

## **9 Cách làm nước mắm chay thơm ngon từ đậu nành, dứa, dứa, nấm....**

Để nấu đồ chay dậy mùi và đậm đà thì bạn nhất định phải dùng nước mắm. Vậy nước mắm chay được làm từ gì? Cách làm nước mắm ăn chay như thế nào? Và những nguyên liệu nào có thể thay thế nước mắm truyền thống?

### **1. NƯỚC MẮM CHAY LÀM TỪ GÌ?**

Đầu tiên ta hãy cùng tìm hiểu về nước mắm truyền thống. Nước mắm theo cách hiểu thông thường là chất nước rỉ từ cá, tôm và một số động vật nước khác được ướp muối lâu ngày, nước mắm được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực của nhiều quốc gia trên thế giới trong đó có Việt Nam, nó được dùng để làm nước chấm hoặc gia vị chế biến các món ăn.

**Nước mắm chay** khác với nước mắm thông thường, nước mắm chay được làm từ những sản phẩm có nguồn gốc thực vật, thuần tự nhiên, qua các công đoạn chế biến khác nhau để cho ra các sản phẩm nước mắm khác nhau.

Thực tế, có rất nhiều **cách làm nước mắm chay ngon**, bởi nguyên liệu từ thực vật vô cùng đa dạng và phong phú. Dưới

đây sẽ chia sẻ cho bạn một số cách làm nước mắm chay ngon và đơn giản.

## 2. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM CHAY TỪ KHÓM (DỨA)

- **Thời gian chuẩn bị:** 15 phút
- **Thực hiện:** 100 phút
- **Số lượng:** Gia đình

Nguyên liệu chuẩn bị làm nước mắm chay từ khóm (dứa)

- Dứa chín: 2 quả
- Nước tương xì dầu: 1/4 bát con
- Nước lọc: 15 bát
- Muối: 1 bát
- Đường: 4 bát
- Bột nêm chay: 1/4 bát
- Chai thủy tinh: 1 chiếc

Thực hiện làm nước mắm chay từ khóm (dứa)

1. Bạn chọn 2 quả dứa vừa chín tới sau đó gọt sạch vỏ và mắt rồi đem thái miếng vừa phải không lên quá to.

2. Lấy một chiếc nồi lớn, cho tất cả nguyên liệu cùng dứa vào nồi nấu sôi sau đó vặn nhỏ lửa liu riu khoảng 90 phút, cho thêm một chút xì dầu để tạo màu cho bát nước mắm, rồi tắt bếp, mở vung nồi cho nguội rồi vớt dứa ra.
3. Lấy một chiếc khăn xô của em bé, từ từ lọc nước mắm dứa 2 lần để nước mắm trong và sạch hơn. Sau khi lọc đổ lại vào nồi và đun sôi, để nguội.
4. Sau khi nước mắm nguội bạn rót nước mắm dứa vào chai thủy tinh đậy kín và dùng dần. Bảo lên bảo quản nước mắm ở nơi khô mát.

### 3. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM CHAY TỪ NẤM

- **Thời gian chuẩn bị:** 15 phút
- **Thực hiện:** 60 phút
- **Số lượng:** Gia đình

Nguyên liệu chuẩn bị làm nước mắm chay từ nấm

- Nấm bào ngư tươi: 2kg
- Muối
- Nước lọc.

## Thực hiện làm nước mắm chay từ nấm

1. Nấm bào ngư tươi bạn đem cắt bỏ bớt chân sau đó đem ngâm với nước muối loãng 5 phút sau đó đem rửa sạch lại rồi để ráo nước.
2. Chuẩn bị một hũ to cho nấm vào ủ kín 2 ngày 2 đêm. Khi đã ủ xong nấm bạn cho 3 lít nước + 5 bát muối đun sôi để nguội rồi đổ vào hũ nấm.
3. Đậy kín và ủ trong 3 tháng sẽ ăn được. Nước mắm nấm chay có mùi vị đặc trưng của mắm, màu đỏ rượu trong, thơm mùi nấm bào ngư.

