

MÓN ĂN CHO PHỤ NỮ

Canh đậu phụ, chân giò hun khói

Thành phần:

- Đậu phụ: 250gr
- Trứng gà: 1 quả
- Chân giò hun khói: 30gr
- Mỡ lợn, canh xương lợn, rượu, gia vị, tinh bột, muối tinh, hành lá... lượng vừa đủ.

Chế biến:

Đập trứng vào bát sứ, cho tinh bột lượng vừa phải và trộn đều.

Chân giò hun khói, rửa sạch, thái nhỏ hạt lựu, đậu phụ cắt hình tam giác nhỏ, xếp phẳng trên đĩa đã thoa mỡ, đổ trứng lên, trộn khuấy đều, bên trên xếp các viên chân giò hun khói, đưa vào chỗ hấp chín rồi lấy ra.

Dun sôi canh xương lợn, đổ đậu phụ đã hấp chín vào, để sôi lại, thêm muối tinh, hành lá.

Cách dùng: Ăn cùng cơm hằng ngày.

Công dụng:

Làm tăng hứng thú ăn uống cho sản phụ đối với những người sau sinh mệt mỏi.



Canh đậu phụ giá đỗ

Thành phần:

- Giá đậu xanh: 250gr
- Đậu phụ: 250gr
- Mỡ lợn: 50gr
- Muối tinh, hành cọng đủ dùng.

Cách chế biến:

Nhặt rửa sạch giá, để ráo nước, cho vào bát ngâm nước nóng để khử mùi ngái. Đậu phụ thái vuông khoảng 1cm².

Đặt nồi lên bếp, cho mỡ lợn vào đun nóng già, cho cọng hành phi dậy mùi thơm thì cho giá đậu xanh vào xào chín một nửa, đổ 1 lít nước sôi, cho to lửa để 30 phút thì cho đậu phụ vào đun tiếp 20 phút khi nước canh có màu trắng sữa, cho muối vào là được, ăn cùng cơm.

Công dụng:

Dụng bổ tỳ ích vị, bổ máu thông sữa, thích hợp dùng cho sản phụ.

Canh trai hành răm

Thành phần:

- Trai: 1000gr
- Hành, răm vừa ăn, gia vị, mắm.



Cách chế biến:

Trai luộc chín thái nhỏ ướp mắm muối gia vị, xào lăn.

Nước luộc trai lọc trong, đun sôi, cho trai đã xào vào.

Cho hành và rau răm thái nhỏ.



Cách dùng:

Ăn nóng, ăn với cơm. Có thể xào lăn với cà chua hoặc quả dứa, hoặc me ta được món canh chua trai.

Công dụng:

Theo Đông y, trai vị ngọt đậm, tính hàn, có công năng bổ âm, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc; thường dùng cho trẻ em hay ra mồ hôi trộm, chậm lớn, phụ nữ có thai, cho con bú, băng huyết, khí hư và chữa mắt bị sưng đỏ do nhiệt, nhặm mắt. Nó rất tốt cho người bị lòi dom, trĩ chảy máu. Thịt trai khô là thức ăn, thuốc bổ thận từ xưa của y học Đông phương.

Canh trai giải nhiệt ngày hè sẽ ngon miệng, mát, bổ.

Canh rau ngọt thịt lợn

Thành phần:

- Rau ngọt: 1 bó
- Thịt lợn thăn: 200gr.



Cách chế biến:

Rau ngót tuốt lá, bỏ những lá vàng, lá úa đem rửa sạch, vò qua cho mềm.

Thịt băm nhỏ, xào chín, cho nước vào đun sôi (tùy lượng người ăn) cho rau vào nêm gia vị vừa đủ.

Công dụng:

Rau ngót vừa bổ dưỡng lại giúp nhuận tràng, thanh nhiệt, giải độc. Chị em phụ nữ sau sinh và người ốm dậy ăn canh rau ngót rất tốt.

Thịt lợn (loại thăn tươi) có thành phần dinh dưỡng cao, giàu chất đạm, chất béo và chất đường.

Ngoài ra còn có nhiều khoáng chất và các vitamin.

Thịt lợn giúp cho sự phát triển về thể chất và trí tuệ, nhất là não bộ.

Trong dân gian còn dùng lá rau ngót để chữa sót nhau cho sản phụ và tưa lưỡi ở trẻ em. Dùng lá non, giã nhỏ, lấy nước cốt thấm vào bông đánh nhẹ trên lưỡi cho trẻ. Cũng lá rau giã uống sống sau 15 phút nhau sẽ bong.

Canh cua, mướp, mồng tơi, rau đay

Canh là món ăn không nên thiếu trong 2 bữa ăn chính hằng ngày, nhất là vào mùa nóng, cơ thể mệt mỏi, ra nhiều mồ hôi nên kém ăn, cần bổ sung nhiều nước.



Thành phần:

- Cua đồng: 500gr
- Mướp hương: 1 quả
- Rau mồng tơi, rau đay.

Cách chế biến:

Mướp hương nạo sạch vỏ, rửa thái miếng; rau mồng tơi, rau đay mỗi thứ một ít rửa sạch, thái nhỏ.

Lọc cua thật kỹ, đun sôi, gạt gạch sang bên cho rau và mướp vào cùng đun chín để nguội, cho gia vị vừa đủ, canh cua ăn với cà pháo muối giòn rất hợp vị.

Công dụng:

Cua đồng rất giàu dinh dưỡng, nhiều đạm, chất béo và nhất là canxi, photpho; ngoài ra còn có sắt và các vitamin B1, B2, PP... Cua có tác dụng giảm đau nhức cơ xương khớp.

Người ta thường giã cua, lọc nước uống sống trong trường hợp bị ngã, bị đòn, bị đụng dập các bắp cơ, mình mẩy đau nhức, chân tay mệt mỏi, không muốn vận động.

Mướp vị ngọt, tính bình, không độc, vừa là rau ăn lại có tác dụng nhuận tràng, thanh nhiệt, giải độc, hoạt huyết, cầm máu và lợi sữa. Chị em phụ nữ sau sinh nở ăn mướp rất lành.

Mồng tơi vị chua, hàn, không độc, tác dụng lợi tiểu, chữa táo bón, đau đầu do trúng nắng.

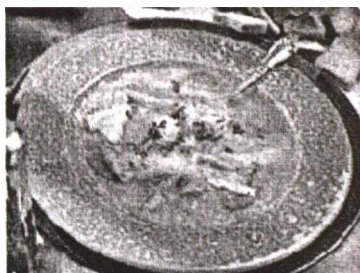
Rau đay vị đắng tính bình, lá rau có chất nhày, nấu ăn nhuận tràng rất tốt, thông tiểu tiện, chữa táo bón, mát gan mát ruột. Rau đay còn chữa được ho khan, lợi sữa. Chị em phụ nữ sau sinh ăn rau đay sẽ có tỷ lệ chất béo trong sữa cao hơn các loại rau khác.



Cháo nước cốt gà

Thành phần:

- Gà mái: 1000gr
- Gạo tẻ: 100gr.



Cách chế biến:

Mổ gà rửa sạch, hầm lấy nước cốt. Nấu cháo gạo bằng nước cốt gà, nấu to lửa cho sôi kỹ, rồi để nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

Cách dùng:

Ngày ăn hai bữa sáng tối, ăn nóng.

Công dụng:

Tư dưỡng ngũ tạng, bổ ích khí, thích hợp với người già yếu, sau khi ốm, sau đẻ, suy nhược, tất cả các trường hợp suy nhược thiếu máu.

Chú ý: Không nên dùng khi bị thương, phong, cảm mạo hoặc sốt.

Gà hầm tam thất

Thành phần:

- Gà mái tơ: 600-700gr



- Tam thất thái lát mỏng: 12gr
- Kỳ tử: 10gr
- Long nhãn: 10gr
- Táo tàu: 10 quả
- Gừng, rượu, mắm, muối đủ dùng.



Cách chế biến:

Làm thịt gà theo cách mổ moi chặt bỏ mỡ, móng chân, xoa nước gừng, rượu, muối vào bụng và da gà để 10-20 phút cho ngấm và tẩy hết mùi tanh.

Sau đó nhồi tam thất, kỳ tử, long nhãn, táo tàu vào bụng gà; bẻ quặt chân dút vào trong bụng gà, để ngửa vào bát to đem hấp cách thủy 2-3 giờ, gà chín mềm là được.

Công dụng:

Thịt gà, nhất là gà mái tơ có giá trị dinh dưỡng cao, còn tam thất là một vị thuốc bổ được dân gian quý như sâm (gọi là "sâm tam thất"). Để bồi dưỡng cho phụ nữ sau sinh và người mới khỏi bệnh, dân gian đã kết hợp hai thứ trên trong món gà hầm tam thất.

