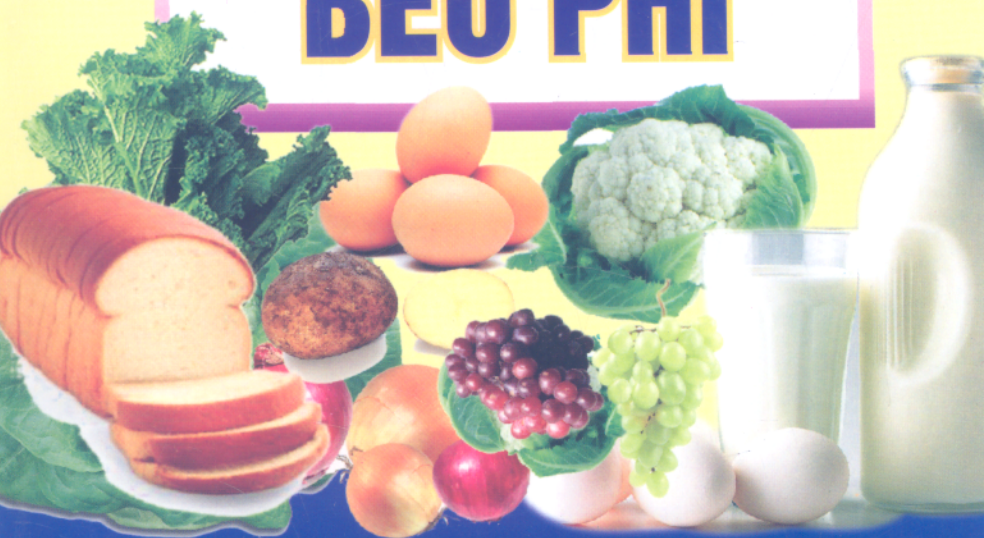


Xuân Huy - Hải Linh

MÓN ĂN - BÀI THUỐC



TRỊ BỆNH BÉO PHÌ



Nhà xuất bản Hà Nội

XUÂN HUY - HAI LINH

MÓN ĂN BÀI THUỐC TRỊ BỆNH BÉO PHÌ

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Lời nói đầu

Theo sự phát triển của nền kinh tế và chất lượng cuộc sống ngày càng được nâng cao, kết cấu dinh dưỡng trong bữa ăn của mỗi người cũng có những thay đổi lớn. Cơ cấu bữa ăn ngày càng có nhiều thực phẩm giàu năng lượng, các vitamin và chất xơ lại ngày càng giảm làm cho trọng lượng cơ thể vượt quá tiêu chuẩn, dẫn tới béo phì. Béo phì trở thành một trong những căn bệnh nguy hiểm của xã hội hiện đại. Béo phì không chỉ làm ảnh hưởng tới sinh hoạt hằng ngày, làm giảm yếu tố thẩm mỹ, mà còn kéo theo nhiều chứng bệnh ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe cơ thể như: cao huyết áp, tiểu đường, các bệnh về tim mạch...

Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến béo phì là do năng lượng hấp thu vào trong cơ thể vượt quá năng lượng tiêu hao, năng lượng dư thừa sẽ chuyển hóa thành chất mỡ dự trữ trong tất cả các cơ quan trong cơ thể. Di truyền và môi trường là hai nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến thể trọng, trong đó nhân tố môi trường bao gồm thói quen ăn uống, phối hợp thức ăn và sinh hoạt hằng ngày.

Kết cấu dinh dưỡng không hợp lý là một trong những nhân tố chủ yếu, cũng là nhân tố thường gặp nhất dẫn tới béo phì. Chế độ ăn uống để vừa có thể khống chế được thể trọng, vừa đảm bảo đủ chất dinh dưỡng đòi hỏi phải được nghiên cứu kỹ lưỡng và nghiêm khắc thực hiện. Tránh

*tình trạng giảm béo không đúng phương pháp làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Cuốn sách **Món ăn bài thuốc trị bệnh béo phì** sẽ giúp bạn lựa chọn được những món ăn ít năng lượng nhưng vẫn giàu dưỡng chất, thơm ngon bổ dưỡng để vừa giữ được thể trọng tối ưu, vừa đảm bảo sức khỏe cơ thể. Đặc biệt cuốn sách còn giới thiệu tới bạn đọc các loại thảo dược và các bài thuốc hay, vừa có tác dụng bồi bổ cơ thể, vừa hỗ trợ quá trình giảm béo đối với những bệnh nhân béo phì.*

Hy vọng cuốn sách sẽ đồng hành cùng bạn trong cuộc sống, trở thành một người bạn hữu ích.

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ BỆNH BÉO PHÌ

Béo phì và nguyên nhân dẫn đến béo phì

Tổ chức Y tế Thế giới WHO định nghĩa: Béo phì là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân đến mức ảnh hưởng tới sức khỏe. Béo phì là tình trạng sức khỏe có nguyên nhân dinh dưỡng. Thông thường một người trưởng thành khỏe mạnh, dinh dưỡng hợp lý, cân nặng của họ dao động trong giới hạn nhất định. Hiện nay, Tổ chức Y tế Thế giới thường dùng chỉ số khối cơ thể (*Body Mass Index* - BMI) để nhận định tình trạng gây béo.

Người bị béo phì ngoài thân hình phì nộn, nặng nề, khó coi... còn có nguy cơ mắc nhiều bệnh như: rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp, sỏi mật, đái tháo đường, xương khớp, ung thư...

Hiện nay tình hình thừa cân và béo phì đang tăng lên với tốc độ báo động không chỉ ở các nước phát triển mà ở cả các quốc gia đang phát triển. Đây thật sự là mối đe dọa tiềm ẩn trong tương lai. Tại các nước đang phát triển, béo phì tồn tại song song với thiếu dinh dưỡng, gặp nhiều ở thành phố hơn ở nông thôn. Ở Việt Nam tỷ lệ thừa cân và béo phì khoảng 4% ở Hà Nội (1995) và thành phố Hồ Chí Minh (2000); 10,7% ở lứa tuổi 15 - 49 và 21,9% ở lứa tuổi 40 - 49. Tỷ lệ béo phì ở học sinh tiểu

học Hà Nội là 4,2% (1996) và 12,2% ở thành phố Hồ Chí Minh (1997).

Để có chỉ số khối cơ thể (BMI), người ta dùng công thức:

$$BMI = \frac{W}{(H)^2}$$

W = Cân nặng (kg)

H = Chiều cao (m)

Chỉ số BMI bình thường nên có ở giới hạn 20 - 25, trên 25 là thừa cân và trên 30 là béo phì. Đó là chỉ số dành cho người châu Âu và châu Mỹ. Đối với người châu Á, BMI bình thường có giới hạn từ 18,5 - 23.

Một điều cần chú ý nữa là vùng chất mỡ tập trung. Mỡ tập trung nhiều quanh vùng eo lưng tạo nên dáng người “quả táo tàu” thường được gọi là béo kiểu “trung tâm”; kiểu phần trên hay béo kiểu dáng đàn ông và mỡ tập trung ở phần háng tạo nên vóc người “hình quả lê” hay còn gọi là béo phần thấp hay kiểu dáng đàn bà. Vì vậy bên cạnh theo dõi chỉ số BMI, nên theo dõi thêm tỷ số vòng bụng/vòng mông. Khi tỷ số này vượt quá 0,9 ở nam giới và 0,8 ở nữ giới thì các nguy cơ tăng huyết áp, bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường đều tăng lên rõ rệt.

Béo phì không tốt đối với sức khỏe. Người béo phì có các nguy cơ mắc bệnh càng nhiều. Trước hết, người béo phì dễ mắc các bệnh cao huyết áp, bệnh tim mạch do mạch vành, tiểu đường hay bị các rối loạn dạ dày, ruột, sỏi mật.

“Béo phì không hẳn do ăn uống hay lười hoạt động” là tuyên bố mới đây nhất của một nhóm các nhà nghiên cứu quốc tế.

Chỉ bằng cách quan sát, chúng ta thường đưa ra kết luận nguyên nhân dẫn đến béo phì là do ăn quá nhiều.

Đặc biệt, hầu như tất cả chúng ta đều lên án sự phát triển của thị trường đồ ăn nhanh, thực phẩm ướp muối và việc ngồi trước màn hình tivi thay vì luyện tập. “Và trên thực tế, chúng ta đang phải trả giá cho sự chú ý quá lớn tới 2 thủ phạm này”, tiến sĩ David B. Allison, giám đốc University Alabama thuộc trung tâm nghiên cứu dinh dưỡng Birmingham và các cộng sự khẳng định.

Vai trò của 2 thủ phạm này luôn được thừa nhận và điều này đã khiến các nhà nghiên cứu coi thường những nhân tố được giả định khác. Vậy là các bác sĩ chỉ tập trung sự chú ý vào thói quen ăn uống cũng như khuyến bệnh nhân năng vận động nhưng kết quả là tỷ lệ béo phì không thuyên giảm là bao.

Chúng ta đều thừa nhận rằng, lười hoạt động và đồ ăn nhanh có liên quan tới căn bệnh béo phì. Nhưng để chứng minh rằng chúng là nguyên nhân chủ yếu của căn bệnh này thì rõ ràng là vẫn mang tính suy diễn. Thậm chí ngay cả khi một số nguyên nhân dưới đây chỉ có ảnh hưởng rất nhỏ đến béo phì thì chúng cũng cần được xem xét một cách cẩn thận, bởi sự tương tác, ảnh hưởng lẫn nhau sẽ làm chúng béo phì trở nên trầm trọng và việc thay đổi chế độ ăn hay luyện tập không mang lại hiệu quả như mong đợi.

Nhằm khuyến khích một cuộc tranh luận sôi nổi, tìm ra nguyên nhân thực sự của căn bệnh béo phì đang ngày càng trở nên trầm trọng ở tất cả các quốc gia, tiến sĩ Allison và các cộng sự đã đưa ra 10 nguyên nhân khác có thể dẫn tới béo phì và được đăng tải trên Tạp chí quốc tế về béo phì:

- Ngủ quá ít: Nếu bạn bị mất ngủ thường xuyên hoặc bạn rộn đến mức có rất ít thời gian để chợp mắt

thì nguy cơ tăng cân trong tương lai là điều khó tránh khỏi.

- Ô nhiễm: Một số loại hormon kiểm soát trọng lượng cơ thể. Môi trường ngày nay đang bị ô nhiễm bởi các chất thải từ xe cộ, động cơ sẽ tác động rất lớn tới những hormon này.

- Điều hòa không khí: Bạn có thể đốt cháy một lượng calo nếu môi trường quanh bạn quá nóng hay quá lạnh để điều hòa thân nhiệt. Tuy nhiên, nhiều người ngày nay sống và làm việc trong những ngôi nhà hay văn phòng mà nhiệt độ luôn được kiểm soát ở mức lý tưởng.

- Bỏ thuốc lá: Hút thuốc cũng giúp giảm cân. Thế giới ngày càng có nhiều người bỏ thuốc lá và vì thế cũng ngày càng có nhiều người béo phì.

- Thuốc men: Rất nhiều loại thuốc khác nhau, bao gồm thuốc ngừa thai, thuốc chứa hormon, thuốc tiểu đường, thuốc chống suy nhược và thuốc áp huyết cao... Đây là nguyên nhân gây ra sự thay đổi về cân nặng. Sử dụng những loại thuốc này sẽ khiến cân nặng của cơ thể có xu hướng đi lên.

- Tuổi thọ và chủng tộc: Những người trung Mỹ và những người Mỹ gốc Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha thường có xu hướng bị béo phì hơn những người Mỹ gốc Âu.

- Phụ nữ sinh đẻ muộn: Đã có một số bằng chứng cho thấy, những người phụ nữ lớn tuổi mới sinh con lần đầu thì đứa trẻ thường có nguy cơ bị béo phì cao hơn. Rất nhiều phụ nữ Mỹ sinh con lần đầu khi lớn tuổi thậm chí đã già.

- Di truyền: Có một số ảnh hưởng sẽ tác động lên thế hệ thứ 2. Sự thay đổi của môi trường đã tác động đến bào thai và làm cho những gen di truyền của ông bà

vốn đã bị “lặn” ở thế hệ cha mẹ trở thành “trội” ở thế hệ các cháu.

- Béo phì liên quan đến khả năng sinh sản: Có một số bằng chứng cho thấy những người béo phì thường sinh đẻ dễ dàng hơn những phụ nữ gầy. Nếu như béo phì thực sự có liên quan đến di truyền học thì tỷ lệ người béo phì sẽ ngày càng gia tăng trong dân số chung của nhân loại.