Bạn có thể tìm hiểu thêm về cách làm các món chay từ nấm qua bài viết: [Top 12 cách làm món chay từ nấm : Nguyên liệu và cách làm](#)

## 4. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM CHAY TỪ ĐẬU NÀNH

- **Thời gian chuẩn bị:** 15 phút
- **Thực hiện:** 60 phút
- **Số lượng:** Gia đình
- **Thời gian ủ:** 2 tháng



## Nguyên liệu chuẩn bị làm nước mắm chay từ đậu nành

- Đậu nành: 1 kg
- Muối
- Nước lọc

## Thực hiện làm nước mắm chay từ đậu nành

1. Đậu nành nhặt sạch loại bỏ các hạt bị hỏng sau đó đem rửa sạch và ngâm nước 12h cho nở đều rồi vớt ra để ráo . Tiếp theo cho cho đậu vào nấu chín đến khi tróc vỏ, trút ra rá và giữ lại nước đậu.
2. Đổ đậu vào nồi đậy vung kín ủ 2 ngày 2 đêm. Ước lượng 7 lít nước đậu + nước lọc cho vào nồi thêm 7 bát muối trắng đun sôi để nguội và đổ vào trong nồi khác.
3. Hết 2 ngày 2 đêm lấy đậu đã ủ đổ vào nồi nước muối khuấy đều và phơi nắng. Chờ 2 thánggg mắm có thể ăn được. Để càng lâu càng ngon.

## 5. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM CHAY TỪ TRÁI ĐIỀU



- **Thời gian chuẩn bị:** 15 phút
- **Thực hiện:** 60 phút
- **Số lượng:** Gia đình
- **Thời gian ủ:** 4 tháng

## Nguyên liệu chuẩn bị làm nước mắm chay từ trái điều

- Trái điều bỏ hạt: 5 kg
- Muối hạt: 0,5kg
- Hũ : 1 chiếc

## Thực hiện làm nước mắm chay từ trái điều

1. Bạn chọn những trái điều to và đều sau đó đem đi rửa sạch rồi để ráo sau đó bỏ đôi lấy phần hạt.
2. Dùng tay bóp cho điều ra nước rồi cho cả xác điều, nước điều và muối hạt vào hũ có nắp đậy ủ kín, phơi nắng trong 30 ngày.
3. Sau 30 ngày phơi nắng, lấy trái điều vắt thêm một lần nữa, lọc kỹ và bỏ xác điều. Tiếp tục phơi nắng trong 100 ngày để thành mắm.

Loại nước mắm từ trái điều phù hợp để chấm Các món chay chiên bạn hãy thử tìm hiểu xem!

## 6. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM KHO QUỆT CHAY



- **Thời gian chuẩn bị:** 15 phút
- **Thực hiện:** 15 phút
- **Số lượng:** 4 người

Chuẩn bị nguyên liệu làm nước mắm kho quẹt:

- Đậu phụ: 1 bìa nhỏ
- Nước tương: 150ml
- Nấm đông cô, nấm hương



- Tiêu xanh, tiêu đen, ớt hiểm, tỏi, hành
- Gia vị: Muối, đường, bột ngọt

Thực hiện làm nước mắm kho quẹt:

1. Đậu phụ trắng rửa sạch, cắt hạt lựu để cho ráo nước rồi đem chiên ngập dầu, tới khi đậu chín có màu vàng thì vớt ra để cho ráo dầu. Nên lót một miếng giấy thấm dầu rồi để đậu lên trên cho thấm bớt dầu thừa.
2. Nấm hương, nấm đông cô rửa sạch, thái hạt lựu. Chuẩn bị 1 chiếc nồi đất để nấu kho quẹt. Để nồi lên bếp, phi thơm hành tỏi với dầu cho thơm và cho nước tương vào. Sau đó, nêm gia vị đường + mì chính + muối cho vừa ăn, liều lượng thì tùy khẩu vị của mỗi người và vặn lửa nhỏ đến khi hỗn hợp sánh lại.
3. Trong lúc nước đang sôi, cho đậu hũ đã chiên và nấm đông cô vào, tiếp tục nấu lửa nhỏ cho tới khi hỗn hợp keo sánh lại, dùng đũa thử kho quẹt thấy nước nhỏ giọt chậm là được. Thêm ớt, tiêu xanh đập dập, tiêu đen, hành lá vào cho kho quẹt dậy mùi thơm là hoàn thành sản phẩm.

