

20 món chay ngon thông dụng đơn giản dễ làm tại nhà

Món ăn chay là sự lựa chọn lý tưởng của nhiều tín đồ ăn chay trong các dịp như ngày rằm, ngày cúng giỗ hay trong bữa ăn hàng ngày. Món ăn chay tùy vào các nguyên liệu có nhiều cách chế biến phù hợp với khẩu vị phong tục của từng vùng miền.

Món chay đãi tiệc

1. Giò lụa chay

Nguyên liệu cần có: 400g váng đậu, 1 củ tỏi tây, lá chuối tươi, khuôn giò, lát luộc dẻo và gia vị (nước tương, hạt tiêu, bột ngọt, muối ăn).

Cách làm giò lụa chay:

- Ngâm váng đậu trong nước ấm khoảng 20 phút cho mềm sau đó vớt ra rửa sạch. Rồi mang luộc váng đậu khoảng 20 phút vớt ra để ráo.
- Tỏi tây thái nhỏ phi thơm cho đường, muối, tiêu vào tàu hũ đảo đều để trong 15 phút.
- Trải lá chuối để tàu hũ đã tẩm gia vị bó tròn cố gắng bó chặt tay rồi lấy dây buộc xung quanh
- Cho giò chay vào nước sôi luộc 1 tiếng vớt ra để nguội và cách khoanh thưởng thức.



Giò lụa chay ngon giòn đậm đà hương vị

2. Miến xào chay thập cẩm

Miến xào chay với nguyên liệu chính từ miến dong chứa nhiều dưỡng chất vừa giúp bồi bổ cho cơ thể mà lại rất dễ thực hiện. Rất phù hợp với các đối tượng muốn giảm cân, mắc bệnh tiểu đường và các tín đồ ăn chay.

Nguyên liệu làm miến xào chay:

200gr miến, 2 thìa dầu mè, 1 thìa vừng rang, 2 nhánh tỏi băm, 1 củ hành khô, 10g mộc nhĩ, 6 cây nấm hương, cà rốt 1 củ thái sợi, hành lá và các loại gia vị mắm muối, hạt nêm.

Cách làm miến xào chay:

- Ngâm miến với nước ấm để miến mềm ra khoảng 10 phút, vớt ra để ráo nước cắt miến với độ dài phù hợp sao cho vừa ăn.

- Cho 2 thìa dầu mè, 1 thìa hạt nêm vào trộn đều để miến ngấm gia vị.
- Mộc nhĩ ngâm nước sôi để nở trong khoảng 10 phút vớt ra rửa sạch, để ráo thái sợi. Nấm hương cà rốt, ớt chuông rửa sạch thái sợi, hành lá cắt khúc.
- Phi thơm hành củ và tỏi băm, cho nấm hương, mộc nhĩ cà rốt, ớt chuông đã sơ chế vào xào hơi săn thì đổ miến rong vào đảo đều khoảng 5-7 phút là được. Cho ra đĩa bạn rắc hành lá vùng rang lên trên là có thể thưởng thức.



Miến xào chay ngon lạ miệng dùng để đãi tiệc

3. Súp bí đỏ

Súp bí đỏ có vị thơm ngon ngọt béo của bí đỏ hòa trộn với

nước cốt dừa rất phù hợp làm món ăn khai vị trong các buổi tiệc chay. Món súp bí đỏ có màu sắc hấp dẫn, hương vị thơm ngon khá phù hợp với nhiều đối tượng.

Bạn lấy 500gr bí đỏ gọt sạch vỏ cắt thành từng miếng vừa ăn mang hấp chín. Sau đó lấy hỗn hợp đổ vào xay nhuyễn với 100g đậu phộng và quinoa. Sau khi xay xong bạn cho hỗn hợp qua rây lọc rồi đun sôi trong 3 phút rồi đổ nước cốt dừa nêm gia vị sao cho vừa ăn.

Món súp bí đỏ có màu vàng bắt mắt vị thơm ngậy chứa nhiều chất dinh dưỡng phù hợp với trẻ em và người già.



Súp bí đỏ chay thường là món tráng miệng thơm ngon nhiều người yêu thích

4. Canh nấm hạt sen

Canh nấm hạt sen thập cẩm là món ăn chay vô cùng hấp dẫn và lạ miệng. Đây là món ăn giúp bồi bổ sức khỏe với các công đoạn thực hiện đơn giản.

