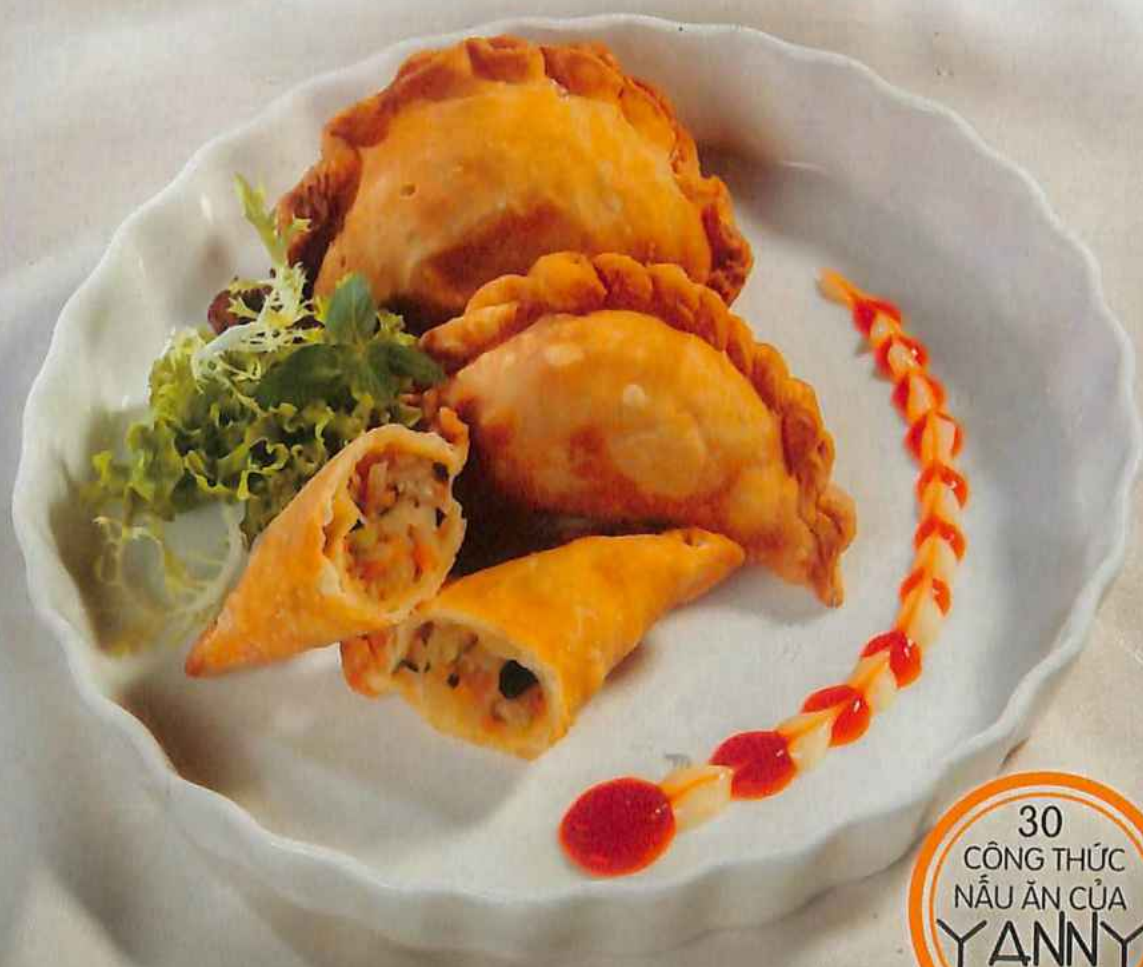


YANNY ĐẶNG

MÓN CHAY

cho tiệc buffet



 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

30

CÔNG THỨC
NẤU ĂN CỦA YANNY



Món chay cho tiệc buffet



MỤC LỤC

Xúp măng nấm cay	4
Xúp bí đỏ rong biển	6
Salad khoai chip	8
Gỏi nấm củ hũ dừa	10
Chả giò chay thập cẩm	12
Cuốn lá lốt sườn chay	14
Rau rừng cuốn thịt khìa chay	16
Hoành thánh chay chiên giòn	18
Bánh khoai hạt sen chiên xù	20
Bánh gối chay	22
Bánh sen chiên giòn	24
Sandwich cuộn trái cây chiên giòn	26
Chả khoai đậu hũ hấp	28
Bò chay né hoa thiên lý	30
Bún bì chay	32



34	Bánh mì hấp bì chay
36	Mì căn xốt nấm chua ngọt
38	Mì căn xốt tiêu xanh
40	Sườn chay khìa mật ong
42	Tàu hũ ky cuộn nấm xốt tiêu
44	Tôm chay lúc lắc hạnh nhân
46	Miến xào lươn chay
48	Bánh canh nấm chay
50	Bún chả lụa chay lá chanh
52	Cơm sen cốm xanh
54	Phở bò chay
56	Vịt tiềm chay
58	Cơm cuộn rong biển chay
60	Lẩu trái cây chay
62	Lẩu bò chay đậu tương

LỜI MỞ ĐẦU

Giờ đây nhu cầu ăn chay là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của nhiều người. Hàng tháng, vào những ngày rằm hay lễ lớn, việc ăn chay càng trở nên phổ biến. Trong những dịp như vậy, chúng ta có thể tổ chức tiệc chay với những món ăn được chế biến đa dạng, cầu kỳ và nhiều dinh dưỡng hơn. Món ăn chay hiện nay không đơn thuần là những món ăn đơn giản với những nguyên liệu chủ yếu từ rau củ, đậu nành, đậu hũ... lặp đi lặp lại như trước nữa. Với những nguyên liệu mới, phong phú và cách chế biến đa dạng, món chay đã trở thành món ăn cao cấp, sang trọng với hương vị mới mẻ và được trình bày đẹp mắt.

Cuốn sách này giới thiệu với các bạn 30 món chay mới, ngon và dễ làm. Bạn có thể chế biến các món này cho các bữa tiệc chay, buffet chay hay làm món ăn chơi đều thích hợp.

Chúc các bạn thành công.

Yanny Đặng

Xúp măng nấm cay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 1 miếng đậu hũ non.
- ♦ 50g mì căn.
- ♦ 5 tai nấm đông cô ngâm nở.
- ♦ 50g nấm kim châm.
- ♦ 100g măng luộc.
- ♦ 1 cây hành boa rô.
- ♦ 1 trái ớt sừng.
- ♦ 1 trái ớt hiểm, ngò rí.
- ♦ Rau củ nấu nước dùng chay: su su, bắp mỹ, củ sắn, cà rốt, cải thảo, boa rô, lá dứa.
- ♦ Gia vị: muối, đường, tiêu, bột ngọt, hạt nêm nấm, nước tương, giấm gạo, bột năng, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Các loại rau củ làm sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi với 2 lít nước, nấu sôi, giảm lửa, hầm 60 phút, vớt bỏ rau củ, lọc lấy 1.5 lít nước dùng.
- Măng luộc rồi vắt ráo nước. Măng và mì căn cắt sợi mỏng, ướp với 1/2 muỗng cà phê hạt nêm nấm và 1/4 muỗng cà phê tiêu, để thấm.
- Nấm đông cô cắt lát mỏng. Nấm kim châm cắt khúc ngắn 3cm. Đậu hũ non cắt vuông 1cm. Hành boa rô cắt lát mỏng. Hòa tan 2 muỗng canh bột năng với nửa chén nước. Ngò rí cắt nhỏ. Ớt băm nhỏ.

2 Thực hiện:

- Phi thơm hành boa rô cắt lát với 2 muỗng canh dầu ăn, cho ớt băm vào xào cho lên màu.
- Đun nóng nước dùng, cho măng, mì căn và nấm đông cô vào, nêm gia vị gồm: 2 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 2/3 muỗng canh hạt nêm nấm, 2 muỗng canh giấm gạo, 1/2 muỗng canh nước tương, nấu sôi, giảm lửa vừa nấu khoảng 5 phút, cho đậu hũ trắng và nấm kim châm vào, khi nước sôi lại thêm ớt xào vào, nêm vị vừa ăn, giảm lửa, cho 2 muỗng canh nước bột năng vào cho nước xúp hơi sánh lại, tắt lửa.

3 Cách dùng:

- Múc xúp ra tô, rắc ngò rí và tiêu lên trên. Dọn kèm nước tương, dùng nóng.

Xúp bí đỏ rong biển

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 300g bí đỏ.
- ♦ 100g rong biển khô.
- ♦ 2 miếng sườn chay.
- ♦ 2 cây hành boa rô.
- ♦ 50g nấm kim châm.
- ♦ 2 cây ngò rí.
- ♦ Muối, hạt nêm nấm, đường, tiêu, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Sườn chay rửa sạch, xé nhỏ, ướp với 1/2 muỗng cà phê hạt nêm nấm, để thấm. Sau đó vắt ráo, chiên ngập dầu cho vàng giòn.
- Bí đỏ cắt khối 1cm. Hành boa rô cắt lát mỏng. Nấm kim châm cắt đôi, tách nhỏ. Ngò rí cắt nhỏ.

2 Thực hiện:

- Phi thơm hành boa rô, cho bí đỏ vào xào, nêm 1/2 muỗng cà phê hạt nêm nấm, xào bí mềm thì thêm 1.2 lít nước vào, đun sôi, nêm 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/4 muỗng cà phê muối, 1/4 muỗng cà phê đường, nấu cho bí đỏ vừa chín tới, nêm vị vừa ăn, cho nấm kim châm và rong biển vào, nấu sôi, tắt lửa.

3 Cách dùng:

- Múc canh ra tô, rắc ngò rí và tiêu, thêm sườn chay chiên giòn lên trên, dùng nóng.

▪ Mách nhỏ:

Xào bí đỏ với gia vị trước để bí thấm vị đậm đà.

Cho rong biển vào sau cùng để rong biển không bị mềm nhũn.

