

## **Gợi ý cho bạn cách nấu 11 món chay thông dụng nhất hiện nay**

Ngày nay, càng có nhiều gia đình yêu thích và lựa chọn các món chay để ăn hằng ngày. Bởi vì món chay vừa giúp đổi khẩu vị, vừa bảo vệ sức khỏe, phòng chống một số căn bệnh nguy hiểm. Do đó mà ẩm thực chay đang dần trở nên phổ biến trong bữa ăn của nhiều gia đình Việt. Tuy nhiên, nhiều người gặp khó khăn trong việc lên thực đơn khi nấu các món chay. Hiểu được điều đó, chúng tôi xin chia sẻ với các bạn độc giả **11 công thức nấu các món chay thông dụng** nhất hiện nay. Hãy cùng chúng tôi khám phá xem đó là gì nhé.



1. Món Đùi Gà Chay Giả Mặn



### **Nguyên liệu nấu:**

2 quả chuối chín xay nhuyễn

3 miếng đậu hũ trắng nghiền nhuyễn

150 g bột mì

1 thìa bột nghệ, muối, đường

6 cây sả thái khúc

Dầu mè.

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Nghiền nát chuối và đậu hũ.

**Bước 2:** Lấy một bát lớn cho chuối, đậu hũ, bột mì, bột nghệ thêm muối, đường theo tỷ lệ vừa ăn rồi trộn đều cho thấm gia vị.

**Bước 3:** Nắn hình đùi gà trên khúc sả, rồi đem để trong ngăn mát của tủ lạnh 5 phút.

**Bước 4:** Cho dầu mè vào chảo rồi bỏ đùi gà giả mặn vào chiên vàng lên là được.

## **2. Đậu Hũ Kho Rau Củ**



### **Nguyên liệu nấu:**

2 miếng đậu hũ

1 củ sen nhỏ

1 củ cà rốt

1 củ cải

50 g nấm hương hoặc có thể thay thế bằng nấm rơm

Phần gia vị: 3 muỗng muối, 3 muỗng xì dầu, 5 tép tỏi đập dập, 2 muỗng nhỏ hạt tiêu, 2 muỗng nước màu đường.

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Đậu hũ cắt thành miếng nhỏ vừa ăn và chiên vàng.

**Bước 2:** Củ sen gọt vỏ, cắt miếng nhỏ rồi cho vào tô nước có chút giấm hoặc nước cốt chanh để củ sen không bị thâm.

**Bước 3:** Cà rốt, củ cải bào vỏ, cắt miếng. Nấm rửa sạch, ngâm vào bát nước muối khoảng 15 phút.

**Bước 4:** Sau đó, bạn cho đậu phụ, củ sen, cà rốt, củ cải, nấm và gia vị vào nồi, cho thêm ít nước và kho ở lửa nhỏ khoảng 20 phút là được.

### **3. Miến Chay Trộn Kiểu Hàn Quốc**



### **Nguyên liệu nấu:**

150 g miến Hàn Quốc

50 g nấm hương

150 g rau chân vịt cắt nhỏ

1 củ cà rốt thái sợi

2 tép tỏi thái nhỏ

2 nhánh hành lá thái nhỏ

Gia vị: 4 thìa cà phê dầu mè, 1 thìa cà phê đường, 3 thìa xì

dầu, 2 thìa cà phê tương đen.

Đọc Thêm: Cách nấu bún nước lèo thơm nức mũi, đặc sản Trà Vinh

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Luộc miến rồi nhúng qua nước lạnh, cắt sợi miến sao cho vừa ăn sau đó cho 2 thìa dầu mè vào.

**Bước 2:** Lấy một cái bát cho xì dầu, tương đen, đường vào trộn đều để làm sốt.

**Bước 3:** Bắc chảo rồi cho 2 thìa dầu mè còn lại vào phi thơm tỏi và hành, rồi cho nấm và cà rốt vào xào cho vừa chín tới. Tiếp theo cho miến và rau chân vịt vào xào đều rồi cho nước sốt vào trộn đều khoảng 2 phút là được.

### **4. Cà Tím Nhồi Đậu Phụ**



### **Nguyên liệu nấu:**

2 quả cà tím

100 g đậu phụ non

1/2 củ cà rốt

100 g nấm rơm

5 tai mộc nhĩ

Gia vị: hành lá, muối, đường, xì dầu, ớt bột.

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Bạn cắt cà tím thành từng khúc dài rồi dùng muỗng múc bỏ bớt hạt và phần ruột bên trong rồi ngâm vào âu nước muối pha loãng trong 10 phút sau đó vớt ra rửa lại cho thật



sạch.

