

# Am thuc - Món ăn chay1

## Mon an chay dedrm



calibre 0.9.32

# CÁC MÓN ĂN CHAY

## MỤC LỤC

[Chả Chưng Chay](#)

[Bì Chay](#)

[Bầu \(bí\) xào trứng vịt chay](#)

[Bún Bò Chay](#)

[Bún Bò Huế chay](#)

[Bún Mắm Chay](#)

[Bún Măng Chay](#)

[Bún Riêu Chay](#)

[Bún xào chay](#)

[Cà Chua dồn thịt chay](#)

[Cà Dồn Đậu Hũ](#)

[Cà ri dê chay](#)

[Cà tím chiên](#)

[Canh " Vương Quốc Mắm "](#)

[Canh Bát tiên chay](#)

[Chả nướng chay](#)

[Cháo chay](#)

[Đậu Hũ kho tương](#)

[Đậu hũ xào nấm](#)

[Đồ Kho Chay](#)

[Gà Tiềm](#)

[Gà xé phay chay](#)

[Gỏi Cuốn Chay](#)

[Gỏi ngó sen chay](#)

[Hoa ngũ sắc](#)

[Hủ Tiếu Nam Vang chay](#)

[Kiểm](#)

[Kim Chi Chay](#)

[La Hán chay](#)

[Lẩu chay](#)

[Mắm kho chay](#)

[Mắm ruốc chay](#)

[Mì xào giòn](#)

[Mì Ý chay](#)

[Mít Non Kho Dừa](#)

[Nấm Hổn Hợp Kho Tiêu](#)

[Phở Bắc chay](#)

[Pizza phô mai](#)

[Ra Gu chay](#)

[Rau xào thập cẩm chay](#)

[Sakê chiên giòn](#)

[Súp Măng Tây chay](#)

[Súp vi cá chay](#)

[Tàu Hủ chiên giòn chay](#)

[Tàu Hủ Kho Nước Dừa](#)

[Tép Mỡ Chay](#)

[Vi cá chay](#)

-----

# Chả Chưng Chay

## Thành phần :

- 1 chén kim châm khô.
- 2 miếng tàu hủ.
- 2 bó bún tàu (miến).
- 2 miếng tàu hủ ky tươi (hay tàu hủ ky khô).
- 1/2 chén nấm mèo.
- 1 muỗng và phê nước tương.
- 1 muỗng cà phê đường.
- 1/4 muỗng cà phê tiêu xay.
- 1 chén nước lã.

## Cách làm :

Ngâm bún tàu, nấm mèo, tàu hủ ky và kim châm trong nước ấm. Nếu dùng tàu hủ ky khô thì nên ngâm trong nước sôi. Tàu hủ miếng để ra rổ cho ráo nước. Thái nấm mèo và tàu hủ ky thành sợi nhỏ. Bún tàu cắt ra từng khúc khoảng 3 lóng tay. Kim châm có thể lấy nhụy ra hoặc để ăn cũng được. Tàu hủ bóp nhuyễn. Bỏ tất cả các thứ vào một tô lớn, nêm vào nước tương, đường, tiêu xay, và nước lã. Trộn tất cả cho đều và để vào lò hấp cách thủy khoảng nửa tiếng, hoặc đập tô lại bằng giấy kiếng nylon và nấu trong microwave (lò vi ba) độ 15 phút là sẽ có một tô chả chưng chay cho gia đình ăn thật là ngon miệng.

# Bì Chay

## Chuẩn Bị :

- 1 miếng đậu hũ cứng (firm).
- 1 củ sắn (cỡ 1 lbs).
- Bún tàu (miến) 1 gói nhỏ.
- 1 gói thính Vietnam.
- 1 tsp bột củ riềng (galander powder).
- 1 tsp muối.
- 1 tsp bột ngọt (hoặc đường).

## Cách Làm :

\*Củ sắn lột vỏ rồi cắt làm 4 -> 6. Xong đem chiên cho vừa vàng tới (các cạnh vừa vàng là được) xong rồi xắt mỏng kể thái chỉ.

\* Đậu hũ thái mỏng (cỡ 1/6 inch) đem chiên vàng đều , rồi thái chỉ như củ sắn.

\* bún tàu (miến) ngâm nước cho vừa mềm, vớt ra vắt,(vẩy) cho ráo nước, cắt khúc ngắn cỡ 6 inches.

Trộn bì : Cho tất cả đã thái sẵn vô 1 cái thau, trộn đều. Rồi cho muối, bột ngọt (hoặc đường) + bột củ riềng + thính trộn đều. Nếu muốn mặn hơn thì cho thêm chút muối nữa.

\*\*\*Ở nhà ăn có thể thêm tỏi tây (thái chỉ xong phi vàng) bì sẽ thơm và ngon hơn 1 chút. \*\*\*

# Bầu (bí) xào trứng vịt chay

## Nguyên liệu :

- Mì căn chín giống đòn chả lụa.
- Một miếng bầu da xanh.
- Tàu hủ ki trắng mua về ngâm.
- Đậu phộng sống.
- Vài củ kiệu tươi.
- Chút rau cresson.
- 1 muống nước cốt dừa.

## Cách Làm :

- Bầu gọt vỏ rửa sạch xắt lớn cọng giá để sẵn, kiệu xắt khúc ngắn hai phân, mì căn xắt nhỏ giống như miếng thịt, đậu phộng sống rau vàng, chà vỏ, giã nhỏ, nước cốt dừa thảng để chút muối, để cho nước cốt hơi đặc và ra dầu thì được. Bắc soong lên bếp lửa, để vô soong một muống dầu phộng ăn với củ kiệu, để mì căn vô chiên hơi vàng đều, để bầu vô xào trộn đều, nêm chút muối đường.
- Tàu hủ ki xé miếng nhỏ, để vô nước sôi vắt ráo, đem luộc để vô chút nước tro độ mười phút trộn cho đều kẻo mềm sẽ bị nát , coi chừng trắng giống như tròng trắng trứng vịt, vớt ra để trong cái passoire cho ráo nước. Bầu xào cho thật chín trong, để nước cốt dừa vô, xới tàu hủ thể trứng vịt trộn chung với bầu cho đều, đem ra để đậu phộng, dọn ra đĩa sâu, rắc tiêu, trên mặt để ra cresson thể ngò.

# Bún Bò Chay

## 1) Nguyên liệu :

- Dứa 1 trái.
- Cà rốt 4 củ.
- Củ cải 4 củ.
- Mì căn lá 2 lá (nếu lá to).
- Đậu hũ miếng nhỏ (tùy hỉ).
- Củ sắn 1-2 củ tùy.
- Nấm rơm, cà chua, sả, rau sống.
- Bún bò.

## 2) Cách làm :

- Củ sắn, sả bổ tư hoặc tám và sả cho vào nồi hầm lấy nước.
- Cà rốt, củ cải cắt miếng và một ít tia hoa, khi nước củ sắn sôi cho cà rốt, củ cải nấm rơm vào hầm chung.
  - Cà chua một nửa xào nát lấy màu , một nửa còn lại cắt múi cam.
  - Dứa cắt thật mỏng khoảng 2-3 mm, xào nhanh tay.
  - Khi nồi nước hầm đã sôi, mêm cho vừa ăn, cho tất cả đồ xào vào (cả nước xào). Chờ cho sôi lại lần nữa. Cho đậu hũ và tàu hũ ky lá và ớt tươi vào, cho thêm ớt bột để dậy mùi. Sôi, mêm lại . Có thể phi thêm một ít màu hạt điều nếu thích.
- Sa tế : ớt tươi cắt nhỏ + ớt bột, dầu ăn để nóng, cho ớt vào bắc ra ngay, đảo nhanh tay. Khi nghe mùi thơm thì đổ ra chén, nếu không sẽ khét và không cay nữa.
- Để bún vào tô và chan nước dùng . Dùng nóng với rau sống.

# Bún Bò Huế chay

## Chuẩn Bị :

- 1 miếng đậu hũ chiên hơi cháy 1 chút.
- 1 cây mì căn.
- 2 cây chả lụa chay.
- 2/3 chén nấm rơm.
- 2 cây xả.
- Bún cong to (ngâm nước luộc chín).
- 1 gói gia vị bún bò huế.
- 2 TSP dầu ăn.
- 2 TSP magarine.
- 1 gói mắt đậu.
- 2 cây tỏi tây.
- rau sống, ớt, muối, đường, bột ngọt, ớt satế.

## Cách Làm :

Tàu hũ chiên , thái miếng nhỏ vừa ăn, nấm rơm chẻ làm 2, chả lụa chay thái miếng vừa ăn, mì căn thái miếng mỏng vừa, tỏi tây băm nhỏ phi vàng. Tất cả xào sơ.

