



Loving Hut

Be Veg, Go Green 2 Save the Planet

Sách Nấu Ăn

Năm Mới Thuận Chay Vui Vẻ Của Loving Hut

~Ăn Cho Đến No Nê Và Tình Yêu Thương Tràn Trề!~



Happy New Year



Phần I

Thế Gian Chúc Mừng Năm Mới – Mùi vị của Nhật Bản và Phương Tây

Món Sushi Nhật Bản



Nguyên liệu:

1. Cơm Sushi
2. Tôm chay
3. Cá chay
4. Ham chay
5. Tương mù tạc
6. 2 tấm rong biển

Cách làm:

1. Bôi chút ít dầu lên tay để cơm không dính khi cuộn.
2. Lấy khoảng 20 gram cơm, nắn cơm đều thành hình ô van.
3. Đặt 1 miếng tôm chay, cá chay, ham chay rồi cho 1 chút tương mù tạc vào giữa, lấy cơm nắn để lên trên rồi buộc 1 miếng rong biển lên là xong.

Món Sushi Cuốn Kiểu Nhật



Nguyên liệu:

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------|
| 1. Cơm Sushi
(=1/4 dưa leo) | 2. Rong biển tằm 1 gói | 3. dưa leo (dưa chuột) 1 quả | 4. củ cải muối |
| | 5. ruốc Loving Hut 200 gram | 6. nửa kg ham đỏ Loving Hut | |

Cách làm:

1. Củ cải muối thái thành miếng dài.
2. Dưa leo thái thành miếng dài, rồi sát muối lên để khoảng 10 phút rồi để ráo nước.
3. Ham đỏ thái miếng dài rồi chiên lên.
4. Rong biển, phần sáng bóng để phía dưới, đặt ngang rồi để cơm lên trên, phần trên để chừa ra khoảng 1/5. Bỏ tất cả nguyên liệu nói trên vào phía dưới rồi cuộn từ dưới lên trên, phần chừa ra có thể dính 1 chút cơm nát vô để khỏi bị rời ra, cuối cùng cuộn chặt rồi cắt thành từng miếng nhỏ.

Cơm Sushi

Nguyên liệu:

- | | | | |
|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|
| 1. Gạo 1600 gram | 2. Dấm trắng: 320 cc | 3. Đường trắng: 320 gram | 4. Muối: chút ít |
|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|

Cách làm:

1. Cho đường trắng, dấm và muối nấu đến khi tan ra thì thành dấm Sushi.
2. Gạo trắng vo thật sạch, sau khi nấu chín rồi đổ dấm Sushi vào khi cơm vẫn còn nóng. Dùng 1 tấm vải dày lên khoảng 10 phút để nguội, cơm sẽ hút hết dấm Sushi, như vậy là đã hoàn thành cơm Sushi.

Món Kem Sô-cô-la (90% ăn sống)

Nguyên liệu:

1. Rêu Ái Nhĩ Lan (rong biển/cỏ san hô) 20 gram
2. Nước 1/2 ly
3. Hạt điều sống hoặc sữa đặc hạnh nhân (cho 2/3 ly hạt điều sống hoặc hạnh nhân vô 350 cc nước, cho vào máy say sinh tố say đặc rồi lấy vải lọc)
4. Chà là bỏ hạt hoặc chà là trung đông 1/4 ly
5. Đường đặc từ cây thù hoặc đường đặc từ cây phong 1/3 ly, hoặc các loại đường đặc từ táo ta
6. Bột cô ca 1/4 ly (nếu không có bột cô ca thì dùng bột cô ca thông thường)
7. Va ni 2 muỗng trà (có thể lựa chọn dùng hoặc không dùng)
8. Muối 1/8 muỗng trà
9. Bột đậu nành lecithin 2 muỗng trà
10. Dầu dừa sống 1/2 ly

Cách làm:

1. Ngâm cỏ san hô trong nước 24 tiếng.
2. Sau đó cho nước vào cỏ san hô dùng máy say sinh tố say khoảng 1-2 phút
3. Tiếp tục cho sữa đặc hạt điều, chà là, đường đặc, va ni, muối và bột cô ca cùng say cho nhuyễn (khoảng 1 phút).
4. Cho tiếp bột lecithin và dầu dừa sống và say cho nhuyễn (khoảng 30 giây).
5. Cuối cùng cho vô ly rồi để trong tủ lạnh 1-2 tiếng cho đông đặc lại.

