

sống thuần chay

Cẩm Nang Bỏ Túi Cho
Cuộc Sống Thêm Xanh Và Khoẻ Hơn



- ✓ 15 công thức đơn giản
- ✓ Dinh dưỡng tổng hợp
- ✓ Mẹo hay



Chúc mừng bạn
đã bắt đầu bước
đầu tiên cho
hành trình đầy
tích cực và nhân
đạo.

LỜI MỞ ĐẦU

Đừng quá lo lắng và hồi hộp bởi vì lối sống thuần chay thật ra rất đơn giản khi bạn biết cách. Cuốn sách này sẽ là người bạn đắc lực để giúp bạn từng bước hiểu thêm về các lợi ích của việc sống thuần chay, dinh dưỡng cho người thuần chay cũng như rất nhiều các công thức nấu ăn thuần chay ngon miệng, bổ dưỡng cho bạn và gia đình.



TẠI SAO CHÚNG TA LẠI CẦN THUẦN CHAY?

Có nhiều người hỏi rằng, tại sao lại phải sống thuần chay? Câu trả lời của chúng tôi là: Tại sao lại không? Sống thuần chay có rất nhiều lợi ích không chỉ cho sức khỏe của bạn, bảo vệ mạng sống của nhiều loài động vật mà còn tích cực góp phần bảo vệ môi trường đang trong giai đoạn khủng hoảng khí hậu. Tổ chức Liên Hợp Quốc đã tuyên bố rằng: “Hành động hiệu quả để chống lại việc biến đổi khí hậu chỉ đơn giản là chuyển sang chế độ ăn thuần chay”.

Để tìm hiểu kỹ hơn về những vấn đề này, chúng tôi sẽ vén màn bí mật mối quan hệ giữa ngành công nghiệp thịt, trứng, sữa và sự gia tăng khí thải nhà kính, nạn phá rừng, các vùng chết

của đại dương và sự thiếu nước sạch.

Sức khỏe cũng là chủ đề được đề cập nhiều nhất trong cuốn sách này. Chúng tôi sẽ giúp bạn hiểu sâu hơn về dinh dưỡng từ thực vật, cách giúp bạn lên kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn ngon lành, đủ chất phù hợp với mọi lứa tuổi và điều kiện sức khỏe.

Bên cạnh việc hướng dẫn lối sống thuần chay, chúng tôi sẽ mang đến cho bạn các công cụ thiết yếu để thay đổi cuộc sống của bạn bao gồm 4F: FOUNDATION - FULFILLMENT - FORWARD - FUN (Nền tảng - Cảm xúc trọn vẹn - Đón đầu - Vui vẻ).

SỰ THẬT VỀ NGÀNH CÔNG NGHIỆP THỊT

Theo Cục Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (gọi tắt là EPA), các trang trại chăn nuôi ở Mỹ thải ra khoảng 500 triệu tấn phân hữu cơ mỗi năm làm ô nhiễm sông ngòi và nhiễm bẩn mạch nước ngầm. Ở nhiều nơi, do thiếu nhà máy xử lý chất thải, phân động vật thường được chứa trong đầm phá, sản sinh ra các chất hóa học độc hại gây viêm nhiễm và ảnh hưởng hệ miễn dịch, thần kinh ở người.

Nạn cháy rừng Amazon lịch sử năm 2019 một lần nữa cho chúng ta thấy rõ tác động tiêu cực của ngành chăn nuôi. Từ năm 1970, con người đã khai thác gần 90% diện tích rừng nhiệt đới Amazon cho việc chăn thả gia súc, và con số này sẽ không ngừng lại trừ khi nhu cầu tiêu thụ thịt trên thế giới giảm đi.

Nếu đọc đến đây, hẳn sẽ có nhiều bạn nghĩ rằng vậy thì tiêu thụ hải sản sẽ tốt hơn cho môi trường chăng? Rất tiếc là ngành hải sản cũng chịu trách nhiệm chính cho việc ô nhiễm môi trường biển và giết chết hơn 100.000 cá thể cá voi, cá heo và rùa biển. Hơn 60% rác thải nilon trên biển là rác thải sinh hoạt, lưới đánh bắt cá do ngư dân để lại khiến cho các sinh vật biển bị mắc kẹt một cách đau đớn. Việc tiêu thụ nhầm từ người tiêu dùng cũng ảnh hưởng đến sự sinh tồn của sinh vật biển. Hơn nữa, với tình trạng đánh bắt hải sản quá tải, tận diệt như hiện nay, các nhà khoa học tin rằng các đại dương sẽ trở nên “trống rỗng” và các loài sinh vật biển sẽ biến mất vào năm 2050. Điều tồi tệ hơn là hệ sinh thái đại dương cân bằng và liên hệ trực tiếp đến sự sống trên đất liền, vì vậy ngừng ăn hải sản là cách duy nhất để cứu lấy các đại dương của chúng ta.