Nấu nước lèo = 2 khúc mía lau (hoặc 4 trái lê tàu) + 1 củ cải trắng + 3 cà rốt, cho khoảng 8 cup nước lọc nấu cho thật mềm, vớt hết cà rốt, củ cải, mía, vớt ra bỏ. Rồi nêm 2 TSP dầy đường + 1 TSP muối + 1/2 TSP bột ngọt. Nấu sôi trở lại. Rồi cho xả + tàu hũ + tỏi tây phi vàng với gia vị bún bò huế + mắt đậu . Nêm lại cho vừa ăn .

## Trình Bày :

Cho bún vô tô, xấp chả lụa chay + mì căn, chan nước lèo lên. Ăn với rau sống.

# Bún Mắm Chay

## Chuẩn Bị :

- 3/4 chén mắm đậu.
- 1 cây chả lụa chay thái miếng mong vừa).
- 1 trái cà tím (cắt miếng vừa ăn).
- 1/2 chén chao.
- 1 hộp nấm rơm.
- 3 trái đậu bắp (cắt khúc).
- 3 TSP xả băm.
- 1 cây tỏi tây (băm nhỏ phi vàng).
- 3 cup nước dừa tươi (hoặc nước dừa đông lạnh).
- bún (ngâm nước luộc chín).
- ớt, chanh, rau ghém.

## Cách Làm :

Cho dầu vô nồi phi xả, ớt cho thơm rồi cho đậu bắp + mắm đậu + chao, xào cho thấm, kế cho nước dừa + 2 cup nước lạnh nấu sôi độ 15 phút cho cà tím + nấm rơm + chả lụa chay, nêm lại cho vừa ăn.

## Trình Bày :

Cho bún vô tô múc vô tô mắm, ăn với rau ghém.

# Bún Măng Chay

## Nguyên liệu :

- (400 g) đậu hũ tươi.
- 1 pound măng khô.
- 10 tai nấm đông cô hay nấm hương.
- một cây mì căn.
- một gói bún khô.
- gừng, chanh, ớt.
- 5 cups nước súp đã nấu sẵn.
- 1/4 cup boa-rô xắt mỏng.
- 2 muỗng súp dầu.
- 1 muỗng súp muối.
- 1 muỗng súp bột nêm chay natural vegetarian seasoning.
- 2 muỗng súp nước tương.

## Cách Làm :

### Sửa Soạn :

- Đậu hũ : cắt thành từng miếng nhỏ, khoảng 3x2x1 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 nêm chay xong để khoảng một giờ cho thấm.
- Đun nóng chảo với 1 muỗng dầu cho boa-rô trước, sau đó cho mì căn, đậu hũ, nấm đông cô hay nấm hương, nêm 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 để khử mùi hôi trong măng , 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.

## Cách Nấu :

- Đổ 5 cups nước súp (khoảng 5 chén ăn cơm) vào nồi, có thể thêm vào vài lát gừng nấu sôi, cho măng vào hầm vừa mềm, kể đó cho đậu hũ, mì căn và nấm, đợi sôi lại và nêm nếm cho vừa miệng, rồi tắt lửa.

## Trình Bày :

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

- Có thể cho thêm nước tương gừng nếu muốn.

# Bún Riêu Chay

## Nguyên liệu :

- 150g hạt đậu nành
- 5 trái cà to mát thật chín
- 2 củ hành
- 4 miếng chao trắng
- 1/2 chén nước me (me vắt cắt ra nhỏ bỏ vào nước nóng cho rả ra)
- một chút hành lá
- Muối tiêu, đường
- 1 gói bún
- Rau muống chẻ+ bắp chuối, giá, rau quế, rau húng,

## Cách làm :

Đậu nành ngâm cho nở, bỏ vào Moulinex xay ra với 2 lít nước ấm, vắt lấy nước đặt, đừng để nước vào nhiều quá thì sẽ không có riêu nhiều,

- Trong một cái nồi to, cao ( nếu khg nước sẽ tràn ra) để một chút dầu, củ hành lột bỏ vỏ xắt theo chiều dài, đừng mỏng quá, bỏ vào dầu, xào, cà tomate rửa sạch, cắt ra làm 6, nếu cà lớn trái, nhỏ thì lăm , xào cho đều, sau đó.

Đổ nước sữa đậu nành vào từ từ, và nấu lửa vừa, trong chén nước me, đã rã ra, bỏ vào 4 miếng chao vào , tán cho đều trong chén nước me, nhớ lấy bột xác me ra

Đổ từ từ vào nồi sữa đậu nành, bột lửa nhỏ và đợi khi nào thấy riêu bắt đầu nổi lên, thì để lửa thật nhỏ để hành lá vào. Nêm muối, đường cho vừa ăn. Rau muống chẻ, bắp chuối xắt ra ngâm chút giấm cho bắp chuối đừng bị đen, giá , rau rửa sạch để chung với rau muống chẻ, bắp chuối.

Bún luộc, để ráo. Để bún vô tô, đổ nước riêu vào tô bún, dùng với rau, chanh....như bún riêu cua.

# Bún xào chay

Dù không phải là người theo đạo Phật, bạn vẫn có thể thử những món chay. Tất cả thành phần của món ăn đều được chế biến từ các loại rau, củ, quả.

## Nguyên liệu :

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

## Thực hiện :

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

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

Xào poarô thơm. 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, xì dầu. Cho bún vào, đảo đều cho bún ngấm gia vị. Cho cà rốt, cần tây, tàu hũ ky vào, trộn đều.

## Thưởng thức :

Dọn kèm xì dầu, ớt, giấm đỏ.

# Cà Chua dồn thịt chay

## Nguyên Liệu :

- 5 trái cà chua loại vừa
- 10 tai nấm đông cô
- 1/2 hộp nấm rơm búp
- 2 cọng cần tây
- 1/2 muỗng cafe muối
- 1/3 muỗng cafe bột ngọt
- 3 miếng đậu hủ
- 1/2 lọn bún tàu
- 1 muỗng cafe ba-rô phi
- 1 muỗng cafe xì dầu
- 1 muỗng cafe đường
- 2 muỗng cafe bột năng
- 1 cup nước lèo chay

## Chuẩn bị :

- Cà chua cắt ngang làm hai, gạt bỏ hạt, rửa sạch, úp trái cà chua cho ráo.
- Đậu hủ rửa sạch bóp nhuyễn.
- Nấm đông cô ngâm mềm, vắt ráo, băm nhỏ.
- Nấm rơm hộp rửa sạch để ráo.
- Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc.
- Cần tây (ba-rô) tước chỉ, rửa sạch, cắt xéo.

## Cách làm :

- Trộn đậu hủ, nấm đông cô, bún tàu, ba-rô phi, gia vị : muối, xì dầu, đường, bột ngọt, tiêu, 2 muỗng cafe bột năng. Trộn đều và bóp cho nhuyễn.
- Nhồi vào đầy trái cà chua cho vụn lên.
- Cho dầu vào chảo, úp mặt cà chua nhồi xuống chiên trước, sau khi vàng mới lật. lại Cà chín vàng đều là được. Gấp ra đĩa.
- Xào nấm rơm búp với gia vị cho thấm, cho 1 cup nước lèo chay vào nấu sôi, quậy bột năng vào để nước sền sệt rồi cho cần tây vào Nêm lại cho vừa ăn.
- Đổ sauce nấm rơm và cần đã xào lên đĩa cà. Rắc ngò và tiêu.

# Cà Dồn Đậu Hũ

## Vật liệu :

- 10 trái cà chua chín cây.
- 2 tai nấm mèo loại lớn.
- 100 gr. nấm rơm búp loại trong hộp.
- 3 miếng đậu hũ trắng.
- 1/2 gói bún tàu (25 gr).
- 2 tbsp. bột gạo.
- 1 ít tỏi tây.
- Ngò.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương dầu ăn.

