

LÝ NGÂN HOÁN

30

món CHAY  
giàu dinh dưỡng



LÝ NGÂN HOÁN

30

**món chay**  
giàu dinh dưỡng



NHA XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

## MỤC LỤC

- 04 - Trứng xào rau thập cẩm
- 06 - Mì căn xào cải làn
- 08 - Măng cuốn
- 10 - Đậu hũ nấu nấm tuyết
- 12 - Bí đao cuốn ngũ sắc
- 14 - Cải bẹ xanh xào hải sâm
- 16 - Đậu hũ lục vị
- 18 - Đậu hũ hấp hạt sen
- 20 - Khổ qua nhồi nhân
- 22 - Cá chiên trộn salad
- 24 - Chả ớt chiên
- 26 - Khoai môn chiên ngũ sắc
- 28 - Củ sen xào mướp
- 30 - Mướp xào nấm
- 32 - Canh bát bửu





## 30 MÓN CHAY GIÀU DINH DƯỠNG

- 34 - Xúp nấm loại đậu
- 36 - Xúp bí đao
- 38 - Su su nấu nấm tuyết
- 40 - Bánh khoai môn chiên
- 42 - Bánh khoai tây chiên
- 44 - Bánh bao nhân hạt sen
- 46 - Bánh nếp nhân hạt sen
- 48 - Bánh khoai cuốn chiên
- 50 - Bánh dẻo nhân mè đen
- 52 - Bánh bao chiên
- 54 - Xôi thập cẩm gói lá sen
- 56 - Chè khoai môn bột báng
- 58 - Chè củ năng dừa gang
- 60 - Chè nếp than hạt sen
- 62 - Chè bắp nước cốt dừa

# 7

## Trứng xào rau thập cẩm

### VẬT LIỆU:

400g bí xanh (bí đao)  
225g cà rốt thái sợi to  
400g bông cải xanh Đà Lạt  
200g trái bắp non  
5 miếng măng tươi  
225g cải bẹ xanh  
150g nấm đông cô  
3 lòng trắng trứng gà  
1/2 ly sữa tươi  
2 lát gừng

### Gia vị:

3 chén nước dùng chay  
1/2 muỗng cà phê muối  
1/4 muỗng cà phê bột ngọt

### Nước xốt:

1/4 muỗng cà phê muối  
1/4 muỗng cà phê đường  
1/2 muỗng cà phê bột năng  
3 muỗng canh nước dùng chay  
Dầu mè

### CÁCH LÀM:

1. Bí gọt vỏ xắt sợi to, bông cải tia đóa. Cải bẹ xanh bỏ lá lấy cọng. Nấm đông cô ngâm mềm rửa sạch; cho một ít đường, bột năng, nước tương và dầu vào trộn đều với nấm, đem chưng chín.
2. Đun sôi gia vị, cho các thứ vật liệu vào hầm mềm, sấp ra đĩa. Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu phi gừng thơm, đổ nước xốt vào đun sôi, tươi vào đĩa thức ăn.
3. Lòng trắng trứng và sữa tươi khuấy đều. Cho 1/4 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê bột năng, 1 muỗng cà phê dầu, trộn đều với trứng. Đun nóng 1 muỗng canh dầu, xào trứng chín để vào giữa đĩa thức ăn, cà rốt tia hoa để lên trên trứng.



# m

## Mì cǎn xào dồi lèo

### VẬT LIỆU:

800g rau cải làn (cải rổ)  
100g mì cǎn sống  
2 muỗng canh tương sa tế  
2 lát gừng  
1 trái ớt đỏ xắt hạt lựu

### Gia vị:

1 chén nước dùng chay  
1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường

### Nước xốt:

1/4 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
1/2 muỗng cà phê bột nǎng  
Tiêu  
3 muỗng canh nước

### CÁCH LÀM:

1. Mì cǎn sống cho vào nước sôi, nấu 2 phút, rửa lại bằng nước sạch, để ráo.
2. Cải làn bỏ lá, lấy cọng xắt khúc, trụng nước sôi, xả lại nước lạnh.
3. Đun nóng chảo cho một muỗng canh dầu phi thơm gừng, cho gia vị và cải vào xào cho thấm, lấy ra đĩa.
4. Cho 1/2 muỗng canh dầu xào sa tế, ớt đỏ, mì cǎn, thêm nước xốt vào đun sôi, rưới lên đĩa cải.



# m

## măng cuốn

### VẬT LIỆU:

7 miếng măng non  
 (cắt lát mỏng)  
 10g nấm mèo  
 10g tóc tiên  
 225g măng tây  
 75g cần tây  
 1/2 củ cà rốt

### Gia vị:

2 chén nước dùng chay  
 1/2 muỗng cà phê muối  
 1/2 muỗng cà phê đường  
 1/2 muỗng canh dầu

### Nước xốt:

4 muỗng canh nước dùng chay  
 3/4 muỗng cà phê bột năng  
 1/2 muỗng cà phê nước tương  
 Dầu mè

### CÁCH LÀM:

1. Măng ngâm nước 4 giờ, cắt bỏ phần già, cho vào nước sôi luộc 20 phút, để ráo.
2. Tóc tiên rửa sạch, cho một ít dầu xào sơ.
3. Nấm mèo ngâm mềm. Cần tây, cà rốt xắt sợi. Măng tây bỏ mắt cắt khúc. Cho các thứ vật liệu vào nước sôi riêng từng thứ, lấy ra để ráo. Lấy nấm mèo, cà rốt, cần tây cho vào miếng măng cuốn lại.
4. Cho măng tây và măng cuốn vào đĩa, đem hấp 3 phút.
5. Đun sôi nước trong chảo, cho tóc tiên vào nấu ít phút, vớt ra để vào đĩa măng. Đun sôi nước xốt rồi rưới vào đĩa thức ăn.



