

CÁCH LÀM CANH CHUA CHAY NGON - ĐƠN GIẢN KIỂU THÁI LAN

1. Canh chua chay Thái Lan nấu tom yum

Nếu bạn yêu thích món canh tom yum chua cay của Thái, nhưng đang ăn chay thì đây hẳn sẽ là một giải pháp tuyệt vời. Vẫn là hương vị hấp dẫn từ riêng và sả nhưng lại không cần đến tôm thì mới đúng vị của món ăn.



💡 Nguyên liệu làm canh chua chay Thái Lan:

1 lít nước

2 củ sả

1 củ hành tây cắt miếng

1 nhánh riềng cắt lát

4 lá chanh

2 quả cà chua

3 thìa xì dầu

1 thìa đường

1 thìa cà phê sa tế

150g nấm sò

100g nấm kim châm

2 quả chanh (vắt lấy nước cốt)

5 quả cà chua bi bổ dọc

1 nắm rau mùi

💡 **Cách làm món canh chua chay Thái Lan:**

Lấy 1 chiếc nồi nhỏ, đun nước sôi.

Đập giập phần củ sả sau đó cắt khúc.

Cho dầu vào nồi chờ nóng rồi cho cà chua, hàng khô vào xào khoảng 3 phút cho mềm. Hành tây, sả vào đảo thơm rồi cho nước vào đun.

Cho xì dầu, đường, ớt và nấm đã cắt chân rửa sạch vào nồi nước dùng, chờ đến khi nấm chín mềm, thả là chanh vào cho thơm rồi tắt bếp.

Cho nước chanh vào nồi canh, khuấy đều lên rồi nếm thử thấy vừa miệng đủ các vị chua cay ngọt là được.

Bỏ ra bát cho cà chua bi và đậu vào trang trí bằng vài lá rau mùi là xong.

2. Cách làm canh chua chay ngon kiểu Trung Quốc

Món canh này với nguyên liệu chủ yếu là nấm, mộc nhĩ, đậu phụ, đây là các nguyên liệu rất thường gặp trong các món canh của người Trung Hoa. Trong công thức làm món chay này, các nguyên liệu sẽ được nấu cùng nhau, kết hợp với vị chua dịu từ giấm, giúp món ăn thêm ngon miệng.



Nguyên liệu làm món canh chua chay ngon kiểu Trung Quốc:

20g mộc nhĩ

20g nấm hương

1 gói sốt nấm (có thể mua tại siêu thị)

1 củ cà rốt thái lát mỏng

100g măng củ

1 thìa gừng băm

2 nhánh tỏi băm

1 thìa dấm gạo

Xì dầu

Muối

1 thìa hạt tiêu xay

1 thìa đường

Đậu phụ

600ml nước

1 thìa dầu vừng

1 thìa hành lá thái nhỏ

💡 Cách làm canh chua chay ngon kiểu Trung Quốc:

Ngâm mộc nhĩ trong nước nóng 30 phút cho nở ra rồi rửa sạch bụi bẩn bám vào, bỏ gốc và thái nhỏ.



Nắm hương ngâm nước nóng để nở ra hết cỡ, rửa sạch bụi bẩn rồi thái nhỏ.

Cho nước sốt nắm, nắm hương, mộc nhĩ, cà rốt, măng, gừng băm, tỏi băm, dấm gạo, xì dầu, muối, đường vào nồi đun sôi sau đó cho nhỏ lửa và đun trong 10 phút.

Cho 600ml nước vào nồi 10 phút cho đến khi các nguyên liệu chín, cho đậu phụ thái sợi vào đun cho sôi lại là được. Cho một thìa dầu vừng vào và bắc nồi ra khỏi bếp.

Bỏ ra bát và thêm hành xanh lên trên là được.

3. Canh chua chay kiểu truyền thống

Món canh mang vị chua dịu của me và hương thơm của trái dứa, đây chắc chắn sẽ là món ăn yêu thích của nhiều người trong mùa hè này.



💡 Nguyên liệu làm món canh chua chay kiểu truyền thống:

1000ml nước

2 quả me

1 thìa dầu thực vật

1 củ hành khô băm nhỏ

1 củ hành tây thái miếng nhỏ

2 quả cà chua bổ trái cau

3 thìa xì dầu

Đường

Muối

Nửa quả dưa to thái lát mỏng

50g đậu bắp

50g cần tây

100g giá

150g đậu tươi cắt khối

1 nắm rau mùi

1 thìa ớt băm

 **Cách làm canh chay chua kiểu truyền thống:**

Cho 240ml nước vào đun sôi trong 1 chiếc nồi nhỏ. Cho me đã rửa sạch cạo vỏ vào đun trong 2 phút, khi thấy me mềm thì bỏ ra, dầm nát rồi cho qua lọc lấy nước cốt me.

