	Tiêu, muối.
6 miếng chao trắng + nước chao.	Đường.
1 cây boa rô.	Dầu ăn.
1 muống xúp hành tây băm.	1 muống cà phê bột năng.
1 trái dưa leo.	1/2 muống cà phê
Bột nêm chay.	màu gạch tôm.

CÁCH LÀM:

- Đậu hũ: luộc với nước có pha chút muối để sôi độ 10 phút, nhắc xuống để nguội rồi giã nát, cho vào khăn vải mỏng vắt thật ráo nước.
- Chao trắng: cho vào chén tán nhuyễn với chút đường + tiêu.
- Boa rô: rửa sạch, băm nhuyễn, phi vàng với dầu ăn.
- Dưa leo: rửa sạch, xắt lát mỏng hay tỉa hoa tùy ý.
- Bột năng: hòa với chút nước cho vừa tan mịn, rồi pha vào ít bột màu gạch tôm cho đẹp.
- Trộn chung đậu hũ + chao + boa rô + hành tây băm cho đều, nêm hơi mặn. Cho đậu vào chén có thoa 1 lớp dầu ăn, ém nhẹ cho đều và bằng mặt. Đặt chén chảo vào nồi hấp độ 20 phút, lấy ra thoa lên mặt chảo 1 lớp bột năng cho có màu đẹp. Hấp tiếp cho chảo chín đều. Nhắc xuống lấy chén chảo ra để nguội.
- Trút chảo ra đĩa, trình bày với dưa leo tỉa hoa + ớt tỉa hoa, dọn ăn với cơm.



Đ

VẬT LIỆU:

3 bìa đậu hũ trắng.	1 cây boa rô.
1/2 chén tương hột.	Dầu ăn.
1 miếng đường thẻ.	Muối.
1 muỗng xúp đậu phộng	Đường.
rang giã nhỏ.	50g dừa nạo.
1 nhánh gừng.	2/3 chén nước dừa xiêm.

CÁCH LÀM:

- Đậu hũ trắng: rửa sơ, cắt thành từng miếng vuông nhỏ cạnh độ 1,5cm. Ướp với chút tiêu + muối.
- Tương hột: rửa sơ, băm nhuyễn.
- Đường thẻ: giã nhỏ.
- Gừng: rửa sạch, gọt vỏ, xắt sợi nhỏ.
- Dừa nạo: vắt lấy độ 2 - 3 muỗng xúp nước cốt.
- Boa rô: rửa sạch, băm nhỏ.
- Đặt chảo lên bếp với nhiều dầu ăn, đun nóng dầu thả đậu hũ vào chiên vàng đều, vớt ra để ráo.
- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho gừng vào đảo đều rồi cho tương hột + nước dừa xiêm + đường thẻ vào nấu sôi. Cho tiếp đậu hũ đã chiên vào nồi, nấu với lửa nhỏ, khi nước cạn còn sền sệt cho đậu phộng rang + nước cốt dừa vào đảo đều, nhắc xuống.
- Múc đậu hũ ra đĩa, dọn ăn kèm với dừa leo trong bữa cơm hằng ngày.





VẬT LIỆU:

2 bìa đậu hũ trắng.	Tiêu sọ xay, muối, đường.
100g nấm rơm.	1 cây boa rô, ngò.
2 tai nấm mèo.	Nước tương chay, bột nêm chay.
100g nấm đông cô tươi.	Dầu ăn, dầu mè, dầu hào chay.
2 tai nấm đông cô khô.	1 chén nước dừa xiêm.
100g nấm bào ngư.	1/2 muỗng cà phê bột năng.