Phần II

Phong Vị LOHAS Đồ Ăn Nhẹ Phương Tây

Bánh Xăng-đuých (sandwich) Thuần Chay LOHAS



Nguyên liệu:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1. Bánh mì nướng | 1 túi (nhiều tấm) |
| 2. Hạt vụn giòn đậu nành | Vừa phải |
| 3. Ham Loving Hut | 6 miếng |
| 4. Dưa leo (dưa chuột) | 2 quả |
| 5. Rau xà lách | Vừa phải |
| 6. Bơ sa lát | Vừa phải |
| 7. Tăm | 4 cái |

Táo tây và cà chua tùy theo ý thích có thể cho thêm vô

Cách làm:

1. Ham Loving Hut chiên vàng 2 mặt có mùi thơm hoặc nướng 3-4 phút (120⁰), để nguội.
2. Rau xà lách, dưa leo, cà chua, táo tây rửa sạch, rau xà lách vẩy sạch nước, dưa leo, và chua và táo tây thái miếng nhỏ, táo tây ngâm nước muối rồi để cho ráo nước.
3. Lấy 1 tấm bánh mì nướng phết bơ sa lát vào 1 mặt bánh, rồi rắc hạt vụn đậu nành giòn lên trên, cho xà lách và cà chua vô.
4. Lấy 1 tấm bánh mì nướng phết bơ sa lát lên 2 mặt bánh đặt tiếp lên trên, rồi để lên miếng Ham Loving Hut lên. Rồi đặt tiếp 1 miếng bánh mì nướng đã phết bơ lên 2 mặt, rắc hạt vụn đậu nành giòn, để dưa leo, táo tây rồi để 1 tấm bánh mì giòn đã phết bơ lên 1 mặt đặt lên trên 3 tấm bánh mì giòn kia, rồi lấy tăm cố định 4 góc bánh để cắt chéo thành 4 miếng đặt và bày biện trên đĩa.

Bơ Sa Lát Thuần Chay LOHAS

Nguyên liệu:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Sữa đậu nành không đường | 300 cc |
| 2. Hạt điều sống | 30 hạt |
| 3. Đường vàng | 4 muỗng lớn (vòi) |
| 4. Muối | 1 muỗng nhỏ |
| 5. Bột mạch | 3 – 5 muỗng lớn (đầy) |
| 6. Nước chanh trộn giấm trắng | 120 cc |
| 7. Dầu thực vật (dầu hạt nho ép lạnh cao cấp Loving Hut) | 200 – 250 cc |

Cách làm:

1. Hạt điều cho vào sữa đậu nành ngâm mềm (giã nhỏ rồi dùng máy sinh tố tốc độ cao xay thì không cần phải ngâm).
2. Cho sữa đậu nành, hạt điều, đường vàng, muối, bột mạch, nước chanh vào trong máy xay sinh tố xay cho đến khi nhuyễn thì thôi.
3. Rồi đổ dầu ăn từ từ vào máy tiếp tục xay cho đến khi dầu ngấm nhuyễn đặc thì được.

Phần III

Món Tất Niên Vui Đoàn Viên của Trung Quốc

Món Canh Hồng Xíu Cá Miếng



Nguyên liệu:

Cá miếng Loving Hut	450 gram
Gừng sợi	Chút ít
Sợi mộc nhĩ đen	Chút ít
Măng sợi	100 gram
Ớt sợi	Chút ít
Đậu Hà Lan	6 miếng
Nấm Shimeiji	100 gram
Cà chua	1 miếng

Gia vị:

Dầu Ô liu	3 muỗng lớn
Nước tương	Chút ít
Dấm đen	Chút ít
Muối biển	Chút ít
Nêm hoa quả	Chút ít
Đường nâu hữu cơ	Chút ít
Bột khoai tây	Chút ít
Mirin (Nhật)	Chút ít
Tương cà chua hữu cơ	100 gram

