

# TỔNG HỢP NHỮNG MÓN CHAY NGON DỄ LÀM HÀNG NGÀY

Bạn là một tín đồ ăn chay và đang tìm kiếm những **món chay ngon dễ làm**? Ẩm thực chay cũng rất phong phú với nhiều món ăn được chế biến đa dạng. Cùng tham khảo bài viết này để cập nhật những **món ăn chay ngon** dễ thực hiện và tự tin trở tài nấu nướng nhé.



*Ăn chay đang là lựa chọn của nhiều người (Ảnh: Internet)*

Hiện nay, ăn chay không còn là chuyện riêng của vấn đề tôn giáo mà nhiều người ăn chay để cải thiện sức khỏe, giữ tâm

thanh tịnh... Chính vì thế, ngày càng có nhiều người lựa chọn ăn chay và tìm kiếm công thức chế biến món chay thành các **món ngon mỗi ngày**, đặc biệt là các món chay dễ thực hiện.

Với những món chay đơn giản, dễ làm hàng ngày, bạn không cần mất quá nhiều thời gian mà vẫn có được những bữa ăn ngon miệng, đảm bảo dinh dưỡng.

## **Nội Dung**

1 Danh sách các món chay ngon dễ làm

1 Bánh cuốn ngọt Campuchia

2 Canh rong biển hạt sen

3 Canh nấm hạt sen

4 Canh chua chay

5 Hủ tiếu chay

6 Nem rán chay

7 Canh bông cải chay

8 Đậu hũ xào rau củ

9 Gỏi đu đủ chay

10 Súp đậu đỏ

11 Giá xào đậu hũ

12 Đậu hũ kho sả ớt

13 Canh bí đỏ đậu phộng

14 Nấm rơm kho tộ

15 Nấm rơm chiên giòn

## **Danh sách các món chay ngon dễ làm**

### **Bánh cuốn ngọt Campuchia**

**Bánh cuốn Campuchia** có phần vỏ bánh được làm từ bột năng và bột gạo pha loãng, tráng thật mỏng rồi cho nhân vào cuốn tương tự như món bánh cuốn của Việt Nam. Tuy nhiên, phần nhân cuốn bên trong là dừa nạo, đậu xanh giã nhuyễn trộn với đường.

Chính nguyên liệu khác biệt đã làm món bánh có hương vị đặc trưng. Vỏ bánh dẻo dẻo, dai dai, ăn rất vui miệng. Bánh có màu vàng ươm, bắt mắt, hương vị ngọt dịu, thơm bùi, béo ngậy của dừa quyện với đậu xanh. Đây cũng là một món chay dễ làm tại nhà.



*Bánh cuốn ngọt Capuchia là món chay còn xa lạ với nhiều người (Ảnh: Internet)*

### **Canh rong biển hạt sen**

Đổi thực đơn chay hàng ngày với **canh rong biển hạt sen** cũng là một gợi ý thú vị. Để làm món canh rong biển hạt sen, bạn cần chuẩn bị 10g rong biển, 100g hạt sen, 100g nấm rơm, 1 củ gừng nhỏ. Gia vị đi kèm gồm nước tương, muối, tiêu và bột ngọt.



*Canh rong biển hạt sen có tác dụng giải nhiệt rất tốt (Ảnh: Internet)*

Rong biển ngâm cho nở rồi vớt ra để ráo nước. Nấm rơm rửa sạch, cắt đôi. Gừng cạo vỏ rửa sạch lại rồi đập dập. Bạn đun sôi ½ lít nước trên bếp, cho hạt sen và gừng vào đun lửa nhỏ trong khoảng 5 phút, sau đó cho nấm rơm vào, thêm nước tương, bột ngọt, muối, điều chỉnh lượng gia vị sao cho vừa ăn rồi tắt bếp.

Chú ý không nên nấu rong biển quá lâu vì rong biển sẽ bị bở, nát, món ăn mất đi hương vị hấp dẫn.



## **Canh nấm hạt sen**

Nguyên liệu chính của món canh bổ dưỡng này bao gồm: 50g hạt sen, 50g nấm đông cô tươi, 50g nấm linh chi, 1 củ cà rốt, 100g đậu hũ non, ngò rí, tiêu xay, hạt nêm chay. Về cách chế biến, đầu tiên, bạn cắt cà rốt thành khúc vừa ăn.