**Bước 2:** Trộn đậu phụ bóp nát, mộc nhĩ, cà rốt, nấm rơm cắt nhuyễn với nhau, thêm vào ½ muỗng cà phê muối, ½ muỗng cà phê đường cát trắng và một ít xì dầu, trộn đều. Bạn múc một ít hỗn hợp cho vào giữa khúc cà tím.

**Bước 3:** Tiếp theo, bạn bắc chảo lên bếp cho vào 3 muỗng nhỏ dầu ăn rồi xếp các khúc cà tím vào đun trên lửa nhỏ khoảng 3 phút để phần cà xém vàng hai mặt. Sau đó, bạn gắp cà ra đĩa để riêng.

**Bước 4:** Phi dầu hành thơm, cho vào chảo khoảng 2 muỗng canh xì dầu và 1 muỗng canh đường cát trắng, đun sôi thì đổ vào một ít nước lạnh. Đun hỗn hợp khoảng 3 phút thì xếp cà vào chảo, đậy kín nắp, đun lửa nhỏ, khi đun bạn nêm nếm lại tùy theo khẩu vị, đun đến khi phần nước sốt sánh đặc thì tắt bếp, thêm hành lá thái nhỏ vào.

## **5. Xoài Nấm Trộn Salad**



### **Nguyên liệu nấu:**

1 trái xoài chín thái vuông

50 g nấm kim châm

50 g nấm đùi gà

1 bó xà lách

1 trái chanh dây

50 g rau răm.

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Rửa sạch nấm kim châm, nấm đùi gà rồi thái lát cho qua nước sôi để giữ độ giòn. Rau xà lách, rau răm rửa sạch

ngâm muối rồi thái miếng vừa ăn.

**Bước 2:** Lấy hạt chanh dây rồi cho vào nồi nước nóng, cho thêm ít đường khuấy cho đường tan hết rồi để nguội.

**Bước 3:** Cho xà lách, rau mầm, xoài, nấm ra dĩa rồi rưới nước sốt lên trên.

## **6. Gỏi Cuốn Ngũ Sắc**



### **Nguyên liệu nấu:**

12 cái bánh tráng có đường kính khoảng 22 cm

2 quả bơ

Rau mùi non

Rau húng bạc hà

300 gr bắp cải tím

2 củ cà rốt

2 quả dưa leo

100 gr giá đỗ

150 gr đậu phụ

70 gr bơ đậu phộng mịn

2 muỗng canh rượu gạo

1 muỗng canh bột miso, 3 muỗng cà phê mật ong, 3 muỗng cà phê gừng xay nhỏ, 1 tép tỏi nhỏ nghiền nát.

Đọc Thêm: Cách nấu bò kho ăn kèm với bánh mì thơm ngon, bổ dưỡng tại nhà

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Thái sợi bắp cải tím, cà rốt, dưa leo, bơ.

**Bước 2:** Xay nhuyễn giá đỗ, đậu phụ, bơ đậu phộng mịn, rượu gạo, bột miso, mật ong, gừng, tỏi bằng máy xay sinh tố để làm nước sốt.

**Bước 3:** Làm mềm bánh tráng bằng cách nhúng vào nước lạnh rồi để ráo. Trải bánh tráng lên mặt phẳng rồi cuộn theo thứ tự: 2 lát bơ, 2 ngọn rau mùi, 2 ngọn rau bạc hà, một ít bắp cải tím, cà rốt, dưa leo, giá đỗ. Cuốn hai đầu bánh tráng

và cuộn chặt tay. Cắt đôi gói cuốn rồi trang trí lên đĩa, chấm cùng nước sốt đã làm.

## **7. Canh Nấm Hạt Sen**



### **Nguyên liệu nấu:**

50 g hạt sen

50 g nấm đông cô tươi

50 g nấm linh chi

1 củ cà rốt

100 g đậu hũ non

Ngò rí, tiêu xay, hạt nêm chay.

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Đầu tiên, bạn cắt cà rốt thành khúc vừa ăn. Sơ chế qua các loại nấm cho sạch, để ráo. Ngò rí cắt nhỏ. Đậu hũ non cắt miếng vừa ăn.

**Bước 2:** Sau đó đun sôi 1 lít nước, cho hạt sen và cà rốt vào nấu khoảng 10 phút, tiếp tục cho các loại nấm vào, nêm vào nồi thêm 3 muỗng hạt nêm. Cuối cùng cho đậu hũ vào tắt bếp, rắc thêm tiêu và ngò rí lên trên.

## **8. Cơm Chay Lá Sen**



### **Nguyên liệu nấu:**

Lá sen

Bông sen

100 g hạt sen

200 g gạo

50 g đậu hà lan

1 củ cà rốt

Đường, tiêu, muối, nước mắm chay, ngò thơm, dầu ăn.

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Cho gạo vào nồi nấu cơm, lá sen và bông sen rửa rồi để ráo nước.