Nguyên liệu cần chuẩn bị: 50g hạt sen khô, 50g nấm hương tươi, 1 củ cà rốt, 1 miếng đậu phụ non, rau mùi các gia vị hạt

nêm bột canh.

Cách nấu canh nấm hạt sen:

- Hạt sen khô ngâm nước để qua đêm rồi rửa sạch, để ráo.
- Cà rốt rửa sạch tỉa hoa cắt miếng 1cm, nấm hương rửa sạch để ráo, đậu phụ non thái miếng nhỏ vừa ăn. Rau mùi nhặt lá úa rửa sạch.
- Bắc nồi lên bếp, cho nước đun sôi vớt hạt sen hầm khoảng 1 tiếng để chín mềm sau đó cho 1 thìa bột nêm và bột canh sao cho nước dùng vừa ăn.
- Sau đó cho nấm hương, cà rốt vào đun chín cuối cùng cho đậu phụ non đun thêm 1 phút rồi bắc ra nêm nếm gia vị sao cho vừa ăn.

Cho canh ra bát tô trang trí với rau mùi, hành lá sao cho đẹp mắt. Món canh này không chỉ ăn ngon phù hợp đãi tiệc mà giúp hỗ trợ tăng khí huyết và bồi bổ sức khỏe.



Canh nấm hạt sen thanh mát ngày hè

5. Chè sắn chay

Chè sắn là món ăn tráng miệng ngon ngọt vị bùi bùi của sắn hòa quyện vị béo ngậy, thơm lừng mùi cốt dừa sẽ làm bạn muốn hít hà mãi không thôi. Món chè sắn không những giúp giải nhiệt mà giúp chống lão hóa trị ho hiệu quả.

Nguyên liệu cần chuẩn bị: 600gr củ sắn, 5g gừng, dừa thái sợi, mè rang, 1 thìa bột năng, nước cốt dừa, gia vị muối, đường.

Cách làm chè sắn chay:

- Sắn bóc vỏ ngâm trong nước để qua đêm cho bớt chất độc

- Xếp sẵn vào nồi đổ nước đun nước luộc chín, vớt ra để nguội rồi cắt thành miếng nhỏ 1cm.
- Cho nồi khác lên bếp đun với lượng nước vừa đủ cho đường, gừng thái sợi, đun sôi khuấy đều rồi cho sẵn vào đun cùng để lửa nhỏ để vị ngọt của đường ngấm vào từng miếng sẵn.
- Hòa 2-3 thìa bột năng với 100ml nước khuấy đều để bột tan rồi cho vào hỗn hợp đang đun đến khi sánh lại thì tắt bếp.
- Múc sẵn ra bát để dừa sợi trang trí ở trên cùng chút vùng rang và thưởng thức.



Chè sắn dẻo ngon ngọt hấp dẫn

6. Đậu phụ non sốt nấm đông cô

Đậu hũ non sốt nấm đông cô là món ăn khá hấp dẫn lạ miệng và tiết kiệm chi phí. Học ngay cách nấu món đậu phụ non sốt

nấm đông cô để bổ sung thực đơn món ngon trong ngày rằm. Nguyên liệu chuẩn bị: 100 gam nấm đông cô tươi, 1 gói đậu hũ non, 1 thìa bột năng, hành lá rau mùi, gia vị: Dầu hào chay, nước tương, muối, dầu mè, hạt nêm từ nấm.

Cách làm đậu phụ non sốt nấm đông cô:

- Sơ chế: Nấm đông cô rửa sạch, cắt bỏ gốc ngâm với nước muối pha loãng trong 15 phút rửa sạch rồi thái nhỏ thành lát nhỏ vừa ăn. Đậu hũ non cắt thành từng miếng vừa ăn theo hình tròn hay vuông.

- Cách làm: Làm nóng chảo với 1 ít dầu ăn phi thơm hành băm nhỏ, sau đó cho nấm vào xào chín thêm các gia vị dầu hào, muối, hạt nêm, nước tương để đậm vị. Cho bột năng hòa với 50ml nước hòa tan đổ vào hỗn hợp đun đến khi hỗn hợp sền sệt thì cho hành lá rau mùi vào tắt bếp.

- Trình bày: bạn sắp xếp đậu hũ non cho đẹp mắt rồi rưới nước sốt vào là hoàn thành. Món ăn có vị ngọt thanh mát của nấm kết hợp nước sốt đậm đà và đậu hũ tạo hương vị lạ miệng thanh đạm phù hợp với các bữa tiệc.



