



CÁC MÓN

ẨM

DƯỠNG

SINH



BÙI THỊ THANH XUÂN
biên soạn



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

CÁC MÓN

ĂN

DƯỠNG

SINH

BÙI THI THANH XUÂN
biên soạn

CÁC MÓN
ẨM
DƯỠNG
SINH

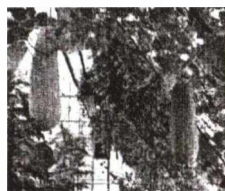
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bí xanh nhồi hoàng liên

Thành phần:

- Bí đao: 1200gr
- Hoàng liên bột: 30gr.



Cách chế biến:

Cắt đầu quả bí xanh cho vào trong ruột 30gr hoàng liên bột.

Đậy nắp găm chặt bằng tăm, nấu chín nhừ, để nguội ép lấy nước.

Cách dùng:

Uống ngày 3 lần.

Công dụng:

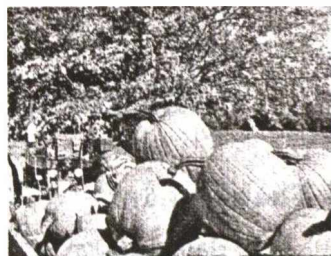
Thanh phế, trừ nhiệt, tốt cho người bị bệnh tiểu đường.



Bí đỏ hầm đậu xanh

Thành phần:

- Đậu xanh: 100gr
- Bí đỏ: 150gr
- Dầu đậu nành 10gr
- Xì dầu và gia vị vừa đủ.



Cách chế biến:

Bí đỏ rửa sạch gọt vỏ, bỏ ruột và hạt, thái miếng.
Đậu xanh đãi sạch rồi cho vào nồi hầm cùng với bí đỏ cho thật nhừ, cho vừa đủ gia vị, chia ra ăn vài lần trong ngày.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, thanh nhiệt và làm hết khát, dùng rất tốt cho những người bị bệnh tiểu đường.

Cháo địa cốt bì

Thành phần:

- Địa cốt bì: 30gr
- Tang bạch bì: 15gr
- Mạch đông: 15gr
- Bột mì: 100gr.



Cách chế biến:

Sắc 3 vị thuốc (theo tỉ lệ cho ba bát nước, sắc lấy một bát), bỏ bã, lấy nước, thêm bột mì nấu thành cháo loãng.

Cách dùng:

Khi khát thì ăn.

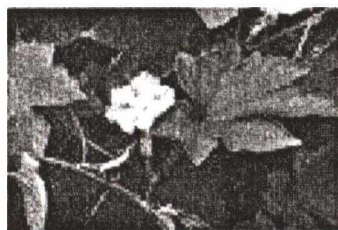
Công dụng:

Thanh phế, sinh tân, chỉ khát. Dùng chữa bệnh tiểu đường. Ăn nhiều, người sẽ gầy bớt.

Cháo thiên hoa phấn

Thành phần:

- Thiên hoa phấn: 30gr
- Gạo tẻ: 100gr



Cách chế biến:

Sắc thiên hoa phấn, bỏ bã lấy nước.
Cho gạo vào nấu cháo.

Cách dùng:

Ăn tùy ý, hoặc có thể ăn vào lúc đói.

Công dụng:

Thanh phế, chỉ khát, sinh tân dịch. Dùng chữa tiểu đường, ho do nhiệt tà phạm phế.



Cháo măng

Thành phần:

- Măng tre tươi: 1 cái
- Gạo tẻ: 100gr.

Cách chế biến:

Măng đem bóc vỏ, rửa sạch thái lát, nấu với gạo.

Cách dùng:

Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công dụng:

Thanh phế trừ nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa các bệnh tiểu đường, tiêu chảy lâu ngày, lỵ lâu ngày, lòi dom (trĩ).

Cháo củ cải

Thành phần:

- Củ cải tươi: 250gr
- Gạo tẻ: 100gr.

Cách chế biến:

Rửa sạch củ cải, thái nhỏ, thêm gạo nấu cháo, hoặc giã củ cải lấy nước nấu cháo.



Cách dùng:

Ăn nóng, và ăn vào bữa sáng, dùng làm món điểm tâm.

Công dụng:

Hóa đờm, giảm ho, tiêu thực, lợi cách (làm vùng cách mạc dễ chịu), hết tiêu khát. Dùng chữa bệnh tiểu đường và viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi.

Chú ý:

Khi ăn cháo củ cải, không nên dùng Thủ ô, Địa hoàng. Người tì vị hư hàn không nên dùng.

Canh hến nấu bầu

Thành phần:

- Hến nhục (hến): 1000gr
- Việt qua (quả bầu): 500gr
- Thì là, hành hoa, mỡ và gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Hến ngâm nước gạo, rửa sạch, cho vào nồi với một bát con nước, đun sôi, thấy hến há miệng thì trút ra rổ, hứng lấy nước, gỡ thịt hến đem rửa sạch, để ráo; bầu gọt vỏ, rửa



sạch, băm nhỏ theo chiều dọc quả, thái vát thành sợi, bỏ ruột.

Hành, thì là rửa sạch, thái nhỏ; củ hành thái mỏng để riêng. Phi thơm hành mỡ, cho hén vào xào qua, nêm ít nước mắm, xúc ra bát. Nước luộc hén bỏ cạn, đun sôi, cho bầu vào, đun sôi tiếp rồi đổ hén vào, cho thêm gia vị vừa đủ, dùng làm canh ăn nóng.

Công dụng:

Hén vị ngọt mặn, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi thấp, rất thích hợp cho những người bị mụn nhọt, lở loét ngoài da do nhiệt độc, tiểu tiện vàng đỏ, đái buốt, đái rắt, đái tháo đường. Trong thành phần hóa học của hén rất giàu kẽm nên có khả năng phòng chống u phì đại tiền liệt tuyến.

Bầu vị ngọt, tính mát, có công dụng giải nhiệt độc, lợi tiểu tiện, làm hết khát, rất thích hợp cho những người bị viêm đường tiết niệu, mụn nhọt do nhiệt độc, đái tháo đường. Tuy nhiên, nếu tỳ vị hư yếu, đại tiện hay lỏng loãng thì không nên ăn loại canh này.

Đậu xào thịt lợn nạc

Thành phần:

- Đậu ván: 100gr
- Cà chua: 150gr
- Thịt lợn nạc: 50gr
- Dầu đậu nành: 10gr
- Xì dầu và gia vị vừa đủ.



Cách chế biến:

Cà chua rửa sạch, bổ nhỏ.

Thịt lợn thái miếng.

Đậu ván loại bỏ gân xơ, bẻ đoạn, rửa sạch.

