

## **CÁCH LÀM DƯA MẮM CHAY BẰNG DƯA LEO NGON - ĂN LÀ GHIÊN**

Những món dưa chua, dưa mắm luôn xuất hiện trong các bữa ăn truyền thống của gia đình Việt, đặc biệt là trong các dịp lễ tết. Không chỉ ngon miệng, dễ ăn, các món dưa chua còn có tác dụng giúp người ăn giải ngán, gây ra bởi những phổ biến hàng ngày. Qua bài viết này, nhà hàng chay ngon Hà Nội - Vị Lai giới thiệu một số cách làm dưa mắm chay đơn giản, dễ làm nhưng không kém phần ngon miệng.

### **1. Cách làm dưa mắm chay bằng dưa leo**

Là món ăn rất phổ biến ở miền Tây, nơi thời tiết nắng nóng khắc nghiệt. Dưa mắm chay làm bằng dưa leo giúp cho người ăn giải nhiệt, hỗ trợ tiêu hóa và tăng cường các lợi khuẩn trong bữa ăn.



 ***Nguyên liệu làm dưa mắm chay:***

***Nguyên liệu cho món dưa:***

Dưa chuột: 200g

Muối: 30g

Ớt

Tỏi

## **Nước sốt:**

Nước mắm chay

Đường trắng

Nước hàng

Nước lọc

## **💡 Cách chế biến dưa mắm chay bằng dưa leo:**

Đầu tiên, ngâm dưa chuột trong nước muối khoảng 10-15 phút. Sau đó vớt ra, rửa sạch.

Thái dưa chuột thành các miếng dài, dày khoảng 3cm. Tiếp theo, lấy một chiếc bát to, cho dưa chuột đã thái vào, bỏ muối vào. Lấy một chiếc bát hoặc vật nặng đè lên để cho muối thấm nhanh vào dưa, để khoảng 3-4 tiếng.

Lấy dưa ra, rửa bằng nước lọc, sau đó dùng tay vắt ráo nước rồi để vào bát.

Trộn các nguyên liệu làm nước sốt vào với nhau, đánh đều tay để hòa tan đường. Nếm thử để xem nước sốt đã vừa khẩu vị chưa.

Cho nước sốt vào chảo, để đun sôi xong đó tắt bếp để nguội.

Cắt tỏi, thái ớt rồi cho vào dưa. Cuối cùng, cho nước sốt vào dưa, cùng với tỏi và ớt, đậy kín lại và để khoảng 4-5 ngày. Sau 4-5 ngày, dưa đã chuyển màu, và lúc đấy bạn có thể lấy ra

thường thức món dưa leo mắm chay ngon đậm đà.

## **2. Cách làm dưa mắm chay bằng dưa gang ngon**

Khác với vùng miền Tây ôn hòa, tại mảnh đất miền Trung, người dân ở đây không sử dụng dưa leo làm mắm. Ở miền Trung, đặc biệt là Đà Nẵng, Nghệ An, dưa gang là loại quả được sử dụng để làm *dưa mắm chay*. Với rất nhiều công dụng như chữa ho, chữa mất ngủ; dưa gang mắm chay không chỉ là món chay ngon dễ làm mà còn cực kì tốt cho sức khỏe người dùng.



### **💡 Nguyên liệu làm dưa mắm chay dưa gang:**

Dưa gang: 2 quả

Tỏi

Ớt tươi

Đường

Muối

Bột ngọt

Nước mắm chay

Nước lọc

### **💡 Cách làm dưa mắm chay bằng dưa gang:**

Đầu tiên, ta bắt đầu với việc chế biến dưa gang. Bỏ dưa gang làm đôi, lấy thìa nạo sạch ruột và hạt. Sau khi nạo ruột xong,

cho đem dưa ra phơi nắng khoảng 4-5 tiếng.

Tiếp theo, lấy dưa vào, thái thành các miếng nhỏ dày khoảng 2cm.

Lấy một chiếc hũ sứ to, cho dưa gang vào trong hũ.

Sử dụng một chiếc bát to, cho đường, muối, một ít nước mắm chay, bột ngọt và nước lọc vào rồi đánh đều lên. Cuối cùng, đổ vào trong hũ dưa, lấy một chiếc đĩa hoặc vật nặng để đè dưa xuống (cho dưa luôn chìm trong nước ngâm).

Đóng nắp lại, ngâm dưa trong 2-3 ngày rồi lấy ra vắt sạch nước để ráo. Rửa sạch hũ, cho dưa lại vào hũ, cho tỏi và ớt vào trong. Lấy một bát, cho nước mắm chay, đường, một ít nước lọc, khuấy đều lên rồi đổ vào hũ dưa. Trộn đều dưa trong hũ lên, đậy nắp thật kín để qua đêm và bạn có thể lấy ra thưởng thức.

Mong rằng, với hai *cách làm dưa mắm chay bằng dưa leo* và dưa gang trong bài viết, bạn sẽ có cho mình những món dưa ngon, vừa miệng để phục vụ cho bữa ăn chay của bản thân mình. Chúc quý bạn thành công và luôn có cho mình những món chay ngon, độc đáo, để ăn chay luôn là niềm vui trong cuộc sống của bạn.

*Nguồn: vilai.vn*