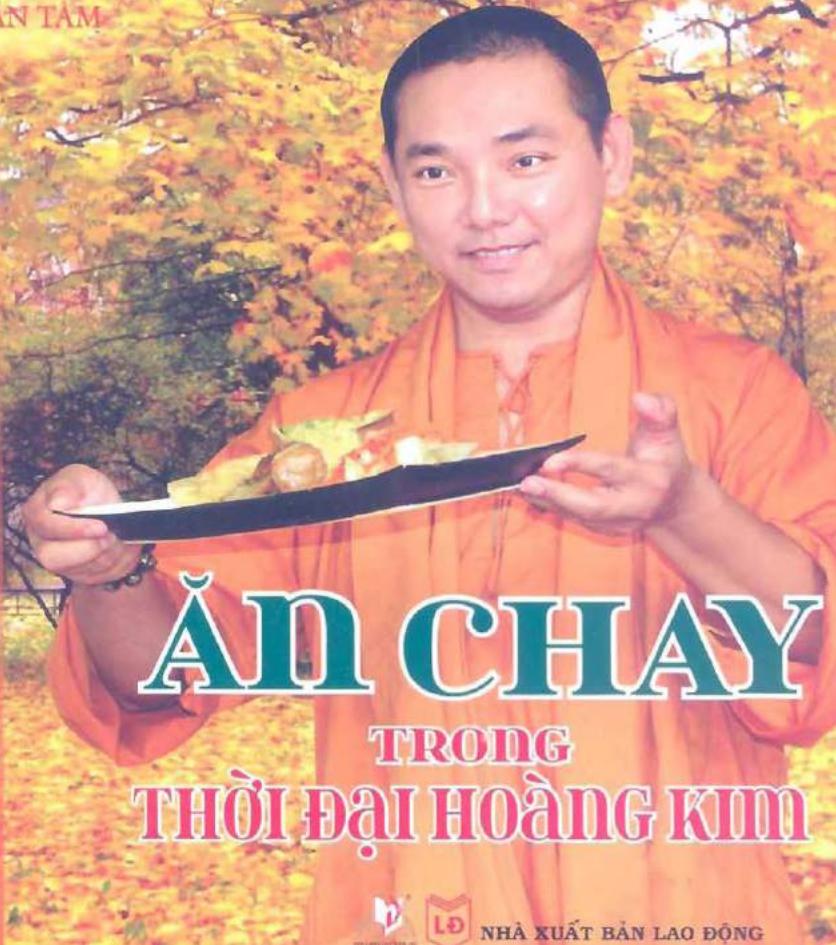




MINH SƯ TRẦN TÂM



ĂN CHAY TRONG THỜI ĐẠI HOÀNG KIM



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG



Minh sư Trần Tâm

ĂN CHAY TRONG THỜI ĐẠI HOÀNG KIM



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

MỤC LỤC

Lời nói đầu	7
I. MÓN CHÍNH	
Bún chả	10
Bánh tăm miền Nam	11
Cơm chiên tuyệt hảo	14
Đáo bỉ ngạn	15
Khoai tây chiên hem	16
Khoai môn bản xứ	17
Khoai tây trộn bơ	18
Mì xào Nhật Bản	19
Mì ống trộn phomát	20
Mì ánh sáng	21
Mì nước Nhật Bản	22
Mì độc thân	23
Spaghetti sốt cà (mì Ý)	24
Spaghettini	25
Thuyền bát nhã	26
Vườn địa đàng	27

II. MÓN MẶN

Cá sặc kho tộ	30
Cà tím áp chảo	31
Cá thu sốt cà	32
Ca la thầu sốt cà	33
Cá tim Nhật xào ca la thầu	34
Cà tím cuốn thịt chay	35
Cá viên chay chiên giòn	36
Chả xào nấm	37
Đậu hũ non trộn sốt barbecue	38
Nhân gian hữu tình	39
Phật tại tâm	40
Phiền não là bồ đề	41
Trứng Tây nguyên	42
Trứng xào	43
Tinh thương nhân loại	44
Thiên hạ thái bình	45
Thập cẩm thiên đàng	46
Trứng chưng	47
Trứng cá hồi chay	48

III. MÓN RAU

Âm điển	50
Bông cải xào nấm	51
Bò đè nở hoa	52
Bông cải hấp	53
Bok choy xào dầu hào chay	54
Cải bok choy xào	55
Cà tím xào nấm	56
Dưa leo trộn	57
Khai ngô	58
Măng tây	59
Măng luộc đông - tây	60
Măng tây xào cà chua	61
Quán Âm thị hiện	62
Rau muống xào chao	63

IV. SALAD

Dưa mắm Trung Quốc	66
Gỏi ớt Tàu	67
Gỏi xoài - táo	68
Gỏi tình yêu	69
Gỏi xoài Phnompenh	70

Gỏi vỗ lượng tình thương	71
Gỏi xà lách xoong	72
Gỏi thiên đường	73

V. CANH - XÚP

Biển tình thương	76
Canh dinh dưỡng	77
Canh cải Quán Âm	78
Khoai môn nấu dừa	79
Sắc màu nhân gian	80
Xúp đậu hũ Tây Tạng	82
Xúp từ bi	83
Xúp niết bàn	84
Xúp nui	85
Xúp Ruma	86
Xúp Việt Nam	88
Tình thương của mẹ	89

V. BÁNH

Bánh pancake	91
Chè thạch trái cây	92
Bảng đổi chiếu tiếng địa phương	94

LỜI NÓI ĐẦU

Minh sư Trần Tâm sinh ra trong một gia đình theo đạo Phật tại tỉnh Kiên Giang. Truyền thống đạo đức, văn hóa của quê hương đã góp phần hình thành lý tưởng xuất gia tu hành của ông từ rất sớm. Năm 16 tuổi, khát khao mong cầu chân lý đã thôi thúc ông tới Hy Mã Lạp Sơn để tầm sư học đạo. Sau này ông còn nhiều lần quay lại nơi đây tu học với các vị đại sư Ấn Độ.

Ông thường dạy các học trò của mình: "Phật là trí huệ, trí huệ của con người chính là hương vị Thiên Đàng. Nếu mình không có một cơ thể lành mạnh thì làm sao đạt giác ngộ? Cho nên mỗi ngày quý vị cần rèn luyện và cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho nó". Chính vì vậy Minh sư Trần Tâm thường tự tay chế biến các món ăn chay đầy đủ dinh dưỡng để truyền dạy cho các đệ tử. Đối với ông, công việc bếp núc là một công việc cao quý, giúp cho con người có cơ thể khỏe mạnh và tâm trí sáng suốt. Ông luôn nhắc nhở các học trò: "Quý vị muốn ăn chay thì phải biết làm món chay đầy đủ dinh dưỡng cho mình và mọi người cùng thưởng thức. Ăn chay vừa là để dưỡng thân lành mạnh, vừa là không phạm giới sát sinh, góp phần bảo vệ sự sống cho muôn loài, tạo sự cân bằng môi trường sống". Ông đặc biệt nhấn mạnh vai trò của cây trái trong khẩu phần ăn chay. Những món ăn chay, những ly sinh tố, chè, bánh qua bàn tay chế biến tài ba của ông là sự tổng hòa dinh dưỡng từ rau, củ, quả, trái cây thiên nhiên.

Trong những năm qua, một số cuốn sách về cách chế biến các món ăn chay của Minh sư Trần Tâm đã được ấn hành trong và ngoài nước. Lần này chúng tôi xin trân trọng giới thiệu trọn bộ (bốn cuốn) sách ăn chay của ông:

- ❖ Cuốn 1: Sinh tố vô thương.
- ❖ Cuốn 2: Gia chánh vô thương.
- ❖ Cuốn 3: Ăn chay trong thời đại hoàng kim.
- ❖ Cuốn 4: Ăn chay trong thời đại SOS.

Rất mong nhận được sự linh hội và góp ý của quý độc giả.

Trân trọng
Ban biên soạn

MÓN CHÍNH





BÚN CHẢ

(Sư huynh Minh Đông)

Nguyên liệu:

- 100g bún tươi
- Xà lách và rau thơm các loại, giá.
- 2 lát chả lụa chay, chiên sơ, cắt sợi (1cm)
- Bò viên chiên, cắt làm đôi
- ½ trái chanh lấy nước cốt
- 2 thìa cà phê nước táo (apple juice)
- 2,5 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa canh nước tương
- ¼ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 trái ớt, băm nhuyễn
- ½ tép tỏi, băm nhuyễn



Thực hiện:

Cho nước tương vào chén, pha nước tương với các gia vị kể trên, nêm có vị chua ngọt là được. Gia giảm theo khẩu vị cá nhân.

Để hỗn hợp rau ra tô, cho bún, chả lên trên, chan nước chấm vào là có thể dùng ngay.

BÁNH TẰM MIỀN NAM

Nguyên liệu:

- 1 gói mì Nhật (còn gọi là bánh tằm) hoặc bánh canh hay bún cọng to
- 1 chén hem chay (hoặc đậu hũ chiên), thái vuông $\frac{1}{4}$ hạt lựu
- $\frac{1}{2}$ chén cà rốt, thái vuông $\frac{1}{4}$ hạt lựu
- 1 củ hành tây (hoặc rau cải), thái vuông $\frac{1}{4}$ hạt lựu
- 3 trái lúa leo, thái sợi
- 3 cây xà lách, thái sợi
- 4 tép hành lá, thái nhuyễn
- 1 khuôn đậu hũ trắng cứng, bóp nhuyễn
- Một ít rau thơm, ngò, quế, thái sợi nhuyễn
- $\frac{1}{2}$ chén nước cốt chanh
- 400ml nước cốt dừa
- 1 trái ớt, băm nhuyễn
- 100ml nước táo (apple juice)
- Tương ớt chua ngọt (sweet chili sauce)
- Dầu ăn
- Muối, đường, bột nêm gà chay (bột ngọt), hoặc bột nghệ.





Chuẩn bị:

1. Nước cốt dừa:

Nấu sôi nước dừa, để lửa nhỏ vài phút cho chín, nêm 1 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê đường, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay, nếm vừa ăn, tắt lửa, để riêng.

2. Nhân bánh tằm:

Bắc chảo lên bếp, cho 1 thìa canh dầu ăn vào, đợi dầu nóng, cho hành tây vào phi thơm vàng lên, sau đó cho cà rốt, hem chay vào, đảo đều tay, không để chín quá. Tiếp theo cho đậu hũ đã bóp nhuyễn vào, cho 1 thìa cà phê bột nghệ, 1,5 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê đường, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay vào, đảo đều đến khi vừa chín.

3. Rau củ:

Cho xà lách, dưa leo, các loại rau thơm, hành lá đã thái nhuyễn vào một cái tô to, bào sợi $\frac{1}{4}$ củ cà rốt vào tô rau, đảo đều lên.

4. Bánh tằm:

Bánh tằm trưng sơ qua nước sôi trong 2-3 phút, đổ ra rổ cho ráo nước.

5. Nước mắm:

Cho nước táo vào tô nhỏ, sau đó cho nước cốt chanh vào, cùng với $\frac{2}{3}$ muỗng cà phê muối, 1,5 muỗng cà phê đường, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê bột ngọt (gia giảm tùy theo khẩu vị), 1 muỗng canh tương ớt chua ngọt, ớt băm, khuấy đều.





Thực hiện:

Cho bánh tăm ra một bên đĩa, cho hỗn hợp rau lên một bên đĩa còn lại, sau đó rải nhân lên trên bánh tăm, kế tiếp cho nước cốt dừa lên trên, cuối cùng chan nước mắm lên, có thể thêm 1 lát quả thanh long hoặc cam tươi bên cạnh, quý vị sẽ có một món ăn hấp dẫn và đẹp mắt. Trộn đều trước khi ăn.

⌚ *Những món ăn truyền thống tuy đơn giản, mộc mạc nhưng vô cùng đậm đà bản sắc văn hóa của quê hương Việt Nam, ăn vừa ngon, vừa bổ dưỡng, mang lại sự thư thái cho người thưởng thức.*



CƠM CHIÊN TUYỆT HẢO

- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 2 thìa cà phê đường
- Một chút bột cà ri
- Một chút tiêu xay

Nguyên liệu:

- 1 tai nấm Nhật, thái sợi nhỏ
- 1 miếng bơ vuông
- $\frac{1}{2}$ củ cà rốt, thái hạt lựu
- 1 củ khoai tây, thái hạt lựu
- 100g đậu Hà Lan
- 1 miếng đậu hũ trắng mềm, bóp nhuyễn
- 1 trái bắp tươi, thái nhỏ
- Một ít ngò rí, thái nhỏ
- 1 trái ớt lớn, tẩm thành bông
- 2 lá xà lách (trang trí)
- 1 chén cơm đầy
- 1 thìa cà phê muối,

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho bơ vào, chờ bơ chảy ra thì cho nấm vào xào trước, sau đó cho hỗn hợp rau củ thái hạt lựu vào xào, đậy nắp khoảng 3 phút rồi mở ra, đảo đều lên rồi bỏ cơm vào, trộn đều. Sau đó đậy nắp, đợi thêm khoảng 2 phút nữa cho cơm săn lại rồi cho đậu hũ, bắp tươi vào, trải đều cơm ra khắp chảo, đậy nắp, đợi 1 phút rồi mở nắp, nêm gia vị vừa ăn, cho bột cà ri và tiêu vào cho thơm. Sau đó để xà lách ra đĩa, cho cơm lên trên, để ớt trên cùng. Món ăn đã hoàn tất.

ĐÁO BỈ NGẠN



Nguyên liệu:

- 100g nấm giá (nấm kim châm)
- 1 thìa canh dầu ăn
- 2 thìa canh đường ca la thầu
- 1 nắm ngò rí, cắt khúc
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- Một ít hạt điều, để nguyên hạt

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, chờ dầu nóng rồi cho nấm giá vào, để nguyên không đảo lên mà tiếp tục cho ca la thầu vào, đảo đều tay, nêm gia vị vừa ăn, cho ngò vào, tiếp tục đảo đều lên, tắt lửa. Món này không nêm muối, muối từ ca la thầu sẽ ngấm sang nấm, rất đậm đà.

