

## C. CÁC MÓN GỎI - KHÔ - MẮM - CHÁ

- Bò bía
- Bì cuốn chay
- Nộm sứa
- Gỏi bó
- Khô tra chay
- Mắm thái
- Chả quế
- Chả tôm
- Giò lụa chay
- Mì căn non
- Mì căn cây

## BÒ BÍA

### ▫ VẬT LIỆU: Phần I

- |              |                  |                |                  |
|--------------|------------------|----------------|------------------|
| + Đậu hủ     | 1 miếng          | + Đường        | 1 muỗng canh     |
| + Nước tương | 2 muỗng cà-phê   | + Ngũ vị hương | 1/3 muỗng cà-phê |
| + Bột ngọt   | 1/2 muỗng cà-phê | + Nước         | 4 muỗng canh     |

### ▫ CÁCH LÀM:

Đậu hủ chiên với dầu cho vàng, pha phần I vào nấu cạn, rồi xắt mỏng.

### ▫ VẬT LIỆU: Phần II

- |             |      |              |                |
|-------------|------|--------------|----------------|
| + Đậu phộng | 100g | + Bánh tráng | 20 cái         |
| + Cà-rốt    | 1 củ | + Tương ngọt | 1/2 chén       |
| + Củ sắn    | 1 củ | + Tương ớt   | 1 muỗng cà-phê |

### ▫ CÁCH LÀM:

Đậu phộng rang vàng chà vỏ đâm sơ. - Củ sắn, cà-rốt xắt sợi xào sơ. - Bánh tráng mềm, trải lên mâm xếp 2 lá rau xà-lách, trên để củ sắn, cà-rốt, đậu phộng và đậu hủ xắt miếng có trét chút tương ngọt và tương ớt, xếp hai đầu bánh tráng rồi cuộn lại.

## BÌ CUỐN CHAY

### ▫ VẬT LIỆU:

- |                        |         |                             |                |
|------------------------|---------|-----------------------------|----------------|
| + Khoai lang           | 2 củ    | + Thính                     | 1 muỗng canh   |
| + Đậu hủ               | 3 miếng | + Bột ngọt                  | 1 muỗng cà-phê |
| + Bún tàu (miến) 30g   |         | + Bánh tráng                | 25 cái         |
| + Tỏi tây (tươi) 1 cây |         | + Rau thơm, xà-lách đủ dùng |                |

### ▫ CÁCH LÀM:

- Khoai lang thái chỉ chiên hơi vàng. Đậu hủ chiên vàng thái chỉ.
- Miến luộc sơ qua, xắt ngắn, đổ vào nước lạnh (nếu không thích cách này thì miến có thể chiên vàng).

- Tỏi tây thái hạt lựu làm giả hành rồi đảo với 3 muỗng dầu, nêm bột ngọt, xào xong để nguội.

- Khoai, đậu hủ, miến, tỏi tây, thính và gia vị trộn chung rồi cuốn với bánh tráng, rau thơm, xà-lách.

## NỘM SỮA

### □ VẬT LIỆU:

+ Dưa leo	4 trái	+ Mì căn	2 cái
+ Cà-rốt	2 củ	+ Tỏi tây	2 cây
+ Đậu hủ chiên	1 miếng	+ Củ cải muối	150g

### □ CÁCH LÀM:

Dưa leo, cà-rốt thái chỉ. Đậu hủ, thái chỉ giả làm trứng.

- Mì căn luộc dập dập, xé nhỏ làm thịt gà: Ướp 1/2 muỗng bột ngọt, 1/4 muỗng muối để chùng 10 phút.

- Chảo nóng chế 1 muỗng canh dầu, cho tỏi tây băm nhỏ, phi thơm, xào lăn mì căn.

- Củ cải muối rửa sạch nhiều lần cho hết mặn, vắt ráo, thái chỉ giả làm sữa.

- Tất cả trộn chung với nước mắm chay pha sẵn.

- Trên đĩa nộm sữa bày vài lát ớt, rắc ngò xanh.