Salad khoai chips

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 100g khoai lang.
- ♦ 100g khoai tây.
- ♦ 50g khoai môn.
- ♦ 50g sa kê.
- ♦ 50g xà lách caron.
- ♦ 30g bắp cải tím.
- ♦ 1 miếng đậu hũ mềm.
- ♦ Bơ đậu phộng, sữa chua, sữa tươi không đường.
- ♦ Dầu mè, muối, dầu ăn, nước tương.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Khoai lang, khoai tây, khoai môn, sa kê bào mỏng, ngâm trong nước, vớt ra để ráo.
- Xà lách caron, bắp cải tím rửa sạch, cắt sợi. Đậu hũ chần qua nước sôi, để tủ lạnh, sau đó cắt miếng chữ nhật dày 3 li.

2 Thực hiện:

- Trộn đều hỗn hợp sốt gồm: 2 muỗng canh sữa chua với 1 muỗng canh bơ đậu phộng, 4 muỗng canh sữa tươi không đường, 1 muỗng cà phê nước tương, 1/4 muỗng cà phê muối và 1/2 muỗng cà phê dầu mè.
- Đun nóng dầu trong chảo, cho các loại rau củ vào chiên đến khi vàng giòn, vớt ra để ráo dầu.

3 Cách dùng:

- Xếp ra đĩa xà lách, bắp cải tím, rau củ chiên, đậu hũ, khi ăn rưới sốt lên trên.

▪ Mách nhỏ:

Bào mỏng các loại rau củ để khi chiên được giòn hơn.
Cho đậu hũ vào tủ lạnh để miếng đậu được chắc và mát, ngon hơn khi ăn.
Rưới nước trộn trước khi ăn và ăn ngay để salad giữ được độ giòn.

Gỏi nấm củ hũ dừa

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 10g sườn chay.
- ♦ 200g nấm bào ngư nhỏ.
- ♦ 100g dưa leo.
- ♦ 100g củ hũ dừa cắt cọng, ngâm giấm đường.
- ♦ 20g cà rốt cắt sợi.
- ♦ 5g đậu phộng rang sẵn.
- ♦ 1 nắm rau răm.
- ♦ 1 muống canh hành boa rô phi.
- ♦ 1/2 củ hành tây.
- ♦ 2 muống cà phê hành boa rô băm.
- ♦ 2 muống cà phê sả băm.
- ♦ 1 muống cà phê ớt băm.
- ♦ 4 trái tắc.
- ♦ Dầu ăn, bột cà ry, muối, đường, nước mắm chay, bột ngọt, hạt nêm nấm.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Sườn chay ngâm nở, xé sợi, vắt khô, ướp 1/2 muống cà phê hạt nêm nấm, chiên vàng giòn.
- Nấm bào ngư để nguyên, không cắt gốc, ngâm nước muối loãng, chần sơ qua nước sôi, vắt ráo. Hành tây cắt mỏng, ngâm nước đá. Dưa leo cắt lát xéo.
- Ướp củ hũ dừa, dưa leo, cà rốt với nước cốt 1 trái tắc, 1 muống canh đường và 1/5 muống cà phê muối.
- Phi thơm sả và boa rô băm, thêm 1 muống cà phê bột cà ry vào xào, cho tiếp nấm bào ngư, nêm 1 muống cà phê hạt nêm nấm, 1 muống cà phê bột cà ry, 1/2 muống cà phê đường và 1/3 muống cà phê bột ngọt, xào nấm vừa chín, tắt lửa.

2 Thực hiện:

- Pha hỗn hợp trộn gỏi: Khuấy đều 2 muống canh nước mắm chay, 3 muống canh đường, nước cốt 3 trái tắc, 1/3 muống cà phê bột ngọt và 1/2 muống cà phê ớt băm, đun sôi cho keo, để nguội.
- Khi ăn, trộn 1/2 lượng sườn chay, dưa leo, cà rốt, hành tây, rau răm, cần tàu, củ hũ dừa, nấm bào ngư với nước trộn gỏi, rắc đậu phộng, boa rô phi và 1/2 lượng sườn chay còn lại lên trên.

3 Cách dùng:

- Cho gỏi ra đĩa, ăn kèm với bánh phồng chay hoặc bánh đa nướng.

Chả giò chay thập cẩm

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 50g nấm rơm.
- ♦ 30g chả lụa chay.
- ♦ 30g đậu xanh.
- ♦ 30g khoai lang.
- ♦ 20g nấm mèo ngâm nở.
- ♦ 20g nấm hương ngâm nở.
- ♦ 30g củ sắn.
- ♦ 20g giá.
- ♦ 5g bún tàu ngâm nở.
- ♦ 1/2 lá tàu hủ ky.
- ♦ 1 cây boa rô.
- ♦ 1 miếng đậu hũ trắng.
- ♦ 1 gói bánh pía.
- ♦ Ngò rí, củ kiệu, ớt trái.
- ♦ Muối, đường, bột ngọt, nước tương, giấm gạo, hạt nêm nấm, tiêu, dầu ăn.
- ♦ Dầu ăn, bột cà ry, muối, đường, nước mắm chay, bột ngọt, hạt nêm nấm.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Đậu hũ trung qua nước sôi, vắt ráo, quét dầu. Nấm rơm, nấm hương, nấm mèo ngâm nước gạo, rửa sạch, cắt sợi. Đậu xanh ngâm nở, để ráo. Bún tàu, tàu hủ ky ngâm mềm, cắt sợi.
- Giá rửa sạch, cắt đôi. Khoai lang, củ sắn cắt sợi, vắt bớt nước. Chả lụa cắt hạt lựu. Củ kiệu cắt sợi. Ớt băm nhuyễn. Boa rô cắt nhuyễn, phi vàng. Ngò rí cắt nhỏ.

2 Thực hiện:

- Trộn nhân: Trộn tất cả các nguyên liệu đã sơ chế, nêm 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1/2 muỗng cà phê tiêu và 1 muỗng canh ngò rí.
- Trải bánh pía ra cho 1/2 muỗng canh nhân lên, cuộn lại.
- Đun nóng dầu, cho chả giò vào chiên vàng, vớt ra để ráo.
- Pha nước chấm : Trộn đều 3 muỗng canh nước tương với 1 muỗng canh đường, 3 muỗng canh nước, 1 muỗng canh giấm gạo, củ kiệu và ớt băm.

3 Cách dùng:

- Xếp chả giò ra đĩa kèm rau thơm, xà lách, đồ chua, khi ăn chấm nước tương pha.

Cuốn lá lốt sườn chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 8 miếng sườn non chay (loại khô).
- ♦ 100g lá lốt.
- ♦ 100g củ sắn.
- ♦ 50g nấm bào ngư.
- ♦ 1,5 muỗng canh sả băm.
- ♦ 2 muỗng cà phê đậu phộng rang.
- ♦ Rau sống, bánh hỏi.
- ♦ Đường, bột ngọt, hạt nêm nấm, ngũ vị hương, tương ớt, nước tương, sa tế chay, nước cốt chanh, boa rô phi, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Nấm bào ngư rửa sạch, cắt sợi. Củ sắn cắt sợi, vắt bớt nước. Xào sơ nấm và củ sắn. Đậu phộng rang giã nhỏ. Sả phi thơm.
- Sườn non chay ngâm nước ấm cho nở mềm, vắt khô, xé nhỏ.
- Ướp nấm bào ngư, sườn và củ sắn với 1/4 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê sa tế chay, 2 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1 muỗng canh sả phi.
- Cuốn phần nhân đã ướp vào lá lốt, để mặt lá trơn phía ngoài, dùng tăm định hình cuốn lá lốt.

2 Thực hiện:

- Cho ít dầu vào chảo, áp chảo các cuốn lá lốt.
- Pha sốt: 1/2 muỗng canh sả phi, 1 muỗng canh nước tương, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng canh tương ớt, 1/2 chén nước. Nấu sôi cho nước sốt vừa sánh. Tắt lửa, thêm 1 muỗng cà phê nước cốt chanh khuấy đều, để nguội.

3 Cách dùng:

- Cuộn bánh hỏi có boa rô phi với rau sống, cuốn lá lốt, chấm với nước tương sả.

▪ Mách nhỏ:

*Cuốn lá lốt cho mặt láng ra phía ngoài để món ăn có màu sắc đẹp.
Ngâm sườn chay với nước nóng để sườn có độ dai ngon miệng.*

Rau rừng cuốn thịt khìa chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 150g sườn chay đã ngâm mềm.
- ♦ 100g chả lụa chay.
- ♦ 200g củ sắn.
- ♦ 200g bánh hỏi.
- ♦ 500g rau rừng các loại .
- ♦ 1 chén nước dừa tươi.
- ♦ 1 trái ớt sừng cắt sợi.
- ♦ 1/2 chén hạt lá cắt nhỏ.
- ♦ 12 cọng bông hẹ chần.
- ♦ Boia rô băm, ớt băm.
- ♦ Đậu phộng rang giã giập.
- ♦ Muối, đường, hạt nêm nấm, tiêu, dầu hào chay, nước tương, dầu ăn.
- ♦ Ăn kèm: cà rốt, củ cải trắng ngâm giấm đường, kiệu chua cắt sợi.

Cách làm:

1 Sơ chế:

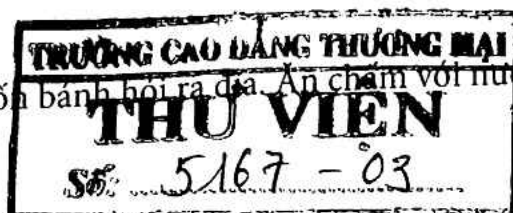
- Sườn chay đã ngâm lạnh làm đôi, ướp với 1/3 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng canh hành boia rô băm, 1/2 muỗng canh nước tương, 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1 muỗng cà phê dầu hào chay, 1/2 muỗng cà phê đường, trộn đều, để thấm.
- Chả lụa chay cắt lát mỏng, dài 4cm. Củ sắn cắt lát như chả lụa, nêm một ít muối, 1/4 muỗng cà phê hạt nêm nấm, đem xào sơ với ít dầu.
- Hạt lá cắt nhỏ, trộn với chút muối. Phi dầu nóng, chế vào chén hạt làm dầu hẹ. Phết dầu hẹ lên bánh hỏi.