Đậu hũ sốt nấm đông cô thơm ngon thanh đạm

7. Tôm chay xào thập cẩm

Món tôm chay xào thập cẩm là lựa chọn lý tưởng cho mâm cúng chay hoặc bữa tiệc chay. Với màu sắc hấp dẫn trình bày đẹp mắt món ăn khiến bạn bị hấp dẫn ngay cái nhìn đầu tiên.

- Nguyên liệu: 100gr tôm chay, nấm hương, mộc nhĩ, 1 củ cà rốt, hành tây 1 củ, hành hoa, rau mùi và gia vị (xì dầu, dầu ăn, bột canh, bột nêm chay).

- Cách làm tôm chay xào thập cẩm:

+ Sơ chế nguyên liệu: Nấm hương mộc nhĩ ngâm nước ấm cho nở rồi thái chỉ. Cà rốt hành tây gọt bóc vỏ rửa sạch, cà rốt bào sợi, hành tây thái múi cau.

+ Cách làm: Tôm rửa sạch xào qua với dầu cho săn lại. Sau đó phi thơm hành tây với chút dầu và cho cà rốt đảo rồi cho nấm hương và mộc nhĩ xào chín, cho tôm sơ chế vào xào 2-3 phút nêm nếm gia vị rồi tắt bếp.

+ Trình bày: Bạn cho hỗn hợp ra đĩa trang trí với rau mùi và hành hoa thái nhỏ thưởng thức. Khi ăn có vị ngọt ngọt của tôm chay kết hợp hương vị của các loại nấm rau củ hòa quyện tạo cảm giác lạ miệng.



Tôm chay xào thập cẩm lạ miệng trong các bữa tiệc

Món chay kho

1. Nấm rơm kho

Nấm rơm kho có hương vị đậm đà là một trong những món chay quen thuộc trong thực đơn hàng ngày. Cách làm nấm rơm khô vô cùng đơn giản, vị ngọt thanh tự nhiên kết hợp với các gia vị làm nên món ăn ngon.

- Nguyên liệu cho món nấm rơm kho: 500g nấm rơm, nước tương và gia vị (dầu ăn, muối, hạt nêm).

- Cách làm nấm rơm kho: Nấm rửa sạch ngâm nước muối pha loãng khoảng 15 phút vớt ra để ráo. Ướp nấm với ½ thìa hạt nêm, 1 thìa nước tương sao cho ngấm đều gia vị. Sau đó cho vào nồi đất thêm chút nước lọc bắc lên bếp đun với lửa nhỏ đến khi nước sền sệt thì bạn cho dầu ăn với tiêu vào trộn đều rồi tắt bếp.



Nấm rơm kho bùi bùi ngậy ngậy

2. Bắp cải kho chay

Bắp cải kho chay là món ăn khá dễ thực hiện. Chỉ với vài công đoạn bạn có thể tự tay làm cho mình món ăn chay hợp khẩu vị và sở thích.

- Nguyên liệu gồm: 250g bắp cải, 100g nấm rơm, 100g đậu phụ chiên, 200ml nước, hành tỏi băm và gia vị.

- Cách làm bắp cải kho chay:

+ Sơ chế: Bắp cải tách từng lá xắt miếng vừa ăn đem ngâm với nước muối loãng rửa lại để ráo. Nấm rơm gọt bỏ phần chân ngâm nước muối. Đậu phụ chiên rồi thái thành miếng

nhỏ vừa ăn.

+ Cách làm: Cho dầu vào nồi phi thơm hành tỏi sau đó cho nấm rơm và xào rồi cho bắp cải vào cùng nước tương, đường, muối để lửa nhỏ 20 phút cho thấm. Nêm nếm gia vị vừa ăn rồi cho hành lá vào tăng thêm gia vị. Sau đó, dọn món kho chay ra ăn cùng với cơm.



Bắp cải kho chay đơn giản dễ làm

3. Rau củ kho chay

Chỉ với những nguyên liệu dễ kiếm như nấm rơm, khổ qua, dưa đậu hũ ... bạn có thể thực hiện được món rau củ kho chay ngon đúng điệu.