## GỎI BÓ

### □ VẬT LIỆU: Phần 1

+ Đậu hủ	2 miếng	+ Dầu	2 muỗng canh
+ Nước tương	1 muỗng canh	+ Đường	2 muỗng cà-phê
+ Ngũ vị hương	1/2 muỗng cà-phê	+ Bột ngọt	1 muỗng cà-phê
+ Nước	1/2 chén		

### □ CÁCH LÀM:

Đậu miến chiên với dầu, pha nước ướp của phần 1 cho vào nấu cạn lấy ra để nguội, xắt dày 4 ly.

### □ VẬT LIỆU: Phần II

+ Dưa leo	1 trái	+ Cà-rốt	1 củ
+ Củ sắn	1 củ	+ Dưa gừng	20g
+ Củ kiệu chua	10g	+ Tỏi tươi (dùng lá)	5 lá
+ Giấm	5 muỗng canh	+ Đường	2 muỗng canh
+ Đậu phộng rang	2 muỗng canh	+ Tương ớt	1 muỗng canh

### □ CÁCH LÀM:

- Dưa leo, cà-rốt, củ sắn xắt bẻ dài bằng miếng đậu hủ, dày 2 ly ngâm với 2 muỗng canh giấm, 2 muỗng canh đường.

- Để 30 phút cho ngấm gia vị.

- Dưa gừng, củ kiệu cũng xắt mỏng như miếng đậu hủ, lá tỏi trung nước sôi, xé sợi nhỏ, cứ sắp mỗi thứ một miếng cột lại thành bó. Ăn với tương ngọt, đậu phộng đâm sơ với tương ớt.

## NƯỚC CHẤM TƯƠNG ỚT

### □ VẬT LIỆU:

+ Tương xay sẵn	100g	+ Nước	1/2 chén
+ Đường	1 muỗng canh	+ Bột ngọt	1 muỗng cà-phê
+ Bột năng	1 muỗng cà-phê	+ Tỏi tươi	1 cây
+ Dầu	2 muỗng canh	+ Tương ớt	1 muỗng cà-phê
+ Đậu phộng rang	2 muỗng canh		

### □ CÁCH LÀM:

Tương và nước, đường nấu sôi. Quậy bột năng với 2 muỗng canh nước chế vào khuấy chín bột. Để dầu sôi chiên tỏi vàng, trút tương vào trộn đều. Lúc dùng chế thêm 1 muỗng canh giấm, trên rắc đậu phộng và tương ớt.

## KHÔ TRA CHAY (Khô cá)

### □ VẬT LIỆU:

+ Tàu hủ ky lá	50g	+ Bột ngọt	1/2 muỗng cà-phê
+ Chao đó	1 hũ	+ Bột mì	50g

- + Tiêu 1/2 muỗng cà-phê
- + Bột năng 20g

- Cài Thỉnh Thỉnh <http://www.coithienthai.com>*
- + Nước 1 muỗng canh
  - + Đường 5g

#### □ CÁCH LÀM:

- Chao tán nhuyễn, rắc tiêu, bột ngọt, đường, bột mì, bột năng và nước, trộn cho đều sền sệt là được.

- Tàu hủ ky xắt miếng hình chữ nhật 5cm x 8cm, xong bắc chảo lên cho dầu vào. Lấy miếng tàu hủ ky nhúng vào tô bột đem chiên vàng trông giống như miếng cá khô.

## MẮM CHAY

#### □ VẬT LIỆU:

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| + Đậu phộng 200g | + Mì căn 1 cái        |
| + Chao 100g      | + Tỏi tươi 1 cây      |
| + Thơm 1 miếng   | + Đậu đũa 20 cọng     |
| + Cà tím 1 trái  | + Dầu ăn 2 muỗng canh |

#### □ CÁCH LÀM:

- Đậu phộng đâm nhỏ; chao tán nhuyễn; thơm xắt từng miếng bằng ngón tay út; cà tím cũng xắt miếng theo chiều ngang; mì căn xắt lát xéo; tỏi cắt như hành lá; đậu đũa bẻ từng khúc ngắn 2 lóng tay.

- Bắc chảo lên bếp cho dầu vào, khi dầu sôi cho tỏi vô xào thơm. Trút mì căn vào xào với cà tím, thơm, đậu đũa, cho thấm dầu. Múc ra tô.