Thịt gà rất giàu đạm, năng lượng, nhiều chất khoáng như canxi, sắt, đặc biệt là photpho. Củ tam thất thuộc họ nhân sâm, vị đắng, hơi ngọt, có tác dụng tán ứ, cầm máu, giảm đau, tiêu viêm, được dùng trị chân thương, chảy máu, thổ huyết, tê bại, phong thấp. Liều dùng mỗi ngày 4-8gr rễ tán bột, hầm với thịt gà ăn hoặc ngâm rượu uống.

Chú ý: Gà hầm với tam thất có màu vàng, nước gà màu hồng sẫm, thơm mùi thuốc bắc, vị ngon ngọt dễ ăn.

Gan lợn chiên cầu khởi

Thành phần:

- Gan lợn: 200gr, hạt cầu khởi: 20gr
- 1 quả trứng gà, bột mì: 100gr
- Nước tương, rượu trắng, giấm, dầu ăn.

Cách chế biến:

Gan thái miếng mỏng, cho giấm vào ngâm cho mềm gan rồi rửa lại, ướp với nước tương, rượu trắng, tiêu.

Hạt cầu khởi giã nhỏ ướp vào gan lợn.

Lăn gan lợn đã ướp qua trứng gà, rồi lăn tiếp qua bột khô và đem chiên.

Hoặc làm theo cách khuấy bột mì với trứng gà và thêm một chút nước, rồi đem gan nhúng vào bột trước khi chiên vàng.

Công dụng:

Dưỡng máu, bổ gan, trị tình trạng chóng mặt, hoa mắt, chóng đau lưng nhức mỏi.

Thịt lợn hấp lươn

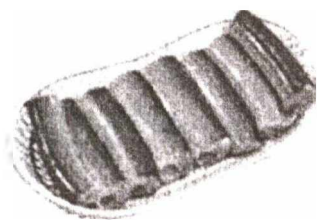
Thành phần:

- Lươn: 250gr, thịt lợn: 100gr
- Hành, gừng, muối, rượu vang, xì dầu vừa đủ.



Cách chế biến:

Làm sạch lươn, bỏ ruột, thái miếng cả lươn và thịt lợn, ướp gia vị rồi hấp, ăn cả nước và cái.



Công dụng:

Thịt lợn hấp lươn là một trong những món ăn rất tốt cho người mới sinh. Sau khi sinh nở, phụ nữ cần được bồi bổ để bù đắp lại sức lực bị tiêu hao, kể cả phần máu mất đi. Việc bồi bổ cho người mẹ còn nhằm mục đích cung cấp dinh dưỡng cho đứa trẻ mới ra đời.

Thịt dê nấu đậu phụ

Thành phần:

- Một miếng đậu phụ
- Thịt nạc dê: 100gr
- gừng: 5gr, cùng lá tía tô, hành, muối, tiêu, bột ngọt.

Cách chế biến:

- Thịt nạc dê rửa sạch, thái miếng vừa ăn.

Ướp gia vị: hành, muối, tiêu.

Sau đó nấu với nửa lít nước, nấu đến chín, nêm nếm gia vị cho tía tô, bột ngọt vào.

Công dụng:

Món này ích khí, bổ huyết, thích hợp với những người mắc bệnh lao lực, phụ nữ suy nhược cơ thể, đau bụng, ói mửa.



Trứng luộc rượu

Thành phần:

- Hai quả trứng gà
- Rượu trắng: 500ml.

Cách chế biến:

Dùng nước pha rượu trắng luộc hai quả trứng gà cho thật chín.

Cách dùng:

Chia làm hai lần dùng trong ngày, mỗi lần một quả.

Đây là bài thuốc dùng cho sản phụ mắc bệnh tim sau khi sinh.

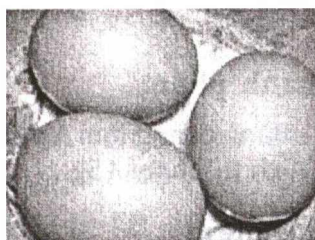


Trứng gà nấu đậu phụ

(Yang sữa đậu nành)

Thành phần:

- Đậu phụ: 4 bìa
- Trứng gà: 2 quả
- Đường kính: 30gr.



Cách chế biến:

Cắt đậu phụ thành từng miếng nhỏ, đập trứng gà lấy lòng đỏ, đun canh bằng lửa to, khi nước sôi đổ đậu đã thái vào cùng đường kính và lòng đỏ trứng gà, tiếp tục đun to lửa để lòng đỏ chín là được, có thể ăn với cơm hoặc ăn riêng.

Công dụng:

Món ăn này phù hợp cho phụ nữ bị sản hậu dạng âm hư, nóng trong, sản dịch không hết. Nó giúp thanh nhiệt, mát máu, cầm máu.



MÓN ĂN CHỮA BỆNH CHO TRÉ

Bàng quang lợn nấu ịch trí nhân

Thành phần:

- Bàng quang lợn: 1 cái (khoảng 200-300gr)
- Ích trí nhân: 15gr.

Chế biến:

Bàng quang lợn làm sạch, cho ịch trí nhân vào trong, khâu kín lại rồi đem hầm cho thật nhừ, ăn nóng

Cách dùng:

Dùng liên tục 5-6 ngày.

Công dụng:

Trị chứng đái dầm ở trẻ: nước tiểu ít, mùi khai nồng, có màu vàng, tính khí thất thường, hay cáu giận, dễ mê mộng, môi đỏ, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, đại tiện táo, hay bị đái buốt, đái rắt.

Bầu dục lợn nấu kỳ tử

Thành phần:

- Bầu dục lợn: 1 quả, kỳ tử: 15gr
- Gia vị vừa đủ



Cách chế biến:

Bầu đục bỏ đôi, làm sạch, thái mỏng rồi đem xào cùng với kỳ tử, chế thêm gia vị, ăn nóng.

Cách dùng:

Dùng liên tục 10 ngày.

Công dụng:

Thể can kinh uất nhiệt, dai dầm với lượng nước tiểu ít, nước tiểu màu vàng, mùi khai nồng, đại tiện táo, hay tiểu buốt, tiểu rất...

Lưu ý:

Thực đơn hằng ngày cho trẻ nên chú ý kiêng các chất kích thích, chất cay nóng.

Không nên quá hạn chế trẻ uống nước, trong ngày ít nhất 1 lần nên tập cho trẻ thói quen giữ nước tiểu lâu hơn một chút sao cho đạt cảm giác hơi căng tức bàng quang là được.

Buổi tối trước khi đi ngủ nên xoa nóng vùng thắt lưng, bụng dưới và vùng xương cụt cho trẻ.

Canh đậu phụ cá diếc

Thành phần:

- Cá diếc: 500gr
- Đậu phụ: 250gr
- Măng mùa đông thái lát: 50gr.



- Mộc nhĩ ngâm nước 50gr, rượu, gia vị, hành cọng, gừng tươi thái lát, trứng tôm, muối tinh, mì chính, mỡ lợn nước đủ dùng.

Cách chế biến:

Đậu phụ cắt miếng vuông 2cm, nhúng nước sôi một lát vớt ra, để róc hết nước.

Cá đánh vảy, móc bỏ mang, ruột rửa sạch, khía hoa trên mình.

Đổ ít mỡ vào chảo đun nóng 70%, bỏ gừng.

Hành phi thơm, đổ 1 lít nước đun sôi, cho cá vào cùng rượu, gia vị, trứng tôm, đậu nấp, nổi lửa to 10 phút cho tiếp đậu phụ, măng, mộc nhĩ, muối và đun tiếp 5 phút, cho mì chính là được, dùng ăn với cơm.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, kiện tỳ, bổ sung canxi. Dùng cho trẻ em còi xương, thiếu canxi, tiêu hóa kém.

Canh đậu phụ cá trắm cỏ

Thành phần:

- Cá trắm cỏ: 500gr
- Đậu phụ: 250gr
- Lá tỏi: 10gr
- Dưa cải muối: 10gr, rượu, gia vị, xì dầu
- Đường trắng.



Cách chế biến:

Cá đánh vảy, bỏ mang, mổ bỏ ruột, rửa sạch. Cắt khúc vừa ăn.

Dun cá chín thì cho đậu phụ vào, đợi canh sôi hạ lửa, chờ khi đậu nổi lên cho lá tỏi, mì chính, mỡ và ăn cùng cơm.

Công dụng:

Dùng chữa các bệnh phát triển không tốt ở trẻ, nhờ tác dụng lợi tiểu, trừ gió. Trong món ăn chứa muối vô cơ như canxi, magiê nên tác dụng với sự sinh trưởng, phát triển cơ và xương của trẻ.

Canh dưa chuột đậu phụ

Thành phần:

- Dưa chuột 250gr
- Đậu phụ 500gr.

