

10 món chay không dầu mỡ, thanh đạm, bổ dưỡng

07:44 15/10/2025

Trong nhịp sống hiện đại, chế độ ăn chay không dầu mỡ ngày càng được ưa chuộng như một cách thức cân bằng sức khỏe và tinh thần. Việc áp dụng ăn chay đúng cách không chỉ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch mà còn cải thiện hệ tiêu hóa nhờ lượng chất xơ dồi dào từ rau củ, đồng thời hỗ trợ kiểm soát cân nặng và giảm căng thẳng.

Chế độ ăn thuần chay có thể ổn định lượng đường trong máu và tăng cường hệ miễn dịch nhờ các chất chống oxy hóa từ thực vật. Việc loại bỏ dầu mỡ làm món ăn trở nên nhẹ nhàng hơn, hỗ trợ thanh lọc cơ thể, giảm nguy cơ gan nhiễm mỡ và ổn định huyết áp, đặc biệt phù hợp cho những ai đang "giải ngấy" sau các bữa ăn nặng nề. Tuy nhiên, người ăn chay cần chú ý bổ sung protein từ đậu phụ, nấm và hạt để tránh thiếu hụt dinh dưỡng, đồng thời tham khảo ý kiến chuyên gia nếu áp dụng dài hạn để đảm bảo cân bằng.

Dưới đây là 10 món chay không dầu mỡ với cách chế biến đơn giản, lợi ích sức khỏe dễ dàng áp dụng vào bữa cơm gia đình, tạo nên sự đa dạng mà vẫn thanh đạm.



Kimbap chay

Bắt đầu với Kimbap chay, một món cuộn cơm kiểu Hàn Quốc phiên bản thuần chay, mang đến sự kết hợp hài hòa giữa cơm dẻo và rau củ tươi mát mà không cần bất kỳ loại dầu mỡ nào. Để chế biến, bạn chỉ cần chuẩn bị 2 chén cơm trắng (hoặc gạo lứt để tăng chất xơ), 4-6 lá rong biển khô, một bó măng tây, hai củ cà rốt, một quả dưa leo, một lon bắp bao tử, cùng chút muối và giấm gạo. Nấu cơm chín rồi trộn với giấm để tạo độ dẻo, luộc măng tây và bắp bao tử khoảng 3-5 phút, chần cà rốt cắt sợi sơ qua nước nóng để giữ giòn, rồi cuốn tất cả vào lá rong biển và cắt khoanh.

Món này giàu vitamin A từ cà rốt hỗ trợ thị lực, chất xơ giúp cải thiện tiêu hóa và giảm cholesterol, trong khi rong biển cung cấp i-ốt cho tuyến giáp, đồng thời cung cấp năng lượng từ carbohydrate mà không lo tăng cân nếu ăn đúng lượng – khoảng 100g một cuộn để kiểm soát calo. Thưởng thức bằng cách chấm tương ớt chay hoặc sốt mayonnaise từ đậu phụ để tăng vị cay nồng, lý tưởng cho bữa trưa nhẹ hoặc picnic, giúp tránh cảm giác nặng nề. Đối với người mới ăn chay, cần đảm bảo cơm không quá nhão để tránh khó tiêu, và có thể bổ sung mè rang để tăng protein.



Canh chay thập cẩm

Chuyển sang canh chay thập cẩm, một món "quốc dân" trong bữa cơm chay gia đình nhờ tính đa dạng và dễ kết hợp nguyên liệu mà vẫn giữ vị ngọt thanh tự nhiên từ rau củ. Sử dụng một bắp ngô Mỹ, hai củ khoai tây và cà rốt, một quả su su, một củ cải xá bầu, 200g nấm đùi gà, cùng hành boa rô và hạt nêm chay, bạn sơ chế bằng cách cắt miếng vuông, đun sôi 1,5 lít nước rồi cho ngô và cà rốt vào trước 10 phút, tiếp theo là các nguyên liệu còn lại nấu thêm 10-15 phút, nêm vừa miệng và rắc hành.

Món canh này giàu chất xơ và vitamin C, hỗ trợ thanh nhiệt, ngăn ngừa táo bón, ổn định đường huyết và giảm nguy cơ tim mạch nhờ chất xơ hòa tan, đồng thời bổ sung dưỡng chất từ thực vật để tăng cường miễn dịch. Ăn kèm cơm nóng với rau sống để tăng độ tươi mát, đặc biệt vào ngày hè, nhưng người ăn chay trường nên thêm nấm để cân bằng protein, tránh thiếu hụt nếu chỉ dựa vào rau củ.