LÀM SAO CÓ THỂ KHỎE MẠNH NẾU KHÔNG ĂN THỊT CÁ?

Một trong những quan niệm khiến nhiều người lo lắng khi mới bắt đầu hành trình sống thuần chay đó chính là ăn chay không đủ dinh dưỡng. Tuy nhiên, quan niệm này hoàn toàn sai lầm bởi vì các nhà khoa học đã chứng minh không có dưỡng chất nào từ động vật mà bạn không thể tìm thấy trên thực vật cả.

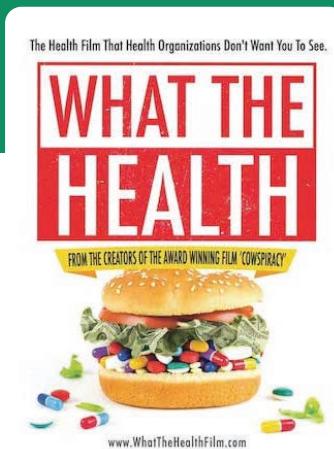
Hơn nữa, lối sống thuần chay được ủng hộ bởi các tổ chức dinh dưỡng trên thế giới. Theo Hiệp Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ và Anh Quốc, chế độ ăn uống thuần chay hợp lý hoàn toàn cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho mọi độ tuổi và các giai đoạn khác nhau trong cuộc sống như trẻ sơ sinh, thời kỳ mang thai hoặc cho con bú. Để hiểu thêm thế nào là chế độ ăn hợp lý, chúng tôi sẽ giải thích kỹ càng trong Phần 3: Tất cả về dinh dưỡng thuần chay, cũng như các gợi ý trong việc mua sắm thực phẩm, và nấu ăn cho gia đình.



NHỮNG BỘ PHIM TÀI LIỆU VỀ THUẦN CHAY HỮU ÍCH BẠN CÓ THỂ THAM KHẢO



The Game Changers
- Người thay đổi cuộc chơi



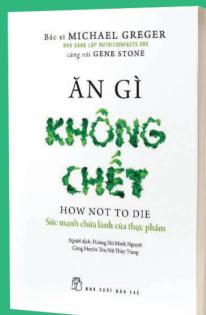
What The Health
- Phim tài liệu về thuần chay - Giải pháp cải thiện môi trường



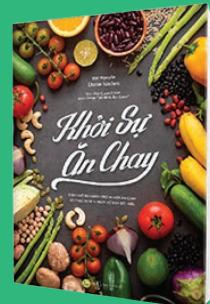
Cowspiracy
- Giải pháp cải thiện môi trường

NHỮNG CUỐN SÁCH HAY VỀ THUẦN CHAY

- Ăn gì để không chết - Sức mạnh chữa lành của thực phẩm của bác sĩ Michael Greger



- Khởi sự thuần chay của tác giả và đầu bếp Ducan





Đối với những bạn mới bắt đầu hành trình thuần chay và chuẩn bị bữa ăn cho mình, chắc chắn đó là một việc không hề dễ dàng chút nào.

MẸO VẶT KHI MUA SẮM

1. MẸO VẶT KHI MUA SẮM

Trừ những món bạn tự chuẩn bị cho mình, có rất nhiều món ăn vặt mua sẵn trên thị trường không thân thiện với thuần chay như sốt mayonnaise, sữa đặc, sữa chua hay nước mắm.

Để tránh nhầm lẫn, bạn có thể tập thói quen đọc các thành phần trên nhãn hàng để phân biệt món ăn nào thật sự thân thiện với người thuần chay chúng ta. Ngoài ra, càng nhiều người chuyển đổi sang thuần chay, bạn càng dễ tìm thấy nhiều phiên bản thuần chay cho các món ăn yêu thích, ví dụ như phô mai thuần chay từ hạt điều, sữa chua từ đậu nành hoặc sữa dừa, thậm chí cả bánh burger thuần chay.