Cách chế biến:

Thái lát dưa chuột và đậu phụ.

Cho vào nồi đổ nước đun 15 phút, ngày ăn 2 lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, sinh nước bọt, chống khô.

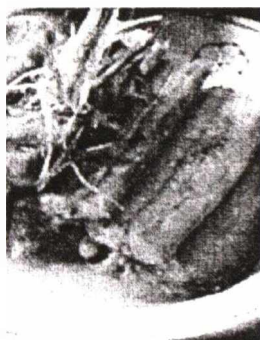
Chữa trẻ em bị nóng không giảm vào mùa hè, miệng khát, uống nước nhiều, tiểu tiện lấm.



Cá ngừ hấp

Thành phần:

- Cá ngừ: 1 con
- Hành, gừng, muối, mì chính, rượu trắng, dầu ăn vừa đủ.



Cách chế biến:

Cá bỏ đầu, đuôi, nội tạng, rửa sạch, cắt khúc, cho vào đĩa. Ướp với hành, gừng, muối, mì chính, rượu.

Cho vào nồi hấp cách thủy chín là ăn được.

Công dụng:

Dưỡng gan bổ huyết, thích hợp cho các trường hợp viêm gan.

Canh khoai sọ

Thành phần:

- Khoai sọ: 400gr
- Hành hoa 25g,
- Mì chính, muối, dầu ăn vừa đủ.



Cách chế biến:

Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch thái miếng vừa ăn.

Hành xắt khúc.

Cho dầu vào chảo phi thơm hành.

Cho khoai sọ vào đảo, sau đó cho muối và 1 bát nước vào, đun to lửa cho sôi.

Chuyển sang nhỏ lửa đến khi khoai nhừ là được.

Công dụng:

Trợ giúp tiêu hoá, chống viêm.

Canh rau chân vịt, gan lợn

Thành phần:

- Rau chân vịt: 100gr
- Gan lợn: 30gr
- Muối, dầu ăn.

Cách chế biến:

Rau chân vịt rửa sạch, thái vừa ăn.

Gan rửa sạch thái thành miếng.

Cho nước đun sôi, cho rau và gan vào. Khi chín cho muối, dầu ăn.

Cách dùng:

Ngày ăn 1-2 bữa. Cần ăn một thời gian.

Công dụng:

Dùng cho trẻ em thiếu máu do thiếu sắt.



Canh thịt viên đậu phụ

Thành phần:

- Thịt chân giò: 150gr
- Đậu phụ mềm: 400gr
- Trứng gà 2 quả
- Một nhánh tỏi
- Hành tây: 50gr
- Rượu, gia vị, bột tiêu, mỡ lợn, tinh bột, muối.

Cách chế biến:

Băm nhỏ thịt chân giò, cho hành tây đã xào mỡ và rượu, gia vị, muối, bột tiêu, trứng gà, tinh bột, trộn đều, viên thành viên nhỏ rán vàng bằng dầu. Đặt chảo lên bếp phi tỏi, cho đậu phụ đã thái miếng vào, đổ nước đun sôi, cho thịt viên vào 3 phút nữa, bắc ra ăn cùng cơm.

Công dụng:

Dùng cho trẻ em dinh dưỡng không tốt, còi xương, phù thũng do viêm thận, nhờ phương thuốc này có tác dụng tẩm bổ nội tạng, giúp sinh trưởng và phát triển, làm trơn ướt cơ, da, thanh nhiệt, lợi tiểu.



Cháo gạo nếp, xương tủy, hồng táo

Thành phần:

- Xương lợn khoảng: 500gr
- Quả hồng táo: 15
- Gạo nếp: 60gr.

Cách chế biến:

Xương lợn rửa sạch, đun trước 1 giờ.

Vớt bỏ xương ra cho tiếp 15 quả hồng táo vào cùng với 60gr gạo nếp hầm thành cháo loãng.

Cách dùng:

Ngày cho trẻ ăn 2 lần, mỗi lần 1 bát nhỏ. Ăn trong khoảng thời gian là 30 ngày.

Công dụng:

Dùng cho trẻ em thiếu máu do thiếu sắt.

Cháo dạ dày

Thành phần:

- Dạ dày: 300gr
- Gạo tẻ: 200gr
- Cùng các gia vị: giấm, tiêu bột, gừng, hành, rượu trắng, dầu mè...



Cách chế biến:

Dạ dày rửa sạch, cắt thành sợi, dùng dầu xào sơ, rồi cho vào rượu, giấm, gừng, hành (đã cắt nhuyễn), muối, tiêu, xào bén mùi, lấy ra để đó.

Gạo tẻ vo sạch, thêm nước lượng vừa, nấu cháo, nấu đến khi gần đặc, cho dạ dày đã xào vào, nêm nếm gia vị, trộn đều.

Cách dùng:

Dùng làm món điểm tâm, có công dụng bổ tỳ ích vị.

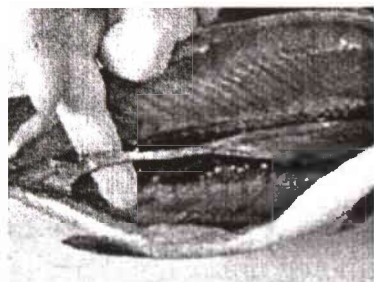
Công dụng:

Bổ dưỡng, chống suy nhược, thích hợp cho những người tỳ vị suy nhược, tiểu nhiều, trẻ em cam tích, thân thể gầy ốm...

Cháo mễ nhân, bong bóng cá

Thành phần:

- Bong bóng cá 30gr
- Mễ nhân 30gr
- Hành gừng
- Xì dầu vừa đủ.



Cách chế biến:

Cho bong bóng cá và mễ nhân nấu thành cháo, trước khi bắc xuống cho bột gừng, xì dầu, dầu vừng, đun sôi là được.

Cách dùng: Cho ăn ngày 1 lần, cần ăn 10-15 ngày.

Công dụng:

Món này dùng để điều trị bệnh đái dầm ở trẻ nhỏ

Cháo gan

Thành phần:

- Gan động vật: 50gr
- Gạo nếp: 50gr.

Cách chế biến:

Gan cần rửa sạch thái miếng nhỏ.

Gạo nếp 50gr, cho nước vào nấu thành cháo như cùng gan. Cháo sánh là ăn được.

Cách dùng: Cho trẻ ăn vào lúc đói, buổi sáng, tối.

Công dụng:

Món ăn này dùng cho trẻ em và người già thiếu máu do thiếu sắt.

Đậu đen hầm thịt chó

Thành phần:

- Thịt chó: 150gr
- Đậu đen: 20gr
- Muối, hoặc đường.



Cách chế biến:

Hai thứ trên cho vào nồi đun lửa to cho sôi, hớt bọt cho sạch, hạ lửa riu riu để đến nhừ, cho muối hoặc đường vào.

Cách dùng:

Chia ra cho trẻ ăn hết trong ngày. Ăn trong vòng 15 ngày liên tục.

Công dụng: Trị bệnh đái dầm ở trẻ.

Đậu phụ chưng đường phèn

Thành phần:

- Đậu phụ: 2 bìa
- Đường phèn đủ ăn
- Lá hành bỏ bẹ.

Cách chế biến:

Đậu phụ thái miếng, bỏ đường phèn vào trong lá hành, cho tất cả vào bát, hấp trong nồi khi đường phèn hóa lỏng, hành chảy nước là được.

Cách dùng:

Cho trẻ ăn và uống canh lúc còn nóng. Ngày uống 2 lần vào sáng và tối. Lúc ho co giật, có thể cho thêm 3-6 g bột mẫu Tứ Xuyên. Trẻ em từ 2 tuần tuổi trở xuống, mỗi lần dùng 3-5 lá hành. Hai tuần tuổi trở lên, mỗi lần 5-8 lá hành.



Công dụng:

Dùng cho trẻ bị phong hàn gây ra ho. Tác dụng làm tiêu đờm, trị khó thở ở trẻ nhỏ.

Đậu phụ nấu tôm khô

Thành phần:

- Tôm khô: 20gr
- Đậu phụ: 50gr
- Muối tinh
- Dầu mè (vừng) vừa đủ dùng.

Cách chế biến:

Rửa sạch tôm khô, đậu phụ nhúng qua nước sôi, vớt ra, thái miếng nhỏ.

Cho tôm vào nồi, đổ 50 ml nước đun sôi rồi cho đậu vào nấu trong 10 phút, nêm đủ muối, tưới dầu mè (vừng) là xong.

Cách dùng:

Mỗi ngày ăn 1 lần, cần ăn 5-7 ngày liền.

Công dụng:

Dùng cho trẻ em bị còi xương, mọc răng và chậm phát triển, chậm biết đi, nhờ tác dụng của tôm, của đậu phụ làm bổ thận, chắc răng, khai vị, tiêu đờm, điều hòa tỳ vị, thanh nhiệt, sinh nước bọt.



