

Những món chay ngày càng phổ biến do chứa nhiều dưỡng chất và dễ làm. Nhiều người chọn ăn chay vào ngày rằm, ngày giỗ hay xuất hiện trong bữa ăn hằng ngày. Hãy cùng vào bếp với chúng tôi để thực hiện những món ăn chay tốt cho sức khỏe nhé!

### ***6 món ăn chay đơn giản***

Sau đây chúng tôi xin gợi ý đến bạn 6 công thức nấu món chay ngon đơn giản dễ làm tại nhà dưới đây.

#### **Nấm rơm kho tộ**

Một món ăn chay phổ biến, thường xuất hiện trong các bữa cơm của những tín đồ ăn chay Việt. Cách chế biến như sau:

- Chọn những búp nấm chưa nở và thật múp míp, gọt bỏ các phần dư và ngâm trong nước muối khoảng 15p. Sau đó, vớt ra để ráo và đem ướp với bột ngọt, đường, xì dầu, dầu mè, ớt bột và vài lát ớt trái.
- Nên sử dụng nồi đất để chế biến món ăn này sẽ giúp hương vị thơm ngon hơn. Cho vào một ít dầu mè, phi thật thơm rồi cho nấm vào. Nhớ vặn Để lửa nhỏ liu riu, để gia vị có thể thấm hết vào nấm.
- Nấm vừa sôi vừa tỏa mùi thơm khó cưỡng. Mùi xì dầu quyện cùng mùi nấm rơm, ớt trái, mè... thơm ngon hết độ.

Món nấm rơm kho tộ đạt chuẩn là không được quá khô mà phải sền sệt sẽ ngon hơn rất nhiều. Sau khi chín thì thêm 1 ít tiêu và rau răm để nguyên lá sẽ khiến hương vị đậm đà khó cưỡng.



### **Giá xào đậu phụ**

Món giá xào đậu phụ được chế biến như sau:

- Đậu phụ mang rán vàng bằng dầu thực vật
- Giá nhặt bỏ rễ, rửa sạch và để ráo nước
- Hành khô, rau mùi và hành lá đem rửa sạch và thái nhỏ.
- Cho dầu ăn vào chảo và đun đến khi sôi thì cho hành khô vào phi thơm, tiếp đến cho đậu phụ vào đảo nhẹ tay.
- Tiếp theo thì nêm vào các gia vị như muối, nước mắm và hạt nêm heo chay đảo đều.

- Sau đó cho giá đã rửa sạch vào xào thật nhanh tay, đảo liên tục khoảng 4 – 5 phút nêm nếm lại tùy khẩu vị.
- Cuối cùng là cho ít tiêu, mùi tàu và hành lá vào đảo đều, múc ra đĩa.

## **Canh nấm chay**

Cách chế biến món canh nấm chay đơn giản như sau:

- Đậu phụ thái miếng vừa ăn.
- Nấm cắt bỏ chân rửa sạch để ráo.
- Đậu Hà Lan nhặt tước xơ.
- Cà rốt cắt sợi nhỏ.
- Hành, mùi cắt bỏ rễ rửa sạch thái khúc.
- Phi thơm hành khô với chút dầu đậu nành và cho cà rốt vào xào sơ. Sau đó cho nước vào nồi đun sôi.
- Đến khi nước dùng sôi thì cho nấm đông cô và đậu phụ vào, rồi tiếp tục cho đậu Hà Lan đun sôi lần nữa.
- Nêm nếm gia vị nước vừa ăn, đến khi nước sôi thì cho nấm rơm vào đun tiếp khoảng 1-2 phút.
- Cuối cùng là thêm rau mùi, hành hoa, mì chính và tắt bếp, cho canh nấm chay ra bát bát.



## Canh chua chay

Món canh chua chay thực hiện như sau:

- Cắt cà chua cắt chiều dọc ra làm 8 miếng
- Xắt lát mỏng quả thơm theo chiều của mắt thơm
- Nấm rơm rửa sạch, xắt làm ba
- Xẻ miếng đậu phụ non theo miếng vừa ăn
- Nấu nước sôi, cho me vào đến khi me mềm thì vớt ra.
- Cho vào nước cà chua, nấm rơm, đậu hũ non và giá đã rửa sạch vào.

- Me đem dầm lấy nước và cho vào nồi canh, sau đó nêm nếm gia vị vừa ăn là được.
- Nhấc xuống, cho các thứ rau ớt xắt nhỏ vào, múc ra tô là có thể thưởng thức được rồi nhé.