Cách làm:

1. Cá miếng Loving Hut chiên vàng rồi để vô đĩa.
2. Lấy các nguyên liệu trên thái thành sợi.
3. Các gia vị trên theo thứ tự cho vào chảo xào lên rồi cho cá miếng vô, để lửa nhỏ cho ngấm vào cá rồi bỏ ra đĩa.
4. Cho các nguyên liệu xào với gia vị lá sen, xong rồi rắc lên cá là được.

Ớt Ngọt Màu Om Đậu Hũ Bách Hiệt



Nguyên liệu:

Đậu hũ bách hiệt Loving Hut	300 gram
Nấm càng cua trắng	150 gram
Ớt đỏ và vàng	Mỗi loại nửa trái
Dưa leo	1 quả
Gừng	Chút ít
Nước súp	Nửa chén

Gia vị:

Dầu hạt nho	3 muỗng lớn
Muối biển	1 muỗng trà
Nêm hoa quả	1 muỗng trà
Đường phèn nâu	1 muỗng trà
Nước tương hữu cơ	Chút ít
Mirin (Nhật)	Chút ít
Tương ớt thơm	1 muỗng trà

Cách làm:

1. Chiên vàng đậu hũ bách hiệt Loving Hut rồi bỏ ra ngoài, đường phèn, nước tương, tương ớt thơm, gừng cho vào nồi xào thơm lên rồi đổ nước súp vô vặn nhỏ lửa.
2. Cho đậu hũ bách hiệt vô nồi tiếp tục nấu.
3. Dầu ăn cho vào chảo đun nóng, ớt ngọt, dưa leo, nấm càng cua thái nhỏ rồi cho vào chảo cùng với các gia vị trên, đảo nhanh rồi cho vô nồi, rắc chút ít hạt tiêu lên trên là được.

Chả Viên Nấm Xào Cải Thảo



Nguyên liệu:

Chả viên nấm Loving Hut	300 gram
Rau cải thảo	1 trái
Mộc nhĩ đen	100 gram
Nấm loa kèn (nấm hào lớn)	150 gram
Cà rốt	50 gram
Gừng	Chút ít
Đậu Hà Lan	100 gram

Gia vị:

Dầu hạt nho	3 muỗng lớn
Đường phèn	Chút ít
Nước tương hữu cơ	Chút ít
Muối biển	1/2 muỗng
Nêm hoa quả	1 muỗng trà
Mirin (Nhật)	Chút ít
Bột khoai tây hữu cơ	Chút ít
Dầu mè	Chút ít
Tiêu trắng	100 gram

Cách làm:

1. Rửa sạch nguyên liệu trên và thái thành miếng.
2. Dầu ăn nóng lên rồi cho gừng vô, có mùi thơm mới cho đường phèn, nước tương, mộc nhĩ, nấm loa kèn đảo cho thơm mùi.
3. Cho chả viên nấm, rau cải thảo vào đảo đều với nguyên liệu khác rồi đậy nắp để 2 phút, trước khi bắc chảo ra cho đậu Hà Lan, lá sen và tiêu trắng vào là được.

Thịt Dê Chay Xào Cải Ná



Nguyên liệu:

Thịt dê chay	150 gram
Gừng	Chút ít
Rau cải ná	600 gram
Ớt ngọt đỏ	Chút ít
Nấm loa kèn (nấm hào lớn)	100 gram

Gia vị:

Dầu hạt nho	3 muỗng lớn
Đường phèn	1 muỗng trà
Nước tương	1 muỗng lớn
Tương BBQ	1 muỗng lớn
Bột khoai tây hữu cơ	Chút ít
Súp chay (nấu sẵn)	Nửa bát
Dầu mè trắng	Chút ít

Cách làm:

1. Rửa sạch nguyên liệu trên và thái ra cho vào nồi nhúng nước nóng rồi vớt ra trộn dầu ăn và gừng sợi rồi trộn đều.
2. Cho dầu vào chảo đun nóng rồi cho tương BBQ, đường phèn, nước tương, thịt dê chay, nấm hào lớn đảo lên.
3. Sau cùng cho súp, lá sen, gia vị vô đảo đều, sau khi tắt lửa cho cải ná vô là được.