Đậu phụ xào đậu cô-ve

Thành phần:

- Đậu phụ: 500gr
- Đậu cô-ve: 100gr
- Hành, gừng
- Gia vị, dầu thực vật.

Cách chế biến:

Rửa sạch đậu cô-ve, bỏ gân đậu, cắt đôi, nhúng vào nước sôi rồi vớt ra để ráo nước.

Hành lá thái nhỏ, gừng tươi giã nhỏ.

Đậu phụ thái lát, rán, để lại một ít dầu trong nồi, cho hành, gừng phi thơm, bỏ muối canh vào đun sôi, cho đậu phụ, đậu cô-ve vào đun ngấm muối thì cho tinh bột, tưới dầu vừng và đổ ra đĩa.

Cách dùng:

Ăn với cơm.

Công dụng:

Dùng cho trẻ bụng ỏng, da vàng (cam), tỳ vị hư nhược hoặc sau khi bệnh làm cơ thể suy nhược, nôn mửa, tiêu chảy lâu ngày không khỏi, ho nhiều đờm, mắt đỏ sưng đau, vì món ăn này có tác dụng bổ trung, ích khí, thanh nhiệt hóa ẩm.



Gan lợn xào trứng gà và bó xôi

Thành phần:

- Gan lợn: 50-100gr
- Cải bó xôi: 30-50gr
- Trứng gà: 1-2 quả
- Gốc hành: 1 cái
- Gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Cho gan lợn vào nước sôi luộc chín, vớt ra xắt thành dạng hạt lựu, sau đó cho vào chảo để xào lại.

Cho trứng, bó xôi, gốc hành vào xào cùng, nêm nếm gia vị vừa ăn.

Công dụng:

Dưỡng huyết.

Lươn hấp màng mẽ gà

Thành phần:

- Thịt lươn: 250gr
- Màng mẽ gà: 6gr
- Gia vị vừa ăn.



Cách chế biến:

Lươn dùng muối tuốt cho hết nhớt, mổ bỏ hết phủ tạng rửa sạch, thái thành từng khúc.

Màng mề gà sao khô tán nhỏ thêm chút muối và gia vị trộn đều với thịt lươn hấp chín.

Cách dùng:

Làm thức ăn cho trẻ trên 3 tuổi.

Công dụng:

Dùng cho trẻ em biếng ăn.

Mộc nhĩ đen, hồng táo

Thành phần:

- Mộc nhĩ đen: 15gr
- Hồng táo: 20 quả.

Cách chế biến:

Mộc nhĩ đen cho vào nước ấm ngâm cho nở ra.

Sau cho cả mộc nhĩ đen và hồng táo vào bát, đường phèn một chút, đem hấp cách thủy sau 1 giờ là được.

Cách dùng:

Cho trẻ ăn hết trong ngày. Cần ăn dài ngày.

Công dụng: Món ăn này dùng cho trẻ em thiếu máu do thiếu sắt.



Thịt bò xào với lá tỏi và mộc nhĩ

Thành phần:

- Mộc nhĩ: 25gr
- Lá tỏi: 200gr
- Thịt bò: 300gr
- gừng: 2 lát
- Mọt củ cà rốt
- Dầu vừng, tiêu bột, rượu mỗi thứ một ít, nước tương, đường cát, bột năng mỗi thứ nửa thìa.

Cách chế biến:

Mộc nhĩ ngâm rửa sạch và thái thành sợi, cho vào nước sôi luộc sơ qua.

Lá tỏi bỏ phần cứng, rửa sạch thái thành từng đoạn, rồi dùng dầu và muối xào sơ.

Thịt bò thái thành từng sợi lớn, ướp gia vị khoảng 15 phút.

Cà rốt thái thành sợi.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, khi dầu nóng thì lần lượt cho gừng lát, mộc nhĩ, cà rốt, thịt bò, lá tỏi và gia vị vào, xào sơ qua, sau cùng cho bột năng vào cho sền sệt thì được.

Công dụng:

Bổ máu, dinh dưỡng dồi dào.



CÁC MÓN CHÁO CHỮA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Cá lóc nấu táo

Thành phần:

- Cá lóc: 500gr
- Táo đỏ: 10 quả
- Táo tây vỏ đỏ: 2 quả
- gừng tươi 2 lát
- Gia vị, dầu thực vật.

Cách chế biến:

Cá lóc mổ, rửa sạch.

Táo tây gọt bỏ vỏ, hạt; thái miếng nhỏ. Táo đỏ bỏ hạt.

Chảo dầu đun nóng già, cho cá vào rán với gừng cho thơm.

Sau đó cho vào nồi đất. Nấu nước sôi rồi cho tất cả vào, tiếp đến là táo. Nước phải ngập các thứ trên. Đậy kín, nấu 2 tiếng.

Cách dùng:

Cho gia vị, ăn nóng.

Công dụng:

Món ăn này dùng phòng chữa mắt thâm quầng, mất ngủ, huyết áp cao, chóng mặt, nhức đầu.



Cháo mộc nhĩ đen và táo tàu

Thành phần:

- Mộc nhĩ đen: 20gr
- Gạo tẻ: 60gr
- Táo tàu: 20gr.

Cách chế biến:

Mộc nhĩ đen ngâm nước cho nở ra, xé thành miếng nhỏ, táo tàu rửa sạch bằng nước sôi, lọc bỏ hạt, trộn với đường, ngâm 20 phút.

Cho mộc nhĩ đen và gạo tẻ vào cùng để nấu thành cháo. Sau đó cho táo tàu và đường đỏ vào nấu tiếp 10 phút.

Cách dùng: Ăn bữa sáng và bữa tối.

Cháo sa sâm và sắn dây

Thành phần:

- Sắn dây tươi: 50gr
- Sa sâm: 20gr
- Mạch đông: 20gr
- Gạo tẻ: 60gr.

Cách chế biến:

Rửa sạch sắn dây tươi, thái thành lát mỏng.



Cho nước vào xay cùng với sa sâm và mạch đông, gạn lấy bột, phơi khô.

Cho bột này vào cháo gạo để ăn trong 1 ngày.

Cách dùng:

Có thể làm một lượng lớn loại bột trên để ăn dần, ăn thường xuyên.

Công dụng:

Cháo sa sâm là loại cháo giúp hạ huyết áp.

Cháo bột ngô, xa tiền tử

Thành phần:

- Bột ngô lượng vừa đủ
- Xa tiền tử: 15gr
- Gạo tẻ: 60gr.

Cách chế biến:

Xa tiền tử gói lại, đem nấu lấy nước, bỏ bã,

Cho thêm lượng nước vừa phải vào nấu cháo với gạo tẻ. Bột ngô ngâm nước lạnh cho nở ra rồi cho vào cháo nấu chín như

Cách dùng:

Để ăn hằng ngày.

Công dụng:

Cháo bột ngô, xa tiền tử giúp hạ huyết áp.



Cháo tim lợn

Thành phần:

- 1 quả tim lợn: 200gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Các gia vị dầu, rượu trắng, muối, bột ngọt...

Cách chế biến:

Rửa sạch tim lợn, thái thành dạng hạt lựu.

Cho dầu vào chảo, cho tim vào đảo sơ, cho rượu, muối vào xào tiếp, lấy ra.

Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi, cho tim lợn đã xào vào, thêm lượng nước vừa đủ, nấu cháo.

Cách dùng:

Nấu lên rồi ăn nóng, thời gian ăn món cháo tim lợn này tùy thích.

Công dụng:

Dưỡng tâm bổ huyết, an thần định kinh, thích hợp cho những người hay ra mồ hôi, hay hồi hộp, dễ hoảng hốt, mất ngủ...



Đậu phụ xào nấm rơm

Thành phần:

- Đậu phụ: 200gr
- Nấm rơm: 100gr
- Dầu đậu tương và gia vị vừa đủ

Cách chế biến:

Đậu phụ thái miếng, nấm rơm rửa sạch.

Cho dầu đậu tương vào chảo đun nóng già rồi cho đậu phụ và nấm vào xào to lửa một lát là được, chế đủ gia vị, ăn nóng.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, kiện tỳ dưỡng vị, trừ mỡ giảm béo, rất thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường có béo bệu, cao huyết áp và bệnh lý động mạch vành tim.



Song nhĩ hạ áp

Thành phần:

- Mộc nhĩ trắng: 10gr
- Mộc nhĩ đen: 10gr
- Gạo tẻ: 50-100gr
- Đường phèn vừa đủ.



Cách chế biến:

Ngâm mộc nhĩ cho nở ra, bỏ nóm ở đế cuống, thái thành miếng nhỏ nấu với gạo tẻ thành cháo.