Cho thức ăn ra đĩa, rắc hạt điều lên trên.

❸ *Đáo Bỉ Ngạn là một món ăn nhẹ nhàng và thú vị. Có thể nhâm nhi với chút nước ngọt có ga sẽ thấy rất sảng khoái.*



KHOAI TÂY CHIÊN HEM

(Đây là món ăn của người Do Thái)



Nguyên liệu:

- 2 củ khoai tây, bào sợi
- 100g hem chay, thái sợi
- 1 thìa cà phê muối
- 1,5 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu
- Một chút bột mì

Thực hiện:

Để khoai tây và hem chung với nhau, cho gia vị vào, sau đó rắc bột mì lên, trộn cho khoai tây và hem thấm đều bột, có thể cho một chút mè vào (mè đen hay trắng tùy thích, nhưng không nên cho nhiều vì khi chiên mè sẽ dễ bị cháy).

Bắp chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi nóng rồi cho hỗn hợp khoai tây vào chiên, vặn lửa nhỏ, chiên từ từ cho vàng.

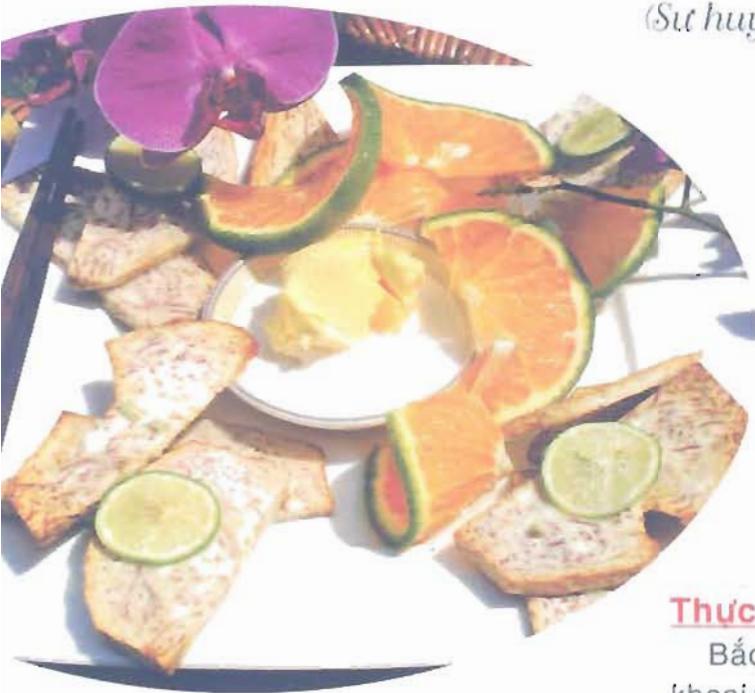
Sau khi chiên xong, để tảng khoai và hem một bên cho ráo dầu, sau đó cắt làm bốn, để mỗi miếng lên 1 miếng xà lách, trình bày ra đĩa, rắc chút ngò lên trên cho đẹp mắt. Dùng món ăn này với tương ớt chua ngọt.





KHOAI MÔN BẢN XỨ

(Sư huynh Đồng Hiến - Đồng Nam)



Nguyên liệu:

- Khoai môn cắt lát (khoảng 0,5cm)
- Bơ
- Đường
- Dầu ăn
- 1 trái chanh cắt khoanh tròn
- 2 lát cam tươi dùng để trang trí và vắt lấy một chút nước cam

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, dầu nóng thì thả khoai vào chiên, khi thấy khoai vàng đều (không chiên cháy quá, khoai bị quắt và cứng) thì vớt ra rổ, để ráo dầu rồi trình bày ra đĩa, chan nhẹ nước cam tươi đều lên trên để khoai ngấm, mềm và thơm. Trang trí thêm vài lát chanh và cam lên để món ăn thêm hấp dẫn. Món này dùng với bơ vàng và đường.



KHOAI MÔN XÀO BƠ

(Sư huynh Minh Ngọc)



Nguyên liệu:

- 2 củ khoai tây, thái khoanh tròn
- Bơ vàng
- 1 củ hành tím, thái nhuyễn
- Ngò rí, hành lá, cắt nhỏ
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê đường
- $\frac{1}{4}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- Một ít lá chanh, thái nhuyễn
- $\frac{1}{4}$ chén nước
- 2 lát cam tươi

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho bơ vào, đợi bơ chảy ra thì cho hành củ vào phi thơm (chú ý, bơ rất dễ cháy nên không nên để lửa to), sau đó cho khoai tây vào xào, rưới nước đều lên khoai, đun tới khi khoai hơi bở ra, nêm gia vị vừa ăn, đảo đều tay cho gia vị thẩm đều, để vài phút đến khi thấy khoai vừa mềm thì tắt lửa. Rắc tiêu, ngò, hành lá, lá chanh lên là món ăn đã hoàn tất. Để món ăn thêm đẹp mắt, có thể dùng cam tươi trang trí trên đĩa khoai.



MÌ XÀO NHẬT BẢN

Nguyên liệu:

- 1 gói mì ống sợi dẹt màu trắng (500g)
- 1 bắp cải thảo (chỉ lấy lá, không dùng thân), thái sợi nhỏ giống cọng mì.
- 1 trái ớt chuông đỏ (hoặc xanh, vàng), bổ dọc, thái lát mỏng
- Hành lá, ngò, cắt khúc
- 1 củ cà rốt, bào sợi dài giống cọng mì
- 1 tai nấm Nhật, cắt bỏ hai bên tai nấm, chẻ dọc, thái sợi nhỏ
- 1 miếng bơ vuông dày (1cm)
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay

Món ăn này được dùng với tương ớt. Do không sử dụng các nguyên liệu từ động vật và cũng không nêm gia vị nhiều nên món này khiến người thưởng thức cảm thấy rất nhẹ nhàng.

- 1 thìa canh dầu ô liu (hoặc dầu ăn)
- 1 thìa canh Barbecue sauce.

Thực hiện:

Nấu nước thật sôi, cho mì vào luộc 5 - 10 phút đến khi cọng mì vừa mềm và dai. Đổ mì ra rổ, rửa nhẹ một tô nước lọc lên trên cho cọng mì tơi ra, để ráo nước, sau đó cho 1 thìa canh dầu ô liu (hoặc dầu ăn) vào, trộn đều cho từng sợi mì không bị dính lại với nhau.

Trong khi trưng mì, dùng một chảo khác, chờ chảo nóng, cho bơ vào đợi đến khi bơ chảy ra thì cho nấm vào trước, đến cà rốt, ớt chuông vào xào. Đảo đều tay, nêm gia vị vừa ăn, vặn nhỏ lửa rồi cho cải thảo vào trộn sơ, dừng để chín quá, sẽ không ngon. Kế tiếp cho hành, ngò vào, đảo nhẹ tay, sau đó cho mì vào trộn lên là món ăn được hoàn tất.





MÌ ỐNG TRỘN PHOMÁT

Nguyên liệu:

- 100g nui ống
- 150g bông cải, cắt miếng nhỏ
- 100g đậu Hà Lan
- 60g chân nấm đông cô, ngâm mềm
- 100g bí ngòi, thái hạt lựu
- 60g cà rốt, thái hạt lựu
- 780g nước sốt nấm

- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột nêm trái cây

Thực hiện:

Nui và củ quả đem luộc chín rồi trộn với nước sốt nấm, sau đó nêm gia vị vừa ăn.

MÌ ÁNH SÁNG

Nguyên liệu:

- 3 vắt mì tươi, sợi vàng
- 1 củ hành tây
- 1 thìa canh dầu ăn
- 1 trái ớt sừng xanh (loại không cay), thái lát vừa (không quá dày hoặc quá mỏng) 100g nấm chân heo thái lát
- Một chút ngò rí thái khúc
- Một chút cà rốt bào sợi
- Một chút vỏ quýt thái nhuyễn
- Nửa trái hạt lựu
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa canh nước tương



Thực hiện:

Mì trụng qua với nước sôi (không luộc), đổ ra rổ, xả sạch với nước lạnh, để ráo, sau đó cho 1 thìa canh dầu ăn vào cho sợi mì không bị dính với nhau.

Phi hành tây thơm vàng, cho nấm vào, đảo đều, sau đó cho ớt vào, đậy nắp lại khoảng 2 phút, mở nắp ra, cho mì vào, đảo đều tay, nêm gia vị, trộn đều lên, tắt lửa, cho ngò vào, đảo đều.

Cho mì ra đĩa, sau đó rải đều cà rốt, hạt lựu và vỏ quýt lên, cuối cùng chan nước tương vào. Trộn đều trước khi ăn.



MÌ NƯỚC NHẬT BẢN

Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt, cắt khoanh tròn (1cm)
- ½ củ cải trắng, cắt khoanh tròn (1cm)
- ½ trái su su, cắt khúc (1cm)
- ¼ gói mì sợi dẹt màu trắng
- 5 tai nấm bào ngư, để nguyên tai
- ½ miếng đậu hũ trắng
- 2 thìa canh muối
- 2 thìa canh đường
- 2 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa canh dầu ô liu (hoặc dầu ăn)
- ¼ củ hành tây cắt khúc (1cm)
- Vài lá ngò rí, thái nhỏ
- Một chút tiêu

Thực hiện:

Nấu nước thật sôi, cho mì vào luộc 5 - 10 phút đến khi cọng mì vừa mềm, dai. Đổ mì ra rổ, rưới nhẹ một tô nước lọc lên để cọng mì tơi ra, để ráo nước, sau đó cho 1 thìa canh dầu ô liu (hoặc dầu ăn) vào,



trộn đều cho các sợi mì không bị dính lại với nhau.

Trong khi luộc mì, dùng một nồi khác, bắc nước lên bếp (2 lít nước cho khẩu phần 3 - 5 người), để các loại củ vào nấu sôi lên, đợi khoảng 10 - 15 phút cho các loại củ vừa mềm, cho nấm bào ngư, hành tây, đậu hũ trắng vào, nêm gia vị vừa ăn, để lửa lớn cho nước súp sôi lại một lần nữa rồi tắt lửa. Cho mì ra tô, sau đó để ngò rí lên trên rồi mới chan súp vào, rắc một chút tiêu lên trên mặt nữa là có thể dùng được.

❸ **Món Mì Nước Nhật Bản rất dễ chế biến vì không cần nhiều gia vị cầu kỳ. Đây là món ăn đơn giản, dễ nấu và dinh dưỡng.**



MÌ ĐỘC THÂN

(Sư huynh Đồng Kiếm)

Nguyên liệu:

- 2 gói mì
- 2 trái cà chua, cắt làm bốn
- Một chút ngò rí, cắt làm đôi.
- 5 tai nấm rơm, chẻ làm đôi
- 2 lát chả lụa chay, bò viên chay.
- Dầu ăn

- $\frac{1}{4}$ củ hành tây, thái lát
- Tương ớt
- Bột nêm của mì
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu

Thực hiện:

Trung mì gói với nước sôi, đổ ra rổ để ráo nước, chan 1 thìa cà phê dầu ăn vào, trộn đều cho sợi mì không bị dính với nhau.

Bò viên chay và chả chiên sơ, để riêng.

Phi hành tây cho thơm, sau đó cho nấm và cà chua vào xào. Khi cà chua chín thì tắt lửa, cho mì vào trộn đều với gia vị, nêm vừa ăn, cho mì ra đĩa, để chả lụa chay, bò viên chay lên, để ngò và rắc tiêu vào. Thưởng thức món ăn này với tương ớt.



SPAGHETTI SỐT CÀ (MÌ Ý)

Nguyên liệu :

- 1 túi mì ống
- 1 hũ nước sốt cà chua (hoặc sốt cà tự chế biến)
- Phomát sợi
- 1 thìa canh dầu ô liu (hoặc dầu ăn)
- Một chút lá oregano (rau kinh giới) khô (bán sẵn trong lọ tại siêu thị)



Thực hiện:

Nấu nước thật sôi, cho mì ống vào luộc 5-10 phút đến khi cọng mì vừa mềm, dai. Đổ mì ra rổ, rưới nhẹ một tô nước lọc lên để cọng mì tơi ra, để ráo nước, sau đó cho 1 thìa canh dầu ô liu (hoặc dầu ăn) vào, trộn đều cho từng sợi mì không bị dính lại với nhau. Cho mì ra đĩa, chan nước sốt cà chua lên mặt, tùy theo khẩu vị mà có thể cho thêm chút lá oregano để tăng thêm hương vị, hoặc một chút phomát sợi. Trước khi ăn, trộn mì đều với sốt cà chua.

Một món ăn được chế biến rất đơn giản, dễ làm và nhiều dinh dưỡng, thích hợp cho những người bận rộn, kết hợp được khẩu vị phương Tây và phương Đông.



SPAGHETTINI

Nguyên liệu:

- ¼ gói mì ý sợi dẹt màu vàng.
- ¼ hũ pasta sauce.
- 100g bò viên chay, chiên sơ
- 2 lát chả lụa chay, chiên sơ
- Rau xà lách, rau thơm các loại, rửa, ngâm nước muối cho sạch
- Dầu ô liu

Thực hiện:

Nấu nước thật sôi, cho mì vào luộc 5-10 phút đến khi cọng mì vừa mềm, dai. Đổ mì ra rổ, rưới nhẹ một tô nước lọc lên để cọng mì tươi ra, để ráo nước, sau đó cho 1 thìa canh dầu ô liu (hoặc dầu ăn) vào, trộn đều cho sợi mì không bị dính lại với nhau.

Cho mì ra đĩa rồi đổ nước sốt pasta sauce vào, cho bò viên chay, chả lụa lên trên, trộn đều trước khi ăn. Món này dùng kèm với rau sống.

Nếu không có pasta sauce thì có thể tự chế biến: Cho chút dầu vào chảo, cho 4 trái cà chua đã bỏ hột, cắt nhỏ vào



chảo, thêm chút muối xào cho cà chua mềm nhuyễn. Có thể thêm chút thịt băm chay đã ướp vừa ăn. Nêm gia vị muối, đường, bột ngọt, chút bột tỏi, chút giấm, chút bột năng là đã có món pasta sauce tự chế.