- Sự kết hợp của những cặp béo phì: Những phụ nữ béo phì thường có xu hướng kết hôn với những nam giới thừa cân. Con cái của những cặp đôi này có nguy cơ cao cũng bị béo phì.

Ngoài danh sách những nguyên nhân dẫn tới tình trạng béo phì kể trên còn có một số nguyên nhân khác như: virus gây béo phì, tình trạng suy dinh dưỡng khi còn nhỏ, ít sử dụng các sản phẩm sữa và những hormon từ ngành nông nghiệp biến đổi gen...

Tác hại của bệnh béo phì

Những người mắc bệnh béo phì rất dễ bị rối loạn cơ xương vì các đốt sống thắt lưng phải chịu gánh nặng quá mức dẫn đến tổn thương. Béo phì còn làm tăng nguy cơ thấp khớp (khớp gối và háng). Các bệnh về xương khiến bệnh nhân giảm hoạt động thể lực, làm nặng thêm bệnh béo phì.

Béo phì là trạng thái thừa cân do tăng khối lượng mỡ. Nếu mỡ thừa phân phối đều toàn thân, đó là trường hợp béo phì toàn thân. Nếu mỡ thừa tập trung chủ yếu ở bụng, hông, đùi, đó là béo phì hướng tâm, rất nguy hiểm vì dễ dẫn đến rối loạn mỡ máu. Các chuyên gia thường dùng chỉ số eo/mông (Waist Hip Ratio-WHR) để

đánh giá béo phì. WHR ở nam lớn hơn 0,95 và ở nữ lớn hơn 0,85 là đã ở mức báo động. Chỉ số BMI cũng thường được dùng để đánh giá thể trọng, BMI lớn hơn 25 được coi là béo phì. Có khi chỉ cần đo vòng eo là đủ xác định béo phì (nam hơn 90cm, nữ hơn 80cm).

Bệnh béo phì có thể dẫn đến các hậu quả sau:

- Bệnh tim: Mỡ bọc lấy tim làm cho tim khó co bóp. Mỡ cũng làm hẹp mạch vành, cản trở máu đến nuôi tim dẫn đến nhồi máu cơ tim.

- Tăng huyết áp.

- Rối loạn mỡ máu: Béo phì làm tăng nồng độ triglycerid và LDL - cholesterol, làm giảm nồng độ HDL - cholesterol trong máu. Người béo bụng dễ bị rối loạn mỡ máu.

- Tiểu đường: Béo phì toàn thân và béo bụng là yếu tố nguy cơ cho tiểu đường. Phụ nữ béo phì có nguy cơ tiểu đường cao gấp 2,5 lần so với người bình thường.

- Đột quỵ: Người có chỉ số BMI lớn hơn 30 dễ bị tử vong do bệnh mạch máu não. Nếu có thêm các yếu tố nguy cơ khác (tiểu đường, cao huyết áp, rối loạn mỡ máu) thì đột quỵ có thể xảy ra với người có BMI thấp hơn (25,0 - 29,9).

- Giảm khả năng sinh sản: Ở người béo phì, mô mỡ làm rối loạn buồng trứng, hàng tháng trứng không lớn lên và chín rụng được, chất lượng trứng kém, rối loạn kinh nguyệt. Mỡ quá nhiều sẽ lấp kín buồng trứng và gây vô kinh. Béo phì cũng dễ gây hội chứng đa u nang, khó thụ tinh, dễ sảy thai. Cần lưu ý khi mãn kinh, một số phụ nữ dễ tăng béo bụng.

- Giảm chức năng hô hấp: Mỡ tích ở cơ hoành, làm cơ hoành kém uyển chuyển, sự thông khí giảm, gây khó thở, khiến não thiếu oxy, tạo hội chứng Pickwick (ngủ

cách quãng suốt ngày đêm, lúc ngủ lúc tỉnh). Ngừng thở khi ngủ cũng là vấn đề hay gặp ở người béo phì nặng, nhất là khi béo bụng và có cổ quá lớn.

- Tăng viêm xương khớp: Các khớp chịu đựng sức nặng quá mức sẽ dễ đau. Lượng acid uric ở người béo tăng, dễ gây bệnh gút. Nhiều công trình nghiên cứu đã khẳng định, khi chỉ số BMI tăng, lượng acid uric huyết thanh tăng theo.

- Ung thư: Nam giới béo phì dễ bị ung thư đại trực tràng, còn nữ giới dễ bị ung thư đường mật, vú, tử cung, buồng trứng.

- Bệnh đường tiêu hóa: Người béo phì dễ bị bệnh túi mật, có bất thường về gan, gan nhiễm mỡ, ruột nhiễm mỡ, nhu động ruột giảm (gây đầy hơi, táo bón); hệ mạch ở ruột bị cản trở, gây trĩ.

Đối với trẻ em, chứng béo phì cũng có tác hại rất lớn. Những trẻ này dễ bị béo phì khi trưởng thành; nguy cơ mắc các bệnh tim mạch tăng cao (bệnh mạch vành: gấp đôi; xơ vữa mạch máu: gấp 7; tai biến mạch não: gấp 13 lần).

Nhân tố dinh dưỡng ảnh hưởng tới bệnh béo phì

- Hãy ăn ít năng lượng hơn trước bằng cách trước mỗi bữa ăn uống một cốc nước, ăn một bát canh rau hoặc ăn một đĩa rau luộc... để tạo cảm giác no, làm giảm bớt lượng thức ăn khác. Không nên “tiết của” ăn cố mà nên thực hiện khẩu hiệu “thà lãng phí còn hơn béo phì”.

- Tăng cường rau xanh trong mỗi bữa ăn, ăn quả chín ở mức vừa phải không quá 500g/ngày, chọn loại quả ít ngọt. Khi ăn nên ăn cả quả hạn chế vắt nước các loại quả như cam, quýt vì ăn cả quả cung cấp nhiều

chất xơ có tác dụng kéo chất mỡ dư thừa ra ngoài qua phân, chống táo bón.

- Nên ăn thịt nạc, cá, tôm, cua, đậu phụ; hạn chế óc, thận, tim, gan, lòng đỏ trứng vì những thức ăn này chứa nhiều cholesterol và chất béo khác. Khi chế biến thức ăn nên chế biến dưới dạng luộc, hấp, hạn chế xào, rán để giảm lượng dầu mỡ vì ăn nhiều dầu thực vật cũng vẫn bị béo. Nên ăn nhiều vào bữa sáng, giảm về trưa, ăn hạn chế về buổi tối; nên ăn đều đặn không nên bỏ bữa.

- Nên uống nước sôi để nguội, nước trà xanh, nước rau luộc, nước quả tươi không đường, sữa đậu nành không đường, sữa bột tách bơ không đường, hạn chế rượu, bia, nước ngọt. Nên uống từ 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày là được.

- Hạn chế ăn tiệm và hàng quán, bớt dự tiệc chiêu đãi, liên hoan nếu có thể từ chối được. Chế độ ăn cho người béo phì tuy giảm năng lượng nhưng vẫn phải đảm bảo đủ chất đạm, vitamin và muối khoáng, vì vậy khi nấu ăn bạn phải biết chọn các loại thực phẩm đảm bảo yêu cầu trên. Những loại thực phẩm nên dùng bao gồm:

+ Nhóm cung cấp chất đạm: Nên ăn thịt nạc, thịt gia cầm bỏ da, cá nạc, tôm, cua, đậu phụ, lòng trắng trứng.

+ Nhóm cung cấp chất béo: Nên ăn dầu thực vật ở mức vừa phải.

+ Nhóm cung cấp năng lượng: Nên ăn số lượng vừa phải, tăng cường ăn các loại còn nguyên hạt: gạo, ngô, khoai, tuy nhiên để giảm bớt năng lượng có thể ăn các loại đã chế biến như: bún, bánh phở, miến, bánh đa.

+ Nhóm cung cấp vitamin và chất khoáng: các loại rau xanh như: rau cần, bắp cải, các loại rau cải, bí xanh,

su hào, rau muống, rau đay, rau dền, các loại quả ít ngọt: dưa hấu, thanh long, cam quýt, mận, lê, táo, nho ta, dưa chuột (dưa leo).

- Những loại thực phẩm nên hạn chế:

+ Mỡ động vật, thịt mỡ, bơ, pho mát, lòng đỏ trứng, phủ tạng động vật: tim, gan, thận, óc, dạ dày, tràng.

+ Nước giải khát có đường, các loại kẹo, bánh ngọt.

+ Các loại sữa bột nguyên kem, sữa đặc có đường

+ Các loại hoa quả quá ngọt: chuối, mít, na, xoài, vải, nhón.

Nguyên tắc dinh dưỡng dành cho người bệnh béo phì

- Béo phì, phòng bệnh hơn chữa bệnh:

Phòng bệnh béo phì dễ dàng và quan trọng hơn chữa bệnh, đặc biệt là đối với những người có di truyền bệnh béo phì, phụ nữ sau khi sinh và sau khi mãn kinh, đàn ông sau tuổi trung niên và đang trong thời kỳ hồi phục sức khỏe sau khi ốm, trong đó cần chú ý đến những thay đổi của trọng lượng cơ thể, để phòng bệnh.

+ Nhai kỹ rồi mới nuốt:

Nhai càng lâu, khả năng tiêu hao năng lượng sau khi ăn càng cao.

+ Sau khi ăn cần thay đổi không khí:

Sau khi bữa ăn kết thúc, cần dọn dẹp ngay đồ ăn và dụng cụ nấu nướng, không được để thức ăn trước mắt. Điều này rất quan trọng.

+ Một ngày ăn ba bữa, ăn uống có quy tắc:

Sinh hoạt ăn uống theo quy tắc sẽ giúp giảm chất béo trong cơ thể, tránh kéo dài khoảng thời gian giữa hai bữa và ăn đêm.

+ Hạn định không gian ăn uống:

Hạn chế việc ăn cơm và điểm tâm trong phòng khách, từ đó, việc ăn vặt ở những nơi công cộng cũng sẽ giảm đi.

+ Không nên bày nhiều thức ăn:

Khi có quá nhiều thức ăn, không nên cố ăn cho hết mà cần kiên quyết giữ lại thức ăn thừa. Bảo quản thức ăn thừa trong bụng là cách bảo quản tệ nhất.

- Những thói quen ăn uống gây béo phì:

Bạn có thường nhịn ăn sáng không? Khi bạn ăn cơm với bạn bè, có phải bạn luôn là người ăn xong trước? Trong khi xem phim, bạn có hay ăn một chút điểm tâm không? Bạn có cảm thấy rất thèm ăn một chút gì đó vào lúc nửa đêm không?

Nếu như bạn có tất cả những thói quen trên, thì thật đáng lo ngại! Bởi vì, đây chính là những thói quen ăn uống gây ra bệnh béo phì. Rất nhiều người cho rằng, nhịn ăn sáng sẽ giúp giảm cân, nhưng nếu như kéo dài tình trạng ăn uống ngày hai bữa sẽ khiến cho trọng lượng cơ thể của bạn tăng nhanh. Những người ăn quá nhanh, hoặc vừa ăn vừa làm những việc khác sẽ vô tình tiến tới những tiêu chí của bệnh béo phì. Ăn trước khi ngủ cũng là thói quen ăn uống không khoa học. Ăn trước khi ngủ sẽ rất khó được cơ thể tiêu hóa, năng lượng sẽ tích lũy lại trong cơ thể dưới dạng mỡ, gây ra bệnh béo phì. Khi ăn cần nhai kỹ, không nên ăn vặt. Để giảm cân và cũng là để giữ gìn sức khỏe, cần thiết bạn phải chú ý đến thói quen ăn uống.

Người bệnh béo phì cần tuân theo những quy tắc ăn uống sau:

+ Đầu tiên, ăn uống đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, nhưng nên sử dụng thích hợp:

Hấp thu quá nhiều sẽ gây béo phì. Protein nên dùng ít mà tinh khiết, chọn dùng những loại thực phẩm có protein cao như sữa, cá, gà, trứng gà, thịt nạc, đậu phụ... Nên lựa chọn những loại hợp chất dễ bị cacbon hóa như ngô, lúa mì, yến mạch, khoai lang... Mỡ nên dùng mỡ không no và mỡ chưa, hạn chế mỡ động vật và những đồ uống có cồn.