Đổ dầu đậu nành vào chảo, đun nóng già rồi cho thịt lợn vào xào trước, tiếp đó bỏ đậu ván và gia vị, đun nhỏ lửa cho đến khi mềm thì cho cà chua vào, đun to lửa, đảo đều tay một lát là được, ăn nóng.

Công dụng:

Kiện tỳ vị, sinh tân dịch, hóa thữ thấp, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường có biểu hiện miệng khô họng khát, hay chóng mặt buồn nôn, khả năng tiêu hóa và hấp thu kém.

Đậu rựa xào cải bẹ

Thành phần:

- Đậu rựa (lực đậu): 800gr
- Cải bẹ: 50gr
- Một ít gừng tươi
- Dầu vừng hoặc dầu lạc và gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Đậu rựa bỏ hai đầu và gân xơ, bẻ nhỏ và rửa sạch; rau cải loại bỏ tạp chất, rửa sạch và thái nhỏ, gừng tươi băm nhỏ.



Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi bỏ đậu rửa vào trước, rau cải vào sau, xào chín cùng với gia vị cho đến khi mềm là được.

Công dụng:

Tư âm nhuận táo, bổ trung ích khí, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường, ho khan, suy nhược cơ thể, suy dinh dưỡng.

Đậu phụ xào mướp đắng

Thành phần:

- Đậu phụ: 100gr
- Mướp đắng: 150gr
- Dầu lạc và gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột và hạt, thái miếng.

Cho dầu lạc vào chảo đun nóng già rồi bỏ mướp đắng vào xào cho đến khi gần chín thì cho tiếp đậu phụ vào, đun to lửa một lát là được, chế đủ gia vị.

Cách dùng:

Ăn nóng mỗi ngày một lần.

Công dụng:

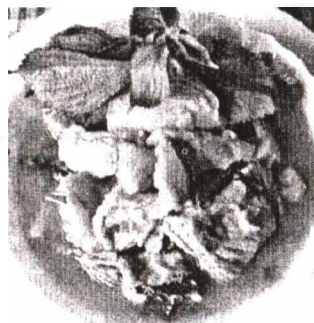
Thanh nhiệt chỉ khát, làm hạ đường huyết, dùng cho những người bị bệnh tiểu đường thuộc thể táo nhiệt biểu hiện bằng các triệu chứng như miệng khô họng khát, gầy yếu, đại tiện táo, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều...



Ốc bung củ chuối

Thành phần:

- Ốc bươu: 2000gr
- Thịt lợn ba chỉ: 500gr
- Đậu phụ rán: 4 bìa
- Củ chuối hột (chuối chát) non, nghệ già vắt nước, dọc mùn, khế, mẻ, mắm tôm, gia vị...



Cách chế biến:

Ngâm ốc bằng nước gạo trong cho ra hết nhớt, rửa sạch, khều lấy dầu, bỏ ruột.

Thịt lợn thái mỏng, ướp ốc và thịt với mẻ và nước nghệ.

Dọc mùn tước vỏ, thái vát, bóp muối.

Củ chuối thái mỏng, ngâm nước cho ra hết nhựa, cho vào nồi ninh nhừ.

Sau cùng, trộn tất cả các nguyên liệu đã sơ chế trên vào, nêm mắm muối, đặt lên bếp đun sôi, hạ lửa nhỏ, khoảng 10 phút là được.

Món ăn này có mùi vị đậm đà, có cứng có mềm, hơi chua hơi chát, hơi cay hơi nhạt.

Công dụng:

Ốc bươu tính hàn, vị nhạt, không độc, tác dụng tiêu thũng, tan sỏi, giải độc rượu, cải thiện bệnh tiểu

đường. Củ chuối hột cũng có tác dụng với tiểu đường. Món ốc bung củ chuối giúp giảm cảm giác khát nước, đói bụng của người bệnh.

Ốc bung củ chuối là món ăn và là bài thuốc quý trị đái tháo đường có kết quả trong nhân dân thường dùng.

Vịt ngọc trúc

Thành phần:

- Vịt mái già: 1500gr
- Ngọc trúc: 50gr
- Mạch môn đông: 50gr
- Rượu vang: 30gr.

Cách chế biến:

Vịt mổ và làm sạch

Ngọc trúc, mạch môn đông cho vào túi vải buộc miệng ngâm nước lạnh 3 phút rồi bỏ vào bụng vịt. Đầu vịt gập vào bụng, lấy dây buộc lại đặt vào bát to rồi cho vào nồi chưng tới khi vịt chín mềm, bỏ túi thuốc ra vắt lấy nước.

Công dụng:

Thích hợp với người bị tiểu đường, âm hư miệng khát, uống nhiều nước.



BỆNH MẠCH VÀNH

Canh nấm rơm nấu đại táo

Thành phần:

- Nấm rơm: 50gr
- Quả đại táo: 7-8
- Gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Rửa sạch nấm rơm, đại táo bỏ hạt, rồi cho cả hai vào nồi nước sôi nấu khoảng 20 phút, nêm nếm gia vị.

Công dụng:

Món này dùng thích hợp cho người bệnh mạch vành.

Canh sắn dây

Thành phần:

- Sắn dây tươi: 18gr
- Đơn sâm: 18gr
- Cam thảo: 6gr
- Phục linh: 9gr.



Cách chế biến:

Cho các nguyên liệu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, nấu với lửa lớn, nấu còn lại khoảng 1 bát canh để dùng.

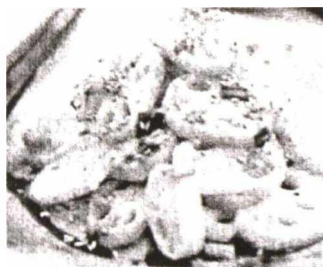
Công dụng:

Món này có tác dụng dưỡng tâm (dưỡng tim).

Củ sen xào chay

Thành phần:

- Củ sen tươi: 500gr
- Dầu ăn: 2 thìa đầy
- Muối: 1,5 thìa
- Nước: 400ml
- Đường : 0,5 thìa
- Vừng: 2 chén
- 1 nắm hành lá.



Cách chế biến:

Rửa sạch củ sen, thái mỏng khoảng 0,5cm. Vừng rang vàng.

Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn, đổ củ sen vào xào. Tiếp theo, cho hành lá, muối và đường vào xào tiếp khoảng 2-3 phút. Sau đó, đổ nước vào, vặn nhỏ lửa, nấu khoảng 5 phút. Đổ món ăn ra đĩa, rắc vừng lên trên.

Cách dùng:

Món này dùng nóng với cơm, chấm nước tương và có thể ăn kèm rau sống.