2. BẠN CẦN MUA SẮM GÌ CHO CĂN BẾP CỦA MÌNH?

Biểu đồ này sẽ giúp bạn dễ dàng lên kế hoạch khi mua sắm thực phẩm và chuẩn bị bữa ăn cho mình:

NHÓM THỰC PHẨM

LƯỢNG BỔ SUNG KHUYẾN KHÍCH

Hoa quả và rau củ tươi hoặc sấy khô	Mỗi bữa ăn
Thực phẩm giàu tinh bột như yến mạch, khoai lang, bánh mì nguyên cám, gạo lứt, hạt diêm mạch	
Thực phẩm giàu chất đạm như các loại đậu lăng, đậu gà, đậu hũ, mì cǎn, tempeh, đậu natto	Mỗi ngày
Các quả hạch và các loại hạt như hạnh nhân, hạt chia	
Các loại sữa đậu và hạt	



Trong các loại thực phẩm kể trên, tempeh và mì căn là dạng thực phẩm bạn có thể chế biến đa dạng nhất. Chúng ta đã quen với mì căn qua văn hóa ăn chay của người Việt với cách chế biến thành các món thịt chay đơn giản và ngon miệng, mà quên tempeh cũng là một loại thực phẩm rất tuyệt vời. Có xuất xứ từ Indonesia, tempeh được làm bằng đậu lênh men (thường là đậu nành, đậu đỗ) làm tăng hàm lượng đạm, chất xơ và vitamin. Bạn có thể mua tempeh và mì căn dễ dàng tại các cửa hàng chay, hoặc siêu thị trực tuyến.

Một số lưu ý khi bạn sử dụng mì căn:

Mì căn làm từ gluten lúa mì, vì vậy sẽ không tốt cho những người bị Celiac (bệnh lý đường ruột do cơ thể bị nhạy cảm/ dị ứng với gluten trong thực phẩm). Ngoài ra, mì căn cũng chứa nhiều natri, vì vậy khi chế biến nên tinh giảm đường muối để giúp bữa ăn của bạn lành mạnh hơn. Hãy cân nhắc trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ của bạn nếu bạn có vấn đề về sức khỏe.



3. CÁC THỰC PHẨM THAY THẾ:

Khi mới chuyển sang sống thuần chay, có lẽ bạn sẽ nhớ những món ăn yêu thích trước đây. Đừng lo nhé, danh sách các thực phẩm thay thế này sẽ giúp sự chuyển đổi của bạn trở nên dễ dàng hơn.

SẢN PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT

SẢN PHẨM THUẦN CHAY THAY THẾ

Mật ong	Mật mía, mật hoa dừa, đường thô, syrup lá phong, đường thốt nốt, đường dừa, cây cỏ ngọt
Bơ sữa	Dầu thực vật như dầu dừa, dầu oliu, nước sốt táo
Sữa bò tươi	Sữa ngô, sữa đậu nành, sữa yến mạch, sữa hạnh nhân
Trứng gà	Đậu hũ, tempeh
Kem	Hoa quả đông lạnh
Thịt gia cầm hoặc gia súc	Nấm, đậu hũ, tempeh, mì cǎn, các loại hạt, các loại đậu
Nước dùng từ thịt	Nước dùng từ rau củ



GÓC BẾP THUẦN CHAY



accnhi



veganwith_nu

SANDWICH CHAY THẬP CẨM KIỂU HÀN

NGUYÊN LIỆU

2 lát sandwich	1/2 trái cà chua
20gr nấm bào ngư xám	5 lá salad
1 củ khoai tây	Tương ớt, tương cà
1/2 củ cà rốt	

CÁCH LÀM

Khoai tây luộc mềm, nghiền nát và thêm chút muối

Cà rốt cắt sợi, cà chua cắt lát

Xào nấm: Cho một ít dầu ôliu thêm nấm vào xào chung, nêm một chút muối và tiêu

Sandwich có thể nướng hoặc dùng chảo để làm nóng giòn

Cách gói bánh sandwich:

Dùng giấy bọc thực phẩm đặt một lát sandwich lên trước, cho lần lượt khoai tây, một ít tương ớt, tương cà, salad, nấm xào, cà chua, cà rốt và đặt lát sandwich còn lại lên trên, gói chặt tay dùng keo dán cố định

Cuối cùng cắt đôi bánh sandwich và thưởng thức

Gợi ý thêm:

Bạn có thể thay đổi các loại nhân khác như khoai lang, dưa leo, bắp cải, tàu hủ.. với thật nhiều nhân mà bạn thích, chỉ cần kẹp bánh sandwich và thưởng thức thôi. Bạn có thể sáng tạo theo phiên bản chay hợp với khẩu vị của bạn.