+ Thứ hai, tác dụng của chất xơ:

Chất xơ sẽ giúp tạo cảm giác no bụng, giúp giảm hấp thu nhiệt lượng, thúc đẩy sự hoạt động của ruột và dạ dày, tăng cường bài tiết, phòng bệnh táo bón, có tác dụng giải độc. Những thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao như khoai môn, yến mạch... chất xơ cũng có tác dụng giảm cân.

+ Thứ ba, cung cấp đủ vitamin có thể phòng trừ bệnh béo phì:

Vitamin A và vitamin D có tác dụng ngăn chặn sự phân hóa của các tế bào chất béo. Nhưng 2 vitamin này chỉ có tác dụng kìm hãm sự gia tăng của các tế bào chất béo, không thể làm giảm số lượng của các tế bào đã hình thành. Bệnh béo phì thông thường là do những tế bào chất béo đã hình thành nhiều, chỉ dựa vào vitamin sẽ không thể giảm béo. Do đó, hy vọng dùng vitamin A và vitamin D để giảm béo là không thể, chúng chỉ có tác dụng duy trì cơ thể cân đối.

Đối với những người đã béo, không muốn béo thêm nữa và những người lo lắng sau này sẽ béo phì, chỉ cần dùng vitamin A và vitamin D sẽ thu được kết quả như mong muốn. Nhưng những người muốn giảm cân thì cần phải bổ sung đầy đủ vitamin. Nếu như thiếu vitamin C cơ thể sẽ không thể sản sinh ra cơ để làm tiêu

hao chất béo, gây tích lũy mỡ trong cơ thể và làm cơ thể béo lên. Vitamin B₁ và B₂ là hai chất dinh dưỡng không thể thiếu trong quá trình chuyển hóa chất béo thành năng lượng, giúp đốt cháy mỡ, tránh tích tụ mỡ thừa, có tác dụng loại bỏ sạch mỡ.

+ Thứ tư, bổ sung đầy đủ khoáng chất:

Dian là nguyên liệu hình thành nên hormon tuyến giáp của cơ thể, giúp tiêu hao nhiệt lượng và sản sinh ra các tế bào thay thế, từ đó giúp giảm và khống chế trọng lượng cơ thể. Kali là khoáng chất rất tốt cho việc làm giảm thịt thừa giúp bình ổn lượng natri trong cơ thể. Nếu trong cơ thể có quá ít kali sẽ làm mất đi sự cân bằng natri - kali. Natri quá nhiều gây tích nước, làm phù thũng tế bào. Kali có thể giải phóng nước trong cơ thể, loại bỏ phù thũng. Những thực phẩm có hàm lượng dian cao bao gồm hải sản, đặc biệt là tảo biển. Kali có nhiều trong các loại hoa quả tươi như chuối, cam, quýt, chanh, quả hạnh, mơ và dưa hồng...

- Trong thời gian giảm cân cần bổ sung dinh dưỡng:

Rất nhiều người cho rằng, béo phì là do ăn quá nhiều chất dinh dưỡng, do đó, chỉ cần ăn những thực phẩm ít dinh dưỡng như rau, đồ ăn nguội..., tránh những loại thức ăn có hàm lượng chất béo cao thì sẽ khống chế được trọng lượng cơ thể. Tuy đây là phương pháp có thể giải quyết được mong muốn giảm nhanh trọng lượng cơ thể, nhưng kỳ thực lại rất nguy hiểm.

Để duy trì sự sống, con người cần có các chất dinh dưỡng như protein, chất béo, đường, vitamin, khoáng chất và nước. Sáu loại chất dinh dưỡng này được gọi là "Lục đại dinh dưỡng", trong đó, protein, chất béo và đường là nguồn gốc của trọng lượng; vitamin, khoáng

chất và nước giúp ba loại chất dinh dưỡng này chuyển hóa thành năng lượng để giải phóng, có tác dụng điều tiết một cách hợp lý tình trạng cơ thể.

Trong tác dụng qua lại của “Lục đại dinh dưỡng”, nếu thiếu đi một loại, cơ thể sẽ cảm thấy khó thích ứng hoặc bất bình thường. Do đó, dù đang trong quá trình ăn kiêng để giảm cân, cũng cần ăn uống những loại thực phẩm giúp duy trì bình ổn dinh dưỡng. Khi cơ thể đột ngột giảm trọng lượng cũng sẽ kéo theo những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe.

Đối với phụ nữ, trong quá trình ăn uống để giảm cân thường rất lo lắng về làn da. Một vài phụ nữ cho rằng, để giữ cho da đẹp, chỉ cần hấp thu đầy đủ vitamin C là đủ. Đây là một quan niệm rất sai lầm. Thông thường, làn da sẽ có những sự thay mới theo chu kỳ 28 ngày, quá trình thay thế này chỉ có thể tiến hành khi có đầy đủ protein. Nếu chỉ hấp thu vitamin sẽ không thể có làn da mới. Cũng như vậy, tóc sinh trưởng nhờ protein, nếu chỉ dùng thực phẩm bằng các loại tảo biển sẽ không thể giúp tóc sinh trưởng. Ngoài ra, việc khống chế lượng nước trong cơ thể cũng có thể làm giảm trọng lượng trong thời gian ngắn, tuy nhiên, đây là phương pháp chỉ dùng cho các vận động viên, không sử dụng được cho những người bình thường. Lượng nước trong cơ thể rất quan trọng, làm giảm trọng lượng của cơ thể thông qua điều tiết lượng nước có thể kéo theo nhiều chứng bệnh do cơ thể thiếu nước. Nếu trong thời gian đó không sử dụng thêm một chút thực phẩm chứa dầu nào, sẽ càng có hại.

Bên cạnh đó, khi ăn uống, nếu như không hấp thu đủ sắt, sẽ gây ra thiếu máu, canxi không đủ, sẽ làm xương giòn, dễ dẫn đến những bệnh về xương. Từ đó có

thể thấy, nếu việc giảm cân nhanh không được kết hợp hài hòa với chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ là mầm mống gây ra rất nhiều bệnh.

- Mỗi người thích hợp với một cách giảm béo khác nhau:

+ Bệnh béo phì ở trẻ:

Bệnh béo phì ở trẻ rất thường gặp, nhiều nhất ở trẻ 1 tuổi và tiếp đó là ở trẻ 5 tuổi. Khoảng 1/3 bệnh nhi sẽ béo phì tăng lên tỷ lệ với độ tuổi, đồng thời tiềm ẩn những căn bệnh nguy hiểm, có thể ảnh hưởng đến tương lai của trẻ. Để phòng tránh, trước hết cần tăng cường nuôi con bằng sữa mẹ, không nên cho trẻ ăn bổ sung quá sớm. Khi đã đến thời kỳ cho ăn bổ sung, cũng không nên cho trẻ ăn quá nhiều sữa và chế phẩm của sữa. Thứ hai, nhiệt năng cung cấp cho trẻ trong các bữa ăn hàng ngày để đáp ứng nhu cầu sinh lý cần đảm bảo phù hợp với khả năng sinh trưởng bình thường.

+ Béo phì ở thanh thiếu niên:

Thanh thiếu niên thường mắc chứng béo phì trong giai đoạn từ 14 - 18 tuổi. Những năm gần đây, do đời sống người dân không ngừng được nâng cao, bệnh béo phì do hấp thụ quá nhiều dinh dưỡng của thanh thiếu niên có xu hướng tăng nhanh. Béo phì ở thiếu niên đa phần là béo phì đơn thuần, chủ yếu là do hấp thụ quá nhiều nhiệt lượng, làm cho thể trọng cơ thể tăng lên, hoặc do ít vận động khiến cơ thể ít tiêu hao năng lượng. Để phòng tránh, thanh thiếu niên cần tăng cường rèn luyện, kết hợp với hormon của tuyến nội tiết, thúc đẩy cơ thể nhanh dậy thì, trưởng thành. Trong ăn uống, cần chú ý phối hợp dinh dưỡng, ăn nhiều thực phẩm có protein, vitamin, chất khoáng, ít ăn thực phẩm có mỡ, giữ tâm lý vui vẻ.

+ Béo phì ở phụ nữ mang thai:

Trong thời kỳ mang thai, trọng lượng cơ thể người mẹ sẽ tăng lên theo từng giai đoạn thai nghén. Nếu trong giai đoạn này ăn uống nhiều, sẽ không chỉ gây béo phì cho cơ thể mẹ mà còn dễ sinh ra thai nhi lớn, khiến đứa trẻ sinh ra mang mầm bệnh béo phì. Để phòng tránh, phụ nữ trong thời kỳ mang thai và cho con bú cần phải bổ sung chất dinh dưỡng, nhưng cần chú ý ăn uống ổn định, cần nhận thức sâu sắc rằng, trong thời kỳ này, hấp thu quá nhiều dinh dưỡng sẽ dẫn đến những ảnh hưởng không tốt đến mẹ và bé.

+ Béo phì ở người già và trung niên:

Sau tuổi trung niên, cơ thể rất dễ phát phì. Có người cho rằng: “Trung niên phát phúc”. Kỳ thực, “Trung niên phát phúc” báo hiệu sự già yếu, không những vô phúc, còn là họa, là dấu hiệu của bệnh tật. Người sau tuổi trung niên, khả năng tiêu hao năng lượng giảm dần, nhưng có không ít người vẫn ăn uống tốt, lượng thức ăn vào cơ thể chỉ có tăng mà không giảm, do đó, nhiệt lượng hấp thu vào nhiều hơn nhiệt lượng tiêu hao, lượng nhiệt dư thừa sẽ chuyển biến thành mỡ tích tụ trong cơ thể, gây nên bệnh béo phì. Phụ nữ ở tuổi mãn kinh, chức năng tuyến nội tiết giảm, hấp thu quá nhiều thực phẩm có chất béo rất dễ bị phát phì. Trong giai đoạn phát phì này, đa số mỡ thừa được tích lũy ở phần bụng, ngực. Những người béo rất dễ mắc bệnh mỡ máu, tiểu đường, đau tim, cao huyết áp, rất nguy hiểm đối với sức khỏe. Để phòng tránh, người già cần tránh ăn quá nhiều, nên ăn thành nhiều bữa, bữa tối nên ăn ít. Cần chú ý bữa sáng rất quan trọng, hàng ngày cần ăn sáng. Người già không nên bỏ bữa, duy trì chế độ ăn uống hợp lý. Ngoài ra, người già hàng ngày nên uống nước ấm.

CÁC LOẠI THỰC PHẨM VÀ THẢO DƯỢC GIẢM BÉO

CÁC LOẠI THỰC PHẨM CÓ TÁC DỤNG GIẢM BÉO

Hạt kê

Giá trị dinh dưỡng của hạt kê không thấp hơn so với các loại ngũ cốc khác. Do hạt kê không phải tinh chế nên nó có thể giữ được rất nhiều chất dinh dưỡng và khoáng chất. Hàm lượng vitamin B₁ trong hạt kê cao gấp nhiều lần so với gạo tẻ, đứng ở vị trí đầu trong các loại lương thực. Ngoài ra, trong hạt kê còn chứa beta carotene mà trong các loại thực phẩm khác không có. Theo tính toán, mỗi 100g hạt kê có chứa khoảng 100mg beta carotene. So với các loại thực phẩm khác, hạt kê là loại thực phẩm lý tưởng cho những ai muốn giảm béo. Tuy nhiên, khi phối hợp thực phẩm cần phải chú ý, do lượng lysine trong hạt kê thấp nên khi chế biến có thể kết hợp với đỗ tương và các loại thịt.

Đồng ý cho rằng, hạt kê có vị ngọt nhẹ, có tác dụng thanh nhiệt, giải rượu, kích thích ăn uống, trừ thấp, hòa vị, an thần... Dùng hạt kê nấu cháo, ăn trước khi ngủ sẽ rất dễ ngủ. Hạt kê có công dụng phòng và chữa tiêu hóa không tốt, chống ói mửa, buồn nôn; có thể tu âm dưỡng máu, giúp sản phụ điều tiết được thể chất hư hàn, phục hồi thể lực.

Yến mạch

Yến mạch có vị ngọt, ấm, có tác dụng bổ hư, cầm mồ hôi. Chất không no, acid béo, sợi hòa tan và saponins... có thể trong yến mạch có tác dụng hạ thấp hàm lượng cholesterol và acid vegetable fat trong máu, vừa có thể điều chỉnh lượng mỡ giảm béo, lại vừa có tác dụng giúp giảm bớt lượng đường trong máu. Sợi hòa tan trong yến mạch có thể làm chậm đói bụng, có cảm giác no mà không chế được sự thèm ăn, là loại thực phẩm giảm béo hiệu quả.