Công dụng:

Củ sen là một món ăn giàu dinh dưỡng, giảm nhiệt, giảm bầm tím, tăng cường chức năng của tim và dạ dày. Từ củ sen chúng ta có thể chế biến món ăn chay tốt cho sức khỏe.

Kẹo mềm sơn tra

Thành phần:

- Sơn tra tươi: 500gr
- Đường cát trắng: 500gr.

Cách chế biến:

Rửa sạch sơn tra, thái nhỏ, cho vào nồi, thêm nước vừa đủ, đun, cứ 20 phút chắt lấy nước 1 lần, lại thêm nước đun tiếp, làm như thế 3 lần.

Gộp nước sơn tra, tiếp tục đun nhỏ lửa cho tới khi hơi đặc, thêm đường, khuấy đều cho đường tan hết và chuyển thành dạng trong thì tắt lửa.

Khi sơn tra còn nóng, đổ lên khay sắt tráng men có rải sẵn một lớp đường cát trắng, để nguội, rắc lên trên một lớp đường nữa, cắt thành 150 miếng.

Cách dùng:

Ngậm ăn tùy thích.

Công dụng:

Khai vị, tiêu thực khi ăn thịt. Hoạt huyết hóa ứ. Ăn trước bữa cơm thì ăn cơm ngon miệng hơn, ăn sau bữa cơm thì trợ giúp tiêu hóa.



Ngọc trúc tim lợn

Thành phần:

- Ngọc trúc: 50gr
- Tim lợn: 500gr
- Gừng tươi, hành, hoa tiêu (mù tạc), muối, đường trắng, mì chính, dầu vừng mỗi thứ lượng vừa đủ.



Cách chế biến:

Rửa sạch ngọc trúc, thái từng khúc, tắm nước, sắc 2 lần lấy 1000 ml nước thuốc.

Tim lợn bỏ dọc, rửa sạch máu, cho vào nồi cùng với nước thuốc, gừng, hành, hoa tiêu, đun cho tới khi tim lợn chín sáu phần mười thì vớt ra, để nguội.

Cho tim lợn vào nồi nước thuốc có thêm gia vị, đun nhỏ lửa cho chín, vớt ra, lau hết bọt. Cho một lượng vừa đủ nước thuốc có gia vị vào nồi, thêm muối, đường, mì chính và dầu vừng, đun thành dung dịch đặc, bôi đều lên tim lợn, cả bên trong và bên ngoài là được.

Cách dùng:

Mỗi ngày dùng 2 lần, ăn với cơm.

Công dụng:

Tĩnh tâm an thần, dưỡng âm sinh tân. Dùng chữa bệnh mạch vành, loạn nhịp tim và các chứng ho khan, phiền khát do nhiệt bệnh làm tổn thương âm.



Rau cần xào nấm hương

Thành phần:

- Rau cần: 400gr
- Nấm hương: 50gr
- Dầu mè: 50ml
- Một ít bột năng, cùng gia vị.

Cách chế biến:

Rửa sạch rau cần, cắt thành từng đoạn dài 2 cm, dùng muối trộn đều rồi rửa sạch lại, để ráo nước.

Nấm hương cắt lát. Bột năng hòa với 50 ml nước và ít muối trộn đều.

Cho dầu mè vào chảo nóng, cho rau cần vào xào 2-3 phút, cho tiếp nấm hương vào. Sau cùng cho nước bột năng vào, nấu sền sệt, cho ra đĩa.

Công dụng:

Món này dùng thích hợp cho người bị lượng mỡ trong máu cao, người bệnh mạch vành, đồng thời có tác dụng thanh nhiệt bình can.



Sơn tra ngâm mật ong

Thành phần:

- Sơn tra tươi: 500gr
- Mật ong: 250gr.

Cách chế biến:

Rửa sạch sơn tra, bỏ cuống, hạt, cho vào nồi nhôm, thêm nước vừa đủ, đun cho sơn tra chín bảy phần mười.

Khi nước sắp cạn thì cho thêm mật ong, lại đun nhỏ lửa cho chín kỹ. Lấy nước mật, để nguội, cho vào lọ dùng dần.

Cách dùng:

Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 15-30gr.

Công dụng:

Khai vị, giúp tiêu hóa, hoạt huyết hóa ứ. Dùng chữa bệnh mạch vành và chứng ăn thịt không tiêu, ỉa chảy.

BỔ GAN THẬN

Ba ba hấp gừng

Thành phần:

- Ba ba một con cỡ: 200-300gr
- Gừng tươi: 5gr
- Muối, rượu nếp mỗi thứ một chút.

Cách chế biến:

Dùng nước nóng rửa sạch bên ngoài, mổ bụng, bỏ ruột, giữ lại gan và trứng, rửa sạch, lau khô.

Đặt ngửa con ba ba lên một cái đĩa, cho gừng đã thái lát, muối và một chút rượu nếp vào bụng. Đem hấp cách thủy 30-45 phút là được.

Cách dùng:

Có thể dùng làm món điểm tâm hoặc làm thức ăn trong bữa cơm, chú ý là cần ăn lúc nóng.

Công dụng:

Dưỡng âm thanh nhiệt. Dùng cho những trường hợp viêm gan kèm theo sốt nhẹ, đêm ngủ ra mồ hôi trộm. Đây là món ăn có nhiều chất bổ, rất tốt đối với những bệnh nhân viêm gan mạn tính, cơ thể suy nhược.

Cá lóc nấu với đậu đỏ

Thành phần:

- Cá lóc: 250gr
- Đậu đỏ: 200gr.



Cách chế biến:

Cá lóc (hay còn gọi là cá quả) mổ bỏ ruột, cho vào nấu nhừ với đậu đỏ.

Cách dùng:

Ăn hết trong một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng chữa thận hư nhiễm mỡ.

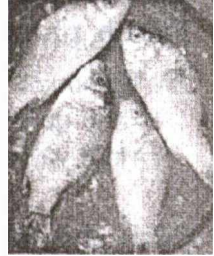
Cá quả (còn có tên là cá lóc, cá chuối, cá tràu, cá hoa, cá sộp) chữa được nhiều bệnh vì thịt ít mỡ, giàu khoáng và vitamin. Cá quả đen là món ăn dưỡng sinh được ưa chuộng hiện nay trên thế giới vì rất bổ dưỡng và có tác dụng chống oxy hóa...

Theo y học cổ truyền, cá lóc vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng bổ khí huyết, gân xương, trừ đờm (dùng tốt cho những trường hợp bị các bệnh phổi), chữa phụ nữ ít sữa, bồi bổ cho người mới khỏi bệnh vì dễ hấp thụ. Theo ẩm thực dưỡng sinh, cá lóc cho tác dụng cao nhất vào mùa hè để trừ thấp nhiệt do mùa này sinh ra.