Nấm các loại sơ chế sạch, để ráo nước. Ngò rí cắt nhỏ. Đậu hũ non cắt miếng vừa ăn. 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 nấu chín, cho 3 muỗng hạt nêm, cho đậu hũ vào tắt bếp, rắc thêm tiêu và ngò rí lên trên.



*Canh nấm hạt sen có nguyên liệu dễ tìm, cách làm đơn giản  
(Ảnh: Internet)*

## **Canh chua chay**

Canh chua là món chay dễ làm, hấp dẫn làm cho bữa cơm gia đình thêm ngon miệng. Bạn chỉ cần chuẩn bị cà chua, đậu hũ non, me chua, dưa, đậu bắp, hành lá, ớt, giá, nấm rom, rau mùi là đã có bát canh chua chay đậm hương vị Nam Bộ. Cách chế biến nhanh gọn, nguyên liệu đơn giản, dễ tìm, bát canh chua chay thanh mát chính là món ngon không thể bỏ qua.



*Canh chua chay có hương vị thanh mát hấp dẫn người ăn*

Đậu hũ non rửa sạch, trung qua nước sôi sau đó cắt đôi. Đậu bắp rửa sạch, thái lát. Cà chua thái theo chiều dọc của quả cả ra thành 8 miếng kích cỡ vừa ăn. Dứa rửa sạch, thái lát mỏng. Nấm rơm rửa sạch, thái nhỏ. Hành lá, rau thơm nhặt sạch, rửa lại với nước rồi thái nhuyễn.

Bạn nấu nước sôi, cho me vào đến khi me mềm thì vớt ra, cho tiếp đậu hũ non, nấm rơm, đậu bắp, cà chua và giá vào. Me hầm nhuyễn, nêm nếm thêm gia vị sao cho vừa ăn. Sau cùng khi các nguyên liệu đã chín đều thì bạn rắc hành lá, rau thơm và ớt vào để tăng hương vị cho món ăn.

## **Hủ tiếu chay**

Hủ tiếu chay là món được rất nhiều người ưa chuộng dùng làm bữa ăn sáng. Hủ tiếu chay có hương vị thơm ngon, nước dùng ngọt thanh, thường được ăn kèm các loại rau sống. Chỉ với các nguyên liệu dễ tìm, bạn đã có thể chế biến được bát hủ tiếu chay nóng hổi, thơm ngon ngay tại nhà.

Nguyên liệu chế biến **hủ tiếu chay** gồm có 500g hủ tiếu khô, 3 quả lê, 3 quả táo, 2 củ cà rốt, 1 củ cải trắng, 8 miếng đậu hũ, 8 tai nấm đông cô, 8 cái nấm bào ngư, tàu hũ ky, 1 gói tôm chay, hành boa rô, ngò, hẹ, giá sống, xà lách cùng gia vị muối, đường phèn, hạt nêm chay.





*Hủ tiếu chay có hương vị thơm ngon, nước dùng ngọt thanh*  
Hủ tiếu khô ngâm nước, trụng qua nước sôi và để ráo. Làm sạch các nguyên liệu cà rốt, củ cải trắng, nấm rơm cắt khúc vừa ăn. Tôm chay ngâm nước ấm cho nở. Đậu hũ, tàu hũ ky chiên vàng. Ngò, hẹ, giá sống, xà lách, hành boa rô rửa sạch. Ngò, hành boa rô cắt nhỏ, hẹ cắt khúc. Tiếp đến bạn hầm chín táo, lê và lọc lấy nước dùng. Thêm cà rốt, củ cải trắng vào nấu mềm với nước dùng, nêm nếm gia vị với muối, đường, hạt nêm chay sao cho vừa ăn.

Phi thơm hành boa rô rồi cho tôm chay, nấm bào ngư, nấm

trắng, đậu hũ vào xào, thêm một ít nước dùng rồi và đun lửa liu riu. Sau khi cà rốt, củ cải trắng chín mềm, cho hủ tiếu trung vào bát, chan nước dùng và cho hỗn hợp đậu hũ, các loại nấm xào, ngò, hẹ, boa rô phi vàng lên trên. Hủ tiếu chay ăn kèm với giá sống, xà lách, chanh và ớt để tăng thêm mùi vị cho món ăn.