Kiêu mạch

Hàm lượng glutelin trong kiều mạch thấp, protein chủ yếu là thyroglobulin. Hàm lượng lysine trong kiều mạch cao, lysine là acid amin mà cơ thể cần, đồng thời loại acid amin này có thể bổ sung hỗ trợ cho các loại lương thực chủ yếu. Vì hạt kiều mạch khá nhỏ nên so với các loại lương thực khác, kiều mạch dễ nấu chín, dễ tiêu hóa và dễ chế biến hơn. Kiều mạch có hàm lượng chất xơ, vitamin E, chất xơ dễ hòa tan, vitamin PP và rutin (rutoside) phong phú. Trong đó, rutin có tác dụng làm giảm hàm lượng cholesterol và lượng máu nhiễm mỡ trong cơ thể, làm mềm mạch máu, bảo vệ thị lực và phòng chống tai biến mạch máu não. Lượng nhiệt trong kiều mạch cao nhưng không gây ra béo phì, nó còn có tác dụng điều chỉnh mỡ, giảm béo.

Đông y cho rằng, kiều mạch mát, ngọt, có thể bổ vị, làm tiêu sự tích tụ, cầm ra mồ hôi. Trong cuốn *Thực liệu bốn thảo* viết: “Kiều mạch giúp đầy tràng vị, lợi khí lực, bổ tinh thần”; trong *Tùy tức cứ ẩm thực phả* nói:

“Kiểu mạch khai vị, khoan tràng, bổ khí lực, ngự hàn phong”.

Chú ý, protein trong kiểu mạch và chất dị ứng khác có thể làm cho người bị dị ứng, do đó người dễ bị dị ứng nên ít ăn hoặc không nên ăn kiểu mạch. Người có tỳ vị hư hàn; tiêu hóa không tốt và thường bị trướng bụng cũng không nên ăn kiểu mạch. Ngoài ra, mọi người đều có thể ăn mạch kiều, đặc biệt là những người mắc các chứng bệnh như cao huyết áp, vị tràng tiêu chảy mạn tính và ra mồ hôi trộm. Tuy nhiên, một lần không nên ăn quá nhiều kiểu mạch, nếu không dễ dẫn đến tiêu hóa không tốt.

Đậu phụ

Đậu phụ là thực phẩm giàu dinh dưỡng, giàu khoáng chất, ít mỡ, hàm lượng protein trong đậu phụ có lợi cho việc tăng cường thể chất và tạo ra cảm giác no, có lợi cho việc giảm béo. Sitosterol trong đậu phụ có thể hạ thấp được lượng cholesterol. Hàm lượng protein thực vật trong đậu phụ rất phong phú, hàm lượng đường tương đối ít, thích hợp cho người bị tiểu đường hoặc người bị béo phì.

Ở Nhật Bản, rất nhiều phụ nữ ăn đậu phụ thay cơm để giảm béo, làm đẹp. Ngoài ra, giá trị dinh dưỡng của đậu phụ rất cao, có chứa khá nhiều sắt, canxi và magiê, trong đó sắt và canxi có ý nghĩa quan trọng trong quá trình mọc răng và phát triển xương cốt ở trẻ nhỏ, magiê có tác dụng bảo vệ cơ tim, nên rất thích hợp cho người bị bệnh tim mạch. Có thể nói, đậu phụ là thực phẩm có ích cho người cao huyết áp, bị bệnh máu nhiễm

mỡ, bệnh tim, xơ cứng động mạch, bệnh tiểu đường và bệnh béo phì.

Đồng y cho rằng, đậu phụ có vị ngọt mát, là thực phẩm bổ dưỡng, thanh nhiệt, thường xuyên ăn có thể bổ sung dưỡng khí, thanh nhiệt, nhuận táo, tạo nước bọt, giải khát, thanh khiết tràng vị, rất thích hợp cho người cơ thể nóng, hôi miệng, khô miệng, tràng vị không sạch...

Khoai lang

Khoai lang nhiệt lượng thấp, hàm lượng chất béo thấp, lại tạo ra cảm giác no, dù là dùng làm món ăn chính hay món ăn phụ, khoai lang đều là một loại thực phẩm giảm béo rất tốt. Ngoài ra, thành phần dinh dưỡng của khoai lang rất cân bằng. Khoai lang có hơn 10 loại khoáng chất như vitamin A, vitamin B, vitamin C, chất xơ và sắt, kali, đồng..., trong đó chất xơ có tác dụng kích thích sự nhu động của đường ruột, thúc đẩy sự bài tiết. Đồng thời, do kết cấu của các sợi trong đường ruột không được hấp thụ nên cản trở đường biến thành chất béo. Do đó, các nhà dinh dưỡng học coi khoai lang là loại thực phẩm tốt cho sức khỏe có chất dinh dưỡng cân bằng nhất, cũng là loại thực phẩm lý tưởng nhất và ít tốn kém nhất cho việc giảm béo.

Do khoai lang giá thành không cao lại có tác dụng giảm béo hiệu quả, nên những năm gần đây, khoai lang ở nước ngoài rất được ưa chuộng. Người Nhật Bản coi khoai lang nướng là loại thực phẩm “mỹ vị” tốt cho sức khỏe, thậm chí ở Tokyo, trong nhà ăn của các khách sạn lớn cũng có bán khoai lang nướng. Người châu Âu còn dùng khoai lang chế biến thành kem, điểm tâm, kẹo đường...

Đông y cho rằng, khoai lang có vị ngọt, trung tính, là loại thực phẩm tốt cho sức khỏe mà lại rẻ, trong cuốn *Bản thảo cương mục* có viết: “Khoai lang trắng dùng làm lương thực, có các tác dụng làm tăng tuổi thọ, bổ hư, bổ khí lực, bổ tỳ vị, thận âm...” Người đau dạ dày, buồn nôn, phân loãng không nên ăn khoai lang.

Bí đao

Trong bí đao có chứa chất acid hydro xymalonic, có thể khống chế hiệu quả lượng đường chuyển hóa thành chất béo. Bí đao chứa rất ít chất béo, nhiệt lượng không cao, có ý nghĩa quan trọng cho việc khống chế trọng lượng cơ thể, có thể giảm béo làm đẹp. Đông y cho rằng, bí đao mát, có vị ngọt, có thể giải nhiệt, giảm bớt buồn bực, là loại thực phẩm rất thích hợp trong mùa hè. Trong *Y bộ toàn lục* viết: “Nếu ăn bí đao trong một thời gian dài sẽ có tác dụng giảm béo, làm đẹp thường xuyên ăn bí đao thì hiệu quả giảm béo càng rõ”. Trong *Thực liệu bản thảo* cũng viết: “Người muốn giảm bớt trọng lượng cơ thể nên ăn nhiều bí đao”.

Y học hiện đại đã chứng minh, đa số những người béo trong cơ thể chứa khá nhiều nước, mà bí đao có công dụng lợi tiểu, có thể bài trừ bớt lượng nước thừa, hỗ trợ cho việc giảm béo. Ngoài ra, bí đao chứa nhiều loại vitamin và nguyên tố vi lượng, đặc biệt là vitamin nhóm B, trong đó, vitamin B₁ có thể cải thiện được sự thay thế chất mỡ, giảm bớt sự hợp thành chất mỡ, từ đó giảm bớt trọng lượng cơ thể. Có rất nhiều cách ăn bí đao, nhưng đối với người béo, cách tốt nhất là nấu canh uống, nhưng chỉ nên cho ít muối. Cũng có thể luộc cùi

và vỏ bí đao lấy nước uống, một ngày uống 3 lần, có hiệu quả rất tốt.

Rong biển

Những người bị béo phì khi ăn rong biển vừa có thể giảm được cảm giác đói, vừa có thể hấp thu được các loại acid amin và các loại muối vô cơ có trong rong biển, đây là loại thức ăn làm no bụng lý tưởng. Trong rong biển có chứa một lượng i-ốt rất lớn, có thể giúp cho việc nâng cao cơ năng của tuyến giáp trạng, hỗ trợ lớn cho việc tiêu hao năng lượng và quá trình trao đổi chất của cơ thể, đạt được mục đích giảm trọng lượng và khống chế được thể trọng. Ngoài i-ốt, kali cũng là khoáng chất hữu ích cho việc giảm mỡ thừa, giúp cân bằng lượng natri trong cơ thể. Nếu như lượng kali trong cơ thể quá ít, sẽ dẫn tới sự mất cân bằng natri và kali, natri quá nhiều sẽ làm cho nước tích tụ lại, gây ra phù thũng tế bào, làm cho thể trọng không thể giảm xuống.

Mặt khác, trong rong biển còn chứa rất nhiều loại acid amin và một lượng sacarit rất lớn, nhưng lại chứa rất ít lipid. Khi so sánh rong biển với rau chân vịt và rau cải thì ngoài vitamin C, hàm lượng protein thô, đường, canxi, sắt có trong rong biển đều cao hơn rất nhiều.

Về mặt giá trị dinh dưỡng, rong biển có ưu điểm nổi trội, là loại thực phẩm tính kiềm. Những năm gần đây, cùng với mức sống ngày càng được nâng cao thì nhu cầu ăn các thực phẩm động vật (thực phẩm có tính acid) cũng tăng lên, tính acid trong thể chất của con người lớn, từ đó sẽ dễ phát sinh nhiều loại bệnh. Thường xuyên ăn rong biển sẽ có lợi cho việc cân bằng acid và kiềm, duy trì được tính kiềm yếu trong dịch thể (độ pH

là 7,35 - 7,45), giảm sự xuất hiện của bệnh tật. Đông y cho rằng, rong biển vị mặn, tính hàn, khi đi vào tỳ, kinh vị, có thể thanh nhiệt, lợi tiểu, giảm ho và hen suyễn, giảm mỡ, hạ huyết áp.

Cải bắp

Rau cải bắp thuộc loại thực phẩm nhiệt lượng thấp. Trong 100g rau chỉ có 40.000 calo nhiệt lượng. Điều quan trọng là rau cải bắp có chứa một lượng vitamin và khoáng chất rất phong phú, hơn nữa lại thuộc loại thực vật có chất xơ cao, nên rất dễ có cảm giác no bụng, là một trong những loại thực phẩm có tác dụng giảm béo lý tưởng. Thường xuyên ăn rau cải bắp còn có tác dụng làm đẹp, có thể giúp sắc tố da không bị tối, giảm vết tàn nhang ở thanh niên, trì hoãn sự xuất hiện các nếp nhăn của tuổi già. Thường xuyên ăn rau cải bắp còn có thể nâng cao khả năng miễn dịch, bồi bổ sức khỏe của cơ thể.

Nghiên cứu hiện nay đã phát hiện rằng, trong rau cải bắp có chứa chất indole có khả năng ức chế và phòng ung thư. Đông y cho rằng, rau cải bắp tính bình, vị ngọt, tốt cho tỳ, thận, thông kinh lạc và giúp xương chắc khỏe. Ăn nhiều cải bắp có thể tăng cảm giác thèm ăn, thúc đẩy tiêu hóa, phòng bệnh táo bón. Tây y thường dùng rau cải bắp để chữa bệnh ho, đồng thời dùng ép lấy nước để uống.

Cà chua

Thể tích của cà chua lớn, nhiệt lượng thấp, là một trong những thực phẩm giảm béo lý tưởng. Lycopene có trong cà chua có thể giảm sự hấp thụ nhiệt lượng, giảm sự tích lũy mỡ, đồng thời bổ sung nhiều loại vitamin,

duy trì cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể, vì vậy cà chua luôn là lựa chọn hàng đầu của những ai muốn có thân hình thon gọn. Để có thân hình gọn gàng thì trước bữa ăn nên ăn 1 quả cà chua, hoặc cũng có thể dùng 180 - 250ml nước sinh tố cà chua không có muối để thay thế. Ngoài ra còn có thể dùng nước cà chua để cô đặc lại.

Chất xơ có trong cà chua làm giảm sự hấp thụ trong quá trình tiêu hóa của cơ thể, đồng thời với việc giảm sự hấp thụ năng lượng có trong cơm và trong thức ăn có nhiệt lượng cao, có thể ngăn cản cơ thể hấp thụ chất béo có trong thực phẩm. Vị chua đặc biệt của cà chua còn có thể kích thích tiết dịch vị, đẩy mạnh hoạt động của tràng vị, giúp đốt cháy mỡ, đồng thời giúp chất xơ có trong cà chua loại bỏ chất mỡ dư thừa có trong ruột, cùng với các chất thải bài tiết ra ngoài. Đối với nam giới, tác dụng của cà chua cũng hiệu quả như vậy, lycopene không chỉ có khả năng chống ung thư tuyến tiền liệt, còn có thể giảm sự hấp thụ mỡ trong bụng.