Cá diếc hầm

Thành phần:

- Cá diếc tươi: 250gr
- Hành: 250gr
- Dầu thực vật, tương, muối, đường, gừng mỗi thứ một chút.



Cách chế biến:

Cá diếc đem bóc mang, cạo vẩy, mổ bụng giữ lại bong bóng, trứng, bỏ hết các bộ phận nội tạng khác, rửa sạch, để cho róc nước.

Cho 5 thìa dầu vào chảo đun nhỏ lửa tới khi nóng già, cho 3 lát gừng vào rồi lập tức cho cá vào.

Khi thấy da cá chuyển sang màu vàng thì cho tương, muối, đường vào, đổ thêm nửa bát nước lạnh và om trong 10 phút cho ngấm.

Thêm một bát to nước lạnh, đun sôi, đem hành đã bỏ rễ và lá úa nhúng vào nước canh sau đó phủ lên thân cá, đập kín vung, đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng là được.

Cách dùng:

Dùng làm thức ăn trong bữa cơm.

Công dụng:

Đây là món ăn chữa bệnh gan. Cá diếc phối hợp với hành có tác dụng bổ gan, chống trướng bụng, xúc tiến tiêu hóa, đối với bệnh viêm gan mãn tính có tác dụng hỗ trợ tốt cho quá trình điều trị.

Canh vịt non

Thành phần:

- Vịt non: 1 con
- Thảo quả 1 quả, đậu đỏ: 250gr
- Muối và hành lượng vừa đủ.

Cách chế biến:

Vịt sau khi giết mổ, bỏ lông và nội tạng, rửa sạch.

Đậu đỏ vo sạch, thảo quả bỏ cuống rửa sạch, cho tất cả vào bụng vịt khâu lại, nấu chín mềm, nêm muối, bột ngọt, hành mỗi thứ một ít.

Cách dùng:

Dùng canh, ăn thịt lúc bụng đói, có thể dùng làm món ăn phụ.

Công dụng:

Món canh có tác dụng kiện tỳ khai vị, lợi niệu tiêu thũng, giúp giảm béo phì.

Cật lợn xào rau kim châm

Thành phần:

- Cật lợn: 400gr
- Rau kim châm (nên dùng loại khô) 50gr



- Một nhánh gừng, hành, tỏi
- Dầu ăn.

Cách chế biến:

Cật lợn rửa sạch, chẻ làm đôi, cho vào chảo dầu nóng xào với gừng, hành, tỏi (cắt nhuyễn) đến chín.

Rau kim châm, ngâm nước cho nở ra, cắt thành từng đoạn cho vào sau.

Công dụng:

Cật lợn có tác dụng bổ thận, mạnh lưng. Nghiên cứu hiện đại còn cho thấy, cật lợn có một số thành phần tương tự thận của người, có tác dụng bồi bổ cho tạng thận, dùng có ích cho người bị thận suy.

Món ăn này còn trị được chứng ra mồ hôi tay, mồ hôi trộm, người mới qua một cơn bệnh...

Cháo quả dâu

Thành phần:

- Tang thầm (quả dâu): 30gr
(Nếu là quả tươi cần 50gr)
- Gạo nếp: 100gr, đường phèn vừa đủ.



Cách chế biến:

Cho quả dâu vào ngâm nước, rửa sạch rồi nấu cháo với gạo nếp, nên dùng nồi đất. Cháo chín kỹ thì cho thêm đường phèn, khuấy tan đường là được.

Cách dùng:

Ngày ăn 2 lần vào lúc đói, có thể ăn thường xuyên.

Công dụng:

Bổ gan, tư thận, dưỡng huyết, sáng mắt. Thích hợp với người can thận âm hư dẫn đến hoa mắt chóng mặt, thị lực giảm sút, nghe kém, đau lưng mỏi gối, bạc tóc sớm, táo bón.

Cháo ngô đồng

Thành phần:

- Ngô đồng: 300gr
- Một củ cà rốt
- Một khúc bí đao.



Cách chế biến:

Ngô cho vào nấu, ninh cho nhừ, nóng.

Lấy 1 củ cà rốt non (không lõi), một khúc bí đao.

Hai thứ thái lát, luộc chín cùng một ít hành rồi xếp vào khay cùng một ít rau mùi.

Đổ cháo ngô còn nóng lên trên.

Sau 1 giờ, cháo đông lại, cho ra đĩa cắt thành miếng.

Cách dùng:

Ăn với muối vừng, lạc hoặc tương.

Công dụng:

Đây là món ăn chay có tác dụng kiện tỳ, lợi thủy, dùng tốt cho người bị bệnh thận.



Việc ăn cháo bột ngô (ngày 2 bữa, ăn nóng) sẽ giúp giảm mỡ, hạ huyết áp cho những người bị cholesterol máu cao và các bệnh tim mạch khác. Còn món cháo nấu từ ngô non bào, gạo và khoai mài có tác dụng tốt đối với bệnh nhân tiểu đường bị suy dinh dưỡng.

Theo Đông y, các bộ phận của ngô đều được dùng làm thuốc với công dụng chính là lợi thủy, tiêu thũng, trừ thấp, góp phần trừ một số bệnh như bấu cổ, sốt rét. Theo Tây y, ngô chứa nhiều kali, có tác dụng tăng bài tiết mật, giảm bililubin trong máu. Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy ngô có lợi cho hệ tiêu hóa, tim mạch, tiết niệu, sinh dục; chống ôxy hóa, lão hóa, ung thư.

Tuy nhiên, không nên ăn ngô già luộc nguyên cả bắp để tránh gây hại cho men răng và khó tiêu (nhất là đối với trẻ em và người cao tuổi). Nên dùng ngô non, ngô sữa (băm ra sữa) để chế biến các món ăn. Còn ngô khô cần được xay nhỏ hoặc tán thành bột.

Gan lợn xào củ cải

Thành phần:

- Gan lợn: 250gr
- Củ cải: 250gr
- Dầu thực vật, bột mì, muối, mì chính, gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Gan lợn đem rửa sạch, thái lát mỏng, trộn đều với muối, tẩm chút bột mì.



Củ cải cũng thái lát mỏng, cho một thìa dầu thực vật vào chảo đun nóng già, cho củ cải vào xào khi gần chín thì xúc củ cải ra.

Cho 2 thìa dầu vào đun nóng già, cho gan lợn vào xào độ 3 phút rồi đổ củ cải vào xào tiếp khoảng 3 phút, thêm mắm muối, gia vị rồi múc ra là được.

Cách dùng:

Dùng làm thức ăn trong bữa cơm hằng ngày.