HỘP BENTO RONG BIỂN

Khẩu phần: 1 người

Cơm trộn rong biển
Măng tây xào nấm đông cô
Tàu hủ cuộn rau củ
Rau củ luộc
Táo đỏ



NGUYÊN LIỆU

100gr măng tây
4 tai nấm đông cô tươi
2 miếng tàu hủ
Que xiên
Đậu que, bắp Mỹ, ớt chuông
1 trái táo đỏ

CÁCH LÀM

Cơm trộn rong biển:

Sau khi nấu cơm xong, trộn với một ít rong biển sấy khô và mè rang.

Măng tây xào nấm:

Măng tây cắt khúc xào nấm đông cô nêm một chút muối, tiêu

Tàu hủ cuộn rau củ:

Tàu hủ cắt lát mỏng chiên vàng một mặt vớt ra để nguội.

Mặt vàng là mặt ngoài, mặt trong cuốn chung đậu que, ớt chuông sau đó dùng xiên que cố định.

Làm sốt quết ngoài ngoài tàu hủ:

2 muỗng nước tương, 1 muỗng tương ớt, 1 muỗng dầu ô liu, tiêu.

Quết sốt trên lên lớp ngoài tàu hủ và áp chảo 2 phút.

Rau củ thập cẩm:

Bắp Mỹ, ớt chuông luộc, dưa leo trộn chung.

Tráng miệng: 1/2 trái táo đỏ.

Trình bày: Trang trí bento theo sở thích với nhiều màu sắc từ rau củ dinh dưỡng, đẹp mắt và thơm ngon.

BÁNH MÌ NƯỚNG CÙNG CHUỐI VÀ BƠ ĐẬU PHỘNG

Khẩu phần: 1 người

NGUYÊN LIỆU

- 2 lát bánh mì kẹp
- 1 trái chuối (có thể thay bằng táo)
- Bơ đậu phộng
- Bột quế

CÁCH LÀM

Nướng bánh mì trên chảo trong 2 phút, sau đó đổi mặt

Phết bơ đậu phộng, cắt lát chuối lên trên và rắc thêm ít bột quế





CHÁO YẾN MẠCH

Khẩu phần: 1 người

NGUYÊN LIỆU

- 50 gram yến mạch
- 1 muỗng canh hạt chia (có thể thay bằng hạt lanh hoặc hạt é)
- 1 trái chuối
- 1 muỗng cà phê tinh chất vani
- 1 muỗng canh bột cacao (tùy chọn)
- 1 muỗng bột protein thuần chay (tùy ý)
- 1 ít bột quế (tùy ý)
- 150 ml sữa đậu
- 1 muỗng cà phê đường nâu, chà là cắt nhỏ, mật mía
- Trái cây theo sở thích

CÁCH LÀM

- Dầm chuối nhuyễn, sau đó cho sữa vào khuấy đều
- Cho thêm hạt chia, bột cacao, bột protein và yến mạch vào trộn đều trong nồi
- Nấu trên lửa nhỏ cho đến khi yến mạch nở đều.
- Tắt bếp, cho tinh chất vani vào khuấy đều
- Đổ ra tô, cho hạt và trái cây yêu thích lên trên ăn kèm



SINH TỐ NĂNG LƯỢNG

Khẩu phần: 1 người

NGUYÊN LIỆU

1 trái chuối

200ml sữa đậu nành có đường (hoặc sữa hạt khác)

10gr đậu phộng

10gr ngũ cốc (các loại hạt như yến mạch, hạnh nhân, hạt bí..)

Bơ đậu phộng

CÁCH LÀM

Xay các nguyên liệu:

1 trái chuối + 200ml sữa đậu nành + 10gr đậu phộng + 10gr ngũ cốc + 2 muỗng bơ đậu phộng.