THUYỀN BÁT NHÃ

Nguyên liệu:

- 2 thìa canh dầu ăn
- 200g nấm giò heo, xé sợi
- 100g măng tây, cắt khúc
- 2 trái cà chua, thái làm sáu
- Một ít đậu Hà Lan (hoặc đậu nào quý vị thích)
- 100g nấm kim châm (nấm giá)
- 100g hem chay, thái sợi nhỏ
- 2 tép hành lá + ngò rí + rau thơm, thái khúc
- 1/3 chén chao, đánh nhuyễn ra
- Một ít bánh mì sandwich sấy khô, cắt làm bốn
- ½ bắp cải thảo, lấy lá cắt khúc
- 1,5 lít nước lọc
- 1,5 thìa canh muối
- 1 thìa canh đường
- 2 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa canh dầu ăn



Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi dầu nóng cho nấm vào xào, sau đó lần lượt cho măng tây, cà chua, đậu, nấm kim châm, hem chay vào, không trộn lên mà lập tức đổ nước vào, dùng muỗng trang đều ra, nêm gia vị trước khi nước nóng, đảo nhẹ lện cho gia vị tan đều, cho 1 thìa canh dầu ăn lên trên mặt xúp, đậy nắp lại, nấu vừa sôi thì cho chao vào, nêm vừa ăn, tắt lửa.

Xếp bánh mì vào tô trước, sau đó đến bắp cải thảo và các loại rau thơm, hành lá, ngò, cuối cùng là chan xúp lên trên.



VƯỜN ĐỊA ĐÀNG

Nguyên liệu:

- 2 củ khoai tây, cắt làm tám
- 2 củ khoai môn, cắt làm sáu
- 100g nấm rơm
- 100g nấm bào ngư
- 1 trái cà tím, thái khoanh tròn
- 100g nấm đông cô tươi
- ½ chén nước lọc
- 300g bông cải trắng, cắt miếng vừa ăn
- 100g bông cải xanh, cắt miếng vừa ăn
- ½ chén chao + ½ chén nước kiwi, đánh thật nhuyễn
- 1 chén nước kiwi
- 1 chén nước trái cây tổng hợp
- 3 thìa canh nước sốt chua ngọt (sour & sweet sauce)
- Một ít đậu đỏ + đậu trắng + đậu Hà Lan (các loại đậu này đã được nấu chín, có bán sẵn ở các siêu thị)
- Bánh mì sandwich



- ½ củ sắn + ½ củ cà rốt, thái hạt lựu, để riêng
- 3 thìa canh dầu ăn
- 3 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay

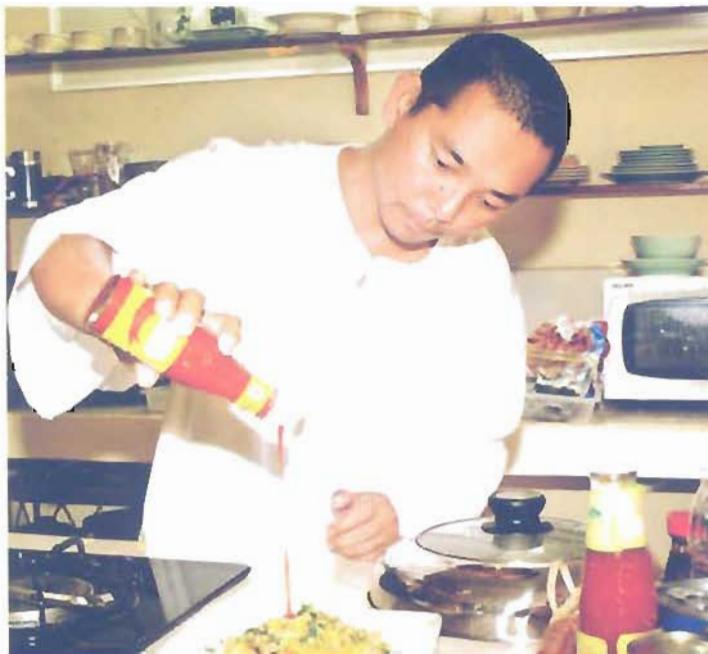


Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi dầu nóng, thả khoai tây và khoai môn vào. Đảo đều vài phút cho khoai chín tái, kế tiếp cho nấm rơm và nấm bào ngư vào, sau đó cho cà tím, đảo đều tay rồi cho nấm đông cô tươi vào, tiếp tục trộn đều lên. Cho $\frac{1}{2}$ chén nước + 1 chén nước kiwi + 1 chén nước trái cây tổng hợp vào, đậy nắp, nấu cho đến khi thấy khoai và các nguyên liệu đều chín.

Sau khi nước trái cây đã thấm đều và hơi sắt lại, cho bông cải vào, vặn lửa nhỏ lại, cho nước sốt chua ngọt vào, trộn đều lên. Nêm gia vị vừa ăn, đảo đều cho thấm gia vị rồi đậy nắp nấu cho sôi lên, sau đó mở nắp, cho các loại đậu vào, trộn đều, chờ sôi lên rồi tắt lửa.

Sắp bánh mì ra đĩa, sau đó múc món ăn vừa được chế biến để lên, cuối cùng rải cà rốt và củ sắn lên trên.



MÓN MẶN





Minh sít Trần Tâm

CÁ SẶC KHO TỘ

(Sút tự, Jiang - Đà Lạt)



30

Nguyên liệu :

- 8 con cá sặc chay, chiên vàng
- ½ củ hành tím thái mỏng
- ½ thìa canh dầu ăn
- 1 thìa cà phê tiêu bột
- 3 thìa cà phê đường
- ½ thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa canh dầu hào chay
- 1 thìa canh xá xíu chay
- 1 thìa cà phê nước mắm chay
- 3 thìa cà phê nước tương
- ½ chén nhỏ nước lạnh

Thực hiện:

Phi hành cho thơm, đổ nước lạnh vào, sau đó nêm gia vị vừa ăn, khuấy cho đều tay đến khi vừa sôi lên thì thả cá vào, vặn lửa nhỏ để 5-10 phút đến khi cá chay săn lại, tắt lửa.

◎ *Món kho thường đun một lửa chưa ngon, khi sôi sau 10 phút, bắc nổi ra để ngâm 30 phút hoặc 1 giờ, trước khi ăn đun sôi lại, cá vừa ngấm gia vị, ăn ngon và thơm hơn.*



Nguyên liệu:

- 2 trái cà tím, chẽ làm bốn
- 1 cây xà lách
- 1 trái cà chua
- 2 tép tỏi thái nhuyễn
- $\frac{1}{2}$ thìa canh dầu ăn
- 4 thìa cà phê nước tương
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện:

Chiên cà cho vàng lên, vớt ra rổ nhỏ, để ráo dầu, sau đó bắc chảo khác lên bếp, chờ chảo nóng, cho chút dầu ăn và phi thơm tỏi, cho tất cả gia vị vào, khi nước gia vị sôi thì cho cà vào tiếp, để lửa trung bình, đảo đều tay khoảng 2 - 3 phút, sắp ra đĩa, dùng xà lách và cà chua để trang trí và dùng chung với món cà tím áp chảo này.

CÀ TÍM ÁP CHẢO

(Sự tự nhiên - Đà Lạt)





CÁ THU SỐT CÀ

Nguyên liệu:

- 100g nấm hương
- 1 hộp cá thu chay
- 4 quả cà chua, cắt làm bốn
- 1 thìa canh dầu ăn
- 3 tép hành lá thái nhuyễn
- Một ít ngò rí cắt khúc
- $\frac{1}{2}$ ly nước
- 2 thìa canh đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê nước mắm chay

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, khi dầu ăn đã nóng thì cho hành tây vào phi vàng, sau đó cho cà chua vào trước, đảo đều tay, rồi cho nấm hương vào, đổ nước vào, đậy nắp khoảng 2 phút, mở nắp ra, cho hành lá thái nhuyễn vào, tao đều, xào đến khi cà chua ra nước màu đỏ thì cho cá thu chay vào, đậy nắp, nấu sôi. Nêm gia vị vừa ăn, rắc tiêu và ngò lên, đảo nhẹ tay rồi tắt lửa.





CA LA THẦU SỐT CÀ

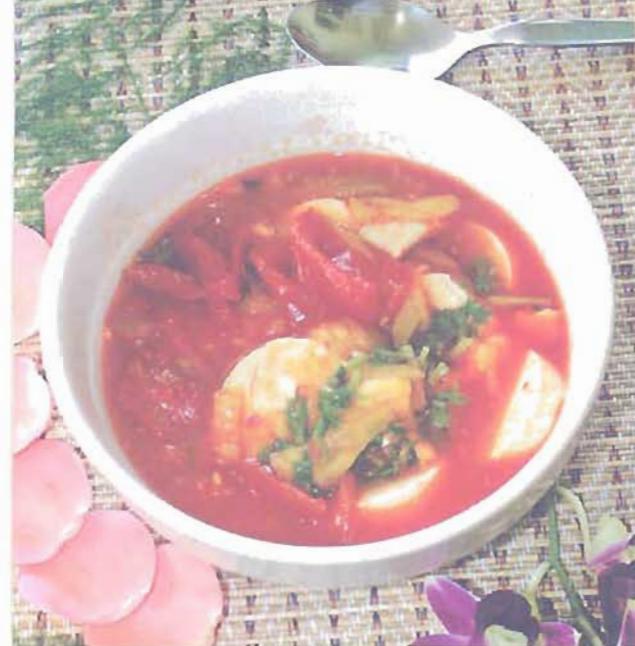
Thực hiện:

Đun nóng dầu rồi cho cà chua vào, đảo đều, để cà mềm ra, sau đó đổ $\frac{2}{3}$ chén nước táo và nước seven up vào, đảo đều cho cà chua và hương vị nước trái cây quyện vào nhau (không dùng nước lọc vì như vậy món ăn sẽ không còn hương vị đặc trưng nữa). Ở nước ngoài, người ta hay dùng rượu, nhưng quý vị ăn chay thì nên thay bằng các loại nước trái cây và seven up). Đậy nắp, chờ vài phút cho cà chua thật chín.

Khi thấy cà chua đã hoàn toàn bể ra, cho tương ớt chua ngọt, ca la thầu vào, trộn đều, nêm gia vị vừa ăn, tiếp tục đảo đều cho gia vị thẩm vào thức ăn, đậy nắp khoảng 3 phút, sau đó mở nắp, cho đậu hũ vào (không nên trộn mạnh tay vì sẽ làm đậu hũ bể nát, nhìn món ăn không hấp dẫn), đảo thật nhẹ, đậy nắp vài phút cho đậu hũ thẩm gia vị, mở nắp ra cho thơm (khóm) vào, tắt lửa, cho ngò lên trên.

Nguyên liệu:

- 4 trái cà chua, thái lát sáu
- 3 thìa canh dầu ăn
- $\frac{2}{3}$ chén nước táo (apple juice)
- $\frac{1}{2}$ chén nước seven up
- 2 thìa canh tương ớt chua ngọt
- $\frac{1}{2}$ chén ca la thầu
- 1 cây đậu hũ mềm, cắt khoanh tròn
- $\frac{1}{4}$ trái thơm (khóm) băm nhuyễn
- Một ít ngò rí, thái nhỏ
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa canh đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay





CÀ TÍM NHẬT XÀO CA LA THẦU

Nguyên liệu:

- 4 trái cà tím Nhật, thái khoanh tròn (2cm)
- ½ chén nước táo (apple juice)
- 300g ca la thầu
- ½ chén nước lọc
- 1 chén bò lát chay (loại miếng nhò), để khô, không ngâm nước
- 1 nắm ngò rí cắt khúc
- ½ chén dầu ăn
- 1 thìa canh xì dầu (nước tương)
- ½ thìa cà phê muối
- 2,5 thìa canh đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay (hoặc bột ngọt)

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, chờ dầu nóng thì cho cà tím vào chiên, không đảo lên mà lập tức đậy nắp, khoảng 3 phút sau mở ra cho nước táo vào và đảo đều. Sau đó cho ca la thầu vào, rồi cho ½ chén nước lọc, đảo đều tay, đậy nắp lại khoảng 2 phút cho cà thẩm nước táo và mềm.

Mở nắp, cho thịt bò lát chay vào, trộn đều và đậy nắp, 5 phút sau mở nắp và nêm gia vị vừa ăn. Ca la thầu có vị mặn nên lúc nêm phải cẩn thận, đừng nên cho muối nhiều. Không nên dùng nhiều bột ngọt, sẽ không tốt cho sức khỏe. Sau khi nêm gia vị xong, đảo thật đều cho thẩm rồi rải ngò rí đều lên và tắt lửa.



CÀ TÍM CUỐN THỊT CHAY

Nguyên liệu:

- 1 trái cà tím lớn, để nguyên trái, cắt dọc thành 4 miếng (1,5 cm)
- 2 miếng cá lóc chay chiên vừa vàng (hoặc đậu hũ chiên, hem chiên), cắt dọc thành 4 miếng.
- 1 miếng phomát cứng, cắt thành 4 miếng nhỏ, dài bằng ngón tay
- 4 cọng măng tây cắt lấy ngọn, dài bằng ngón tay
- 1 trái ớt chuông vàng (hoặc xanh), cắt sợi dài bằng ngón tay
- ½ củ cà rốt, thái sợi dài bằng ngón tay
- Một chút ngò rí thái nhỏ

Thực hiện:

Lấy mâm nướng ra để sấy (mở lò nướng 120°C hoặc cao hơn). Cà tím chiên vừa vàng, trở đều tay, không để chín quá để tránh cà quá mềm sẽ dễ bể trong lúc cuốn thức ăn. Sau khi chiên cà xong, để cà vào một rổ lưới cho dầu chảy bớt, hoặc có thể dùng một khăn sạch phủ lên cà, đè nhẹ tay cho dầu trong cà thẩm vào khăn.