2 Thực hiện:

- Áp chảo sườn chay với ít dầu, thêm 1/3 chén nước dừa khi cho sườn chín thơm, để nguội, xé sợi nhỏ.
- Trải các lá rau rừng ra, đặt bánh hỏi, sườn khià, chả lụa chay, củ sắn, ớt sợi, rồi cuốn tròn, dùng cọng hẹ chần cột lại, cắt bằng 1 đầu cho đẹp.
- Pha nước chấm: Nấu sôi 1 chén nước dừa đến khi còn lại phân nửa, thêm 1/2 chén nước tương, 2 muỗng cà phê đường, nêm vị vừa ăn, tắt lửa, khi ăn thêm đồ chua, kiệu chua cắt sợi, ớt băm, đậu phộng và boia rô phi.

3 Cách dùng:

- Xếp các cuốn bánh hỏi ra đĩa. Ăn chấm với nước tương đã pha.



Hoành thánh chay chiên giòn

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 40 miếng vỏ hoành thánh.
- ♦ 1/2 chén đậu xanh cà vỏ hấp chín.
- ♦ 100g khoai môn cao hấp chín.
- ♦ 1 tai vừa nấm mèo.
- ♦ 5 tai nấm hương.
- ♦ 5 củ củ năng.
- ♦ 1 miếng nhỏ đậu hũ trắng.
- ♦ 1 muỗng cà phê cộng ngò rí băm.
- ♦ 1 muỗng cà phê ớt sừng băm.
- ♦ Hạt nêm nấm, tiêu, đường, dầu ăn, dầu mè, tương xì muối, nước tương.
- ♦ Ăn kèm: xà lách xoong.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Đậu hũ luộc sơ, vắt ráo, bóp nhuyễn, quét cho dai.
- Nấm mèo, nấm hương ngâm nở, cắt nhuyễn. Củ năng cắt sợi.
- Chiên giòn 2 lá hoành thánh, bóp nhỏ.

2 Thực hiện:

- Trộn nhân gồm: đậu xanh, đậu hũ, khoai môn cao, nấm mèo, nấm hương, củ năng, lá hoành thánh chiên, 1/2 muỗng canh cộng ngò, 1/3 muỗng cà phê tiêu, 1/2 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/2 muỗng cà phê dầu mè và 1 muỗng cà phê nước tương. Quết nhân cho dai.
- Cho một ít nhân vào vỏ hoành thánh, túm lại, dán mí với một ít nước.
- Đun nóng dầu ăn, chiên hoành thánh chín vàng giòn, vớt ra để ráo dầu.

3 Cách dùng:

- Xếp hoành thánh ra đĩa, bày chung với xà lách xoong. Khi ăn chấm kèm tương xì muối.

▪ Mách nhỏ:

Vắt ráo và quét đậu hũ non để nhân có độ kết dính tốt.
Dùng nước dán mí hoành thánh để khi chiên không bị bung ra.
Chiên với lửa vừa để hoành thánh có màu vàng sáng và độ giòn lâu.

Bánh khoai hạt sen chiên xù

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 35 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 1/2 củ khoai môn cao (200g).
- ♦ 50g hạt sen.
- ♦ 1 muống canh cà rốt cắt hạt lựu nhỏ.
- ♦ 100g đậu hũ trắng.
- ♦ 1 muống canh đậu hành trắng băm nhỏ.
- ♦ 100g bột mì.
- ♦ 2 quả trứng gà.
- ♦ 150g bột xù.
- ♦ Mè trắng rang, bột chiên giòn.
- ♦ Hạt nêm nấm, tiêu, dầu ăn, sốt mayonnaise chay.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Khoai môn gọt vỏ, chẻ tư, cắt lát mỏng. Hạt sen luộc chín, tán sơ.
- Đậu hũ chần sơ, tán nhuyễn. Bột chiên giòn pha với nước theo hướng dẫn trên bao bì.

2 Thực hiện:

- Trộn nhân gồm: đậu hũ trắng, hạt sen, cà rốt, 1 muống canh đậu hành trắng, 1/3 muống cà phê hạt nêm nấm và 1/2 muống cà phê tiêu.
- Cho nhân lên một mặt của miếng khoai, kẹp lại bằng một miếng khoai khác. Tẩm miếng khoai qua bột chiên giòn rồi tẩm qua bột xù.
- Đun nóng dầu trong chảo, cho khoai vào chiên chín vàng, vớt ra để ráo dầu.

3 Cách dùng:

- Cho món ăn ra đĩa, chấm kèm sốt mayonnaise chay và mè trắng rang.

▪ Mách nhỏ:

Tán sơ hạt sen để khi ăn cảm nhận được độ bùi của hạt sen.

Chiên khoai với lửa vừa để nhân chín đều.

Bánh gỏi chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

Nhân:

- ♦ 100g thịt ham (jambon) chay.
- ♦ 5 tai nấm hương khô.
- ♦ 20g nấm mèo ngâm mềm.
- ♦ 50g cà rốt.

Vỏ dầu nước (lớp bột vỏ):

- ♦ 2 quả trứng gà.
- ♦ 140g bột mì.
- ♦ 3 muỗng canh dầu ăn.
- ♦ 1/2 muỗng canh muối.

- ♦ 100g củ sắn.
- ♦ 1/2 củ hành tây.
- ♦ 2 muỗng canh boa rô cắt nhỏ.
- ♦ 1 muỗng canh ngò rí cắt nhỏ.

Vỏ dầu (lớp bột lót):

- ♦ 80g bột mì.
- ♦ 4 muỗng canh dầu ăn.
- ♦ Hạt nêm nấm, bột ngọt, tiêu, tương ớt, nước tương, dầu mè, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

Nhân: Nấm hương ngâm nở, cắt nhỏ. Cà rốt cắt nhỏ. Củ sắn, hành tây cắt nhuyễn, vắt ráo nước. Thịt ham chay, nấm mèo cắt nhỏ.

Vỏ bánh:

- Vỏ dầu nước: Rây bột mì với 1/4 muỗng cà phê muối, sau đó cho trứng gà, dầu ăn vào trộn đều rồi nhào mịn.
- Vỏ dầu: Trộn đều bột mì và dầu ăn cho mịn, để bột nghỉ 30 phút.

2 Thực hiện:

- Đun nóng dầu ăn cho boa rô vào phi thơm, rồi cho nấm hương, cà rốt, củ sắn, hành tây, nấm mèo, thịt ham chay vào xào sơ, nêm với 1.5 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/3 muỗng cà phê bột ngọt và một ít tiêu, 1 muỗng canh dầu mè, nêm vị vừa ăn, tắt lửa, cho ngò rí vào trộn đều, để nguội.
- Cán lớp bột vỏ thành 1 tấm mỏng, dày 2-3 li, trét lớp bột lót lên mặt cho đều, cuộn tròn, gấp làm 3, cán mỏng. Dùng khuôn tròn đường kính 8cm cắt bột. Cho nhân vào giữa, tạo hình bán nguyệt và xoắn mép bên ngoài, rồi cho bánh vào chảo chiên chín vàng với lửa vừa, vớt ra để ráo dầu.

3 Cách dùng:

- Cho bánh ra đĩa, dùng nóng, chấm kèm với tương ớt.

Bánh sen chiên giòn

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 25 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 1 củ sen non (khoảng 150g).
- ♦ 100g hạt sen tươi.
- ♦ 1 muống canh mè đen.
- ♦ 1/2 muống cà phê húng lủi băm nhỏ.
- ♦ 1 muống cà phê nước cốt chanh.
- ♦ 1 muống cà phê tỏi, ớt băm.
- ♦ 1 muống canh húng lủi cắt nhỏ.
- ♦ 1 muống canh tỏi phi.
- ♦ Tương ớt, tương cà, bột chiên giòn, sốt mayonnaise chay, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Củ sen bào vỏ, rửa sạch, cắt lát ngang dày 3 li, ngâm nước pha giấm 10 phút, vớt ra để ráo. Hạt sen luộc chín tới trong nước có ít muối.
- Pha bột chiên giòn theo hướng dẫn trên bao bì, thêm 1 muống canh mè đen, 1 muống canh húng lủi băm nhỏ, 1 muống cà phê tỏi ớt băm vào trộn đều cùng củ sen và hạt sen.

2 Thực hiện:

- Đun nóng dầu ăn, múc 1 miếng củ sen và xếp vài hạt sen lên trên, cho bánh vào chảo dầu trở đều hai mặt chiên đến khi chín vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Pha sốt chấm: Trộn đều 3 muống canh sốt mayonnaise chay, 1 muống cà phê nước cốt chanh, 1 muống canh tương ớt, 1/2 muống canh tương cà.

3 Cách dùng:

- Xếp bánh ra đĩa, dùng bao tam giác đựng sốt vào, trang trí sốt trên mặt bánh, rắc thêm tỏi phi và lá rau húng lủi cắt nhỏ lên trên.