Công dụng:

Bổ gan, sáng mắt, thanh nhiệt, tiêu thực; đối với bệnh viên gan mạn tính và viêm túi mật có tác dụng điều trị nhất định

Còn có tác dụng phòng biến chứng từ viêm gan sang ung thư gan.

Ngó sen nhồi đỗ xanh táo nhân

Thành phần:

- Đỗ xanh: 200gr
- Táo nhân: 50gr
- Ngó sen to 4 cái.

Cách chế biến:

Đỗ xanh và táo nhân đem ngâm nước nửa giờ rồi vớt ra.

Ngó sen rửa sạch, cắt ra một mẫu ngắn để riêng.

Nhồi đỗ xanh và táo nhân vào trong các lỗ rỗng của ngó sen, lấy mẩu đã cắt ra dây kín dùng tăm tre ghim lại cho chắc, sau đó đặt ngang vào nồi.

Đổ nước lạnh vào đun trong 2-3 giờ, nếu nước cạn thì đổ thêm, đun tới khi ngó sen chín nhừ là được.

Cách dùng:

Hằng ngày dùng món này điểm tâm buổi sáng, thêm chút đường vào cho ngon miệng, nước sắc có thể dùng như nước canh.

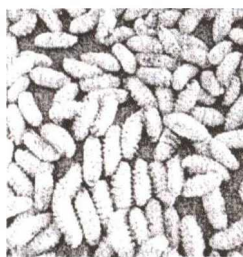
Công dụng:

Tăng cường chức năng tiêu hóa (kiện tỳ), bổ gan, an thần, thanh nhiệt giải độc, có giá trị dinh dưỡng cao. Sử dụng trong trường hợp viên gan mãn tính kèm theo kém ngủ hay ngủ mê.

Nhộng tằm xào hoa hẹ

Thành phần:

- Nhộng tằm: 300gr
- Hoa hẹ: 100gr
- Gia vị, nước mắm vừa đủ
- Dầu ăn.



Cách chế biến:

Nhộng tằm rửa sạch cho vào nồi, cho nước mắm vừa đủ, đun nhỏ lửa cho tới khi khô, cho dầu ăn vào, bật to lửa và cho hoa hẹ đã rửa sạch vào. Sau đó bắc ra ăn ngay.

Cách dùng:

Nhộng tầm và hoa hẹ là hai món ăn ngon và thường được sử dụng trong bữa ăn hằng ngày.

Nhộng tầm nằm trong kén tầm. Sau khi kéo lấy tơ, người ta lấy con nhộng trong vỏ kén. Nhộng tầm lấy ra ăn ngay rất ngon. Nhộng tầm là giai đoạn chuẩn bị để biến thành bướm tầm đẻ trứng, vì thế có nhiều chất bổ dưỡng.

Công dụng:

Theo Đông y, nhộng tầm có và thận khí vượng. Nhộng tầm dùng để trị suy nhược cơ thể, già yếu, liệt dương...

Cây hẹ có tên là cửu thái, tên khoa học là *Allium odorun*. Thông thường, người ta dùng lá hẹ làm đồ gia vị. Hoa hẹ có ít nhưng làm thuốc tốt hơn. Hoa hẹ có các tính trị liệu sau:

Giúp bổ thận, dùng để trị mộng tinh, khí hư, đau bụng kinh, đau lưng, mỏi gối, đau hai bên hông, nhức nhối trong chân, lạnh chân; tốt cho tiêu hóa; bổ phổi, tiêu đờm; tốt cho các bệnh nhân tiểu són, đi tiểu nhiều lần.

Khi kết hợp hai món ăn này với nhau sẽ có tác dụng tốt cho sức khỏe, cả hai đều có tính bồi bổ làm thận ấm.

Thiên ma ngư đầu

Thành phần:

- Thiên ma: 25g



- Xuyên khung: 10gr
- Phục linh: 10gr
- 1 con cá chép: 1000gr
- Xì dầu, rượu trắng, muối, mì chính, đường, bột hạt tiêu, hành, gừng, bột đậu vừa đủ.



Cách chế biến:

Làm cá chép sạch vẩy, bỏ mang và ruột, rửa sạch, đặt vào khay.

Thái xuyên khung và phục linh thành miếng to, ngâm vào nước vo gạo lần thứ hai, lại đem thiên ma ngâm vào nước vo gạo đã dùng để ngâm xuyên khung, phục linh, ngâm 4-6 giờ, vớt thiên ma ra, đặt lên cơm tẻ, hấp kỹ, thái lát.

Nhồi thiên ma vào đầu và bụng cá, vẫn đặt cá trên khay, thêm hành, gừng và ít nước, cho vào lồng hấp khoảng 30 phút.

Cá hấp xong thì nhặt bỏ hành, gừng, lấy bột đỗ, nước canh, đường trắng, muối, rượu, xì dầu, mì chính, hạt tiêu, dầu vừng đun sôi sền sệt, đổ lên cá là được.

Cách dùng:

Ăn cùng bữa cơm, ngày 2 lần.

Công dụng:

Bình can tức phong, định kinh chỉ thống, hành khí hoạt huyết, thích hợp với người hư hỏa nhức đầu, mắt mờ tối, chân tay tê mỏi, suy nhược thần kinh, chóng mặt do cao huyết áp.

Tang thầm mật cao

(Cao dầu mật ong)

Thành phần:

- Quả dầu tươi (hoặc 500gr dầu khô): 1000gr
- Mật ong: 300gr.

Cách chế biến:

Rửa sạch quả dầu, cho vào ít nước luộc chín, 30 phút lại chấ nước ra một lần, cho thêm nước vào đun lại 30 phút chấ thêm một lần nữa.

Trộn lẫn 2 đợt nước chấ này, đun nhỏ lửa cô đặc quánh, cho thêm mật ong đun sôi thì bắc ra, để nguội cấ vào lọ dùng dần.

Cách dùng:

Mỗi lần dùng một thìa canh, cho vào trong nước sôi để tan loãng ra rồi uống, ngày uống 2 lần.

Công dụng:

Tư bổ can thậ, thông nhĩ minh mục (thính tai sáng mắt), thích hợp với người mất ngủ, hay quên, mắt mờ tai kém, háo nước, táo bón, tóc bạc sớm.



BỔ KHÍ

Bánh ký di

Thành phần:

- Sinh khiếm thực (hạt sừng): 180gr
- Sinh kê nội kim: 90gr
- Bột mỳ trắng: 250gr
- Đường trắng vừa đủ.



Cách chế biến:

Dùng nước rửa sạch hạt sừng tươi, bóc bỏ vỏ, sấy khô, giã nhỏ thành bột, qua rây mịn.

Giã nhỏ kê nội kim, rây mịn, đổ vào bát, cho thêm nước sôi ngâm khoảng nửa ngày.