**Bước 2:** Cà rốt gọt vỏ thái hạt lựu, sau đó cho hạt sen, đậu hà lan, cà rốt vào nồi nún 5 phút rồi vớt ra.

**Bước 3:** Bắt chảo dầu lên chờ cho dầu nóng thì cho rau củ vào rồi nêm nếm gia vị cho vừa ăn.

**Bước 4:** Sau đó trộn cơm đã nấu chín với rau củ đã nêm nếm lại với nhau.

**Bước 5:** Kế tiếp bạn trải lá sen ra cho vào và cột kín lại, hấp thêm 10 phút là dùng được. Lấy bông sen bạn sắp trên đĩa rồi cho cơm bó lá sen lên, thêm vài nhánh ngò thơm để tăng hương vị và bắt mắt hơn.

## **9. Chả Đậu Xanh Chay**



### **Nguyên liệu nấu:**

200 g đậu xanh

2 miếng đậu hũ

10 tai nấm mộc nhĩ

Các loại gia vị cơ bản.

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Đầu tiên, bạn ngâm đậu xanh cho mềm, rồi hấp chín, xay nhuyễn. Đậu hũ nghiền nát. Mộc nhĩ ngâm trong nước cho nở, rửa sạch, băm nhuyễn.

Đọc Thêm: Cách làm chả cá Hà Nội, cá tai tượng chiên xù, lẩu măng chua cá lăng



**Bước 2:** Trộn đậu, đỗ xanh, mộc nhĩ, thêm gia vị, 3 thìa bột ngô rồi trộn đều. Viên chả thành những viên tròn, lăn qua bột chiên xù rồi ấn dẹt.

**Bước 3:** Đặt chảo dầu lên bếp cho nóng già rồi cho chả vào chiên vàng đều 2 mặt.

## **10. Món Tôm Chay Chiên Giả Mặn**



### **Nguyên liệu nấu:**

4 củ khoai tây bỏ vỏ thái lát nhỏ

1/3 củ cà rốt bỏ vỏ thái lát nhỏ

Muối, đường, gừng

$\frac{3}{4}$  thìa cà phê bột mì,  $\frac{3}{4}$  thìa cà phê bột năng

100 ml dầu mè

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Hấp chín khoai tây, cà rốt rồi nghiền thật nhuyễn rồi cho vào bát lớn. Nêm nếm gia vị cho vừa ăn, rồi cho bột mì và bột năng vào trộn đều. Sau đó dùng tay nắn thành hình những con tôm rồi đem để vào ngăn lạnh 5 phút.

**Bước 2:** Kế tiếp cho dầu mè vào chảo chờ nóng lên thì cho tôm giả mặn vào chiên giòn lên, cho đến khi ngả màu vàng thì vớt ra đĩa có giấy thấm dầu.

## **11. Mít Non Kho Tộ**



**Nguyên liệu nấu:**

300 g mít non

Ngò rí

2 quả ớt tươi

2 củ hành tím

Dầu màu dừa

Ớt bột

Đường

Nước tương

Muối

Tiêu

### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Mít non mua về rửa sạch, cắt thành từng khối vừa ăn. Đun nước sôi và luộc chín mít.

**Bước 2:** Cho mít vào bát lớn và ướp gia vị gồm 2 muỗng đường, 1 muỗng muối, 2 muỗng bột nêm chay, vài giọt dầu màu dứa, nhiều tiêu, 3 muỗng nước tương, 1/2 muỗng ớt bột . Trộn đều cho thấm gia vị.

**Bước 3:** Cho dầu ăn lên chảo đun nóng, thêm hành tím phi thơm, cho từng miếng mít vào chảo và chiên đều 2 mặt. Thấy mít đã hơi sém mặt thì đổ phần sốt ướp mít còn thừa vào chảo. Cho thêm nửa chén nước lọc rồi đậy nắp, hạ lửa nhỏ. Cắt thêm 2 trái ớt vào nồi để mít có vị cay cay ngon hơn.

**Bước 4:** Kho mít trong khoảng thời gian từ 10 - 20 phút. Nếu thấy nước trong nồi hơi cạn thì bạn cho thêm ít nước lọc.

**Bước 5:** Khi thấy mít chín, bạn cho ra đĩa, rắc thêm tiêu,ngò rí và mè rang cho thơm.

Với gợi ý 11 món chay dễ làm như trên, chắc chắn bạn sẽ bổ sung vào thực đơn của mình nhiều món ăn ngon, lạ, bổ

duỡng. Hy vọng qua bài viết này bạn có thể có thêm nhiều gợi ý trong việc lựa chọn các món ăn chay. Chúc bạn thực hiện các món ăn trên thành công.

Nguồn:

<https://monngdongian.com/goi-y-cho-ban-cach-nau-11-mon-chay-thong-dung-nhat-hien-nay/>