CÁCH LÀM:

- Đậu hũ: cắt làm đôi, ướp với tiêu + bột nêm chay, để độ 10 phút rồi đem chiên hơi vàng, vớt ra để nguội. Khoét lỗ sâu trên mặt miếng đậu, nhưng không làm rách phần đáy.
- Các loại nấm tươi: gọt bỏ phần chân nấm, rửa sạch, ngâm vào nước muối độ 5 phút, vớt ra xả nước sạch, xắt nhỏ.
- Các loại nấm khô: ngâm nước cho nở, rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ngò, boa rô: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Phần đậu hũ được khoét ra băm nhuyễn, trộn chung với các loại nấm tươi và nấm khô + 1/2 ngò + 1/2 boa rô + 1 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng cà phê dầu hào chay + tiêu + nước tương chay + bột nêm chay. Nhồi phần nhân này vào lỗ đã khoét trên miếng đậu hũ cho vun đầy lên. Đem hấp cho chín.
- *Nước sốt*: Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm 1/2 boa rô, cho chén nước dừa xiêm vào nấu sôi, nêm chút dầu hào + chút dầu mè + tiêu + nước tương chay, rồi rưới nước bột năng vào khuấy cho nước sốt hơi sánh, nhắc xuống.
- Sắp các miếng đậu hũ ra đĩa, chan nước sốt lên mặt đậu, trình bày thêm với ngò. Dọn ăn với cơm và chấm với nước tương chay + ớt băm, hoặc tương ớt.





VẬT LIỆU:

200g nấm rơm.	Tiêu sọ xay.
2 bìa đậu hũ trắng.	Muối.
Gừng.	Nước tương chay.
Kiêu hay boia rô.	2/3 chén nước dừa xiêm.
300g dừa nạo.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Nấm rơm: gọt sạch chân, cắt đôi, thả tất cả vào nước muối ngâm độ 5 phút, vớt ra xả lại nước sạch để ráo. Ướp với chút tiêu + nước tương chay.
- Đậu hũ trắng: cắt thành những miếng vuông nhỏ cạnh 1cm, ướp với chút muối + tiêu, đem chiên vàng với dầu ăn.
- Gừng: rửa sạch gọt vỏ, băm nhỏ.
- Boia rô hay kiêu tươi: nhặt rửa sạch, băm nhỏ.
- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm boia rô + gừng rồi cho nước dừa xiêm + chút muối + nước tương nấu sôi lại, cho đậu hũ + nấm vào trộn đều, nấu với lửa nhỏ cho đến khi nước còn xăm xấp hay có thể kho keo sệt lại tùy ý, rắc tiêu, nhắc xuống.
- Múc nấm vào đậu hũ vào đĩa sâu lòng nhỏ, dọn ăn với cơm.



Đ

Đùi gà chiên

VẬT LIỆU:

3 miếng tàu hủ ky non.	Tiêu sọ xay.
4 cây sả.	Bột nêm chay.
Boa rô.	Nước tương chay.
2 muống xúp sả băm.	1 gói cà ri dầu.
Rau xà lách, rau thơm.	2 muống xúp dầu điều.
Dưa leo, cà chua.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Sả cây: rửa sạch cắt lấy phần củ dài độ 12cm.
- Boa rô: rửa sạch băm nhỏ, phi thơm boa rô + sả băm với dầu ăn.
- Tàu hủ ky non: rửa sơ, lau ráo, ướp với tiêu + bột nêm chay + nước tương chay để độ 10 phút cho thấm, đem chiên sơ vớt ra để ráo dầu. Ướp thêm vào tàu hủ ky: dầu điều + bột nêm chay + sả băm + boa rô phi vàng, nêm vừa ăn, để 30 phút cho thấm.
- Rau xà lách, rau thơm: nhặt rửa sạch để ráo.
- Dưa leo, cà chua: rửa sạch, rửa hoa hay xắt lát tùy ý.
- Tàu hủ ky cắt thành từng miếng nhỏ có bản rộng độ 3 - 4cm, rồi lấy các miếng tàu hủ ky này cuốn vào đầu to của cọng sả sao cho giống hình cái đùi gà là được. Đem các đùi gà chay chiên vàng với dầu ăn, vớt ra để ráo dầu.
- Sắp đùi gà chay ra đĩa, dọn ăn nóng chấm nước tương chay và trình bày thêm với dưa leo + cà rốt rửa hoa.