Ngoài ra, ăn sống cà chua còn có thể giảm áp huyết và cholesterol, đồng thời cũng là thực phẩm chống selen tốt. Trong cuốn sách *Lục xuyên bản thảo* nói rằng: “Cà chua vị ngọt chua, tính hơi lạnh, có thể giúp tiết nước bọt, giải khát, tốt cho dạ dày và giúp tiêu hóa tốt. Trị bệnh khát, chán ăn”.

Củ cải

Tổng nhiệt lượng có trong củ cải chỉ tương đương với 1/25 của lúa nước; lượng lipid gần như là không có; lượng chất xơ thô nhiều hơn so với khoai tây và khoai lang, vì vậy sau khi ăn sẽ dễ có cảm giác no bụng, là một loại thực phẩm tốt để làm cơ thể thon gọn. Củ cải có

chứa một lượng lớn các khoáng chất như canxi, photpho, sắt và chứa một lượng vitamin khá phong phú, tuy nhiên không nên vì thường xuyên ăn củ cải mà ăn ít các loại thực vật khác gây nên thiếu dinh dưỡng. Trong củ cải (chủ yếu là củ cải trắng) còn chứa các chất dung môi có thể thúc đẩy lipid tiến hành trao đổi chất, có thể giảm sự tích tụ mỡ dưới da.

Ngoài ra, thực tiễn cũng đã chứng minh rằng, củ cải có chức năng phòng và kháng ung thư. Chất chiết xuất cồn có trong củ cải có tác dụng kháng khuẩn (bao gồm nấm); nước ép củ cải còn chống sự hình thành sỏi gan. Đông y cho rằng, củ cải vị ngọt cay, tính lạnh, có tác dụng tiêu tích, hóa đờm, hạ khí, giải độc, có thể dùng cho các chứng bệnh như đầy bụng, viêm họng, mất tiếng, nôn ra máu, máu cam, tiêu khát, kiết lỵ, đau nửa đầu.

Dưa chuột

Theo nhiên cứu của y học hiện đại, dưa chuột có một hợp chất có thể ức chế các loại đường chuyển hóa thành lipid alcohol acid. Những người bị béo phì có thể thường xuyên ăn dưa chuột để ức chế sự chuyển hóa của các loại đường và sự tích lũy lipid, để từ đó có thể đạt được mục đích giảm béo. Ngoài việc giảm được lượng mỡ, dưa chuột còn có tác dụng bảo vệ sức khỏe như giảm lượng đường trong máu, bảo vệ gan, làm đẹp, đẩy nhanh sự hấp thụ, tiêu viêm, kháng khối u. Đông y cho rằng, dưa chuột vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh lọc máu, làm mát cơ thể, bổ sung nước, giải độc và có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với các bệnh như buồn phiền, cổ họng sưng đau, bệnh viêm kết mạc cấp tính và bị bỏng.

Sơn tra

Sơn tra có tác dụng tiêu hóa những thức ăn có nhiều dầu mỡ. Theo nghiên cứu thì sơn tra có thể giảm lượng máu nhiễm mỡ, giúp khai thông mạch máu, thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu. Sơn tra có tác dụng tương đối to lớn trong việc làm giảm lượng máu nhiễm mỡ và tiêu lượng mỡ thừa trong cơ thể.

Nếu thường xuyên ăn sơn tra có thể phòng chống bệnh lão hóa, làm đẹp, phòng bệnh ung thư và xơ cứng động mạch. Trong sơn tra có hàm lượng chất xơ phong phú. Chất xơ giúp làm sạch ruột, có thể tăng sự co bóp và khả năng tiêu hóa của ruột, có lợi cho việc tiêu hóa thức ăn và bài tiết chất thừa. Đông y cho rằng, sơn tra có vị chua, ngọt, tính ấm, tốt cho lá lách, dạ dày, gan, có các công hiệu như giúp cho tiêu hóa, bảo vệ dạ dày, loại trừ ứ đọng, tắc nghẽn, các chứng đau cơ thể, hạ huyết áp. Ứng dụng lâm sàng của sơn tra rất rộng rãi, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như: tiêu hóa không tốt, tiêu chảy, bệnh lỵ amíp, đau bụng kinh, đau bụng sau khi đẻ, bệnh cao huyết áp, bệnh ở động mạch. Sơn tra thường có dung lượng từ 10 - 15g, liều thuốc có thể dùng từ 30 - 120g.

- Táo đỏ:

Táo đỏ có nhiệt lượng thấp, là loại quả lý tưởng cho người giảm béo. Malate có thể làm phân giải mỡ, tránh thừa mỡ trong cơ thể, giúp làm đẹp da. Trong táo đỏ có chứa 15% đường, chất keo, vitamin A, vitamin C, vitamin E, kali và chất chống oxy hóa. Chất keo trong táo đỏ giảm bớt lượng cholesterol và huyết áp, phòng chống xơ cứng động mạch. Đông y cho rằng, vị ngọt,

mặn và vị mát của táo có thể tạo ra nước bọt, giữ ẩm thận, thanh nhiệt, hóa đờm, bổ sung dưỡng khí, dùng cho điều trị các chứng bệnh như khí không đủ, tiêu hóa kém, giải rượu, cao huyết áp...

- Cá trắm:

Thịt cá trắm mềm mà không ngấy, có thể khai vị, tư bổ. Cá trắm giàu chất không no và acid béo, có lợi cho vòng tuần hoàn máu và người bị bệnh tim. Cá trắm không chỉ thích hợp cho người cơ thể suy yếu, ăn uống không tốt, mà còn là nguồn protein lý tưởng cho người giảm béo. Ngoài ra, cá trắm rất giàu nguyên tố selen, thường xuyên ăn cá trắm sẽ có tác dụng chống lão hóa, làm đẹp, đối với các u bướu cũng có tác dụng điều trị nhất định. Đông y cho rằng, cá trắm có vị ngọt, tính ấm, thích hợp cho điều trị các chứng bệnh như tiêu hóa kém, cảm cúm, đau đầu, cao huyết áp...

CÁC LOẠI THẢO DƯỢC CÓ TÁC DỤNG GIẢM BÉO

Cấu kỷ tử

Còn gọi là câu khôi, khôi tử, địa cốt tử, câu kỷ tử.

Tên khoa học *Lycium sinense* Mill. (*Lycium barbarum* L. var. *sinense* Ait), thuộc họ cà Solanaceae.

Kỷ tử hay khôi tử (*Fructus Lycii*) là quả chín phơi hay sấy khô của cây khôi tử *Lycium sinense*.

Cây khôi tử là một loại cây nhỏ, cao 0,5 - 1,5m cành nhỏ, thỉnh thoảng có gai ngắn mọc ở kẽ lá, dài 5cm. Lá mọc so le một số mọc vòng tại một điểm. Cuống lá của lá đều hẹp, hơi nhọn, dài 2 - 6cm, rộng 0,6 - 2,5cm, mép lá nguyên. Hoa nhỏ mọc đơn độc ở kẽ lá hoặc có một số hoa mọc tụ lại. Cánh hoa màu tím đỏ. Quả mọng hình trứng

dài 0,5 - 2cm, đường kính 4 - 8mm. Khi chín có màu đỏ sẫm hoặc vàng đỏ. Hạt nhiều, hình thận, dẹt, dài 2 - 2,5mm. Mùa hoa tháng 6 - 9, mùa quả tháng 7 - 10.

Khởi tử được coi là một vị thuốc bổ toàn thân, dùng trong các bệnh tiểu đường (phối hợp với các vị thuốc khác), ho lao, viêm phổi, mệt nhọc, gây yếu, bổ tinh khí, giữ cho người trẻ lâu.

Liều dùng 6 - 15g dưới dạng thuốc sắc hoặc rượu thuốc.

Theo tài liệu cổ, khởi tử có vị ngọt, tính bình, vào 3 kinh phế, can và thận. Có tác dụng bổ can thận, nhuận phế táo, mạnh gân cốt. Dùng chữa chân tay yếu mỏi, mất ngủ, di mộng tinh.

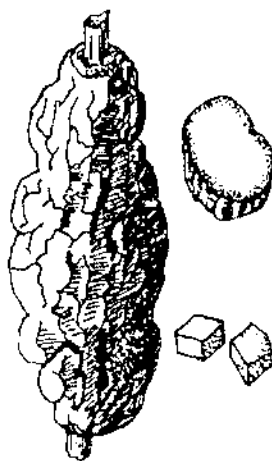
Phục linh

Còn có tên là bạch phục linh, phục thần, tên khoa học *Poria cocos* Wolf (*Pachyma hoelen* Rumph), thuộc họ nấm lỗ Polyporaceae.

Nấm này mọc ký sinh trên rễ cây thông. Vì người ta cho phục linh là linh khí của cây thông nấp ở dưới đất, do đó mà đặt tên. Nếu nấm mọc xung quanh rễ khi đào lên có rễ thông ở giữa nấm thì gọi là phục thần. Người ta cho loại này có tác dụng yên thần phách, chữa sợ hãi, mất ngủ.

Nấm hình khối to, có thể nặng tới 5kg. Nhỏ có thể bằng nắm tay. Mặt ngoài màu xám đen, nhăn nheo có khi thành bướu. Cắt ngang sẽ thấy mặt lõn nhon hoặc trắng (bạch phục linh) hoặc hồng xám (xích phục linh).





Bột phục linh có màu trắng xám, chủ yếu gồm các khuẩn ty, bào tử, cuống đám tử.

Dùng glycerin để soi sẽ thấy các khuẩn ty không màu, thỉnh thoảng có các khuẩn ty màu nâu đường kính 3 - 4 μ m, cuống đám tử có đường kính 9 - 18 μ m, trên đầu có nhiều đám bào tử đường kính 11 - 26 μ m. Ngoài ra, đôi khi có các đám chất keo.

Tính chất phục linh theo tài liệu cổ: Vị ngọt, nhạt, tính bình, vào 5 kinh tâm, phế, thận, tỳ và vị. Có tác dụng lợi thủy, thẩm thấp, bổ tỳ, định tâm, dùng chữa tiểu tiện khó khăn, thủy thũng trương man, tiết tả, phục thần định tâm, an thần chữa hồi hộp mất ngủ.

Trong nhân dân, phục linh được coi là vị thuốc bổ, thuốc lợi tiểu, dùng trong bệnh thủy thũng.

Còn dùng làm thuốc trấn tĩnh, chữa các trường hợp mất ngủ, hay sợ hãi, di tinh.

Ngày dùng 5 - 10g dưới dạng thuốc sắc, thuốc bột, viên.

Sơn tra

Còn gọi tắt là bắc sơn tra, nam sơn tra, dã sơn tra, aubepine, có tên khoa học *Crataegus pinnatifida* Bunge (bắc sơn tra, sơn tra), *Crataegus cuneata* Sieb. et Zucc. (nam sơn tra, dã sơn tra), thuộc họ hoa hồng Rosaceae.

Sơn tra (Fructus Crataegi) là quả chín thái mỏng phơi hay sấy khô của cây bắc hay nam sơn tra.

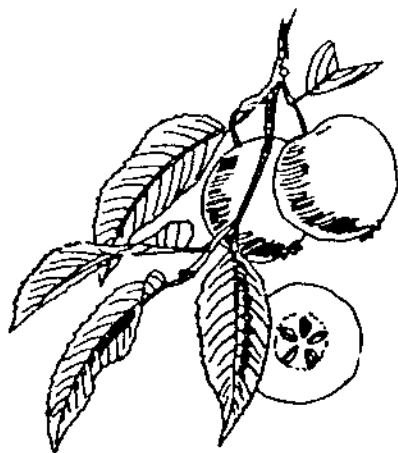
Bắc sơn tra (*Crataegus pinnatifida*) là một cây cao 6m, cành nhỏ thường có gai; lá dài 5 - 10cm, rộng 4 -

7cm, có 3 - 5 thùy, mép có răng cưa, mặt dưới dọc theo các gân có lông mịn, cuống lá dài 2 - 6cm; hoa mẫu 5, hợp thành tán; đài có lông mịn, cánh hoa màu trắng, 20 nhị; quả hình cầu, đường kính 1 - 1,5cm, khi chín có màu đỏ thẫm.