Bổ đôi nửa quả dưa, 1 phần thái mỏng, một phần thái rồi cho vào xay vắt lấy nước. để nước cốt dưa ra một cái bát nhỏ và để riêng.

Cho nồi lên bếp, để nhiệt độ ở mức trung bình, cho dầu vào chờ đến khi nóng thì cho cà chua, hành khô vào xào qua khoảng 3 phút, đến khi thấy dầu chuyển màu cam là được.

Cho hành tây vào đảo qua 1 phút sau đó cho 500ml nước vào

đun đến khi sôi thì cho, dưa thái lát, đậu bắp thái lát, nước ép dưa, nước cốt me vào đun đến khi sôi lại. Nêm gia vị (xì dầu, đường, ớt) cho vừa miệng ăn.

Khi thấy các nguyên liệu chín thì tắt bếp, cho đậu non vào và để trong nồi khoảng 5 phút rồi bỏ ra bát. Cho thêm hành lá lên trên hoặc trang trí bằng vài cọng rau mùi cho đẹp mắt.

4. Cách làm canh chua chay ngon kiểu Hàn Quốc



💡 Nguyên liệu làm món canh chay chua ngon kiểu Hàn Quốc:

1 thìa dầu oliu

1/4 củ hành tây thái miếng

6-7 cây nấm mỡ thái mỏng

2 nhánh tỏi băm

1 thìa muối

1 bát ăn cơm kim chi

400ml nước

3 bìa đậu phụ

Hành lá

Sốt chay kiểu Hàn

1/2 quả ớt đỏ

6 nhánh tỏi

1/2 cốc nước cốt me

2 thìa rượu mirin

1/2 quả lê Hàn

1/2 quả ớt chuông

1 thìa canh hạt tiêu đen

2 thìa mật ong

Cách làm canh chay chua ngon kiểu Hàn Quốc:

Cho tất cả các nguyên liệu để làm sốt chay Hàn Quốc vào một cái bát và trộn đều cho đến khi hỗn hợp trở nên mịn, nếm thử và thấy hương vị vừa miệng là được.

Dùng 1 cái nồi đá cỡ trung, đặt lên bếp ở mức lửa nhỏ, chờ chảo nóng rồi cho dầu oliu vào, cho hành tây, nấm vào nấu đến khi chín vàng thì cho tỏi, muối vào đảo đến khi tỏi mềm.

Kim chi cắt miếng cho vừa miệng, thêm kim chi và nước vào nồi xào cùng các nguyên liệu trên. Xào trong 1 phút rồi cho nước vào đun sôi. Dem đậu phụ thái miếng bỏ vào nồi.

Đổ sốt Hàn vừa pha khi này lên trên, đảo nhẹ qua để tránh vỡ đậu rồi bỏ ra cho hành lá vào là xong. Món ăn này nên ăn nóng để giữ được độ ngon của các nguyên liệu.

5. Cách làm canh chua chay đơn giản kiểu Ấn Độ



Nguyên liệu làm món canh chua chay đơn giản kiểu Ấn Độ:

800ml nước hầm rau củ

8 cây nấm đông cô thái mỏng

100g măng thái miếng

1/4 cốc dấm

1/4 cốc xì dầu

2 thìa bột gừng

1 thìa tương ớt

1/4 thìa bột ngô

2 bìa đậu phụ

Hành lá

1 thìa dầu mè

1 thìa hạt tiêu

💡 Cách làm canh chua chay đơn giản kiểu Ấn Độ:

Cho 600ml nước rau củ ninh vào cùng nấm, măng thái miếng nhỏ, dấm, nước tương, gừng, tương ớt, vào nồi và khuấy đều, đun nhỏ lửa cho nhừ.

Trong khi đun nước sôi thì cho bột ngô cùng 100ml nước hòa cho đến khi mềm mịn, sau đó đổ vào nước canh để đun cho đặc 1 chút.



Chờ đến khi nguyên liệu gần chín thì cho đậu vào đun và một chút dấm rồi tắt bếp và bỏ ra bát. Thêm chút hành lá thái nhỏ vào bát canh cho thơm.

Món ăn này cần ăn nóng để giữ vị cho măng và nấm.

Trên đây là tổng hợp 5 cách làm canh chua chay ngon, đơn giản và phù hợp với khẩu vị của người Việt. Hy vọng những công thức trên sẽ được bổ sung thêm vào sổ tay nấu ăn của bạn. Chúc bạn thành công!

Nguồn: vilai.vn