

Món chay tứ quý - Hương vị thanh đậm

06:38 10/04/2026

Món chay tứ quý nổi bật như một lựa chọn tinh tế, vừa đẹp mắt vừa giàu dinh dưỡng. Món ăn này nhanh chóng trở thành món khai vị yêu thích trong các bữa tiệc chay, mang đến sự cân bằng hài hòa giữa các nguyên liệu chay thay thế và rau củ tươi ngon.

Món chay tứ quý ra đời từ truyền thống ẩm thực chay của người Việt, lấy cảm hứng từ khái niệm “tứ quý” – biểu tượng cho sự phong phú, đa dạng của bốn mùa trong năm. Các đầu bếp chay đã sáng tạo nên món ăn gồm bốn thành phần chính, đại diện cho sự cân bằng giữa các loại protein chay và rau củ, giúp bữa ăn thêm phần thanh tịnh và hấp dẫn. Ngày nay, món ăn phổ biến trong cộng đồng ăn chay, đặc biệt là những ai theo đạo Phật hoặc muốn duy trì lối sống lành mạnh.



Món chay tứ quý - Hương vị thanh đậm (Ảnh: internet)

Để chế biến món chay tứ quý cho 4 người, bạn cần chuẩn bị các nguyên liệu sau: 20g lát bò chay, 50g hem chay, 5 con tôm chay, 50g nấm kim châm, 50g nấm đùi gà, bánh tráng, bột chiên giòn, bột chiên xù, hành tím, đậu phộng rang, lá rong biển, xà lách, rau càng cua, rau cần tàu, ớt sừng, cà rốt, mè rang

cùng một số gia vị chay cơ bản như hạt nêm chay, dầu hào chay, nước mắm chay, đường, giấm và tiêu.

Quy trình chế biến gồm năm bước chính, thực hiện trong khoảng 45 phút. Đầu tiên, ngâm lát bò chay trong nước 10-15 phút rồi rửa sạch, vắt khô và thái nhỏ. Cắt nấm đùi gà theo chiều dọc, hèm chay thành lát mỏng, hành tím thái lát, xà lách và rau càng cua thành khúc, cần tàu cắt nhỏ, ớt bỏ hạt thái sợi, cà rốt gọt vỏ thái sợi. Tiếp theo, làm mực chay và tôm chay: cắt lá rong biển thành miếng dài 8cm rộng 2cm, kẹp hèm chay với nấm kim châm rồi quấn chặt bằng rong biển để tạo hình mực; xiên que vào tôm chay. Nhúng tôm chay vào hỗn hợp bột chiên giòn pha hạt nêm chay và mè rang, sau đó lăn bột xù; nhúng mực chay qua bột chiên giòn. Chiên vàng giòn cả hai trong dầu nóng, vớt ra để ráo. Bước thứ ba, xào lát bò chay với hành tím phi thơm, nêm hạt nêm chay, đường, nước tương và dầu hào chay, thêm cần tàu đảo đều. Đồng thời xào riêng nấm đùi gà với cà rốt, nêm gia vị tương tự rồi thêm tiêu. Bước bốn, trộn gỏi: hòa đường với giấm, cho rau càng cua, xà lách, ớt, lát bò chay xào vào tô, trộn đều rồi rắc đậu phộng rang. Cuối cùng, làm gỏi cuốn: nhúng bánh tráng cho mềm, xếp xà lách và hỗn hợp nấm đùi gà cà rốt xào vào, cuộn chặt và cắt khúc vừa ăn.



Nguyên liệu làm món chay tứ quý (Ảnh: internet)

Món chay tứ quý có khẩu vị đặc trưng với sự kết hợp hài hòa: mực chay giòn rụm bên ngoài, tôm chay dai dai bên trong, gỏi lát bò chay chua ngọt thanh mát, gỏi cuốn đậm đà từ rau củ tươi. Tổng thể món ăn thanh đạm, không ngấy, mang lại cảm giác tươi mới và ngon miệng.

Người ta thường dùng món chay tứ quý làm khai vị trong các dịp lễ quan trọng như ngày rằm, mừng một, lễ Vu Lan báo hiếu, cúng giỗ, tiệc chay cưới hỏi hoặc

các buổi tụ họp gia đình theo đạo Phật. Món ăn giúp mâm cỗ thêm phần trang trọng và ý nghĩa, thể hiện sự thanh tịnh trong bữa cơm.

Khi phục vụ, món chay tứ quý thường đi kèm bánh tráng cuốn, rau sống tươi (xà lách, rau càng cua, cần tàu), đậu phộng rang giã dập và nước chấm chay pha từ nước mắm chay, đường, giấm, ớt. Cách thưởng thức lý tưởng là cuốn gói với bánh tráng nếu muốn tăng độ giòn, hoặc ăn riêng từng phần để cảm nhận trọn vẹn sự hòa quyện giữa giòn tan của đồ chiên, chua ngọt của gói và thanh mát của rau củ. Nhiều người còn kết hợp với cơm trắng hoặc xôi chay để tạo thành bữa ăn no đủ.

Món chay tứ quý không chỉ mang giá trị dinh dưỡng mà còn góp phần làm phong phú thêm nền ẩm thực chay Việt Nam. Bạn có thể dễ dàng thực hiện tại nhà để chiêu đãi gia đình và bạn bè trong những dịp đặc biệt.

L.T (t/h)