Cây nam sơn tra hay dã sơn tra (*Cratagus cuneata*) cao 15m, có gai nhỏ 5 - 8mm; lá dài 2 - 6cm, rộng 1 - 4,5cm; hoa mẫu 5, hợp thành tán; cánh hoa trắng, 20 nhị; quả hình cầu đường kính 1 - 1,2cm, chín có màu vàng hay đỏ.

Ở Việt Nam hiện nay đang khai thác với tên sơn tra hay chua chất, quả của hai loài cây khác nhau:



- Cây chua chất: Còn gọi là sán sá (Tày) có tên khoa học *Malus doumeri* (Bois) Chev hay *Docynia doumeri* (Bois) Schneid, thuộc họ hoa hồng (Rosaceae). Cây này

cao 10 - 15m, cây non có gai. Lá nguyên hình bầu dục dài 6 - 15cm, rộng 3 - 6cm, mép khía răng cưa. Hoa hợp thành tán từ 3 - 5 hoa. Hoa mẫu 5, cánh màu trắng. Quả tròn hơi dẹt, khi chín ngả màu vàng lục, đường kính 5 - 6cm, cao 4 - 5cm, vị chua hơi chát. Mùa hoa tháng 1 - 2, mùa quả tháng 9 - 10. Cây này thường được khai thác ở Cao Bằng, Lạng Sơn. Nhân dân ở đây cũng bán sang Trung Quốc với tên sơn tra.

- Cây táo mèo: còn gọi là chi tô di (Mèo) có tên khoa học *Docynia indica* (Mall). Dec. cùn g thuộc họ hoa hồng (Rosaceae). Cây nhỏ cao 5 - 6m, cây non cành có gai. Lá đa dạng, ở cây non lá mọc so le, xẻ 3 - 5 thùy, mép có răng cưa không đều. Ở thời kỳ cây trưởng thành lá hình bầu dục dài 6 - 10cm, rộng 2 - 4cm, mép nguyên hoặc hơi khía răng. Hoa hợp từ 1 - 3 hoa, mẫu 5, cánh hoa màu trắng. Nhị 30 - 50. Quả hình cầu thuôn, đường kính 3 - 4cm, khi chín màu vàng lục, có vị chua hơi chát.

Mùa hoa tháng 3, mùa quả tháng 9 - 10. Táo mèo mọc hoang và được trồng ở Lai hâu, Yên Bái, Sơn La, Lào Cai độ cao trên 1.000m. Ngoài ra còn cây *Docynia delavayi* (Franch) Schneid mùa hoa tháng 3, quả tháng 6 - 7. Lá cây cứng hơn cây trên, mặt dưới lá có lông cũng dày hơn. Quả cũng tương tự nhưng có cuống dài hơn. Cũng được thu mua với tên táo mèo hay sơn tra.



Hiện nay Đông y và Tây y dùng sơn tra với hai mục đích khác nhau.

- Tây y coi sơn tra (hoa, quả, lá) là một vị thuốc chủ yếu tác dụng trên tuần hoàn (tim và mạch máu) và giảm đau, an thần.

- Đông y lại coi sơn tra là một vị thuốc chủ yếu sử dụng trên bộ máy tiêu hóa.

Theo tài liệu cổ, sơn tra có vị chua, ngọt, tính ôn vào 3 kinh tỳ vị và cam, tiêu được các thứ thịt tích trong bụng. Tuy nhiên trong các tài liệu cổ, ghi về sơn tra còn nói thêm là sơn tra phá được khí, hành ứ, hóa đờm rãi, giải được độc cá, lở sơn, chữa tả lỵ, trị tích khối, huyết khối, giảm đau, đồng thời ghi chú rằng: “Ăn nhiều sơn tra thì hao khí hại răng, những người gầy còm, có chứng hư chớ ăn”.

Liều dùng trong Đông y: ngày uống 3 - 10g, dưới dạng thuốc sắc, uống một vị hoặc phối hợp với các vị thuốc khác.

Tây y dùng dưới dạng cao lỏng (ngày uống 3 - 4 lần trước bữa ăn, mỗi lần 20 - 30 giọt) hoặc cồn thuốc (ngày uống 3 - 4 lần, mỗi lần 20 - 30 giọt) để chữa các bệnh về tim mạch, cao huyết áp và giảm đau.

Sơn dược

Còn gọi là sơn dược, khoai mài, củ mài, chính hoài, tên khoa học *Dioscorea persimilis* Prain et Burk. (*Dioscorea oppositifolia* Lour), thuộc họ củ nâu *Dioscoreaceae*, hoài sơn hay sơn dược (*Rhizoma Dioscoreae*) là thân rễ cây củ mài (*Dioscorea persimilis*) cạo vỏ, sơ bộ chế biến rồi sấy khô.

Cây củ mài là một loại cây dây leo ở trên mặt đất, có thân củ. Củ có thể dài 1m, đường kính 2 - 10cm, với nhiều rễ con. Thân cây nhẵn hơi có góc cạnh, ở kẽ lá có những củ con gọi là “thiên hoài” hay “dái củ mài”. Lá đơn, mọc đối hoặc có khi so le, đầu lá nhọn phía cuống hình tim. Phiến lá dài 8 - 10cm, rộng 6 - 8cm. Cuống dài 1,5 - 3,5cm. Hoa đực hoa cái khác gốc. Quả khô có 3 cạnh và có dìa. Mùa hoa vào tháng 7 - 8; mùa quả vào tháng 9 - 11.

Ngoài việc dùng để ăn, chống đói, hoài sơn còn là vị thuốc.

Trong Đông y hoài sơn được coi là một vị thuốc bổ và hơi có tính chất thu sáp, dùng trong những trường hợp ăn uống khó tiêu, viêm ruột kinh niên, di tinh, đi tiểu đêm, mồ hôi trộm, đi đái đường.

Theo tài liệu cổ hoài sơn vị ngọt tính bình, vào 4 kinh tỳ, vị, phế và thận. Có tác dụng mạnh bổ tỳ vị, chỉ tả, bổ phế thận, sinh tân chỉ khát, bình suyễn, sáp tinh. Dùng chữa tả lỵ lâu ngày, tiêu khát, hư lao sinh ho, di tinh, đới hạ, tiểu tiện nhiều lần.

Liều dùng ngày uống 10 - 20g, dưới dạng thuốc sắc hay thuốc bột.

Hoàng kỳ

Hoàng kỳ (*Radix Astragali*) là rễ phơi hay sấy khô của cây hoàng kỳ [*Asstragalus membranaceus* (Fisch)



Bunge] hay cây hoàng kỳ Mông Cổ (*Astragalus mongholicus* Bunge) hoặc của những cây dùng chỉ đều thuộc họ đậu Fabaceae.

Vị thuốc màu vàng, sở trường về bổ cho nên có tên gọi như vậy: hoàng là vàng, kỳ là nhón (sở trường).

Hai cây hoàng kỳ hay cho vị thuốc thường tiêu thụ trên thị trường là:

- Hoàng kỳ (*Astragalus membranaceus* (Fish) Bunge) là một cây sống lâu năm, cao 50 - 80cm, rễ cái dài và mọc sâu, rất khó bẻ, đường kính 1 - 3cm, vỏ ngoài màu vàng đỏ hay nâu. Thân mọc thẳng đứng, trên có phân nhiều cành. Lá mọc so le, kép, dĩa lẻ, có lá kèm 3 cạnh, 6 - 13 đôi lá chét hình trứng dài 5 - 23mm, mặt dưới có nhiều lông trắng mịn. Cụm hoa mọc thành chùm ở kẽ lá, dài hơn lá, gồm 5 - 22 hoa, màu vàng tươi. Quả giáp mỏng, dẹt, dài 2 - 2,5cm, đường kính 0,9 - 1,2cm đầu dài ra thành hình gai nhọn, trên quả có lông ngắn, 5 - 6 hạt màu đen.



- Hoàng kỳ Mông Cổ (*Astragalus mongholicus* Bunge) rất giống loại trên, nhưng khác bởi lá chét nhỏ hơn, 12 - 18 đôi lá chét, tràng hoa dài hơn, quả rộng hơn 1,1 - 1,5cm, không có lông. Mùa hoa vào các tháng 6 - 7, mùa quả vào các tháng 7 - 9, cũng hay gặp ở những nơi có hoàng kỳ.

Hoàng kỳ là một vị thuốc còn dùng trong phạm vi Đông y làm thuốc ích khí, tống sang độc, lợi tiểu, làm

hết đau, hút mủ, là thuốc quan trọng chữa bệnh đậu không mọc được, chữa mọi bệnh của trẻ con, phụ nữ, có ác huyết không ra hết, đàn ông hư tổn.

Trên cơ sở nghiên cứu của Tây y, người ta dùng hoàng kỳ để chữa những trường hợp lở loét mạn tính, suy nhược lâu ngày, huyết áp cao, mạch máu nhỏ dễ đứt vỡ, viêm thận mạn tính với anbumin niệu, cơ thể suy nhược hay ra nhiều mồ hôi.

Ngày dùng 3 - 9g dưới dạng thuốc sắc hoặc thuốc cao.

Theo tài liệu cổ hoàng kỳ có vị ngọt, tính ôn, vào 2 kinh phế và tỳ. Có tác dụng bổ khí, lợi tiểu, tháo sang. Dùng chữa biểu hư sinh ra mồ hôi trộm, tỳ hư sinh tiêu chảy, dương hư huyết thoát, thủy thũng, huyết tỳ.

Lô hội

Còn gọi là tượng đảm, du thông, nô hội, lưỡi hổ, hổ thiệt, long tu (Bình Định), tên khoa học Aloe sp, thuộc họ hành tỏi Liliaceae.

Vị thuốc lô hội (Aloe) là dịch cô đặc của lá nhiều loài cây lô hội (có khi gọi là cây hổ thiệt, lưỡi hổ vì lá giống lưỡi hổ).

Lô hội được dùng cả trong Đông y và Tây y. Lô là đen, hội là tụ lại, vì nhựa cây này cô đặc có sắc đen, đóng thành bánh do đó có tên như vậy.

Lô hội có nhiều loài khác nhau. Ở đây chỉ giới thiệu một loài có ở nước ta và một số loài thông dụng.



Lô hội Aloe vera Livar: Là một cây có thân hóa gỗ, ngắn, to thô. Lá không cuống, mọc thành vành rất sát nhau, dày mẫm, hình 3 cạnh, mép dầy, mép có răng cưa thô cứng và thưa dài 30 - 50cm, rộng 5 - 10cm, dày 1 - 2cm, ở phía cuống. Cụm hoa dài chừng 1m, mọc thành chùm dài mang hoa màu vàng xanh lục nhạt lúc đầu mọc đứng, sau rũ xuống, dài 3 - 4cm. Quả nang, hình trứng thuôn, lúc đầu xanh sau nâu và dai.

Tại miền Bắc có trồng một loại lô hội trước đây được xác định là Aloe perfoliata L. chủ yếu để làm cảnh, có lá ngắn hơn chỉ đo được chừng 15 - 20cm, chưa thấy ra hoa kết quả.

Tại các nước khác người ta dùng nhựa nhiều cây lô hội khác như Aloe vulgaris Lamk, Aloe ferox L, Aloe perryi Bak... cho nhiều thứ lô hội chất lượng khác nhau.

Lô hội là một vị thuốc được dùng cả trong Đông y và Tây y.

Theo tài liệu cổ lô hội vị đắng tinh hàn, vào 4 kinh can, tỳ, vị và đại tràng. Có tác dụng sát trùng, thông tiện, thanh nhiệt, lương can. Dùng chữa trẻ con cam tích, kinh giản, táo bón. Người tỳ vị hư nhược, sinh tả và phụ nữ có thai không dùng được. Hiện nay với liều nhỏ dùng giúp sự tiêu hóa, ăn uống không tiêu.

Với liều lớn dùng làm thuốc chữa những bệnh nhức đầu khó chữa, sung huyết phổi, sung huyết các phủ tạng.

Còn dùng làm thuốc tẩy hay nhuận tràng. Nên dùng sau bữa ăn tác dụng sẽ chịu và mau hơn.

Không dùng được cho trẻ con, phụ nữ có thai, lòi dom.

Liều dùng hằng ngày, giúp sự tiêu hóa 0,05 - 0,1g. Tẩy 0,15 - 2g. Dưới dạng thuốc viên hay nhũ dịch.

Xuyên khung

Còn gọi là khung cùg, tang ky, tên khoa học là *Ligusticum wallichii* Franch, thuộc họ Hoa Tán *Apiaceae* (*Umbelliferae*).

