

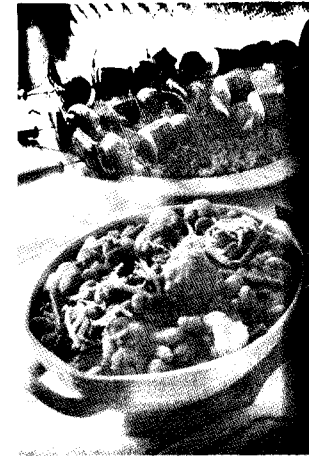
PHẦN VI

Các món ăn chay

- A. Các món nước
- B. Các món chiên - xào - hấp - quay
- C. Các món gỏi - khô - mắm - chả
- D. Các món bánh
- E. Cách làm và cách pha chế các loại nước chấm



Chả trộn dầu hào



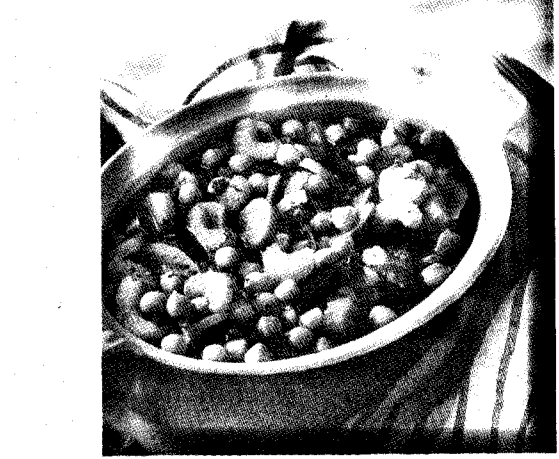
Quả nướng với cơm - Cà ri thập cẩm



Xúp chua cay



Rau cải xào đậu hũ



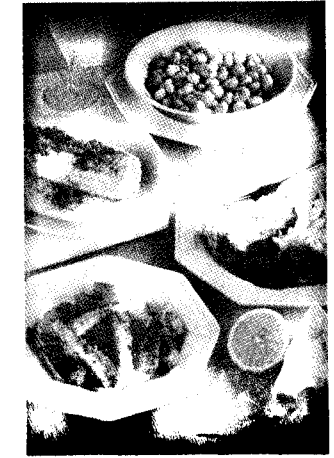
Xúp quả hầm



Cải tím chao đỏ đút lò



Các món rau xào - trộn



Đậu xào mè - Bắp nướng



Cải bó xôi trộn nấm



Cam và đậu trộn dầu giấm



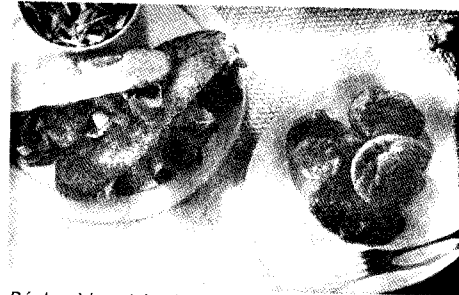
Khoai nướng hành - cà chua om ớt tây - Nấm sốt tiêu xanh



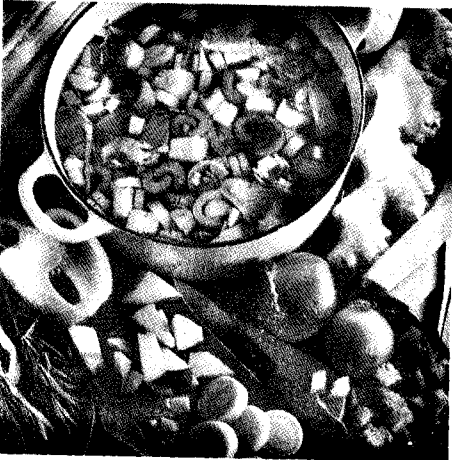
Rau quả xào bún



Nấm xào nấm



Bánh mì kẹp (chay)



Xúp thập cẩm



Com kiểu Mêhicô

A. CÁC MÓN NƯỚC

- Canh chua chay
- Cháo chay
- Măng tây nấu cua
- Gà nấu đậu
- Bún riêu cua
- Bún riêu tôm
- Cà-ry chay
- Bò kho chay
- Bò viên chay

CANH CHUA CHAY

Cõi Thiên Thai <http://www.coitheinthai.com>

Đậu hũ luộc nước sôi vớt ra để ráo, quét nhuyễn cho tàu hũ ky xắt nhỏ, bún tàu xắt ngắn và gia vị phần II vào nồi đều. Vò viên bằng đầu ngón tay, hấp 15 phút (làm giả chả lụa) cất hộp lự.