### **Nem rán chay**

Nem rán cũng là món ăn không thể nào thiếu trong danh sách các món chay dễ làm. Đây là món ăn truyền thống của người Việt thường được chế biến trong những ngày giỗ, Tết. Với ẩm thực chay, các bạn có thể linh hoạt sử dụng các nguyên liệu rau củ để làm nem rán như nấm mèo, đậu xanh, hạt sen, ...



*Nem rán có hương vị thơm ngon, màu sắc bắt mắt (Ảnh: Internet)*

Nem rán chay thơm bùi, có vị ngọt tự nhiên của các loại rau củ giúp người ăn không có cảm giác ngán. Nem rán chay tương đối dễ thực hiện. Nguyên liệu chính bao gồm bánh đa nem, miến, cà rốt, hành tây, nấm hương, mộc nhĩ, hành lá. Gia vị chế biến không thể thiếu hạt nêm, tiêu, dầu ăn.

Sau bước sơ chế và làm sạch, bạn trộn đều các nguyên liệu, ướp gia vị rồi cuốn nhân thật với tàu hũ ky, đem chiên giòn trên chảo ngập dầu là đã có món nem rán chay rất thơm ngon



rồi. Nếu không thích món nem nhiều dầu mỡ, bạn có thể thay tàu hũ ky bằng bánh đa nem. Đừng ngần chế biến nem rán chay để mâm cơm chay của nhà mình thêm màu sắc nhé.

### **Canh bông cải chay**

Những ngày ăn chay không thể thiếu món canh bông cải xanh giải nhiệt, ngọt mát. Cách làm canh bông cải xanh chay rất đơn giản, bạn chỉ cần chuẩn bị các nguyên liệu gồm 300g bông cải xanh, 150g nấm rơm, 100g cà rốt, hành boa rô, cùng gia vị như hạt nêm, bột ngọt, muối, tiêu.



*Bữa ăn chay không thể thiếu món canh bông cải xanh ngọt*

### *mát (Ảnh: Internet)*

Trước khi nấu canh, bạn sơ chế bông cải, cắt bỏ phần già, lấy lá non, thái miếng vừa ăn rồi ngâm qua nước muối loãng, sau đó rửa sạch, để ráo nước. Nấm rơm rửa sạch, để ráo nước rồi cắt làm đôi. Cà rốt cạo vỏ, rửa sạch, để ráo nước rồi thái khúc cùng kích cỡ với bông cải. Hành boa rô rửa sạch, thái nhỏ.

Tiếp đến bạn bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, phi thơm hành boa rô rồi cho nấm rơm vào xào khoảng 5 phút. Sau khi nấm chín thì bạn bắc nồi nước lên bếp, đun sôi rồi thả cà rốt, bông cải xanh vào. Nêm nếm gia vị với hạt nêm, bột ngọt và một chút muối, chú ý hớt bọt để nước canh được trong.

Quan sát thấy bông cải đã chín mềm thì rắc tiêu và một ít hành ngò để món ăn dậy mùi thơm hấp dẫn rồi tắt bếp. Món canh bông cải xanh nấu chay này ăn với cơm nóng là ngon nhất.

### **Đậu hũ xào rau củ**

Đậu hũ xào rau củ là món chay dễ làm nhưng hương vị cũng không kém phần hấp dẫn và thích hợp cho những bữa cơm gia đình. Nguyên liệu chính bao gồm: 2 miếng đậu hũ, 1 củ sen nhỏ, 1 củ cà rốt, 1 củ cải, 50g nấm hương hoặc có thể thay thế bằng nấm rơm. Phần gia vị gồm 3 muỗng muối, 3



muỗng xì dầu, 5 tép tỏi đập dập, 2 muỗng nhỏ hạt tiêu, 2 muỗng nước màu đường.



*Đậu hũ xào rau củ là món chay dễ làm, hương vị hấp dẫn  
(Ảnh: Internet)*

Cách thực hiện như sau: Đậu hũ rửa sạch, cắt thành miếng vuông vừa ăn và chiên giòn 4 mặt. Củ sen gọt vỏ, cắt miếng rồi ngâm trong bát nước giấm pha loãng hoặc nước cốt chanh để củ sen không bị thâm.

