

CÁCH NẤU LẨU CHAY HÀ NỘI NGON TỪ QUÁN LẨU CHAY TRÚ DANH

Lẩu như một món ăn không thể thiếu trong cuộc sống của người Việt, dù là mùa đông hay mùa hè, dù tiết trời ấm áp hay rét buốt. Còn điều gì tuyệt vời hơn khi ngồi quây quần bên bạn bè, người thân quanh nồi lẩu nóng hổi, cùng có những phút giây quý giá và vui vẻ cùng nhau. Có thể nói, “văn hóa lẩu” đã đi sâu vào trong tiềm thức của người Việt Nam, trở thành một thứ “gia vị” không thể thiếu trong ẩm thực người Việt. Thế nhưng, trong cuộc sống hiện nay, phần lớn các món lẩu được phục vụ là lẩu mặn. Chính vì vậy, những người ăn chay thường gặp khó khăn để thưởng thức món lẩu trọn vẹn.

Qua bài viết này, giới thiệu đến bạn cách chế biến các món lẩu chay ngon tại nhà, giúp bạn có thể tự chuẩn bị những nồi lẩu chay đúng vị để thưởng thức cùng bạn bè và người thân.

1. Lẩu chay với nấm kiểu Nhật

Sự nổi tiếng của lẩu chay nấm kiểu Nhật có lẽ là không một ai không biết. Người Nhật vốn nổi tiếng với các món ăn

chay ngon, giàu dinh dưỡng và tốt cho cơ thể từ trước đến nay và món lẩu nấm tới từ nước Nhật cũng không phải ngoại lệ. Vậy chế biến lẩu nấm Nhật Bản như thế nào?



Được chế biến từ những loại nấm đầy hương vị như nấm mỡ gà, nấm hương, nấm rơm.v.v. món lẩu chay với nấm này đem đến một hương vị riêng không đâu có được đến với người dùng. Với nước lẩu chay được làm hoàn toàn từ các loại rau củ tươi ngon; sự trong, thanh mát, ngọt vị của nước lẩu chay chính là điều sẽ gây ấn tượng với bạn từ ban đầu.

Đặc biệt, phần nguyên liệu nhúng lẩu chay, bao gồm hơn 5 loại nấm thiên nhiên khác nhau, được sơ chế kỹ trước khi đưa lên; sẽ góp phần mang đến cho thực khách sự phong phú khi dùng bữa, một liều thuốc bổ giúp tiếp thêm năng lượng cho người ăn sau những ngày làm việc mệt mỏi.

💡 **Nguyên liệu**

Nước lẩu chay:

1,5 lít nước xay rau củ (có thể lấy nước ninh cà rốt cùng với cải thảo, su hào và dưa).

30g quả kỳ tử

Gừng

4 cây hành lá (thái nhỏ)

1 bắp ngô ngọt (cắt làm 4)

100g táo tàu khô

Đồ ăn kèm:

Rau chân vịt

Cải làn

Cải thảo

Cải thìa

Khoai tây

Nấm hương

Nấm mỡ

Nấm kim châm

Nấm rơm

Nấm đùi gà

Rau thơm

Đậu phụ

Mì trắng (hoặc mì tôm)

Giá đỗ

Ngó sen

Nước chấm cho món lẩu chay:

90ml dầu mè

90ml nước ấm

2g muối (hoặc bột canh)

50ml xì dầu

30ml dấm

15g đường trắng

5g hạt mè

💡 **Cách chế biến với nấm kiểu Nhật**

Đầu tiên, chúng ta bắt đầu với nước lẩu chay:

Cho tất cả nguyên liệu làm nước lẩu chay vào rồi đun sôi. Khi nồi đã sôi, giảm lửa và đóng nắp nồi vào rồi đun trong phòng 30 phút. Cuối cùng đưa ra bếp lẩu chay để thưởng thức.

Nêm thử, nếu cần cho thêm một ít gia vị vào để hợp với khẩu vị của người dùng

Đồ ăn kèm lẩu chay:

Nhặt và rửa sạch các loại rau. Đối với cải thảo thì nên thái đôi lá cải ra để dễ dàng hơn khi bỏ vào nồi.

Rửa sạch nấm. Đặc biệt là nấm hương sau khi rửa sạch nên ngâm nước ấm khoảng 30 phút trước khi sử dụng để nấm mềm hơn và khi ăn có độ ngọt hơn.

Khoai tây cần được cạo sạch vỏ và rửa qua, sau đó thái thành các miếng vuông nhỏ.

Với mì trắng, nên rửa và ngâm nước khoảng 10 phút trước khi

ăn thì mì sẽ mềm hơn.

Đậu phụ cắt thành các miếng vuông nhỏ trước khi cho ra đĩa.

Nước chấm cho các món ăn kèm:

Lấy một chiếc bát, cho dầu mè vào đánh đều cùng với nước. Tiếp theo, cho các nguyên liệu làm nước chấm còn lại, đảo đều lên rồi chia ra các bát nhỏ.