# D

## Đậu hũ nấu nấm tuyết

### VẬT LIỆU:

20g nấm tuyết  
1 miếng đậu hũ loại mềm  
1/2 ly đậu bo (đậu Hà Lan)  
2 muỗng canh hạt bắp  
1 muỗng canh cà rốt  
xắt hạt lựu  
1 lát gừng

### Gia vị:

2 chén nước dùng chay  
1/2 muỗng cà phê muối

### Nước sốt:

1/2 muỗng cà phê muối  
1/4 cà phê đường  
1 muỗng cà phê bột năng  
1 muỗng cà phê nước tương  
Dầu mè  
1/2 ly nước

### CÁCH LÀM:

1. Nấm tuyết ngâm mềm, xé nhỏ. Trộn vào nước sôi, lấy ra để ráo.
2. Cho 1 muỗng cà phê muối khuấy tan trong nước, để đậu hũ vào ngâm 1 giờ, lấy ra xắt hạt lựu.
3. Cà rốt, đậu bo, hạt bắp rửa sạch.
4. Cho các thứ vật liệu và gia vị vào nồi nấu mềm. Để ráo nước cho ra đĩa.
5. Đun nóng chảo cho 1 muỗng canh dầu phi gừng thơm, vớt bỏ xác gừng. Cho nước xốt vào đun sôi, rưới vào đĩa thức ăn.



# B

## bí dao cuốn ngũ sắc

### VẬT LIỆU:

550g bí xanh (bí dao)  
30g nấm đông cô  
100g trái bắp non  
100g măng tươi  
100g bông cải xanh  
75g cà rốt  
Nước dùng chay

### Gia vị chưng nấm:

1/4 muỗng cà phê đường  
1/4 muỗng cà phê bột nǎng  
1/2 cà phê nước tương  
1 muỗng cà phê dầu

### Nước xốt:

1/3 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê bột nǎng  
1/2 chén nước dùng chay  
Dầu mè

### CÁCH LÀM:

1. Bí xanh gọt vỏ bỏ ruột, lạng miếng mỏng, cho vào nước nóng ngâm ít phút, lấy ra xả lại nước lạnh, để ráo.
2. Nấm ngâm mềm bỏ cuống, cho gia vị vào nấm trộn đều, đem hấp 15 phút, lấy ra thái sợi.
3. Bông cải tía đóa. Cà rốt, măng cắt sợi. Bắp chẻ đôi. Cho vào nước dùng chay hầm riêng mỗi thứ ít phút.
4. Trải phẳng miếng bí, để cà rốt, bắp, nấm, măng vào cuốn lại, xếp vào đĩa, bông cải để giữa. Đem hấp 5 phút.
5. Đun nóng chảo, cho ít dầu nấu sôi nước xốt, rưới vào đĩa thức ăn.



# c

VẬT LIỆU:

550g cải bẹ xanh  
150g bột mì  
40g bột nǎng  
2 muỗng cà phê nước tương  
2 muỗng cà phê hắc xì dầu  
8g tỏi tiên  
2 lát gừng  
1/4 ly nước

Gia vị hầm:

2 chén nước dùng chay

Nước xốt:

1 muỗng canh dầu hào chay  
1/4 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
3/4 muỗng cà phê bột nǎng  
Dầu mè, tiêu  
1/2 chén nước dùng chay  
hoặc nước

## CÁCH LÀM:

1. Cải bẹ xanh rửa sạch, bỏ lá, trụng qua nước sôi có cho ít muối và dầu.
2. Lấy trung bột mì (khuấy bột mì với nước sôi cho sệt lại), cho bột nǎng, nước tương, hắc xì dầu và nước vào nhồi chung, nắn thành hình hải sâm. Cho vào nước sôi luộc chín, vớt ra cho vào nước dùng chay hầm 15 phút sẽ thành hải sâm chay.
3. Tỏi tiên rửa sạch, cho vào nước dùng chay hầm ít phút, lấy ra để giữa đĩa.
4. Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu phi thơm gừng, cho cải xanh, hải sâm vào xào. Đảo đều cho ra đĩa. Đun sôi nước xốt rưới vào đĩa thức ăn.





# Dầu hũ lục vị

## VẬT LIỆU:

2 miếng đậu hũ trắng  
(loại mềm)  
4 tai nấm đông cô  
100g cà rốt  
1/2 trái dưa leo  
1 trái cà chua  
1 búp măng tươi  
2 trái bắp non

## Gia vị:

1 muỗng cà phê nước cốt gừng  
1 muỗng canh nước tương  
1 muỗng canh nước  
1/2 muỗng cà phê đường  
1/4 muỗng cà phê bột năng  
Dầu mè

## CÁCH LÀM:

- Đậu hũ rửa sạch, đẻ ráo, xắt hạt lựu. Cho vào chảo dầu đang sôi chiên vàng.
- Nấm ngâm mềm, bó chân, cho một ít nước tương và dầu vào, đem chưng chín, thái miếng.
- Dưa leo tía hoa, ướp với 1/2 muỗng cà phê muối trong 20 phút rồi thái miếng mỏng. Cà chua thái miếng mỏng.
- Cà rốt luộc mềm, thái miếng mỏng. Măng tươi bỏ vỏ ngoài, trụng nước sôi xong cho vào nồi nước sôi khác với ít muối nấu 30 phút, lấy ra thái miếng mỏng.
- Xếp tất cả các thứ vật liệu ra đĩa. Đun sôi gia vị rưới vào đĩa thức ăn.





## Đậu hũ hấp hạt sen

### VẬT LIỆU:

2 miếng đậu hũ trắng  
6 lòng trắng trứng  
40g hạt sen tươi  
2 lá sen tươi  
1 muỗng canh cà rốt thái hạt lựu

### Gia vị:

1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
Dầu mè, tiêu

### Nước xốt:

1/4 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê nước tương  
1/2 muỗng cà phê bột năng  
Dầu mè  
4 muỗng canh nước tương

### CÁCH LÀM:

1. Hạt sen bỏ tim. Cho vào nước dùng chay hầm 10 phút, để ráo. Lá sen rửa sạch, tỉa lại cho vừa dạng đĩa.
2. Đậu hũ rửa sạch, để ráo. Bóp nát đậu, cho lòng trắng trứng và gia vị vào trộn đều, nặn thành viên tròn, ấn hơi dẹp để vào đĩa đã thoa sẵn dầu, trên mặt đậu hũ để hạt sen và cà rốt thái hạt lựu, cho vào xứng hấp 3 phút.
3. Dùng dao lấy đậu hũ ra khỏi đĩa. Lót lá sen vào đĩa, xếp các viên đậu hũ vào, dùng lá sen còng lại đậy lên, cho vào xứng hấp thêm 1 phút.