Xuyên khung (*Rhizoma Ligustici wallichii*) là thân rễ phơi hay sấy khô của cây xuyên khung.

Trong con người, dầu được coi là bộ phận cao nhất, như vòm trời. Vị thuốc này chuyên trị các chứng về đầu, não, do đó có tên (khung: cao, cùg: chỗ cuối cùng). Tên xuyên khung vì vị thuốc nguồn gốc ở tỉnh Tứ Xuyên. Hiện đã di thực được vào nước ta.



Xuyên khung là một cây thuộc thảo, sống lâu năm, thân mọc thẳng trong ruột rỗng, mặt ngoài có đường gân dọc nổi rõ. Lá mọc so le, kép 3 lần, cuống lá dài 9 - 17cm, phía dưới ôm lấy thân, 3 - 5 đôi lá chét, cuống lá chét dài, phiến lá chét rách sâu, khi vò có mùi thơm. Hoa hợp thành tán kép, cuống tán phụ ngắn chừng 1cm, hoa nhỏ, màu trắng. Song bế quả, hình trứng.

Theo tài liệu cổ, xuyên khung có vị cay, tính ôn, vào 3 kinh can, đờm và tâm bào. Có tác dụng đuổi phong, giảm đau, lý khí hoạt huyết dùng chữa kinh nguyệt không đều, đau nhức mắt hoa, ngực bụng đầy trướng, bán thân bất toại, chân tay co quắp, ung thư. Những người âm hư hỏa vượng không dùng được.

Xuyên khung là một vị thuốc hay được dùng chữa những triệu chứng nhức đầu, hoa mắt, huyết áp cao, phụ nữ sau khi sinh nở bị đông huyết không ngừng.

Xuyên khung còn dùng trong những trường hợp đau dạ dày hay đau đốn khác và kinh nguyệt không đều.

CÁC MÓN ĂN VÀ BÀI THUỐC CÓ TÁC DỤNG GIẢM BÉO

Cháo hạt kê, ngân nhĩ, cà chua



Nguyên liệu

Cà chua 100g, hạt kê 100g, ngân nhĩ 10g, bột sắn 10g, đường phèn 80g, tinh bột 5g.



Cách làm

- Ngâm hạt kê vào nước lạnh khoảng 1 giờ; cà chua rửa sạch, thái thành miếng nhỏ; ngâm ngân nhĩ vào nước ấm sau đó vớt ra, rửa sạch, thái miếng nhỏ.

- Cho ngân nhĩ vào nồi, đổ nước vào đun sôi, sau đó để lửa nhỏ ninh nhừ, cho tiếp cà chua, hạt kê vào nấu cùng, đợi đến khi hạt kê nhừ thì cho đường phèn, tinh bột 5g vào trộn đều là được.



Công dụng

Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, giảm béo, bổ vị, bổ não...

Cháo hạt kê, sơn tra



Nguyên liệu

Sơn tra tươi 150g, hạt kê 120g, muối, bột ngọt lượng vừa đủ.



Cách làm

- Sơn tra rửa sạch, bỏ vỏ, thái lát, cho cùng với hạt kê đã đãi sạch vào nồi, đổ khoảng 800ml vào, để lửa to đun sôi, sau đó để nhỏ lửa đun thành cháo, nêm muối, bột ngọt vừa miệng.

- Ăn vào buổi sáng và buổi tối.



Công dụng

Giúp cho tiêu hóa, giảm béo, kiện tỳ, cầm tiêu chảy, thích hợp dùng cho người mắc cả chứng béo phì nguyên phát kèm theo tiểu đường.

Bánh ngô, hạt kê



Nguyên liệu

Bột hạt kê, bột ngô, bột mì, natri cacbonat.



Cách làm

- Cho bột hạt kê, bột ngô, bột mì vào trong bát, đổ nước vào trộn đều, để lên men.

- Cho natri cacbonat vào trong bột đã lên men, sau đó đổ vào khay men có đáy bằng, cao 4cm, dùng tay dàn cho phẳng rồi cho vào lò nướng, nướng khoảng 30 phút là được.



Công dụng

Kích thích tiêu hóa, dưỡng tỳ vị, giảm béo.

Bí đỏ, hạt kê



Nguyên liệu

Hạt kê mới thu hoạch trong năm, bí đỏ, đường đỏ lượng thích hợp.



Cách làm

- Hạt kê đãi sạch; bí đỏ gọt bỏ vỏ, thái thành miếng.
- Cho hạt kê vào nồi, đổ nước vào ninh, đợi đến khi gạo chín khoảng 7 phần thì cho bí đỏ vào ninh tiếp đến khi cháo có màu vàng bí đỏ chín như cho đường đỏ vào quấy đều là được.



Công dụng

Ấm tỳ vị, kích thích tiêu hóa, giảm béo.

Hạt kê, trứng gà



Nguyên liệu

Hạt kê 100g, trứng gà 2 quả, đường đỏ 100g.



Cách làm

- Hạt kê vo đãi sạch.
- Đặt nồi lên bếp, cho hạt kê và nước vào, để lửa to đun sôi.
- Sau đó để nhỏ lửa ninh đến khi thành cháo, đập trứng gà vào, cho đường đỏ vào đun ít phút là được.



Công dụng

Tác dụng bổ tỳ vị, dưỡng khí huyết, bổ mạch máu, giảm béo thích hợp dùng bổ trợ điều trị suy nhược sau khi sinh đẻ, khô miệng..., là món ăn bổ dưỡng cho phụ nữ sau khi sinh.

Bánh yến mạch



Nguyên liệu

Yến mạch hạt 600g, dầu thực vật, muối, bột ngọt, bột ngũ vị hương mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho yến mạch vào nồi sắt rang chín, lấy ra xay thành bột.
- Cho bột vào trong chậu, cho một lượng muối, bột ngọt, bột ngũ vị hương vừa phải vào trộn đều, đổ nước sôi vào, nhào đều đến khi thành khối bột, cắt thành các miếng nhỏ, nặn thành hình bánh tròn.
- Đổ dầu thực vật vào chảo, đun nóng già, cho bánh yến mạch vào rán đến khi vàng hai mặt là được.
- Làm món điểm tâm.



Công dụng

Giảm bớt lượng đường, mỡ, bổ dưỡng gan tỳ, thích hợp bổ trợ điều trị chứng máu nhiễm mỡ, béo phì lẫn viên gan mạn tính, gan nhiễm mỡ.

Mì kiểu mạch nấu thịt bò, tôm nõn



Nguyên liệu

Mì sợi kiểu mạch 400g, thịt bò 150g, rau cần 50g, tôm nõn, mộc nhĩ mỗi loại 30g, rượu gia vị, xì dầu, muối, bột ngọt, hành thái đoạn, gừng thái lát, dầu thơm.



Cách làm

- Thịt bò, mộc nhĩ thái sợi, rau cần thái đoạn. Cho thịt bò, mộc nhĩ, rau cần, tôm nõn, rượu gia vị, xì dầu, muối, bột ngọt, hành, gừng và dầu thơm vào nồi ninh đến khi thịt bò chín nhừ.

- Cho mì sợi kiểu mạch lên nồi hấp đã sôi qua một lớp mỡ, để lửa to hấp đến khi sợi mì chín được 7 phần, dùng đũa làm tơi ra.

- Đổ nồi đã ninh ở bước 1 và mì vào trong bát, đặt vào nồi, để lửa to hấp đến khi chín là được.



Công dụng

Bổ tỳ vị, dưỡng huyết, giảm mỡ.

Mì yến mạch



Nguyên liệu

Bột yến mạch 600g, bột vụn rau thơm 60g, dưa chuột thái sợi, củ cải trắng thái sợi, tỏi, xì dầu, muối, giấm, dầu vừng.



Cách làm

- Cho bột yến mạch ra chậu, đổ nước sôi vào, nhào đều đến khi thành khối bột, dùng tay nắm thành các nắm bột, xe thành sợi mì nhỏ, cho vào nồi hấp chín, sau đó lấy ra, cho vào bát.

- Cho tỏi đã đập nát, xì dầu, muối, giấm, dầu vừng vào trong bát con, cho tiếp sợi dưa chuột, bột vụn rau thơm, sợi củ cải trắng vào trộn đều rồi đổ lên mì là được.

- Làm món ăn chính, ăn bao nhiêu tùy ý.



Công dụng

Có thể bổ hư, kiện tỳ, giảm bớt lượng đường, mỡ. Thích hợp dùng bổ trợ điều trị chứng béo phì, máu nhiễm mỡ, viêm gan mạn tính, gan nhiễm mỡ...

Bánh kiều mạch cuốn



Nguyên liệu

Bột kiều mạch 600g, trứng gà 6 quả, khoai tây thái sợi, ớt xanh, ớt đỏ thái sợi 50g, dưa chua 100g, ớt khô, tỏi củ thái lát, hành hoa, bột ngọt, dầu, giấm.



Cách làm

- Cho bột kiều mạch vào trong âu to, đập trứng, cho nước, muối vào khuấy đều.

- Đặt nồi lên bếp, đổ một ít dầu ăn vào, để lửa nhỏ đun nóng già, cho bột đã trộn đều vào nồi rán thành miếng bánh dẹt mỏng, rán vàng cả hai mặt bánh.

- Đặt nồi lên bếp, đổ dầu ăn vào, để lửa to đun sôi dầu, cho một nửa phần ớt khô, hành, tỏi vào xào đến khi có mùi thơm, cho tiếp khoai tây, ớt xanh, ớt đỏ vào xào cùng đến khi gần chín thì cho muối, bột ngọt, giấm vào đảo đều.

- Cho thêm một ít dầu ăn vào nồi, cho nốt nửa phần ớt khô, tỏi, hành còn lại vào nồi xào đến khi có mùi thơm, cho dưa chua vào xào đến khi cạn hết nước thì cho một ít muối vào đảo đều.

- Cắt bánh kiêu mạch thành hình vuông có chiều rộng 10cm, một nửa bên đặt khoai tây, nửa bên còn lại đặt dưa chua, cuộn lại rồi bày ra đĩa là được.



Công dụng

Bổ hư, bổ tỳ, giảm bớt lượng đường, mỡ, thích hợp dùng cho người đang điều trị bệnh béo phì và bệnh máu nhiễm mỡ.

Đậu phụ, chân giò hun khói



Nguyên liệu

Đậu phụ 150g, thịt lợn nạc xay 100g, trứng gà (đã đánh đều) 50g, rượu nho đỏ 500g, nước canh nguyên chất 500g, tinh bột, nước muối, rượu gia vị, dầu thơm, bột hạt tiêu, bột ngọt, nước hành gừng, chân giò hun khói thái sợi, nấm hương đã ngâm thái sợi.



Cách làm

- Đậu phụ ngâm vào trong nước sôi, vớt ra dầm nhuyễn, cho thịt xay, trứng gà, tinh bột, nước muối,

rượu gia vị, bột hạt tiêu, bột ngọt vào đánh trộn đều, đổ nước hành gừng và một ít dầu vào trộn đều.

- Cho hỗn hợp đậu phụ vào trong muôi canh đã sôi một lớp dầu, cho chân giò, nấm hương lên trên (xếp hình giống như đàn tỳ bà), cho vào nồi hấp chín, sau đó lấy ra bày vào đĩa.

- Đổ nước canh nguyên chất vào trong nồi, để lửa to đun sôi, cho rượu nho đỏ vào tiếp tục đun sôi, sau đó gọt lên đậu phụ là được.



Công dụng

Bổ não, ích trí, dưỡng tỳ vị, giảm mỡ, giảm béo.

Cá diếc nấu Đậu phụ



Nguyên liệu

Cá diếc sống 2 con (khoảng 400g), dầu hạt cải 200g, đậu phụ 1 miếng, bột ớt đỏ 50g, bột ớt hoa, ớt hoa, gừng, tỏi, tỏi cây, bột ngọt, muối, rượu gia vị, bột đậu nước.



Cách làm

- Làm cá, bỏ vây, rửa sạch, trên hai mặt thân cá khứa 3 khác, xát một ít muối; gừng, tỏi, rửa sạch, thái thành lát nhỏ, tỏi cây rửa sạch cắt khúc; đậu phụ cắt thành các hình chữ nhật dài 6mm, rộng 3mm, cho vào nước đun sôi 5 phút.

- Đổ dầu vào chảo đun sôi khoảng 6 phần, cho cá vào rán vàng cả hai mặt. Đặt chảo khác lên bếp, đổ dầu vào đun sôi khoảng 5 phần, cho gừng, tỏi, ớt hoa,

bột ớt hoa vào xào đến khi có màu đỏ và có mùi thơm thì cho cá, đậu phụ, rượu gia vị, bột ngọt, muối, tỏi cây vào đảo cùng.