Canh khoai môn chay

Tiếp nối là canh khoai môn chay, mang vị bùi ngậy lạ miệng từ khoai kết hợp nấm, tạo nên món canh thanh đậm phù hợp cho bữa tối. Với 500g khoai môn, 200g nấm rơm, một củ cà rốt và hạt nêm chay, gọt vỏ khoai rồi trụng sơ 5 phút để loại nhựa, đun sôi 1 lít nước, cho khoai và cà rốt nấu 15 phút, thêm nấm nấu thêm 5 phút rồi rắc hành lá. Khoai môn giàu kali hỗ trợ huyết áp, chất xơ cải thiện tiêu hóa và giảm táo bón, trong khi nấm cung cấp protein chay, giúp ấm bụng và tốt cho người tiểu đường nhờ ít calo. Thường thức nóng với cơm trắng và tiêu xay để tăng hương vị, nhưng cần trụng khoai kỹ để tránh ngứa, đặc biệt với người có da nhạy cảm.



Chả hấp chay

Chả hấp chay là lựa chọn "chắc bụng" thay thế thịt, được làm từ đậu phụ và rau củ hấp thay chiên để giữ độ thanh. Chuẩn bị 300g đậu hũ trắng, 100g cà rốt, 50g nấm mèo và bún tàu, băm nhuyễn tất cả rồi trộn với hạt nêm chay và tiêu, hấp trong xúng 20 phút. Món này giàu protein từ đậu hũ hỗ trợ cơ bắp, ít chất béo giúp kiểm soát cân nặng và cải thiện sức khỏe tim mạch, đồng thời giảm cholesterol nếu ăn 2-3 lần/tuần. Ăn với cơm và rau sống, chấm nước tương chay, nhưng chọn đậu hũ tươi để tránh thiếu vitamin B12, và không ăn quá nhiều để cân bằng dinh dưỡng.



Mắm chưng chay với mùi mắm truyền thống từ chao, mang vị mặn thơm đặc trưng mà vẫn lành mạnh. Sử dụng 200g đậu hũ, 50g nấm mèo, hai miếng chao, tương hột và đường, băm nhuyễn rồi trộn đều, chưng cách thủy 20 phút. Chao cung cấp probiotic hỗ trợ tiêu hóa, giúp ổn định cholesterol và tăng cường miễn dịch, đồng thời giữ ấm cơ thể mùa lạnh. Thường thức với cơm trắng và rau củ sống như đậu rồng, nhưng kiểm soát muối để tránh tăng huyết áp, đặc biệt với người ăn chay lâu năm.



Gỏi cuốn chay là món cuốn tươi mát từ rau củ, không cần nấu phức tạp, chỉ cần sơ và cuốn với bánh tráng chay, rau sống, cà rốt, dưa leo, đậu hũ hấp và nấm. Giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ, món này hỗ trợ giảm cân, giải độc, ít calo và chất béo, giúp no lâu và cải thiện da. Chấm sốt đậu phộng chay làm món khai vị, nhưng đa dạng rau để bổ sung dưỡng chất đầy đủ.



Canh bắp cải cuộn chả chay đẹp mắt với lá bắp cải cuộn nhân đậu hũ và nấm, nấu canh 15 phút sau khi cuộn. Bắp cải giàu chất xơ hỗ trợ giảm cân, ổn định đường huyết và tim mạch, cung cấp vitamin K cho xương. Ăn nóng với cơm,

nhưng cần khéo tay để món không bị bung.



Canh đu đủ chay ngọt thơm từ đu đủ xanh hầm với đậu hũ và nấm rơm 20 phút. Đu đủ giàu vitamin C chống oxy hóa, hỗ trợ tiêu hóa, miễn dịch và tim mạch, tốt cho tiểu đường. Ăn kèm lá lốt, chọn đu đủ chín vừa để tránh đắng.

Gỏi khổ qua tây thanh mát với khổ qua bào sợi trộn cà rốt, hành tây và nước chấm chua ngọt. Khổ qua giàu vitamin C giải nhiệt, giảm đường huyết, chống ung thư và làm đẹp da. Ăn khai vị, ngâm muối để giảm đắng.



Cuối cùng, lẩu khổ qua chay ấm áp cho ngày mưa, ninh rau củ như cà rốt, củ sắn lấy nước dùng, thêm khổ qua và topping nấm, đậu hũ. Giàu vitamin C tăng miễn dịch, hỗ trợ tiêu hóa và giảm calo. Ăn với bún chay, ninh lâu để ngọt tự

nhiên, quây quần gia đình.

Lê Thanh (t/h)