Đun sôi nước xốt rưới lên đậu hũ. Trang trí bằng những lát cà chua và ngò rí.



19



# bổ qua nhồi nhân

## VẬT LIỆU:

3 trái khổ qua  
 1 muỗng canh đậu bo  
 2 miếng đậu hũ chiên  
 6 búp nấm rơm  
 1 trái ớt đỏ  
 2 muỗng cà phê tàu xì  
 1/2 muỗng cà phê gừng băm

## Gia vị:

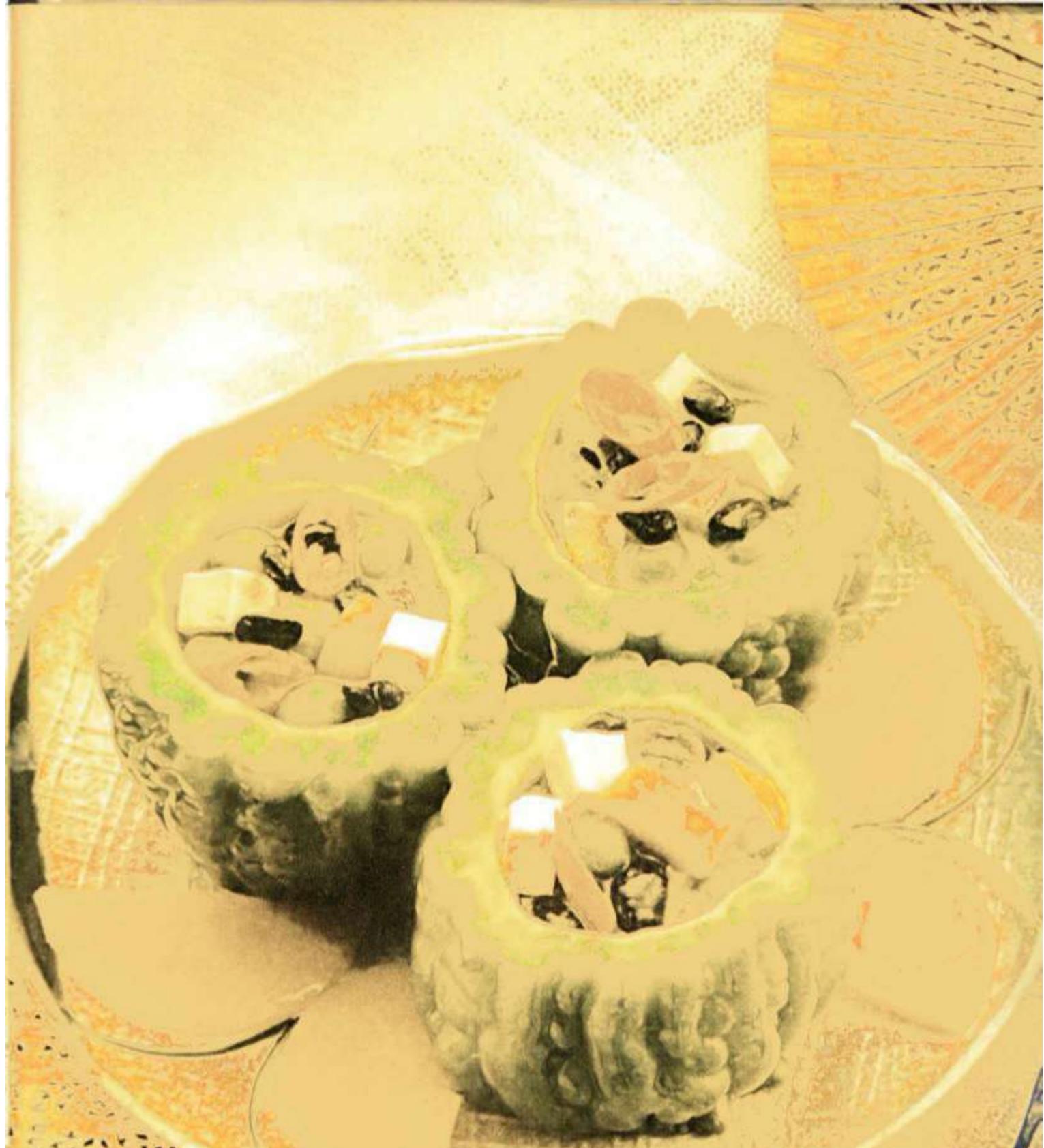
1/2 muỗng cà phê muối  
 1/4 muỗng cà phê đường  
 1 muỗng canh nước

## Nước xốt:

1/4 muỗng cà phê muối  
 1/2 muỗng cà phê đường  
 1 muỗng cà phê nước tương  
 1/2 muỗng cà phê bột năng  
 4 muỗng canh nước  
 Tiêu, dầu mè

## CÁCH LÀM:

- Khổ qua rửa sạch, lấy phần giữa cắt khoanh tròn dài khoảng 5cm, móc bỏ ruột. Cho vào nồi nước thật sôi trung 2 phút. Lấy ra dội nước lạnh, để ráo.
- Đậu hũ chiên thái hạt lựu. Nấm rơm thái hạt lựu.
- Đậu bo trụng nước sôi để ráo. Ớt đỏ bỏ hạt, thái miếng tròn xéo. Tàu xì rửa sạch.
- Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu xào gừng thật thơm, cho tàu xì, đậu hũ, nấm, thêm gia vị vào xào ít phút, cho đậu bo, ớt vào đảo đều nhắc xuống.
- Thoa đều một ít bột năng vào ruột khổ qua. Để khổ qua vào đĩa, cho nhân vào, đem hấp 20 phút.
- Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu, cho nước xốt vào đun sôi, rưới vào nhân trái khổ qua.