Khi chín cho đường phèn vào.

Cách dùng:

Ăn hết trong ngày.

Công dụng:

Song nhĩ hạ huyết áp, có tác dụng điều trị tích cực chống cao huyết áp, không có tác dụng phụ.



VIÊM PHẾ QUẢN

Cháo phổi lợn

Thành phần:

- Phổi lợn: 500gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Ý dĩ: 50gr
- Rượu vang, hành, gừng, muối, mì chính mỗi thứ vừa đủ.

Cách chế biến:

Làm sạch phổi lợn, thêm nước vừa đủ, thêm rượu vang, đun chín bảy phần mười, vớt ra, thái miếng, cho vào nồi cùng với gạo đã vo sạch, ý dĩ, hành, gừng, muối, mì chính, rượu vang.

Trước hết đun to lửa cho sôi, rồi hầm nhỏ lửa, gạo chín như là được.

Cách dùng:

Ăn thay cơm. Thường xuyên ăn sẽ có hiệu quả rõ rệt.

Công dụng:

Bổ tỳ phế, giảm ho. Chữa viêm phế quản mạn tính.



Cháo sa sâm

Thành phần:

- Sa sâm: 15 - 30gr
- Gạo tẻ: 50 - 100gr
- Đường phèn vừa đủ.



Cách chế biến:

Đun chín sa sâm, bỏ bã chất lấy nước, cho thêm gạo, ninh thành cháo chín, cho thêm đường phèn, nước rồi lại đun tiếp thành cháo loãng.

Công dụng:

Nhuận phế, dưỡng vị, tiêu đờm, chỉ khái. Thích hợp với người phế nhiệt phế táo, ho khan ít đờm hoặc phế khí bất túc, phế vị âm hư sinh ra ho lâu ngày không có đờm, họng khô khát sau khi sốt.

Chú ý: Không nên dùng cho người thương phong, cảm mạo, ho nhiều.

Cháo hành

Thành phần:

- Hành lá, củ to vừa đủ
- Gạo nếp: 60gr, gừng tươi: 5 lát.



Cách chế biến:

Thái hành dài 3 cm, nấu cháo với gạo nếp, gừng.

Cách dùng:

Ăn nóng. Ăn xong đắp chăn cho ra mồ hôi.

Công dụng:

Phát biểu tán hàn, ôn trung thông dương. Dùng chữa cảm mạo, phong hàn, ho.

Chú ý: Người ho do táo nhiệt, biểu hư, nhiều mồ hôi không được dùng.

Cháo hạnh nhân

Thành phần:

- Hạnh nhân: 15gr
- Gạo trắng: 50gr.

Cách chế biến:

Lấy hạnh nhân bỏ vỏ, nghiền với nước. Lấy dịch lọc nấu cháo với gạo.

Cách dùng:

Ăn nóng, lúc sớm, tối.

Công dụng:

Giảm ho định suyễn, thông tiện nhuận tràng. Dùng chữa cảm mạo phong hàn, kèm ho khó thở, ngực bức rút, đại tiện táo.



Cháo bồi mẩu

Thành phần:

- Bột bồi mẩu: 10gr
- Gạo tẻ: 50gr
- Đường phèn vừa đủ.

Cách chế biến:

Lấy gạo và đường phèn nấu cháo. Cháo sôi chưa đặc thì thêm bồi mẩu, chuyển đun nhỏ lửa một lát cho sôi 2-3 lần, cháo đặc là được.

Cách dùng:

Sáng tối ăn cháo ấm nóng.

Công dụng:

Tiêu đờm giảm ho, thanh nhiệt tán kết. Chữa viêm phế quản cấp, mạn tính, tràn khí phổi.



CHỮA ĐAU NHỨC ĐẦU, CHÂN, TAY

Bạc hà nấu gạo tẻ

Thành phần:

- Bạc hà tươi: 1000gr
- Gạo tẻ: 150gr

Cách chế biến:

Bạc hà rửa sạch, cắt khúc.

Gạo tẻ vo sạch.

Cho bạc hà vào nồi cùng một lít nước, nấu trong 1 giờ, lọc bỏ bã, lấy nước và cho nước này lại vào nồi cùng gạo tẻ nấu cháo (nấu lỏng).

Công dụng:

Món cháo bạc hà là chữa trị chứng đau nhức đầu, bụng đầy trướng, da nóng ra mồ hôi, tai ù, chứng phiền não.

Lưu ý:

Người thân nhiệt nóng nhiều vào ban đêm không nên dùng món này.



Bạc hà nấu kim ngân hoa

Thành phần:

- Bạc hà tươi: 10gr
- Kim ngân hoa: 100gr
- Đậu xanh: 30gr
- Lá tre: 100gr
- Một ít gạo và đường cát.

Cách chế biến:

Rửa sạch bạc hà, kim ngân hoa, đậu xanh, lá tre.

Rồi cho bạc hà, kim ngân hoa và lá tre vào nồi cùng hai lít nước, nấu trong 1giờ, lọc lấy nước, bỏ xác.

Cho đậu xanh vào nước này cùng một ít gạo vào nấu đến khi chín, cho vào ít đường.

Cách dùng:

Chia làm 2-3 lần dùng trong ngày.

Công dụng:

Để chữa chứng nhức đầu, mỏi toàn thân, đau đầu, phát sốt, ớn lạnh...



Bạc hà nấu kinh giới

Thành phần:

- Bạc hà: 3-5gr
- Kinh giới: 5-10gr
- Gạo tẻ: 50-100gr
- Đậu xị (loại đậu làm tương Tàu): 5-10gr



Cách chế biến:

Rửa sạch các nguyên liệu:
Bạc hà, kinh giới, đậu xị...

Cho bạc hà, kinh giới, đậu xị vào nồi cùng 3 chén nước, nấu còn một chén, lọc bỏ xác, lấy nước để đó.

Sau khi nấu cháo bằng gạo tẻ chín thì cho nước này vào, giảm lửa nhỏ nấu tiếp để cho nước thuốc vào cháo hòa lẫn đều vào nhau.

Cách dùng:

Chia làm 2 lần dùng trong ngày.

Công dụng:

Món này có công dụng trị phong hàn, cảm mạo, tay chân đau nhức, đau đầu, hắt xì, chảy nước mũi, nghẹt mũi...

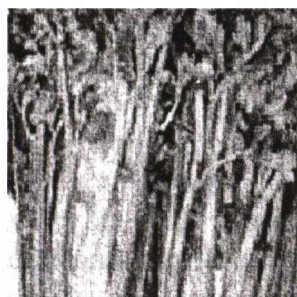


Cần tây nấu canh thịt

Khi kết hợp cần tây, cà chua, thịt lợn nạc tạo nên nồi canh ngon và tham gia phòng ngừa một số bệnh như suy nhược cơ thể, chữa suy nhược thần, đầy hơi, an thần, lợi tiểu, chống béo phì, ổn định huyết áp.

Thành phần:

- Cần tây: 300gr
- Thịt lợn nạc: 150gr
- Cà chua: 100gr
- Gia vị vừa đủ.



Cách chế biến:

Cần tây nhặt kỹ, bỏ rễ, rửa sạch, thái đoạn dài 3cm.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, thái mỏng.

Thịt lợn nạc rửa sạch, băm nhỏ, ướp mắm, muối, viên thịt nhỏ bằng đầu ngón tay út. (Có thể thay thịt lợn nạc bằng giò sống).

Lấy 450ml nước cho vào nồi đun sôi, thả viên thịt vào đun tiếp, thịt chín cho cần tây, cà chua vào đảo nhẹ, canh sôi lại cho gia vị vào đảo đều là được.

Cách dùng:

Canh cần tây có thể ăn cùng cơm và bún, bánh mì, ngày ăn một lần.

Khi dùng canh để điều trị bệnh cần ăn liên 10 - 15 ngày/một liệu trình, nghỉ 5 - 10 ngày sau đó lại tiếp tục dùng liệu trình mới.

Bát canh trông ngon mắt, thực phẩm không bị nát, đổi màu. Canh ngọt mát, thơm mùi đặc trưng của cần tây.

Công dụng:

Cần tây có vị chát, mùi nồng, tính ấm, có khả năng giúp lọc máu, điều hoà huyết, tiêu mỡ, giảm trọng lượng, chống béo phì, kích thích ăn ngon, bổ thần kinh, ích ngũ tạng, cung cấp chất khoáng, chống hoại huyết, lợi tiêu hoá, kích thích tuyến thượng thận, giải nhiệt, trị lì, lợi tiểu, điều khí dẫn mật, chống đau khớp, kháng khuẩn.