VẬT LIỆU:

2 cây mì căn.	Bột nêm chay.
1 miếng tàu hủ ky non.	Nước tương chay.
1 cây boa rô.	Đường.
Sả băm.	Bột nghệ.
Ớt băm.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Mì căn: rửa sạch xé miếng nhỏ vừa ăn, ướp với chút tiêu + bột nêm chay, để thấm, chiên sơ cho hơi vàng.
- Tàu hủ ky non: rửa sạch, ướp với chút tiêu + bột nêm chay, để thấm, chiên sơ cho hơi vàng.
- Boa rô: rửa sạch, băm nhỏ.
- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô + sả băm + ớt băm.
- Mì căn + tàu hủ ky: ướp với bột nghệ + nước tương chay + bột nêm chay + đường + dầu ăn và sả ớt phi thơm, trộn đều.
- Cho hỗn hợp trên vào chảo xào lại với chút dầu ăn, để lửa nhỏ cho thấm gia vị và hơi ráo, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.
- Sắp gà chay xào sả ớt ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.





VẬT LIỆU:

200g đậu nành.	Muối.
150g bột mì.	Tiêu sọ xay.
Rau xà lách.	Bột nêm chay.
Rau thơm.	Dầu ăn.
Cà chua.	Dầu điều.

CÁCH LÀM:

- Đậu nành: ngâm nước độ 6 - 8 giờ, vo sạch bóc bỏ vỏ. Dem xay nhuyễn với 1/2 xị nước rồi cho vào rây có hứng tô phía dưới cho chảy bớt sữa đậu nành vào tô, để chảy tự nhiên không được vắt hay ép. Sau đó cho đậu nành vào tô, ướp với tiêu + bột nêm chay + 3 muỗng xúp dầu ăn.
- Rau xà lách, rau thơm: nhặt rửa sạch để ráo.
- Cà chua: rửa sạch, tĩa hoa hay xắt khoanh mỏng tùy ý.
- Trộn thêm từ từ bột mì vào bột đậu nành và nhồi kỹ cho thật mịn dẻo. Lấy một chút hỗn hợp bột đem nướng thử để nếm xem có vừa ăn chưa rồi mới nêm lại cho vừa ăn.
- Cho hỗn hợp bột vào khuôn nửa con gà, ém thật chặt đem hấp chín, lấy ra để thật nguội mới gỡ ra cắt vào tủ lạnh. Qua ngày hôm sau lấy ra thoa dầu điều lên phần da của gà đem chiên vàng.
- Sắp rau xà lách lên đĩa, cắt gà thành từng miếng vừa ăn, rồi xếp lại theo thứ tự lên rau xà lách, trình bày thêm với cà chua và ớt tĩa hoa. Dọn ăn với xôi chiên, chấm với nước tương chay.





VẬT LIỆU:

30 lá hoành thánh.	1 cây boa rô.
1 bìa đậu hũ trắng.	100g rau xà lách xoong.
100g nấm rơm.	Nước tương chay.
50g cà rốt.	Muối, đường.
2 tai nấm đông cô khô.	Dầu mè, dầu hào chay.
100g nấm khuy.	Dầu ăn, bột nêm chay.
50g nấm bào ngư.	Tương xì muối hay tương ớt.

CÁCH LÀM:

- Đậu hũ trắng: rửa sạch, tán nhỏ, ướp với tiêu + muối.
- Các loại nấm tươi (nấm rơm + nấm khuy): gọt sạch chân, ngâm nước muối độ 5 phút. Vớt ra xả lại nước lã, để ráo rồi băm nhỏ.
- Nấm đông cô: ngâm nở, cắt bỏ chân, rửa sạch vắt ráo, băm nhuyễn.
- Cà rốt: rửa sạch, gọt vỏ, xắt lát mỏng, băm nhuyễn.
- Boa rô: rửa sạch, băm nhuyễn.
- Xà lách xoong: nhặt rửa sạch, để ráo.
- Trộn chung: đậu hũ + nấm đông cô + cà rốt + các loại nấm tươi + boa rô + dầu hào chay + dầu mè + bột nêm chay + đường, nêm vừa ăn. Đặt lá hoành thánh ra đĩa, để vào giữa 1 muống cà phê nhân, gói lại đem chiên vàng giòn với nhiều dầu ăn, vớt ra để ráo.
- Rải rau xà lách xoong ra đĩa, trên mặt bày hoành thánh chiên, dọn ăn với tương ớt.