# Cá chiên trộn salad

## VẬT LIỆU:

400g khoai môn (gọt vỏ)  
100g bột mì  
1/2 ly nước sôi  
3/4 ly trái cây các loại  
3 muỗng canh giấm tây  
Vài lá xà lách  
1 hạt đậu đen

## Gia vị:

2 muỗng canh chao đỏ  
1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương  
1/4 muỗng cà phê muối  
1/4 muỗng cà phê đường

## CÁCH LÀM:

1. Xà lách rửa sạch để ráo, thái sợi, cho vào đĩa. Trái cây để ráo nước.
2. Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu, để lửa nhỏ nấu sôi gia vị.
3. Lấy trung bột mì (khuấy đều bột mì với nước sôi cho sệt lại).
4. Khoai môn thái miếng to, đem hấp chín, tán nhuyễn lúc còn nóng rồi trộn đều với bột mì đã lấy trung và gia vị. Nhồi chung các thứ với nhau và nắn thành hình con cá. Gắn hạt đậu đen làm mắt cá. Cho cá vào chảo dầu đang sôi chiên vàng. Lấy cá ra để vào đĩa xà lách, chung quanh xếp đều trái cây, rồi rưới giấm tây lên. Ăn nóng.



# c

## bà ớt chiên

### VẬT LIỆU:

- 4 trái ớt chuông đỏ
- 5 trái ớt chuông xanh
- 4 tai nấm đông cô
- 2 miếng đậu hũ trắng  
(loại mềm)
- 1 muỗng canh cà rốt  
xắt hạt lựu
- 1 muỗng canh cần tây  
xắt hạt lựu
- 1/2 muỗng canh củ cải muối  
xắt hạt lựu

### Gia vị:

- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê đường
- 1½ muỗng cà phê bột nǎng
- 1 lòng trắng trứng gà
- Dầu mè
- Tiêu
- Nước mắm
- 2 muỗng canh nước tương
- 1/6 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê bột nǎng
- 3 muỗng canh nước dùng chay  
hoặc nước
- Dầu mè

### CÁCH LÀM:

1. Ớt xanh, ớt đỏ rửa sạch, chẻ đôi, bỏ hạt.
2. Nấm ngâm mềm, bỏ chân, hấp chín, xắt hạt lựu.
3. Đậu hũ cho vào nước thật sôi nấu 2 phút, dê ráo, bóp nát, trộn với nấm, cà rốt, củ cải, cần tây và gia vị để làm chả.
4. Rắc một ít bột nǎng vào ruột ớt, cho chả vào.
5. Đun nóng chảo, cho 2 muỗng canh dầu, để ớt vào chiên vàng, xếp ra đĩa. Đun sôi nước xốt rưới lên đĩa ớt.



# K

## Khoai môn chiên ngũ sắc

### VẬT LIỆU:

2 miếng đậu hũ chiên  
4 tai nấm đông cô  
1 củ cà rốt  
Một ít cần tây  
75g giá  
40g hoa thiên lý  
40g đậu phộng rang

### Vật liệu làm đĩa mòn chiên:

225g mòn khoai  
1/4 muỗng cà phê muối  
1/4 muỗng cà phê đường  
2 muỗng cà phê bột mì

### Gia vị:

1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
1 muỗng cà phê nước tương  
Dầu mè  
1 muỗng canh nước

### Nước xốt:

1/2 muỗng cà phê bột năng  
1 muỗng canh nước

### CÁCH LÀM:

1. Khoai môn gọt vỏ thái sợi, ngâm nước 30 phút, rửa sạch, để ráo, lau khô. Trộn đều khoai với muối, đường, bột mì, rồi cho vào khuôn (có dạng như cái đĩa sâu lòng) đã thoa dầu đều. Dùng 1 khuôn khác đè lên cho chặt (đã thoa dầu mặt ngoài). Cho khuôn vào chảo dầu đang sôi 80% chiên cho cứng khoai, rồi lấy khuôn ra tiếp tục chiên khoai vàng, để ráo.
2. Hoa thiên lý ngâm vào nước có ít muối 5 phút, rửa lại bằng nước sạch, để ráo nước.
3. Đun nóng 1 muỗng canh dầu, cho nấm đông cô, đậu hũ, cà rốt, cần tây (tất cả xắt hạt lựu), xào ít phút, nêm gia vị, cho giá, hoa thiên lý vào đảo đều, thêm nước xốt. Cho đồ xào vào đĩa khoai môn, rắc đậu phộng rang lên. Ăn nóng.



# c

## củ sen xào mướp

### VẬT LIỆU:

400g củ sen  
150g mướp khía  
4 tai nấm đông cô  
75g nấm rơm  
Vài lát cà rốt tia hoa  
2 lát gừng

### Gia vị:

1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
1 muỗng cà phê nước tương  
Dầu mè  
3 muỗng canh nước

### Nước xốt:

1/2 muỗng cà phê bột nāng  
2 muỗng canh nước

### CÁCH LÀM:

1. Củ sen rửa sạch, cạo vỏ ngoài, xắt lát, ngâm vào nước có pha ít giấm (để tránh bị đen).
2. Mướp gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng.
3. Nấm đông cô ngâm mềm, bỏ cuống, xắt miếng. Nấm rơm rửa sạch, trưng nước sôi, rửa lại nước lạnh, để ráo.
4. Đun nóng chảo, cho 2 muỗng canh dầu phi thơm gừng, cho nấm đông cô, nấm rơm, củ sen vào xào ít phút, nêm gia vị. Tiếp tục cho mướp, cà rốt, nước xốt vào. Đáo đều, cho ra đĩa.



# m mướp xào nấm

## VẬT LIỆU:

550g mướp khía

Vài lát cà rốt tía hoa

3 trái cà chua

3/4 hộp nấm trắng

2 lát gừng

## Gia vị:

1/4 chén nước dùng chay  
hoặc nước

1/4 muỗng cà phê muối

## Nước xốt:

1/4 muỗng cà phê muối  
1/4 muỗng cà phê đường  
1 muỗng cà phê nước tương  
1/2 muỗng cà phê bột năng  
3 muỗng canh nước dùng chay  
hoặc nước  
Dầu mè

## CÁCH LÀM:

1. Mướp gọt vỏ bỏ ruột, thái sợi.
2. Nấm hộp để ráo nước, cho vào nước thật sôi trưng 1 phút, lấy ra để ráo.
3. Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu phi thơm gừng, cho mướp vào xào, nêm gia vị. Mướp gần chín lấy ra, để ráo.
4. Đun nóng 1 muỗng canh dầu, xào chín nấm hộp.
5. Xào chín cà rốt và mướp, để riêng mỗi thứ.
6. Xếp mướp lót đĩa, từng sợi đan nhau dạng tổ chim. Cho nấm hộp vào giữa đĩa. Cà chua thái miếng tam giác, cho góc nhọn hướng lên, xếp chung quanh nấm hộp tạo thành hình cánh sen đang nở.