2. Lẩu chay chua cay

Vị chua cay nồng nàn trong các món lẩu chay thường khiến những người ăn thích thú. Dưới đây là một công nấu món lẩu chay chua cay đơn giản, giúp bạn tiết kiệm thời gian trong khâu chuẩn bị các món chay ngon vào những khoảng thời gian bận rộn.



💡 Nguyên liệu làm lẩu chay chua cay:

1 lít nước xuyết rau củ (hoặc nước ninh nấm)

15g bột ngô

15ml dầu mè

1 củ hành tây

1 quả ớt chuông

2 củ tỏi

30g sả

2 cây hồi khô
1g bột quế
30ml xì dầu
300ml cốt dừa
Nửa quả chanh
1 lít nước
45g đường trắng
200g mì trắng (hoặc mì tôm)
300g cải thìa
4 cây nấm hương
1 quả cà chua
100g nấm kim châm
150g nấm mỡ trắng
1 củ khoai lang ngọt (hoặc khoai môn)
1 củ cải đỏ
200g cà rốt
200g đậu phụ
Ớt bột: 5g

💡 **Cách chế biến Lẩu chay chua cay:**

Đầu tiên, ngâm mì vào nước rồi để ráo nước. Sau đó đi rửa sạch nấm và rau rồi thái ra.

Thái đậu phụ và khoai lang. Sau đó, đun nóng chảo, cho dầu ăn vào rồi chiên đậu phụ rồi cho ra đĩa để nguội.

Chiên khoai lang sau đó để ra ngoài. Tiếp đến cho nồi lẩu chay lên, đổ nước vào đun sôi. Bỏ cà rốt cùng củ cải đỏ vào nồi nước để đun.

Cho bột ngô vào khuấy để trong nước xuýt rau củ.

Đun nóng chảo, cho dầu ăn vào rồi bỏ tỏi vào phi. Khi tỏi phi có màu vàng chín, cho cà chua cùng gừng, sả và ớt chuông vào đảo đều lên. Nêm thêm gia vị khi đảo để nguyên liệu ngon hơn.

Cho nước xuýt rau củ vào chảo để đảo cùng rồi đưa quế cùng hồi khô vào cùng với xì dầu, đảo thêm khoảng 10 phút.

Khi nước xuýt rau củ đã đặc lên trong chảo, đổ tất cả vào nồi nước đang đun. Sau đó đóng nắp nồi và đun nhỏ lửa trong 15 phút. Hết 15 phút, mở ra và cho cốt dừa, nước chanh, ớt bột vào để tạo vị chua cay.

Đưa nồi ra bếp ăn lẩu chuyên dụng, cho các món ăn kèm vào và thưởng thức món lẩu chay chua cay thực dưỡng.

3. Lẩu chay mắm - Tinh hoa truyền thống từ miền Tây

Có một điều khá lạ là miền Tây không có mùa đông. Tuy nhiên, những món lẩu chay nơi đây lại rất ngon và ấm áp như

tình người ở đó.



buffet chay hà nội

Với mong muốn đem đến nét đặc sắc của vùng đất đồng bằng sông Cửu Long tới nhiều người hơn nữa, lẩu chay mắm được Vị Lai giới thiệu trong bài viết này như một cách để tôn lên giá trị của ẩm thực truyền thống Việt.

Nước dùng đun từ hoa bia rô, chao, quyện với mắm đậu chay đặc chế làm cho hương vị của món ăn như “túm lấy” người dùng, thôi thúc con người ta tiến đến và thưởng thức món ăn. Rau củ tươi được nhúng vào nước dùng lẩu chay mắm, khi chín, mang theo cái vị mặn ngọt hiếm nơi đâu có được. Để rồi khi ăn, chút dư vị vẫn còn đọng trên đầu lưỡi, làm thực khách khó có thể quên được.

💡 Nguyên liệu làm lẩu chay mắm:

Mắm đậu chay

Cà tím

Nấm hương

Đậu hũ

Nước dừa

Ớt

Gừng

Sả

Tôm chay

Cần tây

Bún

Muối

Bột ngọt

Đường

 **Cách chế biến lẩu chay mắm:**

Lấy một chiếc nồi to, cho dầu ăn vào. Khi dầu sôi, cho cần tây, sả, ớt và gừng vào phi trước. Sau đó bỏ mắm đầu vào đảo cùng đến khi dậy mùi.

Đổ 1 lít nước dừa xiêm vào trong nồi cùng với 500ml nước và tôm chay. Thêm một chút muối, bột nêm vào cho vừa. Đun khoảng 10 phút, cho tiếp đậu hũ với rồi hạ nhỏ lửa, đóng nắp nồi.

Khi đun sôi nhỏ lửa được 10 phút, cho cà tím vào đun. Đun sôi nhỏ lửa khoảng 30 phút.

Cuối cùng, múc hết cái ra, chắt lấy nước, cho vào nồi để nấu lẩu chay.

Nguồn: vilai.vn