Đổ bột hạt sừng, bột mỳ, đường trắng vào trong nước ngâm kê nội kim rồi trộn đều, nhào thành một lớp bột, nặn thành bánh nhỏ và mỏng, nướng chín vàng như bánh quy.

Cách dùng:

Có thể ăn bất kể lúc nào thích ăn.

Công dụng:

Bồi bổ người già, hóa đờm lý khí. Thích hợp cho người già khí hư nhược, đờm khó tiêu thoát, đờm khí tích tụ, tức ngực khó thở, đau ngực, nghĩa là nên dùng cho người già khí hư đờm vượng, cũng dùng trị thoát vị bụng (sa ruột).

Cháo sâm linh

Thành phần:

- Nhân sâm: 10gr
- Bạch Phục linh (bỏ vỏ đen): 10gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Sinh khương (gừng tươi): 10gr
- Muối vừa đủ.



PHỤC LINH

Cách chế biến:

Nấu nhân sâm, phục linh, sinh khương, chặt bỏ bã lấy nước.

Cho gạo vào nước thuốc này nấu thành cháo, vừa chín tới thì cho thêm muối, khuấy đều.

Cách dùng: Ăn khi đói.

Công dụng:

Kiện tỳ, ích khí, bổ hư, thích hợp với người hư doanh thiếu khí, cũng có thể trị vị khí bất hòa, chán ăn, sụt cân dần dần.



Cháo nhân sâm

Thành phần:

- Bột nhân sâm: 3gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Đường phèn vừa đủ.

Cách chế biến:

Vo sạch gạo, trộn với bột nhân sâm, cho vào nồi đất hoặc nồi nhôm, cho thêm đủ nước.

Đun to lửa cho sôi, chuyển sang nhỏ lửa sặc cho tới lúc cháo chín.

Cho đường phèn và nước vào một nồi khác, nấu thành nước đường đặc, rồi đổ từ từ vào cháo đã chín, quấy đều thành cháo đường.

Trong khi nấu cháo phải tránh dùng các dụng cụ bằng sắt.

Cách dùng:

Nên ăn lúc đói, hai bữa sáng tối trong mùa đông.

Công dụng:

Ích nguyên khí, bổ ngũ tạng.

Thích hợp với người già yếu, có các chứng suy yếu khí huyết và tân dịch như ngũ tạng suy nhược, mỏi mệt, hư tổn, ăn uống không ngon miệng, tâm hoảng, thờ đốc, mất ngủ, hay quên, hoạt động sinh dục suy yếu.



Chú ý:

Những người thể chất âm hư hỏa vượng hoặc người trung niên, người cao tuổi khỏe mạnh cường tráng không nên dùng, cũng không nên dùng trong mùa hè nóng nực. Khi ăn cháo nhân sâm, không được ăn củ cải và uống nước trà.

Canh rau sam

Thành phần:

- Rau sam tươi: 500gr
- Đường trắng vừa đủ.

Cách chế biến:

Rửa sạch rau sam, cắt nhỏ, thêm nước, đun lấy nước đặc, thêm ít đường trắng.

Cách dùng:

Mỗi lần uống 200gr, mỗi ngày 3 lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm, chỉ huyết chỉ lỵ. Đối với lỵ trực khuẩn càng có hiệu quả tốt.



BỔ MÁU

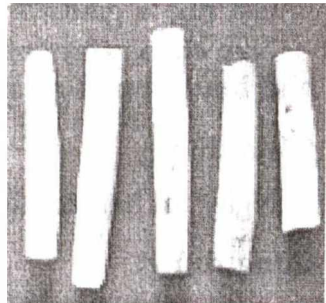
Cháo sơn dược

Thành phần:

- Sơn dược phiến khô: 30gr
- Gạo nếp: 50gr

Cách chế biến:

Cho sơn dược, gạo nếp và một ít đường vào nấu thành cháo nhuyễn.



Cách dùng:

Có thể ăn hai lần sáng tối suốt quanh năm, ăn nóng.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, tư phế, bổ thận cố tinh. Thích hợp với người tỳ hư ỉa chảy, thận hư di tinh, lỵ mạn tính, hư lao ho nhiều, khí huyết không đủ, ăn không ngon miệng, miệng khô khát, đại tiện táo bón.

Cháo a giao

Thành phần:

- A giao: 15gr (Da lừa cạo bỏ lông, nấu và cô đặc lại).
- Gạo nếp: 100gr.



Cách chế biến:

Giã nhỏ a giao.

Nấu cháo gạo nếp, chờ chín, cho thêm a giao, ninh nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

Cách dùng:

Ngày ăn hai lần sáng tối vào mùa thấp nhiệt.

Công dụng:

Dưỡng huyết chỉ huyết, tư âm nhuận phế, an thai. Thích hợp với người huyết hư, mặt vàng vồ, chóng mặt, tim đập mạnh, ho lao, ho ra máu, đi ngoài ra máu.

Cháo hải sâm

Thành phần:

- Hải sâm: 200gr
- Gạo: 100gr.

Cách chế biến:

Ngâm kỹ hải sâm, rửa sạch, thái nhỏ lược kỹ cho nhừ, nấu với gạo thành cháo nhuyễn.



Cách dùng:

Ăn tùy thích.

Công dụng:

Bổ thận, ích tinh, dưỡng huyết. Thích hợp với người tinh huyết suy tổn, thể chất hư nhược, hoạt động sinh dục sút kém, di tinh, đái dầm.

Cháo ba thái

(Cháo cỏ chân vịt)

Thành phần:

- Cỏ chân vịt: 250gr
- Gạo tẻ: 250gr
- Muối ăn, bột ngọt vừa đủ.

Cách chế biến:

Rửa sạch cỏ chân vịt, ngâm nước sôi một lát, thái nhỏ từng khúc.

Vo sạch gạo cho vào nồi, thêm nước nấu cháo gạo chín nhừ, cho cỏ chân vịt vào cháo, nấu tiếp thật nhuyễn, thêm muối và bột ngọt vừa đủ.

Cách dùng:

Ăn thay cơm, ăn no.

Công dụng:

Dưỡng huyết, nhuận táo. Thích hợp với người thiếu máu, táo bón và cao huyết áp.



BỔ TỶ VỊ

Bánh ích tỳ

Thành phần:

- Bạch truật: 30gr
- Can khương: 6gr
- Hồng táo: 250gr
- Kê nội kim: 15gr
- Bột mì: 500gr
- Dầu ăn và muối vừa đủ.

Cách chế biến:

Dùng vải mỏng gói kín bạch truật và can khương rồi cho vào nồi, cho thêm hồng táo và nước vừa đủ, đun to lửa thật sôi, sau đó để nhỏ lửa khoảng 1 giờ đồng hồ, vớt hết gói vải và hạt hồng táo ra, đánh nhuyễn thịt táo thành nước táo sệt.