## Cách làm :

- Cà chua : rửa sạch, cắt ra khoảng 1/3 trái cà kể từ cuống xuống, cắt theo vòng tròn trái cà, dùng làm nắp, đỡ nắp cà ra móc ruột bỏ, rửa lại, để ráo nước.
- Đậu hũ : bóp nhuyễn.
- Nấm mèo : ngâm nước cho nở, rửa sạch, băm nhuyễn.
- Bún tàu : ngâm mềm, vớt lên rổ, cắt ngắn, để ráo nước.
- Tỏi tây : phần trắng băm nhuyễn, phần xanh tỉa hoa, lá .
- Nấm rơm búp : cắt làm hai, thấm cho ráo nước, băm nhỏ .
- + Nhân trộn chung đậu hũ + bún tàu + nấm mèo + tỏi tây băm + nấm rơm + bột gạo + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước tương nếm cho nhân vừa ăn.
- + Dồn nhân vào ruột cà, lấy nắp đậy lại, cột chỉ vòng quanh.
- + Chảo dầu nóng, cho chút tỏi tây băm nhuyễn xào cho thơm. Cho cà vào chiên cho vàng đều với lửa riu riu Cho thêm chút nước, nêm lại gia vị cho vừa ăn.
- + Nhắc xuống cho cà ra đĩa, cắt bỏ chỉ cột cà, rắc thêm tiêu + ngò + tỏi lá tỉa hoa, lên mặt cho thơm và đẹp.
- + Món này dùng chung với cơm và nước tương.

# Cà ri dê chay

Nghe tên tưởng là món ăn mặn nhưng thực ra đây là món ăn chay. Cách chế biến đơn giản nhưng vẫn tạo được hương vị hấp dẫn.

## **Nguyên liệu :**

- Tinh bột.
- Đậu xanh.
- Nấm đông cô.
- Củ hành tây.
- Đường, muối, bột ngọt.
- 1 lít sữa tươi, sữa béo, dầu ăn thực vật.

## **Thực hiện :**

Tinh bột đậu xanh (như trên) thái ra từng khúc như thịt lợn, củ hành tây chẻ ra hình hoa thị đều thành 8 khúc, cả 2 đem chiên với dầu ăn cho săn lại.

Nước dùng đun sôi nêm nếm cho vừa miệng bỏ sữa tươi và sữa béo vào đun cho đến khi sôi bỏ thịt dê vào và để lửa nhỏ cho thấm đến khi dùng.

# Cà tím chiên

Món ăn sau khi được chế biến có thể làm món nhậu cũng có thể là một món ăn hấp dẫn cho các bữa cơm gia đình.

## Nguyên liệu :

- 2 quả cà tím (chọn quả có màu tím ngả nâu. Sau khi chế biến, cà sẽ dẻo và ngọt hơn loại có màu tím biếc), rửa sạch, chẻ đôi theo chiều dọc, úp mặt miếng cà xuống, dùng dao khứa vẩy rồng.
- 50 g kiệu chua, tước mỏng một phần, một phần băm nhuyễn với ớt để làm nước chấm.
- 1 cây poarô (tỏi tây), chỉ lấy dọc, thái mỏng.
- Ớt, băm.
- Chanh, vắt lấy nước cốt.
- Dầu ăn.
- Xì dầu, đường.

## Thực hiện :

Dầu nóng, thả cà vào chiên vàng, vớt ra để ráo dầu. Cho cà ra đĩa, Dầu nóng, cho poarô vào phi thơm, vàng, rưới lên trên cà.

Nước chấm : Pha xì dầu với chanh, ớt, đường. Nước chấm có vị chua băm nhuyễn vào nước chấm.

## Thưởng thức :

Đổ nước chấm lên cà, dùng nóng.

# Canh " Vương Quốc Mấm "

**Nguyên liệu :** ( Cho 4 người ăn).

- Nấm đông cô, tai mèo, mấm mỡ mấm tuyết khoảng từ 2-3 tai mấm, rửa sạch, ngâm nước cắt tư hoặc sáu.
- Nấm kim châm (mấm mũ tươi , có thể mua ở chợ An Đông) : 1-2 bịch.
- Nấm rơm, mấm bào ngư : 100g.
- Hoa kim chi khô (hay còn gọi là kim châm) : 200g.
- Cà rốt, củ sắn 1- 2 củ.

**Cách làm :**

- Cà rốt, củ sắn chỉ hầm lấy nước.
- Khi nước dùng sôi, cho tất cả các loại mấm vào trừ mấm tuyết , mấm kim châm , hoa kim chi. Nêm nếm cho vừa ăn, sôi thì vặn nhỏ lửa, hầm khoảng 15 phút thì cho hoa kim chi, nấm tuyết vào, gần ăn thì cho mấm kim châm vào .
- Món này có thể nấu thêm thịt hoặc hải sản hoặc làm thành lẩu mấm cũng rất ngon.

# Canh Bát tiên chay

## + Vật Liệu :

- 1 nắm bột khoai làm giả long tu (râu rồng).
- 1 mẹt măng tươi.
- 1 trái mướp khía.
- 1 nắm bún tàu làm giả vi cá.
- 1 củ cà rốt.
- 2 trái mướp.
- 100 gr nấm đông cô.
- 1 muỗng cà phê bột nêm (thứ để ăn chay).
- vài trái chuối sứ hơi hườm, nấu chín giã nhỏ.
- 1 miếng đậu hủ luộc làm giả bào ngư.
- 1 nắm bột khoai rửa sạch phơi khô, bẻ khúc lồi 5 phân chiên nổi làm giả bóng cá.

## + Cách Làm :

- Bột khoai nói trên ngâm nước cho mềm, để trên thớt lấy dao cắt 1 đầu, 1 đầu để dính luộc cho mềm.
- Bún tàu ngâm nước nghệ một lát, vớt ra phơi nắng, lấy kéo cắt ngắn độ 7 phân, để sẵn
- Nấm ngâm rửa vắt ráo, cắt gốc, lấy chút dầu ăn, chút cà chua hộp trộn đều, để chuối vô xào đều nêm muối tiêu, nấm làm giả tôm hấp chín để sẵn.
- Măng, cà rốt, mướp cắt bông luộc chín sẵn sẵn vô cái tộ.
- Bằm chút boa-rô xào với dầu cho thơm.
- Luộc bí đao, củ sắn, củ cải tươi, nêm muối và bột ngọt cho vừa ăn, lấy rây lọc vô song, để sẵn làm nước sauce.
- Khi ăn hâm sôi nước sauce rưới lên các món sắp sẵn, dùng nóng.

# Chả nướng chay

Món chả nướng chay có thể dùng với bún, cơm hay bánh mì đều được. Khi ăn dọn kèm salad hay dưa leo và đồ chua.

## Nguyên liệu :

- Một gói chả chay khô (loại này làm bằng tàu hũ ky), thái lát, ngâm khoảng 30 phút cho nở mềm, vớt ra vắt ráo nước.
- Sả băm nhuyễn.
- Ớt băm.
- Tỏi tây lấy củ, băm nhuyễn.
- Vừng trắng.
- Dầu hào, dầu ăn.
- Xì dầu, muối, tiêu, đường.

## Thực hiện :

Trộn đều hỗn hợp gồm : sả băm, tỏi tây, ớt, vừng trắng, xì dầu, muối, tiêu, đường, dầu hào, dầu ăn.

Ướp chả với hỗn hợp trên, để khoảng 3 giờ cho ngấm gia vị. Thỉnh thoảng, dùng tay trộn đều. Khi trộn nhớ bóp nhẹ cho miếng chả ngấm gia vị.

Xếp chả vào vỉ, nướng vàng đều hai mặt.

# Cháo chay

## Vật Liệu :

- Rau câu (mút), loại dùng làm sushi của Nhật.
- Phù chúc (tàu hủ ky) tươi .
- Oyster mushroom.
- Hành tây.
- Nước rau cải nấu và lọc sẵn, hoặc dùng vegetable broth.
- Tiêu natural, bột ngọt (MSG )+ muối + nước tương hiệu healthy boy, mushroom flavor.

## Cách Làm :

- Rau câu cắt nhỏ, rửa sạch, để ra rổ cho ráo.
- Tàu hủ ky tươi cắt nhỏ, ngâm nước nóng cho mềm, vớt ra để cho ráo - Oyster mushroom và hành tây xắt hạt lựu.
- Gạo vo sạch để ra rổ cho ráo nước, bắt chảo dầu nóng, bỏ hành tây vào phi cho vàng, kể cho gạo vô 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 bung nở ra , bỏ rau câu vào và xào tàu hủ ky và oyster mushroom bỏ vô sau cùng. Nêm nếm cho vừa ăn, nhắc xuống mức ra tô thêm tiêu, và ngò lên trên cho thơm. Món cháo này ăn rất mát và bổ!

# Đậu Hũ kho tương

## Chuẩn Bị :

- 2 miếng đậu hũ sống.
- Nước sốt để kho.
- 10 phần xì dầu.
- 4 phần đường.
- 4 phần dầu hào chay.
- 1 phần tương đen (hoisin sauce).
- 1 phần bột ngọt.
- 1/4 gừng xay.

