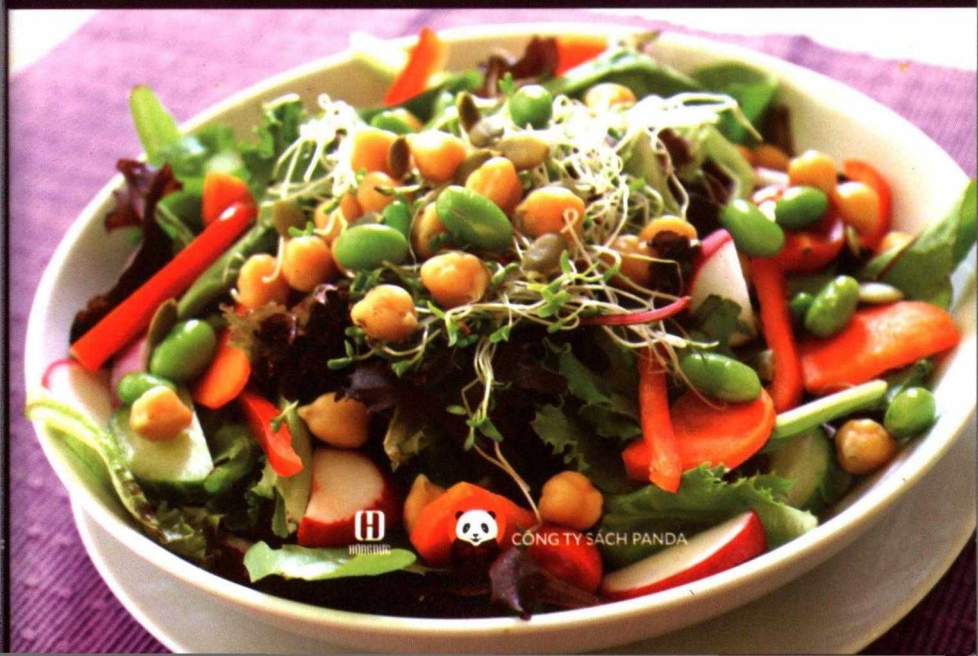


ĐẠI MINH
THỰC
ĐƠN

ăn chay và *chế độ dinh dưỡng*



CÔNG TY SÁCH PANDA

vietnamese cookery

cooking
Books

THỰC ĐƠN

An chay
& CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG



ĐẠI MINH

THỰC ĐƠN

Ăn chay
& CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

(Tái bản lần thứ 2)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

PHẦN I

ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ ĂN CHAY VÀ DINH DƯỠNG CHAY

ĂN CHAY VÀ DINH DƯỠNG

“Ăn chay” là cụm từ được dùng để chỉ những người không bao giờ dùng bất cứ thực phẩm nào chế biến từ động vật.

Thực đơn của họ bao gồm rau quả, dầu thực vật, ngũ cốc, trái cây, đậu, đỗ, các loại hạt như vừng, lạc. Những người ăn chay thường thì nhiều lý do khác nhau, có người vì lý do tôn giáo, có người vì lý do sức khỏe, có người muốn giảm cân.

Thực đơn của những người ăn chay thường có lợi cho sức khỏe. Các nghiên cứu cho thấy những người ăn chay thường ít khi mắc phải những bệnh tim mạch, một số bệnh ung thư, tiểu đường, cao huyết áp, béo phì, sỏi mật. Điều đó không chỉ hoàn toàn do chế độ ăn, mà có thể còn do lối sống, vì những người ăn chay thường không hút thuốc lá.

Hiện nay trên thế giới có rất nhiều hình thức ăn chay khác nhau và có ba nhóm chính như sau:

Nhóm 1: Không ăn thịt nhưng vẫn ăn cá và các loại động vật.

Nhóm 2: Không ăn thịt, cá, gia cầm nhưng vẫn ăn trứng và các chế phẩm từ sữa bò.

Nhóm 3: Không ăn thịt, cá, gia cầm, trứng nhưng vẫn ăn các chế phẩm từ sữa bò.

Tuy nhiên, việc không ăn các loại động vật không có nghĩa là cơ thể bạn sẽ hoàn toàn khỏe mạnh. Vì vậy, những người ăn chay dù thuộc bất kỳ nhóm nào cũng cần phải trang bị cho mình đầy đủ những kiến thức về dinh dưỡng để bảo đảm rằng những thực phẩm mà mình lựa chọn cung cấp cho cơ thể đầy đủ carbohydrate, các loại vitamin và khoáng chất.

- Những người ăn chay cần biết kết hợp các loại thực phẩm giàu protein trong các bữa ăn. Mỗi loại đồ ăn thực vật bản thân chúng không thể cung cấp đủ acid amin mà cơ thể đòi hỏi. Vì vậy, cần phải kết hợp chúng với nhau để đảm bảo cơ thể được bổ sung đầy đủ lượng acid amin cần thiết. Bánh mì với đậu lăng, bánh sandwich với bơ và hạt dẻ, cơm nếp với đỗ, cháo đậu xanh đều là những món ăn

đảm bảo cung cấp đầy đủ lượng protein cần thiết cho cơ thể.

- Nên sử dụng những thực phẩm có chất béo bão hoà đơn khi chế biến đồ ăn như dầu hạt cải, dầu lạc, dầu olive hoặc bơ. Những thực phẩm này có thể phòng bệnh tim mạch. Không nên sử dụng quá nhiều dầu thực vật khi nấu ăn vì chúng có thể làm tăng cân.

- Nên ăn nhiều những thực phẩm giàu tinh bột như bánh mì, cơm, khoai tây, các loại ngũ cốc và các loại đậu, đỗ, rau củ, đậu nành là những thực phẩm cung cấp carbohydrate. Nên ăn nhiều loại rau và trái cây mỗi ngày. Hãy chọn đa dạng nhiều rau, quả với nhiều màu sắc. Chúng là nguồn cung cấp các vitamin A, C, E, selenium và lycopene.

- Nguy cơ bị thiếu hụt vitamin B12 ở những người ăn chay là rất cao, vì những vitamin này chủ yếu chỉ có trong các thực phẩm từ động vật. Vitamin B12 cũng có ở một số chế phẩm từ thực vật như men bia, một số loại rau giàu protein, sữa đậu nành, đậu phụ, bột ngũ cốc. Trong một số trường hợp, nên bổ sung thêm vitamin B12 dưới dạng tế bào.

- Những người ăn chay có thể bị thiếu canxi do không ăn những thực phẩm làm từ sữa bò. Nguồn

cung cấp canxi khác ngoài sữa bò là sữa đậu nành và các thực phẩm chế biến từ đậu nành, các loại rau có lá xanh, bánh mì, cam và quả mơ.

- Những người ăn chay cũng có nguy cơ bị thiếu sắt, vì nguồn cung cấp sắt là những loại động vật có thịt màu đỏ. Có thể bổ sung sắt từ đậu nành, bột ngũ cốc, rau xanh, các loại hạt. Nếu dùng kết hợp những thực phẩm này với các đồ uống giàu vitamin C thì sẽ làm tăng lượng chất sắt hấp thụ được.

- Hàm lượng kẽm trong cơ thể những người ăn chay rất thấp. Vì vậy hãy bổ sung kẽm từ ngũ cốc, các loại rau như đậu, đỗ và các loại hạt như vừng, lạc.

Khẩu phần lý tưởng cho người ăn chay:

Ngũ cốc: 50%

Rau và trái cây: 33%

Các loại thực phẩm khác: 17%

Ăn chay giảm cân

Có một thực tế là chúng ta hoàn toàn có thể khoẻ mạnh mà không cần phải ăn thịt. Nhưng một chế độ ăn kiêng thịt chưa chắc đã mang lại cho chúng ta một thân hình mảnh mai và cơ thể khoẻ mạnh. Để có thể thành công trong việc giảm cân, bạn cần phải tuân thủ những điều sau:

- Không ăn vặt. Các thức ăn vặt như bánh ngọt,

khoai tây chiên có thể khiến bạn tăng cân vì chúng thường có hàm lượng chất béo cao.

- Không sử dụng quá nhiều chất béo khi chiên, xào đồ ăn.

- Nên có nhiều món ăn cho mỗi bữa, bởi vì không có loại thực phẩm thực vật nào giàu protein và dưỡng chất như thịt. Nếu bạn không ăn thịt, hãy kết hợp các loại rau củ khác nhau trong một bữa ăn để cơ thể được cung cấp đầy đủ dưỡng chất. Các chất dinh dưỡng có trong thịt mà ít có trong các loại thực phẩm khác bao gồm: sắt, canxi, vitamin D, vitamin B12, kẽm và protein.

- Bổ sung vitamin và các khoáng chất. Một chế độ ăn chay khoẻ mạnh phải cung cấp cho bạn đầy đủ các dưỡng chất mà cơ thể đòi hỏi. Nếu vì một lý do nào đấy mà chế độ ăn của bạn không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho bạn, hoặc bạn cảm thấy mệt mỏi, có thể hỏi ý kiến tư vấn của các chuyên gia dinh dưỡng để dùng thêm một số vitamin hỗn hợp. Nhưng tuyệt đối không dùng chúng thay thế cho các bữa ăn.

Bảng phân loại dưỡng chất

Sắt: hạt điều, cà chua, cam, đậu phụ, đậu Hà Lan, đậu xanh.

Canxi: Các thực phẩm chế biến từ sữa, sữa đậu nành, nước cam, đậu phụ, bông cải xanh.

Vitamin D: Sữa tươi, sữa đậu nành, bột ngũ cốc.

Vitamin B12: Trứng, các thực phẩm từ sữa bò, đậu tương, ngũ cốc.

Kẽm: gạo nguyên cám, lúa mì, lúa mạch, trứng, các thực phẩm chế biến từ sữa, đậu phụ, các loại rau có lá xanh, các loại rau củ.

Protein: đậu Hà Lan, thực phẩm chế biến từ đậu tương, các loại hạt.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĂN CHAY

Ăn chay là một khuynh hướng đang thịnh hành ở các nước phát triển. Chế độ dinh dưỡng này giúp phòng chống được nhiều bệnh tật. Tuy nhiên, nếu quyết định ăn chay, nhất là ăn chay tuyệt đối và lâu dài, bạn sẽ phải lưu ý đến nhiều vấn đề để bảo đảm sức khỏe. Có rất nhiều biến thể ăn chay khác nhau trên thế giới nhưng quy tụ có 4 kiểu truyền thống sau:

Ăn chay tuyệt đối: Không ăn thịt, gia cầm, cá, sữa và các sản phẩm từ sữa, trứng.

Ăn chay có dùng sữa.

Ăn chay có trứng.

Ăn chay có sữa và trứng.

Ngoài ra, có một dạng ăn chay khá phổ biến hiện nay là “ăn chay bán phần”, chỉ kiêng các loại thịt đỏ như thịt bò, cừu... Cũng có những người chỉ ăn trái cây và thỉnh thoảng ăn rau; hoặc chỉ ăn cá, trai, sò, tôm, cua....

Chế độ ăn chay có ít cholesterol, ít acid béo bão hòa, nhiều acid béo chưa bão hòa nhiều nối đôi, nhiều vitamin E, C... Người ăn chay có lượng LDL-cholesterol thấp, chỉ số xơ vữa mạch máu thấp và HDL-cholesterol cao, có thể phòng ngừa được nhiều bệnh như:

Béo phì: Do chế độ ăn chay có ít chất béo, nhiều chất bột đường hấp thu chậm.

Cao huyết áp: Do chế độ ăn chay ít dùng rượu bia, ít natri, nhiều kali nên hạn chế căn bệnh này.

Bệnh mạch vành: Do ít chất béo, ít đạm động vật, nhiều đạm thực vật, nhiều chất xơ, nhiều chất bột đường hấp thu chậm và nhiều chất béo chưa bão hòa.

Tiểu đường type 2: Do có nhiều chất bột đường hấp thu chậm và chất xơ.

Sỏi mật: Do có nhiều chất xơ.

Táo bón: Do có nhiều chất xơ.

Ung thư (vú, đại tràng): Do có nhiều chất xơ,

nhiều rau quả giàu vitamin chống oxy hóa và chất chống ung thư, ít đạm động vật và mỡ, nhiều chất bột đường hấp thu chậm.

Sa sút trí tuệ: Do ít đạm động vật.

Đột quy: Do có ít chất béo bão hòa và cholesterol nhưng nhiều chất bột đường hấp thu chậm.

Loãng xương: Do có ít chất đạm, đặc biệt là ít đạm động vật.

Ngoài ra, người ăn chay còn có khuynh hướng ít bị viêm ruột thừa, thoát vị cơ hoành, hội chứng ruột kích thích, trĩ và giãn tĩnh mạch chi... Tuy nhiên, các kiểu ăn chay có thể tạo sự mất cân bằng về mặt dinh dưỡng. Để khắc phục các vấn đề có thể xảy ra, người ăn chay cần lưu ý:

Chọn lựa, phối hợp thực phẩm và bổ sung các vitamin, chất khoáng một cách hợp lý để không bị thiếu các acid amin thiết yếu, vitamin B12, năng lượng, kẽm, sắt, đặc biệt là ở người ăn chay tuyệt đối.

Chế độ ăn chay thường ít năng lượng do có ít chất béo và mau làm no bụng (vì nhiều chất xơ). Tình trạng này dễ xảy ra ở những người tăng nhu cầu về năng lượng như trẻ em đang lớn, phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và người bệnh đang trong giai đoạn hồi phục. Vì vậy, cần lưu ý cung cấp

đủ lượng calorie cần thiết bằng cách ăn thêm bữa phụ và sử dụng những thức ăn thực vật giàu năng lượng như các hạt có dầu, sữa đậu nành có béo...

Thức ăn thực vật giàu đạm thường thiếu một số acid amin thiết yếu như lysine (gạo, bắp, lúa mì), threonine (gạo), tryptophan (bắp) và methionine (các loại đậu). Nhưng tình trạng mất cân đối các acid amin sẽ không xảy ra nếu chúng ta biết cách phối hợp các loại đạm thực vật theo cách sau:

- + Rau đậu và các loại hạt. Ví dụ: Cháo với mè và đậu.

- + Ngũ cốc và họ rau đậu. Ví dụ: Cơm với đậu, súp đậu với bánh mì...

- + Ngũ cốc và sản phẩm từ sữa. Ví dụ: Bánh mì với sữa, cơm hoặc mì sợi với phô mai.

- + Rau có thể ăn với cơm, các hạt có dầu, phô-mai, mầm lúa mì.

- Tránh thiếu máu do thiếu sắt bằng cách ăn nhiều rau quả (đặc biệt là cam, chanh, dưa đỏ, ổi, cà chua, bông cải xanh...). Rau quả có nhiều vitamin C, giúp tăng cường hấp thu sắt và lẫn át cả tác dụng ngăn cản hấp thu sắt của acid phytic, acid oxalic, acid tannic... Phụ nữ có thai, đang cho con bú, trẻ

nhũ nhi, trẻ đang dậy thì, vận động viên hoặc người mất máu nhiều nên sử dụng viên sắt bổ sung.

- Tình trạng thiếu vitamin B12 (gây thiếu máu hồng cầu to hoặc bệnh dây thần kinh) có thể xảy ra ở người ăn chay tuyệt đối vì thức ăn thực vật không có vitamin B12. Cần bổ sung vitamin này cho người ăn chay là phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và đặc biệt là người cao tuổi (vì thường đi kèm với giảm hấp thu vitamin B12 do thiếu yếu tố nội tại). Nếu ăn chay có trứng và sữa thì ít khi bị thiếu chất này.

- Thiếu kẽm có thể xảy ra ở người ăn chay tuyệt đối do kẽm trong thức ăn thực vật bị giảm hấp thu bởi acid phytic, oxalates, chất xơ và đậm đặc nành. Người cao tuổi (dù có ăn chay hay không) cũng có nguy cơ thiếu kẽm. Do vậy, có thể bổ sung bằng cách uống viên kẽm hoặc viên chứa kẽm.

ĂN CHAY VỚI PHỤ NỮ MANG THAI *

Khi mang thai, không phải người phụ nữ nào cũng cần những bữa ăn nhiều thịt cá. Theo bác sĩ dinh dưỡng Claire Manicot, phụ nữ có thói quen ăn chay vẫn được phép duy trì khẩu phần chay với các sản phẩm từ sữa, trứng, rau đậu... theo chỉ định của bác sĩ lúc mang thai mà không sợ thai nhi bị đói.

Các bữa ăn chay phong phú sẽ mang đến cho cơ thể các khoáng chất và các vitamin cần thiết. Có nhiều bà mẹ tương lai nhất định phải cho bác sĩ biết mình có ăn chay hay không, để qua xét nghiệm máu bác sĩ có thể kê đơn những thức ăn chứa nhiều sắt và canxi, đảm bảo cho đứa trẻ được sinh ra khỏe mạnh. Các quy tắc dinh dưỡng đòi hỏi nguồn thức ăn phải chứa từ 50-55% chất glucid và 10-15% protein. Trong trường hợp ăn chay, những thiếu hụt về protein động vật có thể được bù đắp bằng các thức ăn chứa nhiều protein như trứng, ngũ cốc, bánh mì, các loại rau... Người ăn chay cần kết hợp trong bữa ăn các ngũ cốc với rau quả để cung cấp đầy đủ các axit amin cho cơ thể.

Trong thời gian có thai, phụ nữ có nhu cầu lớn về khoáng chất. Nếu không ăn thịt động vật, các thai phụ cần cẩn trọng để không bị thiếu sắt, tránh tác động xấu đến sự phát triển của thai nhi. Cần ăn trứng, rau khô, xà lách, các trái cây chứa nhiều vitamin C sẽ kích thích sự hấp thu sắt. Canxi có nhiều trong các chế phẩm từ sữa và các loại hạt có chứa dầu (hạt mè, đậu phộng, hạt dẻ...).

Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng ăn chay không gây nguy hại gì cả. Vì vậy, chẳng có lý do gì

mà ép một phụ nữ có thai phải từ bỏ thói quen ăn chay nếu họ được bác sĩ cho phép, nếu các kết quả siêu âm đều tốt và nếu như chế độ dinh dưỡng chay cho họ đủ protein, canxi và chất sắt.

Thức ăn chay có đầy đủ chất canxi không? Câu trả lời là có. Canxi được hàm chứa trong rau xanh, hạt và ngũ cốc. Nghĩa là rất dồi dào trong các thức ăn có nguồn gốc thực vật. Mặc dù chúng ta thường được khuyến cáo nên uống chất canxi thêm để bồi bổ. Nhưng thực ra những người trong tuổi mắc phải bệnh xương xốp không phải vì lý do không ăn đầy đủ chất canxi mà vì họ ăn quá nhiều chất Protein hàm chứa trong thịt động vật. Khi protein được hấp thụ quá nhiều sẽ phá vỡ trữ lượng canxi trong cơ thể và làm giảm độ pH trong máu. Cơ thể của chúng ta phải lấy canxi dự trữ từ trong xương đem vào máu để quân bình lượng pH trở lại nên xương bị giòn và xốp. Lượng canxi bị hủy hoại sẽ được bài tiết ra ngoài bằng đường tiểu. Nhiều cuộc thí nghiệm cho thấy lượng protein mà con người ăn vào sẽ giảm thiểu lượng canxi trong cơ thể nhiều hơn lượng canxi mà chúng ta hấp thụ vào bằng đường ăn uống.

Ăn chay có đầy đủ chất Protein không?