Khi cà đã nguội, xếp cá lên miếng cà trước, sau đó đến cà rốt, măng tây, phomát và ớt lần lượt sắp lên, cuốn miếng cà lại, không cần chặt tay quá, dùng tăm ghim từ trên xuống để giữ nếp cuốn, để miếng cà cuốn vào lò nướng khoảng 5-10 phút, cho phomát vừa chảy ra là được. Đừng để phomát chảy hết vì như vậy sẽ mất độ giòn của phomát, không ngon. Khi xếp ra đĩa, cho thêm một chút ngò rí lên trên. Món ăn này quý vị dùng chung với tương ớt chua ngọt.



CÁ VIÊN CHAY CHIÊN GIÒN

(Sư huynh Đồng Thiện)

Nguyên liệu:

- 100g cá viên
- Tương ớt chua ngọt
- Tương đen
- $\frac{1}{2}$ quả cà chua, thái lát tròn
- Rau xà lách
- Dầu ăn

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, đợi dầu nóng thì thả cá viên chay vào chiên cho đến khi vàng đều, đổ ra vợi để ráo dầu rồi trình bày ra đĩa. Rau xà lách và cà chua vừa dùng để trang trí món ăn, vừa dùng kèm với món cá viên chay và tương ớt chua ngọt. Không cần mất nhiều thời gian để chế biến những món ăn cầu kỳ, chỉ trong vài phút là quý vị đã có một món ăn nhanh ngon tuyệt vời.



CHẢ XÀO NẤM

(Sư huynh Đồng Nâm - Đồng tu Long)

Nguyên liệu:

- 100g nấm tươi, chẽ dọc làm đôi, làm ba thành sợi
- 100g chả lụa chay, cắt sợi vừa
- $\frac{1}{4}$ củ hành tây, thái sợi nhỏ
- Rau thơm các loại
- Tương ớt
- Dầu ăn
- 1 thìa cà phê muối
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi nóng rồi bỏ hành tây vào phi thơm, sau đó cho nấm vào xào, đảo đều tay rồi cho chả lụa chay vào, nêm gia vị vừa ăn, tắt lửa, rắc tiêu lên trên.



ĐẬU HŨ NON TRỘN SỐT BARBECUE

Nguyên liệu:

- 1 trái ớt hiểm, thái nhuyễn
- 1 túi đậu hũ non mềm, chẻ làm bốn (không làm bể ra)
- 2 thìa canh đầy tương ớt chua ngọt
- 1 thìa canh đầy Barbecue
- 2 thìa canh nước seven up
- 1 thìa cà phê muối
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 2 thìa cà phê đường
- 1 tép hành lá (cắt bỏ cọng), thái khúc (2cm)
- Vài cọng ngò rí (trang trí trên món ăn)

Thực hiện:

Để đậu hũ ra đĩa. Các loại nước sốt pha trộn với nhau, nêm gia vị vừa ăn, sau đó để vào lò vi sóng (microwave) khoảng 2 phút cho nước sốt vừa nóng, lấy ra chan lên đậu hũ, cho hành lá lên trước, sau đó cho ớt và rau ngò rí lên là quý vị có thể thưởng thức được món ăn ngon tuyệt này.



Nguyên liệu:

- ½ trái khóm, thái miếng nhỏ (1cm)
- ¼ chén dầu ăn
- 200g bắp non, chè làm hai, cắt đôi (nếu trái lớn)
- 4 trái cà chua, thái làm sáu
- 1 chén nước seven up
- 1 chén bò lát chay (loại miếng nhỏ), để khô, không ngâm nước
- ½ chén tương ớt chua ngọt
- ½ chén nước táo (apple juice)
- 2 thìa cà phê muối
- 2 thìa canh đường
- 1,5 thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện :

Bắc chảo nóng lên, cho dầu ăn vào, cho bắp non vào xào nhưng đừng để chín quá, sẽ mất ngon. Cho cà chua vào, kế tiếp đổ nước seven up vào, đảo đều rồi cho khóm, đảo đều lên, cho bò lát chay vào (bò lát chay không ngâm mềm, vì khi ngâm mềm nước lạnh thấm vào thịt chay sẽ không ngon bằng thấm mềm với nước trái cây), trộn đều, cho tương ớt chua ngọt vào rồi chan nước táo. Nước trái cây này khi nấu sẽ bốc lên hương vị rất thơm và hấp dẫn, nêm gia vị vừa ăn, đảo đều lên cho thức ăn thấm đều gia vị, đậy nắp lại vài phút rồi tắt lửa.

NHÂN GIAN HỮU TÌNH

❸ *Món này nấu chín quá sẽ không ngon, chỉ cần xào cho đồ ăn vừa chín tới là được.*



PHẬT NHÂN TÂM

Nguyên liệu:

- 1 củ cải trắng, chẻ dọc làm bốn, cắt khúc dài bằng ngón tay
- 100g đậu Hà Lan
- $\frac{1}{3}$ chén dầu ăn
- $\frac{1}{2}$ chén hạt điều
- $\frac{1}{2}$ chén ca la thầu
- Bánh mì khô
- $\frac{1}{2}$ chén nho khô
- 1,5 chén nước rau củ (vegetable juice)
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện:

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, khi dầu đã nóng, cho củ cải trắng vào, đảo đều, sau đó lần lượt cho các nguyên liệu sau vào nhưng không đảo lên: Đầu



tiên cho hạt điều và ca la thầu vào, kế tiếp lấy bánh mì khô, bóp hơi bể ra, thả vào chảo (không dùng bánh mì tươi và cho bánh mì nhiều hay ít tùy vào sở thích), khi cho đậu Hà Lan vào thi mới bắt đầu trộn lên, dây nắp lại.

- Hai phút sau mở nắp, rải nho khô lên trên mặt rồi đổ nước rau củ vào cho thấm vào các nguyên liệu, tạo nên hương vị đặc trưng của món ăn (không dùng nước lọc), nêm ít gia vị vì món này không cần gia vị đậm đà như những món ăn khác. Sau đó trộn đều lên cho gia vị thấm đều và các nguyên liệu cũng vừa chín là có thể tắt lửa.



PHIỀN NĀO LÀ BỒ ĐỀ

Nguyên liệu:

- 500g bắp cải thảo, cắt làm hai
- 1 thìa canh dầu ăn
- ¼ củ hành tây, thái dày khoảng 2cm
- ½ chén nước lọc
- 2 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- ½ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa cà phê tiêu

Món "Phiền nāo là bồ đề" ăn với cơm và cà pháo muối để xua tan cơn nóng nực trong những ngày hè oi ả.

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi khi dầu nóng, cho hành tây vào phi thơm, sau đó để cải thảo vào, thêm nước lọc, đảo nhẹ, đậy nắp lại khoảng 2 phút, mở nắp ra, nêm gia vị vào, rắc tiêu lên trên, đảo đều tay, khi đã thấm đều gia vị thì tắt lửa.



TRỨNG TÂY NGUYÊN

(Sứ Uy Hằng - Đà Lạt)



Nguyên liệu:

- 3 miếng đậu hũ trắng mềm
- 3 miếng bánh tráng nhỏ
- 1 thìa cà phê tiêu
- 1 tép hành lá (chỉ dùng lá)
- $\frac{1}{2}$ củ hành tím thái mỏng, phi thơm
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện:

Bỏ tất cả nguyên liệu và gia vị vào thau, trộn đều, b López nhuyễn, sau đó nhồi đều tay.

Thoa nước vào tay rồi thoa lên bánh tráng cho mềm, cho 2 tia canh nguyên liệu lên, sau đó gấp làm đôi, để sang một bên.

Bắc chảo lên bếp, để dầu vừa sôi lên, vặn lửa nhỏ rồi chiên trứng chay, trở đều đến khi thấy vàng là được.



TRỨNG XÀO

Nguyên liệu:

- 4 miếng tàu hũ ky lá, ngâm mềm, bỏ vào rổ để ráo nước
- 1 tép hành lá, thái nhỏ
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm
- 1 thìa canh dầu ăn

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho vào 1 thìa canh dầu ăn, chờ dầu nóng rồi cho tàu hũ ky vào, xào cho săn lại, trộn đều và nhẹ tay, nêm gia vị vừa ăn, sau đó cho hành lá lên trên. Món này dùng với nước mắm chua ngọt hay nước tương cho chút ớt vào.

☞ *Món này được làm từ đậu nành, có nhiều chất dinh dưỡng. Những người không khéo nấu ăn cũng rất dễ dàng thực hiện.*





Nguyên liệu:

- 200g nấm hương (nấm đông cô) tươi, để nguyên tai
- 300g chả lụa chay, cắt miếng vuông vừa ăn, chiên vàng
- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa canh đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 2 thìa canh nước tương
- 1 thìa canh dầu hào chay
- $\frac{1}{2}$ chén seven up
- 1 thìa cà phê tiêu
- Một ít ngò rí thái nhỏ

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi nóng rồi cho nấm vào, không đảo mà đậy nắp khoảng 2 phút cho nấm săn lại, sau đó cho chả lụa chay đã chiên vào, đảo đều tay, cho nước seven up vào rồi đậy nắp khoảng 2 phút nữa, sau đó mở nắp, nêm gia vị vừa ăn (có thể gia giảm gia vị theo khẩu vị của mỗi người), vặn lửa nhỏ, nấu cho đến khi thấy nước sốt thẩm đều vào nấm và chả thì tắt lửa, bày ra đĩa, rắc tiêu và ngò lên là xong.

TÌNH THƯƠNG NHÂN LOẠI



⌚ Món ăn này có nhiều
chất đậm thực vật, rất
cần thiết cho sức khỏe.



THIÊN HẠ THÁI BÌNH

Thực hiện:

- Bắc chảo lên bếp, cho $\frac{1}{3}$ chén sốt tương ớt chua ngọt vào, sau đó đổ $\frac{1}{2}$ chén nước táo vào, khuấy đều cho tan ra, cho trái khóm vào, nêm gia vị vừa ăn, trộn đều, cho một chút nước lọc vào ($\frac{1}{4}$ chén), để khoảng 1 phút sau, nước sốt sôi trở lại thì tắt lửa.
- Chả quế chay chiên xong để nguội, thái lát, sắp ra đĩa. Sau đó chan nước sốt khóm lên trên, cuối cùng rắc ngò vào.

❸ Món ăn này có vị chua ngọt rất thanh và mùi thơm của khóm. Nét đặc trưng của món này là vị cay cay, rất hợp với quý vị nào thích ăn những món cay, nóng.

Nguyên liệu:

- 0,5 kg chả quế chay, chiên vàng, thái lát (dày 1cm)
- $\frac{1}{2}$ chén nước táo (apple juice)
- $\frac{1}{2}$ chén nước seven up
- $\frac{1}{3}$ chén tương ớt chua ngọt
- $\frac{1}{4}$ trái thơm (khóm), băm nhỏ
- $\frac{1}{4}$ chén nước lọc
- Một ít ngò rí thái nhỏ
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay



THẬP CẨM THIÊN ĐÀNG

Nguyên liệu:

- 3 trái bắp Mỹ, dùng dao thái dọc từ trên xuống, sao cho hạt bắp được chẻ ra làm đôi.
- 1 tai nấm Nhật, thái sợi nhỏ
- 3 miếng đậu hũ trắng mềm, bóp nhuyễn
- $\frac{1}{2}$ củ cà rốt, thái hạt lựu nhuyễn
- 1 miếng bơ vuông
- 1 thìa cà phê tiêu
- 1 thìa cà phê bột nghệ (hoặc bột cà ri)
- 2 thìa cà phê muối
- 4 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- Một ít ngò gai thái nhuyễn



Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho bơ vào, chờ bơ chảy ra, sau đó cho nấm, đậu hũ vào, đảo nhẹ tay, đậy nắp chờ khoảng 5 phút, mở nắp, đảo nhẹ, lúc đó sẽ thấy có một lớp đậu vàng ở dưới đáy chảo, trông rất ngon. Kế tiếp cho cà rốt, bắp vào, đậy nắp khoảng 2-3 phút. Mở nắp, đảo đều tay, nêm gia vị vừa ăn, rải ngò gai lên rồi tắt lửa. Món ăn này dùng chung với tương ớt.