Khi kết hợp cần tây, cà chua, thịt lợn nạc tạo nên nồi canh ngon và tham gia phòng ngừa một số bệnh như: suy nhược cơ thể, mệt mỏi, kém ăn, chữa suy nhược thận, đầy hơi, tiêu hoá chậm, an thần kinh, lợi tiểu tiện, chống béo phì, giúp ổn định huyết áp.

Cháo thịt bò

Thành phần:

- Thịt bò: 90gr
- Tỏi tươi: 60gr
- Rau thơm tươi: 15g
- Gạo tẻ: 60gr
- Gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Thịt bò rửa sạch thái miếng, tỏi bóc vỏ đập giập, rau thơm thái nhỏ.



Gạo tẻ vo sạch cho vào nồi ninh thành cháo, khi chín cho thịt bò và tỏi vào đun sôi một lát là được, cho rau thơm và chế đủ gia vị, ăn nóng trong ngày.

Công dụng:

Khử phong trừ hàn, làm giảm xuất tiết và thông mũi.

Chim bồ câu hầm

Thành phần:

- Chim bồ câu: 90gr
- Hoàng kỳ: 60gr
- Tân di: 9g
- Bạch truật: 9g
- Đại táo: 12g
- gừng tươi và gia vị vừa đủ.

Cách chế biến:

Chim bồ câu làm thịt, bỏ ruột, chặt miếng, tân di gói trong túi vải, đại táo bỏ hạt, các vị thuốc còn lại rửa sạch thái phiến.

Tất cả cho vào nồi hầm kỹ chừng 60 phút, chế thêm gia vị, ăn nóng trong ngày.

Công dụng:

Món ăn này phù hợp với người mắc triệu chứng: tắc mũi, hắt hơi, chảy nước mũi nhiều, tinh thần mệt mỏi, chán ăn, dễ đổ mồ hôi.

Bổ khí, ích biểu, làm thông thoáng lỗ mũi.



Đầu cá chép nấu tân di

Thành phần:

- Đầu cá chép (2 cái): 150gr
- Tân di: 12gr
- Tế tân: 3gr
- Bạch chỉ: 12gr
- gừng tươi: 15gr
- Gia vị.

Cách chế biến:

Đầu cá bỏ mang làm sạch, tân di (búp hoa của cây tân di) gói vào túi vải, tế tân và bạch chỉ rửa sạch, gừng tươi thái chỉ.

Tất cả cho vào nồi, đổ nước, ninh kỹ trong 2 giờ rồi chế thêm gia vị, ăn đầu cá, uống nước canh trong ngày.

Công dụng:

Khứ phong tán hàn, làm thông mũi.

Tân di có tác dụng trừ phong tán hàn, làm thông thoáng nên với bệnh mũi là vị thuốc trọng yếu.

Tế tân và bạch chỉ cũng có tác dụng tương tự như tân di, đầu cá bổ trung ích khí, gừng tươi trừ phong tán hàn, các vị thuốc phối hợp chặt chẽ với nhau tạo nên công dụng độc đáo của món dược thiện này

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, tân di và tế tân đều có khả năng chống dị ứng khá mạnh.



Rắn nướng lá lốt

Thành phần:

- Một con rắn hổ mang vừa ăn
- Mùi tàu, xương sông, lá lốt
- Gia vị mắm, muối...



Cách chế biến:

Rắn chặt đầu, bỏ đuôi, lột da, bỏ hết tạng phủ.

Róc lấy thịt, băm vụn với rau mùi tàu (ngò gai) và xương sông, vo viên bọc lá lốt, nướng.

Rắn ăn làm thuốc, thường là rắn độc như rắn hổ mang, cạp nong, cạp nia.

Công dụng:

Thịt rắn có vị ngọt, hơi mặn, tính ấm, hơi độc, đi vào can kinh. Nó có công năng khử thấp, làm mạnh gân cốt trị phong thấp, nhức mỏi tê liệt, chữa các cơn co giật, kinh phong, nhọt độc.

Rắn có 2 bộ phận sinh dục riêng biệt. Hai dương vật luân phiên hoạt động nên thời gian giao cấu lâu, tạo khả năng thụ thai tối đa ở rắn cái.

Do đó thịt rắn có tính bổ thận làm mạnh và tăng thời gian giao cấu.

Lá lốt có vị cay, mùi thơm gắt, tính ấm, đi vào các kinh phế, tỳ và vị. Nó có công năng làm kiện vị, tráng khí, thông khiếu, trị phong thấp.

Xương sông có vị đắng cay, mùi thơm đặc biệt, tính ấm, có công năng tiêu đờm, tiêu thực, khử mùi tanh, chống dị ứng.

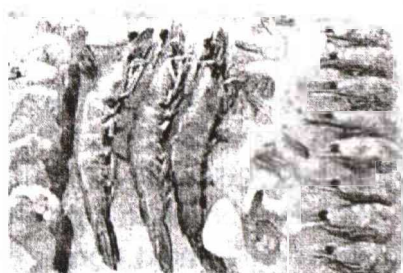
Rau ngò gai (mùi tàu) vị cay, ấm, hơi đắng, khí thơm, có công năng sơ phong, thanh nhiệt, hành khí, làm tiêu hóa tốt, tiêu sưng ngừng đau.

Thịt rắn có mùi tanh. Dùng xương sông, ngò gai, lá lốt để khử tanh. Riêng thịt rắn và lá lốt đều có tính trị phong thấp rất tốt. Các rau ngò, xương sông, lá lốt có tính tiêu thực giúp cho thịt rắn được tiêu hóa tốt. Thịt rắn là loại protid lạ dễ gây dị ứng nên có xương sông để chống dị ứng.

Tôm xào ngò, cần tây

Thành phần:

- Tôm tươi: 300gr
- Cần tây: 200gr
- Ngò: 20gr
- Muối, mắm, gia vị, bột đao (hoặc bột sắn, bột năng) vừa đủ.



Cách chế biến:

Cần tây bỏ gốc, rửa sạch.



Tôm rửa sạch ướp gia vị.

Cần tây thái khúc xào cùng dầu ăn rồi cho ra đĩa

Tôm xào chín cho ra đĩa.

Ngô nấu cùng với nước sôi, khi chín đổ tôm vào, cho thêm một ít bột đao để nước sánh, múc ra đĩa rồi rắc cần tây lên.

Cách dùng:

Nên ăn nóng.

Công dụng:

Bài thuốc này giúp bổ thận, ích khí, hợp với người bị suy nhược cơ thể.



CÁC MÓN ĂN DÀNH CHO ĐÀN ÔNG

Ba ba luộc nước dừa rang muối

Thành phần:

- Một con ba ba vừa ăn
- Nước dừa
- Cải bẹ xanh, rau thơm, gia vị, muối, tỏi...



Cách chế biến:

Ba ba làm sạch để nguyên con đập "nắp" (phần mai ở giữa được "khui" ra để riêng).

Nước dừa nêm chút bột ngọt, đường, chút xíu muối, bỏ ba ba vào luộc cho đến khi nước gần cạn, vớt ra cho ráo.

Bỏ muối hạt vào nồi đất hoặc nồi gang, để ba ba vào cái đĩa sành đặt vào nồi muối, đập nắp lại nung lửa cho đến khi nào hạt muối hết nổ là được.

Lấy ba ba ra đặt vào đĩa inox như nhà hàng thường làm, phi mỡ tỏi chế lên, đổ nước luộc ban đầu vào, mang ra đặt lên bếp gas ăn nóng, dọn kèm ra cải bẹ xanh hay xà lách Đà Lạt, vài cọng rau thơm, chấm nước mắm mặn. Muốn dễ ăn, dùng kéo cắt ra từng miếng nhưng đừng đứt hẳn để ba ba còn nguyên hình dạng cho đẹp mắt.

Công dụng:

Thích hợp với những người lòng bàn tay, lòng bàn chân và vùng mỏ ác lạnh, di tinh, xuất tinh sớm, thất lưng mỗi nừ.

Cháo bong bóng cá nấu với kỳ tử

Thành phần:

- Gạo tẻ: 50gr
- Kỳ tử: 30gr
- Bong bóng cá: 50gr.

Cách chế biến:

Gạo tẻ vo sạch, kỳ tử rửa sạch. Cho 2 lít nước đun nhỏ lửa, nấu nừ.

Cách dùng:

Ăn liền trong vòng một tháng.

Công dụng:

Kỳ tử có chứa betain, polyose, các axít amin, vitamin B1, B3... Bong bóng cá chứa lipid, protid và hoóc môn thực vật thúc đẩy chuyển hóa của cơ thể và sản sinh tinh trùng... Khi ăn cháo, nên ăn kết hợp với nhiều hoa quả và ăn các loại thịt màu đỏ như thịt bò, bê, tránh ăn cay, lạnh.



Canh hạt sen, trứng chim sẻ

Thành phần:

- Hạt sen: 10gr, mộc nhĩ trắng: 10gr
- 2 quả trứng chim sẻ.

