

17 cách làm các món chay đơn giản mà cực ngon - thanh đạm cơ thể

Các món chay là sự lựa chọn lý tưởng cho người ăn chay. Hoặc chỉ đơn giản bạn muốn thay đổi chút khẩu vị cho gia đình? Vậy hãy thử ngay các món chay đơn giản dễ làm dưới đây nhé! Các bạn sẽ có một bữa ăn chay tuyệt vời đấy!

1. Món canh bí đỏ đậu phộng

Bí đỏ bạn mua về liền gọt vỏ và bỏ hết hạt. Sau đó đem đi rửa sạch rồi để ráo nước. Thái thành từng miếng vuông vừa ăn. Lạc bạn rửa qua với nước cho hết bẩn và lọc hạt xấu. Có thể lọc qua lọc rồi cho vào máy xay. Hoặc bạn xay trực tiếp cũng được.



Món chay canh đậu phộng bí đỏ

Phi thơm hành băm trên bếp. Khi hành thơm cho lạc vào xào sơ qua. Nêm thêm chút nước mắm và hạt nêm cho đậm. Tiếp tục cho nước vừa phải vào đun.

Khi nước đã sôi thì cho bí vào nồi. Nêm lại gia vị 1 lần nữa cho vừa ăn. Khi bí mềm, lạc như thì cho hành lá, ngò thái nhỏ

vào. Đảo qua 1 lượt rồi tắt bếp. Múc ra bát và thưởng thức.

2. Món nấm rơm chiên giòn

Nấm rơm chọn những cái to đều. Sau đó đem bỏ chân rồi rửa sạch. Ngâm trong nước muối loãng cho sạch hẳn. Ngâm chừng 5p thì vớt ra để ráo. Bột chiên xù cho vào bát rồi cho lượng nước vừa phải vào khuấy tan. Khi được hỗn hợp dạng sánh, bột không vón thì thả nấm rơm vào.



Đun nóng dầu ăn trên bếp. Khi dầu sôi già thì gấp nấm rơm đã nhúng bột vào chiên. Khi lớp bột vàng ươm là được.

Cứ làm như thế cho đến khi hết nguyên liệu. Nấm rơm chiên xong bạn cho ra đĩa lót giấy thấm dầu sẵn. Món này ăn kèm xà lách, dưa chuột và nước chấm chua ngọt thì hết ý.

3. Món canh bông cải nấu chay

Bông cải xanh chọn cái còn tươi. Đem bỏ hết cuống chỉ lấy phần hoa. Sau đó bổ thành những miếng vừa phải. Đem bông cải đi rửa sạch nước rồi để ráo. Cà rốt làm sạch vỏ rồi bổ thành khúc hoặc khoanh tròn.

Táo đem gọt vỏ rồi bỏ thành 6-8 múi cau. Lần lượt bỏ hết hạt. Đậu phụ cắt thành miếng hình chữ nhật cỡ 2 ngón tay rồi chiên vàng đều. Chú ý chỉ chiên đậu vừa tới thôi nhé!



Cho táo và cà rốt vào nồi. Thêm 1l nước và luộc trong 15p. Sau 15p thì vớt táo ra. Trút đậu hũ và bông cải vào nấu cùng cho đến khi chín mềm.

Nêm nếm mắm, muối, hạt nêm cho vừa miệng. Cho hành ngò đã thái nhỏ vào nồi. Đảo qua 1 lượt rồi tắt bếp. Múc ra bát và thưởng thức thôi nào!

4. Món đậu phụ kho sả ớt

Đậu phụ rửa qua cho bớt chua. Đem cắt thành hình chữ nhật cỡ 2-3 ngón tay cho vừa ăn. Đem đậu đi chiên vàng non. Sả bóc bẹ giả, chỉ lấy phần non. Đập dập và băm nhuyễn. Ớt cay bỏ cuống, bỏ hạt rồi thái nhỏ.



Đun nóng dầu ăn trên bếp. Khi dầu sôi cho sả và ớt vào phi thật thơm. Trút đậu hũ đã chiên vàng vào đảo cùng. Đợi 1 chút thì nêm thêm muối, đường, hạt nêm, xì dầu cho vừa

miệng. Đảo nhẹ nhàng 1 lượt. Đậy vung và đun khoảng 10p thì tắt bếp. Lúc này đậu đã ngấm các gia vị rồi.

Múc ra đĩa và ăn cùng cơm nóng.