Phần III:

- | | | | |
|-----------------------|----------|--------------------------|-------|
| + Chả lụa chay | 200g | + Nấm hương (xắt hộp lự) | 3 cái |
| + Cà-rốt (xắt hộp lự) | 1 củ nhỏ | + Tiêu, muối, bột ngọt | |

- Tất cả các thứ gia vị của phần III trút vào cháo nấu lại cho sôi.

MĂNG TÂY NẤU CUA

□ VẬT LIỆU:

- | | | | |
|-----------|--------|----------------------|------------------|
| + Bắp cải | 100g | + Bún tàu | 10g |
| + Su su | 1 trái | + Măng tây | 1 hộp nhỏ |
| + Củ sắn | 1 củ | + Nước hầm (lèo) | 1 lít |
| + Đậu que | 200g | + Nước măng hộp | 200g |
| + Tỏi tây | 1 cây | + Bột mì tinh (năng) | 2 muỗng canh |
| + Nấm rom | 150g | + Bột ngọt, tiêu | 1/2 muỗng cà-phê |
| + Cà-rốt | 1 củ | + Muối | 1/2 muỗng cà-phê |

□ CÁCH LÀM:

- Bắp cải, củ sắn, su su, đậu ve, tỏi tây nấu lấy 1 lít nước hầm.
- Nấm rom gọt phần đen, ngâm nước muối, xả sạch, cắt đôi bóp dẹp (giả cua).
- Cà-rốt luộc mềm xay nhuyễn (giả gạch cua).
- Bún tàu để kho cắt ngắn 4 phân (giả vi cá).
- Măng cắt dài 3 phân chẻ ra làm 4 (nếu cọng lớn).
- Nước hầm, nước măng nấu sôi cho nấm, nêm các thứ gia vị vừa ăn. Quậy bột mì tinh đổ vào, nhắc xuống, bỏ măng tây và cà-rốt xay, múc ra tô rắc tiêu.

CHÁO CHAY

Phần I:

- | | |
|--|--------------|
| + Gạo | 250g (1 lon) |
| + Tỏi tây, bắp cải, su su (nấu nước hầm) | |

- Gạo vo sạch để ráo, rang gạo, vừa vàng trút ra cối dầm sơ. Nấu 3 lít nước hầm rồi cho gạo vào nấu cháo.

Phần II:

- | | | | |
|----------------|-------------|--------------|------------------|
| + Đậu hũ trắng | 1 miếng nhỏ | + Muối, tiêu | 1/4 muỗng cà-phê |
| + Tàu hũ ky | 10g | + Bột ngọt | 1/2 muỗng cà-phê |
| + Bún tàu | 10g | + Dầu | 1/2 muỗng canh |

GÀ NẤU ĐẬU

□ VẬT LIỆU:

+ Su su	1/2 củ	+ Cà-rốt	1 củ
+ Đậu que	50g	+ Nước	1 lít

Tất cả đun với lít nước còn lại 2 chén.

+ Đậu hủ	3 miếng	+ Bột mì	1 muỗng cà-phê
+ Mi ống	10 cọng	+ Cà chua hộp	1 muỗng cà-phê
+ Bơ mạn	1 muỗng cà-phê	+ Đậu hộp	100g
+ Hành tây	1 củ thái hạt lựu	+ Nấm	1/2 hộp

□ CÁCH LÀM:

- Đậu hủ cắt nhỏ vuông khoảng 2-3 phân chiên vàng. Mi ống ngâm nước để ráo, chiên vàng cắt dài hơn miếng đậu. Xiên vào miếng đậu giả làm xương gà. Đun bơ, cho hành tây vào xào vàng. Xong cho bột mì trộn đều, chế 2 chén nước hầm khuấy mạnh cho tan bột. Sau cùng cho cà chua hộp đun sôi, lọc bỏ bã. Đổ nước đã lọc vào song đậu. Nêm bột ngọt, muối, tiêu vừa ăn. Đun tiếp 10 phút. Sau cùng cho đậu hộp và nấm, đun khoảng 3 phút nhắc xuống.

BÚN RIÊU CUA

□ VẬT LIỆU:

+ Đậu nành	200g	+ Cà chua	2 trái
+ Nước	1 lít	+ Me	1 trái
+ Dầu	1 muỗng canh	+ Hạt điều	50 hạt
+ Tỏi tươi	1 cây	+ Bột ngọt, muối	1/2 muỗng cà-phê

□ CÁCH LÀM:

- Đậu nành ngâm 1 đêm, đãi vỏ, đem xay. Lọc kỹ 2, 3 lần bằng túi vải, bỏ bã lấy nước đậu.