## Cách Làm :

- Đậu hũ cắt miếng nhỏ , đem chiên vàng.
- 1 phần nước lạnh + 1 phần sốt + đậu hũ chiên + 1 TSP tương hột, cho vô nồi, nấu sôi vặn lửa nhỏ lại, nấu khoảng 5 phút thì ăn được.

## Trình Bày :

*\*\*\*Món này do HC chế biến ra và được bình chọn là món chay ngon, và dễ nấu nhất trong dịp lễ Vu Lan năm 2000 \*\*\**

# Đậu hũ xào nấm

## Nguyên liệu :

- 2 miếng lớn đậu hũ trắng.
- 4 tai nấm đông cô (hoặc nấm mèo).
- 1 trái cà chua.
- 1 củ cải muối nhỏ.
- 1 muống canh bột năng.
- 2/3 chén nước dùng.
- 1 cây tỏi tây.

## Gia vị :

- 1 muống súp dầu hào chay.
- 2 muống cà phê muối.
- 1 muống cà phê đường.

## Thực hiện :

Đậu hũ (đậu phụ) cắt miếng vuông vừa ăn, cho vào nồi nước đang sôi luộc chín, vớt ra cho vào đĩa sâu lòng.

Nấm đông cô ngâm nước ấm cho mềm, rửa sạch thái hạt lựu.

Cà chua rửa sạch thái hạt lựu.

Củ cải muối thái sợi rửa sạch nước cho bớt mặn.

Tỏi tây rửa sạch thái nhỏ.

Bắc chảo lên bếp cho dầu ăn và tỏi tây vào phi thơm, cho nấm, cà chua, củ cải vào xào chín, sau đó cho 2/3 chén nước vào nấu sôi, nêm muối, đường vừa ăn.

Cho tí bột năng pha loãng với nước vào để hỗn hợp sánh lại.

Sau cùng chan hỗn hợp lên nước sốt lên đậu hũ là dùng được.

# Đồ Kho Chay

## Vật liệu :

- Măng, củ cải muối, cà rốt, củ cải trắng, bắp cải, su hào, đậu đũa, nấm rơm (mỗi thứ 1 ít).
- 2 muổng súp tương hột.
- 1 bịch nước dừa.
- Vài củ kiệu băm.
- Nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn.

## Cách làm :

- Các thứ rau củ cắt miếng vừa ăn, cải muối thái lát xéo, ngâm nước cho nở, bóp thật kỹ cho ra bớt mặn, xả nước nhiều lần.
- Cà rốt tía hoa, thái lát dày.
- Đậu đũa bẻ khúc 5 cm; nấm nhỏ khía 1 nhát trên thân, nấm to cắt đôi.
- Đậu hủ cắt thành 8-10 miếng nhỏ.
- Phi thơm kiệu băm, cho các thứ rau vào xào thấm dầu, trút bịch nước dừa + tương hột vào, nêm vừa ăn với nước tương và gia vị, kho nhỏ lửa đến khi mọi thứ thấm mềm, nước kho còn một ít thì nhắc xuống.

## Xin Lưu Ý :

- \* Măng : nên mua măng luộc sẵn, nếu không có, mua măng tươi thì phải luộc qua nước nhiều lần, nếu không sẽ rất đắng.
- \* Có thể thay bằng các thứ rau củ khác tùy mùa như : mít non, bầu, bí...

# Gà Tiềm

## 1/. Nguyên Liệu :

- 5 trái chuối hấp.
- 200 gr đậu phộng.
- 15 trái táo tàu.
- 10 gr nấm mèo.
- 5 lọn mì căn non.
- 100 gr bạch quả.
- 15 gr củ năng.
- 1 miếng tàu hủ kị.
- 100 gr nấm rơm.
- 30 gr kim châm.
- 5 tai nấm hương.
- Bột năng, nước dừa tươi, kiệu, ...

## 2/. Cách Làm :

- Mì căn non xé thành từng sợi dài ướp muối, đường, tiêu, kiệu băm, ngũ vị hương, bóp đều.
- Tàu hủ kị ngâm nước, cắt thành từng miếng bằng lòng bàn tay.
- Chuối hấp lạng lấy phần thịt, phần lõi giả làm xương gà. Cho chuối vào cối giã, nêm nếm rồi trộn với mì căn.
- Lấy lá tàu hủ ki bọc đùi gà lại, giả làm da gà. Khi nắn nhớ nhét lõi chuối vào đùi. Chiên vàng.
- Nấm rơm gọt sạch, ngâm nước muối, rửa lại nước lạnh.
- Đậu phộng hầm mềm .
- Kim châm rửa sạch, thắt gút.
- Hạt sen luộc mềm.
- Nấm hương ngâm nước.
- Trần bì cắt sợi.
- Cho bạch quả, táo tàu, củ năng, nấm hương, kim châm, nước dừa tươi nấu mềm rồi bỏ nấm mèo, nấm rơm, đậu phộng, hạt sen, trần bì .. nước tương và nêm vừa ăn .Rim đùi gà với nước tương, đường và tiêu, nước dừa tươi rồi trút sang nồi nước lèo. Bày ra thố đất. Dùng nóng.

# Gà xé phay chay

## Vật Liệu :

- Mì căn tươi.
- Tàu hủ ki trắng.
- Củ kiệu chua.
- Rau răm.
- Đậu phộng sống.

## Cách Làm :

- Mì căn lấy từ miếng bằng tay cái luộc chín, vớt ra để ráo xé ra từng miếng.
- Tàu hủ ki cũng xé bằng ngón tay cái để chút muối, vừa mềm vớt ra cho ráo.
- Củ kiệu xắt mỏng bề dài, để chung lại với mì căn.
- Tàu hủ trộn dấm (hoặc chanh), muối tiêu, chút đường, đậu phộng rang giã dập, rau răm rửa sạch, xắt nhỏ trộn chung cho đều.
- Dọn ăn với cháo chay.

# Gỏi Cuốn Chay

## **Vật Liệu :**

- 200 gr nấm rơm tươi.
- 1 miếng đậu hủ tươi, thứ vuông.
- 1 chục bánh tráng trắng.
- 1 chén giá, lật gốc rửa sạch.
- 1 nắm hẹ.
- 1 ít rau sống, cải salad rửa sạch để sẵn.
- Bún.

## **Cách Làm :**

- Nấm rơm gọt ngâm nước muối, rửa sạch, tai nào lớn chẻ làm tư, nhỏ chẻ hai, vắt ráo , xào qua nêm chút muối.
- Bún luộc để ráo.
- Đậu hủ cắt miếng dài khoảng 1 phân đừng mỏng quá.
- Sau đó lấy các món đã làm sẵn trên đây dùng bánh tráng cuốn rau sống, salad, giá, hẹ, bún.

## ***TƯƠNG DÙNG VỚI GỎI CUỐN :***

- Lấy nửa chén đậu xanh, bỏ vỏ nấu chín tán nhuyễn, nửa chén tương tàu, vắt lấy hạt băm nhỏ, chút ba-rô băm nhỏ, nhân đậu.
- Lấy chút dầu xào tương với nhân đậu, để nước dừa tươi vô sao cho tương hơi sách là được, nấu sôi nêm thêm đường, muối, bột ngọt , để gừng băm nhỏ, đem ra để đậu phộng rang giã dập, sắp gỏi cuốn dựng đứng trong tô, mỗi cuốn cắm 1 cái bông lan nhỏ coi cho đẹp, tương dọn ra chén nhỏ để vô chút tương ớt. Món ăn chơi.

# Gỏi ngó sen chay

## Nguyên liệu :

- Ngó sen cắt khúc dài khoảng 5cm, và chẻ làm 2 hoặc 3. Vừa chẻ ngó sen vừa ngâm ngó sen với chanh hoặc dấm để ngó sen được trắng và giòn, sau đó vớt ra rửa thật sạch
- Nấm tuyết ngâm với nước cho nở, thái hơi nhỏ. Nhớ bỏ cái cuống của nấm.
- Cần tây (celery) cắt khúc khoảng 5cm, cắt mỏng.
- Ớt chuông (bell pepper) bỏ hạt, cắt mỏng.
- Carrot bào bỏ vỏ, thái chỉ.
- Rau răm cắt nhỏ.
- Đậu phộng rang vàng, đập dập.
- Đậu hũ chiên vàng, xát lát mỏng.
- Chanh, đường, muối, dấm.