### **Đậu phụ nhồi**

Một trong những món ăn chay đầy đủ dinh dưỡng mà bạn có thể thường xuyên thực hiện cho bữa cơm gia đình. Cách chế biến đơn giản:

- Thái hạt lựu ớt chuông, hành tây, cà rốt.
- Cho cà rốt và hành tây vào chảo và đảo lớn (không cần dùng dầu ăn).
- Cho ớt chuông vào đảo đều và nêm nếm gia vị cho vừa ăn.
- Đậu phụ sau khi chín vàng thì cắt làm đôi và chỉ lấy phần trắng bên trong, còn phần vỏ ngoài để riêng ra đĩa.
- Cho một chút muối và dầu vừng vào trộn đều cùng cơm, tiếp tục cho hỗn hợp đã chế biến vào đảo đều.
- Cuối cùng là nhồi cơm vào trong các miếng đậu đã chiên.

Trình bày các miếng đậu phụ nhồi ra đĩa cho đẹp mắt, rắc thêm ít tiêu, hành ngò để hấp dẫn hơn.



### **Đậu phụ xào rau củ**

Món ăn chay này rất dễ làm mà không mất quá nhiều thời gian của bạn. Hãy tham khảo và áp dụng ngay nhé.

- Nấm hương rửa sạch, ngâm vào nước để mềm ra. Cắt thành 3 phần bằng nhau rồi lấy 1 phần ra cắt miếng vừa ăn.
- Hành lá và ớt chuông rửa sạch và thái thành từng khúc vừa ăn, riêng hành lá thì cắt khúc dài khoảng 2 – 3 cm.
- Thấm khô nước trên từng miếng đậu và cắt thành khối vuông và đem chiên vàng.
- Nấm hương cho vào chảo và đảo đều, sau đó cho ớt chuông và đậu hũ vào.

– Nêm nếm hỗn hợp với gia vị vừa ăn, có thể thêm vào ít tiêu để dậy mùi.

Cuối cùng, bạn cho nốt hành lá vào, đảo qua rồi tắt bếp.

### ***Món ăn chay hàng ngày***

Các món ăn chay dễ làm được chúng tôi chia sẻ chi tiết công thức chế biến dưới đây. Mời bạn theo dõi.

### **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.

- Cách chế biến như sau:

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.



## 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 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 tào hũ ky bằng bánh đa nem. Đừng ngần chế biến nem rán chay để mâm cơm chay của nhà mình thêm màu sắc nhé.



## 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.



## 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 khô ngâm nước, trụng qua nước sôi và để ráo. Làm sạch các nguyên liệu cà rốt, củ cải trắng, nấm rồi 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.



### **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.

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.



### *Các món ăn chay từ nấm*

Một số món ăn chay từ nấm được chuyên trang chúng tôi sưu tầm một cách đầy đủ để bạn tham khảo. Mời bạn theo dõi.

### **Mì xào nấm chay**

- Nguyên liệu, dụng cụ:

- 50g cà rốt
- 100g đậu cô ve
- 50g cải thảo
- 150g nấm bào ngư hoặc nấm rơm
- 1 miếng đậu hũ, gia vị, ngò.

- Cách thực hiện:

**Bước 1:** Đun nước sôi và luộc mì vào dầu ăn, để sợi mì không bị dính khi vớt ra rổ cho ráo

**Bước 2:** Sơ chế các nguyên liệu: cà rốt gọt vỏ, cắt sợi, đậu cô ve cắt bỏ đầu, cắt nhỏ, cải thảo rửa sạch, cắt nhỏ.

**Bước 3:** Bắt chảo lên bếp cho cà rốt vào xào. Tiếp tục cho đậu cô ve vào, cho ít muối vào.

**Bước 4:** Tiếp tục cho thêm nấm và cải thảo vào chảo đảo đều tay.

**Bước 5:** Thêm đậu hũ chiên, nêm gia vị muối, bột ngọt. Cho mì vào trộn xào đều. Cho ra đĩa rắc thêm ít tiêu, nêm ngò lên.



### **Nấm bào ngư chiên giòn**

- Nguyên liệu, dụng cụ:

- 200g nấm bào ngư xám
- Bột chiên giòn dạng pha nước
- Tương ớt, tương cà, giấm, tỏi, ớt băm

- Cách thực hiện:

**Bước 1:** Sơ chế đầu cần rửa sạch với nước muối loãng, sau đó xé thành miếng vừa ăn, để ráo nước.

**Bước 2:** Pha bột chiên giòn với nước để tạo hỗn hợp sệt vừa phải, thêm 1/2 muỗng hạt nêm để đậm đà.

**Bước 3:** Tiến hành làm sốt chua ngọt: phi thơm tỏi ớt, cho vào 2 muỗng tương cà, 2 muỗng tương ớt, 1 muỗng giấm, 1/2 muỗng đường. Đun sôi nêm vừa ăn rồi để nguội.