TRỨNG CHƯNG



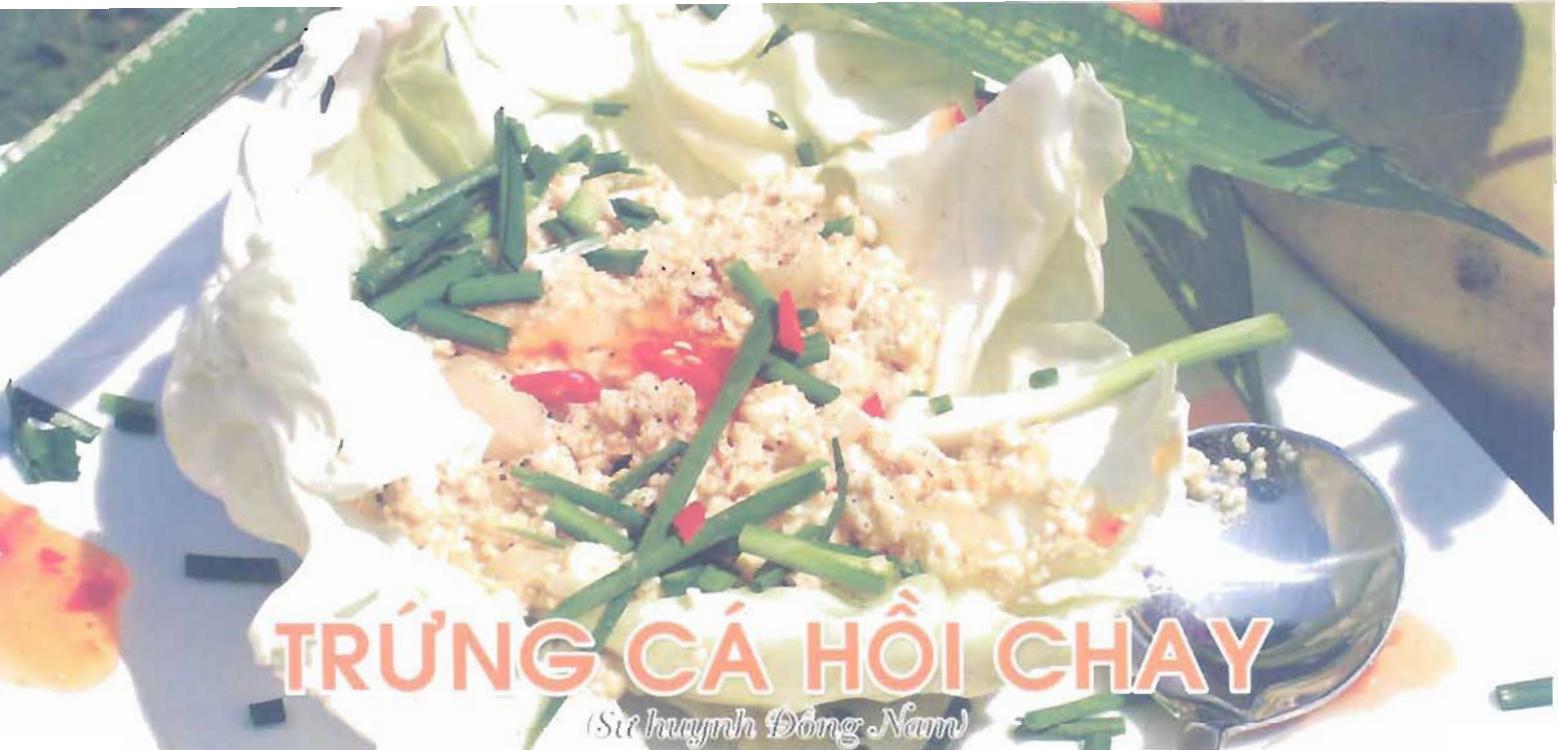
Nguyên liệu:

- 5 miếng đậu hũ trắng cứng
- Một ít ngò rí (hoặc hành lá), thái nhuyễn
- ½ củ hành tây, thái sợi nhỏ
- 1 thìa canh dầu ăn
- 1 chút bơ miếng
- 1 chút bột nghệ (hoặc bột cà ri)
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- ⅔ thìa cà phê bột nêm gà chay
- ½ thìa cà phê tiêu

Thực hiện:

Phi hành tây vừa vàng, thơm, đừng để hành quá vàng sẽ không ngon. Đậu hũ trắng bóp nhẹ cho bể ra rồi cho vào chảo, trộn đều lên, không cần đảo lên nhiều lần, chờ ít phút cho đậu hũ có một lớp vàng sơ bên dưới sẽ ngon hơn. Sau đó cho bơ vào, trộn lên cho bơ chảy ra, thấm đều vào đậu hũ, rắc một chút bột nghệ hoặc bột cà ri vào cho có màu nhưng không vàng quá. Cho gia vị vào nêm vừa ăn, trộn đều một lần nữa, tắt lửa, cho món ăn ra đĩa, rắc một chút tiêu và cho ngò lên trên.

Có thể dùng món này với cơm cùng xà lách và một chút tương ớt, tùy theo khẩu vị.



TRÚNG CÁ HỒI CHAY

(Sứ huynh Đồng Nam)

Nguyên liệu:

- $\frac{1}{2}$ khuôn đậu hũ non
- 1 lá bắp cải lớn
- 2 tép hành lá, $\frac{1}{2}$ thái nhuyễn, $\frac{1}{2}$ cắt khúc
- 1 trái ớt, thái lát
- $\frac{1}{4}$ củ hành tây
- Dầu ăn
- 1 thìa cà phê bột nghệ
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê đường
- 1 thìa canh tương ớt chua ngọt
- $\frac{1}{4}$ thìa cà phê bột nêm gà chay (hoặc bột ngọt)
- Chút tiêu

Thực hiện:

Phi hành tây thơm vàng, cho đậu hũ vào xào, nêm gia vị vừa ăn, rắc bột nghệ vào cho đậu hũ có màu vàng, đảo nhẹ tay rồi tắt lửa. Cho đậu hũ vào lá bắp cải, rắc hành lá, tiêu và ớt lên là món ăn đã hoàn tất. Trước khi ăn, cho nước tương chua ngọt lên trên.

MÓN RAU





ÂN ĐIỂN

Nguyên liệu:

- 1 thìa canh dầu ăn
- ¼ củ hành tây, thái lát vừa
(không quá dày hay quá mỏng)
- 300g nấm đông cô tươi (nấm hương)
- 1 thìa canh nước trái cây tổng hợp
- 1 thìa canh nước seven up
- 2 thìa canh sốt chua ngọt
- 2 thìa canh dầu hào chay
- 1 thìa canh nước tương



Thực hiện:

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, chờ nóng rồi bỏ hành tây vào đảo sơ, cho nấm vào liền, đảo đều, đậy nắp vài phút, mở nắp cho nước trái cây tổng hợp và nước seven up vào, trộn đều cho nấm thật thấm mới ngon, tiếp tục đậy nắp, nấu một hồi cho nấm thấm đều nước trái cây.

- Sau khi nấm đã thấm, quý vị nêm gia vị vào, trộn đều (tùy theo khẩu vị, có thể nêm thêm đường, muối và bột nêm). Do nấm đã có vị ngọt, và nước tương có vị mặn nên không nêm thêm các gia vị khác.

- Dùng 3 lá cải ngọt để lót đĩa, sau đó múc nấm ra để lên trên.



BÔNG CẢI XÀO NẤM

Nguyên liệu:

- 300g bông cải xanh, thái vừa ăn.
- 100g nấm tươi, để nguyên tai
- 1 củ cà rốt, thái sợi nhỏ (1cm)
- 60g đậu Hà Lan, để nguyên.
- 1 trái ớt chuông xanh, cắt làm sáu
- 60g bắp non, để nguyên trái
- 2 miếng đậu hũ tươi, cắt vuông một lòng tay
- ½ củ năng, thái khoanh tròn

- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa cà phê mè (trắng hoặc đen)
- ½ củ hành tây, thái sợi
- ½ chén nước nhỏ
- 2 thìa cà phê nước sốt nấm
- 1 thìa cà phê bột nêm
- ½ thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa canh xì dầu

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, chờ nóng rồi cho dầu ăn vào, phi hành cho thơm. Sau đó cho lần lượt các nguyên liệu cà rốt, củ năng, nấm, bắp non, đậu Hà Lan, bông cải, ớt chuông xanh vào xào. Khi thấy các nguyên liệu vừa mềm thì ném gia vị vừa ăn, đổ một ít nước vào, đảo lên một lần nữa cho thấm đều gia vị rồi cho đậu hũ vào, tắt lửa và rắc ít mè lên trên.

☞ Cho nguyên liệu vào chảo theo thứ tự trên vì mỗi loại cần thời gian nấu chín khác nhau, loại nhanh chín, nhanh mềm thì cho sau cùng.





BỒ ĐỀ NỞ HOA



Nguyên liệu:

- 200g nấm chân heo (có thể thay bằng các loại chân nấm)
- 2 thìa canh dầu ăn
- 2 trái ớt chuông (xanh hoặc đỏ đều được), thái làm sáu miếng
- 1 chén thịt bò lát chay (loại miếng nhỏ), để khô, không ngâm nước
- $\frac{1}{3}$ chén hạt điều (hoặc đậu phộng), già hơi bể ra
- $\frac{1}{2}$ chén nước seven up
- $\frac{1}{3}$ chén tương ớt (có thể gia giảm tùy sở thích)
- $\frac{1}{2}$ chén ngò rí, thái nhô
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay (hoặc bột ngọt)
- 1,5 thìa cà phê muối.

Thực hiện:

- Đun nóng dầu, để nấm vào nhưng không đảo lên, đậy nắp khoảng 2 phút. Mở nắp, cho nước seven up và tương ớt vào, tao đều rồi đậy nắp khoảng 5 phút cho thấm đều vào nấm, sau đó mở nắp, cho ớt chuông, thịt bò lát chay vào, nêm gia vị vừa ăn, trộn thật đều cho gia vị tan ra, tắt lửa và đậy nắp khoảng 1 phút để giữ lại mùi vị của thức ăn.
- Múc ra đĩa, rắc ngò và hạt điều lên trên, chúng ta đã hoàn thành một món ăn ngon.



BÔNG CẢI HẤP

Nguyên liệu :

- 1 bông cải trắng, để nguyên bông, cắt bỏ cùi (lõi)
- 1 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa canh dầu mè
- 1 thìa cà phê bột nghệ (hoặc bột cà ri)
- 1 thìa canh nước tương
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 45g bột nêm knorr

Thực hiện :

Bắc nồi lên bếp, cho vào khoảng 1 tô nước lọc, để bông cải vào hấp. Khi nước sôi, chan dầu ăn, dầu mè, nước tương và rắc thêm bột nghệ hoặc bột cà ri đều lên trên mặt của bông cải, sau đó đậy nắp chờ khoảng 10 phút cho bông cải vừa chín tới, hơi mềm. Dùng spatula bông cải hơi bể ra, nêm gia vị vừa ăn, trộn đều tay, vặn nhỏ lửa, đậy nắp khoảng 2 phút, tắt lửa.

❸ Cho thức ăn ra đĩa, cho chút tương ớt, ít ngò lên trên để làm cho món ăn thêm thơm ngon. (Theo khẩu vị của phương Tây, có thể cho một chút bơ vào tùy sở thích).





BOK CHOY XÀO DẦU HÀO CHAY

(Sư huynh Đồng Thiện)

Nguyên liệu:

- 200g cải bok choy (cải thia)
- Một chút hành tây băm nhuyễn
- 1 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa canh dầu hào chay
- 2 thìa canh nước tương (xì dầu)
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay (hoặc bột ngọt)
- 1 thìa cà phê tương ớt

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi dầu nóng rồi cho hành tây vào phi thơm vàng, cho cải vào, sau đó nêm gia vị vào, đảo đều tay (nếu khô có thể thêm chút nước), đậy nắp lại 1 phút, mở nắp đảo đều rồi tắt lửa. Rắc ít tiêu lên.

CẢI BOK CHOY XÀO



Nguyên liệu:

- 2 thìa canh dầu ăn (hoặc bơ tùy theo khẩu vị)
- 100g cải bok choy (cải thia), chẻ dọc làm hai.
- $\frac{1}{2}$ chén nước lọc
- 2 thìa cà phê nước tương
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- 2 thìa canh tương ớt chua ngọt

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, chờ nóng rồi cho dầu ăn vào, khi dầu ăn nóng thì cho cải vào. Không cần trộn lên mà để nguyên như vậy và đậy nắp, khoảng 2 phút sau mở nắp, chan $\frac{1}{2}$ chén nước đều khắp mặt cải, rồi cho nước tương, muối vào, đảo nhẹ rồi tắt lửa.

Món ăn này chỉ xào sơ để giữ độ giòn của cải và không dùng đường, bột nêm, bởi vì chất ngọt trong cải sẽ làm cho món ăn vừa miệng một cách tự nhiên, rất ngon mà không cần đến nhiều gia vị.
Có thể cho thêm chút tương ớt lên trên tùy theo khẩu vị.



CÀ TÍM XÀO NẤM

(Sư huynh Đồng Thiện
- Đồng tu Long)

Nguyên liệu:

- 1 trái cà tím dài, chè dọc làm 5 lát (dày 1cm), chiên vàng
- $\frac{1}{2}$ chén tương ớt chua ngọt
- 200g nấm tươi, thái sợi



- $\frac{1}{4}$ củ hành tây, thái sợi
- 1 cọng hành lá, để nguyên và một ít ngò rí
- 2 lát cam tươi
- 2 thìa canh nước cam
- 1 thìa canh nước tương (xì dầu)
- 1 thìa canh dầu hào chay
- 1 thìa canh barbecue sauce
- 1 thìa cà phê bột cà ri
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa canh bơ vàng
- 1,5 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu

Thực hiện:

Cà tím sau khi chiên xong, để ra đĩa theo kiểu xoắn lại như chiếc lò xo cho đẹp mắt.

Bắc chảo lên bếp, cho bơ vào phi hành tây thơm (lửa vừa), đổ nấm vào xào, đảo đều tay khoảng 2 phút, nêm gia vị vừa ăn, tắt lửa, sau đó đổ nấm lên trên cà tím, rắc tiêu lên, để 2 lát cam tươi, hành lá và ngò rí lên trên để món ăn thêm hấp dẫn, cuối cùng chan nước cam lên trước khi dùng. Quỳ vị sẽ được thưởng thức một món ăn vừa ngon vừa lạ.



Nguyên liệu :

- 3 trái dưa leo thái lát (1cm)
- 4 thìa canh nước tương
- 1 thìa cà phê mè đã rang thơm
- 2 trái ớt nhỏ băm nhuyễn
- 2 thìa canh dầu ăn

Thực hiện:

Để dưa leo ra đĩa, dùng một chén nhỏ cho nước tương, mè, ớt và dầu ăn vào, trộn đều cho tan ra. Sau đó chan lên trên dưa leo.

DƯA LEO TRỘN

❸ *Món này đơn giản, thực hiện nhanh và dễ. Những người độc thân, bận rộn sẽ dễ dàng có một món ăn ngon, mát và bổ dưỡng mà không mất nhiều thời giờ để chế biến.*





KHAI NGÔ

Nguyên liệu:

- 1 thìa canh dầu ăn
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây, thái lát
- 100g ớt sừng (loại không cay), hoặc ớt chuông, thái lát
- 100g nấm đùi gà, thái lát
- 2 thìa canh nước trái cây tổng hợp
- 1 trái cà chua, cắt làm hai, thái lát
- 1 thìa canh sốt chua ngọt
- 1 thìa canh dầu hào chay
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- Một ít ngò rí, thái khúc
- Một chút tiêu



Thực hiện:

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, đợi dầu nóng cho hành tây vào phi thơm, cho nấm vào đảo lên, sau đó cho ớt xanh vào rồi cho nước trái cây tổng hợp vào. Kế tiếp cho cà chua vào, đảo đều lên, nêm gia vị vừa ăn rồi tắt lửa, rắc ngò và tiêu lên trên là món ăn đã được hoàn tất.