## Cách làm :

- Hoà một chút dấm, đường, muối, và nước lạnh vào một cái thìa Nấm chua chua, ngọt ngọt là được. Sau đó bỏ ngó sen và carrot vào ngâm khoảng 2 tiếng. Vớt ra vắt nhẹ, để ráo.
- Cách trộn gỏi :
  - Bỏ ngó sen, carrot đã vắt thật khô vào + nấm tuyết + cần tây + ớt chuông + đậu hũ chiên vàng + rau răm vào một cái thố sạch . Pha hỗn hợp chanh + chút muối + đường sao cho vừa miệng ăn và có vị chua chua ngọt ngọt là được sau đó trộn hỗn hợp đó với các nguyên liệu trong thố. Nêm lại cho vừa miệng thì lấy bày ra đĩa. Rắc đậu phộng và ngò lên mặt đĩa gỏi, có ớt tía hoa để lên cho đẹp mắt .
  - Ăn chung với bánh phồng chay (loại nấm).

# Hoa ngũ sắc

Chỉ với khoảng 10.000 đồng bạn đã có một đĩa thức ăn khá bắt mắt và cũng có hương vị hấp dẫn. Còn gì tuyệt hơn trên bàn tiệc có một món ăn đầy màu sắc đến như vậy.

## Nguyên liệu :

- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.
- 1 bắp ngô Mỹ luộc (có màu vàng), tẽ lấy hạt.
- 100 g đậu Hoà Lan.
- 3 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu.
- 1 cây mì căn, rửa sơ qua, thái hạt lựu.
- 200 g lá vắn thăn.
- Khuôn bánh tarte.
- Dầu hào, dầu ăn.
- Muối, tiêu, đường.

## Thực hiện :

Nước sôi, cho đậu Hoà Lan vào luộc chín, vớt ra, để ráo nước.

Dầu nóng, cho lần lượt cà rốt, nấm đông cô, mì căn, đậu Hoà Lan, ngô vào xào, đảo đều. Nêm muối, tiêu, đường và dầu hào.

Vỏ bánh : Ấn lá vắn thăn vào khuôn bánh. Cho dầu vào chảo (ước chừng dầu sẽ ngập khuôn bánh), cho khuôn vào chiên, bánh vàng sẽ tự tách ra khỏi khuôn, vớt ra.

Cho nhân xào vào vỏ bánh.

## Thưởng thức :

Dùng với salad rau.

# Hủ Tiếu Nam Vang chay

## Vật Liệu :

- 1 bó hủ tiếu dai.
- 1 cây chả lụa chay.
- 2 cây mì căn.
- 1 miếng tàu hũ ky lá.
- 1 hộp nấm tươi.
- 1 hộp đậu hũ (14-ounce).
- rau, giá, chanh, ớt, ngò, hẹ, cần tàu.
- 1 cây boa-rô.
- 1 teaspoon muối, 1 teaspoon bột nêm chay, 2 teaspoon nước tương, 1/8 teaspoon tiêu.

## Cách Làm :

- Hủ tiếu trung nước sôi, xả nước lạnh, để ráo nước, thêm vào vài giọt dầu ăn để hủ tiếu không dính vào nhau.
- 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 hũ : để ráo nước, cắt làm tư, ướp gia vị cho thấm xong chiên vàng, sau đó cắt lát mỏng vừa ăn.
- Ngò, cần và hẹ : rửa sạch, cắt khúc.
- Ba-rô : cho dầu xào vàng thơm mới vớt ra, để riêng.
- Nước lèo : Dùng nước súp sẵn có, đun sôi, nêm gia vị cho vừa.

## Trình Bày :

- Cho giá sống, hẹ và hủ tiếu vào tô, trên sắp giò lụa, nấm, đậu hũ, tàu hũ ky, mì căn, và một ít ba-rô. Chan nước dùng vào và dùng nóng
- Ăn kèm với salad, cần tây, chanh và ớt.

## **Vật Liệu :**

- 2 trái dừa khô.
- 1 kg khoai lang bí.
- 1/2kg khoai môn cao.
- 1/2kg khoai bí đỏ.
- 2 miếng tàu hũ ky.
- 1/2 kg đậu phụng.
- 200 gr bún tàu.
- Muối, đường.
- 1 trái xa kê.
- 1 chén bột khoai.

## **Cách Làm :**

Dừa khô : nạo nhỏ, vắt lấy 1 lít nước cốt.

Khoai lang bí, khoai môn cao: gọt vỏ, rửa sạch, cắt dày độ 1.5 - 2cm.

Đậu phụng : 1/2 ngâm nước, nấu mềm, bóc vỏ, rửa sạch. Đậu còn lại, rửa sạch, rang vàng với chút muối, đâm vừa nhỏ.

Bún Tàu : Ngâm nước, cắt khúc dài độ 5cm.

Bột khoai : Ngâm nước, rửa sạch, cắt khúc.

Bí đỏ : Gọt vỏ, cắt dài 2cm, cạnh độ 3cm.

Sa Kê : gọt vỏ, cắt như khoai lang.

Tàu Hũ ky : Ngâm nước, xé miếng bằng 3 ngón tay.

Trộn chung khoai lang bí, khoai môn cao, bí đỏ, xa kê, ướp muối, đường, để 1/2 giờ cho thấm.

Cho nước dừa khô vào song, nấu sôi, đổ hỗn hợp khoai vào để lửa ít, nấu các thứ cho vừa mềm, cho đậu phụng, bột khoai vào, gần chín cho bún tàu, tàu hũ ky và nước cốt dừa vào, nêm muối, đường cho vừa ăn, nhắc xuống.

Khi ăn múc ra tô, rắc đậu phụng lên trên, ăn nóng.

# Kim Chi Chay

## Vật liệu :

- 1 cây cải bắp thảo (Napa cabbage).
- 1 củ cà rốt,
- 1 củ cải trắng.
- 2 trái dưa leo.
- 2 trái ớt nhỏ.
- 3 muỗng súp nước tương.
- 3 muỗng súp đường.
- 1 muỗng súp muối.
- 1 miếng gừng nhỏ.
- 1/2 chén dấm ăn.
- 1 muỗng ớt bột hoặc tương ớt ăn phở.

\* Các bạn nếu không ăn chay có thể bỏ thêm hành lá (xắt khúc), tỏi (bầm nhỏ).

## Cách làm :

Cải rửa sạch, cắt khúc ướp muối khoảng 15 phút. Rồi để cho ráo.

Cà rốt, củ cải trắng, dưa leo (bỏ ruột), gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi ướp đường, trộn đều cho đường tan.

Vớt ra để cho ráo như cải. Gừng thái sợi nhỏ.

Trộn đều tất cả các thứ lại, nêm nêm lại cho vừa ăn.

Bỏ vô keo đậy nắp thật kín, khoảng 1 ngày là ăn được.

# La Hán chay

## Vật Liệu :

- 2 oz. miến, ngâm mềm.
- 3 mộc nhĩ khô, ngâm mềm.
- 4 nấm đông cô, ngâm mềm, bỏ cùi cứng.
- 20 kim châm, ngâm mềm (30 phút), rồi thắt gút từng bông.
- 2 miếng vuông đậu hủ (8oz.), xắt mỗi miếng làm 4 , chiên vàng.
- 3 tbs. dầu ăn.
- 1 cây boa-rô , chỉ lấy phần trắng, xắt mỏng.
- 1 bông cải nhỏ, bẻ ra từng bông nhỏ, trung sơ với nước sôi.
- 1 củ to carrot, xắt lát mỏng.
- 1 cup đậu que, xắt sợi.
- 1/2 cup măng tươi hay măng hộp, xắt sợi.
- 1 cup nấm rơm hộp, bỏ nước.

## Nước sốt :

- 1/4 cup nước tương.
- 1 tsp. muối.
- 1/4 cup nước dùng rau cải (vegetable broth), hay nước lã.
- 2 tsp. đường.
- 1 tsp. dầu mè.
- Tiêu đen.

## Cách Làm :

- Hòa những vật liệu làm nước sốt trong chén nhỏ, để riêng.
- Xắt miến thành khúc ngắn.
- Nấm đông cô và đậu hủ chiên, xắt sợi.
- Mộc nhĩ xắt miếng to bằng ngón tay cái.
- Bắt chảo nóng bỏ dầu ăn vào. Bỏ boa-rô vào xào khoảng 15 giây. Bỏ carrot và bông cải vào và xào thêm 1 phút nữa. Kế đó bỏ đậu que, măng và xào thêm 1 phút nữa. Cuối cùng cho tất cả các nấm, miến, kim châm, và đậu hủ chiên vào xào chung thêm vài phút nữa.
- Bắt đầu chế nước sốt vào đồ xào. Tiếp tục đảo đến khi nào nước sốt thấm đều. Nhắc xuống tiêu cho thơm.