Cách chế biến:

Đun chín nhừ hạt sen, mộc nhĩ, sau đó đổ trứng chim sẻ đã được đánh toi vào, ăn hằng ngày.

Cách dùng:

Ăn hằng ngày trong vòng 2 tháng.

Công dụng:

Hạt sen chứa nhiều tinh bột, protid, có tác dụng dưỡng tâm, an thần. Mộc nhĩ trắng bổ thận cường tinh, bổ não, chứa protid, các vitamin và nguyên tố vi lượng, nâng cao khả năng miễn dịch và chuyển hóa tế bào... Trứng chim sẻ bổ thận sinh tinh, chứa nhiều protid và các yếu tố tăng trưởng động vật, nâng cao khả năng tổng hợp protid của hệ sinh dục.

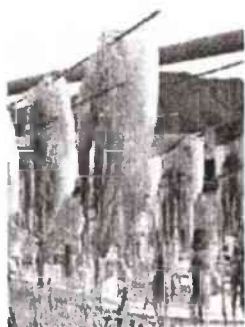
Khi ăn canh hạt sen trứng chim sẻ, không nên ăn cay. Món ăn giúp bổ thận, sinh tinh, dành cho những người có nhiều tinh dịch nhưng không sinh con được.



Cá mực nhồi tôm

Thành phần:

- Lấy 3 con cá mực loại trung bình
- Hạt sen: 50gr
- Tôm nõn: 100gr
- Chân giò hun khói: 100gr
- Rượu vang
- Hành tây
- Gia vị.



Cách chế biến:

Mực bỏ da, bỏ nội tạng, làm sạch để ráo nước.

Hạt sen ngâm nước cho nở, bóc bỏ vỏ và tâm sen, giã nát hạt sen cho nước vào luộc chín rồi đánh nhuyễn.

Chân giò hun khói băm nhỏ.

Tất cả trộn đều, tẩm gia vị vừa đủ làm nhân, nhét vào bụng cá, dùng dây buộc chặt, rán qua mỡ, cho rượu vang và nước vừa đủ vào đun, cuối cùng đổ hành tây đã xào vào nồi đun thêm một chút là có thể ăn được, ăn làm nhiều lần.

Công dụng:

Cá mực bổ máu dưỡng tâm, lại có khả năng bổ tim thông mạch. Tôm nõn bổ thận cường dương, hạt sen giúp yên tâm, an thần, sơn dược bổ tâm, ích tinh, món ăn rất tốt cho những người lao tâm quá độ.

Cá mực là một loại thủy sản quý giá, có giá trị dinh dưỡng cao, không những có lợi cho phụ nữ mà đối với nam giới cũng có tác dụng tẩm bổ. Lấy thịt cá mực cuốn tôm nõn, hạt sen, sơn dược có thể chế thành một món ăn ngon bồi bổ thân thể, tăng cường trí não.

Cháo thịt dê

Thành phần:

- Thịt dê: 100gr
- Nhục thung dung: 30gr
- Lộc giác giao: 5gr
- Gạo tẻ: 150gr.

Cách chế biến:

Thịt dê rửa sạch, thái miếng.

Gạo vo sạch.

Nhục thung dung thái vụn sắc kỹ lấy nước cốt rồi cho thịt dê, lộc giác giao và gạo tẻ vào hầm như thành cháo, chế thêm gia vị vừa ăn.

Cách dùng:

Ăn nóng vài lần trong ngày.

Công dụng:

Kiên tỳ dưỡng vị, bổ khí dưỡng huyết, ổn thận trợ dương, sinh tinh, dùng tốt cho nam giới muộn con do thể trạng suy nhược, liệt dương di tinh, xuất tinh sớm, lưng gối mỏi lạnh, tinh hàn, tinh loãng.



Chim sẻ hầm

Thành phần:

- Chim sẻ: 5 con
- Thịt lợn nạc: 250gr
- Nhục thung dung: 15gr
- Thỏ ty tử: 15gr.

Cách chế biến:

Chim sẻ làm thịt, bỏ lông và nội tạng.

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng.

Nhục thung dung thái vụn, đem sắc kỹ với thỏ ty tử rồi bỏ bã lấy nước, cho thịt chim và thịt lợn và hầm thật nhừ. Khi được chế đủ gia vị vừa ăn.

Cách dùng:

Chia ăn vài lần trong ngày.

Công dụng:

Kiện tỳ ích vị, bổ thận tráng dương, bổ ích tinh tủy, dùng thích hợp cho nam giới muộn con kèm lưng đau, gối mỏi, đầu choáng mắt hoa, tai ù tai điếc, tiểu đêm nhiều lần, liệt dương di tinh.

Mì nấu cật dê và nấm bào ngư

Thành phần:

- Cật dê: 100gr, rửa sạch, cắt lát.
- Nấm bào ngư: 100gr, cắt thành sợi
- Mì sợi: 500gr
- Gia vị, hẹ, tiêu.

Cách chế biến:

Cật dê rửa sạch, cắt lát.

Nấm bào ngư cắt thành sợi.

Cho hai thứ này (có thêm vào gừng lát) vào nước sôi nấu với lửa to cho đến khi chín, sau đó mới cho mì sợi vào. Nêm nếm vừa ăn và rắc lên trên hẹ lá, tiêu bột rồi dùng.

Công dụng:

Món ăn này có mùi thơm nồng, ngoài công dụng trợ dương, bổ thận còn có tác dụng bổ tim...

Cật dê, theo Đông y có tính ấm, vị ngọt, chứa nhiều protid, lipid, sắt và các loại vitamin A, C, E, có công dụng ích tinh tủy, bổ thận... Còn trong nấm bào ngư, ngoài protid, các nguyên tố vi lượng thì còn có các loại vitamin và các amino acid...

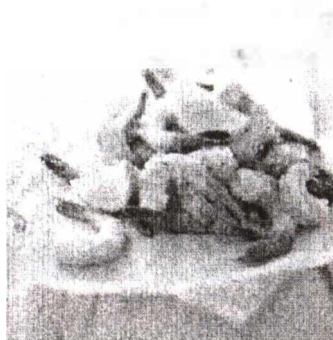
Tôm nõn xào hẹ

Thành phần:

- Tôm nõn: 250gr
- Rau hẹ: 100gr

Cách chế biến:

Cho tôm đã rửa sạch vào rán, sau đó cho hẹ vào xào chín để ăn.



Công dụng:

Thích hợp người mắc bệnh vô sinh nói chung.

Thịt hươu nấu thực nhung dung

Thành phần:

- Thịt hươu: 200gr
- Nhung thung dung: 30gr.

Cách chế biến:

Thịt hươu rửa sạch, thái miếng.

Nhục thung dung ngâm nước xong thái lát, cả hai thứ cho vào nấu, cho gừng, hành, muối làm gia vị.

Sau khi nấu chín, bỏ nhục thung dung đi, còn lại ăn hết.

Công dụng:

Ích khí huyết, bổ hư lao, bổ thận ích tinh, dùng thích hợp cho nam giới **muộn** con kèm theo liệt dương tinh thiếu, chân tay lạnh, sợ lạnh, lưng đau gối mỏi, đại tiện táo kết.

Thịt dê nấu tôm nõn

Thành phần:

- Thịt dê: 20gr
- Tỏi: 50gr
- Tôm nõn: 30gr.

Cách chế biến:

Thịt dê rửa sạch, thái lát mỏng
Nấu tôm nõn và tỏi trước.
Sau đó mới cho thịt dê lát vào.
Nấu chín, **nêm gia vị** vừa ăn.

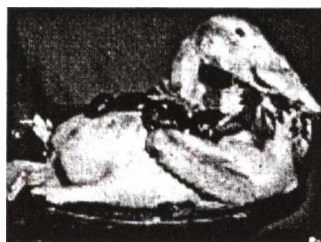
Công dụng:

Chữa liệt **dương do** thận hư.

Vịt chưng bỏ thận ích tinh

Thành phần:

- Vịt trống già một con
- Đông trùng hạ thảo: 10gr
- Rượu, gừng, hành, muối tiêu vừa đủ.



Cách chế biến:

Vịt làm sạch, rạch từ đầu thẳng xuống cổ, cho 3 g đông trùng hạ thảo vào, lấy dây buộc lại.

Còn lại tất cả cho vào bụng (đã bỏ hết lòng), để vào bát to, đặt vào nồi chưng cho chín.

Công dụng:

Món này thích hợp với người di tinh, yếu dương, lưng gối yếu mỏi, ra mồ hôi nhiều.