- Nguyên liệu rau củ chay: 2 trái khổ qua, 200g nấm rơm, 1

miếng đậu hũ tươi, ½ quả dưa, Dầu ăn thực vật, nước tương, đường, muối, hành lá

- Cách kho rau củ chay:

+ Sơ chế nguyên liệu: Khổ qua rửa sạch, bỏ hạt xắt thành miếng vừa ăn. Nấm rơm cắt gốc ngâm nước muối rửa sạch để ráo, đậu hũ cắt thành miếng vừa ăn, dưa bỏ vỏ cắt miếng. Hành lá nhặt rửa sạch thái nhỏ.

+ Cách làm: Cho 1 muống dầu ăn và hành khô phi thơm sau đó cho khổ qua vào xào khoảng 1 phút rồi cho đậu hũ, nấm rơm, dưa xào chung đổ khoảng 150ml nước đun dưới lửa nhỏ. Cho đường, xì dầu, muối cho vừa ăn rồi kho cạn nước thì tắt bếp.



Rau củ kho chay đổi vị cho thực đơn hàng ngày

4. Măng kho xì dầu

Măng kho xì dầu mang đến vị ngon lạ miệng hấp dẫn bạn ngay lần đầu thưởng thức. Vị ngon ngọt của măng hòa quyện với các gia vị tăng cảm giác ngon miệng.

- Nguyên liệu chính: 1 cây măng tươi, xì dầu, đường, dầu mè.

- Cách làm măng kho xì dầu:

+ Măng tươi bóc vỏ bên ngoài cắt phần gốc già rồi rửa sạch thái thành miếng nhỏ vừa ăn. Bạn luộc măng sơ qua với nước muối loãng khoảng 1-2 phút rồi đổ ra để nguội ráo nước.

+ Phi thơm hành khô băm nhuyễn rồi cho măng vào đảo đều. Cho 2 thìa xì dầu, muối ăn và 1 bát nước lọc vào đun sôi đảo đều dậy nắp rồi để lửa nhỏ đun đến khi cạn nước thì bạn rưới dầu mè lên mặt đảo lại thì tắt bếp.



Măng kho xì dầu thơm ngon hấp dẫn

Món chay từ cà tím

1. Cà tím luộc sốt tương chay

Cà tím luộc sốt tương chay là món ăn thanh đạm hấp dẫn phù hợp với nhiều tín đồ ăn chay.

- Nguyên liệu: 2 quả cà tím, dầu ăn , tỏi, ớt, nước tương và đường.

- Cách làm cà tím sốt tương cay:

+ Cà tím chẻ đôi ngâm nước muối rửa sạch, cho vào nồi nước sôi luộc chín vớt ra đĩa xé miếng.

+ Làm nước sốt: Cho dầu vào chảo đun nóng rồi chắt ra cho vào hỗn hợp tỏi băm, ớt băm trộn đều lên. Sau đó cho nước

tương, đường theo tỷ lệ phù hợp nêm nếm vừa ăn khuấy đều cho các nguyên liệu hòa trộn.

+ Bạn rưới nước sốt lên đĩa cà tím đã xé sợi rồi thưởng thức.



Cà tím luộc sốt tương cay là món chay ngon dễ làm

2. Cà tím lăn bột chiên xù

Cà tím tẩm bột chiên xù với lớp vỏ ngoài giòn rụm, cà tím bên trong mềm thấm với nước tương khá đậm đà lạ miệng.

- Nguyên liệu: 100gr bột mì, 200gr bột xù, 2 trái cà tím.

- Cách làm: Cho 100gr bột mì trộn với nước lọc sao cho dẻo. Cà tím rửa sạch, cắt tròn nhúng qua bột mì và cho vào bột chiên xù. Cho dầu ăn vào chảo đun nóng rồi cho cà tím vào

chiên giòn là được.

Khi chín bạn cho cà tím vừa chiên vào giấy thấm dầu, khi ăn chấm kèm nước tương để đậm đà lạ miệng.



Cà tím lăn bột chiên giòn rụm thơm ngon

3. Cà tím xào chay

Cà tím xào chay có hương vị thơm ngon thanh mát phù hợp làm món ăn chay hàng ngày.

- Nguyên liệu gồm 3 trái cà tím, xì dầu, bột ngọt, ớt đỏ.
- Cách làm cà tím xào chay: Cà tím rửa sạch thái lát và vắt khô. Dầm ớt đỏ với xì dầu và bột ngọt hòa tan. Cho dầu vào chảo đun nóng rồi cho cà vào xào đến khi chín cho xì dầu ớt đảo đều rồi tắt bếp. Cho ra đĩa và thưởng thức.