Tán nhỏ kê nội kim thật mịn, trộn đều với bột mì, rồi đổ nước táo vào, thêm muối và nước vừa đủ, nhào kỹ thành bột bánh.

Cách dùng: Làm bánh rán ăn thay cơm.

Công dụng:

Kiện tỳ ích khí, khai vị tiêu thực, thích hợp với người chán ăn, ăn xong đau bụng, di lỏng kéo dài, các bệnh dạ dày ruột mạn tính.



Bao tử lợn hầm tiêu sọ

Thành phần:

- Một cái bao tử lợn loại nhỏ: 200-300gr
- Rượu ngon: 100ml
- Tiêu sọ (tiêu màu trắng): 30 hạt.

Cách chế biến:

Bao tử lợn không xẻ ra mà lợn mặt trong ra rửa sạch.

Dùng dây thắt cuống bên dưới lại, rồi cho vào bên trong 100 ml rượu ngon và 30 hạt tiêu sọ (loại tiêu chín đỏ trên cây hái xuống chà sạch vỏ, còn lại lõi màu trắng bên trong).

Buộc miệng bao tử lại và cho vào nồi bằng sứ, cho tiếp 100 ml rượu ngon vào, đậy nắp và chưng cách thủy chừng 30 - 45 phút.

Sau đó lấy bao tử ra thái nhỏ, chấm nước mắm hay muối tiêu để ăn (có thể dùng cả nước hầm bên trong nồi).

Cách dùng:

Nếu đau lâu thì mỗi tuần dùng một nồi; dùng liên tục 3-4 tuần, bệnh sẽ giảm.

Công dụng:

Món này trị chứng đau bao tử do lạnh (tỳ vị hư hàn).



Cháo nấm hương

Thành phần:

- Tiểu mễ (kê): 50gr
- Hương cô (nấm hương): 50gr.

Cách chế biến:

Nấu cháo kê, chặt lấy nước cháo, cho thêm nấm hương vào nấu tiếp.

Cách dùng:

Ngày ăn ba lần, dùng liên tục sẽ có hiệu quả tốt.

Công dụng:

Đại ích vị khí, thích hợp với người khí hư kém ăn, dùng làm món khai vị.

Cháo trư tý (Lá lách lợn)

Thành phần:

- Dạ dày lợn: 500gr; lá lách lợn: một cái
- 100gr gạo tẻ.

Cách chế biến:

Rửa sạch dạ dày và lá lách lợn, nấu cháo với gạo.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng: Kiện phúc ích khí, thích hợp với người tì vị khí hư, ăn không tiêu.

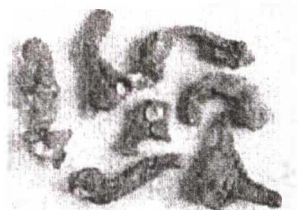


BỒI BỔ SẮC ĐẸP

Canh hoàng tinh chân giò lợn

Thành phần:

- Chân giò lợn: 750gr
- Hoàng tinh: 20gr
- Đẳng sâm: 10gr
- Đại táo: 50gr
- Bạch khấu: 2gr
- Canh nước thịt: 2000ml
- Sinh khương 15gr
- Hành hoa: 15g; rượu: 50ml
- Muối ăn: 5gr; xì dầu: 10gr
- Hạt tiêu: 3gr; mì chính: 2gr.



Cách chế biến:

Rửa sạch đẳng sâm, hoàng tinh, đại táo, thái đẳng sâm thành từng đoạn dài khoảng 3 cm, giã nhỏ bạch khấu, đập dập sinh khương, thái hành thành từng đoạn ngắn.

Rửa sạch chân giò, cạo hết lông, nhúng vào nồi nước sôi cho sạch hết máu, vớt ra dùng nước lã rửa sạch.

Bắc nồi đất lên bếp, cho chân giò, hoàng tinh, đẳng sâm, đại táo, sinh khương, hành thái sẵn, muối, bột hạt tiêu vào trong nước thịt, thêm rượu, xì dầu rồi đun to lửa cho sôi, vớt bọt, lại đun nhỏ lửa cho



chân giò chín nhừ, vớt bỏ hành và gừng, cho thêm mì chính đủ ngọt là xong.

Công dụng:

Kiện tỳ bổ phế, thích hợp với người tỳ vị hư nhược, ăn không tiêu, kém ăn, phế hư ho nhiều, thân thể suy nhược sau khi ốm. Có tác dụng tăng cường thể trạng, người khỏe dùng canh này sẽ có tác dụng làm da dẻ hồng hào nhuận sắc và trẻ trung hơn.

Canh bí đao

Thành phần:

- Bí đao cả vỏ: 500gr
- Trần bì
- Gừng tươi, muối.

Cách chế biến:

Bí đao để hạt rửa sạch thái miếng bỏ vào nồi, cho thêm trần bì, gừng tươi, muối, nước vừa đủ, đun chín bí thì ăn bí, uống canh.

Cách dùng:

Mỗi ngày 1 lần.

Công dụng:

Hạt bí đao lợi thấp, vỏ bí đao thì lợi thủy, bí đao ăn cả vỏ hạt thì công hiệu càng cao. Trần bì có tác dụng lý khí, kiện tỳ, lợi thấp, gừng hành thông dương hóa ẩm lợi thủy ăn kết hợp với bí đao sẽ hỗ trợ giảm béo.



Theo các nhà dinh dưỡng học, bí đao không chứa chất béo, có chứa hợp chất hóa học Hytorin-caporic, chất này khống chế đường chuyển hóa thành mỡ, có thể ngăn chặn sự tích lũy mỡ trong cơ thể chống béo phì, có thể dùng bí đao làm canh ăn hàng ngày.

Cá mè bọc lá sen

Thành phần:

- Cá mè lọc thịt: 500gr
- Bạch khấu nhân: 3g
- Lá sen tươi 3 tấm, mỡ chài: 150gr
- gừng tươi: 15g, xì dầu: 30gr, rượu: 10gr
- Muối: 1g, bột hạt tiêu: 2g, mì chính: 1g
- Lá chè tươi: 25g, đường trắng: 30gr, cơm tẻ: 60gr.

Cách chế biến:

Cá mè rửa sạch, thái thành 12 miếng vuông, khoảng 3 cm mỗi cạnh.

Gừng tươi rửa sạch giã nhỏ, lá sen rửa sạch, nhúng nước sôi cho mềm rồi lấy ra thả vào nước lạnh, cắt thành 12 mảnh.

Mỡ lợn cũng rửa sạch và cắt thành 12 miếng. Giã bạch khấu nhân thành bột mịn.