Chăm sóc đậu phộng khô

VẬT LIỆU:

200g đậu phộng sống.	2/3 chén nước dừa xiêm.
500g mít hầm.	Muối, đường.
10 cọng rau răm.	1 cây boia rô.
200g dừa khô.	Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Đậu phộng: rang vàng, giã nát, chừa lại 2 muỗng xúp đậu phộng giã vỡ.
- Mít hầm: gọt vỏ bỏ cùi (lõi), xắt miếng vừa ăn.
- Dừa: vắt lấy 2/3 chén nước cốt, thắng sền sệt với chút muối + đường.
- Rau răm: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Boia rô: rửa sạch, băm nhỏ.
- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boia rô băm nhỏ, cho nước cốt dừa và nước dừa xiêm vào nấu sôi, cho đậu phộng giã nát vào khuấy đều, nêm chút muối + đường, nấu liu riu đến khi nước cạn còn sền sệt là được, nêm nếm lại cho vừa ăn đừng để mặn quá.
- Trộn mít với rau răm vào nồi nước cốt dừa cho đều.
- Xếp mít ra đĩa, cho 2 muỗng xúp đậu phộng giã vỡ vào chén. Dọn ăn như món rau trong bữa ăn, khi ăn chấm mít với đậu phộng.





VẬT LIỆU:

8 tai nấm bào ngư Nhật.	1 củ cà rốt, Ớt sừng.
50g nấm mỡ tươi.	1 gói bột xù.
100g nấm rơm tươi.	1 muỗng xúp bột năng.
50g nấm đông cô tươi.	Tiêu sọ xay, bột nêm chay.
1 tai nấm mèo trắng.	Dầu hào chay.
Boa rô, ngò, xà lách.	Nước tương chay, dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Các loại nấm tươi: cắt gọt sạch, ngâm vào nước muối pha loãng độ 5 phút, vớt ra xả lại nước cho thật sạch, để ráo. Nấm bào ngư lựa để riêng, ướp với tiêu + bột nêm chay, dùng dao bén xẻ đôi từ chân nấm ra phía rìa mỏng của tai nấm, không làm đứt phần rìa. Các loại khác băm nhỏ.
- Nấm mèo trắng: ngâm nước cho nở, cắt bỏ chân, băm nhỏ.
- Boa rô, ngò: rửa sạch băm nhỏ.
- Bột năng hòa với chút nước cho đặc sệt.
- Trộn chung các loại nấm tươi + nấm mèo + boa rô + ngò + bột nêm chay + tiêu + dầu hào chay, chia thành 12 phần. Nhồi từng phần nhân này vào bụng của nấm bào ngư qua đường xẻ ở chân nấm, dàn đều nhân sao cho có thể xếp nấm như hình dáng ban đầu. Nhúng từng cái nấm bào ngư đã nhồi nhân vào nước bột năng (có thể thay bằng trứng gà đánh tan) rồi lăn qua bột xù, đem chiên vàng với nhiều dầu ăn, vớt ra để ráo dầu.
- Sắp rau xà lách vào đĩa, trên sắp nấm bào ngư, trình bày với cà rốt + ớt tỉa hoa. Dọn ăn nóng và chấm với nước tương chay có thả ớt xắt lát.





VẬT LIỆU:

1 hoa chuối hột (bắp chuối).	Nước tương chay.
100g nấm rơm.	Bột nêm chay, dầu ăn.
1 miếng tàu hủ ky, 1 cây mì căn.	Giấm nuôi, đường.
100g mè trắng, boia rô.	Chanh, ớt, rau răm.