# canh bát bửu

## VẬT LIỆU:

550g bí xanh	Một ít nấm kim châm
8 tai nấm đông cô	Một ít nấm tuyết
1/4 củ cà rốt	2 muỗng canh đậu bo
Một ít nấm mèo đen	Nước
Một ít nấm mèo trắng	Muối

## CÁCH LÀM:

1. Bí xanh rửa sạch, thái miếng vuông. Cà rốt thái hạt lựu. Nấm đông cô ngâm mềm, bỏ cuống. Nấm mèo, nấm kim châm ngâm mềm, rửa sạch, thái miếng. Nấm tuyết, đậu bo rửa sạch.
2. Đun sôi phần nước cần nấu canh. Cho bí, nấm đông cô, nấm mèo, nấm kim châm, cà rốt vào nấu mềm. Cuối cùng cho nấm tuyết, đậu bo vào nấu thêm ít phút. Nêm muối. Ăn nóng.





# Xúp nấm loại đậu

## VẬT LIỆU:

75g đậu nành	75g nấm đông cô tươi
75g đậu đen	100g nấm kim châm
75g đậu phộng	Một ít trần bì
40g đậu đỏ	2 lát gừng
40g đậu trắng	Nước, Muối

## CÁCH LÀM:

1. Rửa sạch các loại đậu, ngâm trong nước 60 phút. Trần bì ngâm mềm, rửa, cạo sạch.
2. Nấm đông cô bỏ cuống rửa sạch, trụng nước sôi, để ráo.
3. Nấm kim châm rửa sạch, để ráo.
4. Cho lượng nước đủ nấu xúp và trần bì vào nấu sôi. Để 5 loại đậu và gừng vào nấu khoảng 2 tiếng. Khi đậu mềm, cho nấm đông cô tươi, nấm kim châm vào, ít phút sau nêm muối. Ăn nóng.





# Xúp bí đao

## VẬT LIỆU:

800g bí đao (bí xanh)  
75g nấm rơm  
2 muỗng canh cà rốt  
thái hạt lựu  
1 muỗng canh hạt bắp  
1 muỗng canh đậu bo  
3 ly nước dùng chay  
1 lát gừng  
1 lòng trắng trứng gà

## Gia vị:

2/3 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
Dầu mè  
Tiêu

## Nước xốt:

1 muỗng canh bột bắp  
4 muỗng canh nước

## CÁCH LÀM:

1. Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng nhỏ. Cho 3 ly nước dùng cùng với gừng và bí vào nồi, nấu 15 phút, đậy nắp ủ nóng đến khi bí mềm lấy gừng ra, cho bí vào máy xay xay nhuyễn.
2. Nấm rơm làm sạch, trụng nước sôi, rửa lại bằng nước lạnh, chè đổi để ráo.
3. Bắp hạt, đậu bo, cà rốt trụng nước sôi. Lòng trắng trứng đánh tan.
4. Cho bí (đã xay) vào nồi dun sôi, nêm gia vị, cho nấm rơm, bắp hạt, đậu bo, cà rốt và nước xốt vào, khuấy đều. Dun sôi lại, tiếp tục cho lòng trắng trứng vào khuấy đều, múc ra tò. Ăn nóng.



# S

## Sú su nấm nấm tươi

### VẬT LIỆU:

800g trái sú su	2 lát gừng
75g hào chay khô	Một ít hoa thiên lý
10g nấm tuyết	Nước, muối
4 quả táo đỏ	

### CÁCH LÀM:

1. Sú su gọt vỏ, rửa sạch để ráo.
2. Hào khô rửa sạch, ngâm nước 60 phút.
3. Nấm tuyết ngâm mềm, cắt thành đóa, trưng nước sôi để ráo.
4. Táo đỏ bỏ hạt rửa sạch. Hoa thiên lý ngâm vào nước muối lạt ít phút, lấy ra rửa lại bằng nước sạch, để ráo.
5. Đun nóng 1/2 muỗng canh dầu, phi thơm gừng, cho hào vào xào; cho lượng nước đủ nấu canh và sú su, táo đỏ vào nấu 1 giờ, rồi cho nấm tuyết vào nấu thêm 1 giờ nữa. Cuối cùng cho hoa thiên lý, nêm muối là được.





# B

## bánh khoai mặn chiên

### VẬT LIỆU:

225g khoai môn (gọt vỏ)  
 3 tai nấm đông cô  
 4 củ năng  
 2 muỗng canh bột mì  
 2 muỗng canh cần tây  
 (xắt hạt lựu)  
 1 quả trứng  
 Một ít bánh mì sấy già vụn  
 2 muỗng canh nước sôi

### Gia vị:

1½ muỗng cà phê chao đỏ  
 1/4 muỗng cà phê muối  
 1/2 muỗng cà phê đường  
 1 muỗng cà phê nước tương  
 Dầu mè, tiêu

### CÁCH LÀM:

1. Nấm ngâm mềm, bỏ chân, chưng chin, xắt hạt lựu.
2. Củ năng gọt vỏ, xắt hạt lựu. Trứng đánh tan.
3. Đun nóng 1 muỗng canh dầu, để lửa nhỏ nấu gia vị cho thơm.
4. Khoai môn cắt miếng lớn, đem hấp chin, tán nhuyễn lúc còn nóng. Cho nước sôi vào lấy trùng bột mì, cho khoai môn, nấm, củ năng, cần tây vào nhào chung, rồi vo thành nhiều viên tròn, đập dẹp. Nhúng bánh vào trứng rồi lăn qua vụn bánh mì. Cho bánh vào chảo dầu sấp sôi chiên vàng, vớt ra để ráo dầu, xếp ra đĩa. Ăn với xà lách.