## 7. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM CHAY TỪ NƯỚC DỪA



- **Thời gian chuẩn bị:** 5 phút
- **Thực hiện:** 10 phút
- **Số lượng:** 4 người

Nguyên liệu làm nước mắm chay từ nước dừa:

- Nước dừa 450ml
- Nước tương: 2 muỗng cafe

- Đường vàng, muối, gia vị

Thực hiện làm nước mắm chay từ nước dừa:

- Hòa hỗn hợp nước dừa, nước tương, đường, muối với tỉ lệ vừa ăn. Đổ hỗn hợp vào nồi đun sôi rồi vặn lửa nhỏ liu riu. Sau khi hỗn hợp cạn bớt nước, màu vàng của nước mắm, tắt bếp, để nguội là bạn đã có được sản phẩm nước mắm chay làm từ nước dừa.

## 8. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM ME CHAY



- **Thời gian chuẩn bị:** 3 phút
- **Thực hiện:** 3 phút
- **Số lượng:** 4 người

Nguyên liệu chuẩn bị làm nước mắm me chay:

- Me chín: 50g tương đương 3 -5 quả
- Nước 200ml
- Đường trắng : 2 thìa cafe
- Nước tương: 2 thìa cafe
- Muối, ớt tươi vừa đủ

Thực hiện cách làm nước mắm me chay:

- Lấy nước sôi để nguội dầm vào me để lấy hỗn hợp sền sệt. Ớt tươi rửa sạch băm nhuyễn. Lấy đường trắng, nước tương, muối hòa vào nước me. Đổ hỗn hợp vào nồi đun nhỏ lửa, khi hỗn hợp sôi, tắt bếp để nguội, bảo quản và sử dụng.

## 9. CÁCH LÀM NƯỚC MẮM CHAY BẰNG MUỐI



cách làm nước mắm chay ngon

- **Thời gian chuẩn bị:** 5 phút
- **Thực hiện:** 5 phút
- **Số lượng:** 4 người

Nguyên liệu chuẩn bị làm nước mắm chay bằng muối:

- Nước sôi để nguội: 250ml
- Đường đỏ (đường vàng): 3 muỗng canh lớn

- Muối: 2 muỗng cà phê
- Chanh tươi: 1/2 quả
- Ớt: 1 quả
- Nước tương: 2 thìa cafe

Thực hiện làm nước mắm chay bằng muối:

- Lấy một bát tô lớn, cho nước, muối, đường vào khuấy cho tan, sau đó cho nước cốt chanh, nước tương vào khuấy đều. Ớt bỏ hạt, băm nhuyễn cho vào cùng hỗn hợp. Nếm thử nếu các vị đã hài hòa là món nước chấm của bạn đã thành công.

*Gợi ý thêm vào những ngày không ăn chay, bạn muốn chấm nước mắm mặn ngon thì tham khảo các công thức: tại đây*

Trên đây là gợi ý một số **cách làm nước mắm ăn chay ngon** mà dễ thực hiện nhất. Nếu thử ăn nước mắm chay. Ẩm thực chay Việt Nam tin rằng bạn sẽ nghiện ngay từ lần đầu tiên. Chúc bạn thành công với hũ mắm chay sắp tới nhé!

Nguồn: <https://amthucdochay.com/cach-lam-nuoc-mam-chay.html>

# HƯỚNG DẪN CÁCH LÀM NƯỚC MẮM CHAY NGON TỪ ĐẬU NÀNH