# Lẩu chay

Từ các nguyên liệu như cải thảo, mì căn, đậu hũ... lẩu chay sẽ mang hương vị hấp dẫn. Đây sẽ là món lạ miệng với những người sợ chất béo.

## Nguyên liệu :

- 200g nấm kim châm.
- 2 cây đậu hũ trứng dinh dưỡng.
- 2 cây mì căn ống.
- 50g cà rốt tía hoa.
- 500g cải thảo.
- 1 nhánh boarô.
- 1 gói bún tươi 500g.
- 1,5 lít nước dùng chay.
- Muối, đường, nước tương ngon, tiêu, dầu ăn.

## Thực hiện :

- Nấm kim châm cắt gốc, tách rời, rửa, vẩy ráo cắt ngắn.
- Boarô cắt gốc, aor lá, rửa, cắt khoanh mỏng.
- Mì căn ống cắt khoanh dày 1cm.
- Đậu hũ trứng dinh dưỡng bóc bỏ bao bì, cắt khoanh dày 1cm.
- Cà rốt tía hoa rửa, chần nước sôi, cho ra rổ xả nước nguội, ngâm trong nước + đá đập nhỏ 15 phút, cho ra rổ xóc ráo.
- Cải thảo tách rời, rửa vẩy ráo, cắt ngắn.
- Nấu sôi nước + 1/2 muỗng cà-phê muối cho bún tươi vào luộc trên lửa lớn 2-3 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo, trộn đều với dầu ăn.
- Bày bún và cải thảo vào đĩa.
- Nấu sôi nước dùng cho muối + đường + boarô cắt khoanh vào, cắm điện nồi lẩu cho nước dùng vào nấu sôi, cho từ từ nấm kim châm + đậu hũ trứng + mì căn ống + cà rốt tía hoa + cải thảo vào, dọn lẩu chay dùng với bún + xì dầu và ớt cắt khoanh.

Đây là món ăn chay, hoặc có nhiều bạn bị (dị ứng cá, thịt, chỉ thích dùng rau, cải) nên các bạn nào thích để thêm vào các món rau mình ưa thích như cải ngọt, rau tần ô (rau cúc) rau muống chẻ, bắp chuối... cho hợp khẩu vị của mình...

# Mắm kho chay

## **Chuẩn Bị :**

- 3 miếng đậu hũ mềm (bóp nát).
- 1 hộp nấm rơm (rửa sạch băm nhỏ).
- 3 trái cà chua (bỏ hạt băm nhỏ).
- 1 trái dưa leo (thái sợi).
- 1/2 trái khóm chín (thái sợi).
- 2 TSP đầy vun băm (xay) nhỏ.
- 1/4 trái bắp cải nhỏ (thái chỉ).
- 2 trái ớt chín băm nhỏ.

## **Cách Làm :**

Bắt chảo nóng, cho 1/2 TSP dầu phi xả + ớt băm , kể cho cà chua + đậu hũ + nấm xào hơi chín, nêm 1 TSP xì dầu + 2 tsp đường + 1/3 tsp muối + 1/2 tsp bột ngọt + 1 TSP nước lạnh, xào chín. Trút ra đĩa.

Bắp cải + giá + dưa leo + khóm trộn đều làm rau sống.

## **Trình Bày :**

Món này ăn chung với rau sống và cơm trắng.

# Mắm ruốc chay

## Vật liệu :

- 1 hủ chao đỏ nhỏ chừng 4 muỗng súp.
- 1 muỗng súp đường.
- 1 tép boa rô.
- 3 tép xả, xắt mỏng và băm nhuyễn.
- 2 muỗng súp dầu ăn.

## Cách làm :

Đổ dầu vào nồi, đợi cho dầu nóng, bỏ boa rô vào, xào sơ xong để xả vào, cho đến khi xả bắt đầu có mùi thơm, bỏ chao đỏ vào, đường vào, chừng 3 đến 5 phút thì bắt nồi mắm xuống, để ruốc vào trong một cái keo, để vào tủ lạnh dùng được lâu ngày.

Ruốc chấm với rau, cải và dưa leo dùng với cơm trắng.

# Mì xào giòn

Tất cả đều được chế biến từ rau củ quả, nhưng món ăn này vẫn có một hương vị hấp dẫn và khá độc đáo. Khi thưởng thức món này, bạn sẽ cảm nhận được sự tinh tế của món ăn.

## Nguyên liệu :

- 1 vắt mì.
- 1 cây mì căn, xé nhỏ.
- 1 cây chả chay, thái miếng.
- 1 miếng đậu hũ, thái miếng.
- 1 củ cà rốt nhỏ, tỉa hoa, thái miếng.
- 1 miếng bông cải, rửa sạch, thái miếng.
- 10 nhánh, đậu Hoà Lan.
- 4 tai nấm đông cô, ngâm nở thái đôi.
- 50 g nấm rơm, làm sạch, chẻ đôi.
- 1 nhánh poarô, thái khúc.
- 2 cây cải ngọt, rửa sạch, thái khúc.
- Dầu hào, dầu ăn.
- Muối, tiêu, đường, xì dầu, bột bắp.

## Thực hiện :

Dầu sôi, cho mì vào chiên giòn, vớt ra. Mì nguội, cho vào bao kín để mì không bị mềm.

Xào poarô thơm, cho các loại rau củ vào, nêm muối, đường, xì dầu, dầu hào. Cho mì căn, đậu hũ, chả chay vào, trộn đều. Cho bột bắp pha loãng để tạo độ sánh.

Dọn mì ra đĩa, đổ hỗn hợp lên trên.

## Thưởng thức :

Dùng với xì dầu, ớt, giấm đỏ.

# Mì Ý chay

## Nguyên liệu :

- Nui hoặc mì Ý chay : 300g.
- Thịt chay xắt sợi : 100g.
- Nấm hương : 2 cái.
- Củ cải ướp muối.
- 1 củ cà rốt
- 1 boa rô ( poireau)
- Gừng : 1 củ.
- Gia vị : ½ muỗng muối, 1 muỗng bột ngọt, đường, dầu mè.

## Cách làm :

- Nấm hương, poireau, cà rốt, củ cải muối xắt sợi, thịt chay xắt sợi dài 6cm.
- Mì Ý trụng vào nước sôi khoảng 15 phút, đổ ra rổ để ráo.
- Cho vào nồi 2 muỗng dầu phộng chiên gừng cho thơm, cho tiếp 1 chén nước dùng chay. Sau đó cho tất cả nguyên liệu vào nồi xào kỹ trong vòng 5 phút cho tới khi nước vừa cạn là được, nêm gia vị vừa ăn. Bày ra đĩa như trong ảnh.

## Bí quyết chế biến :

Củ cải muối có thể giảm độ mặn bằng cách ngâm nước trước khi chế biến.

# Mít Non Kho Dừa

## Vật liệu:

- Mít non 300g.
- 1 bịch nước dừa.
- 100g dừa nạo.
- 2 muỗng cà phê nước dầu điều.
- Vài củ kiệu băm.
- Nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn.

## Cách làm :

- Mít mua loại luộc sẵn, có màu nâu đỏ nhạt, rửa sạch, thái miếng bằng bao diêm, bỏ bớt những hạt mít đã già.
  - Cho 1 chén nước vào dừa nạo, vắt lấy 1 chén nước cốt.
  - Phi thơm kiệu băm, cho mít vào chiên sơ 2 mặt cho thấm dầu, hơi vàng cạnh, cho tiếp nước dừa, nêm nước tương + màu điều dầu + gia vị, kho cho mít thấm mềm, khi nước kho rớt xuống, cho tiếp nước cốt dừa, kho thêm 5 phút là xong.
- Món này ăn với cơm nóng.

# Nấm Hổ Hợp Kho Tiêu

**Nguyên liệu :** (5 phần ăn)

- Nấm bào ngư (500g).
- Nấm đông cô (500g).
- Nấm mỡ (500g).
- Nước dùng rau cải (300 ml).
- Dầu ăn (20 ml), nước tương, hắc xì dầu, muối, đường, tiêu hạt.

**\* Cách thực hiện:**

- Nấm các loại rửa sạch.
- Làm nóng chảo, cho ít dầu vào và xào nấm khoảng 3 phút
- Cho nước dùng vào và nêm nếm gia vị vừa ăn. Để sôi vớt bọt, nêm ít tiêu hạt.
- Dùng nóng với cơm trắng.

# Phở Bắc chay

## Vật Liệu

- 5 cups nước súp chay (xem cách làm).
- Bánh phở tươi hay phở khô.
- 14 oz đậu hũ.
- 16 oz. nấm rơm tươi .
- Giò lụa.
- Ngò gai, húng quế, ngò, chanh, giá, ớt.
- Một miếng quế nhỏ.
- 5 cái hoa hồi.
- 1 tablespoon hạt ngò khô.
- 1/2 teaspoon ngũ vị hương.
- Một củ gừng cỡ nhỏ.