# B

## Bánh khoai tây chiên

### VẬT LIỆU:

800g khoai tây	Gia vị:
10g nấm đông cô	3/4 muỗng cà phê muối
10g nấm kim châm	2 muỗng canh bột bắp
5g nấm mèo	1 lòng trắng trứng
2 muỗng canh củ năng xắt hạt lựu	Nước xốt 1:
2 muỗng canh cà rốt xắt hạt lựu	2 muỗng cà phê nước tương
2 muỗng canh đậu bo	1/2 muỗng cà phê muối
1/2 chén bánh mì sấy giã vụn	1/3 muỗng cà phê đường
Bột năng	Dầu mè, tiêu
Kíp chấp	Nước xốt 2:
	1 muỗng canh bột năng
	1 muỗng canh nước

### CÁCH LÀM:

1. Khoai tây để cả vỏ rửa sạch, đổ ngập nước nấu mềm, bóc vỏ lúc còn nóng, tán nhuyễn, cho gia vị vào trộn đều.
2. Nấm mèo, nấm đông cô, nấm kim châm ngâm mềm, rửa sạch để ráo, cắt hạt lựu.
3. Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu, để các thứ vật liệu vào xào cho thơm. Cho nước xốt (1) vào để sôi ít phút, tiếp tục cho nước xốt (2) vào, khuấy đều cho các thứ quện vào nhau, để nguội làm nhân.
4. Chia bột khoai tây ra nhiều phần nhỏ. Lấy từng phần ra cán dẹp, để nhân vào, nắn tròn dài. Áo một lớp bột năng chung quanh bánh, nhúng bánh vào trứng rồi lăn qua vụn bánh mì. Cho bánh vào chảo dầu đang sôi chiên vàng, xếp ra đĩa.



# B

## Bánh bao nhân hạt sen

### VẬT LIỆU:

225g bột mì  
225g bột hạt sen  
2 muỗng canh đường cát  
1½ muỗng canh dầu  
1/2 muỗng cà phê bột nở  
Một ít màu đỏ thực phẩm

### Vật liệu cấy men:

1 muỗng cà phê men bột  
1/4 muỗng cà phê đường  
1/2 ly và thêm một muỗng  
canh nước ấm.

### CÁCH LÀM:

1. Cho men bột và đường vào nước ấm. Dùng khăn ẩm đậy lại ủ 10 phút.
2. Để bột mì lên bàn, làm trung ở giữa, đổ nước men vào, nhẹ nhàng nhồi đều rồi cho vào khay. Dùng khăn hơi ấm đậy lại ủ 3 giờ (nếu vào mùa đông, cần ủ thêm 1 tiếng rưỡi)
3. Bột hạt sen nhồi với ít nước cho dẻo, chia thành nhiều phần nhỏ.
4. Thoa bột mì vào hai tay, cho bột nở vào bột ú cùng với đường và dầu, nhồi đều cho bột bóng mịn, rồi chia ra thành 20 phần nhỏ. Mỗi phần bột cho vào 1 viên bột sen làm nhân, rồi nắn thành hình quả đào. Dùng dao ẩn sâu một đường vào giữa bánh, cho bánh vào xửng hấp. Để lửa to hấp khoảng 10 phút, lấy bánh ra. Dùng bàn chải đánh răng nhúng màu nước quét lên. Cho bánh vào xửng ủ nóng.



# B

## Bánh mèp nhân hạt sen

### VẬT LIỆU:

300g bột nếp	3 muỗng canh dầu
1/2 ly nước	30 miếng lá chuối hoặc
75g đường cát trắng	lá dong
225g bột hạt sen	

### CÁCH LÀM:

1. Cho đường cát và 1/2 ly nước nấu tan, để nguội.
2. Bột hạt sen nhồi với ít nước cho dẻo, chia thành nhiều phần nhỏ.
3. Cho bột nếp vào nồi, cho tiếp nước đường và dầu vào nhồi đều với nhau, rồi chia thành nhiều phần nhỏ. Mỗi phần cho vào một viên bột sen làm nhân rồi nắn thành hình bán nguyệt. Dùng lá chuối hoặc lá dong (đã thoa dầu) gói bánh, hai mép lá được cài với nhau bằng cây tăm tre.  
Cho bánh vào xứng, để lửa to hấp khoảng 20 phút là được.





# B

## Bánh khoai cuốn chiên

### VẬT LIỆU:

300g khoai môn (gọt vỏ)  
1 miếng tàu hủ ky  
3 muỗng canh bột mì  
3 muỗng canh nước sôi

### Gia vị:

2 muỗng cà phê chao đỏ  
1/4 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương  
1/2 muỗng cà phê đường  
Dầu mè, tiêu

### Nước bột nướng:

2 muỗng canh bột nướng  
2 muỗng canh nước

### CÁCH LÀM:

- Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu xào gia vị, đê lửa nhỏ xào từ từ cho thơm.
- Khoai môn thái miếng dày, hấp chín, đem tán nhuyễn lúc còn nóng rồi trộn với gia vị. Cho một ít nước sôi vào bột mì để lấy trùng xong nhồi chung với bột khoai môn để làm nhân bánh.
- Tàu hủ ky cắt bỏ diềm ngoài, dùng khăn ẩm lau sạch, chia làm 4 miếng. Dùng nước bột nướng dán 2 miếng thành một.
- Trải phẳng miếng tàu hủ ky, để một lớp nhân mỏng vào, cuộn tròn lại. Dùng nước bột nướng dán miệng bánh, cho vào đĩa đem hấp khoảng 5 phút. Chờ nguội cho bánh vào tủ lạnh 1 giờ, lấy ra cắt miếng dày, cho vào chảo dầu, để lửa vừa chiên tới giòn. Lấy ra đĩa.



# B

## Bánh dẻo nhân mè đen

### VẬT LIỆU:

#### Vỏ bánh:

300g bột nếp  
60g bột mì lấy trùng  
 $1\frac{1}{4}$  ly nước  
3 muỗng canh đường cát  
trắng  
3 muỗng canh dầu

#### Nhân bánh:

75g mè đen  
75g đường mật  
4 muỗng canh dầu  
225g đậu phộng

### CÁCH LÀM:

1. Mè đen rửa sạch, để ráo, rang thơm, cho vào máy xay xay nát, cho đường mật và dầu vào trộn đều rồi múc ra tô cho vào tủ lạnh. Đợi cho mè đông lấy ra, vo thành nhiều viên nhỏ làm nhân bánh.
2. Đậu phộng rang giòn, xay hoặc già nát.
3. Bột mì lấy trùng xong, cho thêm bột nếp, đường cát trắng vào trộn đều. Cho  $1\frac{1}{4}$  ly nước cùng 3 muỗng dầu vào nhồi chung với bột mì. Khi bột đã mềm và bóng mịn là được.
4. Chia bột ra làm nhiều phần nhỏ, để nhân mè đen vào vo tròn lại, cho vào nồi nước thật sôi luộc chín. Bánh chín nổi lên, vớt ra để ráo nước. Cho bánh vào đĩa, rắc đậu phộng lên.