Thêm 3-4 viên đá nhở.

Sau khi xong cho ra ly và thưởng thức.





MÌ Ý SỐT CÀ

Khẩu phần: 2 người

NGUYÊN LIỆU

1/2 gói mì ống ý	3 tép tỏi băm nhuyễn
2 miếng tàu hủ	2 trái cà chua
100gr nấm đông cô tươi	Tương ớt, tương cà
1 củ hành tây	Vài cọng cần tây

CÁCH LÀM

Luộc mì: Nấu sôi nồi nước sau đó cho khoảng 1/2 gói mì ống hoặc số lượng vừa ăn. Luộc trong khoảng 10 phút, kiểm tra sợi mì đã chín đở ra rổ và để ráo nước.

Tàu hủ cắt hạt lựu nhỏ chiên giòn.

Hành tây, nấm đông cô cũng cắt hạt lựu nhỏ.

Cà chua xay nhuyễn hoặc băm nhuyễn.

Nấu sốt cà:

Làm nóng chảo cho dầu phi thơm tỏi, cho hành tây vào xào thêm vài phút tiếp đến cho nấm đông cô, tàu hủ chiên và cà chua xay nhuyễn

Nêm: Thêm 200ml nước (1 chén nước) + 2 muỗng tương ớt + 2 muỗng tương cà + 2 muỗng đường + 1/3 muỗng muối.

Nấu sốt cà ở lửa vừa tầm 5 phút đến khi sốt sệt lại cho mì ý vào trộn chung cho ra dĩa

Rắc một ít tiêu và thêm rau mùi tây.



NẤM CUỐN XIÊN NƯỚNG

Khẩu phần: 4 người

NGUYÊN LIỆU

4 cây nấm đùi gà lớn
100gr nấm linh chi nâu
Que xiên
Tương ớt, dầu mè

CÁCH LÀM

Phần nấm cuốn:

Chọn những cây nấm đùi gà lớn bào dọc chiều dài của nấm thành những lát mỏng

Đem luộc sơ những lát nấm để có độ mềm dễ cuốn hơn.

Cách cuốn nấm: đặt một cây nấm linh chi nhỏ vào lát nấm đùi gà, nhớ chừa phần đầu nấm không cuốn chỉ cuốn phần thân, quấn đến cuối mép giữ chặt lấy xiên đâm vào giữa ngang qua nấm đùi gà và nấm linh chi.

Một que có thể xiên được 4-5 cuốn nấm.

Làm sốt quết:

2 muỗng dầu mè, 2 muỗng tương ớt, 5 muỗng nước tương, 1/2 muỗng đường, 1 chút tiêu.

Đánh đều sốt lên và dùng cọ quét đều các cây nấm xiên.

Nướng: Có 3 cách

Nướng bằng lò: làm nóng ở nhiệt độ 150 sau đó cho nấm vào nướng thêm 10 phút.

Nướng than: Nếu nướng bằng lò than thì nên nướng nấm trước 5 phút, sau đó quét sốt và nướng thêm 2 phút.

Áp chảo: Cho một ít dầu vào chảo, ở lửa nhỏ rán các mặt nấm chín vàng đều tầm 5 phút, sau đó mới quét sốt lên và áp chảo thêm 1 phút.

BÒ BÍA RONG BIỂN

Khẩu phần: 4 người

NGUYÊN LIỆU

Bánh tráng
500gr củ sắn
500gr cà rốt
3 tai nấm mèo
20gr rong biển sấy khô
3 miếng tàu hủ

Đậu phộng
Mè rang
Rau: Salad, rau húng quế, rau diếp cá
Tương hột (có thể thay tương đen)
Nước cốt dừa

CÁCH LÀM

Củ sắn và cà rốt cắt sợi nhỏ

Nấm mèo cắt sợi nhỏ

Tàu hủ chiên vàng cắt sợi nhỏ

Xào nhân: Cho một ít dầu xào củ sắn, cà rốt, nấm mèo nêm 1/3 muỗng muối

Cho nhân nguội trộn 10gr rong biển sấy khô, còn lại một ít rong biển để rắc bên ngoài bánh tráng

Cuốn bánh tráng:

Làm ướt bánh tráng, rắc rong biển sấy và mè rang, sau đó cho nhân, tàu hủ sợi và rau vào cuốn chặt

Làm sốt chấm:

Xay nhuyễn hỗn hợp: 250gr tương hột + 200ml nước cốt dừa

Đổ sốt ra chảo làm nóng và nêm lại cho vừa ăn. Nếu hơi mặn thêm 1 chút đường.