Cà tím xào chay đậm vị đưa cơm

4. Cà tím kho đậu hũ

Cà tím kho đậu hũ đậm đà hương vị đơn giản ai cũng có thể thực hiện.

- Nguyên liệu: 2 miếng đậu hũ non, 2 trái cà, dầu ăn, tiêu, hạt nêm, nước tương và ớt
- Cách làm cá kho đậu hũ: Cà tím rửa sạch cắt khoanh tròn 2-3 cm. Đậu hũ rửa sạch cắt miếng nhỏ. Làm nóng dầu ăn rồi cho cà tím, đậu hũ cùng muối, tiêu, nước tương ớt kho ở dưới lửa nhỏ 5-10 phút. Sau đó tắt bếp cho món ăn ra đĩa thưởng thức với cơm nóng.



Cà tím kho đậu hũ đổi vị cho mâm cơm hàng ngày

Món chay từ đậu phụ

1. Đậu phụ chiên sả ớt

Đậu phụ chiên sả ớt là món ăn thơm giòn hấp dẫn cuốn hút bất kỳ thực khách nào.

- Nguyên liệu: 3 miếng đậu hũ, 2 cây sả, 1 củ tỏi, 2 quả ớt, gia vị (đường, xì dầu, dầu ăn)

- Cách thực hiện:

+ Đậu hũ rửa sạch cắt miếng vuông, sả ớt băm nhuyễn.

+ Đun nóng dầu ăn rồi rán đậu phụ vàng 2 mặt để ra đĩa có giấy thấm dầu.

+ Cho sả ớt băm nhuyễn phi thơm rồi cho 2 thìa xì dầu cùng chút đường đảo đều, tiếp theo cho đậu hũ chiên đảo đều cho ngấm ra vị khoảng 2-3 phút thì tắt bếp cho ra đĩa dùng.



Đậu phụ chiên sả ớt đậm đà gia vị kích thích vị giác

2. Canh đậu phụ rong biển

Canh đậu phụ rong biển có hương vị thanh mát, bổ dưỡng thơm ngon giúp giải nhiệt cho những ngày hè.

- Nguyên liệu: 200gr đậu phụ non, 10gr rong biển khô, 70g nấm kim châm, 1 củ cà rốt, nấm rơm và gia vị

- Cách thực hiện:

+ Ngâm rong biển khô với nước ấm sao cho nở. Đậu hũ cắt miếng vuông vừa ăn, nấm kim châm, nấm rơm cắt phần rễ rửa sạch và cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái hoa.

+ Phi thơm hành khô cùng chút dầu ăn cho nấm rơm xào qua cùng 1 bát tô nước vào đun sôi tiếp tục cho cà rốt, đậu hũ và

nấm kim châm nấu khoảng 5 phút thì cho rong biển vào đun khoảng 2 phút nêm nếm gia vị rồi tắt bếp.



Canh rong biển đậu hũ thanh mát bổ dưỡng

3. Đậu hũ sốt cà chua

Đậu hũ sốt cà chua có hương vị thanh mát chua chua dễ ăn khá phổ biến trong thực đơn hàng ngày.