Cà rốt, củ cải bào vỏ, thái khúc. Nấm rửa sạch, ngâm vào bát nước muối loãng khoảng 10 - 15 phút cho nấm nở rồi rửa

sạch. Sau đó, bạn cho đậu hũ, củ sen, cà rốt, củ cải, nấm và gia vị vào chảo, xào khoảng 1 phút đến khi các nguyên liệu chín đều.

### **Gỏi đu đủ chay**

Gỏi đu đủ chay thường được sử dụng để làm món khai vị trong các bữa tiệc. Đây là món ăn được rất nhiều người ưa chuộng chế biến tại nhà. Bởi món gỏi đu đủ chay có đầy đủ các vị chua, cay, mặn, ngọt, kích thích vị giác người ăn. Thông thường, gỏi đu đủ chay thường được dùng kèm với bánh tráng (bánh đa) hoặc bánh phồng tôm để thêm phần ngon miệng.



*Gỏi đu đủ chay thường được sử dụng để làm món khai vị trong các bữa tiệc*

Nguyên liệu làm gỏi đu đủ chay gồm có 300g đu đủ, 1 củ cà rốt, 3 quả dưa leo, 3 miếng đậu hũ hoặc đậu hũ ky, rau răm, đậu phộng rang và các loại gia vị đường, nước mắm, muối, nước cốt chanh. Đu đủ gọt vỏ, bào sợi mỏng. Cà rốt gọt vỏ, thái sợi mỏng. Dưa leo rửa sạch, gọt vỏ rồi thái sợi. Rau răm nhặt bỏ lá úa, rửa sạch rồi để ráo nước.

Đậu hũ cắt sợi rồi chiên giòn trên chảo dầu. Sau khi đậu hũ đã nguội, bạn ướp đu đủ, cà rốt, dưa leo, đậu hũ cùng với với

hỗn hợp nước mắm, đường, muối và nước cốt chanh, trộn đều để các nguyên liệu thấm gia vị. Sau cùng cho rau răm vào trộn và rắc một ít đậu phộng rang để món ăn tăng hương vị thơm ngon.

### **Súp đậu đỏ**

Những ngày ăn chay nóng nực, còn gì tuyệt bằng việc thưởng thức một bát súp đậu đỏ vừa thơm ngon, mát lạnh lại vừa có thể giảm cân hiệu quả. Đậu đỏ có tác dụng thanh lọc cơ thể, giảm cân, bảo vệ đường ruột và hỗ trợ hệ tiêu hóa rất tốt. Ăn súp đậu đỏ đều đặn hàng tuần sẽ giúp bạn có một cơ thể cân đối và làn da khỏe mạnh.



*Ăn súp đậu đỏ thường xuyên sẽ giúp bạn có cơ thể cân đối  
(Ảnh: Internet)*

### **Giá xào đậu hũ**

Giá tươi sống chứa nhiều vitamin và khoáng chất. Chế biến món giá xào đậu phụ là cách bổ sung chất dinh dưỡng rất tốt cho cơ thể. Giá sau khi mua về, bạn nhặt bỏ rễ giá, rửa sạch nhiều lần với nước rồi vớt ra để ráo. Hành lá, hành khô, rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.

Tiếp đến chiên vàng đậu hũ cho đến khi đậu chín đều hai mặt. Đun nóng chảo, đổ dầu ăn vào rồi phi thơm hành khô,



cho đậu vào chảo nhẹ tay, nêm nước mắm, hạt nêm và muối cho vừa ăn. Sau khi đậu đã thấm nước mắm thì cho giá vào xào lửa lớn, nhanh tay đảo đều trong khoảng 4 - 5 phút rồi tắt bếp. Rắc hành lá, rau mùi, tiêu xay lên trên món ăn, múc ra đĩa và thưởng thức.



*Chế biến món giá xào đậu phụ là cách bổ sung chất dinh dưỡng rất tốt (Ảnh: Internet)*

### **Đậu hũ kho sả ớt**

Một món chay khác không kém phần hấp dẫn chính là đậu hũ kho sả ớt. Đậu hũ non mềm, chiên vàng đều rồi kho gia vị

đậm đà với sả, ớt cay nồng tạo nên một món ăn có hương vị đặc biệt cuốn hút. Màu vàng đậm, đỏ tươi đẹp mắt của sả, ớt khiến món ăn hấp dẫn và kích thích vị giác hơn.