Nếu chúng ta ăn nhiều loại rau quả và ngũ cốc

khác nhau để có đầy đủ calories cho cơ thể thì đương nhiên đã có đủ chất protein. Thực ra sự thiếu chất protein trong cơ thể của con người rất hiếm khi xảy ra. Trong các quốc gia nghèo đói, dân chúng thường ăn uống không đầy đủ calories chứ không phải thiếu protein. Khi chúng ta còn ở thời kỳ trẻ con, cơ thể tăng trưởng rất nhanh chóng. Tuy nhiên, khi cơ thể đứa trẻ có đầy đủ protein rồi thì không cần phải hấp thụ thêm vào nữa. Phân tích sữa của một người mẹ cho con bú, chúng ta thấy lượng calories bắt nguồn từ protein chỉ chiếm 5% tỷ số calories xuất xứ từ các hợp chất khác ở trong sữa. Như vậy thành phần protein trong sữa mẹ có thể coi như là thành phần tiêu chuẩn và an toàn cho cơ thể. Các cuộc khảo cứu cho thấy lượng calories cung cấp bởi protein trong ngũ cốc chiếm từ 8 tới 20 phần trăm; rau cải từ 10% tới 50%. Phần lớn thức ăn có protein ngoại trừ đường, chất béo và rượu. Kết quả của các cuộc nghiên cứu cũng còn cho biết, thặng dư chất protein trong cơ thể sẽ gây ra nhiều loại bệnh tật hơn là thiếu.

ĂN CHAY ĐẦY ĐỦ VÀ ĐÚNG CÁCH

Ăn chay là phương pháp dưỡng sinh tự nhiên

nhằm để giữ gìn sức khỏe và phòng ngừa được một số bệnh tật. Tuy nhiên, làm thế nào để chọn lựa các thức ăn có đầy đủ chất dinh dưỡng phù hợp với thể trạng của con người mới là một điều quan trọng. Theo sách Go Vegetarian của chuyên gia dinh dưỡng Chris Lehmann và Amanda Benham thì các thức ăn chay được chia ra làm bốn nhóm căn bản như sau:

1. Nhóm rau củ: Nhóm rau củ cung cấp cho chúng ta rất nhiều dưỡng chất cần thiết như sinh tố C, Beta-carotene, Riboflavin (sinh tố B2), chất sắt, chất canxi, chất xơ (fibre) và nhiều loại chất bổ dưỡng khác. Các chất dinh dưỡng này thường tìm thấy trong các loại rau cải có lá màu xanh đậm như cải bông xanh (broccoli), cải bẹ dầy (spinach)... Đặc biệt những loại rau củ có sắc vàng sậm và vàng cam như củ cà rốt, trái squash, khoai lang và bí ngô cung cấp cho chúng ta số lượng dồi dào chất beta-carotene.

2. Nhóm ngũ cốc: Nhóm này gồm có bánh mì, gạo, bắp, hạt kê (millet), lúa mạch (barley) và lúa kiều mạch (oats). Thường thì ngũ cốc không nên chà trắng để còn giữ được trọn vẹn chất bổ dưỡng thiên nhiên. Ngũ cốc loại chứa nhiều chất xơ giúp điều hòa sự tiêu hóa, tránh táo bón và ngừa được chứng ung thư ruột già, ruột cùng và bao tử.

3. Nhóm trái cây: Nhóm này phần lớn chứa nhiều sinh tố C, beta-carotene, chất xơ... Mỗi ngày ít nhất chúng ta phải ăn một lần trái cây. Đặc biệt cam, chanh, quýt và bưởi chứa nhiều sinh tố C, một loại sinh tố giúp cơ thể chống lại nhiều loại bệnh tật như bệnh cảm cúm. Sinh tố C cũng còn được các nhà khoa học Pháp gọi là sinh tố của sức mạnh hay sinh tố của sự cố gắng.

4. Nhóm đậu: Nhóm này gồm các loại đậu có màu xanh mà chúng ta thường dùng như đậu Hà Lan, đậu đũa, đậu que.... Đậu nành cũng thuộc nhóm này và thường được chế biến dưới dạng đậu phụ, tương, cháo và sữa v.v...

Ngày nay, sữa đậu nành được bày bán trong các siêu thị có nhiều loại rất tốt và bổ dưỡng vì nó đã được pha chế thêm sinh tố và các chất dinh dưỡng khác theo đúng nhu cầu của cơ thể.

Ngoài bốn nhóm thức ăn chay được phân loại một cách đại khái như trên, chúng ta cũng còn nhiều loại thức ăn khác nhưng cũng không ngoài các nhóm được phân loại vừa kể. Hàng ngày, chúng ta nên ăn uống đầy đủ các loại rau quả phối hợp gồm cả 4 nhóm thì cơ thể sẽ không bị thiếu hụt chất dinh dưỡng.

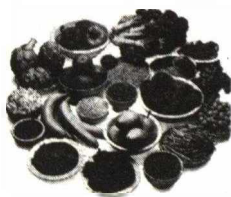
Ngoài ra, chúng ta cũng cần dùng thêm các loại

hạt như hạnh nhân, hạt dẻ... Các loại hạt này thường chứa rất nhiều chất dinh dưỡng và nhất là chất béo.

Tuy nhiên, nếu lạm dụng các loại hạt này cũng có thể gây ra chứng thừa chất béo trong cơ thể hay gọi là bệnh cao mỡ.

Dầu ăn thảo mộc rất tốt nếu so sánh với mỡ động vật. Nhưng nếu chúng ta dùng dầu thảo mộc để chiên thức ăn xong rồi tiết kiệm để dành lại chiên thêm lần nữa thì dầu ăn này không còn thuần khiết. Nó lại trở thành một loại dầu khó tiêu trong cơ thể như mỡ động vật vậy. Tốt hơn hết chúng ta nên dùng dầu chiên qua thức ăn một lần rồi bỏ. Dầu thảo mộc tốt nhất theo thứ tự là dầu mè, dầu ô-lu, dầu bông quỳ, dầu đậu nành và các loại dầu thảo mộc thông thường khác.

Người ăn chay trường nên ăn các loại thực phẩm thiên nhiên còn tươi tốt. Những loại rau quả để lâu hay đóng hộp hoặc được chế biến bằng các phương pháp hóa học để có mùi vị thơm ngon hợp với khẩu vị, có thể coi là thực phẩm chay chứ không phải là thức ăn dinh dưỡng.



PHẦN II

THỰC ĐƠN CHAY BỔ DƯỠNG

I. CÁC MÓN XÀO

BÔNG HẸ XÀO

Nguyên liệu:

- 2 miếng tàu hũ
- 450g bông hẹ xanh
- 1 muỗng cà phê bột nấm đông cô

Cách làm:

Bông hẹ cắt ra từng khúc dài khoảng 3 cm, rửa sạch để ra rổ cho ráo nước. Cắt tàu hũ ra từng miếng hình chữ nhật khoảng 2x1 cm và để ra rổ cho ráo nước. Bắc chảo lên và cho vào 2 muỗng cà phê dầu olive. Khi dầu vừa nóng thì cho tàu hũ vào chiên sơ. Tiếp đến cho bông hẹ vào xào lên cho đều, nêm vào 1 muỗng cà phê bột nấm đông cô. Nếu không có bột nấm đông cô, có thể thay thế vào 1/2 muỗng cà phê muối và 1/2 muỗng cà phê đường.

MÌ CĂN XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu:

- 3 cây mì căn ống
- ¼ quả dưa
- 1 quả cà chua
- 100g đậu Hà Lan
- 1 thìa súp giấm gạo Lisa
- 1 thìa cà phê bột ngọt
- Bột năng
- Gia vị: Muối, tiêu, đường.
- Nước tương, rau cần tàu

Cách làm:

Dưa gọt vỏ, bỏ mắt, chẻ làm tư. Xắt lát mỏng.

Cần tàu rửa sạch, xắt nhỏ. Cà chua xắt múi. Đậu Hà Lan cắt hai đầu, tước bỏ xơ. Mì căn ống xắt khoanh, ướp muối, tiêu bột ngọt. Đặt chảo dầu lên bếp, cho mì căn ống vào chiên vàng. Vớt ra để ráo dầu.

Trút bớt dầu trong chảo ra. Cho cọng cần vào phi cho thơm. Cho dưa, cà chua, đậu Hà Lan vào xào chín. Trút mì căn vào xào chung. Nêm nước tương, đường, bột ngọt. Pha loãng giấm gạo Lisa với ½ bát nước. Cho bột năng vào, khuấy đều. Cho

nước bột năng vào món xào, trộn đều, cho nước xào hơi sánh là được. Cho rau cần vào trộn chung. Trút món xào chua ngọt ra đĩa.

ĐẬU CÔ QUE XÀO ĐẬU PHỤ KHÔ

Nguyên liệu:

- 250g đậu cô que
- 3 lát đậu hũ khô ngâm mềm
- 1 củ cà rốt
- Bột nêm từ nấm, dầu ăn

Cách làm:

Đậu rửa sạch, thái sợi ngâm sơ qua nước muối cho ra rổ ráo nước. Đậu hũ ngâm mềm vắt nước, ướp với chút muối, xé nhỏ.

Cho dầu ăn vào chảo, tiếp cho đậu phụ vào xào cho săn lại. Cho tiếp cà rốt, đậu xào chín (có thể thêm chút nước). Cuối cùng nêm bột nêm.

RAU XÀO THẬP CẨM

Nguyên liệu:

- Đậu ván: 100g
- Súp lơ: 200g (trắng + xanh)
- Bắp non: 100g
- Cà rốt: 1 củ

- Nấm rơm: 100g
- Gia vị: hành, ngò, bột nêm chay.

Cách làm:

Rửa sạch và cắt miếng vừa ăn các loại rau trên.

Phi thơm hành, cho súp lơ vào xào, cho đậu ván, bắp non, cà rốt, nấm rơm xào tiếp, rau gần chín nêm bột nêm vừa ăn.

Trút rau ra đĩa, rắc hành ngò, ăn nóng.

RAU XÀO NGŨ SẮC

Nguyên liệu:

Bông cải	200g	Bắp non	100g
Đậu Hà Lan	50g	Cà rốt	50g
Nấm đông cô	5g	Mì căn	5g
Tàu hũ ky	5g	Xì dầu	2g
Dầu ăn	30g	Gia vị.	

Cách làm:

Cho các loại rau củ chần với nước sôi có thêm chút muối, vớt ra ngâm nước lạnh cho giòn. Nấm đông cô xả sạch vắt khô, luộc sơ với gừng. Dầu trong chảo nóng cho mì căn vào chiên cho vàng. Sau đó cho các loại rau củ, nấm đông cô vào. Nêm xì dầu, gia vị vừa ăn. Cho tàu hũ ky vào sau cùng.

CẢI XÀO NẤM ĐÔNG CÔ

Nguyên liệu:

- Cải lùn xanh: 500g
- Nấm đông cô: 100g
- Gia vị: Dầu đậu phộng, hành, bột nêm chay

Cách làm:

Cải lùn cắt gốc, rửa sạch, ngâm trong nước muối loãng khoảng 15 phút. Vớt ra để ráo nước.

Nấm đông cô ngâm mềm, rửa sạch, cắt nhỏ.

Phi thơm hành, cho nấm vào xào, nêm bột nêm vừa ăn, trút ra để riêng trong đĩa.

Thêm dầu ăn, xào tiếp rau, gần chín mới cho nấm, nêm bột nêm, đảo đều. Xếp rau ra đĩa, ăn nóng.

NẤM XÀO

Nguyên liệu:

- 250g nấm rơm
- 50g ớt xanh
- 50g nấm hương
- Muối, bột ngọt, dầu (mỗi thứ một lượng thích hợp)

Cách làm:

- Cắt nấm rơm, ớt xanh, nấm hương thành miếng.

- Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho ớt xanh vào xào một lát rồi vớt ra.

- Bắc chảo dầu lên bếp, cho nấm hương, nấm rơm vào xào 3 phút.

- Nêm muối, bột ngọt vào xào đều.

NẤM DẦU KHỈ XÀO

Nguyên liệu:

- 250g nấm dầu khỉ
- 50g hạt đậu Hà Lan tươi
- 1 quả cà chua
- Dầu cải, muối, bột ngọt, đường trắng (mỗi thứ một lượng thích hợp)

Cách làm:

- Cắt nấm dầu khỉ, cà chua thành miếng
- Cho dầu và chảo, đợi dầu nóng, cho nấm dầu khỉ và đậu vào xào sơ.
- Tiếp tục cho muối, bột ngọt, đường và một lượng nước thích hợp vào xào.
- Cho cà chua vào xào một lúc rồi múc món ăn ra đĩa.



NẤM RƠM XÀO RAU DỀN

Nguyên liệu:

- 50g nấm rơm, 250g rau dền
- Muối, bột ngọt, dầu (mỗi thứ một lượng thích hợp)

Cách làm:

- Rửa sạch nấm rơm, rau dền.
 - Cho rau vào chảo đợi dầu nóng, cho rau dền vào xào chín tới.
 - Nêm muối, bột ngọt vào rau rồi xào chín, múc ra đĩa.
 - Bắc chảo lên bếp, cho nấm vào xào sơ, nêm muối, cho bột ngọt vào xào chín, rồi bày ra đĩa rau dền.
- Nấm rơm xào rau dền là món ăn không những giúp bạn ngon miệng mà còn tránh được các bệnh, ngăn ngừa được ung thư.

BÔNG CÁI XANH XÀO CHAY

Nguyên liệu:

- 250g bông cải xanh
- 200g đồ chay gồm bắp non, cà rốt, nấm khuy, nấm tuyết, nấm mèo, nấm ênôki
- 1 muỗng bột năng
- 1/2 ly nước dùng

- 10g muối
- 15g bột ngọt
- 2 muỗng dầu hào
- 2,5g đường cát trắng

Cách làm:

Bông cải xanh cắt bỏ cọng, rửa sạch, cắt nhỏ rồi cho vào 5g muối, 5g bột ngọt xào chín và bày ra đĩa.

Cho 5g muối, 10g bột ngọt, dầu mè, đường cát trắng và nước dùng vào đồ chay rồi nấu chín, sau đó cho bột năng vào nấu cho sền sệt rồi cho tất cả lên trên bông cải.

ĐẬU NON XÀO CẢI MẶN

Nguyên liệu:

- 150g cải mặn
- 100g hạt đậu non

Dầu ăn, bột ngọt, đường trắng, dầu mè, hành, gừng (mỗi thứ 5g)

Cách làm:

Rửa sạch cải mặn, thái nhỏ; chần hạt đậu non trong nước sôi, vớt ra để ráo nước.

Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho cải mặn thái nhỏ vào xào; cho

tiếp hạt đậu non, bột ngọt, đường vào chảo cải xào khoảng 2 phút, rưới dầu mè lên rồi múc ra đĩa dùng. Món này mềm, dẻo, ăn rất ngon và lạ miệng.

ĐẬU HÀ LAN XÀO HẠT SEN

Nguyên liệu:

- 50g hạt sen ngâm nước
- 50g bạch quả chín
- 50g hạt đậu Hà Lan
- 6 miếng mì căn non chiên
- Dầu cải, muối, bột ngọt, đường trắng

Cách làm:

- Cho mì căn vào nước ngâm mềm, vớt ra để ráo.
- Cho dầu vào chảo đợi dầu nóng, cho đậu vào xào một lát.

- Tiếp tục cho mì căn, hạt sen, bạch quả vào xào đều.

- Nêm muối, bột ngọt, đường vào xào một lát cho thấm gia vị và múc ra đĩa. Đậu Hà Lan hạt sen cho bạn một bữa chay chất lượng, các nguyên liệu như đậu Hà Lan, bạch quả, cũng là những nguyên liệu tốt cho sức khỏe của bạn.

ĐẬU CÔ VE XÀO KHÔ

Nguyên liệu:

- 300g đậu cô ve
- 50g măng đông
- 50g cải tuyết
- 50g dầu ăn

Cách làm:

- Tước bỏ đậu cô ve, rồi cắt thành khúc, cắt măng đông thành miếng nhỏ.

- Cho cải tuyết vào nước, luộc chín rồi vớt ra để ráo.

- Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho đậu cô ve, măng đông vào xào chín, rồi múc ra đĩa.

- Cải tuyết cho vào chảo dầu nóng, xào đều, rồi múc bày lên đĩa đậu. Đậu cô ve xào khô là món ăn ngon và có thể giúp bạn cải thiện và góp phần phong phú vào những thực đơn ngày chay của bạn.

ĐẬU PHỘNG XÀO MĂNG, RAU MƠ

Nguyên liệu:

- Rau mơ khô 150g
- 50g măng tre
- 50g đậu phộng hạt

- 25g tương hạt
- 5g đường trắng
- 5g bột ngọt
- 3g dầu mè
- 50g dầu ăn

Cách làm:

Rửa sạch rau mớ, cắt nhỏ; cắt măng thành miếng. Cho dầu vào chảo, đợi nóng dầu, cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho rau mớ, măng, đậu phộng, tương đặc, đường trắng, nước vào nấu khoảng 1 giờ; đến khi nước trong chảo sánh lại thì nêm bột ngọt, dầu mè vào trộn đều, múc ra đĩa dùng. Măng tre nên lựa mua loại còn non, mới.

NẤM HƯƠNG XÀO MĂNG

Nguyên liệu:

- 200g nấm hương ngâm nước
- 100g măng đông sạch
- 25g xì dầu
- 25g dầu cải, đường trắng vừa đủ dùng

Cách làm:

Cắt bỏ cuống nấm hương rồi rửa sạch, cắt măng đông thành miếng.

- Cho dầu vào chảo đợi dầu nóng, cho măng đông vào xào một lúc.

- Tiếp tục cho xì dầu vào xào khoảng 10 phút.

- Cho nấm hương, đường vào xào chín.

- Rưới dầu mè lên rồi múc món ăn ra đĩa.

Nấm hương xào măng là món ăn giúp bạn cải thiện phần nào khẩu vị các món ăn chay, nấm hương kết hợp với măng cho bạn một hương vị mới và thích hợp dùng làm món ăn kèm trong những ngày chay của bạn.

RAU CẦN XÀO HẠT ĐÀO

Nguyên liệu:

- 50g hạt đào

- 200g rau cần

- 100g dầu

- Muối, bột ngọt, đường trắng (mỗi thứ một lượng thích hợp)

Cách làm:

Cho hạt đào vào chảo dầu nóng chiên giòn. Cắt rau cần thành khúc nhỏ. Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho rau cần vào xào một lúc rồi nêm muối, bột ngọt, đường trắng vào.

Xào rau cần chín, cho hạt đào vào trộn đều, rồi múc ra đĩa.

Món này dễ ăn, dễ làm, trong hạt đào có một lượng lớn dầu cung cấp cho bạn lượng chất béo cần thiết, món này nên dùng ăn kèm.

RAU XÀO THẬP CẨM

Nguyên liệu:

- Dưa leo, cà rốt, bánh tráng, hành tây, ớt xanh, đậu phộng hạt, cần tây (mỗi thứ 50g).

- Hoa tiêu, dầu mè, sa tế, bột ngọt, tương (mỗi thứ 5g).

Cách làm:

Lần lượt xắt dưa leo, cà rốt, bánh tráng, hành tây, ớt xanh, cần tây thành sợi lớn, rửa sạch và để ráo nước; đậu phộng đem luộc.

Cho nguyên liệu vừa để ráo nước vào tô, cho dầu hoa tiêu, dầu mè, sa tế, bột ngọt, tương, đậu phộng vào rồi trộn đều, múc ra đĩa dùng. Có thể thay đậu phộng luộc bằng đậu phộng rang cũng rất ngon.



TAM TƯƠI XÀO

Nguyên liệu:

- 25g mộc nhĩ
- 25g nấm hương ngâm nước
- 25g măng khô
- 10 miếng đậu phụ chiên
- 100g dầu cải
- Xi dầu, muối, đường trắng, dầu mè

Cách làm:

- Cắt măng khô thành miếng, cắt đậu phụ chiên thành miếng vuông nhỏ, rửa sạch mộc nhĩ và nấm hương.

- Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho đậu phụ, măng khô, mộc nhĩ, nấm hương vào xào sơ.

- Tiếp tục cho muối, đường, nước vào chảo xào khoảng 10 phút.

Rưới dầu mè vào rồi múc món ăn ra đĩa. Đây là món ăn nên dùng làm món ăn kèm, mộc nhĩ nấm hương, măng tạo nên một hương vị mới cho bạn, góp phần làm phong phú thêm khẩu vị của bạn trong những ngày ăn chay.



BÚN XÀO CHAY

Nguyên liệu:

- 200g bún khô (sợi nhỏ), ngâm nở, vớt ra để ráo
- 100g cà rốt bào sợi, rửa sạch
- 1 cọng cần tây, rửa sạch, thái sợi
- 1 lá tàu hũ ky non, thái sợi
- Dầu hào chay, sa tế chay dầu ăn
- Muối, đường

Cách làm:

Chần bún với nước sôi, vớt ra, trộn bún với dầu ăn.

Ướp tàu hũ với một ít muối, tiêu, đường, dầu hào chay, xì dầu. Để khoảng vài phút cho tàu hũ ngấm gia vị.

Cho tàu hũ ky vào xào. Tiếp tục cho cà rốt, cần tây vào, xào thêm khoảng 2 phút.

Làm nóng sa tế với một ít dầu (không xào vì sa tế dễ bị cháy), nêm dầu hào chay, xì dầu. Cho bún vào, đảo đều cho bún ngấm gia vị. Cho cà rốt, cần tây, tàu hũ vào, trộn đều.

Thưởng thức: Ăn kèm xì dầu, ớt, giấm đỏ.

ĐẬU PHỤ XÀO LÁ LỐT

Nguyên liệu:

- Đậu phụ: 3 bìa
- Lá lốt, gia vị, dầu ăn.

Cách làm:

Đậu phụ thái con chì để ráo nước. Lá lốt rửa sạch, thái chỉ. Đun nóng gia dầu ăn cho đậu vào rán đều, vớt hết đậu đã rán, để ráo mỡ rồi cho vào một nồi khác đun tiếp đảo đều tay. Cho tiếp lá lốt vào, nêm gia vị cho vừa là được. Có thể ăn nóng hay ăn nguội tùy theo khẩu vị với mỗi gia đình.

MÌ CĂN XÀO SẢ ỚT

Nguyên liệu:

- 2 cây mì căn
- 1 muống canh sả ớt băm nhỏ
- Dầu + xì dầu + đường.
- Muối + bột ngọt

Cách làm:

Khi mua mì căn, nên nhờ người bán hàng chiên sơ mì căn trong chảo dầu. Mì căn xé sợi theo từng lớp phi vàng sả ớt trong dầu, cho mì căn vào xào

nhanh tay bớt lửa để không bị dính nồi, nêm muối, đường, bột ngọt, xào 10 phút nêm 1 muống cà phê xì dầu vào, xào nhanh 5 phút, nhắc xuống.

MÌ SỢI XÀO HÀNH NẤM

Nguyên liệu:

- Mì sợi: 200g
- Nấm hương: 20g
- Hành tây: 50g
- Tỏi tây: 30g
- Cà chua: 30g

- Dầu ăn, xì dầu, muối tiêu, mì chính, ớt tươi, hành tươi, tỏi, hành khô, rau mùi.

Cách làm:

Mì sợi chần qua nước sôi (chần nhanh tay) để ráo nước, bắc chảo lên bếp đổ dầu ăn, rồi cho mì vào xào, chú ý đảo mì thật kỹ cho mì được giòn đều, sau đó trút mì ra đĩa.

Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, cái to chẻ làm đôi, hành tây bóc vỏ già, rửa sạch bổ múi cau; tỏi tây rửa sạch chẻ củ làm đôi, cắt khúc khoảng 3 cm, cà chua cắt bỏ núm thái lát. Bắc chảo lên bếp phi thơm hành, tỏi khô rồi lần lượt cho nấm hương cà chua, hành tỏi tây vào xào chín tới, nêm một chút xì dầu, muối, mì

chính nếm vừa ăn, bắc chảo xuống cho hành tươi vào đảo đều rồi trút lên đĩa mì đã chuẩn bị, rắc tiêu, xếp rau mùi lên trên, ăn nóng.

MÌ XÀO THẬP CẨM CHAY

Nguyên liệu:

- 500g mì sợi tươi
- 1 củ sắn
- 10 tai nấm mèo
- 10 tai nấm hương
- 3 quả cà chua
- 3 cây tàu hũ ky
- 2 miếng đậu phụ
- 2 củ cà rốt
- 1 trái su su
- 1 trái dưa leo
- 2 cây mì căn
- 1 cây tỏi tây
- 1 muống bột năng
- Gò, nước tương, muối, tiêu

Cách làm:

Cà rốt, củ sắn, su su gọt vỏ, rửa sạch tỉa hoa, xắt lát mỏng.

Nấm mèo, nấm hương ngâm nước cho nở, rửa sạch để ráo. Nấm hương chẻ đôi, nấm mèo thái làm 2, 3. Dưa leo chẻ đôi theo chiều dọc cắt miếng theo chiều xéo. Mì căn cắt miếng thành khoanh tròn, ướp chút nước tương xào sơ với dầu. Tàu hũ ky đem ngâm nước cho mềm, cắt lát xéo chiên vàng. Đậu phụ cắt lát vuông, chiên vàng. Mì chần nước sôi, xối qua nước lạnh để ráo.

Bắc chảo lên bếp, đổ lên 5 muỗng súp dầu, đợi nóng, thả tỏi tây xắt mỏng vào phi cho thơm, cho cà rốt, củ sắn vào xào, xong cho su su, dưa leo vào xào chung, đổ cà chua vào sau cùng, xào cho chín rồi để ra đĩa. Vẫn để chảo lên bếp, đổ 2 muỗng súp dầu cho đậu hũ, mì căn, nấm hương, nấm mèo vào xào chung, nêm gia vị và một ít nước, xào khoảng 5 phút cho thấm, bỏ đĩa rau vào xào chung. Trộn 1 muỗng súp bột năng với 3 muỗng nước, đổ vào chảo, trộn nhanh cho bột chín sệt, nêm một ít gia vị cho vừa, cho vào chảo 3 muỗng súp dầu ăn, bắc chảo lên bếp lửa to, cho mì vào xào, rưới nước tương vào trộn đều cho thấm, thấy sợi mì săn lại là được. Xúc mì ra đĩa, múc đồ xào lên mặt mì, xếp ngò xanh và rắc một ít tiêu cho thơm.

RAU MUỐNG XÀO CHAO

Nguyên liệu:

- 2 bó rau muống
- Xi dầu, bột ngọt, tiêu, đường
- 2 viên chao

Cách làm:

Nhặt rau muống, rửa sạch. Chao tán nhuyễn, trộn với đường, xi dầu. Cho dầu vào chảo chờ thật nóng rồi cho rau muống vào xào đều tay cho rau giữ màu xanh. Khi thấy rau đã xanh đều, cho chao vào, xào cho chín.

Nêm lại cho vừa ăn. Làm nước tương chanh, chua, ngọt ăn với rau muống xào, cơm trắng.

MĂNG XANH XÀO

Nguyên liệu:

- 900g măng xanh
- 2 miếng tàu hũ
- 1 muống cà phê dầu hào chay
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống cà phê dầu olive

Cách làm:

Măng cắt ra từng khúc dài khoảng 3 cm, rửa

sạch để cho ráo nước. Cắt tàu hũ ra từng miếng hình chữ nhật, để ra cho ráo nước. Nấu một nồi nước sôi có vừa đủ nước ngập lên mặt măng khi bỏ vào. Tắt lửa khi nước sôi, bỏ măng vào ngâm trong nước khoảng 2 phút thì vớt măng ra cho ráo nước. Bắc chảo lên và bỏ vào 2 muỗng cà phê dầu olive. Khi dầu vừa nóng thì bỏ tàu hũ vào chiên sơ. Sau đó, bỏ măng vào xào lên cho đều, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu hào chay, 1 muỗng cà phê dầu mè và xào lên cho đều khoảng 1 phút là xong.

DƯA MUỐI XÀO TRỨNG

Nguyên liệu:

- 450g dưa muối
- 1 trứng gà
- 2 tép tỏi băm
- 1 muỗng cà phê nước tương

Cách làm:

Thái dưa muối thành từng miếng mỏng như để làm gỏi. Bắc chảo lên bếp, khi vừa nóng thì cho vào 1 muỗng canh dầu ăn và 2 tép tỏi băm. Xào lên cho vàng rồi cho vào 450g dưa muối, xào lên độ 2 đến 3 phút. Sau đó cho vào 1 muỗng cà phê nước tương và trứng, rồi xào lên cho trứng chín là xong.

ĐẬU CÔ VE XÀO NẤM

Nguyên liệu:

- 450g đậu cô ve
- 450g nấm tươi
- 1 chén dầu ăn
- 2 miếng hamburger chay băm nhỏ
- 2 muống canh hành lá xắt nhỏ
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống canh nước tương
- 2 muống canh nước
- 1 muống cà phê đường

Cách làm:

Nhặt bỏ đuôi, tước xơ đậu cô ve. Cắt đậu ra từng khúc dài khoảng 3 cm. Đậu, nấm tươi rửa sạch để ráo nước. Bắc chảo lên, khi chảo nóng cho chén dầu ăn vào. Cho đậu ve, nấm vào chảo và vặn lửa nhỏ lại. Xào khoảng 5 phút thì cho đậu cô ve và nấm vớt ra để cho ráo dầu. Bắc chảo lên bếp, cho 1 muống cà phê dầu ăn. Cho 2 miếng hamburger chay băm nhỏ vào và xào lên cho đến khi giòn bên ngoài. Cho đậu cô ve và các nguyên liệu vào chảo. Vặn lửa lớn lên và trộn đều. Cho hành lá đã xắt nhỏ và dầu mè vào. Xào khoảng một phút là được.

II. CÁC MÓN CANH

CANH BÍ NGÔ HẦM DỪA

Nguyên liệu:

- 300g bí ngô
- 200g dừa xay
- 200g khoai lang bí
- 50g mộc nhĩ
- 100g đậu phộng (lạc)
- 1 quả cà tím cỡ vừa
- Gia vị (đường, muối)
- Rau mùi (ngò), rau răm

Cách làm:

Dừa trộn với nước ấm, vắt lấy nửa bát nước cốt. Sau đó vắt tiếp để lấy nước loãng. Cà tím rửa sạch, cắt xéo. Bí và khoai gọt vỏ, rửa sạch, cắt vừa ăn. Mộc nhĩ ngâm mềm, cắt sợi. Lạc ngâm nước ấm rồi bóc vỏ.

Cho bí, khoai lang, nước cốt dừa loãng vào nồi, đun sôi, vớt bọt cho nước trong. Tiếp tục đun mềm, cho lạc, cà tím, mộc nhĩ vào, đun sôi thêm lần nữa.

Tắt bếp, cho nước cốt dừa vào, nêm gia vị vừa

ăn. Dọn canh ra tô lớn, rắc rau mùi và rau răm cắt nhuyễn lên trên, ăn nóng với cơm.

CANH CẢI BẮP HÂM THỊT

Nguyên liệu:

- Cải thảo, cải bắp
- Nấm rơm
- Đậu phụ
- Rau mùi

Cách làm:

Cải bắp lột bỏ luộc cho dừ. Đậu phụ, nấm rơm, cải thảo băm nhỏ xào dầu rồi nêm nước tương, muối, tiêu xúc ra đĩa rải chút bột mì.

Trải lá cải ra, lấy món xào này gói vào cột chặt (lộn bằng ngón tay cái). Nấu nước với cải bắp, cải thảo, nấm rơm, nêm cho vừa ăn, xong thả mấy cuốn làm bên trên vào, để sôi một lát với ra. Khi ăn để rau mùi lên.

CANH CẢI Bẹ XANH

Nguyên liệu:

- Cải xanh
- Nấm rơm (mua loại nấm rơm hương, nhỏ)
- Đậu phụ, 4 lát gừng.

Cách làm:

Cách nấu: nấu nước canh với 4 lát gừng như những món canh trước, nhưng cải xanh cắt riêng cọng và lá, để cọng vào nấu trước sôi vài dạo, cho lá vào, đậu phụ lạng mỏng xếp lên trên. Rắc ít tiêu lên mặt.

CANH CẢI BỆ XANH

Nguyên liệu:

Nấm, cải mặn, cà tây, đậu phụ, bạc hà, me

Cách làm:

Cách nấu: nấu nước cũng như canh thơm, nhưng bạc hà xắt mỏng, bóp muối rửa sạch (sợ ngứa) cho vào, sôi vài dạo nhắc xuống một lúc sẽ cho rau vào.

CANH CHUA CHAY

Nguyên liệu:

- 5 miếng đậu phụ non trắng
- Nửa quả dưa
- 2 trái cà chua vừa chín
- 2 quả me chín
- 200g giá, ớt, rau ôm, ngò tây

- Bột ngọt, đường, muối

- 200g nấm rơm

Cách làm:

Đậu phụ non: xẻ dọc ra làm tư, xong lấy mỗi miếng cắt ra làm đôi. Dứa xắt lát mỏng theo chiều của mắt thớ. Cà chua xắt theo chiều dọc của trái cà, xắt ra làm 8 miếng. Nấm rơm rửa sạch sát ra làm 3. Nấu nước sôi độ 1 lít nước, cho me vào, me mềm, vớt ra, cho dứa, đậu phụ non, nấm rơm, sau đó cho cà chua và giá vào. Dầm me, chế vào nồi canh, nêm vừa chua là được. Nêm muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn. Nhắc xuống, cho các thứ rau ớt xắt nhỏ vào. Món canh này ăn kèm với bún rất ngon.

CANH CHUA DỨA

Nguyên liệu:

Cải mặn, dứa, nấm rơm, đậu, rau om (rau ngổ), ngò tây.

Cách làm:

Nấm rơm rửa sạch chẻ nhỏ, đậu phụ chiên vàng xắt mỏng, dứa gọt vỏ xắt nhỏ. Bắc nước nấu cải mặn, sôi lâu vớt cải ra lấy nước. Nấm rơm xào dầu để vào nấu sôi đổ dứa vào, để sôi một lúc cho đậu

phụ vào, nêm muối, chút đường, nước tương, nhắc xuống rồi rải rau thơm lên.

III. CÁC MÓN ĂN CHƠI

CHÈ TRÔI NƯỚC

Nguyên liệu:

- 240g bột nếp, 4 ly nước.
- 2 miếng cam thảo
- 32g hoa cúc và Atisô tươi
- 200g đường đỏ

Cách làm:

Hoa cúc cho vào rổ và xối lại nước lạnh. Atisô khô rửa sạch, dùng nước ấm ngâm 1 giờ trở lên, bỏ nước. Nếu dùng Atisô tươi thì dùng nước muối pha loãng rửa sạch.

Cho 4 ly nước vào nồi, nấu sôi rồi cho hoa cúc và cam thảo, cho đường đỏ và Atisô vào, nấu trên lửa nhỏ 20 phút nữa.

Bột nếp rây qua một lần cho tơi, cho 3 - 4 muỗng canh nước từ từ và nhồi bột, sau đó bắt thành những viên tròn nhỏ.

Cho những viên bột nếp vào trong nước đang sôi luộc đến khi viên bột nổi lên trên thì vớt ra cho vào trong hỗn hợp nước đường là được. Khi chọn mua bột nếp, nên chọn loại bột có màu trắng sáng bóng và không kết hạt, bột đóng gói có nhãn hiệu tốt hơn là bột bán lẻ ở ngoài, vì không có bụi bẩn, sạch sẽ và vệ sinh.

DU ĐỦ TRỘN CHUA CAY

Nguyên liệu:

- Nửa trái du đủ sống
- 1 trái ớt

Nguyên liệu làm nước chấm:

- 4 muỗng canh nước chấm
- 1 muỗng canh đường, nước sôi
- 1 muỗng cà phê tỏi băm
- 2 muỗng cà phê ớt bột
- 2 muỗng canh nước cốt chanh
- Một ít muối và dầu mè

Cách làm:

Du đủ gọt vỏ, bỏ hạt rồi cắt sợi. Ớt bỏ hạt, rửa sạch rồi cắt sợi. Trộn đều Ớt và du đủ, cho vào đĩa, khi dùng rưới nước chấm vào, trộn đều.

Sau khi cắt ớt xong, dùng một ít muối rửa tay để tay không bị tê nóng.

GỎI BÒ CHAY BÓP THẦU

Nguyên liệu:

- 50g bò (chay) lát loại 1
- 1 quả chuối chát
- 1 quả khế
- 1 củ hành tây
- 50g củ kiệu ngâm
- 50g nấm bào ngư
- 10g ớt chuông đỏ
- 50g cần tây
- 5g gừng, 10g hành phi, 10g đậu phộng rang, 20g bánh phồng chay chiên, 2 thìa súp nước cốt chanh, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa súp dầu ăn.

Cách làm:

- Bò ngâm mềm, vắt ráo, xé nhỏ.
- Chuối chát và khế bổ dọc làm 3, bào mỏng theo chiều dọc. Hành tây lột vỏ, bào mỏng. Gừng gọt vỏ, cắt sợi. Kiệu ngâm, ớt chuông cắt mỏng. Tất cả ngâm với 2 thìa súp nước cốt chanh, vớt ra vắt ráo nước.

- Nấm bào ngư rửa sạch, xé đôi hoặc ba. Phi thơm tỏi với dầu ăn, cho nấm và bò vào xào, nêm hạt nêm vừa ăn, để nguội. Cho khế, chuối chát, hành tây, kiệu, ớt chuông gừng vào trộn chung, rưới nước vào trộn đều.

Cho tiếp cần cắt khúc vào trộn sau đó cho ra đĩa, rắc hành phi, đậu phộng rang lên, dùng kèm với bánh phồng chay chiên, chấm nước mắm chay chua ngọt.

Nước trộn: Hoà tan 1 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa súp đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa cà phê tỏi xay + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối + 1 thìa cà phê hạt nêm, nêm chua ngọt vừa ăn.

Mách nhỏ: Các nguyên liệu ngâm nước cốt chanh, vớt ra phải vẩy thật ráo nước cho bớt vị chát của chuối và không ra nước khi trộn, không nên vắt vì sẽ mềm và nát.

GỎI BẦU TÔM CHAY

Nguyên liệu:

- 1kg bầu non
- 100g rau thơm
- 100g tôm nõn (chay)
- 20ml nước mắm chay, đường, muối, chanh.
- 30g đậu phộng, bánh phồng tôm chay.

Cách làm:

- Bầu bỏ ruột, để nguyên vỏ, cắt sợi dài có bề ngang chừng 1cm, chần sơ qua nước sôi, vắt ráo nước.

- Rau thơm rửa sạch, xắt nhỏ.

- Pha nước mắm trộn gói chua, ngọt, cay theo khẩu vị.

- Trộn bầu với rau thơm, tôm nõn. Cho nước mắm trộn gói vào, trộn đều. Để khoảng năm phút cho thấm gia vị, sau đó đổ ra rổ lược lại cho ráo. Cho ra đĩa, trang trí với vài lát ớt và rau thơm, rắc đậu phộng lên mặt.

- Ăn kèm bánh phồng tôm chay.

GỎI MĂNG

Nguyên liệu:

- 150g tai lợn (chay)

- 300g măng tươi

- 100 năm kim châm

- 1 củ cà rốt, 5g rau răm, 5g hành tím phi, 10g đậu phộng rang, 20g bánh phồng chay, 1 thìa súp dầu ăn.