Thịt Thiên Hương Xào Rau



Nguyên liệu:

Thịt Thiên Hương Loving Hut	200 gram
Cuộng rau nà	600 gram
Gừng	Chút ít
Ớt ngọt đỏ	1 quả
Nấm trân châu (nấm Nameko)	100 gram

Gia vị:

Dầu Ô liu	2 muỗng lớn
Đường nâu	Chút ít
Nước tương hữu cơ	Chút ít
Mirin chay (Nhật)	Chút ít
Muối biển	Chút ít
Nêm hoa quả	Chút ít
Dầu mè trắng	Chút ít
Bột ngô	Chút ít

Cách làm:

1. Cuộng rau nà rửa sạch thái thành khúc cho vào nồi nhúng nước nóng rồi vớt ra cho dầu mè trắng và gia vị vô trộn đều.
2. Thịt Thiên Hương thái nhỏ chiên vàng.
3. Gia vị theo thứ tự cho vô chảo, tiếp theo cho gừng sợi và nấm trân châu vô rồi vụn nhỏ lửa xào thơm lên.
4. Sau cùng cho bột ngô cho chút ít nước và lá sen trộn đều, cuối cùng mới cho cuộng rau nà vô là được.

Súp Bí Ngô Hoàng Kim



Nguyên liệu:

Súp bí ngô đặc Loving Hut	600 gram
Thịt dê chay	100 gram
Chả viên	6 viên
Nấm hào lớn	200 gram
Cải bắp cuộn	Nửa trái
Cà chua đỏ	2 quả
Mộc nhĩ đen	150 gram
Nấm kim châm	1 nắm
Đậu phụ hữu cơ	1 hộp
Nước sạch	2000 cc

Gia vị:

Nêm hoa quả (gói gia vị)	Chút ít
Muối biển	1/4 muỗng
Dầu mè trắng	Chút ít

Cách làm:

1. Cho súp bí ngô đặc bỏ vô 2000 cc nước sạch nấu sôi lên.
2. Sau đó bỏ vô nồi thịt dê, chả viên, mộc nhĩ đen, cà chua và gói gia vị.
3. Cho tiếp nấm hào lớn, cải bắp cuộn, cuối cùng mới cho đậu phụ, nấm kim châm đợi chín rồi mới cho

chút ít dầu mè trắng là được.

Súp Miso Năng Lượng

Nguyên liệu:

Miso	6 muỗng lớn
Súp bí ngô đặc Loving Hut	3 muỗng lớn
Bột đậu nành năng lượng hữu cơ Loving Hut	1 muỗng lớn
Bột gạo lứt năng lượng hữu cơ Loving Hut	1 muỗng lớn
Đậu phụ (không biến đổi gen GMO)	2 miếng lớn
Bắp cải cuộn	Nửa trái
Rong biển Loving Hut	Chút ít
Nước sạch	2000 cc

Gia vị:

Đường phèn	1 muỗng lớn t
Nêm hoa quả	1 muỗng trà

Cách làm:

1. Đun sôi nước lên, bột gạo lứt và bột đậu nành cho chút ít nước vô đánh đều.
2. Cho bột miso, súp bí ngô đặc vào nồi nước sôi rồi khuấy đều, sau đó mới cho các loại bột vô.
3. Cho cải bắp, đậu phụ và rong biển rồi cho miso vô súp.
4. Sau cùng cho gia vị vô rồi để nước sôi lên là được.

Tương ớt thơm

Nguyên liệu:

1. Hương liệu Ý
2. Tương ớt nguyên chất (không biến đổi gen GMO)
3. Đường vàng
4. Nước tương hữu cơ
5. Tương húng quế
6. Tương lá hương xuân

Tỉ lệ nguyên liệu theo sở thích của mình trộn đều với nhau.