# B

## Bánh nếp chiên

### VẬT LIỆU:

#### Nhân bánh:

225g củ sắn (củ đậu)  
100g cà rốt  
4 tai nấm đông cô  
40g củ cải muối

#### Vỏ bánh:

300g bột nếp  
60g bột mì lấy trùng  
1/2 muỗng cà phê muối  
1 muỗng canh dầu  
1 ly nước sôi

#### Gia vị:

1/2 muỗng cà phê muối  
1 muỗng cà phê đường  
1 muỗng cà phê nước tương  
1 muỗng canh dầu hào chay  
Dầu mè  
Tiêu  
1 muỗng canh bột nǎng

### CÁCH LÀM:

1. Củ sắn, cà rốt thái hạt lựu. Nấm đông cô ngâm mềm bỏ cuống, thái hạt lựu. Củ cải muối ngâm nước rửa cho bớt mặn, thái hạt lựu.
2. Đun nóng chảo, cho 1 muỗng canh dầu, xào nấm, củ sắn, cà rốt, củ cải muối, nêm gia vị xào chín. Tắt lửa, cho bột nǎng vào trộn đều, để nguội làm nhân.
3. Cho bột mì đã lấy trùng nhồi chung với bột nếp, rồi chia làm hai phần. Lấy một phần cho đường và rắc nước sôi vào, nhồi một lúc, cho dầu vào nhồi tiếp. Sau cùng cho tiếp phần bột khô còn lại, nhồi chung thành bột làm vỏ bánh.
4. Chia bột làm vỏ bánh ra nhiều phần nhỏ. Lấy mỗi phần bột vỏ cho một ít nhân vào, nắn bánh có dạng quả trứng hơi dài 2 đầu. Cho bánh vào chảo dầu nóng, đế lửa vừa, chiên vừa vàng là được.



# X

## xôi thập cẩm gói lá sen

### VẬT LIỆU:

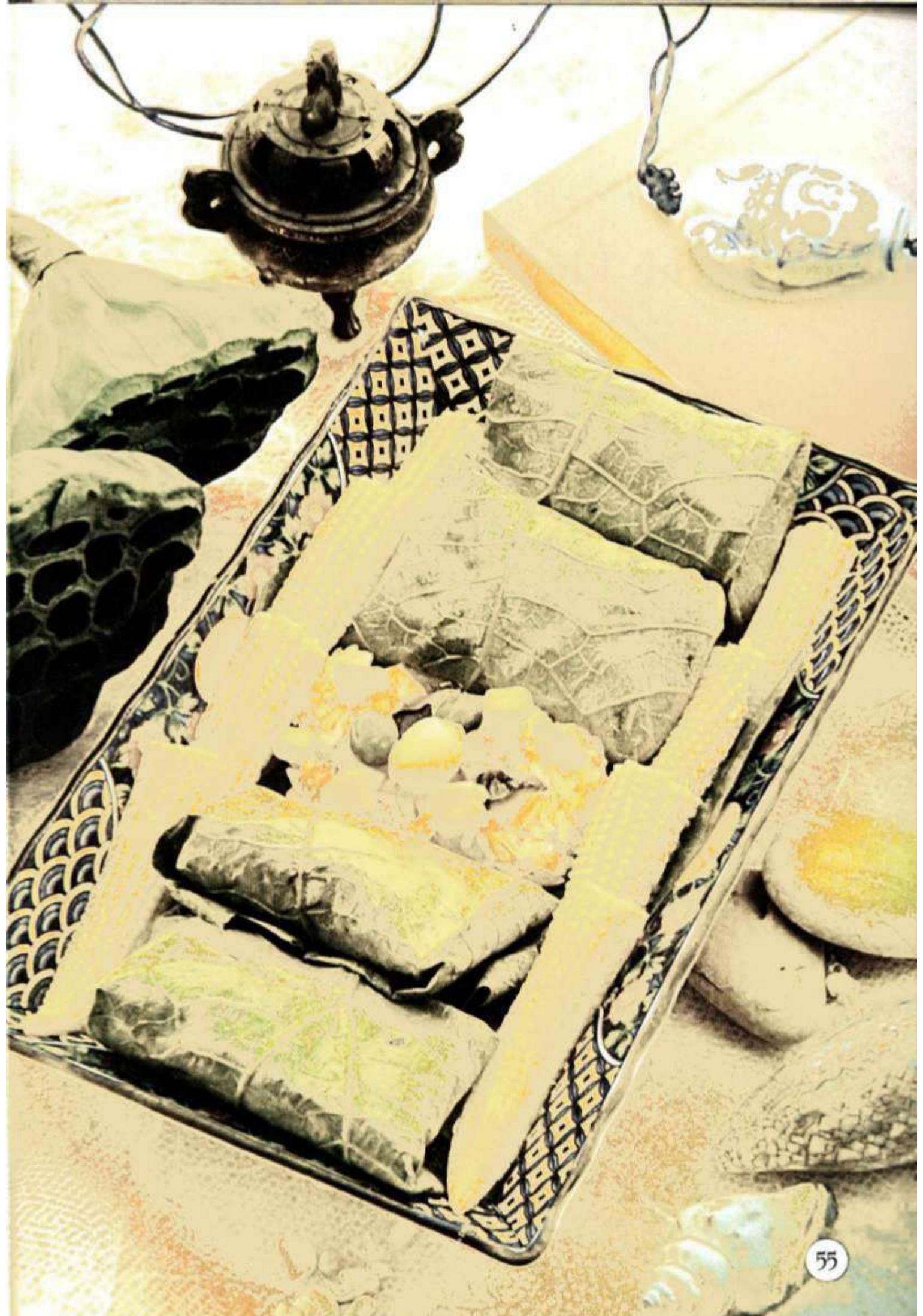
2 lá sen tươi  
300g nếp  
1/4 hộp nấm trắng  
2 muỗng canh đậu bo  
2 muỗng canh cà rốt  
thái hạt lựu  
2 muỗng canh bắp hạt  
40g hạt sen  
6 tai nấm đông cô