Cách làm:

- Tai lợn ngâm mềm, trụng sơ, cắt lát mỏng.

- Măng xé nhỏ, luộc lại trong nước sôi khoảng 15 phút, cho ra rổ, vắt ráo nước. Nấm kim châm rửa sạch, chẻ sợi làm tư, xào và nêm sơ, để nguội. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa, cắt lát mỏng.

- Cho măng, tai lợn, cà rốt, nấm kim châm, rau răm vào tô, tưới hỗn hợp nước trộn vào, trộn đều, nêm vừa ăn.

- Bày gỏi ra đĩa, rắc đậu phộng rang, hành phi lên. Dùng kèm với bánh phồng và nước mắm chay chua ngọt.

Nước trộn: Hoà tan 1 thìa nước cốt chanh + $\frac{1}{2}$ thìa súp đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê ớt xay + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tỏi xay + 1 thìa cà phê nước mắm chay + 1 thìa cà phê hạt nêm.

Mách nhỏ: Cà rốt muốn giòn thì sau khi cắt lát nên ướp đường khoảng 10 phút, vắt ra để ráo nước. Nên xào sơ măng trước khi trộn, món gỏi sẽ ngon hơn.

GỎI SU HÀO NẤM TUYẾT

Nguyên liệu:

- 500g su hào, gọt rửa sạch, xắt lát mỏng miếng xéo bằng khoảng 1cm, ướp chút muối khoảng 10 phút, xả sạch vắt ráo.

- 50g nấm tuyết, ngâm cho nở, xé miếng rời, chần qua nước sôi, để ráo.

- 1 củ cà rốt, gọt rửa sạch, cắt sợi bằng đầu dũa.

- 2 bìa đậu phụ tươi, miếng mỏng theo chiều ngang, bẻ khoảng 1cm, chiên vàng.

- 3 muỗng canh đậu phộng rang giã dập.

- 1 cây tỏi tây, bỏ lá, rửa sạch, cắt lát mỏng, băm khoảng 1 muỗng cà phê để ướp đậu phụ, phần còn lại phi với 2 muỗng canh dầu ăn.

Một ít cần tây, bỏ gốc rửa sạch, cắt nhỏ

1 trái ớt đỏ bỏ hạt, cắt tằm

1 trái chanh

Gia vị: Muối, đường, dấm, tiêu, hạt nêm.

Su hào ngâm muối, nấm tuyết chần nước sôi rồi xé nhỏ.

Cách làm:

Đậu phụ thái lát mỏng rán vàng, nước sốt đun cho sánh rồi đổ ra bát.

Pha nước trộn gỏi: Nấu 3 muỗng canh đường, 2 muỗng canh nước tương, nửa chén nước lạnh, 1 muỗng cà phê hạt nêm cho sánh như mật ong, để nguội. Các bạn nhớ để lửa nhỏ để không bị cháy khét.

Rau củ sau khi ngâm dấm đường, vớt ra, vắt ráo rồi cho vào tô trộn với nước trộn gói.

Ngâm dấm đường: Cho vào tô 4 muống canh dấm, 3 muống đường, $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối, 1 muống cà phê hạt nêm, 1 muống canh nước cốt chanh, $\frac{1}{2}$ chén nước lọc, khuấy cho tan rồi cho su hào, nấm tuyết vào ngâm khoảng 10 phút cho thấm, sau đó trút ra rổ cho ráo nước.

Trộn gói: Cho su hào, nấm tuyết, cà rốt, đậu phụ chiên, ớt đỏ, một ít rau cần tây thái nhỏ vào một tô lớn, cho nước trộn gói vào trộn đều, nêm nếm vị chua chua ngọt ngọt là được.

Trình bày gói ra đĩa, rắc đậu phộng rang, phi tỏi tây và một ít rau cần tây lên. Dùng kèm với bánh tráng nướng.

Su hào ngon nhất là vào mùa đông và mùa xuân. Chọn su hào lõm hai đầu (còn gọi là su hào bánh xe) là su hào non, ăn giòn, ngọt và không bị xơ.

GỎI RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

- 50g tai lợn chay
- 50g tôm chay
- 200g rau muống

- 30g rau húng liu
- 10g lạc rang.

Nước trộn: Hoà tan 1 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa súp đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa cà phê tỏi xay + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối + 1 thìa cà phê hạt nêm.

Cách làm:

Tai lợn và tôm ngâm nước 15 phút, chần sơ. Tai lợn cắt lát mỏng, tôm chẻ đôi. Rau muống bỏ lá, lấy cọng, cắt khúc khoảng 7 -10 cm, chần sơ, ngâm nước đá khoảng 5 phút cho xanh giòn, vớt ra để ráo. Trộn đều tai lợn, tôm chay, rau muống với nước trộn. Cho gói ra đĩa, rắc rau húng, lạc rang lên, dùng kèm bánh phồng chay chiên, chấm nước mắm chay chua ngọt.

Mách nhỏ: Để rau muống có màu xanh, trước khi chần rau nên cho ít muối và dầu ăn vào nồi nước sôi, cho rau muống vào đảo đều rồi đem ngâm vào nước đá.

GỎI RAU CÂU

Nguyên liệu:

- 30g tai lợn chay
- 30g tôm chay

- 50g rau câu sợi khô
 - 50g nấm bào ngư
 - 1 quả dưa leo, 1 củ cà rốt, 1 củ hành tây
 - 10g hành phi
 - 10g đậu phộng rang
 - 50g cần tây
 - 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa súp dầu ăn; bánh phồng chay chiên, nước mắm chay chua ngọt ăn kèm.
- Nước trộn: Hoà tan 1 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa súp đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa cà phê tỏi xay + 1 thìa súp nước mắm chay ngon, nêm chua ngọt vừa ăn.

Cách làm:

Tai lợn và tôm ngâm 5 phút, chần sơ. Tai lợn thái lát mỏng, tôm chẻ đôi. Rau câu ngâm nở, rửa sạch, cắt ngắn 5 - 7 cm, để ráo. Nấm bào ngư ngâm mềm, xé sợi, xào sơ, nêm hạt nêm vừa ăn, để nguội. Dưa leo để vỏ, rửa sạch cắt làm 3 ngang, cắt sợi theo khoanh tròn. Cà rốt cắt sợi. Hành tây lột vỏ, bào mỏng. Tất cả ngâm nước đá khoảng 20 phút cho giòn. Trộn đều tất cả nguyên liệu với nước trộn. Cho cần cắt khúc vào sau đó cho ra đĩa, rắc hành phi, đậu phộng rang lên trên, dùng kèm bánh phồng và nước mắm chay.

Để rau câu có độ giòn thì khi cắt xong, mang để tủ lạnh khoảng 20 phút. Khi nào ăn mới rưới nước trộn vào các nguyên liệu, món gỏi sẽ ngon hơn.

GỎI BÔNG CẢI

Nguyên liệu:

- 50g tai lợn chay
- 50g tôm chay
- 200g bông cải xanh trắng
- 30g nấm bào ngư
- 50g hành tây
- ½ củ cà rốt
- 50g cần tây
- 10g hành phi
- 10g đậu phộng rang
- 10g bánh phồng chay chiên
- 1 thìa súp dầu ăn.

Cách làm:

Tai lợn và tôm chay ngâm nước 15 phút, chần sơ. Tai lợn cắt lát mỏng, tôm chẻ đôi. Nấm bào ngư xé đôi hoặc ba, xào sơ. Bông cải chẻ nhỏ. Cà rốt cắt lát mỏng. Chần sơ bông cải và cà rốt, vớt ra ngâm nước đá cùng hành tây bào mỏng khoảng 15 phút cho giòn.

Trộn đều nấm xào, tai lợn, tôm với nước trộn. Cho bông cải, cà rốt, hành tây, cần tây cắt khúc vào, trộn lẫn nữa, nêm lại vừa ăn.

Cho gói ra đĩa, rắc hành phi và đậu phộng rang lên, dùng kèm bánh phồng chiên.

Nước trộn: Hoà tan 1 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa súp đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê ớt xay + thìa cà phê tỏi băm + 1 thìa súp nước mắm chay ngon + 1 thìa cà phê hạt nêm, nêm chua ngọt vừa ăn.

Mách nhỏ: Nếu không thích tai lợn chay và tôm, bạn có thể thay thế bằng đậu phụ cắt sợi chiên vàng. Loại gói này dùng cần tây để trộn sẽ ngon hơn rau răm.

GỎI BẮP CẢI

Nguyên liệu:

- 2 cây mì căn
- 200g bắp cải trắng
- 50g nấm bào ngư
- 50g cà rốt
- 50g hành tây
- 30g rau răm
- 10g hành phi
- 10g đậu phộng rang

- 10g bánh phồng, 2 thìa súp dầu ăn, ½ thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê hạt nêm.

Nước trộn: Hoà tan 2 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa súp đường + ½ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa cà phê tỏi xay + ½ thìa cà phê muối + 1 thìa cà phê hạt nêm, nêm chua ngọt vừa ăn.

Cách làm:

Mì căn ngâm sơ, rửa sạch, xé sợi, chiên vàng. Nấm bào ngư ngâm nở, rửa sạch, xé nhỏ, xào sơ, cho mì căn vào xào chung, nêm muối, hạt nêm vừa ăn, để nguội.

Bắp cải bào sợi mỏng. Cà rốt gọt vỏ, cắt sợi. Hành tây cắt sợi mỏng. Cho tất cả vào tủ lạnh ướp 30 phút cho giòn. Trộn đều rau củ và mì căn với nước trộn, thêm rau răm cắt nhuyễn vào, trộn lẫn nữa.

Cho gói ra đĩa, rắc hành phi và đậu phộng rang lên. Dùng kèm bánh phồng chay chiên và nước mắm chay chua ngọt.

Để bắp cải, hành tây bớt hăng, cà rốt giòn thì khi cắt sợi xong, trộn đều với 2 thìa súp nước cốt chanh, đường, để vào tủ lạnh, vắt ráo nước trước khi trộn.

GỎI BẮP CHUỐI

Nguyên liệu:

- 50g tai lợn chay
- 50g tôm chay
- 300g bắp chuối cắt sợi nhỏ
- 100g nấm bào ngư
- 1 cái bánh tráng nướng
- 10g đậu phộng rang
- 10g rau răm
- 1 thìa súp muối, 1 thìa súp dầu ăn.

Cách làm:

Tai lợn và tôm chay ngâm nước lạnh 15 phút, rửa sạch, chần sơ. Tai lợn cắt lát mỏng, tôm chẻ đôi. Nấm bào ngư rửa sạch với nước muối loãng, vắt ráo, xé sợi, xào sơ, nêm hạt nêm vừa ăn, để nguội.

Bắp chuối chọn loại trắng ngon, ngâm nước muối loãng, rửa sạch, vắt ráo. Cho các nguyên liệu vào bát, thêm răm cắt nhỏ vào, nhẹ tay trộn đều. Cho gỏi ra đĩa, rắc đậu phộng lên, dùng kèm bánh tráng nướng.

Mách nhỏ: Để bắp chuối trắng nên ngâm với nước chanh pha loãng, khi trộn phải dùng ngay, nếu để lâu, bắp chuối sẽ bị đen bầm và ra nước không ngon.

Nước trộn: Hoà tan 2 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa cà phê muối + 1 thìa cà phê hạt nêm, ½ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa súp đường, nêm vừa ăn.

GỎI CÚ HỦ DỪA

Nguyên liệu:

- 150g tai lợn chay
- 300g củ hủ dừa
- 50g nấm rơm
- 1 quả ớt đỏ không cay
- 10g tàu hũ ky
- 5g rau răm
- 5g hành tím phi
- 10g đậu phộng rang
- 20g bánh phồng chay chiên

- 1 thìa súp dầu ăn. Nước trộn: Hoà tan 1 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa súp đường + ½ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa cà phê tỏi xay + 1 thìa cà phê muối + 1 thìa cà phê hạt nêm.

Cách làm:

Tai lợn chay ngâm nở mềm, chần sơ, cắt lát mỏng. Củ hủ dừa rửa sạch, để ráo, cắt mỏng. Nấm rơm rửa sạch, cắt miếng mỏng, xào sơ, nêm hạt nêm vừa ăn,

để nguội. Ớt đỏ bỏ hạt, thái chỉ. Tàu hũ ky chiên giòn, bẻ miếng nhỏ vừa ăn. Cho củ hủ dừa, tai lợn, ớt cắt sợi, nấm rơm, rau răm vào tô, rưới nước trộn vào, trộn đều. Bày gỏi ra đĩa, rắc đậu phộng, hành phi và tàu hũ ky lên, dùng kèm với bánh phồng chiên.

Mách nhỏ: Để củ hủ dừa trắng và giòn, sau khi thái lát mỏng đem ngâm qua nước lọc pha nước cốt chanh và muối khoảng 15 phút, vớt ra để ráo trước khi trộn.

GỎI BỒN BỒN

Nguyên liệu:

- 100g tôm chay khô
- 300g bồn bồn chua
- 100g nấm đông cô
- 10g rau răm
- 5g hành tím phi
- 10g đậu phộng rang
- 20g bánh phồng chay chiên, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa súp dầu ăn.

Nước trộn: Hoà tan 1 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa súp đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa cà phê tỏi xay + 1 thìa súp nước mắm chay ngon, nêm chua ngọt, vừa ăn.

Cách làm:

Tôm chay ngâm nước, rửa sạch, chần sơ, để ráo nước, chẻ đôi. Bồn bồn cắt khúc khoảng 5 - 7 cm, chẻ đầu ra làm 2 hay 3 cho vừa ăn, rửa sạch, để ráo nước.

Nấm đông cô rửa sạch, cắt bỏ chân, khử dầu thật, xào chín, nêm hạt nêm vừa ăn.

Trộn đều bồn bồn, nấm, tôm chay, rau răm với nước trộn. Cho gói bồn bồn ra đĩa, rắc đậu phộng giã sơ, dùng kèm với bánh phồng và nước mắm chay chua ngọt.

Mách nhỏ: Tùy theo độ chua của bồn bồn mà có cách xử lý khác nhau, nếu quá chua nên ngâm trong nước vo gạo khoảng 30 phút, không nên vắt bồn bồn sẽ bị giập mất ngon.

GỎI TIẾN VUA

Nguyên liệu:

- 50g tôm chay
- 50g tai lợn chay
- 200g rau tiến vua
- 100g nấm bào ngư
- 50g cà rốt
- 50g hành tây
- 30g ớt chuông đỏ

- 30g cần tây
- 10g đậu phộng rang
- 20g bánh phồng chay chiên
- 5g hành tím phi
- 2 thìa súp đường
- 1 thìa cà phê, hạt nêm, 1 thìa súp dầu ăn.

Nước trộn: Hoà tan 1 thìa súp nước cốt chanh + 1 thìa cà phê muối + ½ thìa cà phê ớt xay + 1 thìa cà phê tỏi băm + 1 thìa súp đường, nêm vừa ăn.

Cách làm:

Tai lợn và tôm ngâm nước 15 phút, rửa sạch, chần sơ. Tai lợn cắt lát mỏng, tôm chẻ đôi. Nấm bào ngư xé sợi, xào sơ, nêm hạt nêm vừa ăn, để nguội. Rau tiến vua ngâm nước 15 phút, rửa sạch. Cà rốt, hành tây, ớt chuông cắt sợi. Tất cả ướp với 2 thìa súp đường, để khoảng 10 phút cho giòn, vắt ráo nước.

Trộn đều tai lợn chay, tôm chay, nấm xào với nước trộn. Cho rau tiến vua, hành tây, cà rốt, ớt chuông, cần tây cắt khúc vào, trộn lẫn nữa, nêm lại vừa ăn. Bày ra đĩa, rắc hành phi, đậu phộng rang lên, dùng kèm bánh phồng chay.

GỎI BẮP CHUỐI

Nguyên liệu:

- 1 bắp chuối hột
- 150g nấm rơm búp
- 50g củ kiệu tươi băm nhỏ
- 1 nắm rau răm
- 1 miếng tàu hũ ky trắng
- 1 cây mì căn
- 100g đậu phộng
- 1 nắm rau răm
- Nước tương, giấm, chanh, đường ốt, dầu ăn, bột ngọt.

Cách làm:

Trộn chung bắp chuối, 1/2 tàu hũ ky, 1/2 nắm rơm, 1/2 mì căn cho đều, nêm nước tương, chanh, đường, bột ngọt, là được. Cho gỏi ra đĩa xếp bông, rải ốt lên mặt.

Bắp chuối phải luộc chín, lựa phần non xé nhỏ vắt cho ráo nước, tàu hũ ky rửa sơ nước lạnh, xắt nhỏ, chiên với dầu ăn cho vàng, nấm rơm gọt vỏ rửa sạch, xắt mỏng để ráo nước, xào với dầu đã phi chút kiệu băm.

GỎI TRÁI SU SU

Nguyên liệu:

- 800g trái su su
- 150g nấm rơm búp
- 100g đậu phộng
- Nước tương, giấm, chanh, đường, bột ngọt, dầu ăn, muối.

Cách làm:

Trộn chung trái su su với 1/2 đậu phụ chiên, 1/2 nấm rơm cho đều, nêm nước tương, chanh, đường, bột ngọt, ớt giã nhỏ, cho gói được vừa ăn, gói chua ngọt là được.

Cho gói ra đĩa, để 1/2 đậu phụ chiên, nấm rơm, còn lại lên mặt gói, cho rau sống, đậu phộng lên trên cùng, giữa đĩa cắm ớt tỉa hoa cho đẹp. Gói này dùng chung với nước tương, chanh, đường.

Su su bào mỏng cho chút muối vào, vắt ráo nước. Đậu phụ chiên xắt mỏng, nấm rơm xắt mỏng, vắt ráo nước, đậu phộng bóc vỏ giã hơi nát, xào cho kiêu tươi, thơm, nấm rơm vào xào khoảng 5 phút, cho đậu phụ vào xào cho đều, ớt tỉa hoa ngâm nước nở cho đẹp.

GỎI BẠC HÀ CHAY

Nguyên liệu:

- 500g môn bạc hà
- 2 củ cà rốt
- 2 quả ớt chuông
- 100g đậu phụ chiên
- 100g thịt vụn chay đã nấu chín
- 4 thìa đường
- 3 thìa giấm
- 1 muỗng xì dầu
- Ngò gai
- Tôm chay (tùy thích)
- Đậu phộng rang
- Lá quế

Cách làm:

Cắt cà rốt và ớt chuông thành sợi nhỏ rồi trộn với đường, giấm và muối. Ngâm 20 phút hoặc tới khi rau củ hơi quắt lại. Tước vỏ môn bạc hà và cắt thành lát mỏng. Trộn bạc hà với cà rốt và ớt chuông, để ráo, vắt hết nước.

Cắt đậu phụ thành miếng dài mỏng. Xào sơ với xì dầu và tiêu. Cắt nhỏ ngò gai.

Trộn chung các nguyên liệu với nhau. Nêm lại

gia vị vừa ăn. Trang trí với tôm chay, vịt chay, rau quế và đậu phộng.

Dùng kèm chén tương xì dầu pha ớt xắt lát. Khi đã trộn các nguyên liệu với nhau nên dọn ăn ngay để gói được giòn.

MÓN TRỘN 3 MÀU

Nguyên liệu:

- 1 trái dưa leo
- 1 củ cà rốt
- Nửa củ sắn.
- 160g đậu phộng
- 3 muỗng canh đường cát
- 2 muỗng canh mè
- Một ít cần tây

Cách làm:

Dưa leo, cà rốt, củ sắn gọt vỏ, rửa sạch và cắt sợi. Đậu phộng dùng dầu chiên vàng, để nguội, giã nát, mè vàng thơm.