- Đổ vào soong 2 tô nước, nấu sôi lên, cho đậu phộng vô sôi vài dạo, để đậu nở và nhừ. Cho chao và các thứ đã xào vô luôn, để lửa riu riu. Các thứ mềm nêm gia vị, bột ngọt, đường, nếu lạt nêm chút muối.

- Mắm chay ăn với các thứ rau sống: xà-lách, rau thơm, dưa leo băm nhỏ.

## MẮM THÁI

#### □ VẬT LIỆU:

- |                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| + Đu đủ bào 200g       | + Gừng (thái chỉ) 1 muỗng cà-phê  |
| + Dưa leo 2 trái       | + Riềng (thái chỉ) 1 muỗng cà-phê |
| + Củ cải muối 100g     | + Ót (thái chỉ) 1 trái            |
| + Dầu 1 muỗng canh     | + Bột ngọt 1 muỗng cà-phê         |
| + Tỏi tây (tươi) 2 cây | + Chao đỏ 1 miếng rưỡi            |
| + Khóm 1/4 trái        | + Chao trắng 1 miếng              |
| + Đường thè 50g        | + Nước màu 1/2 muỗng cà-phê       |
| + Muối 1 muỗng cà-phê  | + Thỉnh 1 muỗng cà-phê            |

#### □ CÁCH LÀM:

- Đu đủ gằn chín còn cứng bào nhỏ, trộn với 1/2 muỗng cà-phê muối, xả hết mặn vắt ráo nước đem phơi heo héo.

- Dưa leo chẻ làm 3 bỏ ruột, để vỏ xanh thái chỉ trộn với 1/2 muỗng cà-phê muối, xả hết mặn, vắt ráo nước, phơi tai tái.

- Củ cải muối, chẻ làm 2, thái mỏng ngâm nước cho hết mặn, vắt thật ráo nước. Bắc chảo dầu, cho tỏi tây băm nhỏ vô chiên thơm, trút củ cải muối xào thấm đều.

- Khóm gọt vỏ, xé từng miếng, bắc chảo để đường thè, rưới 1/2 muỗng canh nước nấu sôi, tan đường cho khóm vào nấu cạn.

- Chao tán nhuyễn, nước màu, nước chao, bột ngọt trộn đều với các thứ kể trên và 1 muỗng canh muối. Sau cùng trộn gừng, riềng, tỏi, ớt, thỉnh. Ém vào keo trên đây lá chuối.

- Để 1 ngày sau mắm thấm ăn với chuối, khế, rau sống và bún.

## CHẢ QUẾ

#### □ VẬT LIỆU:

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| + Tàu hủ ky 100g               | + Bột ngọt, muối 1/3 muỗng cà-phê |
| + Bột quế 1/6 muỗng cà-phê     | + Dầu ăn 1 muỗng cà-phê           |
| + Tiêu, đường 1/8 muỗng cà-phê |                                   |

□ CÁCH LÀM:

- Nấu nước sôi trong tàu hủ ky mềm, vớt ra rổ, để thật ráo.
- Bóp nát tàu hủ ky ra rồi ướp gia vị dầu, muối, tiêu, đường, bột ngọt, quế.
- Trải lá chuối sẵn, trên để 1 miếng tàu hủ ky lá, rửa sơ để mềm, bày chả lên lá tàu hủ cuộn lại, phết chút nước màu. Đặt lên bếp than nướng vàng, thoa dầu ăn quanh đờn chả quế cho láng bóng và thơm ngon.

### CHẢ TÔM

□ VẬT LIỆU PHẦN I:

- |             |         |                   |                |
|-------------|---------|-------------------|----------------|
| + Đậu hủ    | 2 miếng | + Muối, tiêu      | 1 muỗng cà-phê |
| + Tàu hủ ky | 20g     | + Bột ngọt, đường | 1 muỗng cà-phê |
| + Bún tàu   | 20g     | + Dầu             | 1 muỗng canh   |

□ CÁCH LÀM:

- Đậu miếng nấu nước sôi luộc lại, vớt ra để ráo, quét nhuyễn, trộn với tàu hủ ky ngâm mềm xắt nhỏ. Bún tàu ngâm mềm xắt ngắn nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu.
- Ém chả vào khuôn đặt vô xùng hấp.