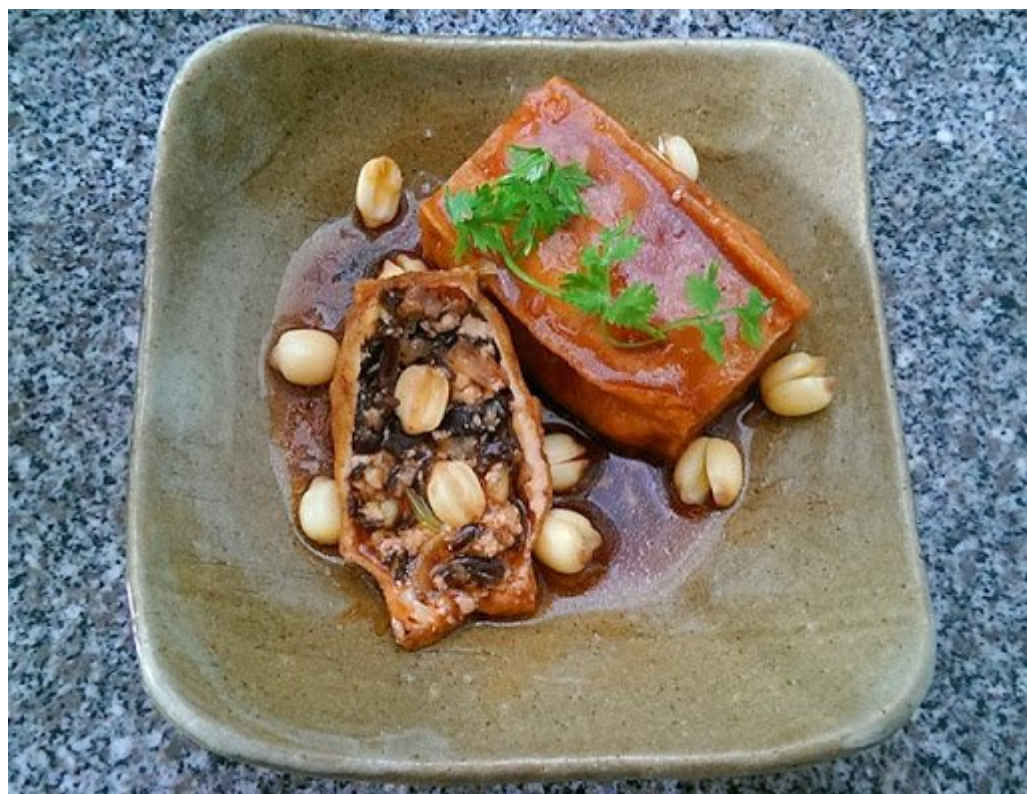
- Nguyên liệu gồm 200g cà chua, 4 bìa đậu phụ, hành khô và gia vị

- Cách thực hiện:

+ Cà chua rửa sạch, thái múi cau. Đậu hũ thái miếng vừa ăn chiên vàng.

+ Phi thơm hành băm nhuyễn cho cà chua vào xào chín rồi

nêm gia vị muối, nước mắm sao cho vừa ăn. Sau đó bạn cho đậu hũ đảo đều khoảng 2-3 phút cho ngấm gia vị thì tắt bếp.



Đậu hũ sốt cà chua là món chay hấp dẫn phổ biến trong mâm cơm hàng ngày

4. Đậu phụ cuốn lá lốt

Đậu phụ cuốn lá lốt là món ăn thanh đạm, thơm ngon được nhiều người yêu thích.

- Nguyên liệu: 2 miếng đậu hũ, 200g lá lốt, nấm mèo, 30g nấm đông cô, gia vị.
- Cách làm:
- + Ngâm nấm mèo với nấm đông cô cùng nước nóng để nở ra.

Sau đó vớt rửa sạch để ráo cắt sợi rồi xào chín.

+ Nghiền nhuyễn đậu hũ trắng sau đó trộn với lá lốt cắt sợi cùng nấm xào chín nêm nếm gia vị sao vừa ăn.

+ Trải lá lốt lên thớt sau đó cho phần nhân cuộn lại rồi rán chín.



Đậu phụ cuốn lá lốt giòn sần sật lạ miệng

5. Đậu hũ nhồi hạt sen

Đậu hũ nhồi hạt sen có hương vị thơm ngon bùì ngậy rất tốt cho sức khỏe và làm đẹp.

- Nguyên liệu: 2 bìa đậu, 100gr hạt sen tươi, 30gr nấm mèo và gia vị.

- Cách thực hiện:

- + Ngâm nấm mèo với nước nóng sao cho nở rồi vớt ra băm nhỏ. Hành hoa bỏ vỏ băm nhuyễn. Luộc chín hạt sen.
- + 1 bìa đậu cắt làm 3 phần sau đó dùng muỗng khoét hết phần ruột. Dùng phần này trộn với nấm mèo băm nhỏ và hạt sen đã luộc nêm nếm gia vị sao cho vừa ăn.
- + Chiên vàng đậu hũ đã nhồi nhân.
- + Làm nước sốt: cho 3 muỗng canh tương cà vào xào với 1 ít nước nêm nếm gia vị sao cho vừa ăn rồi cho đậu hũ đã chiên vào đảo đều khoảng 2 phút để các gia vị ngấm đều thì tắt bếp.



Đậu phụ nhồi hạt sen bùi ngậy thơm ngon

Trên đây là tổng hợp những món chay ngon đơn giản dễ làm

phù hợp trong các mâm cỗ chay, đãi tiệc hay thực đơn hàng ngày. Hy vọng qua bài viết này giúp bạn thực hiện được các món chay đơn giản tại nhà.

Nguồn: <http://thoidaiplus.giadinhh.net.vn>