Cho dưa leo, củ sắn và cà rốt cắt sợi vào đĩa, sau đó rắc đậu phộng, mè và đường cát lên, cuối cùng dùng cần tây trang trí cho món ăn. Dưa leo cắt 2 đầu, rồi lấy 2 phần bị cắt chà xát vào 2 đầu dưa leo cho nhựa dưa leo ra hết, sau đó cắt bỏ thêm

một phần nữa ở hai đầu, như thế có thể bỏ hết vị đắng ở hai đầu dưa.

SALAD CHAY

Nguyên liệu:

- 150g khoai tây
- 100g cà rốt
- 100g đậu que
- 100g xà lách
- 4 thìa súp sốt mayonnaise
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê đường
- 1/2 thìa cà phê bột ngọt
- 1 thìa súp nước tương

Cách làm:

Cà rốt, khoai tây rửa sạch, luộc chín, gọt vỏ. Đậu que tước xơ luộc chín.

Tất cả xắt hạt lựu. Trộn sốt mayonnaise cùng với khoai tây, cà rốt, đậu que.

Rưới nước trộn vào, trộn đều. Cho hỗn hợp vào bát, ấn mạnh tay để khi úp ra đĩa nguyên liệu không bị vỡ. Có thể dùng kèm với xà lách, dưa leo và cà chua xắt lát.

Nước trộn: 1/2 thìa cà phê muối + 1/2 thìa cà phê đường + 1/2 thìa cà phê bột ngọt + 1 thìa súp nước tương.

NƯỚC TRÁI CÂY NGÂN NHĨ VÀ ĐU ĐỦ

Nguyên liệu:

- 20g ngân nhĩ
- 320g đu đủ
- 120g đường phèn
- 2 miếng gừng
- Một ít trần bì

Cách làm:

Ngân nhĩ ngâm nước cho mềm, cắt bỏ cuốn và phần cứng, đu đủ gọt vỏ, cắt hạt lựu. Trần bì ngâm nước, bỏ cuống.

Cho 4 ly nước lạnh vào nồi nấu sôi, cho gừng và Trần bì vào nấu vài phút.

Vớt bỏ gừng và trần bì, cho ngân nhĩ và đu đủ cắt hạt lựu vào nấu chín trên lửa nhỏ 15 phút. Cuối cùng cho đường phèn vào nấu đến khi đường tan là được. Khi chọn đu đủ nên chọn loại đu đủ vừa chín, vì đu đủ quá chín sau khi nấu sẽ bị nhừ nát, làm cho nước bị đục, không còn đẹp và trong.

RAU MUỐNG TRỘN GIÁ

Nguyên liệu:

- Nửa bắp cải (loại nhỏ)
- 160g đậu đũa và rau muống
- 120g giá
- 1 muống canh ớt đỏ băm
- 1 chén dứa tươi thái sợi
- 2 muống cà phê ớt bột
- 2 muống canh đường
- Một ít muối
- 1 củ hành thái mỏng

Cách làm:

Cải bắp rửa sạch, cắt sợi, đậu đũa bỏ cuống và đường gân 2 bên, cắt khúc, rau muống bỏ lá già, cắt khúc. Cải bắp, đậu đũa, rau muống đem luộc chín, giá chần sơ qua nước sôi.

Cho dứa thái sợi vào các loại rau luộc, cho gia vị vào, trộn đều, bày ra đĩa và cuối cùng dùng ớt băm trang trí cho món ăn.

Để làm món ăn này được ngon nên chọn loại dứa tươi, khi ăn hương vị sẽ càng thơm và ngọt hơn. Món ăn này có thể làm trước rồi cất vào tủ lạnh, dùng lúc nào tùy thích.

RONG BIỂN CUỐN CƠM THẬP CẨM

Nguyên liệu:

- 120g gạo dẻo
- Vài miếng rong biển
- 4-5 cái nấm đông cô
- 80g jambon
- 2 muống canh cần tây cắt hạt lựu
- 1 ly nước dùng và một ít hành, 2 muống canh cà rốt.
- Một ít muối và tiêu xay

Cách làm:

Nấm đông cô ngâm nước cho mềm, cắt hạt lựu, cho một ít dầu và bột năng vào, trộn đều; jambon cắt hạt lựu; rong biển cắt miếng dài.

Gạo vo sạch, cho nước dùng vào nấu, đợi sau khi cơm cạn nước thì cho nấm đông cô, jambon, cần tây, cà rốt và gia vị vào hấp chín.

Sau khi cơm chín rắc hành cắt nhỏ vào, tạo thành cơm thập cẩm. Lấy một tờ giấy bóng kính để lên trên chiếu trúc nhỏ, làm ẩm sơ mặt giấy, sau đó cho một ít cơm thập cẩm vào cuốn chiếu trúc và giấy bóng kính lại cho cơm tạo thành hình cuốn,

sau cùng cho những miếng rong biển quấn quanh cuốn cơm thập cẩm là được.

Rong biển nên cất giữ trong lọ thủy tinh hoặc túi nilon bọc kín, nếu không sẽ dễ bị ẩm ướt, mất đi hương vị giòn, thơm của rong biển.

SÚP RAU DỀN

Nguyên liệu:

- 250g rau dền
- 1 miếng đậu phụ trắng
- Muối, bột ngọt, dầu mè, bột năng

Cách làm:

Rửa sạch rau dền, cho vào nước sôi chần, vớt ra để ráo. Cắt nhỏ rau dền, cắt đậu phụ thành miếng nhỏ. Cho nước, muối, bột, ngọt và đậu phụ vào nấu sôi lên. Tiếp tục cho rau dền vào nấu sôi lên. Chế nước vào bột năng, nước sôi, rưới dầu mè vào và múc ra bát. Nguyên liệu đơn giản chế biến không phức tạp, rau dền, đậu phụ, bổ và mát rất tốt cho cơ thể.

BÁNH ĐÚC LÁ DỨA

Nguyên liệu:

- 200 bột gạo

- 200 bột năng
- 1 bó lá dứa
- 1 ống màu xanh
- 2 thìa dầu ăn
- 250g đường thề
- 1 thìa bột năng
- 1 bát nước lạnh
- 1/2 bát nước cốt dừa
- 1/4 thìa muối
- 50g vừng trắng rang vàng

Cách làm:

Lá dứa xay nhuyễn cùng với 500ml nước, lọc lấy nước cốt. Pha 100g bột năng, 100g bột gạo, nước lá dứa và chút màu xanh, khuấy đều và một chút dầu ăn.

Thăng nước đường: hòa tan đường, nước, bột năng, nấu sôi cho hơi sệt.

Đun hai loại bột cho đặc lại, nhấc xuống, cho vào khuôn tròn, một lớp xanh một lớp trắng, hấp chín. Khi ăn chan nước đường và nước cốt dừa, rắc vừng rang vàng lên trên.



SALAD NGÔ TƯƠI

Nguyên liệu:

- 1/2 búp rau xà lách dún
- 1/2 búp xà lách tím
- 1 bắp ngô
- 5 quả cà chua bi
- 1 thìa súp nho khô
- 2 thìa súp nước cốt chanh
- 3 thìa cà phê đường
- 1 ít muối
- 1 thìa dầu ô-liu

Cách làm:

Nhặt, rửa sạch rau xà lách, cà tím, cắt khúc vừa ăn. Bỏ đôi cà chua. Luộc chín ngô, tách lấy hạt hoặc để nguyên quả cà cắt khoanh tròn tùy thích.

Hòa tan đường với nước cốt chanh, muối làm nước trộn salad, cho thêm dầu ô-liu vào. Xếp rau xà lách ra đĩa, cho ngô cà chua, nho khô lên trên. Khi nào dùng, rưới nước sốt salad vào trộn đều. Món này thích hợp cho người béo phì, người đang ăn kiêng.



BÍ ĐAO ƯỚP NƯỚC CAM

Nguyên liệu:

- 400g bí đao
- Nước cam vỏ vàng 100g

Cách làm:

Cắt bí đao thành que lớn, cho vào nồi nước sôi nấu 2 phút rồi vớt bí ra để ráo nước, sau đó cho bí đao vào nước cam ướp 1 giờ là dùng được.

Bí đao nên chọn mua những quả đã già, thịt bí mới ngon. Chua ngọt, dẻo, màu sắc tươi đẹp.

GỎI NGÓ SEN CHAY

Nguyên liệu:

- 1 cây chả lụa chay
- 1 lá tàu hũ ky
- 300g ngó sen
- 400g cà-rốt
- 1 trái dưa leo
- 100g dưa kiệu
- 50g đường
- 50g đậu phộng (rang sẵn)
- Chanh, ớt, dấm, ngò, rau răm

- 1/2 quả dừa
- 20 bánh phồng tôm (chiên sẵn)

Cách làm:

Chả lụa xắt sợi xào sơ sơ. Tàu hũ ky chiên giòn, bẻ miếng nhỏ. Dừa bỏ vỏ thái mỏng.

Ngó sen chẻ làm tư (dài 4cm) ngâm nước pha dấm hoặc chanh, xả sạch vắt ráo. Cà rốt tỉa hoa, xắt mỏng ấn răng cửa, bóp muối xả sạch vắt ráo nước, ướp 50g đường. Dừa leo bỏ phần ruột rồi xắt mỏng. Dưa kiệu xé thành sợi, 1/3 làm nước chấm, 2/3 để trộn gỏi. Ớt tỉa làm bông.

Cách trộn:

Ngó sen + cà-rốt + dưa leo + chả lụa + tàu hũ ky + 2/3 dưa kiệu + dưa + bột ngọt + chanh + ớt xắt sợi + muối, trộn đều sau đó nếm gỏi chua ngọt vừa ngon là được. Cho rau răm + đậu phộng rang (giã vừa đừng nhỏ quá).

SÚP MĂNG TÂY CHAY

. Nguyên liệu:

- 1kg củ sắn
- 2 củ cà rốt
- 1 hộp măng tây

- 1 miếng tàu hũ ky lớn
- 1 muống súp đầy bột năng
- Rau mùi, tiêu, muối, bột ngọt
- 1 muống cà phê nước tương

Cách làm:

Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, xong xắt lại bằng cọng giá, đem nấu với chút muối để lấy nước dùng (độ 2 lít). Hớt bọt cho nước được trong.

Cà rốt: Gọt vỏ, rửa sạch, bỏ chung vào nồi luộc sắn, luộc cho mềm. Khi cà rốt mềm, xắt thành hạt lựu nhỏ, dùng làm gạch cua.

Tàu hũ ky: Ngâm nước lạnh khoảng 15 phút, rửa sạch, để ráo nước, xắt nhỏ thành cọng như mì, dùng làm da gà.

Măng tây cắt nhỏ. Bột năng hòa với 3 muống súp nước lạnh. Bắc nồi nước dùng lên bếp, đổ nước trong hộp măng tây vào, đợi sôi, bỏ tàu hũ ky, măng tây, nước bột năng, cho nước dùng sanh sánh, nêm muối, tiêu, bột ngọt, nước tương, nêm vừa ăn là được. Khi tất cả đều sôi, nhắc xuống.

Múc súp ra tô, xung quanh tô rắc cà rốt để thay gạch cua, giữa để cọng rau mùi cho đẹp, rắc thêm tiêu cho thơm.

XÁ XÍU CHAY

Nguyên liệu:

- 3 cây mì căn
- Nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, ớt
- 1 muống cà phê ngũ vị hương
- 1 chút màu đỏ
- 1 trái dừa tươi
- 1 trái dưa chuột
- 150g xà lách
- 50g tỏi tây

Cách làm:

Mì căn: để nguyên miếng dài, lấy dĩa xăm sơ cho mì căn thấm đều gia vị ướp vào mì căn, 1 chút nước tương ngon + một chút tiêu + 1 muống cà phê đường + 1/2 muống cà phê bột ngọt + ngũ vị hương + màu đỏ; để độ 1/2 giờ cho mì căn thấm đều gia vị.

Dưa chuột: gọt vỏ theo lần sọc (chừa chút vỏ xanh lại), xắt mỏng.

Tỏi tây: rửa sạch, lấy phần thân trắng xắt mỏng, băm nhỏ.

Bắc chảo dầu nóng, cho tỏi tây vào cho thơm, cho mì căn vào chiên vàng đều, cho nước dừa tươi

vào ngập nêm vừa ăn, để lửa riu riu, trở miếng mì căn cho thấm đều nước dừa. Nấu cho đến khi nước dừa cạn, sệt lại là được, nhắc xuống để mì căn nguội xắt ra từng miếng mỏng.

Xếp xà lách + dưa chuột ra giữa đĩa hình bầu dục, trên xếp xá xíu, rắc thêm tiêu + rau mùi cho thơm. Món này dùng chung với cơm hoặc với bánh mì + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

KEM CHUỐI

Nguyên liệu:

- 3 quả chuối sứ chín, cỡ lớn
- 9 que gỗ (để xuyên chuối).
- 90g chocolate, băm nhỏ, 2 thìa dầu thực vật.

Cách làm:

- Lót giấy nhôm vào khay, cắt mỗi quả chuối thành 6 khoanh, bẻ đôi que gỗ rồi ghim vào từng khoanh.

- Bỏ chung chocolate và dầu vào tô chịu nóng cỡ nhỏ. Đặt lên nồi đun cách thủy cho tan chảy chocolate.

Lần lượt nhúng từng khoanh chuối vào chocolate, rồi để lên giấy nhôm, bỏ tủ lạnh cho chocolate đông đặc. Sau đó cất vào hộp, đậy kín, ướp lạnh ít nhất 2 giờ trước lúc ăn. Kết hợp giữa chocolate và chuối

là một cải biến của món ăn này. Để trong tủ lạnh khoảng 2 giờ là bạn đã có một món tráng miệng độc đáo.

KEM ĐÁ CHANH

Nguyên liệu:

- 2 chén nước, 1 chén đường
- 1 vỏ quả chanh bào nhuyễn
- 1 chén nước ép chanh tươi, 1 chén kem tươi.

Cách làm:

Cho nước đường, vỏ chanh và nước chanh vào một cái nồi nhỏ. Đặt lên bếp nấu cho đến khi đường sôi và tan ra. Giảm bớt lửa và nấu khoảng 2-3 phút nữa nhắc xuống, để nguội.

Đợi phần nước si rô này nguội, cho kem tươi vào trộn đều. Rót hỗn hợp kem và chanh vào khuôn làm kem rồi cho vào ngăn đá của tủ lạnh. Khoảng 15 phút sau lấy ra, khuấy đều hỗn hợp kem lên và đặt lại vào tủ. 30 phút sau, lấy kem ra cho vào ly. Ăn sẽ có mùi thơm rất ngon. Thìa kem thơm mùi chanh và mát lạnh sẽ làm giảm sự mệt mỏi trong người.



THẠCH KEM CHOCOLATE

Nguyên liệu:

- 25g rau câu
- 1 lít nước
- 1/2 kg kem sữa
- 100g bột chocolate ngọt
- 300g đường cát trắng
- 300g váng sữa (nếu không có váng sữa, có thể dùng sữa tươi hoặc sữa bột pha nước)
- Dừa bào sợi
- Khuôn nhỏ hình vắt kem

Cách làm:

Rau câu cho vào nồi nước (chừng 1lít) ngâm độ 10-30 phút. Nấu rau câu cho tan (lửa nhỏ), hớt bọt kỹ. Cho đường vào khuấy đều đến khi tan, đun tiếp cho sôi, hớt bọt. Nhấc xuống, trộn chocolate và váng sữa vào nồi, cho kem vào đặt lên bếp đun tiếp (lửa nhỏ). Đổ rau câu vào khuôn, để nguội sau đó cho vào tủ lạnh.

Khi dùng trút ra đĩa. Rắc dừa xung quanh, trên để mút.



BÍ ĐAO CUỐN KIM CHÂM

Nguyên liệu:

- Bí đao
- 50g sợi kim châm
- Một ít nấm mèo, dưa leo, cà rốt, mộc nhĩ
- Gừng, muối, gia vị, xì dầu vừa đủ

Cách làm:

Chọn bí đao non có vòng thân lớn cho dễ làm, đặc ruột, gọt vỏ, cắt khúc cao chừng 10 cm, bản rộng còn khoảng 5-7 cm, dùng dao mỏng sắc cắt dọc thành lát mỏng khoảng 2 mm. Tùy bí tươi hay không sau khi cắt thấy mềm có thể cuốn tròn lại được thì không cần phải chần nhanh vào nước sôi. Nếu lát bí cứng, chần nhanh vào nước sôi khoảng 10 giây cho bí mềm. Làm khoảng 15 lát cho một đĩa.

Sợi kim châm ngâm nước cho mềm; cà rốt gọt vỏ, dưa leo gọt vỏ bỏ ruột, nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, mỗi thứ khoảng nửa chén, cắt sợi thật nhuyễn. Chuẩn bị nồi hấp.

Cuốn tròn mỗi miếng bí với vài sợi kim châm, nấm mèo, dưa leo, cà rốt... cho đều tay đẹp mắt, sắp thành hoa văn vào đĩa, châm nước gia vị vào, cho vào nồi hấp khoảng 5 phút sau khi nước sôi.

Lưu ý bí rất mau chín, kiểm tra thấy lát bí trở trong là lấy ra ngay, đừng để nát bí.

- Pha hỗn hợp gia vị trong một cái nồi nhỏ với: 1/2 chén nước dùng chay, nêm vào chút gừng băm + muối + dầu mè + chút xì dầu cho vừa miệng. Pha 2 muỗng cà phê bột năng với nửa chén nước nguội. Cho nước gia vị lên bếp để sôi, cho vào chút nước bột để hỗn hợp trong và hơi sánh là được. Tưới nước gia vị lên đĩa bí, dọn ăn nóng. Bí đao non, cuộn kim châm, cà rốt, mộc nhĩ, sau đó hấp chín.

BÁNH TRÁNG XÚC GỎI NGÓ SEN

Nguyên liệu:

- Dưa leo
- Cà rốt
- Ớt Đà Lạt loại chín đỏ
- Ngó sen
- Miến sợi
- Mì căn
- Đậu phộng hoặc hạt điều rang bán sẵn
- Đậu phụ chiên
- Rau răm, mùi tàu, rau thơm đủ loại
- Đường, ớt, chanh, muối, ngò, mè
- Bánh tráng nướng

Cách làm:

Cà rốt, ớt đỏ Đà Lạt: Xắt nhỏ như cọng giá.

Dưa leo: Xẻ dọc làm 2, xắt mỏng vừa phải, bỏ vào thau vài muỗng đường và ít muối, đợi khoảng 5 phút vắt ráo để qua một bên.

Mì căn: xé nhỏ, chiên vàng.

Mè, đậu phộng hoặc hạt điều đâm nhỏ.

Đậu phụ chiên: xắt nhỏ như cọng giá, ướp gia vị, xào sơ qua.

Miến sợi: Rửa sạch, chần sơ qua nước sôi.

Ngó sen: Bỏ cọng già, tước sợi, bỏ vào thau nước một tí dấm, tí muối, tí đường, tước tới đâu, thì ngâm tới đó. Ngâm khoảng 10 - 15 phút, vớt ra vắt cho ráo.

Rau răm, mùi tàu, rau thơm đủ loại rửa sạch, xắt vừa phải (2/3 trộn gỏi, 1 phần còn lại thì dùng để rắc lên mặt gỏi lúc dọn ra.)

Vắt chanh vào chén, cho tí đường, tí muối, hòa cho tan, nếm cho vừa ăn và thêm ớt vào (nếu muốn ăn cay). Khi ăn có vị chua chua ngọt ngọt hơi mặn là được.