Trình bày:

Cho sốt chấm ra chén thêm ít đậu phộng và ớt



Gợi ý:

Bạn có thể sử dụng các loại bánh tráng gạo lứt cho món này. Tương hột có thể thay bằng loại tương đen thì sẽ không cần xay mà chỉ nấu chung lại với nước cốt dừa

SÚP BẮP CHAY

Khẩu phần: 2 người

NGUYÊN LIỆU

2 trái bắp Mỹ
50gr nấm linh chi nâu
50gr đậu Hà Lan
Ngò rí
Bột bắp hoặc bột năng
Dầu mè

CÁCH LÀM

Nấm linh chi cắt hạt lựu nhỏ
Bắp Mỹ lấy hạt chừa cùi lại
Xay khoảng 100gr hạt bắp Mỹ với 200ml nước
Sau đó, cho bắp đã xay + 50gr đậu Hà Lan + 50gr bắp Mỹ hạt + nấm cắt nhỏ vào chung nồi
Thêm tiếp 500ml nước và cùi bắp cho vào chung để ngọt nước.
Nấu súp lửa vừa và vớt bọt, vớt cùi bắp bỏ khi gần chín

Nêm: 1/2 muỗng muối

Làm sét súp: 1 muỗng bột bắp trộn đều với nửa chén nước, cho vào nồi súp khi đang sôi, khuấy đều thêm vài giọt dầu mè + ngò rí + tiêu sau cùng



BÁNH CUPCAKE YẾN MẠCH VIỆT QUẤT

Khẩu phần: 4 người

NGUYÊN LIỆU

20 gram hạt lanh (có thể thay bằng hạt chia, hạt é)
100 ml sữa đậu
20 ml dầu dừa
1 trái chuối (khoảng 120gr)
50 gram đường nâu
1 muỗng cà phê tinh chất vani

1 muỗng cà phê bột quế
1/2 muỗng cà phê bột nở
1/4 muỗng cà phê muối
200 gram yến mạch
150 gram việt quất (Hoặc có thể thay bằng dâu hoặc táo)
1 muỗng bột đạm thuần chay (tuỳ ý)

CÁCH LÀM

Cho hạt lanh đã xay nhuyễn cùng với 70ml nước.

Trộn bột yến mạch, bột nở, bột quế, bột đạm muối và đường vào cùng nhau.

Dầm nhuyễn 1 quả chuối, sau đó cho sữa, dầu dừa và hỗn hợp hạt lanh vừa ngâm vào.

Trộn hỗn hợp khô vào ướt, đảo đều tay.

Cho việt quất và tinh chất vani vào cuối.

Cho ra khuôn cupcake và bỏ thêm vài quả việt quất lên trên để trang trí.



CÀ RI

Khẩu phần: 2 người

THƯỞNG THỨC CÙNG

Bánh pita hoặc naan

Cơm trắng

Bún

Bánh mì



NGUYÊN LIỆU

1 củ hành tây

4 tép tỏi

1 khúc gừng nhỏ

10 gr bột cà ri

2 thìa cà phê bột ngò
khô (hoặc bở ngò tươi
xắt nhuyễn vào lúc đã
nấu xong)

1 lít nước hầm rau củ

1 quả ớt tươi (tùy ý)

2 muỗng cà phê muối

2 muỗng cà phê bột thì
là

200 gram đậu lăng đã
nấu chín (Có thể thay

bằng đậu bo bo, đậu
xanh nguyên vỏ)

200 gram đậu gà đã
nấu chín (Có thể thay
thế bằng đậu đũa hoặc
đậu trắng)

300 gram bí đỏ (có thể
thay bằng khoai sọ)

1 búp bông cải trắng

200 gram rau chân vịt
(có thể thay bằng
cải xoăn)

Ngò ta

1 muỗng canh dầu ăn

200 ml nước cốt dừa

CÁCH LÀM

Rửa sạch và cắt nhỏ nguyên liệu.