MĂNG TÂY

Nguyên liệu:

- 6 cọng măng tây, cắt khúc dài khoảng 1 ngón tay
- 50g nấm rơm tươi, để nguyên tai
- 50g nấm bào ngư, để nguyên tai
- 200g khoai môn, thái hình tam giác (1cm)
- 1 trái bơ vừa chín tới, lột vỏ, cắt ra từng miếng nhỏ.

- 1 miếng đậu hũ trắng, bóp nhuyễn
- 1 thìa canh dầu ăn
- ½ chén nước
- 1 thìa canh tương ớt chua ngọt
- 1 thìa cà phê đầy muối
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 2 thìa cà phê đường
- 1 chút phomát sợi hoặc bơ sợi

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, chờ nóng, cho dầu ăn vào trước, khi dầu nóng thì cho nấm, khoai môn vào chiên, đậy nắp chờ vài phút cho khoai chín, thỉnh thoảng đảo đều để nấm và khoai không bị cháy. Khi nấm và khoai bắt đầu chín, cho đậu hũ vào, trộn đều rồi cho măng tây và trái bơ vào, lúc này không cần trộn mà chỉ cần đậy nắp chờ 5 phút. Sau đó mở nắp ra trộn đều, cho nước vào, nêm gia vị vừa ăn, rắc đều bột cà ri lên trên, tắt lửa.

④ *Cho thức ăn ra đĩa, cho chút phomát hoặc bơ tùy theo sở thích lên trên mặt lúc thức ăn còn đang nóng để miếng phomát vừa chảy ra, sẽ làm món ăn rất thơm ngon.*



MĂNG LUỘC ĐÔNG - TÂY

(Sư huynh Đồng Thế)



Nguyên liệu:

- 1 búp măng non.
- 45g bột nêm knorr
- Tương ớt chua ngọt
- Rau thơm các loại
- 1 thìa canh bơ vàng
- ½ chén nước lọc

Thực hiện:

Luộc măng. Dùng một que đũa xâm xuyên qua để kiểm tra măng đã chín hay chưa, nếu thấy măng mềm là đã chín. Vớt măng ra, sau đó

thay nước khác vào tiếp tục luộc, cứ như vậy từ 2-3 lần, đến khi thấy nước luộc măng hoàn toàn trong thì vớt ra đĩa, nhúng qua nước lạnh, để ráo. Sở dĩ phải luộc nhiều lần như vậy là để măng không bị đắng (có thể luộc với vài giọt giấm cho măng trắng và nhanh mềm).

Sau khi măng đã nguội, chẻ dọc búp măng làm 8 miếng, xếp ra đĩa, rau thơm để một bên.

Bắc chảo lên bếp, cho bơ vào, đảo bơ cho chảy ra rồi đổ chút nước vào, cho bột nêm knorr vào, khuấy đều thật nhanh tay, thấy vừa sền sệt là tắt lửa, chan nước sốt lên măng, sau đó cho tương ớt chua ngọt lên trên cùng.



Nguyên liệu:

- 200g măng tây, cắt khúc
- 1 thìa canh dầu ăn
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây, thái lát
- 2 trái cà chua, cắt làm đôi, cắt ngang thành từng miếng nhỏ
- 100g bắp non, chẻ chéo theo chiều dọc
- $\frac{1}{2}$ chén nước trái cây
- 100g nấm kim châm (nấm giá)
- 2 thìa canh sốt chua ngọt
- 2 thìa canh dầu hào chay (hoặc sốt nấm chay)
- 1 thìa cà phê muối
- 1,5 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện:

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, khi dầu nóng thì cho hành tây phi thơm lên, xếp đều măng tây vào, không đảo, cho cà chua và bắp non vào, chan nước trái cây lên rồi cho sốt chua ngọt và dầu hào chay vào, đảo đều. Đậy nắp chờ khoảng 3 phút, mở nắp ra, cho nấm giá vào, rải đều trên mặt, cho gia vị nêm vừa ăn, trộn đều rồi tắt lửa, không nên để măng tây chín quá, sẽ không ngon.

MĂNG TÂY XÀO CÀ CHUA





QUÁN ÂM THỊ HIỆN

Nguyên liệu:

- 500g bắp non
- 100g đậu Hà Lan
- 200g chả lụa chay, thái sợi (dày 1cm)
- 2 thìa canh dầu ăn
- 2 thìa canh tương ớt chua ngọt
- 1 thìa canh nước tương (xì dầu)
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay (hoặc bột ngọt)
- 1 thìa cà phê tiêu
- Một ít ngò rí



Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, chờ dầu nóng rồi cho bắp non vào, đảo đều, đậy nắp khoảng 2 phút. Không xào quá chín, bắp hết giòn sẽ không ngon. Chờ khoảng 2 phút, mở nắp, cho một ít nước vào, đảo đều tay rồi cho đậu Hà Lan vào. Kế tiếp cho chả lụa, luôn đảo nhanh tay cho nguyên liệu chín đều. Đổ tương ớt chua ngọt và nước tương vào, tiếp tục đảo đều tay, nêm muối, đường, bột nêm vừa ăn. Tắt lửa, cho món ăn ra đĩa, rắc tiêu, ngò rí và chan 1 muỗng canh nước tương ớt chua ngọt lên trên, chúng ta đã hoàn tất một món ăn bổ dưỡng và hấp dẫn.



Nguyên liệu:

- 500g rau muống, cắt khúc
- 2 tép tỏi, băm nhuyễn
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 3 miếng chao đánh nhuyễn với 2 thìa cà phê nước chao.
- 1 muỗng cà phê bột nêm
- 1 muỗng cà phê đường
- $\frac{1}{3}$ muỗng cà phê muối

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, chờ nóng, cho dầu ăn vào phi tỏi lên, sau đó cho rau muống vào xào, đổ chao, nêm gia vị vừa ăn, đảo đều khoảng 5 phút rồi tắt lửa.

RAU MUỐNG XÀO CHAO





SALAD





DƯA MẮM TRUNG QUỐC

Nguyên liệu chính là củ cải vàng Trung Quốc, rất giòn, đã được làm sẵn, không mặn, vừa ăn. Món này có thể dùng ngay, nếu muốn để lâu thì có thể nêm vào chút muối, như vậy có thể để ăn trong 1 - 2 tuần. Người Nhật thường làm món này nhưng không cho gia vị vào vì họ dùng để cuốn với rong biển.

Nguyên liệu:

- 1 trái xoài vừa chín tới, giòn, bào sợi
- $\frac{1}{2}$ củ cà rốt, bào sợi dài
- $\frac{1}{3}$ trái đu đủ xanh, bào sợi dài
- $\frac{1}{2}$ củ cải vàng muối, thái sợi nhỏ
- $\frac{1}{2}$ chén chao, tán đều ra
- 2 trái ớt, thái nhuyễn
- $\frac{1}{2}$ chén nước seven up (làm dịu đi mùi nồng của gia vị)
- 2 thìa canh tương ớt chua ngọt
- 1 trái chanh, lấy nước cốt chanh
- $\frac{1}{4}$ vỏ trái chanh thái thật mỏng (tạo mùi vị đắng, thơm của chanh)
- 2 thìa canh đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa cà phê muối

Thực hiện:

Trộn đu đủ, cà rốt, xoài chung với nhau, cho tương ớt chua ngọt vào trộn đều, thấy sền sệt là được, sau đó cho vỏ chanh vào cho thơm rồi để riêng.

Đổ chao ra tô, cho ớt và nước seven up vào, nêm gia vị vừa ăn, khuấy đều, sau đó đổ vào trộn chung với hỗn hợp củ quả cho thấm.

GỎI ỚT TÀU

(Sự tự Hằng - Đà Lạt)

Nguyên liệu :

- 150g tôm sợi chay, cắt khúc (5cm)
- 1 trái ớt Tàu, thái mỏng
- 1 củ hành tây trắng, thái mỏng
- Một ít rau răm, rau ngò, rau quế, thái nhỏ
- 2 trái ớt hiểm, thái lát mỏng
- 1 thìa cà phê muối
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê mè trắng rang sẵn
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 trái chanh, vắt lấy nước cốt
- 2 thìa canh dầu ăn

Thực hiện:

Cho dầu ăn vào chảo, phi hành tây lên cho thơm, để riêng.

Cho tất cả nguyên liệu trên vào thau, nêm gia vị vừa ăn rồi trộn đều tay. Sau khi nguyên liệu đã thẩm gia vị, trình bày ra đĩa, cho hành phi lên trên rồi rắc ít mè vào. Có thể trang trí thêm vài lát ớt cho món ăn thêm đẹp mắt.





GỎI XOÀI - TÁO

Nguyên liệu:

- 1 trái xoài xanh gọt vỏ, bào sợi nhỏ.
- $\frac{1}{2}$ trái táo, không gọt vỏ, bào sợi.
- 3 thìa canh xì dầu
- 1 thìa cà phê tương ớt

- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê đường
- Một chút muối
- 1 thìa cà phê mè trắng đã được rang thơm.

Thực hiện:

Trộn đều tay táo và xoài với nhau, không bóp mạnh, cho gia vị vào chén, pha vào chút nước lọc để săn, trước khi dùng mới đổ lên. Rắc 1 thìa cà phê mè trắng vào, chúng ta đã có món gỏi thơm ngon.



GỎI TÌNH YÊU

Tên món gỏi này nghe thật lãng mạn. Hương vị của món ăn vừa chua, vừa ngọt lại hơi đắng đắng cũng như cuộc sống nhân gian có muôn màu muôn vẻ, có hạnh phúc, cũng có đau buồn, nhưng một khi có tình yêu son sắt thì không khó khăn trở ngại nào mà chúng ta không thể vượt qua.



Nguyên liệu:

- 2 trái xoài xanh, để nguyên vỏ, bào sợi
- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, bào sợi
- $\frac{1}{4}$ củ hành tây, thái mỏng
- 1 bó ngò ri, khoảng 1 nắm tay, cắt làm ba
- 1 bịch khoai môn sấy (khoai môn chiên)
- $\frac{1}{4}$ chén hạt điều, để nguyên hạt
- $\frac{1}{2}$ vỏ trái quýt, thái nhuyễn
- 1 trái táo, thái sợi nhỏ
- $\frac{1}{3}$ chén nước cốt chanh
- 5 thìa canh nước táo (apple juice)
- $\frac{1}{2}$ gói mì ăn liền, bóp bể ra
- 2 thìa canh đường
- 1 thìa cà phê muối
- Lưng thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện:

Cho xoài, cà rốt, hành tây, ngò ri, khoai môn sấy, hạt điều, táo, vỏ quýt, lần lượt vào tô lớn, (vỏ quýt sẽ tạo cho món gỏi có mùi thơm, vị đắng), trộn đều lên để món gỏi có đầy đủ màu sắc. Xếp gỏi ra đĩa, sau đó rắc mì gói lên mặt, không trộn mì vào chung với các loại củ quả trước vì như vậy sẽ làm mềm mì, món gỏi sẽ mất ngon (nếu không dùng mì gói, có thể thay thế bằng bún chiên giòn).

Pha nước cốt chanh, nước táo với đường, muối, bột nêm, khuấy đều cho các gia vị tan ra, sau đó chan lên gỏi.



GỎI XOÀI PHNOMPENH

(Sư huynh Đồng Liễn)

Nguyên liệu:

- 1 trái xoài sống, để nguyên vỏ, bào sợi
- 1 củ cà rốt bào sợi
- 2 quả chanh, lấy nước cốt
- 1 quả ớt thái nhỏ
- Ngò rí
- Hạt điều
- 1 thìa canh tương ớt
- 1 thìa canh tương ớt chua ngọt
- 2 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- Chút muối

Thực hiện:

- Rắc chút muối lên xoài, trộn đều để vài phút cho sợi xoài bào mềm ra.
- Pha nước cốt chanh với đường và bột nêm, khuấy đều, nếm có vị chua ngọt là được.
- Sau khi các nguyên liệu đã chuẩn bị sẵn sàng, để chung vào một cái tô, chan nước cốt chanh đã pha vào, trộn đều, sau đó rắc hạt điều và ngò lên.



Nguyên liệu:

- 1 trái xoài xanh, bào sợi
- 1 củ cà rốt, bào sợi chéo
- Một chút ngò, thái khúc
- $\frac{1}{2}$ trái lựu, tách lấy hạt
- Một ít vỏ quýt, thái sợi (không dùng nhiều, làm món gỏi quá đắng)
- 2 thìa canh nước chanh
- 2 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay

- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa canh đầy nước trái cây tổng hợp
- 1 thìa canh seven up

Thực hiện:

Sắp các nguyên liệu ra đĩa, sau đó pha gia vị vào một cái chén, chan lên đĩa xoài, trộn đều trước khi ăn.



Nguyên liệu:

- 300g rau xà lách xoong, cắt làm đôi
- Một chút cà rốt bào sợi
- 2 thìa canh nước cốt chanh
- 2 thìa canh đầy nước kiwi
- 1 thìa canh sốt chua ngọt (sour & sweet sauce)
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa cà phê đường
- Một chút dầu ăn

Thực hiện:

Cho xà lách xoong ra đĩa, pha gia vị với nhau, đánh đều cho tan rồi chan lên đĩa xà lách xoong, cuối cùng rải cà rốt lên trên mặt.