Trộn chung các thứ trên lại và đổ nước cốt chanh, gia vị vào trộn đều. Cho gỏi vào đĩa, rắc đậu phộng/hạt điều và phần rau xắt còn lại lên trên. Dọn lên bàn chung với bánh tráng nướng giòn.

GỎI SỮA CHAY

Nguyên liệu:

- 2 trái dưa chuột
- 2 củ cà rốt
- 3 cây mì căn
- 100g đậu phộng rang
- 100g mè
- 2 miếng đậu phụ chiên
- Đường, ớt, chanh, nước tương, muối, ngò

Cách làm:

Dưa chuột và cà rốt: xắt nhỏ, chần sơ nước sôi, vắt ráo.

Mì căn: xé nhỏ, chiên vàng.

Mè và đậu phộng: rang vàng, giã nhỏ.

Đậu phụ chiên: xắt nhỏ.

Trộn chung các thứ lại nêm 1 muỗng cà phê đường, một ít nước tương, vắt chanh và ớt vào. Nêm vừa chua chua ngọt ngọt là được. Cho gói vào đĩa, rắc đậu phộng, mè, mùi tàu lên mặt gói.

NỘM RAU

Nguyên liệu:

- 500g đu đủ xanh

- 150g đậu quả
- 100g rau muống
- 250g cà chua
- 40g lạc (đậu phộng)

Ớt khô, nước chanh, đường hoa mai, tỏi, nước tương.

Cách làm:

Đu đủ xanh, gọt vỏ, nạo sợi nhỏ. Các loại rau, sơ chế, rửa sạch, đậu quả bẻ khúc ngắn 5-6cm.

Rau muống bỏ hết lá, chỉ lấy phần cọng, cắt khúc ngắn bằng đậu quả. Cà chua (loại cà chua quả nhỏ, giống nhập ngoại) bổ đôi. Lạc rang chín, sấy sạch vỏ, đập dập. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Đun một nồi nước. Khi nước sôi, lần lượt cho đậu quả, rau muống vào chần cho chín tới, vớt ra để ráo nước.

Trộn đu đủ với rau muống, đậu quả, cà chua vào một âu lớn. Pha 1,5 muỗng nước tương với chút ớt khô, 2 muỗng nước chanh, 2 muỗng đường hoa mai, tỏi, 1 ít bột canh khuấy đều để đường tan hết rồi đổ hỗn hợp nước vào âu rau trộn đều. Để khoảng 15 phút cho ngấm, trước khi ăn, rắc lạc lên trên hoặc trộn đều.

HỘT KHỔ QUA TƯƠNG SẢ

Nguyên liệu:

Hột khổ qua

Cách làm:

Hột khổ qua rửa sạch cho vào chảo dầu nóng chiên lên, khi hột khổ qua vàng và giòn thì cho sả băm vào chờ cho sả vàng và thơm thì cho tương, đường nêm vừa ăn và bắc xuống. Dùng chung với khổ qua luộc, cơm nóng.

GỎI GÀ BÔNG SÚNG CHAY

Nguyên liệu:

- 1 miếng gà chay
- 300g bông súng
- 50g cà rốt
- 50g hành tây
- 1 quả ớt sừng

Dầu để chiên, mùi tàu trang trí và bánh phồng tôm ăn kèm

Hỗn hợp nước giấm: 1 chén giấm + 2 thìa súp đường.

Nước mắm chay trộn gỏi: 2 thìa súp đường + 2 thìa súp nước mắm chay + 1 thìa cà phê muối + 2

thìa cà phê ớt xay + 2 thìa súp nước cốt chanh, khuấy đều.

Cách làm:

Bắc chảo, chiên gà chay trong dầu sôi ngập. Khi gà vàng, vớt ra để ráo dầu, thái lát mỏng vừa ăn.

Bông súng tước sạch, cắt khúc. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi. Ngâm bông súng và cà rốt vào hỗn hợp giấm đường pha loãng, để trong 30 phút.

Hành tây lột vỏ, thái lát mỏng. Ớt sừng bỏ hạt, thái sợi mảnh. Trộn đều các nguyên liệu với nước mắm gói, trang trí thêm ngò, bông ớt, ăn kèm bánh phồng tôm.

BÍ DAO KHO CHAO

Nguyên liệu:

1 trái bí dao, gọt vỏ, cắt lát dày chừng 1.5cm; cục chao tán nhuyễn

Cách làm:

Bỏ dầu vào chảo chiên bí dao cho vàng hai bên, gấp ra bỏ lên miếng giấy cho thấm hết dầu. Chảo dầu nóng, bỏ tỏi tây vào phi lên cho thơm, bỏ chao tán vào, nêm muối tiêu đường, xì dầu + chút nước cho vừa ăn. Bỏ bí dao chiên vào hỗn hợp vừa rồi,

bớt lửa, kho riu riu cho đến khi nước rút gần hết. Món này ăn với cơm, miếng bí phải ngọt mặn có mùi bí và mùi chao.

IV. CÁC MÓN ĐẬU HŨ

ĐẬU PHỤ KHO VỚI DƯA CẢI

Nguyên liệu:

- 1 vỉ đậu phụ chiên sẵn (mua đậu phụ sống về cắt ra chiên cũng được).
- 1 bịch dưa cải
- Nấm (nếu muốn)
- Xì dầu, muối, tiêu, đường, dầu ăn, ớt, tỏi tây.

Cách làm:

Đậu phụ cắt miếng vuông chừng hai ngón tay.

Dưa cải ngâm nước nóng, rửa kỹ (bớt chua và mặn).

Bắc chảo lên bếp nóng, bỏ dầu ăn vào, tỏi tây xắt mỏng bỏ vào + dội bột đao lên, cho đậu phụ + nấm + dưa cải xào. Nêm muối tiêu đường, xì dầu vừa ăn, cho chút nước vào, bớt lửa kho từ từ cho tới lúc hơi cạn.

Đậu phụ dưa cải phải chua chua ngọt ngọt mặn mặn, ăn với cơm nóng.

ĐẬU PHỤ KHO SẢ ỚT

Nguyên liệu:

- 2 miếng đậu phụ chiên sẵn (cắt nhỏ) (hay đậu phụ đã cắt nhỏ trước rồi chiên)
- 1 hộp sả ớt băm sẵn
- Xì dầu, muối, đường
- 1 muỗng dầu olive

Cách làm:

Khi dầu đã nóng cho sả ớt vào xào khoảng 3 phút. Cho đậu phụ chiên vào, đảo đều.

Cho xì dầu, 1 tí muối, đường và chút nước vào nồi (nhớ nêm lại cho vừa), đậy nắp nồi và để lửa riu riu cho gia vị thấm vào đậu phụ (khoảng 10 phút) là xong. Món này ăn với cơm nóng và rau luộc.

BAO BỐ ĐẬU PHỤ CHAY

Nguyên liệu:

- | | |
|----------------------------|-------|
| - Đậu phụ 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

Cách làm:

Cắt cây đậu phụ 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.

ĐẬU HŨ KHÔ XÀO SẢ ỚT

Nguyên liệu:

- 2 miếng thịt lợn lát chay ngậm mềm xé miếng
- Tép sả bào nhuyễn
- Gia vị: dầu ăn, tiêu, ớt, đường, muối.

Cách làm:

Cho dầu ăn vào chảo nhỏ, tiếp cho sả vào xào cho thơm. Cho lợn lát chay vào xào khô lại. Thêm ớt bột, muối và tiêu. Nêm nếm cho vừa ăn. Món chay này cơ bản cũng từ đậu phụ nhưng với cách chế biến và pha phối nhiều thực phẩm khác để chế biến ra món ngon, vị lạ. Món này ăn với cơm trắng rất ngon.

ĐẬU PHỤ NẤU CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- 2 hộp đậu phụ
- 2 trái cà chua
- 30g đậu que
- 2 ly nước dùng
- 1/3 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê bột bắp

Cách làm:

Cà chua gọt vỏ, cắt làm 8 miếng theo chiều dọc của trái cà.

Đậu phụ cắt miếng hình vuông. Bắc chảo lên bếp cho vào hai muỗng canh dầu rồi cho cà vào xào đến khi tỏa ra mùi thơm thì tiếp tục cho đậu phụ,

nước dùng, muối và đường vào để nhỏ lửa nấu 5 phút, cuối cùng cho đậu que vào nấu chín, cho bột bắp hòa với nước cho sệt lại.

ĐẬU PHỤ SỐT MẶN

Nguyên liệu:

- 3 miếng đậu phụ non.
- 3 thìa súp nước sốt mặn (có bán tại các chợ siêu thị).
- 1 thìa súp đường.
- 2 thìa cà phê tỏi băm.
- Hạt nêm, dầu ăn.

Cách làm:

Đậu phụ rửa sạch để ráo nước. Cắt miếng vuông nhỏ vừa ăn.

Tỏi vắt lấy nước, rưới vào đậu. Ướp đậu phụ với hạt nêm để 15 phút. Đun sôi dầu. Cho đậu phụ vào chiên vừa vàng. Cho nước cốt mặn vào chảo, đun sôi, cho đường và hạt nêm.

Cho đậu ra đĩa. Dùng nóng có thể trang trí ít mùi lên mặt cho đẹp. Rất ngon khi dùng với nước tương Maggi và tương ớt.



ĐẬU PHỤ SỐT NẤM

Nguyên liệu:

- 2 miếng đậu phụ non
- 6 tai nấm đông cô
- 6 tia nấm khuy
- 2 thìa súp dầu hào
- 2 thìa cà phê bột nêm
- 1 thìa cà phê bột năng
- 1/2 bát nước dùng
- 1 thìa cà phê tỏi xay

Cách làm:

Dùng dao răng cưa cắt đậu phụ thành miếng vừa, khoảng 1,5cm.

Ngâm nở nấm đông cô, thái nhỏ. Nấm khuy thái lát mỏng. Đun nóng chảo, cho dầu hào vào, phi thơm tỏi cho nấm vào xào nhanh tay.

Tiếp tục cho nước dùng vào, nêm bột nêm vừa ăn.

Xếp đậu phụ ra đĩa hoặc xúng, hấp chín, rưới nước sốt lên. Dùng với cơm trắng, có thể chấm kèm nước tương pha giấm.



ĐẬU PHỤ NẤU NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

- 100g nấm hương
- 1 miếng đậu phụ lớn
- 50g nước bào ngư
- 100ml nước dùng
- 5g muối
- 1,5g đường
- 1 muỗng bột năng

Cách làm:

Đậu phụ cắt thành những miếng nhỏ rồi cho nước dùng và nước bào ngư vào, sau đó cho nấm hương vào, nêm gia vị và nấu đến khi chín thì cho nước bột năng vào cho sền sệt là có thể dùng được.

Nấm hương khô phải đem ngâm trong nước ấm cho sạch.

ĐẬU PHỤ, HẠNH NHÂN

Nguyên liệu:

- 2 bát sương hạnh nhân
- 50g kẹo rau câu
- 100g đường cát trắng
- Vài hạt anh đào nước đường

Cách làm:

Cho rau câu vào bát nước rồi để vào lồng hấp. Cho sương hạnh nhân và rau câu vừa hấp vào chảo nấu sôi lên thì múc ra bát để nguội.

Cho bát rau câu vào tủ lạnh để hỗn hợp đông lại thành bánh. Cho đường, nước vào chảo khuấy cho đến khi nước sôi lên thì bắc chảo xuống. Cho bánh rau câu vào nước đường. Khi bày vào tô, cắt rau câu thành miếng vuông.

ĐẬU PHỤ SỐT TƯƠNG GỪNG

Nguyên liệu:

- 1 miếng đậu phụ non
- 1 muống canh gừng thái chỉ
- 1/2 muống canh gừng băm nhỏ
- 1 muống cà phê tỏi băm
- 1 muống cà phê ớt băm
- 2 muống canh nước tương ngon
- 2 muống cà phê đường
- 1/2 muống canh bột bắp pha nước nguội
- 1 muống canh dầu ăn
- 1/2 chén nước dùng

Cách làm:

Đậu phụ non, chần sơ qua nước sôi, cắt quân cờ

xếp ra đĩa. Dầu nóng phi tỏi ớt thơm, cho vào 1/2 chén nước dùng, nêm nước tương, đường cho vừa ăn, bỏ gừng băm và nước bột bắp vào cho sánh, tắt bếp. Chan nước sốt nóng lên đậu phụ, gừng thái chỉ rắc lên mặt. Món này dùng chay hay mặn đều được. Ăn nóng với cơm trắng rất ngon. Nếu nhạt có thể chan thêm nước tương.

ĐẬU PHỤ XỐT CÀ

Nguyên liệu:

- 1 hộp đậu phụ trắng
- 1 trái cà chua
- ½ củ hành tây
- 4 thìa cà phê tương ớt
- 4 thìa cà phê tương xí muối
- 1 thìa cà phê bột nêm chay
- 2 thìa cà phê nước mắm chay
- 1 thìa cà phê đường cát trắng
- ½ thìa cà phê gừng băm
- 1 thìa súp dầu ăn

Cách làm:

Cà chua, hành tây cắt hạt lựu. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, phi thơm hành tây, cho cà chua, gừng băm vào, nêm tương ớt, tương xí muối, bột

nêm chay, nước mắm chay, đường vào, thêm một ít nước dùng chay.

Cuối cùng, cho đậu phụ vào, nêm lại cho vừa ăn. Tắt bếp, nhắc xuống. Múc ra đĩa, rắc một ít tiêu và mùi tàu lên trên mặt đậu phụ. Món này dùng nóng mới ngon.

ĐỜI ĐỜI BÌNH AN

Nguyên liệu:

- 100g đậu phụ non.
- 25g nấm đông cô.
- 25g măng đông.
- 25g nấm tươi.
- 25g cà rốt.
- 2 miếng đậu phụ chiên.
- 3 miếng tàu hũ ky.
- Hạt cầu kỷ và cải tóc vừa đủ.
- 25g cải ngọt.
- 15g xì dầu.
- 5g đường.
- 1.5g gừng nhuyễn.
- 150g nước dùng.
- 2g rượu.
- 1g muối.

- 10g bột năng, dầu mè vừa đủ.
- 1000g dầu ăn.

Cách làm:

Cắt đậu phụ non thành miếng hình chữ nhật dài 7.5cm, rộng 6cm, dày 0.5cm. Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho đậu phụ non vào chiên đến khi có màu vàng óng thì vớt ra, cho vào nồi nước sôi nấu tiếp đậu mềm, vớt ra, khoét ruột rồi gấp thành chiếc nôi.

Cắt nấm đông cô, măng, nấm tươi, cà rốt, đậu phụ chiên thành hạt gạo rồi cho vào chảo dầu nóng xào, nêm xì dầu, gừng nhuyễn, muối, bột ngọt, rượu vào nấu cho thật quện mùi để làm nhân. Cắt tàu hũ ky thành 12 miếng, cho nhân vào giữa mỗi miếng, gói lại thành dạng nem rán rồi cho vào chảo dầu chiên đến khi có màu vàng óng thì vớt ra, nhét nem rán vào trong chiếc nôi đậu phụ, cho một ít cải tóc, hạt cẩu kỷ vào rồi đem hấp khoảng 8 phút, lấy ra, xếp gọn ra đĩa, giữa đĩa trang trí một ít cải ngọt chần nước sôi rồi rưới nước sốt vào.

Món chay này ăn rất ngon, lạ miệng, rất tốt cho tiêu hóa.



DƯA GIÒN THƠM

Nguyên liệu:

- 150g dưa
- 5g dầu mè
- 3g bột ngọt
- 3g muối

Cách làm:

Ngâm dưa trong nước độ 2 giờ, rửa sạch rồi cắt thành khúc cho vào tô, nêm bột ngọt, muối, dầu mè vào tô dưa rồi trộn đều, múc ra đĩa dùng. Món này rất dễ làm, mềm giòn, thơm ngon.

ĐẬU BẮP SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- 10 trái đậu bắp
- 1 trái cà chua thái hạt lựu
- 1/2 muống canh gừng băm
- 1 muống canh tỏi xay
- 1 muống canh cà hộp
- 1 muống canh nước mắm
- 2 muống canh cà phê đường
- 1 muống canh dầu ăn
- 3 muống canh nước dùng

Cách làm:

Đậu bắp rửa sạch, cắt cuống chẻ dọc làm đôi, đem hấp chín sắp ra đĩa. Cho dầu ăn và tỏi vào phi thơm, rồi cho cà chua thái hạt lựu vào xào chín, cho nước dùng và cà hộp vào khuấy đều nấu nhỏ lửa khoảng 5 phút. Nêm nước mắm, đường vừa ăn, tắt bếp cho gừng xay vào khuấy đều. Chan nước sốt lên đĩa đậu bắp đã hấp chín.

Cho vài cọng mùi tàu lên trên. Dùng nóng với cơm hoặc ăn luôn đều được.

IV. CÁC MÓN CHÁO CHAY

CHÁO KHOAI LANG

Nguyên liệu:

- 500g cháo trắng
- 250g khoai lang
- 2g hoa quế ngọt
- 100g đường trắng

Cách làm:

Hấp chín khoai lang, lột bỏ vỏ rồi tán nhuyễn.

Đun sôi cháo, cho khoai lang, hoa quế, đường vào khuấy đều rồi dùng.

CHÁO KHOAI SỌ VÀ BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

- 60g gạo tẻ và gạo nếp
- 120g bạch quả
- 160g khoai sọ
- 8 trái táo
- 400g đường phèn
- 2 củ hành tím

Cách làm:

Gạo nếp và gạo tẻ trộn chung, ngâm nước đến khi gạo nếp và gạo tẻ nở. Hành bóc vỏ, thái mỏng, táo rửa sạch, bỏ hạt. Hạnh nhân bóc vỏ, nấu một lát cho tróc lớp vỏ ngoài, tách bỏ tim hạnh nhân, khoai sọ gọt vỏ, cắt hạt lựu.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, cho hành vào phi thơm, sau đó cho khoai sọ vào xào sơ. Cho khoảng 12 ly nước lạnh vào nồi, nấu sôi rồi cho gạo nếp và gạo tẻ vào nấu sôi trên lửa lớn khoảng 15 phút, sau đó để lửa vừa nấu nửa giờ, cho hạnh nhân và táo vào, tiếp tục nấu trên lửa nhỏ. Sau cùng cho khoai sọ và đường phèn vào nấu đến khi tan đường là được.

Khoai sọ xắt hạt lựu, xào sơ với hành có thể giữ cho khoai nguyên hình dáng, không bị bể nát và còn tăng thêm hương vị sau khi nấu chín.

CHÁO NẤM RƠM

Nguyên liệu:

- 120g gạo
- 80g bắp hạt.
- 160g nấm rơm.
- 2 muống canh cà rốt xắt hạt lựu.
- 2 miếng gừng, một ít gừng sợi.
- Nửa muống cà phê dầu
- 1 muống cà phê muối
- Một ít muối, dầu mè và tiêu.

Cách làm:

Vo gạo sạch, ngâm nước một lát, bỏ nước, cho muối vào, trộn đều, ngâm đến khi gạo nở và có màu trắng đục. Cho gừng từng miếng vào nồi nước, nấu sôi rồi cho nấm vào chần để ráo nước, cà rốt luộc chín, để ráo nước, bắp xào chín với dầu.

Cho khoảng 10 ly nước vào nồi nấu sôi rồi cho gạo vào nấu trên lửa lớn khoảng 15 phút, sau đó để lửa vừa và nấu nửa giờ, cuối cùng để lửa nhỏ nấu cho cháo nhừ, tắt lửa, dậy nắp lại một lát.