*Đậu hũ non mềm, chiên vàng đều rồi kho gia vị đậm đà với sả, ớt cay nồng (Ảnh: Internet)*

Sau khi rửa đậu hũ, bạn cắt thành những miếng nhỏ vừa ăn, đem chiên ngập dầu trên chảo nóng. Sả bóc vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn. Ớt sừng bỏ hạt, thái nhuyễn. Phi thơm sả, ớt trong nồi, sau đó đổ đậu hũ đã chiên vào đảo đều và kho đến khi đậu chín mềm. Thêm vào xì dầu, muối, đường, bột ngọt,

hạt nêm và một chút nước để có nước kho sền sệt, vị mặn đậm đà.

### **Canh bí đỏ đậu phộng**

Bí đỏ là một trong những thực phẩm rất được ưa chuộng và có thể dễ dàng để chế biến thành nhiều món ăn đa dạng, thơm ngon. Hạt bí đỏ chứa nhiều axit béo omega - 3, omega - 6 và nhiều chất phyosterol tốt cho sức khỏe

Trong bí đỏ cũng chứa hàm lượng axit glutamine đóng vai trò quan trọng trong hoạt động của não bộ. Bên cạnh đó, đậu phộng cũng có công dụng giảm lượng cholesterol và ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh về tim. Ăn canh bí đỏ đậu phộng thường xuyên sẽ cải thiện, tăng cường trí não cũng như giúp bạn giảm căng thẳng, mệt mỏi.



*Canh bí đỏ đậu phộng chứa nhiều dinh dưỡng, rất tốt cho trí não (Ảnh: Internet)*

### **Nấm rơm kho tộ**

Nấm rơm kho tộ là món ăn rất được yêu thích trong những ngày ăn chay. Nấm rơm gọt sạch những cặn bẩn, ngâm trong nước muối pha loãng khoảng 5 - 7 phút rồi vớt ra để ráo nước, ướp với bột ngọt, đường, ớt bột, xì dầu, dầu mè.

Bắc nồi đất lên bếp, cho dầu mè vào đun nóng rồi thả nấm vào, để lửa nhỏ liu riu cho nấm thấm đều gia vị. Sau khi nấm đã chín mềm và lan tỏa mùi thơm hấp dẫn, rắc một ít tiêu và



lá rau răm để món ăn thêm tròn vị.



*Nấm rơm kho tộ là món ăn rất được yêu thích trong những ngày ăn chay (Ảnh: Internet)*

### **Nấm rơm chiên giòn**

Nấm rơm chứa hàm lượng protein, chất xơ và nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể. Nấm rơm chiên giòn là món ăn bổ dưỡng và có cách chế biến rất đơn giản. Sau khi sơ chế nấm rơm, bạn ngâm nấm trong nước muối pha loãng khoảng 5 phút, rửa sạch rồi vớt ra để ráo nước.

Hòa tan bột chiên xù trong nước để tạo thành hỗn hợp dạng



sệt. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào và đợi chảo nóng. Khi dầu đã sôi bạn nhúng nấm vào bột chiên xù rồi cho vào chảo chiên vàng giòn. Nấm rơm chiên giòn chấm tương ớt, ăn kèm cà chua thái lát, dưa leo và xà lách rất ngon miệng.



*Nấm rơm chiên giòn bổ dưỡng, có cách làm đơn giản (Ảnh: Internet)*

Trên đây là danh sách **các món chay ngon dễ làm** tại nhà mà Đào Tạo Bếp Trưởng Á Âu đã chia sẻ. Với cách nấu các món chay ngon dễ làm, bạn có thể tự tay thực hiện bữa ăn để chăm sóc sức khỏe của gia đình mình.

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về những cách chế biến món chay khác, hãy đăng kí một khóa học nấu ăn chay tại các địa chỉ dạy nấu ăn uy tín. Để lại thông tin theo form bên dưới hoặc gọi đến số Hotline: 1800 6148 (miễn phí cước gọi) để được Đào Tạo Bếp Trưởng Á Âu tư vấn khóa học phù hợp nhé.