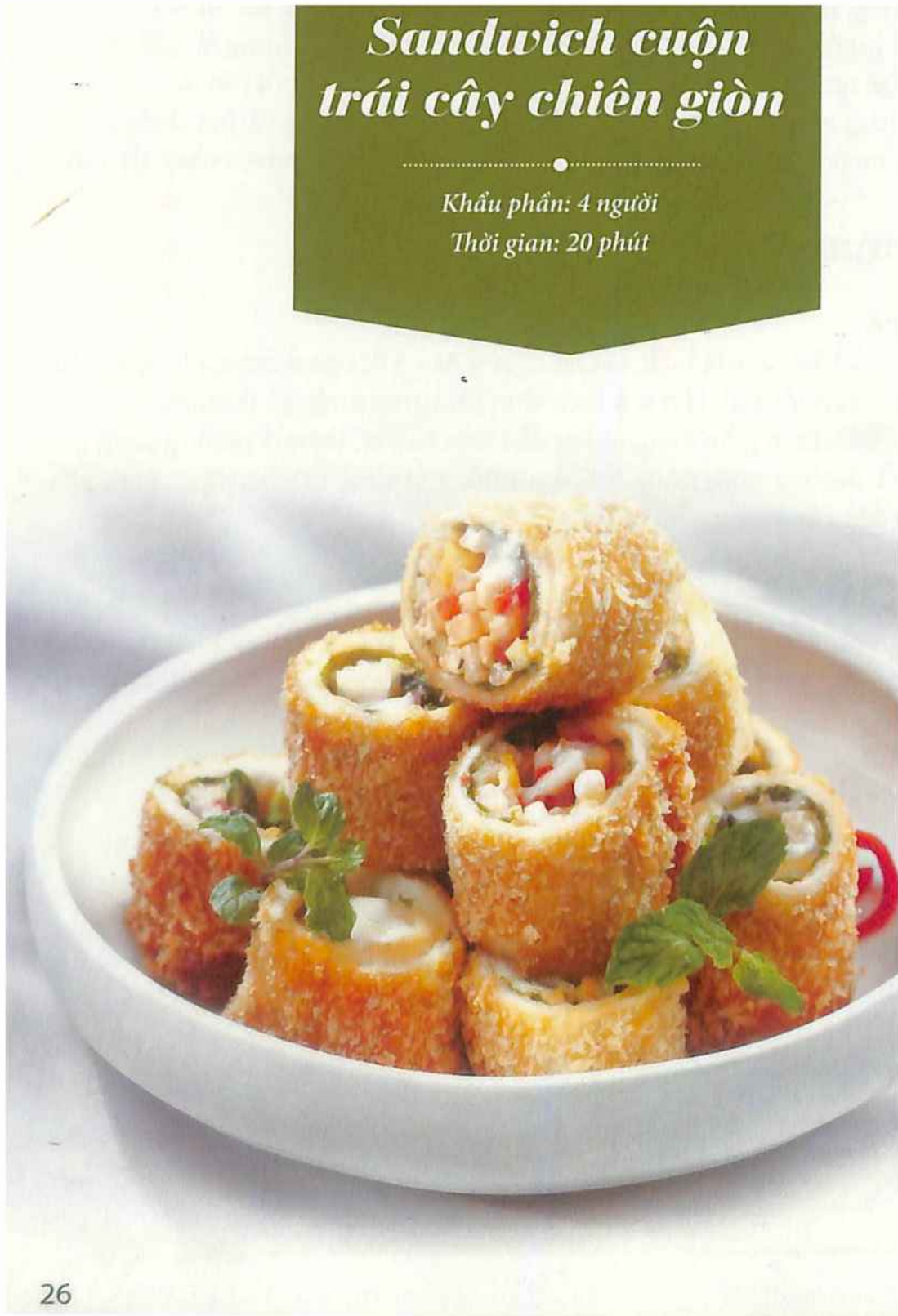
▪ Mách nhỏ:

*Nên luộc chín hạt sen trước để khi chiên các nguyên liệu chín đều.
Củ sen sau khi cắt ngâm vào nước có pha giấm để củ sen được trắng.*

Sandwich cuộn trái cây chiên giòn

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 4 lát bánh mì sandwich lát.
- ♦ 1 lát lê.
- ♦ 1 lát dưa hấu không hạt.
- ♦ 1 lát thơm chín.
- ♦ 4 lá xà lách.
- ♦ 50g bột xù.
- ♦ 1 muống canh bột mì.
- ♦ Húng lủi, lá bạc hà.
- ♦ Dầu ăn, sốt mayonnaise chay, sữa đặc, sữa tươi.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Bánh mì sandwich cắt bỏ rìa, dùng cây cán bột cán mỏng.
- Lê, dưa hấu, thơm cắt sợi cỡ đầu đũa. Xà lách, bạc hà rửa sạch, để ráo.
- Pha bột mì với sữa tươi thành hỗn hợp bột nhào mịn.
- Trộn 2 muống canh sốt mayonnaise chay với 1 muống canh sữa đặc.

2 Thực hiện:

- Sandwich cán mỏng, phết 1 lớp sốt mayonnaise chay lên 1/2 mặt bánh, xếp rau xà lách, lê, dưa hấu, thơm và 3 lá bạc hà lên, cuộn lại. Khi cuộn gần hết, phết một ít sốt mayonnaise để dán mép.
- Đun nóng dầu ăn, nhúng cuộn sandwich qua hỗn hợp sữa tươi bột mì, tẩm qua bột xù sau đó đem chiên vàng giòn, vớt ra để ráo dầu

3 Cách dùng:

- Xếp sandwich trái cây chiên giòn ra đĩa, chấm với sốt mayonnaise chay pha sữa đặc. Trang trí sốt chấm với một ít thơm băm nhỏ.

▪ Mách nhỏ:

Trái cây không nên cắt nhuyễn quá dễ bị chảy nước.

Trộn bột mì với sữa tươi để nhúng sandwich, vừa giúp tiết kiệm thời gian vừa tạo độ bám khi tẩm bột xù.

Chả khoai đậu hũ hấp

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 25 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 100g khoai mỡ.
- ♦ 100g khoai môn cao.
- ♦ 1 miếng nhỏ đậu hũ trắng.
- ♦ 10g nấm mèo.
- ♦ 2 cây ngò rí.
- ♦ Ớt sừng, xà lách, rau sống.
- ♦ Tiêu, muối, bột ngọt, đường, nước tương, dầu điều.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Khoai cắt cỡ ngón tay, cho vào tô với 1 muống canh nước, một ít muối, tiêu, cho vào lò vi ba nấu trong 5 phút, lấy ra tán nhỏ.
- Nấm mèo ngâm nở, cắt sợi nhỏ. Ngò rí cắt nhuyễn. Ớt sừng cắt sợi. Đậu hũ chần sơ, vắt ráo, tán nhuyễn.
- Trộn đều đậu hũ với khoai, nấm mèo, nêm 1/2 muống cà phê bột ngọt, 1/3 muống cà phê muối, 1 muống cà phê đường, 1/2 muống cà phê tiêu, ngò rí.

2 Thực hiện:

- Thoa dầu vào đĩa sâu lòng, cho nhân vào, dùng muống nén lại cho đẹp, hấp trong 15 phút. Sau đó phết dầu điều lên, không đậy nắp, hấp chín là được.

3 Cách dùng:

- Lấy chả khoai hấp ra đĩa, xếp xà lách, rau sống xung quanh, ăn kèm nước tương.

■ Mách nhỏ:

Có thể thêm hoặc thay các loại khoai khác tùy ý.
Nấu khoai bằng lò vi ba giúp tiết kiệm thời gian, khoai ráo và thơm ngon hơn.

Bò chay né hoa thiên lý

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 200g chân nấm đông cô khô.
- ♦ 1 trái ớt sừng cắt sợi.
- ♦ 50g cọng cần tây.
- ♦ 100g hoa thiên lý.
- ♦ 100g khổ qua.
- ♦ Boia rô cắt lát, sả băm, sa tế chay.
- ♦ Bơ lạt, chao, rượu Mai quế lộ.
- ♦ Hạt nêm nấm, đường, ngũ vị hương, nước tương, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Làm bò chay: Chân nấm ngâm mềm, rửa sạch, luộc chín, vớt ra ngâm ngay vào nước đá lạnh, vắt thật ráo. Giã giập chân nấm, ướp với gia vị gồm: 1 muỗng canh sả băm, 3 muỗng canh boia rô cắt lát, 1 muỗng canh sa tế, 1/3 muỗng cà phê ngũ vị hương, 1/2 muỗng cà phê đường, 1 muỗng canh rượu Mai quế lộ, 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/2 muỗng canh nước tương, 2 muỗng canh dầu ăn, để thấm.
- Bào mỏng cần tây và khổ qua, cho vào tủ mát giữ lạnh. Hoa thiên lý rửa sạch, để ráo.

2 Thực hiện:

- Tán nhuyễn 2 muỗng canh chao, cho 2 muỗng canh nước chao vào, khuấy đều.
- Đặt chảo gang lên bếp, cho 1/2 chén bơ và dầu vào, khi ăn cho nấm (bò chay) vào cùng với khổ qua, cần tây, bông thiên lý và ớt sừng vào xào chín tới.

3 Cách dùng:

- Dùng nóng ăn kèm sốt chao.

■ Mách nhỏ:

*Chọn chân nấm hơi to để nấm có độ giòn, dai vừa phải khi ăn.
Sau khi luộc chân nấm ngâm ngay vào đá lạnh, vắt thật ráo để có độ giòn và thấm vị.*

Bún bì chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 25 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 1 miếng đậu hũ (150g).
- ♦ 100g củ sắn.
- ♦ 100g khoai tây.
- ♦ 2 lọn bún tàu.
- ♦ 1 muống canh thính gạo rang.
- ♦ 1 chén nước dừa.
- ♦ 2 muống canh đậu phộng rang giã giập.
- ♦ Rau thơm, dưa leo, giá sống.
- ♦ Dầu hành lá.
- ♦ Tỏi ớt băm, nước cốt chanh.
- ♦ Hạt nêm nấm, muối, tiêu xay, đường, nước tương.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Đậu hũ cắt lát mỏng, chiên vàng, vớt ra để ráo dầu, thái sợi.
- Khoai tây, củ sắn bào sợi rồi chiên vừa vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Bún tàu ngâm mềm, trụng nước sôi khoảng 1 phút, vớt ra nhúng vào tô nước lọc, rồi vớt ra để cho thật ráo nước. Sau đó đem cắt ngắn khoảng 5cm.