- Dầu sôi, cho tỏi phần trắng, xắt nhỏ, phi thơm. Cà thái miếng cho vào xào mềm, me để nguyên trái xào chung.

- Đổ nước đậu vô nấu sôi, gạch cua nổi lên, dùng muỗng ép nhẹ qua 1 phía, dùng khuấy đều sẽ vỡ gạch cua (váng đậu).

- Me chín mềm, vớt ra dầm nát, chắt nước chua vô canh.

- Sau hết xào dầu với hạt điều cho ra màu đỏ, múc một chút chế lên canh riêu cua, rồi rắc tỏi tây xanh thái nhỏ thay hành lá.

BÚN RIÊU TÔM

□ VẬT LIỆU:

+ Đậu hủ	3 miếng	+ Cà chua	3 trái
+ Tỏi tây	4 cây	+ Dầu ăn	4 muỗng canh
+ Cà chua hộp	1 muỗng canh	+ Bột ngọt, muối	1/2 muỗng cà-phê

□ CÁCH LÀM:

- Đậu hủ miếng vắt bớt nước nghiền ra cho nhuyễn, xào sơ với cà chua thái miếng. Tỏi tây phần trắng thái nhỏ xào với cà chua hộp, để giả gạch cua.

- 1 lít 500 nước hầm chay đổ vào song đậu hủ đã xào với cà nấu sôi, váng cua sẽ nổi lên.

- Khi ăn bày gạch cua lên trên tô bún riêu, rắc lá ngò xanh.

CÀ-RY CHAY

□ VẬT LIỆU:

+ Bột mì	1 muỗng canh	+ Lá nguyệt quế	4 lá
+ Đậu hủ chiên	2 miếng	+ Dầu	1 muỗng canh
+ Khoai tây	4 củ	+ Tỏi tây	1 cây
+ Mi ống	50g	+ Dừa khô	1/2 quả
+ Cà-rốt	2 củ	+ Muối	1 muỗng cà-phê
+ Bột cà-ry	1/2 gói	+ Sá	3 củ

□ CÁCH LÀM:

- Dừa nạo nhỏ, hòa với nước ấm, vắt lấy 1 lít nước.

- Đậu hủ, khoai tây, cà-rốt cắt khoảng 3 phân vuông, luộc mì ống (nui) vào giữa miếng đậu hủ giả làm xương; khoai tây chiên vàng còn cà-rốt nấu với chén nước cho mềm.

- Đậu hủ, khoai tây ướp bột cà-ry và lá nguyệt quế trộn đều.

- Bỏ dầu vào chảo đun sôi cho tỏi tây thái hạt lựu chiên vàng. Kế đến cho bột mì khuấy đều, rồi trút vô nồi cà-ry.

- Sau cùng cho nước dừa vào. Đun sôi vớt bỏ củ sả ra, muốn ngon cho vào nồi cà-ry đậu phộng rang giã nhỏ. Tiếp tục đun sôi thêm 10 phút nữa là được, nêm muối, tiêu, bột ngọt, vừa ăn.

BÒ KHO CHAY

□ VẬT LIỆU:

+ Mi căn ⁽¹⁾	10 khoanh	+ Ngũ vị hương	1 muỗng cà-phê
+ Tỏi tươi, sả	2 củ	(húng lủi)	
+ Gừng	1 miếng	+ Bột khoai	10 cọng
+ Cà-rốt	2 củ	+ Dầu ăn	5 muỗng canh
+ Tương hạt bỏ nước	1 muỗng canh	+ Cà hộp	1 muỗng canh
		+ Nước	1 chén

□ CÁCH LÀM:

Sả, tỏi tươi xắt nhỏ, gừng xắt miếng, tương đậm nhuyễn, cà-rốt tía bông (hoa).

- Cắt từng khoanh mì căn, luộc cọng bột khoai vô giữa như miếng thịt, bắc dầu lên chiên vừa vàng chặt dầu ra bớt lại chảo 1 muỗng canh.

- Xào sả, tỏi tây thơm, cho gia vị: muối, tiêu, bột ngọt, tương, cà chua hộp, ngũ vị hương, gừng, cà-rốt xào cho đều để mì căn chiên vào đảo rồi chế nước nấu hơi sánh là được.