**Bước 4:** Nhúng nấm vào bột, thả vào dầu chiên đến khi vàng giòn thì vớt ra để ráo dầu, khi ăn chấm cùng sốt.



## **Nấm kim châm xào chay**

- Nguyên liệu, dụng cụ:

- 2 gói nấm kim châm
- Tỏi băm nhỏ, xì dầu, ớt, đường, hành lá

- Cách thực hiện:

**Bước 1:** Sơ chế nấm kim châm bằng cách cắt bỏ phần chân nấm khoảng 2 cm. Sau đó tách nhỏ bó nấm và rửa sạch dưới vòi nước.

**Bước 2:** Bắp chảo lên bếp và cho dầu vào chảo, thêm tỏi, phi thơm rồi đổ xì dầu, đường, hành lá và ớt vào, đun sôi nước sốt.



**Bước 3:** Đun nồi nước sôi, thả nấm kim châm vào luộc thành hai mẻ, mỗi mẻ trong 1 phút, vớt ra để ráo nước và xếp vào đĩa.

**Bước 4:** Rưới nước sốt lên đĩa kim châm và đã hoàn thành món ăn này.



### *Món chay ăn sáng*

Chúng tôi xin gợi ý bạn các món chay ăn sáng cực dễ làm tại nhà, mà còn đảm bảo khoản dinh dưỡng, tiếp sức bạn một ngày dài.

## Bánh mì chay

Là phiên bản chay của món bánh mì Việt Nam truyền thống, bánh mì chay vẫn mang đến cho bạn sự “xiêu lòng” bởi những miếng rau củ xanh ngon hấp dẫn và lớp pate nấm thơm thơm, bùi bùi, béo ngậy.

Bởi chính những nguyên liệu vô cùng tự nhiên và nhẹ bụng, bánh mì chay hứa hẹn sẽ mang đến một nguồn dinh dưỡng vô cùng dồi dào, mà không khiến bạn cảm thấy khó tiêu. Bạn cũng có thể cho thêm sốt mayonnaise và ớt để tăng thêm sự đa dạng của mùi vị nhé.



## Bún trộn chay

Bún trộn chay là món dễ ăn, có thành phần chủ yếu từ đậu phụ chiên, dưa leo, cà rốt thái sợi. Bên cạnh đó, không thể không kể đến phần điểm nhấn là nước sốt chua cay hấp dẫn, cùng nhiều loại rau thơm sẽ tăng cường chất xơ, lợi tiêu hóa, giải cảm, và giúp cho bạn no bụng, đủ sức chuẩn bị cho một ngày dài nữa chứ.



### **Bánh bột lọc chay**

Là phiên bản chay của món ăn nổi tiếng trong văn hóa ẩm thực Huế, bánh bột lọc chay cũng có nhiều hương vị nhân đặc biệt như đậu xanh; đậu phụ cà rốt, mộc nhĩ... Những miếng bánh bột trắng trong, thấy rõ nhân, khi cắn miếng đầu cảm nhận rõ sự dai dai sừng sực, đến khi chạm đến nguyên liệu bên trong mới thấy sự nêm nếm gia vị vô cùng tinh tế.



### **Cơm chiên nấm rong biển**

Có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên khi đây chính là phiên bản chay của cơm chiên cá mặn quen thuộc. Thực chất, đây là một món ăn hết sức dễ làm khi chỉ với 10 phút chế biến cùng những nguyên liệu vô cùng đơn giản, bạn đã có ngay một phần cơm chắc bụng vào buổi sáng.



### **Bánh bao chay**

Điểm thú vị của bánh bao chay là chúng sở hữu nhiều màu sắc bắt mắt, lại vô cùng dễ ăn, dùng nhanh thích hợp với những người bận rộn. Những nguyên liệu có thể dùng cho loại bánh này là khoai lang, hoa đậu biếc, sữa socola...do đó cũng đảm bảo mang lại những dưỡng chất đặc trưng của những nguyên liệu này mang lại.



### **Bún tàu hủ nước tương**

Dù được tạo thành bởi 2 thành phần cơ bản là bún và tàu hủ chiên, bún tàu hủ nước tương lại mang một hương vị khiến ai đã thử ăn một lần sẽ không muốn dừng nữa. Vị mặn mặn của nước tương truyền thống, pha chút vị cay se se của những miếng ớt đỏ tươi, cùng những miếng tàu hủ giòn dai sừng sực khi cắn chính là những yếu tố làm nên tính gây nghiện của món ăn này.

Đây cũng là món bún đơn giản, dễ làm, phù hợp với những ai muốn có đủ năng lượng cho vào buổi sáng mà không có nhiều thời gian chuẩn bị. Bạn có thể kết hợp cùng nhiều loại rau khác nhau để tăng thêm chất xơ và các loại dưỡng chất khác.



Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi chia sẻ đã giúp bạn bỏ túi cho mình công thức làm các món ăn chay ngon, thanh đạm, tốt cho sức khỏe. Chúc các bạn thành công!