2 Thực hiện:

- Trộn đều đậu hũ chiên, khoai tây, củ sắn, bún tàu cùng với 1 muống canh thính gạo rang, 1 muống cà phê hạt nêm nấm, 1/3 muống cà phê tiêu xay, 1/4 muống cà phê muối, 1/4 muống cà phê đường.
- Nước tương chua ngọt: Lấy 1 chén nước dừa xiêm, pha với 2 muống canh đường, 2 muống canh nước tương, 1/2 muống cà phê muối, 2 muống canh nước cốt chanh, khuấy cho tan đường, thêm tỏi ớt băm.

3 Cách dùng:

- Bún bì chay ăn với rau thơm cắt nhỏ, dưa leo, giá sống, dầu hành và đậu phộng rang cùng với nước tương chua ngọt.

▪ Mách nhỏ:

Cho hạt nêm vào nồi kỹ với bún tàu để thấm rồi mới trộn với các nguyên liệu khác.

Dùng khoai tây xắt nhuyễn trộn chung với đậu hũ tạo mùi thơm hấp dẫn cho bì chay.

Pha nước tương với nước dừa xiêm tạo vị ngọt dịu cho món nước chấm.

Bánh mì hấp bì chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 2 ổ bánh mì đặc ruột (mỗi ổ 25cm).
- ♦ 1 miếng lớn đậu hũ trắng.
- ♦ 200g củ sắn.
- ♦ 50g nấm đông cô khô.
- ♦ 50g cà rốt cắt sợi.
- ♦ 50g sườn chay (đã ngâm nở).
- ♦ 1 chén nước dừa tươi.
- ♦ 1 chén miến (bún tàu) ngâm mềm.
- ♦ 30g hạt lá cắt nhỏ.
- ♦ Boia rô cắt lát, boia rô phi, ớt băm.
- ♦ Đậu phộng rang, thính.
- ♦ Hạt nêm nấm, đường, nước tương, dầu ăn.
- ♦ Ăn kèm: cải bẹ xanh, rau thơm, đồ chua (củ cải trắng, cà rốt ngâm chua ngọt).

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Bánh mì cắt lát dày 1cm. Lạng mỏng sườn chay, ướp với 1/2 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/2 muỗng canh nước tương, 1/4 muỗng cà phê tiêu, 1/2 muỗng canh boia rô cắt lát.
- Đậu hũ trắng và củ sắn cắt lát miếng to, chiên vàng, cắt sợi. Trút dầu trong chảo ra, cho sườn chay vào áp chảo đến khi chín thơm, để nguội, xé sợi.
- Miến ngâm mềm, trụng sơ qua nước sôi, vớt ra xả qua nước lạnh, để ráo, cắt khúc 5cm. Nấm đông cô ngâm nở, cắt lát.

2 Thực hiện:

- Làm bì chay: Phi thơm boia rô cắt lát, cho nấm đông cô và cà rốt xào vừa chín, thêm đậu hũ trắng, củ sắn, sườn chay vào trộn chung, nêm 1/2 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1 muỗng canh nước tương vào đảo đều, tắt lửa và cuối cùng thêm miến, 1 muỗng canh thính, 2 muỗng canh boia rô phi, trộn đều.
- Làm dầu hạt: Cho chút muối vào chén hạt, đun nóng dầu đổ vào chén hạt và khuấy đều cho hạt vừa chín.
- Pha nước chấm: Đun nóng 1 chén nước dừa tươi cho đến khi còn lại 2/3 chén, thêm 1/2 chén nước tương, 1 muỗng canh đường khuấy tan. Tắt lửa, để nguội, khi ăn thêm đồ chua, ớt băm.

3 Cách dùng:

- Cho bánh mì vào xúng hấp mềm, lấy ra, đặt bì lên trên, thêm dầu hạt, đậu phộng rang. Ăn kèm với cải bẹ xanh, rau thơm, đồ chua và chấm với nước tương pha.

Mì căn xốt nấm chua ngọt

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 3 cây mì căn.
- ♦ 50g nấm rơm.
- ♦ 1/2 miếng đậu hũ non.
- ♦ 4 tai nấm đông cô ngâm mềm.
- ♦ 6 cây cải thìa.
- ♦ 1 muỗng canh gừng cắt quả trám.
- ♦ 1 trái ớt sừng cắt quả trám.
- ♦ 2 muỗng canh hành boa rô băm.
- ♦ Hạt nêm nấm, bột ngọt, tiêu, đường, dầu hào chay, nước tương, giấm gạo, dầu ăn, dầu mè, bột năng.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Mì căn, đậu hũ cắt khối vuông 1cm, ướp 1 muỗng cà phê boa rô băm, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1/2 muỗng cà phê muối và 1/2 muỗng cà phê đường.
- Cải thìa 3 cây cắt hình bông, còn lại xẻ dọc làm đôi.
- Nấm rơm chần sơ, cắt đôi. Nấm đông cô cắt hạt lựu. Cải thìa chần qua nước sôi có pha chút muối, vớt để ráo. Bột năng hòa với nước.
- Pha hỗn hợp gia vị gồm: 1 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1 muỗng canh dầu hào chay, 2 muỗng canh nước tương, 1 muỗng canh giấm gạo, 1/2 muỗng cà phê tiêu và 1/2 chén nước.

2 Thực hiện:

- Đun nóng 1 muỗng canh dầu trong chảo, phi thơm hành boa rô, xào sơ cải thìa, nêm 1/4 muỗng cà phê hạt nêm nấm, trút ra đĩa. Thêm dầu vào, xào sơ mì căn cho r ám mặt, trút ra.
- Làm sốt nấm: Phi thơm gừng cho nấm rơm vào xào trước cho vừa chín, thêm nấm đông cô, đậu hũ vào xào nhẹ tay, châm hỗn hợp gia vị đã pha vào, nấu sôi, thêm ít nước bột năng vào cho sốt sánh lại, cho mì căn và ớt sừng vào trộn đều, tắt lửa, nêm 1/2 muỗng cà phê dầu mè.

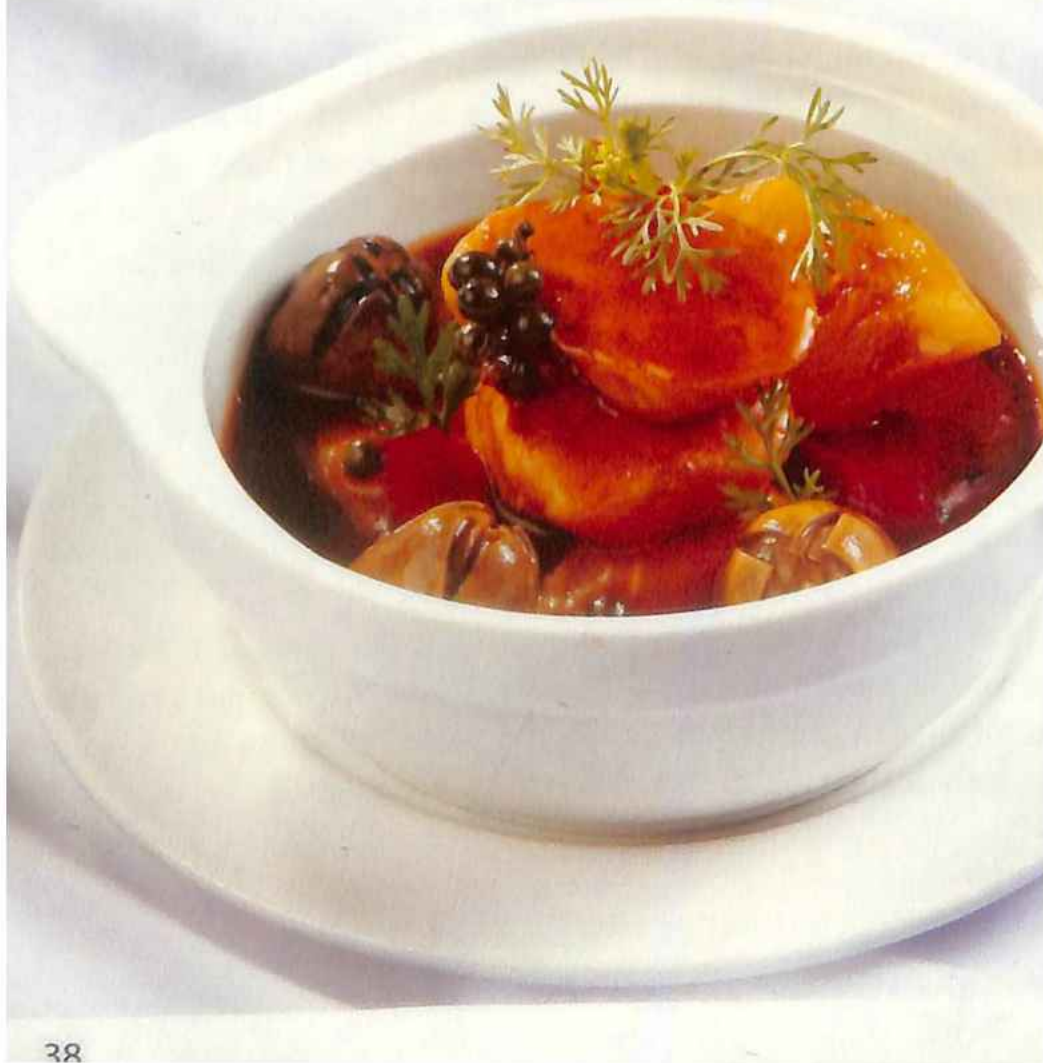
3 Cách dùng:

- Xếp cải thìa ra đĩa, cho hỗn hợp nấm lên trên, rắc một ít tiêu, dùng nóng với cơm.