### Gia vị:

1/2 muỗng cà phê muối  
1/2 muỗng cà phê đường  
2 muỗng cà phê nước tương  
2 muỗng cà phê dầu  
Tiêu  
Dầu mè

### CÁCH LÀM:

1. Nấm đông cô ngâm mềm bỏ cuống, thái hạt lựu. Nấm hộp trưng nước sôi, thái hạt lựu.
2. Lá sen rửa sạch. Mỗi lá cắt thành 6 miếng nhỏ, cho vào nước thật sôi nhúng ít phút.
3. Nếp vo sạch, ngâm nước 20 phút, để ráo. Hạt sen rửa sạch, ngâm nước 1 giờ, bỏ tim. Hạt sen đẻ chung với nếp đem hấp 30 phút, lấy ra trộn đều với nấm đông cô, nấm trắng, cà rốt, đậu bo, bắp hạt và gia vị.
4. Trải phẳng lá sen, cho xôi thập cẩm vào, vừa đủ để gói thành một chiếc bánh hình chữ nhật. Cho bánh vào xứng hấp, để lửa to hấp chừng 20 phút là được.



# c

## đè khoai môn bột báng

### VẬT LIỆU:

400g khoai môn hoặc khoai sọ	150g đường phèn 3½ ly nước
40g bột báng	1/2 ly sữa tươi

### CÁCH LÀM:

1. Khoai gọt vỏ thái miếng lớn, hấp khoảng 30 phút cho khoai mềm, lấy ra tán nhuyễn lúc còn nóng.
2. Bột báng cho vào nước thật sôi nấu 3 phút. Bột trong vớt ra dội nước lạnh, để ráo.
3. Cho đường phèn và 3½ ly nước vào nồi, nấu tan đường, cho khoai tán nhuyễn vào khuấy đều, lược bỏ bã xong cho vào nồi nấu lại. Khi sôi để bột báng, sữa tươi vào khuấy đều, múc ra chén. Ăn lạnh hay nóng đều ngon.





# c

## chè củ năng dứa gang

### VẬT LIỆU:

300g củ năng đã gọt vỏ	1/2 ly sữa tươi
Một ít dứa gang thái hạt lựu	3 ly nước
100g đường cát trắng	

### CÁCH LÀM:

1. Củ năng rửa sạch, già nát.
2. Cho đường và nước vào nồi, nấu cho tan đường. Cho củ năng vào nấu sôi lại, cho sữa tươi, dứa gang vào. Nấu sôi một lúc là được.

Đây là món ăn nhuận tràng nhẹ.





# e

## Thé nếp than hạt sen

### VẬT LIỆU:

150g nếp than	Một ít trần bì
150g đường cát	1/4 ly sữa tươi
40g hạt sen	8 ly nước

### CÁCH LÀM:

1. Nếp than vo sạch ngâm nước 2 tiếng.
2. Hạt sen bỏ tim. Trần bì ngâm mềm, cạo sạch.
3. Đun sôi 8 ly nước với trần bì, cho nếp than vào nấu 1 giờ, để hạt sen vào nấu thêm 30 phút. Cho đường cát vào nấu tan rồi cho sữa tươi vào là được.





# c

## chè bắp nước cốt dừa

### VẬT LIỆU:

1 ly nước cốt dừa

1/2 ly sữa tươi

1/2 ly cà rốt thái hạt lựu

1/2 ly bắp hạt

150g đường cát

3½ ly nước

Nước bột bắp:

1 muỗng canh bột bắp

4 muỗng canh nước

### CÁCH LÀM:

1. Cho cà rốt và bắp hạt vào nồi nấu 20 phút.
2. Cho đường vào nấu tan, cho sữa tươi, nước cốt dừa và nước bột bắp vào khuấy đều. Đun sôi lên là được.





# 30 MÓN CHẤT GIÀU DINH DƯỠNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Biên tập:

Design:

## NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

CN: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT/Fax: 08.38 222 521

## Liên kết xuất bản

350A Huỳnh Văn Bánh - P.14  
Q. Phú Nhuận - TP. Hồ Chí Minh  
ĐT: (08) 36013171 - 38454350

---

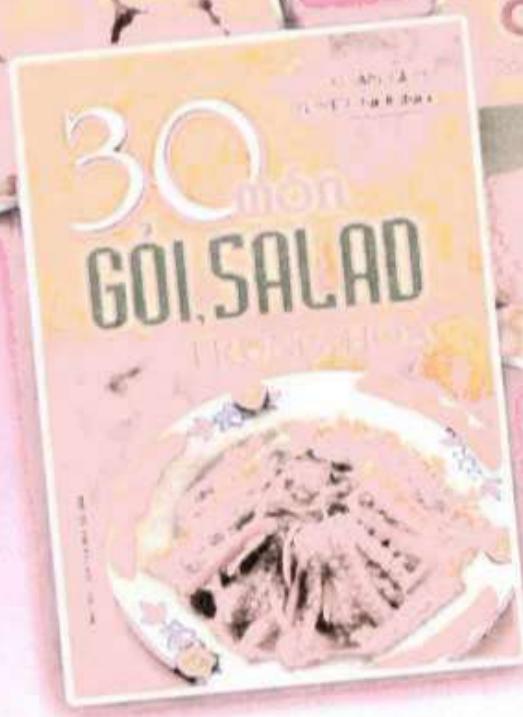
In 2.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định.

Số đăng ký KHXB: 97-2012/CXB/182/10-01/VHTT.

Quyết định xuất bản số: 440/QĐ-VHTT ngày 9/7/2012.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2012.

Các bạn thân yêu



 Việt Thư

350A Huỳnh Văn Bánh, P.14, Q.Phú Nhuận  
ĐT: (08) 36013171 - 38454350



8 935073 072345

Gia: 37.000đ