

Lẩu chay - Hương vị thanh mát từ rau củ và nấm

09:08 14/07/2026

Lẩu chay là một món ăn quen thuộc trong ẩm thực Việt Nam, mang đậm dấu ấn thanh đạm của truyền thống ăn chay. Khác với các loại lẩu mặn sử dụng thịt cá, lẩu chay chỉ dùng nguyên liệu từ thực vật, tạo nên nồi nước dùng ngọt tự nhiên và hương thơm nhẹ nhàng. Món ăn không chỉ thỏa mãn vị giác mà còn phù hợp với lối sống lành mạnh, đặc biệt được ưa chuộng trong cộng đồng yêu thích ẩm thực chay.



Lẩu chay - Hương vị thanh mát từ rau củ và nấm (Ảnh: internet)

Món lẩu chay xuất phát từ truyền thống Phật giáo Á Đông, nơi người tu hành kiêng thịt để giữ tâm thanh tịnh. Lẩu nói chung có nguồn gốc từ Trung Quốc với cách chế biến nhúng nguyên liệu vào nồi nước sôi, sau đó du nhập vào Việt Nam và được biến tấu theo phong cách địa phương. Phiên bản chay dần phổ biến qua các nhà hàng chay và gia đình ăn theo ngày rằm, mừng một. Ngày nay, lẩu chay đã trở thành lựa chọn quen thuộc không chỉ trong chùa chiền mà còn trên bàn ăn hàng ngày, nhờ sự đơn giản và giàu dinh dưỡng.

Cách chế biến lẩu chay khá dễ dàng, phù hợp cả người mới bắt đầu. Nước dùng là phần quan trọng nhất, thường nấu từ rau củ tươi như củ cải trắng, cà rốt, bắp Mỹ, mía lau và cà chua để tạo vị ngọt thanh. Nhiều công thức thêm nấm đông cô, nấm hương hoặc nấm rơm để tăng độ umami. Người nấu phi thơm hành boa rô, cho rau củ vào xào nhẹ rồi đổ nước sôi, nêm hạt nêm chay, muối và chút đường phèn. Khi nước dùng sôi, thả dần nấm các loại, đậu hũ non, tàu hũ ky, su hào, bông cải và các loại rau củ khác. Biến tấu phổ biến gồm lẩu nấm chay thuần, lẩu thái chay chua cay với dứa và me, hoặc lẩu chao chay đậm đà. Thời gian nấu chỉ khoảng 30-45 phút, giữ được độ tươi ngon của nguyên liệu.

Về khẩu vị, lẩu chay nổi bật với vị ngọt tự nhiên từ rau củ và nấm, mang cảm giác thanh mát, không ngấy. Tùy theo công thức, món ăn có thể chua thanh từ dứa hoặc cà chua, cay nhẹ từ ớt sa tế chay, tạo sự cân bằng hài hòa. Không nặng nề như lẩu mặn, lẩu chay giúp người ăn cảm thấy nhẹ nhàng, dễ tiêu và phù hợp cho mọi lứa tuổi.



Lẩu chay là một món ăn quen thuộc trong ẩm thực Việt Nam, mang đậm dấu ấn thanh đạm của truyền thống ăn chay (Ảnh: internet)

Khi sử dụng, lẩu chay thường được trình bày theo kiểu nồi lẩu điện hoặc bếp gas mini đặt giữa bàn. Mọi người nhúng từng loại nguyên liệu vào nồi nước sôi đang sùng sục, chờ chín tới rồi vớt ra. Cách này giữ nguyên độ giòn ngọt của rau nấm và giúp bữa ăn kéo dài, tăng tính tương tác.

Món ăn đặc biệt phổ biến trong các dịp lễ liên quan đến ăn chay. Người Việt thường chọn lẩu chay vào ngày rằm và mừng một âm lịch để cầu bình an. Trong mùa Vu Lan báo hiếu, lẩu chay xuất hiện trong mâm cúng và bữa ăn gia đình. Tết Nguyên Đán cũng là thời điểm lý tưởng để thay đổi khẩu vị sau những ngày

sum vầy với món mặn, giúp bữa ăn thanh nhẹ hơn. Ngoài ra, lẩu chay còn được phục vụ trong các buổi tụ họp bạn bè, họp mặt công ty hoặc đơn giản là bữa tối cuối tuần để thư giãn.

Các món ăn kèm không thể thiếu gồm rau sống tươi như rau tần ô, cải thảo, rau muống, rau cần và nấm kim châm. Nhiều người thêm bún tươi, mì chay hoặc miến dong để tăng độ no. Đậu hũ chiên giòn, chả chay và tàu hũ ky cuộn là lựa chọn bổ sung protein thực vật. Nước chấm thường là nước mắm chay pha ớt, muối tiêu chanh hoặc tương ớt chay, giúp tăng chiều sâu cho từng miếng nhúng.

Cách thưởng thức lẩu chay mang tính cộng đồng cao. Mọi người quây quần bên nồi, vừa trò chuyện vừa nhúng rau nấm vào nước dùng nóng hổi. Món ăn ngon nhất khi ăn nóng, kết hợp với chút rau thơm và nước chấm vừa miệng. Nhiều gia đình còn chuẩn bị thêm cơm trắng hoặc bánh đa chay để thay đổi. Sự linh hoạt này khiến lẩu chay không chỉ là món ăn mà còn là cách gắn kết mọi người trong không khí ấm cúng.

Với hương vị thanh khiết và cách chế biến đơn giản, lẩu chay ngày càng chinh phục thực khách. Đây là lựa chọn hoàn hảo cho những ai muốn thử nghiệm ẩm thực chay mà vẫn đảm bảo ngon miệng và bổ dưỡng.

L.T (t/h)