CÁCH LÀM:

- Hoa chuối: rửa sơ, luộc chín với nước có pha chút giấm, vớt ra cắt khúc dài độ 6 - 7cm. Lựa phần non xé nhỏ, vắt thật ráo.
- Nấm rơm: gọt chân, rửa sạch xắt mỏng, ướp bột nêm chay + tiêu, đem xào chín, nêm nước tương cho vừa ăn.
- Tàu hủ ky: cắt cọng nhỏ, ướp tiêu + bột nêm chay + nước tương chay, đem chiên vừa vàng vớt ra để ráo dầu.
- Mì căn: cắt khúc dài độ 4 cm, xé miếng nhỏ, ướp tiêu + bột nêm chay, đem chiên sơ.
- Mè trắng: rang vàng giã giập.
- Boia rô: rửa sạch băm nhuyễn, phi vàng với dầu ăn.
- Rau răm: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt: rửa sạch, băm nhuyễn.
- Pha nước tương chanh ớt: Nước cốt chanh + 2,5 muỗng xúp đường + nước tương chay, hòa đều nêm vừa ăn, trộn ớt + 1/2 boia rô phi vàng vào.
- Trộn chung hoa chuối + nấm rơm + tàu hủ ky + mì căn + mè trắng + 1/2 boia rô phi vàng + rau răm cho thật đều, trộn thêm vào 1/2 số nước tương chanh ớt, nêm lại cho vừa ăn.
- Sắp nộm ra đĩa, dọn ăn chấm với 1/2 nước tương chanh ớt còn lại.





VẬT LIỆU:

200g đậu que.	4 miếng chao + nước chao.
200g đậu bắp.	1 muỗng cà phê đường.
300g bầu non.	1/3 trái chanh.

CÁCH LÀM:

- Đậu que: tước xơ, rửa sạch để ráo.
- Đậu bắp: rửa sạch để ráo.
- Bầu: gọt vỏ, rửa sạch nhựa để ráo, chẻ đôi, thái lát dày độ 1cm.
- Cho chao vào chén nhỏ, nước chao hoà với đường cho dịu. Sau đó chế nước chao vào chén chao, khi ăn khuấy nhuyễn miếng chao và có thể vắt thêm chanh.
- Đặt nồi lên bếp với lượng nước cao độ 1/4 chiều cao nồi, nấu sôi nước rồi đặt vỉ hấp vào nồi, sắp các loại rau quả lên vỉ, đậy nắp hấp chín tới. Khi rau củ vừa chín xanh là được.
- Dọn ăn nóng trong bữa cơm và chấm với chao.





VẬT LIỆU:

4 cây mì căn non.	Ớt xắt lát.
Nước tương chay.	1 cây boa rô.
1/2 chén nước dừa xiêm.	Bột nêm chay.
1 trái dưa leo.	Đường, dầu ăn.

CÁCH LÀM:

- Mì căn non: kéo dài theo các đường xếp để tạo vòng xoắn như ruột heo, ướp với bột nêm chay để 30 phút cho thấm, đem chiên với nhiều dầu ăn cho vàng đều, vớt ra để ráo dầu. Cắt thành từng khúc ngắn khoảng 4 - 6cm, ướp với chút tiêu + nước tương chay để 10 phút cho thấm.
- Dưa leo: rửa sạch, tỉa hoa hay xắt mỏng.
- Boa rô: rửa sạch, băm nhỏ.
- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm boa rô, cho nước dừa xiêm + đường + nước tương chay vào nấu sôi rồi hạ lửa nhỏ đun đến khi nước cạn còn 1/2 thì cho mì căn non vào trộn đều, để lửa liu riu cho đến khi nước dừa thấm vào mì căn và chuyển sang màu vàng nhạt và sánh lại là được.
- Sắp ruột heo ra đĩa, trang trí với dưa leo, dọn ăn với cơm và chấm với nước tương chay + ớt xắt lát.



MÔN CHAY TỐT CHO SỨC KHỎE

Đỗ Kim Trung

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Biên tập:

Design:

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

CN: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT/Fax: 08.38 222 521

Liên kết xuất bản

350A Huỳnh Văn Bánh - P.14
Q. Phú Nhuận - TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (08) 36013171 - 38454350

In 2.000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định.

Số đăng ký KHXB: 1159-2013/CXB/20/08-129/VHTT.

Quyết định xuất bản số: 207/QĐ-VHTT ngày 18/11/2013.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 năm 2014.



Tác giả:

TRẦN NHIÊN



ác bạn đọc



350A Huỳnh Văn Bánh, P.14, Q.Phú Nhuận
ĐT: (08) 36013171 - 38454350

Món chay..



8193507310

Giá: 3