5. Món súp đậu đỏ

Đậu non đem rửa với nước cho bớt chua. Trần với nước sôi cho yên tâm rồi thái miếng. Thái thành hình vuông kích thước 3x3x3 là được. Đậu đỏ rửa với nước. Loại bỏ những hạt nổi. Vì đó là hạt sâu, mốc, hỏng. Mang đậu đi ngâm qua đêm cho đậu mềm ra. khi nấu sẽ nhanh như hơn.



Gạn sạch nước ngâm đậu rồi mang đậu đi rửa cho thật sạch. Cho đậu vào nồi và thêm nước. Mức nước cao hơn đậu cỡ 2cm là được. Mang nồi đậu đi ninh trong 20p. Khi nào nồi đậu sôi thì hạ nhỏ lửa nhé! Bạn có thể dùng nồi áp suất cho đậu nhanh mềm và tiết kiệm thời gian.

Khi đậu chín thì vớt hết toàn bộ đậu mang đi xay nhuyễn nấu súp cho ngon. Cho đậu đỏ đã xay cùng 1 chút dầu ăn và nước dùng vào đun sôi. Khi nồi nước dùng đã sôi bạn pha bột năng với ít nước và khuấy đều.

Đến khi bột tan thì từ từ đổ vào nồi. Vừa đổ vừa khuấy cho tới khi nồi súp sánh như ý. Trút đậu non vào. Nêm thêm gia vị cho vừa miệng rồi khuấy nhẹ 1 lần nữa. Múc ra bát và thưởng thức khi còn nóng.

6. Món nấm rơm kho tộ

Nấm rơm chọn những cái mập mập. Nếu là nấm chưa nở thì tốt nhất. Cắt bỏ gốc nấm rồi rửa sạch. Sau đó ngâm với nước muối loãng cỡ 1.

Đem nấm vớt ráo rồi để thật ráo nước. Cho nấm vào bát sạch rồi thêm xì dầu, đường, ớt bột, ớt tươi thái lát, dầu mè vào trộn đều cho ngấm.



Món chay nấm rơm kho tộ

Dùng nồi đất để kho nấm. Cho chút dầu mè vào nồi và đun nóng lên. Đổ nấm đã ướp vào xào. Hạ nhỏ lửa và cứ để như thế cho nấm ngấm gia vị và chín nhừ. Khi nồi nấm kho sôi sẽ có mùi thơm kích thích vô cùng.

Bạn sẽ thấy mùi nấm thơm ngọt hòa cùng mùi xì dầu đặc

trung và dầu mè béo ngậy. Còn có cả chút hơi cay của ớt nữa. Thật là món ăn không nỡ chối từ mà. Bạn đun nồi nấm tới khi nước hơi sệt là được nhé! Đừng nên đun quá khô. Khi ăn có thể thêm chút tiêu xay vào và ăn với cơm nóng.

7. Đậu phụ xào giá

Đậu thái miếng vừa ăn rồi đem rán vàng. Giá bỏ rễ và lớp vỏ đỏ còn rửa. Sau đó mang đi rửa sạch rồi để thật ráo nước. Hành lá, rau mùi nhặt bỏ rễ rửa sạch rồi thái nhỏ. Hành tím bỏ vỏ, đập dập rồi băm nhỏ.



Đậu phụ xào giá

Đun nóng dầu ăn trên chảo. Cho hành khô vào phi thật thơm. Trút đậu hũ chiên vào đảo nhẹ. Nêm nếm chút hạt nêm, nước mắm, muối vừa miệng. Đảo đều nhẹ nhàng cho đậu ngấm gia vị.

Cho lửa to và đổ giá vào xào. Đảo nhanh tay để giá chín tới và đỡ ra nước. Chừng 5p sau thì bắt xuống. Bạn có thể nêm lại gia vị 1 lần nữa cho vừa ăn thì thôi. Vừa bắt xuống thì cho hành và mùi đã thái nhỏ lên trên. Đảo đều rồi múc ra đĩa.

8. Món chay đậu hũ xào giá

Nguyên liệu

- 1 bìa đậu non
- Nửa cân giá sống
- Cà rốt, dưa leo, ớt tươi mỗi loại 1 củ/ quả
- 5-6 cây hành lá. Không có hành lá thì dùng hẹ
- Các loại gia vị nấu ăn khác: đường, muối, mì chính, dầu ăn, giấm, hạt nêm,....