Sau đó cho nấm rơm, bắp, cà rốt, gừng sợi vào, nêm gia vị, nấu khoảng 10 phút là được. Nấm rơm sau khi mua về, trước khi chế biến cần phải chần qua nước sôi với gừng miếng đến khi chín, sau đó cho vào trong tủ lạnh cất giữ.

Chú ý: nấm đã chần nước sôi nếu để trong tủ lạnh quá 12 giờ sẽ bị đen và hỏng.

CHÁO CHAY

Nguyên liệu:

- Rau câu (mứt), loại dùng làm sushi của Nhật
- Phù chúc (tàu hũ ky) tươi
- Nấm sò
- Hành tây
- Nước rau cải nấu và lọc sẵn
- Hạt tiêu, bột ngọt (MSG) + muối + nước tương

Cách làm:

Rau câu cắt nhỏ, rửa sạch, để ra rổ cho ráo. Tàu hũ ky tươi cắt nhỏ, ngâm nước nóng cho mềm, vớt ra để cho ráo. Nấm sò và hành tây xắt hạt lựu. Gạo vo sạch để ra rổ cho ráo nước, bắc chảo dầu nóng, bỏ hành tây vào phi cho vàng, tiếp đó cho gạo vào đảo qua đảo lại cho hạt gạo săn lại và có màu trắng đục là được.

Trút gạo vào nồi nước rau cải.

- Nấu khi nào hạt gạo nở bung ra, bỏ rau cải vào và xào tàu hũ ky và nấm sò bỏ vào sau cùng. Nêm gia vị vừa ăn, nhắc xuống mức ra tô thêm tiêu và ngò lên trên cho thơm. Món cháo này ăn rất mát và bổ.

CƠM CHÁY THẬP CẨM

Nguyên liệu:

- 10 miếng cơm cháy
- 50g nấm hương ngâm nước
- 50g cà chua
- 50g bạch quả
- 50g đậu Hà Lan
- Dầu mè, đường trắng, muối bột ngọt, bột năng.

Cách làm:

- Cắt nấm hương cà chua thành miếng nhỏ.
- Cho cơm cháy vào chảo dầu nóng chiên giòn, vớt ra xếp vào đĩa.
- Bắc chảo dầu lên bếp, cho nấm hương, bạch quả, hạt đậu, cà chua vào chảo xào sơ, nêm muối, bột ngọt, đường nước vào xào đều cho chín và thấm gia vị.
- Tiếp tục rưới nước bột năng vào chảo xào chín rồi rưới dầu mè lên.

- Lấy hỗn hợp vừa xào rưới lên đĩa cơm cháy.

Món cơm cháy chiên trộn chung với nấm hương. Món này dùng làm món ăn kèm hay món khai vị cũng tốt.

CƠM CHIÊN BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- 3 chén cơm trắng, nấu vừa ăn, không nhão, để nguội

- 100g ham chay đỏ, xắt hạt lựu

- 100g bí đỏ, hấp chín tán nhuyễn

- 100g đậu Hà Lan, luộc chín

- 1 trái bắp luộc chín, gỡ lấy hạt 2 muỗng canh
nho khô, ngâm mềm

- 2 muỗng canh bơ tan chảy

- 2 muỗng canh dầu mè

- 1 cây tỏi tây, bỏ lá, cắt hạt lựu

- 1 muỗng cà phê bột cà ri

- 1 nhánh rau thơm, rửa sạch, bỏ gốc, cành, chỉ lấy lá.

- Gia vị: Muối, đường, tiêu, nước tương, hạt nêm

Cách làm:

Xào nhân: Bắc chảo lên bếp, cho bơ vào phi tỏi

tây cho thơm, lần lượt cho bắp, đậu Hà Lan, ham chay vào xào, nêm chút muối, đường, hạt nêm, múc ra tô để riêng.

Chiên cơm: Chảo đang nóng, cho dầu mè, tỏi tây, bột cà ri vào xào nhanh tay, sau đó cho bí đỏ, để nhỏ lửa.

Cho tiếp cơm vào trộn đều, to lửa đảo đến khi hạt cơm se lại thì cho chỗ nhân đã xào ban đầu và nho vào trộn đều, nêm gia vị vừa ăn.

Trình bày: Cho cơm chiên vào ém chặt, úp tô cơm ra đĩa, trang trí cùng rau thơm, ớt tỉa hoa.

Món cơm chiên bí đỏ dùng với nước tương rất ngon.

CƠM VẮT

Nguyên liệu:

- 300g gạo tẻ
- 160g thịt gà chay
- 80g dừa bào nhuyễn
- 1 muống canh cà rốt xắt hạt lựu
- 1 muống canh cần tây cắt hạt lựu
- 1 muống hành cần tây cắt hạt lựu.

Gia vị ướp thịt:

+ Nửa muống cà phê muối, đường, nước tương.

+ 1 muống cà phê bột năng

+ Một ít nước sốt gừng, tiêu xay và dầu mè

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho 2,5 ly nước và một ít muối vào nấu chín.

Thịt gà chay rửa sạch, thái sợi, cho gia vị vào ướp vài phút rồi xào chín với dầu, bỏ nước.

Bắc chảo lên bếp, cho một ít dầu vào rồi cho cần tây, cà rốt và hành tây vào xào trên lửa nhỏ đến khi chín, bỏ nước, trộn chung với thịt gà đã xào ở bước 2, làm nhân.

Lấy 1 tờ giấy bóng kính, làm ướt sơ mặt giấy rồi để vào lòng bàn tay, sau đó cho cơm vào, rồi cho nhân vào và vắt thành viên tròn, tương tự làm những vắt cơm còn lại cho đến hết.

Cho những vắt cơm lên đĩa và rắc dừa bào lên. Chọn loại gạo thật dẻo, nếu không cơm dễ bị rơi ra; nhân cần phải giữ khô, tránh để ẩm nước sẽ ảnh hưởng đến hình dáng của vắt cơm.

CƠM TẮM BÌ CHẢ CHAY

Nguyên liệu:

- Dưa leo

- Cà chua chín

- Xà lách
- Thì là
- 1 cây ham trắng hoặc cơm tấm bì
- Bún tàu
- Bột bắp hoặc bột năng
- Gạo tấm

Nguyên liệu cho bì:

- 3 củ khoai tây
- 2 củ sắn (củ đậu)
- 5 miếng tàu hũ chiên
- 50g bún tàu (1 gói bún tàu nhỏ)
- 4 muỗng thính
- 1/2 muỗng dầu ăn
- Muối

Cách làm:

- Khoai tây gọt vỏ, xắt sợi nhỏ như nửa cọng giá, chiên vàng vớt ra để cho ráo dầu, lưu ý khi chiên không nên để gần chúng sẽ dính với nhau.

- Củ sắn gọt vỏ, xắt sợi nhỏ như nửa cọng giá, chiên vàng, vớt ra để cho ráo dầu.

- Tàu hũ chiên xong rồi xắt sợi nhỏ như nửa cọng giá.

- Bún tàu khô chiên vàng, lưu ý chiên sau cùng vì nó phồng lên nhanh và bóp cho nhỏ lại.

Trộn các thứ trên khoai tây, củ sắn, tàu hũ chiên, bún tàu, thính, tỏi (tùy ý), bột ngọt (tùy ý) và nêm muối cho vừa ăn.

Cách làm chả:

- Ham để ra ngoài cho mềm, cho vào vài muống bột bắp hoặc bột năng, bóp nhuyễn. Bún tàu ngâm nước ấm cho mềm, vớt ra để ráo, xắt nhỏ. Rau thì là rửa sạch, xắt nhỏ, trộn tất cả chung với ham, nêm ít đường, tiêu. Không cần nêm muối hay bột ngọt vì ham đã làm đủ gia vị. Bỏ ít dầu vào nồi (lưu ý dùng cái nồi nhỏ để có hình tròn đẹp), dầu nóng, cho ham trộn sẵn vào, tém cho khéo, cho tròn, cho đều, cho mịn, để khi cắt ra miếng chả sẽ đẹp, bắt mắt. Trở hai mặt cho vàng đều, bỏ ra đĩa để nguội, cắt theo hình thoi.

Cách pha nước chấm:

- 1 trái dừa xiêm hay 1 lon nước dừa tươi hay lon soda nước dừa, nấu sôi để nguội.

- Nước tương

- Ớt băm

- Chanh gọt vỏ, vừa vắt lấy nước vừa lấy bựa chanh luôn.

- 1 củ cà rốt bào cọng nhỏ.

- 1 củ cải trắng xắt cọng nhỏ.

Mặn ngọt theo sở thích. Dưa leo, cà chua rửa sạch, xắt khoanh tròn, xà lách để nguyên lá, rửa sạch để ráo. Cơm tấm nấu cho vừa ăn.

Để lá xà lách lên đĩa, lấy cơm tấm nóng lên trên, sau đó cho chả cắt sẵn, dưa leo, cà chua, bì lên trên ăn kèm nước chấm.

CƠM CHIÊN SA TẾ

Nguyên liệu:

- 2 chén cơm trắng
- 1 quả ớt chuông xanh
- 1 quả ớt chuông đỏ
- 1 gói mè chay
- ½ thìa cà phê sa tế
- 50g nấm rơm
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- ½ thìa cà phê nước mắm chay
- Dầu thực vật, ớt bột, tương ớt, tỏi băm

Cách làm:

Mè chay, ớt chuông xắt sợi. Nấm rơm cắt bỏ gốc, ngâm nước muối cho sạch, vớt ra.

Bắc chảo dầu nóng, cho tỏi băm vào phi thơm,

cho tiếp mẻ và ớt chuông đã xắt vào, nêm gia vị cho vừa ăn. Cho sa tế, ớt bột vào trộn đều, tiếp tục chiên đến khi cơm săn lại.

Tắt bếp, nhắc xuống. Múc ra đĩa, nếu nhạt có thể ăn thêm với nước tương.

CANH KIỂM

Nguyên liệu:

- 300g bí đỏ
- 1 kg khoai lang
- 300g khoai môn hoặc khoai sọ
- 800g dừa nạo
- 100g tàu hũ ky
- 500g đậu phộng
- 300g sakê
- 1 chén bột khoai, gia vị.

Cách làm:

Dừa khô vắt lấy một tô nước cốt, sau đó vắt nước dảo. Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt khoanh. Bí đỏ, khoai môn, sakê gọt vỏ, cắt khối 3 x 4cm, đậu phộng lấy 1/2 ngâm nước, nấu mềm, bóc vỏ, 1/2 rang vàng. Bột khoai ngâm nước, rửa sạch, cắt khúc, tàu hũ ky xé miếng. Cho nước dừa vào nồi,

nấu sôi. Ướp các loại khoai với muối, đường xào cho thơm. Cho hỗn hợp khoai vào nồi nước dừa, để lửa nhỏ, nấu cho vừa mềm. Cho đậu phộng, bột khoai, tàu hũ ky và nước cốt dừa vào, nêm muối, đường cho vừa ăn, nhấc xuống. Khi ăn múc ra tô, rắc đậu phộng rang lên trên, món này ăn nóng.

BÁNH KHOAI MÌ NƯỚNG

Nguyên liệu:

- 1 kg khoai mì (củ sắn) củ loại bột
- 200g đường cát
- 120ml sữa tươi
- 2 muỗng sữa đặc
- 15g bơ
- 350ml nước cốt dừa, 1 ống vani.

Cách làm:

Khoai mì cạo vỏ rửa sạch mài mịn, vắt ráo nước. Để lắng phần nước vừa vắt, chắt bỏ nước lấy bột, cho vào chung với khoai đã vắt khô. Nấu đường với nước cốt dừa, sau đó lược lại cho sạch, trộn chung với bột + bơ chảy + sữa tươi + sữa đặc + vani. Phết dầu ăn lên khuôn, cho hỗn hợp trên vào, nướng 180°C trong 50 phút.

CHẢ TÔM KHOAI MÔN

Nguyên liệu:

- 250g đậu xanh cà
- 100g khoai môn
- 50g bột khoai cọng
- 50g đậu Hà Lan hạt
- 100g củ năng
- 200g dừa nạo
- 3 muỗng xúp hạt nêm chay
- 3 muỗng bột gạo
- 2 muỗng cà phê dầu mè, muối, tiêu, đường, mùi tàu, dầu ăn, 1/2 muỗng xúp bột năng, dầu điều màu.

Cách làm:

Dừa vắt lấy nước cốt. Đậu xanh ngâm trước một đêm, đãi sạch vỏ, xay nhuyễn với nước cốt dừa, sau đó bắc lên bếp khuấy sệt, nêm muối, đường. Khoai môn hấp chín tán nhuyễn. Bột khoai luộc chín, vớt ra để nguội, xắt hạt lựu làm mỡ. Củ năng gọt rửa sạch, xắt sợi, băm nhỏ. Đậu Hà Lan luộc chín. Bột gạo giã nhuyễn rồi rây lại. Bột năng quấy với chút nước cho hơi loãng, cho dầu điều màu vào để chan lên mặt chả.

Trộn chả: Đậu xanh, bột gạo, bột khoai, củ năng, khoai môn, đậu Hà Lan, dầu mè, nêm gia vị cho vừa ăn, trộn đều. Thoa đều dầu ăn trong khuôn (khay), cho chả vào hấp cách thủy. Khi chả chín, chan nước bột năng đã pha màu lên mặt chả, vài phút sau, bột chín, nhấc xuống. Khi hấp chú ý xả hơi thường xuyên cho đẹp mặt chả. Để chả thật nguội, trút ra khỏi khuôn, cắt miếng hình thoi, cho ra đĩa, trang trí với ngò.

V. CÁC MÓN CANH

GÔ BÔ CANH DƯỠNG SINH

Nguyên liệu:

- 80g củ gô bô tươi
- 250g củ cải trắng
- 100g củ cà rốt
- 50g lá củ cải tươi
- 8g lá củ cải trắng khô.
- 1 tai lớn, 2 tai nhỏ nấm hương Nhật.

Cách làm:

Tất cả rửa sạch, xắt lát không gọt vỏ. Nấu sôi

hỗn hợp rau củ nêu trên với 1,5 - 2 lít nước dùng (lượng nước bằng 3 lượng rau). Khi nước sôi cho lửa nhỏ nấu thêm 1 giờ.

Chú ý: Khi nấu nên đậy nắp không để cho nước bay hơi. Dùng nồi đất, nồi thủy tinh, nồi inox. Không dùng các loại nồi tráng men, tráng hóa chất. Dùng món canh dưỡng sinh này như nước uống thông thường, mỗi ngày khoảng 600ml, có tác dụng bồi bổ cơ thể, tăng cường sinh lực, phòng ngừa bệnh phong thấp.

CANH BÔNG CẢI CHAY

Nguyên liệu:

- 1/2 dầu bông súp lơ
- 1 củ cà rốt
- 2 miếng thực phẩm thay thế hoặc đậu hũ
- 1 quả táo
- Muối, đường

Cách làm:

Cắt bông cải và cà rốt thành miếng vừa ăn. Luộc táo và cà rốt trong 15 phút để lấy nước dùng. Vớt bỏ táo. Cho súp lơ và đậu phụ chiên vào đun sôi cho bông cải chín. Nêm muối, đường vừa ăn. Dọn canh ăn nóng.

Pha nước mắm chay

Bầm nhỏ ớt và bắp cải (bắp cải bầm nhìn giống tỏi). Trộn $\frac{1}{2}$ thìa đường, $\frac{1}{2}$ thìa muối và chanh với $\frac{1}{2}$ chén nước sôi hoặc nước dừa. Nêm cái gia vị cân bằng nhau. Cho một chút xì dầu vào để tạo màu. Rắc ớt và tỏi lên trên.

CANH MƯỚP NẤU NẤM RƠM

Nguyên liệu:

- 1 trái mướp
- 1 cây mì căn ống
- 100g nấm rơm
- 2 nhánh cần tàu
- 1 thìa cà phê bột ngọt Aji-no-moto
- 2 thìa cà phê muối
- Gia vị: Nước tương, tiêu, đường

Cách làm:

Mướp gọt sạch vỏ, cắt khúc, chẻ nhỏ. Nấm rơm gọt phần chân nấm, ngâm nước muối loãng cho nhả hết chất dơ rồi vớt ra để ráo

Cần tàu nhặt rửa sạch, cắt nhỏ. Mì căn ống xắt khoanh. Thả vào chảo dầu nóng, chiên vàng, vớt ra để ráo dầu. Đặt nồi lên bếp, cho dầu vào phi cọng cần tàu cho thơm.

Trút nấm rơm vào xào chín, nêm gia vị muối, đường, bột ngọt. Cho thêm khoảng 1,5 lít nước, nấu sôi. Khi canh sôi cho mướp hương và mì căn ống vào. Nấu sôi lại, nêm gia vị cho vừa ăn

Nhắc xuống cho ra tô, thêm rau cần tàu.

HOA THIÊN LÝ CHIÊN

Nguyên liệu:

- 200g hoa thiên lý
- 4 thìa bột chiên giòn
- 1 thìa hạt nêm
- Bột chiên xù
- Dầu ăn, tương ớt, nước dùng

Cách làm:

Hoa thiên lý nhặt bỏ phần già, rửa sạch, để ráo nước. Cho ít nước vào bột chiên giòn, quấy đều. Thêm chút hạt nêm. Nhúng bông thiên lý vào hỗn hợp bột chiên giòn, lăn qua bột chiên xù sau đó thả vào chảo dầu nóng rán vàng. Khi hoa thiên lý vàng đều, vớt ra để ráo dầu.



MĂNG XÌ DẦU

Nguyên liệu:

- 300g măng đông
- 150g xì dầu

Cách làm:

Lột bỏ vỏ cứng và rễ măng rồi đem rửa sạch, cho vào nồi nước luộc khoảng 30 phút thì vớt ra; măng nguội, đem cắt miếng, xếp vào đĩa rồi rưới xì dầu vào để dùng. Măng đông nên mua những loại nhỏ, còn non mềm và ngon.

CANH NẤM CHAY

Nguyên liệu:

- Nấm đông cô khô, nấm kim châm tươi, nấm rơm tươi: mỗi thứ 100g
- Cà rốt: 100g
- Dầu đậu nành, hành, mùi thơm, gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Các loại nấm làm sạch, ngâm trong nước muối loãng khoảng 30 phút cho mất hết độc tố.

Cà rốt thái lát tỉa hoa. Phi thơm hành với dầu ăn, sau đó xào săn từng loại nấm và cà rốt, nêm gia vị vừa miệng, để riêng ra tô. Tiếp tục cho dầu

ăn vào cháo, phi thơm hành, trút nấm đông cô + cà rốt + nước lạnh vào nấu sôi khoảng 15 phút mới thêm nấm kim châm + nấm rơm. Để nhỏ lửa cho canh sôi từ 3 - 5 phút. Trước khi tắt bếp, nêm gia vị vừa miệng.

Múc ra tô, rắc ngò thơm lên trên. Món này ăn nóng kèm bún rất ngon.

Nấm là thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng như vitamin B2, B12, canxi... Món canh nấm chay sẽ giúp cơ thể bạn có đủ lượng dinh dưỡng cần thiết nếu bạn ăn kiêng.

CANH MƯỚP NẤU NẤM RƠM

Nguyên liệu:

- Mướp 01 quả
- Nấm rơm 100g
- Cần tàu 2 nhánh
- Bột ngọt 1 thìa cà phê
- Muối, nước tương, tiêu, đường

Cách làm:

Mướp gọt sạch vỏ, cắt khúc, chẻ nhỏ. Nấm rơm gọt phần chân nấm, ngâm nước muối loãng cho nhả hết chất bẩn rồi vớt ra để ráo. Cần tàu nhặt rửa sạch, cắt nhỏ. Đặt nồi lên bếp, cho dầu vào, phi cần

tàu cho thơm. Trút nấm rơm vào xào chín, nêm gia vị muối, đường, bột ngọt. Cho thêm khoảng 1,5 lít nước, nấu sôi. Khi canh sôi, cho mướp hương vào, nấu sôi lại, nêm gia vị cho vừa ăn.