## Sửa Soạn :

Đậu hũ để ráo nước, cắt làm bốn, ướp tiêu, muối, boa-rô, bột 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, boa rô, 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.

## Thực hiện :

Nước súp (nấu với cà rốt+ củ cải trắng+ trái su su) để chút muối, đường (hay chút bột ngọt) nấu cho đến khi rau cải chín, lược lấy nước dùng. Cho nước súp đã nấu sẵn vào nồi vừa đủ số lượng người ăn, nêm chút bột nêm chay và muối.

Hoa hồi, quế, hạt 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.

## Trình Bày :

Cho bánh phở vào tô, sắp giò lụa, nấm, đậu hũ, 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.

**Nguyên Tắc :** Nước súp phải trong, ngọt, phảng phất mùi gừng, quế và hồi.

**Ghi Chú :** Có thể dùng thực phẩm biến chế như ham chay thái lát, để cho thêm vào làm nhân.

# Pizza phô mai

Món này có thể dùng cho người ăn chay, và nó sẽ rất hấp dẫn khi bạn ăn lúc còn nóng.

## Nguyên liệu :

- Bột bánh pizza : 500 g bột mì, 1 thìa bột nở, 1 thìa đường, ½ thìa muối, nước nóng, 1 thìa dầu olive. Khuấy bột nở với đường và 4 thìa nước nóng, để bột nở 15 phút. Nhồi bột mì với muối, dầu, bột nở và nước, ủ 30 phút.
- 150 g sốt cà chua.
- 100 g cà chua tươi, bỏ hạt, băm nhỏ.
- Tỏi tây thái nhỏ.
- Tỏi băm nhỏ.
- Lá húng quế rửa sạch, thái sợi.
- 50 g phô mai bột.
- 50 g phô mai Mozzarella.
- Muối, tiêu.

## Thực hiện :

Cho bột pizza vào khuôn bánh.

Xào tỏi thơm, cho cà chua, sốt cà chua vào, đảo đều, nêm muối, tiêu. Đun khoảng 5 phút, để nguội phết lên mặt bột.

Cho phô mai bột và phô mai Mozzarella lên trên.

Cho vào lò nướng khoảng 10 phút.

# Ra Gu chay

## Nguyên liệu :

- Khoai tây cắt to như con cờ.
- Carrot cắt nhỏ hơn khoai tây một chút.
- Đậu hoà lan hộp.
- Đậu trắng (loại đậu hay dùng làm mứt).
- Đậu phụ chiên vàng , cắt miếng vuông nhỏ .
- Nước dừa (coconut milk).
- Sữa tươi.
- Hạt điều.
- Ngò.
- Tiêu, muối, bột ngọt, đường.

## Cách làm :

- Đổ ít dầu vô nồi, cho ít hạt điều vào phi lấy màu. Kế đó xào khoai tây, carrot, đậu hoà lan, đậu hạt trắng vào xào chung với nhau, nêm chút muối, bột ngọt. Để khoảng 3 phút thì đổ nước lạnh, nước dừa và sữa tươi vào nấu chung. Lượng nước thì tùy mình. Đun sôi nêm lại muối, đường, bột ngọt, cho vừa miệng. Kế tiếp bỏ đậu phụ đã chiên vàng vào nồi, đợi sôi lên là được. Nhắc ra rải ngò, tiêu lên trên mặt trang trí.
- Ăn nóng với bún, hoặc cơm, hay ăn với bánh mì.

# Rau xào thập cẩm chay

## Nguyên liệu :

- Đậu hoà lan hay đậu que.
  - Xu hào hay su su cắt miếng mỏng , vừa ăn.
  - Cà rốt xắt mỏng, vừa ăn.
  - Nấm rơm hay nấm mèo hoặc nấm hương cắt làm 2 hoặc 3.
  - Cây boa-rô cắt khúc dài, cỡ một đốt ngón tay.
  - Đậu hũ chiên vàng, cắt mỏng.
- Gia vị : tiêu , bột ngọt , đường, muối, xì dầu.

## Cách làm :

- Chảo nóng bỏ vào khoảng 1M canh dầu ăn sau đó bỏ xu hào, đậu hoà lan, carrot vô xào chung. Khoảng 5 phút sau thấy su hào, đậu hoà lan, cà rốt đã hơi chín tái thì tiếp tục thêm ba-rô, nấm, và đậu hũ chiên vàng vào xào chung. Nêm nếm muối, đường, bột ngọt, xì dầu vừa đủ để vừa miệng .
- Để đồ xào vào đĩa, rắc tiêu lên mặt, thêm vài cọng ngò lên mặt đồ xào trang trí.

# Sakê chiên giòn

Chỉ từ một loại trái cây, nếu khéo léo một chút là bạn có thể chế biến thành một món ăn khá hấp dẫn.

## Nguyên liệu :

- 1 quả sakê (chọn quả vừa chín tới), gọt vỏ, chẻ làm tư, ngâm trong nước có pha chanh khoảng 15 phút để sa kê ra hết nhựa và không bị thâm. Vớt ra để ráo nước, thái lát dày 1 cm.
- 200 g bột chiên giòn.
- 100 g xí muối ngâm nở mềm.
- Tỏi băm nhuyễn.
- Ớt băm.
- gừng gọt vỏ, băm nhuyễn.
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường.

## Thực hiện :

Ướp sakê với muối tiêu.

Bột chiên giòn pha đặc.

Dầu nóng, nhúng từng miếng sakê vào bột, thả vào dầu nóng chiên vàng. Vớt ra để ráo dầu.

Tương xí muối : Xào tỏi thơm cho xí muối vào đảo đều. Cho thêm một ít nước, đun sôi khoảng 5 phút. Nêm xì dầu, đường, ớt và một ít bột năng pha loãng cho nước chấm sánh lại.

## Thưởng thức :

Món sakê chiên giòn dùng với salad và tương xí muối.

# Súp Măng Tây chay

## Vật Liệu :

- 1kg củ sắn.
- 2 củ carrot.
- 1 hộp măng tây.
- 1 miếng tàu hũ ky lớn..
- 1 muống súp đầy bột năng
- Ngò, tiêu, muối, bột ngọt . 1 muống cà phê nước tương.

## Cách Làm :

1. Củ Sắn : gọt vỏ, rửa sạch thái chỉ , sau đó đem nấu với chút muối để lấy nước dùng (độ 2 lít). Hớt bọt cho nước được dùng trong.
2. Carrot : Gọt vỏ, rửa sạch, bỏ chung vào nồi luộc sắn, luộc cho mềm. Khi carrot mềm, cắt thành hạt lựu nhỏ, dùng làm giả gạch cua.
3. Tàu Hũ Ky : Ngâm nước lạnh độ 15 phút, rửa sạch, để ráo nước, cắt nhỏ thành cọng như mì, dùng làm da gà.
4. Măng Tây : cắt nhỏ.
5. Bột Năng : Hòa với 3 muống súp nước lạnh.
6. Bật 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 sôi lên, nhắc xuống.
7. Múc soup ra tô, xung quanh tô rắc cà rốt để thay gạch cua, giữa để cọng ngò cho đẹp, rắc thêm tiêu cho thơm. Dùng nóng.

# Súp vi cá chay

## Vật Liệu và Chuẩn Bị :

- 4 tô nước súp.
- 2 lọn bún tàu bằng ngón tay.
- 50g mì căn .
- 7 tép kiệu.
- 1 chén ăn cơm cọng nấm rơm.
- 1 chén tàu hủ ky ngâm thật mềm, xé nhuyễn.
- 4 muỗng cà phê bột ngọt.
- Đường cát trắng.
- Giấm đỏ.
- Dầu mè.
- Dầu ăn, gia vị.