Các bước thực hiện

Đậu non đem thái miếng nhỏ dài rồi chiên vàng tới. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch để ráo rồi bào sợi. Dưa leo thái sợi, rửa sạch, bỏ 2 đầu rồi thái sợi.

Bạn bỏ ruột dưa đi cho đỡ nát. Giá đem nhặt rễ và vỏ đổ thừa rồi rửa sạch và để ráo. Sau đó trụng qua nước sôi. Hành lá hoặc hẹ rửa sạch, bỏ rễ rồi cắt khúc cỡ 2-3cm là được. Ngò cũng nhặt rễ cho sạch rồi đem rửa. Sau đó thái nhỏ. Ớt bỏ cuống và hạt rồi thái chỉ.



Nước trộn giá bạn làm theo công thức sau. Cho tỏi băm, tương ớt, đường, xì dầu, dầu mè mỗi loại 1 thìa vào bát sạch. Cho thêm 2 thìa giấm và 1 chút muối vào rồi trộn đều.

Đem các nguyên liệu cho vào 1 thau lớn và cho hỗn hợp nước trộn vừa pha vào trộn thật đều. Bóp nhẹ để các nguyên liệu ngấm gia vị.

Chú ý nước trộn nên có độ chua và mặn vừa tới. Như vậy khi trộn 1 thời gian sau giá sẽ chín. Chờng 2 tiếng sau thì mang giá trộn bày ra đĩa và thưởng thức.

9. Món chay canh chua

Đậu non đem cắt làm 8 miếng hình chữ nhật đều nhau. Dứa đem bỏ vỏ, bỏ mắt rửa sạch rồi thái mỏng. Chú ý khi thái thì thái theo chiều của mắt dứa nhé! Cà chua rửa sạch thái múi cau. Nấm rơm bỏ chân rửa sạch rồi chẻ đôi hoặc ba tùy kích thước.

Đun sôi nước rồi cho me vào. Khi me chín thì dầm nhuyễn và vớt xác ra. Trút toàn bộ nguyên liệu vào nồi.



Món canh chua chay

Nêm nếm thêm đường, muối, hạt nêm, mì chính cho đủ vị chua ngọt là được. Tắt bếp và cho hành thái khúc vào đảo đều rồi múc ra bát thưởng thức.

10. Món chay đậu phụ nhồi

Hành tây, ớt chuông và cà rốt sau khi làm sạch thì thái hạt lựu. Cho cà rốt và hành tây vào xào mà không dùng dầu ăn. Tiếp tục cho ớt vào đảo cùng. Nêm thêm chút gia vị cho đậm đà.

Với món này bạn nên rán vàng đậu trước rồi mới cắt đôi. Nếu nhiều ruột đậu quá thì dùng thìa nạo bớt. Còn không thì dùng tay bóp nhẹ cho ra hết nước.



Đậu phụ nhồi nấm

Lấy 1 bát cơm sạch rồi cho dầu mè và muối vào trộn đều. Cho hỗn hợp nguyên liệu vừa thái hạt lựu vào trộn cùng nữa. Xong xuôi chỉ việc nhồi nhẹ vào bên trong đậu là được.

11. Món canh hạt sen - rong biển

Rong biển khô mang đi ngâm nước cho nở mềm. Nấm rom bỏ chân rửa sạch rồi ngâm nước muối. Sau đó chẻ đôi. Gừng cạo vỏ thái lát mỏng rồi đập dập. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch rồi tỉa hoa và thái lát mỏng.



Canh hạt sen rong biển

Đun sôi 0.5l nước trên bếp. Khi nước sôi thì cho gừng và hạt sen vào đầu tiên. Đậy nắp, đun được 5p thì cho cà rốt và nấm đã sơ chế vào nấu cùng.

Cho thêm gia vị nước tương, hạt nêm vào cho vừa miệng ăn. Khi đã vừa thì cho rong biển vào đun sôi lên thì tắt bếp. Cho hành, tiêu và ngò vào đảo đều rồi múc ra bát.

Món ăn này chứa hàm lượng dinh dưỡng cao. và đặc biệt vào những ngày mát trời chúng còn cực kỳ phù hợp nữa.

12. Món đậu phụ xào cùng rau củ

Hành lá nhặt rễ, rửa sạch rồi cắt khúc. Ớt chuông rửa sạch rồi xắt hạt lựu. Nấm hương đem ngâm vào nước ấm chừng

10p cho mềm. Sau đó đem chia làm 3 phần. Lấy 1 phần trong số đó thái miếng vừa ăn.