□ VẬT LIỆU PHẦN II:

- |            |              |               |                |
|------------|--------------|---------------|----------------|
| + Bột năng | 1 muỗng canh | + Cà chua hộp | 1 muỗng cà-phê |
| + Nước     | 3 muỗng canh | + Muối        | 1 chút         |

□ CÁCH LÀM:

- Bột năng hòa với nước quấy tan đều, cho cà chua hộp vô, nêm chút muối.
- Chả chín thoa trên mặt (làm giả hột vịt) hấp lại 15 phút để nguội, cắt chả từng miếng xéo bày mới đẹp.
- Chả tôm ăn với bánh lá và chấm nước mắm chay.

### GIÒ LỤA CHAY

□ VẬT LIỆU:

- |             |                |                     |         |
|-------------|----------------|---------------------|---------|
| + Tàu hủ ky | 200g           | + Tiêu bột          | 20 viên |
| + Đậu hủ    | 2 miếng        | + Bột ngọt, muối... |         |
| + Đường     | 3 muỗng cà-phê |                     |         |

□ CÁCH LÀM:

- Đặt soong nước lên bếp nấu sôi, lấy từng miếng tàu hủ ky trung qua đảo lại vừa mềm vớt ra để ráo nước, tàu hủ ky đã trung rồi đem xắt nhuyễn.
- Đậu hủ quét trộn với tàu hủ ky, hai thứ bóp nhừ, nêm gia vị: đường, tiêu, muối, bột ngọt.
- Trải lá chuối gói giò lụa chay như cách gói bánh tét xong cho vô xùng hấp 30 phút, vớt ra để nguội, giò lụa ăn với bánh mì hoặc làm nhiều món ăn khác.

### MÌ CĂN NON

□ VẬT LIỆU:

- |             |       |
|-------------|-------|
| + Bột mì 11 | 1kg   |
| + Muối bột  | 200g  |
| + Nước      | 500cc |

□ CÁCH LÀM:

- Nước đổ vô bột từ từ, nhào kỹ nửa giờ, chia làm 6 phần, dầy khăn ẩm ủ 2 giờ. Khi bột nổi đổ nước vô ngâm 1 giờ nữa rồi vớt ra từng phần, nặn bet, rắc muối đều 2 mặt. Gấp tư miếng bột thả vô nước nhẹ nhẹ, xả bột thay nước nhiều lần cho hết mặn.
- Một kg bột mì khi làm xong, đem cân còn 500g hoặc 600g là được (bột dai như cao su và sôm sốp).
- Mì căn non ướp gia vị làm bít-tết chay, xá xú, thịt gà, v.v...

## □ VẬT LIỆU:

- + Bột mì số 11           kg
- + Nước không phèn, không mặn và không có vôi

## □ CÁCH LÀM:

- Một lít nước lã pha 10g muối, đun sôi 10 phút đoạn bắc ra cho nguội dần (50°).

- Rây 1 kg bột mì vào chậu, từ từ đổ nước ấm, bóp, nhồi thật kỹ độ 15 phút. Bột với nước ấm thành sền sệt. Không nên cho nhiều nước quá, vừa đủ thôi, bột lỏng ít mì căn.

- Cho cục bột đã nhồi rồi vào túi vải rộng 20 x 30 phân, túm miệng lại cột dây.

- Nhúng túi bột vào chậu nước lã, ngâm bột cho ướt túi, đoạn bóp mạnh và kỹ, túi phải luôn luôn ngập nước. Khi bóp túi tinh bột ngấm ra ngoài làm trắng nước trong chậu. Bột dẻo ở lại trong túi là mì căn. Phải bóp túi bột trong 8 hay 9 chậu nước khi nào thấy nước gợn trong, là được mì căn rồi.

- Mở túi ra, lấy mì căn nặn thành thỏi tròn, đường kính 4 phân, dài 10 phân.

- Để thỏi mì căn vào xúng (hay chỗ thổi xôi) hấp chín. Lấy ra ngoài để nguội làm các món ăn chay.

- Bánh phồng tôm chay

- Bánh bông lan chay

- Buche Noël chay

- Bánh lá chay

- Bánh hạt vừng chay

- Bánh hời thịt bò