Ướp cá mè trong xì dầu, rượu, muối, bột bạch khấu nhân và bột gừng, hạt tiêu, mì chính trong khoảng 10 phút.

Sau đó dùng mỗi miếng mỡ chài gói một miếng cá mè, cho tất cả vào mảnh lá sen gói kín lại.



Cho cơm, lá chè tươi, đường trắng vào nồi trõ, thêm 500 ml nước. Bèn trên đặt vỉ đồ sôi, xếp cá mè gói lá sen lên trên vỉ.

Dun nhỏ lửa để hấp cá, chờ cạn hết nước, cơm, lá chè tươi và đường cháy bốc khói hun trong khoảng 10 phút, có thể lấy cá ra, xếp vào đĩa, bóc lá sen khi ăn.

Công dụng:

Ôn bổ tỳ vị, giải thử khử thấp. Thích hợp với người tỳ vị khí hư, do thử thấp sinh ra chướng bụng khó tiêu, kém ăn, tiêu chảy. Có tác dụng bồi bổ cơ thể, làm cho thiếu nữ da dẻ hồng hào, tươi tắn sắc diện, bồi dưỡng trẻ đang tuổi lớn, làm giảm cân đối với người béo phì.

Cháo hạt sen

Thành phần:

- Hạt sen non: 20gr
- Gạo tẻ: 100gr.

Cách chế biến:

Bỏ hạt sen non vào nước, rửa sạch bóc vỏ, bỏ tâm sen, cho vào nồi thêm nước, nấu chín nhừ.

Vo sạch gạo, cho vào nồi nấu thành cháo loãng, cho hạt sen đã nhừ vào rồi khuấy đều, thật nhuyễn là được.

Cách dùng:

Ăn lúc đói hoặc ăn thay cơm.



Công dụng:

Kiện tỳ bổ thận. Thích hợp với người tỳ hư kém ăn, di ngoài phân loãng, mỏi mệt, thận hư, đái dầm, di tinh, tâm hư mất ngủ, hay quên, tim đập mạnh. Có thể dùng cho những người cần bồi bổ cơ thể đã bị suy nhược sau khi ốm.

Cháo tùng tử

Thành phần:

- Tùng tử nhân: 50gr
- Gạo tẻ: 50gr
- Mật ong vừa đủ.



Cách chế biến:

Giã nhỏ tùng tử nhân, nấu với gạo thành cháo, khi chín nhừ cho thêm chút mật ong.

Cách dùng:

Ăn lúc đói buổi sáng và buổi tối trước lúc đi ngủ.

Công dụng:

Bổ hư dưỡng dịch, nhuận phế hoạt tràng. Thích hợp với người trung niên, người già và người thân thể suy nhược già trước tuổi, suy nhược sau khi đẻ, hoa mắt vầng dầu, phổi nóng ho nhiều, ho ra máu, táo bón lâu.



Cháo hạnh nhân

Thành phần:

- Diêm hạnh nhân (bỏ vỏ, mầm): 10gr
- Gạo tẻ: 50gr.

Cách chế biến:

Xay diêm hạnh nhân thành nước bột nhão, vo sạch gạo, đổ cả vào nồi, cho thêm nước, đun sôi, để nhỏ lửa ninh nhừ nhuyễn.

Cách dùng:

Có thể ăn thêm hai lần mỗi ngày vào sáng tối, ăn nóng.

Công dụng:

Chỉ khái bình xuyên. Thích hợp với người ho nhiều, thờ dốc. Người khỏe mạnh dùng cháo này có thể bồi bổ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.

Gà rán hoàng tinh

Thành phần:

- Gà: 1300gr



- Hoàng tinh: 50gr
- Đẳng sâm: 25g, Hoài sơn dược: 25g
- Nước canh thịt: 1500ml
- Sinh khương: 15g
- Hành hoa: 15g, muối tinh: 5g, hạt tiêu: 5g, rượu vang: 50gr, mì chính: 2g, mỡ nước: 70gr.

Cách chế biến:

Rửa sạch hoàng tinh, đẳng sâm, hoài sơn dược, thái đẳng sâm thành từng khúc 5 cm, cắt lát hoài sơn dược.

Mổ gà vặt sạch lông, chặt bỏ móng chân, moi hết lòng ruột, rửa sạch, nhúng qua nồi nước sôi, vớt ra chặt thành miếng to. Rửa sạch gừng tươi, đập giập, hành rửa sạch thái khúc.

Bắc nồi lên bếp, cho mỡ vào, phi gừng hành thật thơm, cho thịt gà chặt miếng vào cùng với đẳng sâm, hoài sơn dược, hoàng tinh, muối, bột hạt tiêu, thêm chút rượu, đun to lửa để rán chín vàng, bỏ hết bột váng, để nhỏ lửa 3 giờ đồng hồ.

Lúc gà chín kỹ sẽ nhạt hết hành gừng ra không dùng, thêm chút mì chính vừa đủ vào là được.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, an ngũ tạng. Thích hợp với người tỳ vị hư nhược, đi ngoài phân lỏng, gây yếu sút cân, kém tiêu hóa, đói hạ. Dùng thường xuyên có thể phòng trừ suy nhược già yếu, tăng cường cơ bắp. Đối với phụ nữ do sinh hoạt tình dục quá độ sinh ra các chứng đau lưng, mỏi mệt, đái dầm, nhức đầu, dùng món này cũng đều có hiệu quả tốt.



Gô bô canh dưỡng sinh

Thành phần:

- Củ gô bô tươi: 80gr
- Củ cải trắng: 250gr
- Củ cà rốt: 100gr
- Lá củ cải tươi: 50gr
- Lá củ cải trắng khô: 8gr
- 1 tai lớn, 2 tai nhỏ nấm hương Nhật.



Cách chế biến:

Tất cả các nguyên liệu trên: gôbô, củ cải, cà rốt, lá cải, củ cải trắng khô, nấm hương đều đem rửa sạch, xắt lát không gọt vỏ.

Nấu sôi hỗn hợp rau củ nêu trên với 1,5 - 2 lít nước dùng (lượng nước bằng 3 lượng rau). Khi nước sôi cho lửa nhỏ nấu thêm 1 giờ.

Cách dùng:

Dùng món canh dưỡng sinh này như nước uống thông thường, mỗi ngày khoảng 600ml.

Công dụng:

Có tác dụng bồi bổ cơ thể, tăng cường sinh lực, phòng ngừa bệnh phong thấp và 1 số bệnh nan y.

Chú ý:

Khi nấu nên đậy nắp không cho nước bay hơi. Dùng nồi đất, nồi thủy tinh, nồi inox.

Không dùng các loại nồi tráng men, tráng hóa chất.