Mì căn xốt tiêu xanh

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 300g mì căn.
- ♦ 25g tiêu xanh.
- ♦ 300g nấm rơm.
- ♦ 1/4 trái thơm.
- ♦ 2 muống canh boia rô băm nhỏ.
- ♦ 15g gừng.
- ♦ 1 trái ớt sừng.
- ♦ 2 muống canh sả băm.
- ♦ 1 trái nước dừa tươi.
- ♦ Dầu ăn, dầu điều, tương ớt, muối, đường, hạt nêm nấm, nước tương.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Mì căn cắt lát xéo dày 1cm, ướp 1/2 muống cà phê muối, 2 muống cà phê hạt nêm nấm, 1 muống canh nước tương, để 15 phút cho thấm gia vị.
- Tiêu xanh đập giập. Nấm rơm khía chữ thập trên đầu. Thơm cắt lát. Gừng và ớt sừng cắt hình thoi.

2 Thực hiện:

- Xào mì căn với dầu cho se mặt, cho boia rô, sả và tiêu xanh vào xào thơm, cho tiếp nấm rơm vào xào, thêm 2 muống canh tương ớt, 1 muống canh dầu điều và nước dừa vào nấu sôi. Cho thơm, gừng, ớt vào kho lửa liu riu, nêm 1/2 muống canh hạt nêm nấm, 2 muống canh nước tương, kho đến khi các nguyên liệu chín và thấm vị, nước kho sánh lại, tắt lửa.

3 Cách dùng:

- Dùng nóng với cơm trắng.

▪ Mách nhỏ:

Xào trước mì căn với dầu để khi kho mì căn thơm và không bị bở.
Mì căn cắt lát xéo để gia vị dễ thấm vào bên trong và món ăn trông đẹp mắt hơn.

Sườn chay khìa mật ong

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 15 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 300g sườn chay đã ngâm nở.
- ♦ 3 muỗng canh mật ong.
- ♦ 1 chén nước dừa tươi.
- ♦ 2 trái ớt hiểm.
- ♦ 2 cây ngò rí.
- ♦ 1 cây hành boa rô.
- ♦ Bột ngọt, nước tương, tiêu, dầu điều, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Hành boa rô: phần lá cắt nhỏ, phần cọng băm nhuyễn, phi thơm. Ớt hiểm đập giập.
- Sườn chay rửa sạch, ngâm nước ấm 30 phút cho nở mềm, vớt ra để ráo. Ướp sườn với 1 muỗng canh boa rô phi, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 3 muỗng canh nước tương, 3 muỗng canh mật ong, 1 muỗng canh dầu điều, 1/4 muỗng cà phê tiêu, để thấm.

2 Thực hiện:

- Xào săn sườn chay với một ít dầu, thêm một ít nước tương cho thấm gia vị, tiếp theo cho nước dừa xấp xấp, khìa với lửa riu riu đến khi nước sệt lại. Thêm 2 trái ớt hiểm đập giập vào, cuối cùng cho ngò rí, lá boa rô và rắc thêm tiêu.

3 Cách dùng:

- Cho sườn rim ra đĩa, dùng với cơm trắng và rau dừa.

▪ Mách nhỏ:

Dùng nước dừa khìa sườn tạo độ ngọt thanh và thơm ngon hơn.
Mật ong sẽ làm cho sườn có độ bóng và vị ngọt dịu, rất thơm ngon.

Tàu hủ ky cuộn nấm xốt tiêu

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 25 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 2 miếng tàu hủ ky lá.
- ♦ 50g nấm hương ngâm mềm.
- ♦ 1 miếng đậu hũ trắng.
- ♦ 50g cà rốt cắt nhuyễn.
- ♦ 1 muỗng cà phê gừng xay nhuyễn.
- ♦ 50g tiêu xanh.
- ♦ 2 muỗng canh hành boa rô phi .
- ♦ 2 muỗng canh bột năng.
- ♦ 2 muỗng canh tiêu trắng già giập.
- ♦ 1 trái nước dừa tươi.
- ♦ Hạt nêm nấm, bột ngọt, ngũ vị hương, nước tương, dầu ăn, dầu điều, mật ong.
- ♦ Trang trí: gừng cắt nhuyễn chiên giòn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Tàu hủ ky ngâm mềm, để ráo. Nấm hương cắt sợi nhuyễn. Tiêu xanh đập giập. Đậu hũ trắng bóp nát vắt ráo nước.
- Trộn nhân: Trộn đều nấm hương, gừng, đậu hũ trắng, cà rốt với 1 muỗng canh hành boa rô phi, 1 muỗng canh tiêu xanh đập giập, 2 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng canh bột năng.

2 Thực hiện:

- Trải miếng tàu hủ ky ra đĩa, rắc ít bột năng lên trên, cho nhân vào cuộn tròn lại. Cho vào xửng hấp 10 phút, lấy ra để ráo nước. Làm nóng dầu cho cuộn tàu hủ ky vào chiên vàng, vớt ra, để nguội.
- Nấu sốt: Đun nóng dầu điều, cho tiêu xanh, tiêu trắng già giập vào xào thơm, thêm 1 chén nước dừa, 1 muỗng canh mật ong, 1/3 muỗng cà phê bột ngũ vị hương cùng với 3 muỗng canh nước tương, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, nấu lửa nhỏ đến khi sôi, châm nước bột năng vào khuấy đều cho sốt sánh lại, tắt lửa, rắc hành boa rô phi vào.

3 Cách dùng:

- Cắt cuộn tàu hủ ky thành miếng vừa ăn, xếp ra đĩa, rưới sốt và cho gừng chiên giòn lên trên.

▪ Mách nhỏ:

*Đậu hũ trắng vắt ráo nước để khi ăn cuộn tàu hủ ky dai hơn và không bị bở.
Hấp cuộn tàu hủ ky trước để định hình và khi chiên không bị bung.*

Tôm chay lúc lắc hạnh nhân

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 15 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 100g chả lụa chay.
- ♦ 50g tôm chay.
- ♦ 50g nấm rơm búp.
- ♦ 50g cà rốt.
- ♦ 100g bí ngòi vàng.
- ♦ 1 bẹ cần tây.
- ♦ 50g hạnh nhân cắt lát rang giòn.
- ♦ 2 miếng tàu hũ ky chiên giòn.
- ♦ 1 muống canh hành boa rô băm.
- ♦ 1 trái ớt sừng cắt sợi.
- ♦ Hạt nêm nấm, bột ngọt, dầu ăn, dầu hào chay.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Chả lụa chay cắt sợi dài 5cm, cỡ đầu đũa. Bí ngòi cắt sợi ngang 5 li. Cần tây bào xơ, cắt xéo. Nấm rơm chẻ đôi. Tôm chay rửa qua nước nóng, vớt để ráo.

2 Thực hiện:

- Cho 2 muống canh dầu đun nóng, phi thơm 1 muống canh hành boa rô, cho rau củ và nấm rơm vào xào nhanh tay, cho tiếp tôm chay và chả lụa chay vào xào, nêm 1 muống cà phê bột ngọt, 1/2 muống cà phê hạt nêm nấm, 1/2 muống canh dầu hào chay, xào cho vừa chín tới, thêm ớt sừng cắt sợi và 1/2 lượng hạnh nhân vào, tắt lửa.

3 Cách dùng:

- Cho món ăn ra đĩa, thêm tàu hũ ky chiên giòn lên mặt, rắc tiếp hạnh nhân còn lại và ngò ớt lên. Dùng kèm nước tương và ớt cắt lát.

■ Mách nhỏ:

Cho chả lụa chay vào xào sau rau củ để chả không bị nát.

Cho hạnh nhân vào sau cùng để hạnh nhân giữ được độ giòn.

Miến xào lươn chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 200g miến đậu xanh.
- ♦ 8 cái nấm đông cô khô.
- ♦ 2 tai nấm mèo.
- ♦ 80g cà rốt.
- ♦ 40g cần tàu.
- ♦ 80g măng luộc.
- ♦ Hành boa rô, ngò rí, ớt sừng.
- ♦ Muối, bột ngọt, tiêu, đường, bột ngũ vị hương, nước tương, bột năng, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Miến ngâm mềm, cắt khúc ngắn vừa ăn. Nấm đông cô ngâm nở luộc sơ, cắt theo rìa nấm từ ngoài vào trong thành sợi dài, bản dày khoảng 8 li, ướp với 1/2 muỗng cà phê bột ngũ vị hương, 1/4 muỗng cà phê muối, 1/4 muỗng cà phê tiêu và 1/4 muỗng cà phê bột ngọt.
- Nấm mèo ngâm nở, cắt sợi. Cà rốt, măng luộc cắt sợi. Cần tàu cắt khúc. Hành boa rô cắt lát xéo. Ngò rí cắt nhỏ. Ớt cắt sợi.

2 Thực hiện:

- Làm lươn chay: Tẩm nấm đông cô qua bột năng, chiên ngập dầu cho giòn, vớt ra để ráo dầu.
- Pha nước gia vị: Trộn đều 1/2 chén nước với 1/2 muỗng cà phê muối, 1/4 muỗng canh đường, 1 muỗng canh nước tương và 1/2 muỗng cà phê bột ngọt.
- Phi thơm hành boa rô, cho miến vào xào rám mặt, nêm 2 muỗng canh nước gia vị, trộn đều, trút ra đĩa. Tiếp tục phi thơm hành boa rô, cho cà rốt vào xào vừa chín, cho măng, nấm mèo, cần tàu và lươn chay vào đảo đều, nêm 2 muỗng canh nước gia vị xào thấm, cuối cùng cho miến vào trộn đều.

3 Cách dùng:

- Cho miến xào ra đĩa, rắc tiêu, ngò rí và ớt sợi lên mặt, dùng kèm nước tương.

▪ Mách nhỏ:

Xào miến với lửa vừa và nêm bằng nước gia vị đã pha sẵn thì miến sẽ không bị dính kết vào nhau.