GỎI XÀ LÁCH XOONG

GỎI THIÊN ĐÀNG

Nguyên liệu:

- 1 trái khổ qua (mướp đắng), bào lát mỏng
- 2 củ cà rốt, bào sợi
- 2 trái xoài, bào sợi
- 4 trái dưa leo, bào sợi
- $\frac{1}{2}$ bắp cải tím, thái sợi nhuyễn
- 1 trái ớt chuông xanh, thái sợi mỏng
- 1 trái ớt chuông đỏ, thái sợi mỏng
- 1 trái ớt chuông vàng, thái sợi mỏng
- 1 củ hành tây, bào lát mỏng
- 5 trái dưa leo muối, chẻ làm đôi
- 200g hem chay, thái sợi nhỏ
- $\frac{1}{3}$ chén nước táo + $\frac{1}{3}$ chén nước rau cải + $\frac{1}{3}$ chén nước trái cây tổng hợp + $\frac{1}{4}$ chén nước seven up, khuấy đều với nhau.
- Khuấy đều hỗn hợp này với $\frac{1}{4}$ chén nước seven up.
- 1 gói khô mực chay (hoặc thịt lát chay, ngâm mềm, xé sợi và chiên giòn)



- 1 trái ớt (tùy thích)
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện:

Cho tất cả các nguyên liệu trên vào một tô lớn, cho gia vị vào và trộn thật đều, nếm thử xem các nguyên liệu đã thấm đều gia vị và vừa ăn hay chưa, sau đó đổ nước trái cây, rau củ tổng hợp đã pha sẵn vào, trộn đều cho thấm, sau đó cho ớt lên.



CANH - XÚP





BIỂN TÌNH THƯƠNG

Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt, thái khoanh tròn
- 1 củ cải trắng, thái khoanh tròn
- 5 tai nấm đông cô tươi, để nguyên tai
- 5 trái táo Tàu tươi
- 1 thìa canh ca la thầu
- 1 trái quýt, hoặc cam tươi, tách từng múi ra, còn vỏ thái nhỏ,
- 1 thìa canh dầu ăn
- 1 ít ngò rí, thái khúc
- 2 lít nước
- 1 thìa canh đường



- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa cà phê muối

Thực hiện:

Bắc nồi lên bếp, cho khoảng 1 lít nước vào, cho cà rốt và củ cải trắng vào nấu sôi lên (phải nấu khoảng 15-20 phút để lấy chất ngọt của cà rốt và củ cải trắng).

Trong khi chờ đợi, bắc một nồi khác lên bếp, khi nồi nóng thì cho dầu ăn vào, sau đó cho táo Tàu vào (nếu không có táo Tàu tươi thì có thể dùng táo Tàu khô, nhưng trước đó phải ngâm mềm), đảo đều 1 phút, cho vào 1 lít nước rồi đậy nắp. Khoảng 5 phút sau mở nắp ra thấy nước đã sôi, cho nấm đông cô tươi vào, kế tiếp cho ca la thầu vào (vì ca la thầu có vị mặn nên cho nhiều hay ít là tùy theo khẩu vị), sau đó cho múi quýt và vỏ quýt vào. Đậy nắp trong vài phút.

Sau khi cà rốt và củ cải trắng đã được nấu mềm, đổ cả nước lẫn cà rốt và củ cải trắng vào nồi xúp đang sôi, khuấy đều, để lửa lớn nấu xúp cho đến khi thấy táo Tàu chín và nứt ra thì nêm gia vị vào, nếm vừa ăn, tắt lửa, múc xúp ra tô, cho ngò lên trên.

Táo Tàu có chất ngọt rất thanh, nên khi nếm món xúp này, quý vị sẽ cảm thấy hương vị thơm đặc biệt, khác với các loại xúp thường dùng.



Nguyên liệu:

- 1 bắp ngô để cà lõi, cắt khúc khoảng 2 lóng tay
- 1 củ cà rốt, cắt khúc khoảng 1 lóng tay
- ½ củ hành tây, thái sợi
- 120g nấm đông cô, ngâm mềm, vắt thật ráo
- 60g táo Tàu đen
- 60g táo Tàu đỏ
- ½ miếng đậu hũ non
- 2 lá rong biển xắt sợi nhỏ
- 240g tàu hủ ky lá ướt (ngâm với nước nóng rồi mới cân)
- 2 thìa cà phê muối
- 2,5 thìa cà phê đường
- 1,5 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa cà phê mè
- 1 tép hành lá thái nhỏ

❸ *Món canh này rất ngon và bổ dưỡng. Sau một ngày làm việc mệt nhọc, quý vị sẽ nhanh chóng hồi sức với món canh này.*

CANH DINH DƯỠNG

Thực hiện:

Bắc nồi lên bếp, cho 1 thìa canh dầu ăn vào phi thơm hành tây, rồi đổ nước vào nấu sôi lên, sau đó cho nấm, cà rốt, bắp, táo Tàu vào, sau khi đã nấu chín mới cho đậu hũ vào, nêm gia vị vừa ăn. Vặn lửa vừa, để khoảng 15 phút, bắc nồi xuống rồi cho những nguyên liệu còn lại vào, cuối cùng rắc mè và hành lá lên trên.





CANH CẢI QUÁN ÂM

Nguyên liệu:

- 100g nấm chân heo, thái lát (2mm)
- Rau cải xanh, cắt khúc (10-12cm)
- 1 thìa canh dầu ăn
- 2 thìa canh seven up
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây, thái lát
- Ngò rí thái khúc
- 700ml nước
- 1 thìa cà phê muối
- 1,5 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay (hoặc bột ngọt)
- Tiêu

Thực hiện:

Dun sôi nước rồi cho nấm chân heo vào, kế tiếp cho hành tây, để lửa nhỏ cho nước thật trong, cho nước seven up và dầu ăn vào, nêm gia vị vừa ăn, khuấy đều lên cho gia vị tan ra, sau đó cho thân cải vào trước, vặn lửa lớn cho canh sôi bùng lên rồi tắt lửa. Cho lá cải vào một tô lớn rồi đổ canh từ nồi ra, rắc chút tiêu và ngò lên, chúng ta đã có một món canh ngon ngọt.

✿ *Món canh này rất phù hợp trong những ngày nắng nóng, ăn vừa mát vừa bổ.*

KHOAI MÔN NẤU DỪA

Nguyên liệu:

- $\frac{1}{4}$ củ khoai môn lớn, cắt thành từng miếng hình tam giác (1cm)
- $\frac{1}{4}$ củ cà rốt cắt khúc (1cm)
- $\frac{1}{4}$ củ hành tây cắt thành 5 khúc.
- $\frac{1}{4}$ trái khóm, cắt miếng (1cm), chia làm 2 phần để riêng.
- 1 trái dừa tươi, cắt làm hai, để nước dừa riêng, cơm dừa để nguyên
- 2 con cá sặc chay chiên vừa vàng (hoặc đậu hũ chiên, mì căn chiên)
- 5 cộng măng tây, cắt khúc lấy ngọn dài vừa đủ để vào trái dừa
- 1 tai nấm bào ngư, để nguyên tai (chiên hoặc nướng lên).
- 1 trái chanh
- 1 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 lít nước dừa cho khẩu phần ăn 2 người.



Thực hiện:

Nấu sôi khoai môn, cà rốt, kế tiếp cho hành tây, 1 phần khóm vào, nêm vừa ăn, để lửa lớn cho nước xúp sôi lên một lần nữa rồi tắt lửa.

Trình bày:

Để lần lượt một phần khóm tươi còn lại vào trong trái dừa cùng với măng tây và cá sặc chay, có thể để vài lát khóm và nấm bào ngư đã chiên lên trên miệng trái dừa để món ăn thêm đẹp mắt, sau đó múc nước xúp chan đều trong lòng trái dừa, cuối cùng cắt đôi trái chanh ra, bỏ hột rồi vắt nước cốt chanh đều khắp để làm mát đi mùi hăng của thức ăn và gia vị. Có thể thưởng thức món ăn trực tiếp trong trái dừa, sẽ cảm nhận được hương vị đậm đà từ thiên nhiên của các loại củ quả và trái cây trong món ăn.



SẮC MÀU NHÂN GIAN



Nguyên liệu:

- 100g nấm hương (nấm đông cô) tươi, để nguyên tai
- 100g nấm giò heo (chay), tai nhỏ thì để nguyên
- 4 trái cà chua, cắt làm bốn
- $\frac{2}{3}$ chén nước táo (apple juice)
- $\frac{1}{2}$ chén nước seven up
- 2 tép tỏi, dùng mặt dao ép cho bể ra
- 5-10 trái táo Tàu
- 1 trái táo, thái làm 6 miếng, bỏ hột
- $\frac{1}{2}$ chén hạt điều, để nguyên hạt
- 2 thìa canh nước chao
- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa canh sả
- 1 thìa cà phê muối
- 1,5 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay



Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, đợi nóng rồi cho nấm vào, không đảo mà đậy nắp khoảng 2 phút, sau đó mở nắp, đổ nước táo và nước seven up vào, cho tỏi vào, tiếp tục đậy nắp, để lửa vừa cho nước trái cây thấm đều vào nấm, chờ khoảng 5 phút, mở nắp ra cho thêm táo Tàu, (không để táo Tàu vào trước vì táo Tàu chín sẽ bị nứt, làm mất đi mùi vị đặc biệt từ nước trái cây). Tiếp tục đậy nắp khoảng 2 phút nữa rồi mở nắp cho trái táo vào, trộn đều tay, sau đó cho cà chua vào, đậy nắp để sôi nhỏ lửa khoảng 5-7 phút, hầm cho táo Tàu vừa chín và nước trái cây thấm đều củ quả. Tiếp đó, cho nước chao vào (có thể thay bằng tương hột nhưng vì tương rất mặn nên phải nêm vừa ăn trước khi cho vào nồi), đảo đều, nêm gia vị vừa ăn, tiếp tục đậy nắp thêm 5-7 phút sau thì tắt lửa. Rắc hạt điều và sả lên trên, trộn đều.

❷ “Sắc màu nhân gian” trong những ngày đông giá rét sẽ đem đến cho chúng ta hương vị thơm ngon, nồng ấm và dịu dàng.



XÚP ĐẬU HŨ TÂY TẶNG

Nguyên liệu:

- 3 tai nấm Nhật, thái vuông
- 1 trái cà chua, thái vuông
- $\frac{1}{3}$ củ gừng, thái vuông nhỏ khoảng $\frac{1}{2}$ lóng tay
- 3 thìa canh seven up
- 1 hộp đậu hũ non mềm
- Hành lá, ngò, quế, rau ôm, thái nhỏ
- 1 trái chanh, cắt đôi, bỏ hột (không vắt nước)
- 1 trái dưa hấu, lấy hết ruột ra để lại lớp vỏ bên ngoài
- 2,5 thìa cà phê muối
- 4 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 lít nước cho khẩu phần ăn 3 người

Thực hiện:

Bắc chảo lên bếp, cho bơ vào, chờ bơ chảy ra rồi cho nấm và cà chua vào xào, kế tiếp cho nước seven up vào, đậy nắp khoảng 2 phút.

Đun sôi nước với gừng, nước gừng sẽ làm cho món xúp rất thơm, kế tiếp cho hỗn hợp nấm và cà chua đã xào vào, nêm gia vị vừa ăn, sau đó cho đậu hũ vào, bỏ hai miếng chanh đã được cắt đôi vào, đợi khoảng 5 phút lấy chanh ra (chất chua trong trái chanh sẽ làm giảm đi mùi vị nồng của gia vị. Chú ý đừng để chanh trong nồi lâu, vì khi chín, lớp vỏ sẽ tiết ra vị đắng). Tắt lửa, cho xúp vào vỏ trái dưa hấu, cuối cùng cho rau màu lên.





XÚP TỪ BI

Nguyên liệu:

- 2 củ cải trắng, chẻ đôi, cắt khúc (3cm)
- 3 quả cà chua, cắt miếng nhỏ
- $\frac{1}{3}$ chén dầu ăn
- 1 lon đậu đỏ, đổ nước ra, chỉ lấy đậu
- 1 lon hạt đậu Hà Lan, đổ nước ra, chỉ lấy đậu
- 1 lít nước rau củ (vegetable juice)
- 1 chén nước seven up
- 2 chén nước táo (apple juice)
- $\frac{1}{2}$ chén thịt gà lát chay (miếng nhỏ, để khô không ngâm mềm)
- 1 cây đậu hũ trắng mềm
- Bánh mì tươi (dùng bánh mì lạt, không dùng bánh mì ngọt)
- Một ít ngò, cắt khúc dài bằng 1 ngón tay
- 1.5 thìa canh muối

- 2 thìa canh đường
- 2 thìa cà phê bột nêm gà chay

Thực hiện:

- Bắc chảo lên, cho dầu ăn vào, khi dầu đã nóng thi cho củ cải trắng vào, đảo lên, không để cho củ cải trắng quá chín, cho cà chua, đậu đỏ và đậu Hà Lan vào, không cần đảo lên, để lửa lớn. Đổ nước rau củ vào rồi đảo đều, kế tiếp cho nước seven up vào để hương vị của nước rau củ (vegetable juice) thêm đậm đà. Đậy nắp khoảng vài phút cho xúp sôi lên.

- Sau khi xúp sôi, cho thịt gà lát chay vào. Không ngâm thịt gà chay trong nước vì nấu sẽ không ngon, để khô cho trực tiếp vào xúp thì nước trái cây và rau quả sẽ thấm vào thịt chay, tạo hương vị thơm ngon. Nếu không có thịt gà lát chay loại miếng nhỏ, có thể dùng loại miếng lớn bóp bể ra.

- Kế tiếp, đổ nước táo vào, đảo đều và để lửa lớn cho xúp nhanh sôi, để đậu hũ vào (không dùng dao cắt mà dùng muỗng múc canh tán đậu bể ra). Món này có thể dùng thêm hành và tỏi tùy khẩu vị. Sau khi đã tán đậu hũ xong, đậy nắp lại.

- Khi xúp đã sôi trở lại, nêm gia vị vào, khuấy đều cho gia vị tan rồi tắt lửa. Sau đó xé bánh mì ra thả vào xúp thay cho vây cá. Nếu không tắt lửa, bánh mì sẽ bị bở ra, không ngon. Trộn đều xúp lên, rắc ngò vào.