## Cách Làm:

- Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc 2 phân làm vi cá.
  - Cọng nấm rơm đem luộc để vô chút muối (mua nấm loại đã nở ra hết, bỏ phần mũ nấm, lấy cọng cứng), chín lấy ra cắt khúc 1 ' 2 phân, lấy bàn dao đập dập cho tơi ra làm thịt cua (có thể thay bằng thịt cua chay của Đài Loan, sẽ cho màu đỏ đẹp).
  - Mì căn cắt khúc độ 3 phân xé xuôi theo chiều dài rồi xé nhỏ như cây tăm xĩa răng làm thịt gà.
  - Bắc chảo nóng, để dầu ăn vào, đập dập kiệu để vào cho thơm, dầu nóng, để mì căn, bún tàu, cọng nấm rơm vô xào đều
  - Lược 4 tô nước súp bắc lên bếp nấu sôi, hớt sạch bọt, nêm muối, bột ngọt, chút đường và dầu mè, nếm thử cho vừa ăn. Lấy bột năng quậy nước để sẵn. Cho hết vi cá (bún tàu), thịt cua (cọng nấm rơm), thịt gà (mì căn), trứng (tàu hủ ky) vô xoong nước súp. Nước súp sôi, lấy bột năng đã quậy chế từ từ vô nước súp, thấy hơi lền lền là được, đừng để đặc lắm không ngon.
- Súp vi cá múc ra tô lớn để tiêu, ngò lên; bưng ra bàn, múc sang chén nhỏ cho từng người dùng. cho thêm chút dấm đỏ tùy thích.

\* Nước súp : Hầm các thứ rau củ sau : mía lau chẻ đôi, đập dập, củ cải, củ sắn, hành tây (hay tỏi tây), bắp cải, su hào... cho vào chút muối.

# Tàu Hủ chiên giòn chay

## Vật Liệu :

- 1 hộp đậu hủ loại mềm (soft tofu).
- 1 gói bột áo (loại để làm tôm lăn bột, tempura cứng được).
- vài tép hành lá.
- 1 trái trứng gà.
- Nước tương, dầu ăn, ớt đường v.v...

## Cách Làm :

- Mở hộp tofu ra, nhớ múc cho khéo, vì rất dễ vỡ, nhẹ nhàng lăn sơ qua bột áo cho đều, cho vào chảo dầu đang sôi chiên vàng (giống như mình chiên cà-rem) thấy vàng vừa là được không để lâu lắm.. vớt ra đĩa..
- Hành lá cắt 2 đầu lấy chính giữa nửa xanh nửa trắng cũng lăn bột cho vào chiên giòn cũng đừng cho cháy quá , để lên trên tofu đã chiên khi này ... xong.
- Nước chấm : nước tương hay xì dầu đập vào một trứng gà lấy lòng trắng không , bỏ lòng đỏ quậy đều thêm đường vá tí nước cho vừa ăn , hành lá cắt khúc xé mỏng trộn chung vào nước chấm thích cay thì cho thêm ớt vào...
- Nhớ khi ăn nóng mới ngon nhưng coi chừng phỏng lưỡi vì tofu mềm bên trong nóng rất lâu tuy ở ngoài nhìn không thấy khói.
- Nếu các bạn, không dùng hột gà, thì có thể chế nước chấm sau đây :
- 6 muỗng súp nước tương, pha vào 1/2 trái chanh, chút đường, tỏi băm nhuyễn với một chút gừng và ớt, quậy đều.
- Hoặc là tương ăn phở (Hồi sin sauce) pha chút tương ớt, hoặc ớt trái băm nhuyễn, quậy đều, nếu bạn thích ăn ngọt thì để vào tương một muỗng súp mút dâu, thì ngon hơn.

# Tàu Hũ Kho Nước Dừa

## Vật Liệu :

- 3 miếng tàu hũ.
- 1 hộp măng.
- 3 hộp 15 oz. nước dừa tươi.
- 2 muỗng Tbsp bột nấm đông cô.
- 5 tép tỏi.
- 1 muỗng Tbsp đường.
- 8 trứng gà.

## Cách Làm:

- Cắt tàu hũ ra từng miếng nhỏ khoảng 2x1 phân và để ra rổ cho ráo nước. Bắc chảo lên và chiên tàu hũ cho đến khi dòn bên ngoài.
- 1- Cắt măng ra thành từng miếng nhỏ vừa ăn
- 2- Luộc trứng cho chín và bóc vỏ.
- 3- Bắc nồi lên lò, khi nồi vừa nóng cho vào 1 muỗng Tbsp đường, khi đường vừa vàng thì cho vào nồi 3 hộp (15oz) nước dừa tươi. Đợi cho nước dừa vừa sôi lên thì đập 5 tép tỏi cho vào nồi cùng với trứng, măng và 2 muỗng Tbsp bột nêm. Vặn lửa nhỏ lại, nấu thêm khoảng 15 phút cho trứng và măng thấm nước nêm. Cho tàu hũ vào và tắt lửa. Dùng đũa nhấn tàu hũ xuống cho thấm nước nêm. Lấy ra cho vào tô là bạn sẽ có được một món Tàu Hũ Kho Nước Dừa rất là ngon miệng.
- Các bạn cũng có thể dùng món Tàu hũ Kho Nước Dừa này kèm với dưa leo hay dưa cải chua (nếu thích) thì buổi cơm sẽ thật tuyệt diệu.
- Nếu các bạn không thể dùng hột gà, bạn có thể thế vào hai củ cà rốt, xắt to như nấu bò kho, hay là lấy cái dừa vừa rám, đừng mềm quá, cũng đừng cứng quá, các bạn sẽ có một nồi thịt kho lý tưởng. Như thịt kho mặn vậy.

# Tép Mỡ Chay

## Vật Liệu :

- 400g bột mì.
- 2 muỗng cà phê bột ngọt.
- 5-6 trái chuối sứ (chuối xiêm) hườm .
- 1 củ tỏi.
- 20 củ hành ta.
- Dầu ăn.
- 200g nấm rơm.
- 2 muỗng canh đường cát trắng.
- 2 muỗng canh muối bột.
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn.
- 1 trái chanh.

## Cách Làm :

### \* Chuẩn bị :

- Chuối sứ hườm luộc chín, lột bỏ vỏ, lạng lấy thịt, xắt mỏng, bỏ cồi (ruột), đem quết nhuyễn.
- Nấm rơm ngâm nước muối, vớt lên, rửa sạch, vắt ráo, xắt nhỏ, giã nhuyễn.
- Tỏi, củ hành ta lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, giã nhuyễn để vô chuối nhồi cho đều, cho muối, bột ngọt, đường, nấm rơm vô trộn chung.
- Chanh cắt vắt lấy nước, bỏ hột.
- Bột mì để thuốc tiêu mặn vô trộn, rưới nước từ từ rưới cho bột tan như. Sau đó, cho thêm nước vô nhồi tiếp như bột chiên chuối, để độ 10- 15 phút.

### \* Thực hiện :

- Lấy chuối đã quết với các thứ gia vị, ngắt ra từng cục bằng ngón tay, nắn thành những con tép nhúng vô bột chiên vàng, gắp ra.
- Gỡ dọn ăn, đem tép cháy dầu, để muối, đường và nước chanh vô cho tép điều, ngon.

### \* Trình bày :

Tép cháy mỡ xúc ra đĩa, ăn cặp với dưa chuột.

# Vi cá chay

## Nguyên liệu :

- 110g bông kim châm khô.
- 6 cái nấm hương.
- 6g mộc nhĩ khô.
- 3 muỗng canh cà rốt xắt nhỏ.
- 3 muỗng canh mì căn viên xắt nhỏ.
- 2 cây ngò.

## Nước xốt :

- 1/2 tách nước dùng.
- 1/2 muỗng canh bột củ năng hoặc bột năng.
- 1 ít dầu mè.
- 1 nhúm tiêu.
- 1/2 muỗng cà phê muối.
- 1/3 muỗng cà phê đường.
- 1/2 muỗng cà phê xì dầu.
- 1/2 muỗng cà phê bột ngọt.

## Bột nhào :

- 1 muỗng canh bột mì.
- 2 muỗng canh bột năng.
- Hoà 2 thứ bột này với 4 muỗng canh nước.

## Cách làm :

Nấm và mộc nhĩ ngâm nước, xắt nhỏ. Luộc sơ mộc nhĩ trong vòng 5 phút, rửa lại bằng nước lạnh, để ráo.

Trộn mì căn với 1/2 muỗng cà phê bột năng, chiên trong dầu nóng 1 lát, vớt ra để ráo dầu.

Kim châm khô ngâm nước 30 phút, cắt bỏ phần cứng ở hoa, trụng nước sôi 5 phút để ráo, dùng nĩa xé nhỏ. Nhúng hoa vào bột nhào, chiên giòn trong dầu nóng, vớt ra để ráo dầu.

Phết dầu lên 1 chiếc đĩa sâu lòng, đặt tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị cùng hoa kim châm và ngò lên đĩa. Rót vào 2 tách nước dùng và hấp khoảng 30 phút, chắt nước dư ra. Úp 1 chiếc đĩa khác lên, lật ngược và bỏ đĩa củ ra.

Đun sôi 1 muỗng canh dầu, hoà nước xốt vào, đun sôi, rót lên đĩa thức ăn.