Bánh canh nấm chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 40 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 200g chả lụa chay.
- ♦ 2 miếng đậu hũ.
- ♦ 1 củ cà rốt.
- ♦ 1/2 củ su hào.
- ♦ 1 trái bắp Mỹ.
- ♦ 1 củ cải trắng.
- ♦ 200g nấm rơm.
- ♦ 2 miếng tàu hũ ky chiên giòn.
- ♦ 2 cây hành boa rô.
- ♦ 500g bánh canh bột lọc.
- ♦ Nước bột năng. Gò rí.
- ♦ Muối, đường, bột ngọt, hạt nêm nấm, dầu điều.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Nấu nước dùng: Cho cà rốt, su hào, bắp Mỹ, củ cải trắng vào nồi với 2 lít nước, nấu sôi, giảm lửa vừa, lọc lấy 1.5 lít nước dùng.
- Chả lụa chay cắt sợi. Nấm rơm cắt đôi, xào sơ với dầu điều và 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm và ít tiêu.
- Cà rốt tía hoa, cắt miếng. Hành boa rô cắt lát. Gò rí cắt nhỏ. Đậu hũ cắt sợi.

2 Thực hiện:

- Đun sôi nước dùng, cho cà rốt tía hoa, nấm rơm, đậu hũ và hành boa rô phi vào, nêm 2 muỗng canh hạt nêm nấm, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê muối và 1 muỗng cà phê đường, nêm vị vừa ăn, cho bánh canh, chả lụa vào, đun vừa sôi, cho 2 muỗng canh nước bột năng vào nấu sôi lại, tắt lửa, cho gò rí vào.

3 Cách dùng:

- Múc bánh canh vào tô, rắc tiêu, boa rô phi và tàu hũ ky, ăn kèm với ớt băm, chanh.

▪ Mách nhỏ:

Xào nấm và chả lụa với một ít hạt nêm và tiêu để nấm thấm gia vị.
Cho bánh canh vào nước dùng để bánh canh thấm vị sẽ ngon hơn.

Bún chả lụa chay lá chanh

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 600g bún cọng to.
- ♦ 1 miếng đậu hũ chiên.
- ♦ 100g chả lụa chay.
- ♦ 150g nấm rơm.
- ♦ 2 trái cà chua chín.
- ♦ 1/4 trái thơm.
- ♦ 1/2 chén tương hột.
- ♦ 2 muỗng canh sả băm.
- ♦ 1.5 lít nước dùng chay.
- ♦ Sả cây, boa rô, ớt băm, ngò rí, lá chanh Bắc.
- ♦ Hạt nêm nấm, bột ngọt, đường, muối, dầu điều.
- ♦ Ăn kèm: rau sống (rau muống bào, bắp chuối bào, giá, húng quế, húng cay...), tàu hũ ky chiên giòn, chanh, muối ớt.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Tương hột cắt bớt phần nước, giã nhuyễn.
- Cà chua băm nhỏ. Thơm cắt rẻ quạt. Hành boa rô băm nhỏ.
- Nấm rơm cắt đôi hoặc khứa chữ thập đầu nấm. Chả lụa chay cắt miếng vừa ăn.
- Sả cây đập giập, cắt khúc. Lấy 1/2 lượng lá chanh cắt nhuyễn. Ngò rí, lá boa rô cắt nhỏ.

2 Thực hiện:

- Phi thơm 1 muỗng canh boa rô băm và sả cây, cho cà chua, thơm, nấm rơm vào xào, nêm 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, cho vào nước dùng.
- Tiếp tục phi 2 muỗng canh dầu điều với sả băm, ớt băm, tương hột cho thơm và tạo màu rồi cho vào nồi nước dùng. Nêm vào nước dùng 1.5 muỗng canh hạt nêm nấm, 2 muỗng cà phê đường, 1.5 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê muối, phần lá chanh còn lại vò sơ rồi cho vào cùng với chả lụa chay và đậu hũ chiên. Nêm vị vừa ăn.

3 Cách dùng:

- Khi ăn, trụng bún qua nước sôi, cho vào tô, múc nước dùng chan lên, thêm chả lụa, tàu hũ ky chiên giòn bóp nhỏ, ngò rí, lá chanh cắt nhuyễn. Dọn kèm với muối ớt, chanh, rau sống.

Cơm sen cốm xanh

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 10 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 2 chén cơm nguội.
- ♦ 50g hạt sen tươi.
- ♦ 30g đậu bi.
- ♦ 30g cà rốt.
- ♦ 3 tai nấm hương khô.
- ♦ 30g thịt nguội chay.
- ♦ 30g cốm xanh.
- ♦ 2 cái hoa sen.
- ♦ 1 cây hành boa rô.
- ♦ 2 cây ngò rí.
- ♦ 2 trái ớt hiểm.
- ♦ Muối, bột ngọt, tiêu, đường, giấm gạo, nước tương, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Hòa 1 muỗng canh nước nóng với 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1/2 muỗng cà phê đường và 1/4 muỗng cà phê muối cho tan rồi trộn đều với cơm.
- Hạt sen, đậu bi, cà rốt cắt hạt lựu luộc chín. Nấm hương ngâm nở, cắt hạt lựu. Thịt nguội chay cắt hạt lựu. Cốm chiên phồng, để ráo dầu. Hành boa rô băm nhỏ. Ngò rí cắt nhỏ. Ớt cắt lát.

2 Thực hiện:

- Phi thơm hành boa rô với 2 muỗng canh dầu ăn, múc bột 1 muỗng canh dầu ra rồi cho cà rốt, đậu bi, nấm hương, hạt sen và thịt nguội vào xào, nêm 1/2 muỗng cà phê bột ngọt và 1/3 muỗng cà phê muối, trộn đều, trút ra đĩa.
- Cho 1 muỗng canh dầu phi hành boa rô vào chảo, cho cơm vào xào săn với lửa nhỏ, nêm 1 muỗng canh nước tương, cho rau củ đã xào vào trộn đều, tắt bếp.
- Pha nước tương ăn kèm: Trộn đều 1 muỗng canh nước tương với 1/3 muỗng cà phê giấm gạo, 1/3 muỗng cà phê đường và ớt cắt lát.

3 Cách dùng:

- Múc cơm chiên ra đĩa, rải cốm lên mặt, trang trí với cánh hoa sen xung quanh đĩa, dùng kèm nước tương pha.

▪ Mách nhỏ:

Trộn cơm trước với gia vị đã hòa tan trong nước giúp cơm khi chiên sẽ mềm và gia vị thấm đều hơn.

Phở bò chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 100g bò lát chay.
- ♦ 50g tóp mỡ chay.
- ♦ 100g thịt ham chay.
- ♦ 1 cây boa rô băm.
- ♦ 50g cà rốt.
- ♦ 10 tai nấm đông cô tươi.
- ♦ 100g cải thảo.
- ♦ 800g bánh phở.
- ♦ 1 muống canh bơ tươi.
- ♦ Ngò rí, cọng ngò gai.
- ♦ Nước dùng: củ cải trắng, bắp Mỹ, cà rốt, mía, boa rô, quế, hồi, thảo quả, gừng, nấm hương khô.
- ♦ Muối, bột ngọt, hạt nêm nấm, đường phèn, gia vị phở chay, dầu ăn.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Nấu nước dùng: Rang thơm quế, hồi, thảo quả. Gừng nướng thơm, bóc vỏ, đập giập. Cho tất cả vào nồi nước cùng với boa rô, củ cải trắng, bắp, cà rốt, nấm hương, mía, đun sôi giảm lửa, vớt bọt, nấu khoảng 1 giờ. Lọc lấy 2 lít nước dùng.
- Bò lát ngâm nở, lạng mỏng. Tóp mỡ ngâm nở, chiên vàng. Thịt ham chay cắt lát mỏng, chiên sơ. Cà rốt tía hoa, cắt lát. Nấm đông cô bỏ gốc, cắt lát. Cải thảo cắt khúc 3cm. Ngò rí, cọng ngò gai cắt nhỏ.

2 Thực hiện:

- Phi thơm boa rô, cho bò lát vào xào sơ, nêm 1/2 muống cà phê hạt nêm nấm, trút ra để riêng.
- Đun sôi 2 lít nước dùng, cho nấm đông cô, cà rốt, cải thảo vào, nêm 1 muống canh nước tương, 1 muống cà phê bột ngọt, 1/2 muống canh đường phèn, 2 muống cà phê muối, 1.5 muống canh hạt nêm nấm, 2 viên xúp phở chay, nêm vị vừa ăn, cho bơ tươi vào, tắt lửa.

3 Cách dùng:

- Cho bánh phở vào tô, xếp bò lát, thịt ham chay, tóp mỡ lên, rắc ít ngò rí và cọng ngò gai, múc nước dùng vào, dùng nóng. Ăn kèm giá sống, các loại rau sống và tương.

Vịt tiềm chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 200g tàu hũ ky tươi.
- ♦ 1 miếng đậu hũ chiên.
- ♦ 200g củ sen.
- ♦ 1/3 củ cà rốt tía hoa cắt lát.
- ♦ 150g cải thìa.
- ♦ 12 cái nấm đông cô ngâm mềm.
- ♦ 200g mì sợi.
- ♦ 2.5 lít nước dùng chay.
- ♦ Ngũ vị hương, tai vị, quế, vỏ quýt khô.
- ♦ gừng băm, hành boa rô phi, ngò rí.
- ♦ Muối, đường, hạt nêm nấm, tiêu, bột năng.
- ♦ Dầu ăn, dầu điều, dầu hào, rượu Mai quế lộ, nước tương.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Làm thịt vệt chay: Tàu hũ ky ướp với gia vị gồm 1 muỗng canh nước tương, 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1 muỗng canh gừng băm, 1 muỗng canh màu dầu điều, 2 muỗng canh rượu Mai quế lộ. Trải tàu hũ ky ra, phủ lên 1 lớp mỏng bột năng, xếp lại và đem chiên cho vàng giòn, để nguội, cắt miếng vừa ăn.
- Rang thơm tai vị, quế, vỏ quýt khô, cho vào túi vải. Đậu hũ chiên cắt miếng vừa ăn.
- Củ sen bào vỏ, cắt lát, ngâm trong nước có ít nước cốt chanh. Trụng cải thìa qua nước sôi có muối và dầu ăn, vớt ra ngâm ngay vào nước đá lạnh, vớt ra, để ráo.