XÚP NIẾT BÀN



Nguyên liệu:

- 200g khoai môn, cắt hình tam giác (2cm)
- ½ trái su, cắt khúc (2cm)
- ½ củ cải trắng, cắt khúc (1cm)
- ½ củ cà rốt, cắt khúc (1cm)
- ½ bắp sú, cắt làm năm
- 50g táo Tàu
- 1 hộp đậu hũ non, cắt khúc vuông khoảng 1 lòng tay.
- 2 thìa canh dầu ăn
- 2 thìa cà phê muối
- 3 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- Một chút ngò rí, thái nhỏ

Thực hiện:

Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi nấu sôi, đậy nắp chờ khoảng 10 phút, sau đó cho dầu ăn vào, tiếp tục đậy nắp hầm cho đến khi táo và các loại củ quả chín nhừ. Sau đó nêm gia vị vừa ăn, tắt lửa, bỏ ngò vào là món ăn đã hoàn tất.



XÚP NUI

(Sư huynh Đồng Kiếm)

Nguyên liệu:

- 500g nui ống, luộc chín
- 1 hũ creamy mushroom sauce (xúp nấm)
- 180g bột nêm knorr
- Ngò rí
- 1,5l nước

Thực hiện:

Nui sau khi đã luộc chín, xả sơ với nước lạnh, cho 1 thìa canh dầu ăn vào trộn đều cho nui không bị dính lại với nhau.

Đun sôi nước, đổ xúp nấm vào, đun sôi lại rồi đổ bột nêm knorr vào, khuấy đều, nêm gia vị vừa ăn rồi đổ nui vào. Có thể thêm chút bột năng cho món ăn sền sệt. Đun sôi lăn tăn, múc súp ra tô, cho ngò lên trên là món xúp hoàn tất.





XÚP RUMA

Nguyên liệu:

- 1kg cà chua, cắt làm bốn (theo chiều ngang)
- 300g táo Tàu
- 300g nấm hương (nấm đông cô), không dùng nấm rơm
- 4 củ cà rốt, cắt khoanh tròn dày khoảng 1cm
- 1 chén ca la thầu
- $\frac{1}{2}$ chén chao + 2 thìa canh nước chao, đánh nhuyễn
- 6 - 8 viên phô mai (hoặc bơ vàng)
- 300ml nước rau củ quả (mixed vegetable juice)
- 1 trái quýt, lấy vỏ xé ra từng miếng, tách từng múi quýt để riêng
- 1 lon đậu Hà Lan (đổ bỏ nước)
- 4 thìa canh sốt chua ngọt





- 3 thìa canh tương cà chua (ketchup)
- 1 củ hành tây, cắt làm tám
- 1 hộp patê chay
- 1 lon seven up
- 7-8 viên xí muội
- 1 thìa canh dầu ăn
- Bánh mì
- 1 thìa canh muối
- 2 thìa canh đường
- 2 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1 thìa cà phê tiêu

 Đây là một món ăn của người Tây Tạng. Món xúp Ruma ăn với bánh mì hoặc chapatti, là món hấp dẫn và bổ dưỡng, hợp với khẩu vị của người Á Đông.

Thực hiện:

- Bắc nồi lên bếp, chờ nóng rồi cho dầu ăn vào, cho tép Tàu vào, đậy nắp đợi vài phút, mở nắp, cho nấm vào, không đảo lên mà tiếp tục đậy nắp lại, sau 3 phút mở nắp ra, đổ 1 lít nước vào nồi rồi đậy nắp, tiếp tục nấu khoảng 5 phút.
- Trong thời gian chờ đợi, bắc một nồi khác lên bếp, đổ nước vào luộc cà rốt, để lửa lớn cho cà rốt mau chín, mềm, sau đó vớt ra để vào tô.
- Sau khi xúp sôi và tép Tàu bắt đầu chín, cho ca la thầu vào, trộn đều, tiếp tục đậy nắp cho xúp thật sôi rồi bỏ cà chua vào, dừng trộn lên, cứ để nguyên, đậy nắp, nấu cho cà thật mềm.
- Sau 10 phút, mở nắp ra cho hành tây vào, kế tiếp đổ vào 1 lon seven up. Lúc này mới trộn đều, sẽ thấy cà chua bắt đầu chín, tiếp tục đậy nắp, nấu cho đến khi xúp sôi trở lại thì cho 300ml nước rau củ quả (mixed vegetable juice) vào, tiếp đến cho sốt chua ngọt và tương cà chua vào, trộn đều lên, cho đậu Hà Lan vào, để lửa lớn cho xúp nhanh sôi.
- Trong lúc đó, quý vị cho patê ra chén, cho vào một ít nước súp và đánh patê tan đều ra. Khi súp đã sôi, đổ patê vào, sau đó bỏ phomát nguyên viên vào, tiếp đó đổ chao đã đánh nhuyễn vào. Nêm gia vị vừa ăn, trộn đều cho gia vị tan ra, cho cà rốt đã được nấu mềm vào, để lửa lớn cho xúp sôi lên, sau đó cho múi quýt và vỏ quýt lên trên (vỏ quýt không dùng dao thái mà dùng tay xé ra từng miếng), cho xí muội vào, trộn đều. Trước khi tắt lửa, rắc tiêu vào. Món ăn này dùng với bánh mì.



XÚP VIỆT NAM

(Sư huynh Đồng Hiến
- Đồng Nam)

Nguyên liệu:

- 100g cà rốt, thái hạt lựu
- 100g khoai tây, thái hạt lựu
- 100g khoai môn, thái hạt lựu
- 100g nấm tươi
- 1 cây đậu hũ Nhật
- Một chút ngò rí, thái nhỏ
- Một chút ngò gai, cắt khúc
- 1 viên xí muội
- 1 lít nước lọc
- 2 thìa cà phê muối
- 1.5 thìa cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột nêm gà chay
- $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu
- 2 thìa canh nước táo (apple juice)



Thực hiện:

Đun sôi nước rồi cho nấm vào trước, sau đó cho các loại khoai vào, đậy nắp. Đun cho các loại khoai nhừ, mở nắp, nêm gia vị vào, cho nước táo vào, nêm vừa ăn. Trước khi tắt lửa, cho đậu hũ vào. Đổ xúp ra tô, cho ngò gai, ngò rí, rắc tiêu lên và đừng quên để 1 viên xí muội lên trước khi dùng.



Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt, thái khoanh tròn dày (2cm)
- 1 củ cải trắng, thái khoanh tròn dày (3cm)
- 2 chén nước táo (apple juice)
- $\frac{1}{2}$ chén gà lát chay (loại miếng nhỏ), để khô, không ngâm nước
- 300g nấm giá (nấm kim châm)
- 1 cây đậu hũ non, để nguyên
- 2 muỗng canh dầu ăn
- $\frac{1}{2}$ chén ngò rí, thái nhò
- 2 thìa cà phê muối
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê bột nêm gà chay
- 1,5 lít nước lọc

TÌNH THƯƠNG CỦA MẸ

Thực hiện:

Đun sôi nước, cho cà rốt và củ cải trắng vào, sau đó cho nước táo vào để làm cho canh có màu vàng tự nhiên. Đậy nắp trong 10-15 phút cho cà rốt và củ cải trắng vừa chín, mở nắp ra cho thịt gà lát chay, nấm giá vào, tiếp tục đậy nắp cho canh sôi trở lại thì mở nắp, nêm gia vị, nếm vừa ăn, để lửa nhỏ cho canh lúc nào cũng sôi liu riu, cho nguyên cây đậu hũ vào nồi, khuấy đều, dùng muỗng múc canh làm cho đậu hũ bể ra, trước khi tắt lửa chan dầu ăn vào. Múc canh ra tô, rắc ngò rí lên trên.

BÁNH



BÁNH PANCAKE

Nguyên liệu:

- 2,5 chén bột pancake mix
- 2 chén sữa tươi
- thìa cà phê dầu ăn, hoặc bơ
- 1 lát bơ vuông (1cmx1cm)
- $\frac{1}{4}$ trái dưa hấu
- Mật ong
- Sôcôla

Thực hiện:

Đổ bột vào tô, sau đó từ từ cho sữa vào khuấy đều, thấy bột vừa sền sệt là được.

Bắc chảo lên bếp, cho một chút dầu ăn, hoặc bơ đủ để tráng đều khắp chảo, chờ cho vừa nóng là đổ bột vào, cho bột tráng rộng, tròn đều, đường kính khoảng 1 gang tay. Tráng bột giống như đổ bánh xèo nhưng để bột dày hơn một chút. Để lửa nhỏ, vì bánh có vị ngọt nên rất dễ cháy. Lật bánh vàng đều hai mặt, bánh sẽ phồng lên và xốp. Sau khi bánh chín, để bánh ra

đĩa, lúc bánh còn đang nóng thì cho miếng bơ lên trên, hơi nóng của bánh sẽ làm bơ chảy đều ra, ngấm xuống bánh rất thơm. Rót mật ong (hoặc glucose syrup) và sôcôla lên trên, chúng ta đã có món ăn điểm tâm ngon tuyệt, hứa hẹn cho một ngày làm việc nhiều kết quả. Món điểm tâm này có thể dùng kèm với dưa hấu, dâu tây và những trái cây có vị chua hay ngọt thanh, nhẹ.





CHÈ THẠCH TRÁI CÂY

Nguyên liệu:

- 1 hũ thạch dừa
- 1 trái xoài cắt miếng nhỏ
- Nước trái cây, khóm, măng cụt, xoài, đu đủ... mỗi thứ khoảng 10%

Thực hiện:

Pha tất cả nguyên liệu lại với nhau là quý vị đã có một thức uống ngon tuyệt vời, dễ thực hiện mà lại rất bổ dưỡng cho cơ thể, giúp cho cuộc sống chúng ta thêm phần nhẹ nhàng, thư thái.







BẢNG ĐỔI CHIẾU TIẾNG ĐỊA PHƯƠNG

Tiếng Bắc

Bát ăn cơm
Bãm
Bia đậu phụ
Bắp cải
Cá quả
Cái thìa
Cù đậu
Dứa
Dưa chuột
Đáo
Đậu phụ
Đốt ngón tay
Giò lụa
Giò chay
Gluten của bột mì (thịt chay)
Hoa chuối
Húng chó
Lạc
Lôi
Miển
Mộc nhĩ
Mùi tàu

Tiếng Nam

Chén
Bầm
Đậu hũ, đậu khuôn
Bắp sú
Cá lóc
Cái chíp
Củ sắn
Thơm, khóm
Dưa leo
Tao
Đậu hũ
Lóng tay
Chả lụa
Hem chay
Mì căn
Bắp chuối
Rau quế
Đậu phộng
Cùi
Bún tàu
Nấm mèo
Ngò gai

Tiếng Bắc

Ngô
Nem
Nấm hương
Nhánh hành lá
Nhựa
Nộm
Nồi hấp (chõ)
Ớt chỉ thiên
Phù trúc
Quả
Rán
Rau mùi
Rau ngổ
Sắn
Sốt cá chua
Súp lơ
Thia
Tỏi tây
Trần mì
Vỏ bánh
Vừng
Xèng lật đồ rán
Xi dầu

Tiếng Nam

Bắp
Chả giò
Nấm đóng cô
Tép hành lá
Mú
Gỏi
Xứng
Ớt hiêm
Tàu hũ ky
Trái
Chiên
Ngờ ri
Rau ôm
Khoai mì
Sót cá
Bông cải
Muống
Baro
Trung mì
Da bánh
Mé
San
Nước tương

ĂN CHAY TRONG THỜI ĐẠI HOÀNG KIM

Minh Sư Trần Tâm



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

175 Giảng Võ - Hà Nội

ĐT : 04.8515380 - 04.7366215

Email: nxblaodong@vnn.vn

Fax: 04.8515381



Chủ trách nhiệm xuất bản : **LÊ HUY HÓA**

Biên tập : Hà Anh Thu

Biên tập Văn Lang : Thu Hương

Trình bày : Thanh Lan

Vẽ bìa : Như Vương

Sửa bàn in : Thu Hương



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA VĂN LANG

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT : 3.8.242157 - 3.8.233022 - Fax : 84.3.8.235079



In 2000 cuốn khổ 21x19cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang

Đăng ký KHXB số 135-2012/CXB/26-05/LĐ ngày 08.02.2012.

QĐXB: 426/QDLK/LĐ cấp ngày 27.08.2012.

In xong và nộp lưu chiểu quý 4 năm 2012.



Sư phụ thường dạy các đệ tử xuất gia của Ngài:

"...Bất cứ quý vị làm việc gì cũng phải có sự tôn kính Phật – Bồ Tát, ăn đồ ăn gì cũng phải dành một phút nhâm昧cúng dường các Ngài. Đây là luật của người xuất gia. Nếu quý vị không làm vậy, tất cả những đồ ăn quý vị dùng đều là của Ma vương.

Văn hóa ẩm thực rất quan trọng, ảnh hưởng tới tinh thần. Những thức ăn, nói theo bên ngoài là đủ dinh dưỡng, nhưng khi nấu và khi ăn, nếu quý vị không cúng dường Phật – Bồ Tát thì sẽ không có sức giá trị của các Ngài. Điều đó rất ảnh hưởng tới tinh thần. Những người nấu ăn đừng nghĩ rằng mình cứ vô nhà bếp nấu, rồi biện rằng tâm minh thành là được rồi. Nếu quý vị không biết nấu thì cần phải học hỏi. Những người thực sự có tâm thành chắc chắn sẽ nấu rất ngon, người không biết nấu sẽ trở thành biệt nấu, bởi tấm lòng thành của quý vị sẽ trở thành một thứ thần thông vô lượng, có thể điều khiển được cả thân thể quý vị, điều khiển được cả vũ trụ này. Nhìn một bữa ăn là biết người đó có tâm thành ra sao. Bởi vậy không một điều gì có thể quý hơn tấm lòng thành..."

Ăn chay... Hoàng kim



Giá: 65.000đ

CTY CP VĂN LANG
Van Lang

Địa chỉ: Số 01 Lô C11 KĐT Mỗ Lao - Hà Nội
Điện thoại: 04 38849227 - 04 38849228 - 04 38849229
Fax: 04 38849226 - 04 38849227 - 04 38849228
Email: vlang@vlang.vn - www.vlang.vn
Trang web: www.vlang.vn * Website: www.vlang.vn