Đậu non đem rửa cho bớt chua rồi dùng giấy thấm khô. Thái đậu thành từng miếng vuông đều nhau và vừa ăn. Đem đậu đi rán vàng rồi gắp ra đĩa có lót giấy thấm dầu. Dùng chảo đó xào nấm hương, rồi đến ớt chuông và đậu hũ. Đảo đều 1 lượt cho các nguyên liệu hòa trộn.



Cho thêm gia vị cho vừa miệng ăn rồi đảo nhẹ cho khỏi nát đậu. Rắc hành lá thái khúc lên đảo đều 1 chút rồi tắt bếp.

13. Cách làm món chay đậu bắp chấm chao

Nguyên liệu

- Nửa hộp chao
- 1 thìa muối
- 2 thìa đường
- 1 quả ớt tươi
- 2 lạng đậu bắp

Các bước thực hiện

lấy 3 thìa chao cho ra bát sạch cùng 2 thìa đường đã chuẩn bị. Dùng thìa tán nhuyễn chao rồi khuấy đều cho đường tan hết.

Cho vào bát chao vài lát ớt mỏng. Nếu không muốn ăn cay thì bạn bỏ qua bước này.



Đậu bắp chấm chao

Đun sẵn 1 nồi nước trên bếp và cho vào đó 1 thìa muối. Trong khi đó thì đem đậu bắp cắt làm đôi.

Khi nước sôi cho đậu bắp vào luộc chín. Thời gian chừng 5p là được. Gắp đậu ra đĩa và khi ăn chấm cùng chao. Đây là một món ăn có hương vị rất lạ đấy! Bạn hãy thử xem sao nhé!

14. Cách làm món chay cà tím hấp xì dầu

Các món chay được chế biến từ cá tím thì nhiều vô cùng. Bởi chúng mát lại dễ ăn. Hôm nay, bạn hãy thử làm món cà tím hấp xì dầu rất lạ này xem nhé!

Nguyên liệu

- Ớt sừng: 1 quả
- Gừng già: 1 nhánh nhỏ
- Cà tím: 1 quả
- 1-2 cây tỏi tây
- Các loại gia vị khác như đường, bột ngọt, hạt nêm, xì dầu, tiêu,....



Cà tím hấp xì dầu

Các bước thực hiện

Cà tím đem rửa sạch rồi thái lát mỏng vừa. Thái đến đâu ngâm vào nước muối tới đó cho khỏi thâm và hết nhựa. Tỏi tây và gừng đem làm sạch rồi thái mỏng. Để riêng 2 loại nguyên liệu trên.

Đun nóng dầu ăn trên bếp. Dầu sôi thì thả cà tím vào chiên đến khi vàng 2 mặt là được. Cà sau khi chiên thì cho vào bát sạch và thêm xì dầu trộn đều. Mang bát cà đi hấp cách thủy cho chín. Cỡ chừng 10p.

Lấy 1 ít dầu ăn xào thơm tỏi tây và gừng. Khi xào thì cho thêm xì dầu, tiêu xay và chút đường vào cho vừa miệng ăn là được.

Cà chín thì xếp ra đĩa và cho hỗn hợp tỏi tây và gừng lên cùng chút tương ớt. Nào, chúng mình cũng thưởng thức thành quả nhé!

15. Cách làm lá lốt cuốn nấm

Nguyên liệu

- Nấm đùi gà, nấm tuyết, ngũ vị hương mỗi loại nửa gói.
- Lá lốt và sả mỗi loại 1 nắm to
- 1 quả chanh
- 1 miếng váng đậu
- Gia vị khác: hạt nêm, sa tế, nước tương, tương ớt,....



Các bước thực hiện

Đem váng đậu ngâm với nước ấm cho nở. Sau đó vớt ra và thái sợi. Sả bỏ bẹ già đem xay nhuyễn. Nấm đùi gà và nấm tuyết sau khi làm sạch thì để riêng. Nấm đùi gà thái sợi. Nấm

tuyệt chẻ đôi. Dùng tay bóp nhẹ để nước trong nắm bớt đi. Đun nóng 1 chút dầu ăn trên bếp rồi cho nắm vào sào. Khi mặt nắm hơi se lại là được.

Cho nắm đã vào cùng vào đậu vào chung 1 bát để ướp gia vị. Công thức ướp như sau. Đường, nước tương, sa tế mỗi loại 1 thìa. Thêm vào đó 2 thìa sả đã xay nhuyễn. Tiếp tục trộn cùng $\frac{2}{3}$ thìa hạt nêm, toàn bộ ngũ vị hương đã chuẩn bị và nửa thìa dầu hào. Trộn thật đều cho ngấm gia vị.