2 Thực hiện:

- Đun sôi 2.5 lít nước dùng, cho túi gia vị vào, thêm củ sen, nấm đông cô, cà rốt, hạt sen vào nấu chín tới, nêm 1/2 muỗng canh muối, 2 muỗng canh đường, 1.5 muỗng canh hạt nêm nấm, 2 muỗng canh dầu hào, 3 muỗng canh nước tương, nêm vị vừa ăn. Vớt bỏ túi gia vị.

3 Cách dùng:

- Mì trụng mềm, cho vào tô, thêm thịt vệt chay, cải thìa, đậu hũ chiên, múc nước dùng vào tô với củ sen, cà rốt, hạt sen, nấm đông cô. Rắc tiêu, boa rô phi, ngò rí. Dọn kèm nước tương và ớt cắt lát.

Cơm cuộn rong biển chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 20 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 500g cơm dẻo nóng.
- ♦ 100g thịt ham chay.
- ♦ 1 miếng chả lụa chay (100g).
- ♦ Đậu hũ chiên.
- ♦ 20g bắp Mỹ.
- ♦ 20g cà rốt.
- ♦ 20g bông cải xanh.
- ♦ 1/2 trái dưa leo.
- ♦ 1 cây xà lách.
- ♦ 2 muống canh hành boa rô băm.
- ♦ 2 muống canh mè rang.
- ♦ 1 gói lá rong biển.
- ♦ Muối, đường, wasabi, nước tương, giấm gạo, dầu ăn.
- ♦ Dụng cụ: mảnh tre, khay gỗ.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Thịt ham chay, chả lụa chay cắt que, chần sơ qua nước sôi, để ráo, ướp với 1 muống canh nước tương và 1/2 muống cà phê tiêu. Đậu hũ chiên sơ, cắt que.
- Cà rốt, bắp Mỹ, bông cải xanh luộc chín, băm nhỏ. Dưa leo bỏ ruột, cắt que. Xà lách rửa sạch để ráo. Hành boa rô băm nhỏ, phi thơm.

2 Thực hiện:

- Nấu nước giấm đường: 3 muống canh giấm gạo, 1.5 muống canh đường, 1/2 muống cà phê muối, nấu sôi.
- Cho cơm nóng vào khay gỗ, rưới nước giấm đường vừa nấu vào trộn đều, để nguội bớt rồi cho cà rốt, bắp Mỹ, bông cải xanh và hành boa rô phi vào trộn đều. Dùng khăn sạch giặt ẩm phủ lên cơm để cơm không bị khô.
- Cuộn sushi: Cho lá rong biển lên mảnh tre, xếp cơm dàn đều trên miếng rong biển, để chừa lại một khoảng ở đầu, quét một lớp mỏng wasabi lên cơm, xếp xà lách, dưa leo, đậu hũ, thịt ham chay, chả lụa chay, cuộn lại và ép chặt tay rồi lấy cuộn cơm ra.

3 Cách dùng:

- Lau dao qua khăn ẩm rồi cắt sushi thành cuộn tròn dày khoảng 1cm, xếp ra đĩa. Chấm với nước tương và wasabi.

Lẩu trái cây chay

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 35 phút



Nguyên liệu:

Nước dùng:

- ♦ 50g củ sắn.
- ♦ 1/2 trái su su.
- ♦ 1 khúc mía lau.
- ♦ 1/2 trái bắp vàng.
- ♦ 1 khúc boa rô.
- ♦ 1 khúc cần tây.
- ♦ 1/3 chén boa rô cắt lát phi vàng (có dầu).
- ♦ 5 cọng rễ ngò rí.

Phụ gia:

- ♦ 1 gói mì trứng
- ♦ 2 miếng đậu hũ non, 1 chén tàu hũ ky chiên.
- ♦ 200g gồm nấm rơm, nấm kim châm, nấm hương tươi, nấm linh chi
- ♦ 800g gồm bông kim châm, bông thiên lý, cải thảo, tần ô, ngồng cải, bông hẹ.
- ♦ Lê, táo, thanh long: mỗi thứ 1 trái
- ♦ 30g dâu, 1/2 trái kiwi ruột xanh.
- ♦ Muối, hạt nêm nấm, bột ngọt, nước tương, ớt trái.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Các loại rau củ gọt rửa sạch, cho vào nồi nước, nấu trong thời gian 20 phút với 5 cọng rễ ngò. Thêm vào 1/3 trái lê, 1/3 trái táo nấu chung.
- Mì trứng trụng qua nước sôi, xả lại nước lạnh, để ráo. Xóc mì với ít dầu boa rô phi.
- Các loại nấm rửa sạch, ngâm qua nước pha muối, bày ra đĩa cùng với rau. Thanh long, táo, lê dùng muỗng múc viên tròn. Dâu và kiwi cắt lát mỏng.
- Đậu hũ non cắt miếng vừa ăn. Ớt cắt lát.

2 Thực hiện:

- Vớt bỏ xác rau củ lấy 2 lít nước dùng cho vào lẩu, nêm 1 muỗng canh muối, 1 muỗng canh hạt nêm nấm, 1 muỗng cà phê bột ngọt cho vừa ăn, thêm 1/3 chén boa rô phi.

3 Cách dùng:

- Dọn lẩu cùng với nấm, rau, trái cây, đậu hũ và mì trứng, chấm kèm nước tương và ớt cắt lát.

Lẩu bò chay đậu tương

Khẩu phần: 4 người

Thời gian: 30 phút



Nguyên liệu:

- ♦ 1,2 lít nước dùng chay.
- ♦ 2 muỗng canh tương hột.
- ♦ 50g bò chay khô.
- ♦ 1 lá tàu hủ ky.
- ♦ 2 cọng tàu hủ ky.
- ♦ 1 trái bắp Mỹ.
- ♦ 1/2 củ cà rốt.
- ♦ 100g củ sen.
- ♦ 10 tai nấm hương ngâm nở.
- ♦ 1 hộp đậu hũ.
- ♦ 2 trái ớt hiểm.
- ♦ 1 cây boa rô.
- ♦ Rau ăn kèm: cải thảo, bó xôi, nấm rơm, nấm kim châm.
- ♦ Muối, tiêu, bột ngọt, hạt nêm nấm, nước tương.

Cách làm:

1 Sơ chế:

- Củ sen cắt lát, ngâm nước có pha ít giấm. Hành boa rô lấy 1/2 cắt lát, 1/2 băm nhỏ. Cà rốt tỉa hoa cắt miếng dày 0.5cm.
- Tàu hủ ky lá, tàu hủ ky cọng đem chiên vàng. Bắp Mỹ, đậu hũ cắt lát. Ớt hiểm đập giập. Bò chay ngâm nước nóng. Tương hột tán sơ.

2 Thực hiện:

- Phi thơm hành boa rô băm, cho 1.2 lít nước dùng vào đun sôi, cho củ sen, bắp Mỹ, cà rốt, bò chay, nấm hương, ớt hiểm đập giập vào. Nêm 2 muỗng canh tương hột, 2 muỗng cà phê hạt nêm nấm, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt và 2 muỗng canh nước tương, nêm vị vừa ăn.

3 Cách dùng:

- Khi ăn nấu sôi nước lẩu, cho tàu hủ ky chiên, đậu hũ vào, ăn kèm với các loại rau, nấm, bún, nước tương và ớt cắt lát.

▪ Mách nhỏ:

*Tương hột tán sơ để dễ hòa quyện với nước dùng.
Củ sen sau khi cắt ngâm trong nước có ít giấm để củ sen trắng.
Nấm hương rửa rồi ngâm qua nước gạo để nấm sạch hơn*

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội - Việt Nam

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.3 9260024 - Fax: 04.3 9260031



Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc BÙI VIỆT BẮC**
Chịu trách nhiệm nội dung: **Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN**
Biên tập: **PHAN NGỌC MINH**
Trình bày: **NHANH ĐẶNG**
Sửa bản in: **VIỆT THƯ**



Liên kết xuất bản

CÔNG TY VĂN HÓA VIỆT THƯ

350A Huỳnh Văn Bánh, P. 14, Q. Phú Nhuận, Tp. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 36013171 - 38454350

In 2.000 cuốn, khổ 16 x 21cm. Tại Công ty Cổ Phần in Gia Định.

Địa chỉ: Số 9D, Nơ Trang Long, Q. Bình Thạnh, Tp.HCM.

Số đăng ký KHXB: 4069 – 2016/CXBIPH/36 – 89/HĐ.

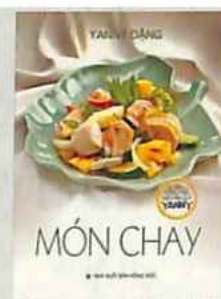
Quyết định xuất bản số: 0580/QĐ – NXBHĐ ký ngày 24 tháng 11 năm 2016.

Mã ISBN: 978-604-949-914-2. In xong và nộp lưu chiểu: Tháng 12 năm 2016.



Tác giả: Yanny Đặng
(Đặng Thị Kiều Diễm)

- Chuyên gia Phát triển thực đơn dinh dưỡng.
- Giáo viên bộ môn Chế biến thực phẩm Nhà Văn Hóa Phụ Nữ Tp. HCM.



5167-03



350A Huỳnh Văn Bánh, P. 14, Q. Phú Nhuận
ĐT: (08) 36013171 - 3845350

ISBN: 978-604-949-914-2



Giá: 42.000 đ