



Món ăn yoga ngày càng trở nên phổ biến nhờ chứa dinh dưỡng hợp lý, phù hợp với cuộc sống hiện đại, và hơn thế nữa, ẩm thực yoga còn cuốn hút bởi sự tinh tế và hấp dẫn về màu sắc. Món ăn yoga là những món ăn chay được chế biến dựa trên các nguyên liệu và sử dụng thực phẩm tri giác, thực phẩm tinh, thực phẩm đúng một cách linh hoạt, phù hợp thu nạp vào môi trường sống và chế độ ăn uống.

Theo đó, bạn có thể nấu món yoga theo phong cách ẩm thực của hầu hết tất cả các vùng miền, quốc gia trên thế giới. Dưới đây là những món yoga theo phong cách Ấn Độ (món 1, 2) và món yoga theo phong cách Việt Nam (món 3, 4).

Cơm Pulao

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ: 500 g
- Hạt đậu Hà Lan: 300 g
- Hạt đậu: 50 g
- Cà rốt, khoai tây: 500 g
- Nho khô: 50 g
- Paneer*: 300 g
- Dầu ôliu (hoặc dầu dừa): vừa đủ
- Bột nghệ, bột gừng, bột hạt tiêu đen, bột cumin, ngũ vị hương, tương Kikkoman, mù tạt: tùy khẩu vị.

Thực hiện:

- Gạo vo sạch, nấu chín.
- Cà rốt, khoai tây thái con chì, hấp sơ cùng đậu Hà Lan.
- Paneer thái con chì, rửa và xào cùng hành hấp rau vừa hấp, không để chín quá.
- Xào các bột gia vị trong chảo riêng.
- Khi cơm chín, đổ cơm ra chảo chiên chảo lớn, trộn với rau xào, gia vị xào, nho khô và hạt đậu trên nhiệt lửa nóng vừa. Nêm mù tạt và tương Kikkoman vừa miệng, thêm dầu ôliu, trộn trên chảo cho đến khi cơm có màu vàng đều.
- Nấu sơ đậu Hà Lan tương tự, cho lên chảo các nguyên liệu theo thứ tự khoai tây, cà rốt, đổ vào chảo xào. Nấu dùng đậu Hà Lan đóng hộp thì cho cùng chảo khi cơm đã chín.

Matar Paneer



Nguyên liệu:

- Đậu Hà Lan: 300 g
- Paneer*: 500 g
- Cà chua: 200 g
- Hạt cumin, bột hạt mùi, bột gạo, bột nghệ, muối: tùy khẩu vị
- Đậu xanh: vớt bỏ vỏ

Thực hiện:

- Cắt ngang quả cà chua, vớt hạt, thái nhỏ. Xào hạt cumin lấy mùi thơm, rồi cho cà chua vào, chần vớt bỏ nước 30 ml nước cùng đậu Hà Lan, cho đến khi cà chua nhuyễn, đậu Hà Lan chín vớt bỏ. Cho thêm paneer (thái miếng vuông vừa ăn), bột hạt mùi, bột gạo, bột nghệ vào đảo đều trong vài phút, nêm muối vừa ăn.
- Ăn cùng các loại rau củ hấp.

Súp rau củ



Nguyên liệu:

- Ngô ngọt: 1 bắp
- Su su: 1 củ
- Cà rốt: 1 củ
- Khoai tây: 1 củ

- Bí đỏ: 400 g
- Ham gà chay: 250 g
- Rong biển: 1 lá
- Đậu ăn, mù t, bột năng, rau mùi: tùy khẩu vị

Thực hiện:

- Ngô luộc chín, tách hạt, dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn. Bí đỏ gọt vỏ, thái miếng, luộc chín, đánh nhuyễn.
- Khoai tây, cà rốt, su su gọt vỏ, thái hạt lựu, cho vào nồi, thêm 0,5 lít nước và bí đỏ đã đánh nhuyễn, nấu nguyên liệu.
- Ham gà chay thái hạt lựu. Rong biển xé nhỏ.
- Đổ ham gà chay, rong biển, đậu ăn (vài thìa) và dung dịch ngô đã xay vào nồi, trن đồ lên, nêm mù t và ăn, đun thêm khoảng 10 phút. Khuấy tan bột năng vào bát, đổ vào nồi súp, khuấy đều cho đến khi hỗn hợp súp sánh và sôi lại.

Canh cá chay



Nguyên liệu:

- Cà chua: 500 g
- Đậu phụ: 2 miếng
- Sốt đậu nành: 150 ml
- Dầu: 2 muỗng
- Dưa muối: 3 cây
- Rong biển: 1 lá
- Bún: vừa đủ
- Mù t, đậu phụ, đậu ăn, thì là: tùy khẩu vị

Thực hiện:

- Dưa muối rửa sạch, thái khúc dài khoảng 5 cm, bóp mù t, rửa sạch.
- Cà chua cắt đôi, bóp hạt, thái nhỏ. Cho đậu vào chảo xào cà chua bóp đậu phụ, đổ dầu, nêm thêm chút mù t.
- Dầu nóng gọt sạch, thái miếng vừa ăn (mỏng), đun cùng sốt đậu nành cho nóng, đổ hỗn hợp cà

chua được pha vào, nêm muối và ăn.

- Thêm nước gừng, rong biển vào, thêm tỏi, ớt thì là thái nhỏ, ăn kèm bún.

(*) Món trong nhà nguyên liệu này thì ngon cả món ăn ở Ấn là paneer, được làm từ sữa chua, lên men rồi đóng thành khối cứng, không bị vỡ khi xào, nấu. Đây được coi là phô-mát theo phong cách ở Ấn, rất bổ dưỡng và dễ ăn.

Khi sữa chua paneer cùng các bột gia vị như cumin (cây thì là Ấn), cardamom (bột chôn u), thì đinh hương, nghệ, gừng, quế vào món ăn, chế thành bún đang mang hương vị món ăn ở Ấn vào thức ăn của mình.

Cơm Pulao là món ăn rất ngon thì ngon cả người ở Ấn, đây cũng là món trong nhà món ăn được nhét từ các nhà hàng ở đất nước Phật giáo, họ thường dùng trong lễ cúng và họ các đồ ăn chế biến. Linh hồn của món là paneer, sữa Hà Lan, ngoài ra, bún có thể cho các loại rau củ tùy thích được nấu cùng.

Món ăn yoga thực hiện theo phong cách ở miền Nam là món sữa chua hút được biến ngay cả với người mới ăn chay ở Ấn. Sử dụng hòa các vị ngọt gia sữa, trái cây và rau củ một cách khéo léo tạo nên nhà món ăn mang màu sắc hấp dẫn và hương vị tuyệt vời.

Súp rau củ và canh cá chay là hai món ăn rất ngon thì ngon trong giới thực tập yoga tại Việt Nam. Chế thành bún sẽ thức ăn bột ngũ cốc khi nấu thêm hai món ăn này.

Một số địa chỉ bán thức phẩm chay:

Thức phẩm chay Minh Đức, 378 Tây Sơn, Hà Nội

Quán Chay Âu Lạc, 63-65 Nguyễn Kim, phường 3, Q.Gò Vấp, TP.HCM

Theo PhunuNet