Cho vào một cái nồi lớn 1 muỗng dầu ăn, sau đó
cho hành, gừng, ớt và tỏi đã cắt nhỏ vào, tao đến
khi chín thì cho 2 loại đậu, bí đỏ, và bông cải trắng
vào.

Cho thêm gia vị, đảo đều trong khoảng 5 phút thì
đổ nước cốt dừa vào, đảo thêm 3 phút sau đó cho
nước hầm rau củ vào.

Hầm thêm 30 phút với lửa nhỏ cho đến khi rau củ
chín mềm và thấm đều

Rắc ngò tươi và tiêu lên trên để ăn cùng.

SUSHI CHAY

Khẩu phần: 3 người

NGUYÊN LIỆU

8 rong biển lá (Nori)	Kimchi
300 gram cơm trắng	3 muỗng canh giấm gạo
2 củ cà rốt	Nước tương
2 củ dưa leo	Tương ớt
2 miếng đậu hủ	1 muỗng canh đường
1 quả bơ	1 muỗng canh dầu mè

CÁCH LÀM

Cà rốt, đậu hủ, bơ và dưa leo cắt sợi (đối với các bạn không thích cà rốt quá cứng hoặc sống thì có thể trụng sơ qua nước sôi)

Đậu hủ ướp với giấm gạo và nước tương trước, sau đó nướng ở nhiệt độ 160°C trong 12 phút hoặc áp chảo cho vàng đều 2 bên mặt

Cơm nóng nấu chín, trộn với đường và giấm gạo cho thấm vào hạt gạo (gạo nên nấu hơi mềm một tí để tạo độ dẻo, mềm và kết dính cho sushi)

Trải rong biển sau đó cho cơm dàn đều một lớp mỏng ở phía giữa, sau đó cho nhân vào giữa phần cơm theo chiều dọc và dàn đều

Bắt đầu cuộn bằng cách gấp đôi nhẹ miếng rong biển lại trước, sau đó cuốn cho thật chặt tay (Khuyên dùng miếng chiếu tre cuốn rong biển để được đẹp hơn)

Cắt thành khoanh rồi thưởng thức

Lưu ý:

Các bạn có thể thay phần cơm bằng hạt quinoa, khoai tây nghiền theo sở thích. Đối với các bạn ăn kiêng có thể thay bằng rau xà lách hoặc cải, rau chân vịt xào

Các bạn có thể thêm hoặc bớt đi các nguyên liệu ở giữa tùy theo sở thích: như thêm rau xà lách, rau chân vịt, củ cải ngâm, đậu hủ chiên.



THƯỞNG THỨC CÙNG

Nước tương
Tương ớt
Sốt Mayo thuần chay
Kimchi
Rau

SALAD RAU CỦ

Khẩu phần: 4 người

NGUYÊN LIỆU

50gr khoai tây

100ml sữa đậu nành (hoặc sữa hạt)

Giấm táo

Dầu ô liu

10gr hạt sen, 10gr cà rốt, 10gr đậu Hà Lan

1/2 trái bắp Mỹ lấy hạt

CÁCH LÀM

Sốt mayonnaise:

Xay hỗn hợp gồm : 50gr khoai tây hấp mềm + 100ml sữa đậu nành + 1/3 muỗng muối nhỏ + 2 muỗng giấm táo + 2 muỗng dầu ôliu

Xay nhuyễn sẽ được khoảng 1 chén sốt

Luộc mềm các loại rau củ: bắp Mỹ, hạt sen, cà rốt cắt hạt lựu, đậu Hà Lan

Cho các loại rau củ ra đĩa trộn đều thêm sốt mayonnaise vào khi ăn

Thêm một vài hạt bí sau cùng.



LỜI CẢM ƠN CHÂN THÀNH

Cảm ơn các bạn đã ủng hộ và theo dõi Hướng Dẫn Nhanh Dành Cho Người Mới Thuần Chay. Chúng mình hy vọng đã chia sẻ được nhiều kiến thức, thông tin thú vị đến với bạn và giúp hành trình thuần chay của bạn trở nên dễ dàng hơn. Nếu bạn yêu thích hướng dẫn này, hãy tham khảo cuốn sách **Sống Thuần Chay: Cẩm Nang Cho Bạn** Cuộc Sống Xanh Và Khỏe Mạnh nhé.