MỤC LỤC

Món ăn bệnh tiểu đường	
- Bí xanh nhồi hoàng liên5
- Bí đỏ hầm đậu xanh6
- Cháo địa cốt bì6
- Cháo thiên hoa phấn7
- Cháo măng8
- Cháo củ cải8
- Canh bí nấu bầu9
- Đậu xào thịt lợn nạc10
- Đậu rựa xào cải bẹ11
- Đậu phụ xào mướp đắng12
- Ốc bung chuối xanh13
- Vịt ngọc trúc14
Món ăn cho bệnh mạch vành	
- Canh nấm rơm nấu đại táo15
- Canh sắn dây15
- Củ sen xào chay16
- Kẹo mềm sơn tra17
- Ngọc trúc tim lợn18
- Rau cần xào nấm19
- Sơn tra ngâm mật20
Món ăn bổ gan thận	
- Ba ba hấp gừng21
- Cá lóc nấu với đậu đỏ22
- Cá diếc hầm23
- Canh vịt non24
- Cật lợn xào rau kim châm24
- Cháo quả dâu25
- Cháo ngô đồng26
- Gan lợn xào củ cải27
- Ngô sen nhồi đỗ xanh táo nhân28
- Nhộng tằm xào hoa hẹ29
- Thiên ma ngư30
- Tang thâm mật cao (Cao dâu mật ong)32

Món ăn bổ khí

- Bánh kỳ di bổ dưỡng33
- Cháo sâm linh34
- Cháo sâm sâm35
- Canh rau sam36
- Cháo sơn dược37

Món ăn bổ máu

- Cháo a giao38
- Cháo hải sâm38
- Cháo ba thái (Cháo cổ chân vịt)39

Món ăn tỳ vị

- Bánh ích tỳ40
- Bao tử lợn hầm tiêu sọ41
- Cháo nấm hương42
- Cháo trư tỳ (Lá lách lợn)42

Món ăn bồi bổ sắc đẹp

- Canh hoàng tinh chân giò lợn43
- Canh bí đao44
- Cá mè bọc lá sen45
- Cháo hạt sen46
- Cháo tùng tử47
- Cháo hạnh nhân48
- Gà rán hoàng tinh48
- Gô bồ canh dương sinh50

Món ăn cho sản phụ

- Canh đậu phụ chân giò hun khói51
- Canh đậu phụ giá đỗ52
- Canh trai hành răm53
- Canh rau ngót thịt lợn53
- Canh cua, mướp, mồng tơi, rau đay54
- Cháo nước cốt gà56



- Gà hầm tam thất57
- Gan lợn chiên cầu khởi58
- Thịt lợn hấp lươn58
- Thịt dê nấu đậu phụ59
- Trứng luộc rượu60
- Trứng gà nấu đậu phụ61

Món ăn chữa bệnh cho trẻ

- Bàng quang lợn nấu ích trí nhân62
- Bầu dục lợn nấu kì tử62
- Canh đậu phụ cá diếc63
- Canh đậu phụ cá trắm cỏ64
- Canh dưa chua đậu phụ65
- Cá ngấn hấp66
- Canh khoai sọ66
- Canh rau chân vịt, gan lợn67
- Canh thịt viên đậu phụ68
- Cháo gạo nếp, xương tủy, hồng táo69
- Cháo dạ dày69
- Cháo mề nhân bong bóng cá70
- Cháo gan71
- Đậu đen hầm thịt chó71
- Đậu phụ chung đường phèn72
- Đậu phụ nấu tôm khô73
- Đậu phụ xào đậu cô-ve74
- Gan lợn xào trứng gà và bó xôi75
- Lươn hấp màng mề gà75
- Mộc nhĩ đen, táo tàu76
- Thịt bò xào lá tỏi và mộc nhĩ77

Món ăn chữa bệnh cao huyết áp

- Cá lóc nấu táo78
- Cháo mộc nhĩ đen và táo tàu79
- Cháo sa sâm và sắn dây79
- Cháo bột ngô, xa tiền tử80

- Cháo tim lợn81
- Đậu phụ xào nấm rơm82
- Song nhĩ hạ áp83

Món ăn chữa viêm phế quản

- Cháo phổi lợn84
- Cháo sa sâm và sắn dây85
- Cháo hành85
- Cháo hạnh nhân86
- Cháo bối mẫu87

Món ăn chữa nhức đầu, dị ứng, đau chân tay

- Bạc hà nấu gạo tẻ88
- Bạc hà nấu kim ngân hoa89
- Bạc hà nấu kinh giới90
- Cần tây nấu canh thịt91
- Cháo thịt bò92
- Chim bồ câu hầm93
- Đầu cá chép nấu tân di94
- Rắn nướng lá lốt95
- Tôm xào ngô, cần tây96

Món ăn cho đàn ông yếu sinh lý

- Ba ba luộc nước dừa rang muối98
- Cháo bong bóng cá nấu với kì tử99
- Canh hạt sen, trứng chim sẻ100
- Cá mực nhồi tôm101
- Cháo thịt dê102
- Chim sẻ hầm103
- Mì nấu cật dê và nấm bào ngư104
- Tôm nõn xào hẹ105
- Thịt hươu nấu thực nhung dung105
- Thịt dê nấu tôm nõn106
- Vịt chưng bổ thận ích tinh107



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
Số 62 Bà Triệu - Hà Nội
ĐT: 04 9439364 - 04 9434044
Fax: 04 9436024



CÔNG TY THƯƠNG MẠI & DỊCH VỤ VĂN HÓA ĐÌNH TỊ

ĐC: Số 8 Phạm Ngũ Lão - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 04 2192869 - 04.9334889 - Fax: 04 9334943.

Website: www.dinhthibooks.com.vn Email: dinhthi@fpt.vn

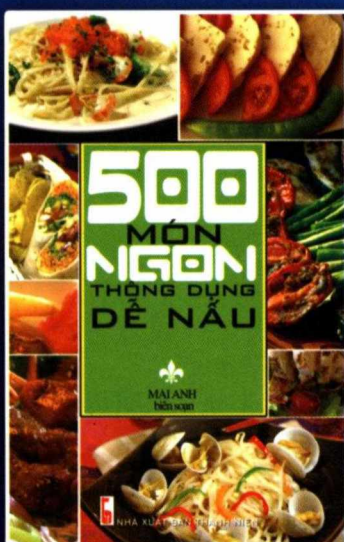
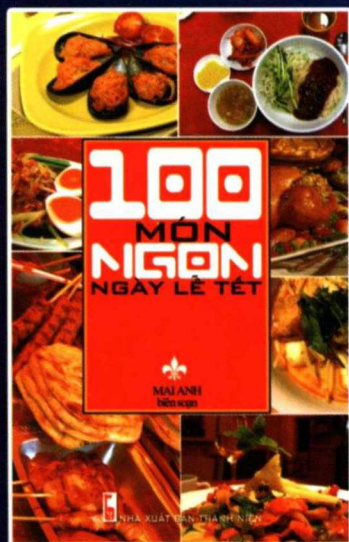
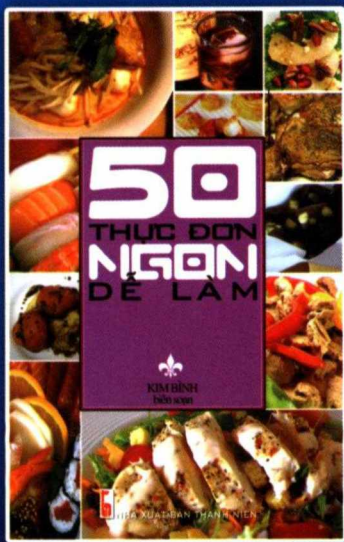
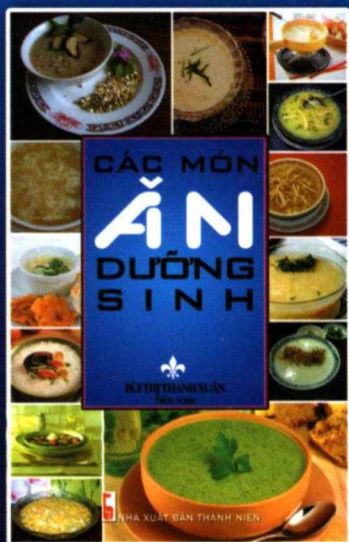
CÁC MÓN ĂN DƯỠNG SINH

Chịu trách nhiệm xuất bản
MAI THỜI CHÍNH

Biên tập : NGUYỄN THANH BÌNH
Bìa : NGỌC ANH
Kỹ thuật vi tính : ĐÌNH TỊ

In 1000 bản - Khổ 13cm x 20,5 cm - Tại Công ty cổ phần In Sao Việt
Giấy chấp nhận ĐKKHXB số: 253-2008/CXB/804-08/TN ngày 17/06/2008
In xong và nộp lưu chiểu Quý 3/2008.

CÁC BẠN TÌM ĐỌC



8 935077 002638

Giá: 18.000đ