(1) Đậu hủ chiên cũng được (cắt miếng vuông nhỏ)

BÒ VIÊN CHAY

□ VẬT LIỆU:

+ Mi căn non	300g	+ Bột ngọt	1 muỗng cà-phê
+ Nấm rom tươi	200g	+ Dầu mè	1 muỗng cà-phê
+ Cà tây	2 cây	+ Nước leo	1 lít
+ Tỏi tây	1 cây	+ Củ sắn, củ cải	4 củ

□ CÁCH LÀM:

- Mì căn non làm trước 1 ngày, ngâm nước cho dai, ngắt ra từng cục nhỏ xoa chút bột mì, dùng 2 ngón cái và 2 ngón trỏ cuộn như hòn bi.

- Khi viên phải khéo tay bột mới tròn giống bò viên, ngâm nước lạnh nửa giờ.

- Nấm rom ngâm muối, rửa sạch cắt miếng nhỏ. Dầu ăn đun sôi cho tỏi tây đã xắt nhỏ phần trắng (củ); phi thơm trút vô xào nêm muối, bột ngọt, xì dầu.

- Nước leo nấu bằng củ sắn, củ cải bỏ làm 4, ninh cho ngọt nước vớt bỏ bã, nêm muối, bột ngọt rồi thả bò viên vô, nấm đã xào xào trút vào. Khi ăn múc ra tô, rắc cần tàu thái nhỏ, vài lá ngò (mùi), rưới chút dầu mè cho đúng vị.

CÁCH LÀM TƯƠNG:

+ Tương ngọt	2 muỗng canh	+ Ót	1 quả
+ Tương ớt	2 muỗng canh	+ Đường	1/2 muỗng cà-phê

- Dầu ăn phi với tỏi tây, và ớt băm nhỏ, vớt tỏi và ớt bỏ đi. Cho tương, 1/2 muỗng đường, chút bột năng hòa với 3 muỗng nước leo, khuấy đều rồi bắc ra.

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| - Chả giò | - Nấm Đông Cô xốt dầu mè |
| - Chả cuốn | - Đùi gà nấu nấm |
| - Gà xào sả ớt | - Môn hấp |
| - Thịt gà xào nấm | - Thịt quay |
| - Cua xào chua ngọt | - Xà xíu quay |
| - Mì xào giòn | - Cổ gà quay |
| - Bắp cải xốt cà | - Chạo tôm chay |

▫ VẬT LIỆU:

- | | | | |
|----------------|---------|------------------|----------------|
| + Đậu xanh | 100g | + Tỏi tươi | 1 cây |
| + Củ sắn | 1 củ | + Cà-rốt | 2 củ |
| + Bún tàu | 50g | + Bột ngọt, tiêu | 1 muỗng cà-phê |
| + Nấm mèo | 5 tai | + Bánh tráng | 20 cái |
| + Đậu hủ chiên | 1 miếng | | |

▫ CÁCH LÀM:

Đậu xanh ngâm nước vài giờ, đãi vỏ cho vô chảo hấp chín, rồi xay nhuyễn.

- Củ sắn thái chỉ, vắt nước cho ráo.

- Bún tàu, nấm mèo ngâm nước thái nhỏ, cà-rốt, đậu hủ, tỏi tây cũng thái chỉ.

- Tất cả trộn chung nêm gia vị, đặt trên bánh tráng 1 muỗng nhân, gấp bánh từ mép phía trước mặt, đến bên phải rồi bên trái và cuộn tròn đem chiên.

CHẢ CUỐN

▫ VẬT LIỆU:

- | | | | |
|----------------|---------|-------------|------------------|
| + Tàu hủ ky | 8 miếng | + Măng tươi | 30g |
| + Nấm hương | 4 cái | + Rượu thơm | 1/2 muỗng cà-phê |
| + Đậu hủ | 4 cái | + Dầu mè | 1/2 muỗng canh |
| + Củ sắn (đậu) | 1 củ | + Nước hầm | 4 muỗng canh |

▫ CÁCH LÀM:

- Nhúng tàu hủ ky vào nước để dễ cuốn, nấm ngâm nước cho mềm và băm nhỏ.

- Trộn chung đậu miếng đã bóp nhỏ, củ sắn, nấm, măng tươi băm nhỏ nêm gia vị, rượu thơm và dầu mè.

- Đặt trên miếng tàu hủ ky 1 muỗng canh nhân, gấp bánh tráng từ mép phía trước mặt, đến bên phải rồi bên trái và cuộn tròn.