Trải lá lót lên mặt phẳng. Dem mặt bóng đặt xuống dưới. Sau đó lấy nhân vừa ướp cho trên trên và cuộn lại. Dùng cuống lá hoặc tăm để ghim lại cho khỏi bung. Nếu có lò nướng bạn đem đi nướng ở nhiệt độ 170 độ C. Còn không thì mang đi áp chảo nhé!

Nước chấm gồm có các nguyên liệu theo tỉ lệ sau. Đầu tiên là phi thơm 1 thìa sả băm trên bếp. Sau đó thêm vào nước tương, dầu hào, đường, tương ớt theo tỷ lệ 2:0.5:1:1 cùng 100ml nước lọc. Lượng gia vị bạn tùy chỉnh cho vừa miệng nhé! Đun nhỏ lửa đến khi nước chấm hơi sệt lại là được. Đợi khi nước chấm bớt nóng thì cho 1 thìa nước cốt chanh vào

đảo đều. Lấy phần cuốn đã nướng chấm với nước chấm đã làm nhé!

Món ăn ăn kèm dưa chuột ngon lắm đấy!

16. Cách làm món chay cà kho tộ

Nguyên liệu chuẩn bị

- Ớt: 3 quả
- Nước tương và dầu hào mỗi loại 1 thìa
- Cà tím: 2 quả
- Dầu ăn: 3 thìa
- 1 chút boa rô
- Gia vị để kho: đường, tiêu, nửa chén nước sạch,....

Tiến hành thực hiện

Cà tím cũng đem làm sạch rồi thái lát mỏng vừa tới. Sau đó đem chiên vàng cả 2 mặt là được. Phần trắng cây boa rô đem băm nhỏ rồi phi thật thơm lên.

Cà đã chiên thì cho vào nồi cùng những loại gia vị ở trên. Bạn cho thêm của leek đã chiên vàng vào để món ăn trọn vị nhé!

Thêm nước sạch xâm xấp mặt cà và đem kho với lửa lớn.

Đun tới khi nước hơi sệt lại thì cho vài lát ớt vào. Đun thêm 1 chút rồi mang hỗn hợp boả rô vừa phi với mỡ cho vào và đảo đều. Thêm chút tiêu xay nữa rồi tắt bếp.

17. Cách làm chả nem chay

Những ngày rằm hay những ngày cúng giỗ, chả nem chay được rất nhiều người ưa thích. Cách làm tương đối dễ. Vì thế bạn hoàn toàn có thể tranh thủ làm món ăn thơm ngon này cho cả nhà đấy!

Nguyên liệu

- Miến và giá đỗ mỗi loại 1 lạng
- Bánh đa nem: 1 tệp
- Hành tây và cà rốt mỗi loại nửa củ
- 1 củ đậu
- 5 tai nấm hương và mộc nhĩ
- Gia vị gồm bột nêm loại chay, tiêu xay, dầu ăn.



Các bước thực hiện

Đem miếng, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nước ấm cho nở mềm ra. Sau đó mang tất cả đi thái nhỏ và cho vào 1 bát to. Cà rốt, hành tây, củ đậu sau khi làm sạch thì tiến hành thái sợi nhỏ rồi cho vào bát đã có miến và nấm. Nêm nếm gia vị theo khẩu vị của bạn. Trộn thật đều hỗn hợp nhân lên.

Cho bánh đa nem trải ra mặt phẳng. Lấy 1 chút nhân chay cho vào giữa rồi từ từ cuộn chặt lại. Chú ý cuộn chặt tay để không bị bung ra khi chiên nhé! Cho 1 lượng lớn dầu ăn trên bếp rồi đun sôi. Sau đó thả nem vào chiên.

Khi nem vàng đều 2 mặt thì gắp ra đĩa có sẵn giấy thấm dầu. Cứ làm đến khi hết nem là được.

Nem chay ăn cùng rau xà lách và nước chấm chay chua ngọt là ngon hết ý đấy! Hoặc bạn ăn cùng tương ớt hay nước tương đều rất tuyệt.

Nguồn:

<http://daophatmuonmau.com/an-chay/17-mon-chay-don-gian-ma-cuc-ngon-cuc-d-e-lam-thanh-dam-co-the/>