Nhấc xuống cho ra tô, thêm rau cần tàu.



PHẦN III

CÁC MÓN BÚN - MIẾN - MỠ

BÚN HUẾ

Nguyên liệu:

- 5 chén nước súp chay
- 1 gói bún sợi lớn
- 14 oz đậu phụ
- 16 oz. nấm rơm tươi
- 1 cây giò lụa
- 1 cây mì căn
- 5 tép sả lớn
- Rau răm, mùi tàu, chanh, giá, ớt tươi
- Ớt miến loại khô và ớt bột màu
- Tương ớt, dầu ăn Canola, tỏi tây
- Gia vị: muối, đường, bột nêm chay

Cách làm:

Đậu phụ để ráo nước, cắt miếng vừa ăn, ướp tiêu, muối, tỏi tây, bột nêm chay cho thấm rồi chiên vàng.

Nấm rơm tươi: rửa sạch, cắt làm ba

Bún khô: luộc nước sôi, để ráo

Mì căn: cắt miếng vừa ăn, ướp nước tương, bột nêm, đường cho thấm.

Giò lụa: cắt lát

Rau răm và mùi tàu: mỗi thứ một bó, rửa sạch, cắt nhỏ.

Sả: ba tép cắt khúc, thả vào nồi nước súp, hai tép còn lại lấy phần củ cắt nhỏ rồi xay nhuyễn.

Tỏi tây: băm nhỏ

Cách làm:

Cách làm ớt màu cay: Để 2 thìa dầu, tỏi tây thái nhỏ, và một ít sả băm nhỏ vào chảo nóng. Khi thấy sả có màu vàng và thơm, cho ớt miếng khô và ớt bột màu vào, tắt lửa ngay, đổ ra lọc lấy dung dịch lỏng (bỏ bã) dùng để đổ vào nồi nước súp.

Cách làm nhân: cho 2 thìa dầu và tỏi tây vào chảo nóng khừ vàng, cho mì căn. Khi thấy mì căn vừa vàng thì cho đậu phụ và nấm rơm vào. Khi nấm vừa chín thì tắt lửa.

Cách làm nước súp: cho nước súp đã nấu sẵn vào nồi vừa đủ số lượng người ăn (5 bát cho năm người ăn), cho sả cắt khúc vào, nêm chút đường, bột nêm chay, muối.

Nấu sôi nước súp khoảng 15 phút, nêm nếm vừa miệng. Khi sả chín và nước súp có mùi thơm thì vớt bỏ sả khúc ra. Đổ dung dịch ớt màu nói ở đoạn trên vào.

Trình bày: Cho bún vào tô, sắp giò lụa, nấm, đậu phụ, mì căn, ham chay, khi nào dùng sẽ chế nước súp đang sôi vào tô bún, (vớt một ít nước màu rưới lên tô bún), cho rau răm, ngò, chanh và tiêu.

Nguyên tắc: Nước súp phải trong, ngọt, phảng phất mùi sả và thật cay mới đúng hương vị Huế. Ngoài ra, phải cần có mùi vị rau răm khi ăn mới phù hợp món ăn này. Có thể dùng thực phẩm chế biến như ham chay thái lát để cho thêm vào làm nhân.

BÚN KHO HUẾ

Nguyên liệu:

- 1 gói bún sợi lớn
- Đậu hũ ky cọng: 2 cái chiên xắt miếng
- Nấm đông cô lấy nước và cái xắt miếng
- 1 miếng đậu phụ chiên xắt miếng
- Ớt khô, sả: 2 trái, hột điều, màu, gừng.
- Mì căn cây: 1 miếng
- Bắp cải, cà rốt, su su, mùi tàu, chanh

- Rau sống, rau thơm, giá đỡ dùng làm rau ghém xắt mỏng.

Cách làm:

Bắc xoong, cho dầu ăn vào, dầu nóng cho đậu phụ, măng vào xào, nêm cho vừa ăn, cho nước dừa và 3 lon nước, sả 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) dậy nắp, để lửa riu riu. Bún luộc vớt ra để ráo nước, cho vào tô, múc nước lèo đổ lên, dùng với rau sống và các loại rau thơm.

BÚN MĂNG (CHAY)

Nguyên liệu:

- 396g đậu phụ tươi
- 100g măng khô
- 10 nắm đông cô hay nắm hương
- Một cây mì căn
- Một gói bún khô
- Gừng, chanh, ớt
- 5 bát nước súp đã nấu sẵn
- 1/4 bát tỏi tây thái mỏng
- 2 thìa dầu
- 1 thìa muối

- 1 thìa bột nê-m chay
- 2 thìa nước tương

Cách làm:

- Đậu phụ: cắt thành từng miếng nhỏ, khoảng 3 x 2 x 1 cm, chiên với dầu thật nóng, cho đến khi vàng, vớt ra, để ráo dầu.

- Nấm đông cô hay nấm hương: ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút cắt miếng.

- Mì căn: thái miếng vừa ăn, ướp đường, nước tương, bột nê-m chay xong để khoảng một giờ cho thấm.

- Đun nóng chảo với 1 thìa dầu cho tỏi tây trước, sau đó cho mì căn, đậu phụ, nấm đông cô hay nấm hương, nê-m gia vị và xào đều cho thấm.

- Măng khô: ngâm nước ấm một đêm, xả sạch, rồi luộc độ 20 phút vớt ra rửa bằng nước lạnh, rồi lại đem luộc như thế lần thứ hai hoặc lần thứ ba cho đến khi mềm, rửa sạch vắt khô nước, chọn những phần non cắt thành miếng vừa ăn. Ướp với gia vị.

- Bún khô: bắc nước sôi, luộc vừa mềm, xong xả nước lạnh rồi để ráo nước.

- Đổ 5 bát nước súp vào nồi, có thể thêm vào vài lát gừng nấu sôi, cho măng vào hầm vừa mềm,

sau đó cho đậu phụ, mì căn và nấm, đợi sôi lại và nêm nếm cho vừa miệng, rồi tắt lửa.

- Khi ăn, bỏ bún vào tô, múc nước súp có măng, nấm, đậu phụ, rắc tiêu, ngò.

- Có thể cho thêm nước tương gừng nếu muốn.

Chú ý: Tùy theo mùa có thể thay đổi các loại rau củ khác nhau và nếu thích, ăn kèm với đùi gà rán càng ngon.

BÚN RIÊU CHAY

Nguyên liệu:

- 5 trái cà chua lớn
- 1/2 trái thơm hoặc me bột
- Ốc đậu mua ở lò đậu phụ
- 1 đậu phụ chiên
- 4 củ cà rốt, 1 củ sắn, 3 củ su su, 1 củ cải
- Dầu màu, muối, tiêu, giá đỗ, rau thơm, tỏi tây, hẹ

Cách làm:

Cà rốt, củ sắn, su su, củ cải, cắt nhỏ luộc chín bỏ xác lấy nước lèo. Cà chua cắt làm 8. Trái thơm băm nhỏ. Đổ dầu vào nồi, phi tỏi tây cho thơm, bỏ trái thơm vào xào, xong bỏ cà chua vào xào rồi bỏ nước lèo vào nấu sôi, nêm nếm cho vừa ăn.

Ốc đậu mua về để ra giá, dùng một cái muỗng khác dè xuống cho nát ra rồi để vào nồi nước lèo. Khi nước sôi đậu sẽ nổi lên như riêu cua, tiếp đến cho đậu phụ chiên vào để dầu đều màu.

Cho ít dầu ăn vào chảo cho nóng bỏ ớt vào xào, xong bỏ nước me vào khuấy đều, sau đó cho cua vào xào đều cho nước me thấm cua rồi cho hành tây và hành lá vào rồi cho chút dầu mè + tiêu, nêm lại vừa ăn là được.

BÚN THANG CHAY

Nguyên liệu:

- Cà rốt, củ cải trắng
- Đậu phụ chiên: 1 miếng
- Mì căn hộp: 1/2 hộp
- 1 gói bún, mùi tàu, rau thơm.

Cách làm:

Nấu nước dùng bằng cà rốt, củ cải trắng, bột ngọt hay đường, nêm cho vừa ăn. Bún luộc vớt ra để ráo nước, đậu phụ chiên thái sợi, mùi tàu, rau thơm đem thái nhỏ. Sắp bún vào tô, cho đậu phụ thái chỉ, mì căn hộp thái chỉ, mùi tàu, xếp rau thơm lên mặt, múc nước lèo lên cho đầy tô.

HỦ TIẾU NAM VANG

Nguyên liệu:

- 1 bó hủ tiếu dai
- 1 cây chả lụa chay
- 2 cây mì căn
- 1 miếng tàu hũ ky
- 1 hộp nấm tươi
- 1 hộp đậu phụ
- Rau, giá, chanh, ớt, mùi tàu, hẹ, cần tàu
- 1 củ tỏi tây
- 1 thìa muối,
- 1 thìa bột nêm chay
- 2 thìa nước tương
- 1/8 thìa tiêu

Cách làm:

Hủ tiếu nhúng nước sôi, xả nước lạnh, để ráo nước. Chả lụa chay cắt lát mỏng. Mì căn ướp gia vị khoảng 1 giờ, cắt lát mỏng, xào sơ cho thấm.

Tàu hũ ky: chiên vàng, cắt thành miếng vừa ăn

Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm ba, nêm gia vị, xào sơ.

Đậu phụ: để ráo nước, cắt làm tư, ướp gia vị cho thấm xong chiên vàng, sau đó cắt lát mỏng vừa ăn.

Mùi tàu, cần và hẹ: rửa sạch, cắt khúc.

Tỏi tây: cho dầu xào vàng thơm mới vớt ra, để riêng.

Nước lèo: Dùng nước súp sẵn có, đun sôi, nêm gia vị cho vừa.

Cho giá đỗ sống, hẹ và hủ tiếu vào tô, trên xếp giò lụa, nấm, đậu phụ, tàu hũ ky, mì căn và một ít tỏi tây đã khử. Khi nào dùng sẽ chế nước súp đang sôi vào.

Ăn thêm với xà lách, cần tây, chanh và ớt.

PHỞ BẮC

Nguyên liệu:

- 5 chén nước súp chay
- Bánh phở tươi hay phở khô
- 3 miếng đậu phụ
- Nấm rơm tươi
- Giò lụa
- Mùi tàu, húng quế, rau mùi, chanh, giá, ớt
- Một miếng quế nhỏ
- 5 cái hoa hồi
- 1 thìa hột ngò khô
- 1/2 thìa ngũ vị hương
- Một củ gừng cỡ nhỏ

Cách làm:

Đậu phụ để ráo nước, cắt làm bốn, ướp tiêu, muối, tỏi tây, nêm chay, ngũ vị hương, cho thấm rồi chiên vàng. Sau đó cắt thành miếng nhỏ vừa ăn.

Nấm rơm tươi: rửa sạch, cắt làm ba. Xào nấm với dầu, tỏi tây, tiêu, muối và bột nêm cho thấm.

Giò lụa: Xắt lát mỏng

Bánh phở tươi: nhúng nước sôi. Nếu là bánh phở khô, cần ngâm nước lạnh, xả sạch trước khi nhúng nước sôi. Các loại rau thơm: rửa sạch, gừng tươi nướng vàng, đập dập.

Cho nước súp đã nấu sẵn vào nồi vừa đủ số lượng người ăn, nêm chút bột nêm chay và muối.

Hoa hời, quế, hột ngò khô, bỏ chung vào bao giấy cột chặt, thả vào nồi nước súp. Cho gừng đã nướng vàng vào nồi. Nấu sôi nước súp khoảng 15 phút, nêm nếm vừa miệng. Cho bánh phở vào tô, sắp giò lụa, nấm, đậu phụ, khi nào dùng sẽ chế nước súp đang sôi vào bát phở, bỏ ngò, tiêu lên mặt tô. Ăn với húng quế, ngò gai, giá, tương phở, chanh và ớt.

Yêu cầu: Nước súp trong, ngọt, phảng phất mùi gừng, quế và hời. Có thể dùng thực phẩm biến chế như ham chay thái lát để cho thêm vào làm nhân.

MỤC LỤC

Phần I

ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ ĂN CHAY VÀ DINH DUỠNG CHAY

Ăn chay và dinh dưỡng	5
Lợi ích của việc ăn chay	10
Ăn chay với phụ nữ mang thai	14
Ăn chay đầy đủ và đúng cách	17

Phần II

THỰC ĐƠN CHAY BỔ DƯỠNG

I. Các món xào	21
Bông hẹ xào	21
Mì căn xào chua ngọt	22
Đậu cô que xào đậu phụ khô	23
Rau xào thập cẩm	23
Rau xào ngũ sắc	24
Cải xào nấm đông cô	25

Nấm xào	25
Nấm đầu khỉ xào	26
Nấm rơm xào rau dền	27
Bông cải xanh xào chay	27
Đậu non xào cải mặn	28
Đậu Hà lan xào hạt sen	29
Đậu cô ve xào khô	30
Đậu phộng xào măng, rau mơ	30
Nấm hương xào măng	31
Rau cần xào hạt đào	32
Rau xào thập cẩm	33
Tam tươi xào	34
Bún xào chay	35
Đậu phụ xào lá lốt	36
Mì căn xào sả ớt	36
Mì sợi xào hành nấm	37
Mì xào thập cẩm chay	38
Rau muống xào chao	40
Măng xanh xào	40
Dưa muối xào trứng	41
Đậu cô ve xào nấm	42

II. Các món canh 43

Canh bí ngô hầm dừa 43

Canh cải bắp hầm thịt 44

Canh cải bẹ xanh 44

Canh cải bẹ xanh 45

Canh chua chay 45

Canh chua dứa 46

III. Các món ăn chơi 47

Chè trôi nước 47

Đu đủ trộn chua cay 48

Gỏi bò bóp thấu 49

Gỏi bầu tôm chay 50

Gỏi măng 51

Gỏi su hào nấm tuyết 52

Gỏi rau muống 54

Gỏi rau câu 55

Gỏi bông cải 57

Gỏi bắp cải 58

Gỏi bắp chuối 60

Gỏi củ hủ dừa 61

Gỏi bòn bòn 62

Gỏi tiến vua	63
Gỏi bắp chuối	65
Gỏi trái su su	66
Gỏi bạc hà chay	67
Món trộn 3 màu	68
Salad chay	69
Nước trái cây ngân nhĩ và đu đủ	70
Rau muống trộn giá	71
Rong biển cuốn cơm thập cẩm	72
Súp rau dền	73
Bánh dúc lá dứa	73
Salad ngô tươi	75
Bí đao ướp nước cam	76
Gỏi ngó sen chay	76
Súp măng tây chay	77
Xá xiu chay	79
Kem chuối	80
Kem đá chanh	81
Thạch kem chocolate	82
Bí đao cuốn kim châm	83
Bánh tráng xúc gỏi ngó sen	84
Gỏi sứa chay	86

Nộm rau	86
Hột khố qua, tương sả	88
Gỏi gà bông súng chay	88
Bí đao kho chao	89

IV. Các món đậu hũ 90

Đậu phụ kho với dưa cải	90
Đậu phụ kho sả ớt	91
Bao bố đậu phụ chay	91
Đậu hũ khô xào sả ớt	92
Đậu phụ nấu cà chua	93
Đậu phụ sốt mặn	94
Đậu phụ sốt nấm	95
Đậu phụ nấu nấm hương	96
Đậu phụ, hạnh nhân	96
Đậu phụ sốt tương gừng	97
Đậu phụ sốt cà	98
Đời đời bình an	99
Dưa giòn thơm	101
Đậu bắp sốt cà chua	101

V. Các món cháo chay 102

Cháo khoai lang	102
-----------------	-----

Cháo khoai sọ và bạch quả	103
Cháo nấm rơm	104
Cháo chay	105
Cơm cháy thập cẩm	106
Cơm chiên bí đỏ	107
Cơm vắt	108
Cơm tấm bì chả chay	109
Cơm chiên sa tế	112
Canh kiểng	113
Bánh khoai mì nướng	114
Chả tôm khoai môn	115
VI. Các món canh	116
Gô bô canh dưỡng sinh	116
Canh bông cải chay	117
Canh mướp nấu nấm rơm	118
Hoa thiên lý chiên	119
Măng xì dầu	120
Canh nấm chay	120
Canh mướp nấu nấm rơm	121



Phần III

CÁC MÓN BÚN - MIẾN - MỠ

Bún Huế	123
Bún kho huế	125
Bún Măng (chay)	126
Bún riêu chay	128
Bún thang chay	129
Hủ tiếu nam vang	130
Phở Bắc	131



THỰC ĐƠN ĂN CHAY VÀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG
Dại Minh

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG DỨC

Địa chỉ: A2- 261 Thụy Khuê - Quận Tây Hồ - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại : 04.3 9260024 - Fax : 04.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc: BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập: LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: NGUYỄN THẾ VINH
Thiết kế bìa: PANDABOOKS
Trình bày, minh họa: PANDABOOKS
Sửa bản in: PANDABOOKS

Liên kết xuất bản và phát hành tại:
Công ty TNHH sách Panda



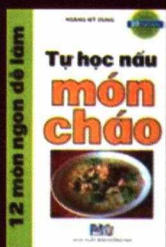
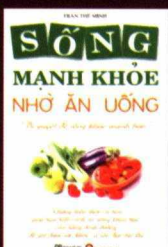
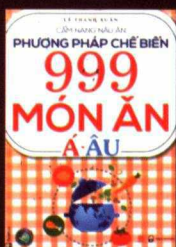
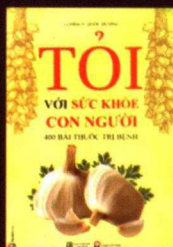
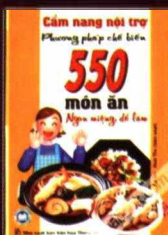
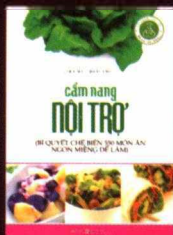
PandaBooks
bridge you to the future

19 Đồng Cốc, Đồng Đa, Hà Nội
Tel: (84 - 4) 3856 9432 | (84 - 4) 3856 9433 | Fax: (84 - 4) 3856 9433
Email: support@pandabooks.vn
Website: www.pandabooks.vn

Sách phát hành tại Nhà sách Panda và các nhà sách khác trên toàn quốc

In 2.000 cuốn, khổ 13cm x 19cm tại Công ty TNHH Thương mại Thuận Phát
Địa chỉ nhà in: Văn Trì, Minh Khai, Bắc Từ Liêm, Hà Nội.
Số ĐKKHXB: 2005-2015/CXBIPH/131-45/HĐ.
Số QĐXB của NXB: 2300/QĐ-NXBHĐ ngày 06 tháng 10 năm 2015.
ISBN: 978-604-86-6621-7.
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2015.

THỰC ĐƠN *ăn chay* và *chế độ dinh dưỡng*



PandaBooks
PandaBooks.com.vn

www.pandabooks.vn
Chi nhánh Hà Nội
19 Đồng Cốc, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội
Tel: 04 3856 9432; Fax: 04 3856 9433
Email: support@pandabooks.vn

Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh
19/37 Thoại Ngọc Hầu, P. Hòa Thạnh,
Q. Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 08 6254 2266



Đăng ký nhận coupon mua
sách giảm giá tại pandabooks



8 935077 1032796
Giá : 25.000Đ

Tìm mua ebook của panda Books tại: Anybook.vn, Alevaa.com, Bookmate.vn...