NHỮNG NHÀ HÀNG CHAY XUNG QUANH BẠN

Xin lưu ý, đây là danh sách tổng hợp các quán chay trên toàn quốc mà Sống Thuần Chay thu thập được để giúp bạn bắt đầu lối sống thuần chay một cách dễ dàng hơn, và không nhầm mục đích quảng cáo để thu lợi nhuận. Vì trong danh sách có một số quán chay truyền thống vẫn dùng trứng và sữa, bạn nên để ý thành phần món ăn khi gọi món nhé.



NHỮNG NHÀ HÀNG CHAY Ở HÀ NỘI

Veggie Castle

Địa chỉ: 7 Yên Ninh, Trúc Bạch, Ba Đình.

Chay Diệu Tâm

Địa chỉ: 133 Nguyễn Đình Thi (phố mới ven Hồ Tây)

Nhà hàng chay Thiện Phát

Địa chỉ: số 6, ngõ Huế

Cơm chay 10.000

Địa chỉ: 41 Ngõ Quyền, Quang Trung, Hà Đông

Cơm chay Âu Lạc

Địa chỉ: số 10 ngõ 318 đường Láng, Đống Đa

NHỮNG NHÀ HÀNG CHAY KHU VỰC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Filthy Vegan

Địa chỉ: 86 Cô Bắc, Quận 1

Mäng's Mania

Địa chỉ: Lầu 1 - 86 Nguyễn Huệ, Quận 1

Kashew Cheese

Địa chỉ: 14 Trần Ngọc Diện, Thảo Điền, Quận 2

Củ Và Rễ

Địa chỉ: 01 Midtown, Đường Nguyễn Lương Bằng, Quận 7

Nhà hàng chay Bông Súng

Địa chỉ: 86 Nguyễn Du, Quận 1

Prem Bistro

Địa chỉ: 204 Nguyễn Đình Chiểu, Quận 3

NHỮNG NHÀ HÀNG CHAY Ở THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG - HỘI AN

Quán chay Nhân Duyên

Địa chỉ: 93 Tiểu La, Hòa Cường Bắc, Hải Châu, Đà Nẵng

Nhà hàng Chay Ans

Địa chỉ: 169F Trung Nữ Vương, Quận Hải Châu, Đà Nẵng

Quán chay Ấm

Địa chỉ: 33D Lý Thái Tổ, Sơn Phong, Hội An

Quán chay Dam - Ba Dam

Địa chỉ: 71/20 Phan Chu Trinh, Hội An



NHỮNG NHÀ HÀNG CHAY Ở KHU VỰC KHÁC

Thành phố Hải Phòng

Quán Cơm Chay Âu Lạc

Địa chỉ: 107 Trần Nguyên Hãn, Lê Chân, Hải Phòng

Nhà hàng chay Loving Hut Long Hoa Quán

308 Văn Cao, Đằng Lâm, Hải An, Hải Phòng

Những quán ăn chay ở Cần Thơ

Quán Chay An Lạc

Địa chỉ: 270 Đường Nguyễn Văn Linh, Hưng Lợi, Ninh Kiều, Cần Thơ

Quán Chay Bách Thảo - Đề Thám

Địa chỉ: Số 86A Đề Thám, Quận Ninh Kiều, Cần Thơ

Những quán ăn chay ở Vũng Tàu

Quán cơm chay Thuận Duyên

Địa chỉ: 188 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, Vũng Tàu

Nhà hàng chay thực dưỡng Goodlife

Địa chỉ: 1 Đào Duy Từ, Vũng Tàu

Những quán ăn chay ở Đà Lạt

Brew & Breakfast

Địa chỉ: 2 Trần Hưng Đạo, Phường 3, Thành phố Đà Lạt, Lâm Đồng

Tiệm chay Hoa Đăng

Địa chỉ: 105 Nguyễn Công Trứ, phường 8, TP. Đà Lạt

ĐƯỜNG BỎ LỠ

Cơ hội thay đổi sang cuộc sống xanh hơn, khỏe mạnh hơn

Giúp đỡ được nhiều mạng sống của các loài sinh vật

Nhận hướng dẫn, công thức nấu ăn mỗi ngày

7 ngày thuần chay

Được hỗ trợ bởi
huấn luyện viên dinh
dưỡng và sức khỏe
Đỗ Mai



Sống Thuần Chay



songthuanchay



www.songthuanchay.vn