- Gắp cá ra đĩa, cho bột đậu nước vào nồi khuấy đều sau đó giội lên cá, rắc bột ớt lên trên là được.



Công dụng

Bổ âm, dưỡng tỳ vị, giảm mỡ, kích thích tiêu hóa.

Đậu phụ viên hồ đào



Nguyên liệu

Đậu phụ 250g, trứng gà (đã đánh đều) 500g, nước canh nguyên chất 500g, muối, tinh bột, bột hạt tiêu, bột ngọt, nhân hồ đào.



Cách làm

- Dùng muối dầm nát đậu phụ, đổ trứng gà đã đánh đều vào, cho muối, tinh bột, bột đậu, bột hạt tiêu, bột ngọt vào trộn đều, viên thành 20 viên tròn, bên trong mỗi viên kẹp một nhân hồ đào.

- Đặt nồi lên bếp, đổ dầu vào, để lửa to đun đến khi dầu chín khoảng 5 - 6 phần, cho đậu phụ viên vào chiên chín là được.



Công dụng

Kích thích tiêu hóa, dưỡng tỳ vị, có tác dụng hỗ trợ giảm béo với người béo phì.

Phục linh, đậu phụ, trứng gà



Nguyên liệu

Đậu phụ 500g, bột phục linh 30g, nhân hạt thông 40g, cà rốt, nấm hương, lòng trắng trứng gà, muối, rượu gia vị, nước luộc thịt, tinh bột.



Cách làm

- Đậu phụ ngâm qua nước, nấm hương, cà rốt thái lát mỏng hình thoi, lòng trắng trứng gà đánh đều.

- Đậu phụ thái thành các miếng nhỏ hình vuông, rắc bột phục linh, muối lên, bày ra đĩa, rưới lòng trắng trứng lên, cho nấm hương, cà rốt, nhân hạt thông lên trên, rồi cho vào nồi hấp, để lửa to đun khoảng 10 phút thì nhắc ra.

- Đổ nước luộc thịt, muối, rượu gia vị vào trong nồi đun sôi, cho thêm tinh bột vào khuấy đều thành chất lỏng đặc màu trắng rồi gột lên đậu phụ là có thể dùng được.



Công dụng

Bổ não, dưỡng huyết, giảm cholesterol, giảm mỡ, tốt cho người giảm béo.

Đậu phụ, rau cải



Nguyên liệu

Đậu phụ 200g, rau cải 100g, muối, hành hoa, bột ngọt, dầu ăn.



Cách làm

- Đậu phụ ngâm vào trong nước sôi 5 phút rồi vớt ra, cắt thành các miếng hình vuông nhỏ khoảng 1cm. Rau cải rửa sạch, thái thật nhỏ.

- Đặt nồi lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho hành hoa vào xào đến khi có mùi thơm, đổ một lượng nước vừa đủ vào đun, đợi nước sôi thì cho rau cải và đậu phụ vào, để lửa nhỏ ninh 15 phút, cho muối, bột ngọt, nêm gia vị vừa khẩu vị là được.



Công dụng

Hỗ trợ quá trình giảm béo đối với các bệnh nhân béo phì.

Đậu phụ nhồi nấm hương



Nguyên liệu

Đậu phụ 300g, nấm hương 3 cái, rau cải bẹ, xì dầu, đường trắng, dầu thơm, tinh bột.



Cách làm

- Đậu phụ cắt thành các miếng vuông, khoét ở giữa. Nấm hương ngâm vào nước ấm cho mềm rồi rửa sạch, thái thật nhỏ, rau cải bẹ rửa sạch thái thật nhỏ, cùng cho vào bát. Cho xì dầu, đường trắng và tinh bột vào trộn đều để làm nhân.

- Nhồi nhân vào trong đậu phụ, xếp ra đĩa, cho vào nồi hấp chín, tưới dầu thơm và xì dầu lên là được.



Công dụng

Giảm cholesterol, giảm mỡ, hỗ trợ quá trình giảm béo.

Canh đậu phụ, mộc nhĩ



Nguyên liệu

Mộc nhĩ đen 25g, đậu phụ 200g, muối, nước luộc gà.



Cách làm

- Mộc nhĩ đen ngâm vào nước ấm, sau đó rửa sạch.
- Đậu phụ cắt thành các miếng nhỏ hình vuông.
- Cho đậu phụ, mộc nhĩ, nước luộc gà vào trong nồi, cho một ít muối vào ninh khoảng 10 phút là được.



Công dụng

Có thể giảm được lượng cholesterol, tốt cho việc giảm béo.

Canh rau tươi



Nguyên liệu

Cà chua 1 quả, giá đỗ 120g, khoai tây 70g, cải bắp 240g, hành tây 50g, củ sắn 12g, muối 5g, hạt tiêu xay 5g.



Cách làm

- Cà chua nhúng qua nước sôi, bóc vỏ, thái lát.
- Khoai tây, cải bắp, hành tây rửa sạch, cắt miếng.

- Các nguyên liệu khác rửa sạch.
- Cho đảng sâm vào nồi gốm trước, cho thêm vừa đủ nước đun thành canh thuốc, vớt bỏ bã lấy nước canh.
- Cho tất cả các nguyên liệu vào nồi canh thuốc, đun sôi rồi chuyển sang lửa nhỏ đun tới khi canh sánh đặc lại, nêm muối cho vừa ăn, rắc hạt tiêu lên trên là được.



Công dụng

Điều lý tràng vị, thúc đẩy bài tiết, làm chậm quá trình lão hóa, giảm mỡ.

Người huyết hư, tim đập nhanh, mất ngủ, nhức đầu hoa mắt có thể ăn món canh này thường xuyên.



Chú ý

Người tỳ vị hàn nên thận trọng khi dùng.

Đậu phụ, nấm rơm



Nguyên liệu

Đậu phụ 150g, đậu phụ chiên dầu 100g, nấm rơm (đóng trong hộp) 20 cái, hành thái đoạn, gia vị nấu canh, xì dầu, đường trắng, dầu, hành, tinh bột ớt.



Cách làm

- Đậu phụ, đậu phụ chiên dầu cắt thành các miếng vuông rộng 2cm.

- Đổ nước vào nồi, cho gia vị nấu canh, đậu phụ, nấm rơm, xì dầu, đường trắng vào đun khoảng 10 phút, cho thêm tinh bột ớt vào quấy đều, đổ nhanh ra bát, xung quanh bát đổ dầu, bên trên rắc hành lên là được.



Công dụng

Dưỡng tỳ vị, kích thích tiêu hóa, giảm mỡ.

Khoai lang xào dưa chuột



Nguyên liệu

Khoai lang 300g, dưa chuột non 200g, lá rau thơm 50g, muối, hành thái đoạn, tỏi, hạt nêm, dầu ăn.



Cách làm

- Khoai lang rửa sạch, gọt vỏ, thái thành miếng to bản. Dưa chuột rửa sạch, gọt vỏ, bỏ ruột, thái thành các miếng to bản nhỏ hơn khoai lang.

- Đặt nồi lên bếp, đổ dầu vào đun đến khi chín khoảng 4 phần, cho tỏi đã đập nhỏ, hành vào xào đến khi có mùi thơm thì cho khoai lang vào xào đến khi chín được một nửa, cho tiếp dưa chuột vào cùng, cho một ít nước sạch, muối, hạt nêm vào đảo đều, đến khi nước cạn thì cho lá rau thơm vào là được.



Công dụng

Giảm mỡ, giảm cholesterol, giảm béo.

Khoai lang xào mật



Nguyên liệu

Khoai lang 500g, táo đỏ 50g, mật ong, đường phèn, dầu thực vật.



Cách làm

- Khoai lang rửa sạch, thái thành các miếng hình chữ nhật, sau đó cắt tía thành hình quả trứng. Táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt, cắt thành miếng nhỏ vụn.

- Đặt nồi lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho khoai lang vào chiên chín, vớt ra để ráo dầu.

- Đun lại dầu còn trong nồi, đổ một lượng nước vừa đủ rồi cho đường phèn vào chưng lên, cho khoai lang vào nấu đến khi thấm đều đường, cho mật ong, táo vào đảo đều, đun thêm 5 phút, rồi đổ nhanh ra đĩa.



Công dụng

Thơm ngon, giàu dinh dưỡng, là món ăn rất tốt cho phụ nữ trong thời kỳ mang thai, phụ nữ đang cho con bú.

Khoai lang hấp cơm



Nguyên liệu

Khoai lang 250g, gạo lức (gạo chưa xay kỹ) nửa bát.



Cách làm

- Khoai lang gọt vỏ rửa sạch, thái thành sợi nhỏ.

- Gạo đãi sạch, cho vào nồi trộn đều cùng với khoai lang, đặt vào trong nồi cơm điện, đổ nước vào hấp cách thủy đến khi chín là được.



Công dụng

Ấm tỳ vị, kích thích tiêu hóa, giảm mỡ, giảm béo.

Khoai lang, táo tàu



Nguyên liệu

Khoai lang 1 củ, táo tàu 1 quả, đường trắng.



Cách làm

- Khoai lang luộc chín mềm, bóc bỏ vỏ, nghiền nát.
- Táo tàu gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ, luộc chín mềm, trộn đều cùng với khoai lang, cho một ít đường trắng vào trộn đều, nêm vừa miệng là được.



Công dụng

Dưỡng tỳ vị, có tác dụng hỗ trợ quá trình giảm béo của người thừa cân béo phì.

Thịt cua hầm bí đao



Nguyên liệu

Thịt cua khô 45g, bí đao 200g, nước canh, muối, đường trắng, rượu gia vị, gừng thái lát, hành cắt đoạn, bột ướt, dầu ăn, mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Cho thịt cua vào bát, cho một ít nước canh, hành và gừng vào trộn đều rồi đặt lên trên vỉ hấp cách thủy trong 20 phút. Bí đao thái thành miếng mỏng, nhúng qua nước sôi rồi vớt ra.
- Đặt nồi lên bếp, đổ một ít dầu ăn vào đun nóng già, cho thịt cua vừa mới hấp vào, sau đó đổ nước canh

trong bát hấp thịt cua vào, nêm muối, đường trắng, rượu gia vị vừa ăn, sau đó cho bí đao vào đun trong 4 - 5 phút, cuối cùng cho bột ước vào quấy đều đến khi sánh là được.



Công dụng

Thanh nhiệt, bổ sung lượng nước cho cơ thể, bổ sung canxi, hỗ trợ quá trình giảm béo.

Bí Đao nấu lạp hán



Nguyên liệu

Bí đao 350g, hạt sen, hoa bách hợp, hạt bo bo, nấm hương, bánh bột mì mỗi thứ 20g, hạt trân châu, đậu phụ thái viên mỗi loại một muống canh, canh thực vật, gừng thái lát, muối, dầu lạc mỗi thứ một lượng thích hợp.



Cách làm

- Bí đao gọt vỏ, thái viên. Hạt sen, hoa bách hợp, hạt bo bo rửa sạch, ngâm mềm, đem hấp cách thủy. Nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, thái viên. Bánh bột mì rửa sạch thái viên.

- Đun nóng dầu, cho gừng vào xào thơm rồi đổ nước canh vào đun sôi, cho tất cả nguyên liệu vào dùng lửa to đun sôi trong 10 phút, cuối cùng nêm muối vừa khẩu vị.



Công dụng

Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, giảm béo.

Canh bí đao, hạt sen



Nguyên liệu

Bí đao 50g, hạt sen 20g.



Cách làm

Bí đao bỏ ruột, để cả vỏ rửa sạch, thái miếng mỏng, đổ vào nồi 200ml nước, đun sôi, sau đó cho hạt sen vào đun trong khoảng 10 phút, lọc bỏ bí đao, chỉ dùng nước canh uống thay trà.



Công dụng

Dùng thường xuyên có tác dụng lợi tiểu, giảm béo, sử dụng hỗ trợ điều trị đối với các bệnh béo phì bệnh phù thũng.

Bí Đao cuộn



Nguyên liệu

Bí đao, nấm hương, xúc xích miếng, trứng gà đã đánh sẵn, thịt mỡ, muối, nước canh, rượu gia vị, bột ngọt, dầu mè, mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Bắc nồi lên bếp đun nóng, dùng thịt mỡ chà xát vào đáy nồi đến khi ra mỡ, đổ trứng đã đánh sẵn vào tráng thật mỏng, sau đó lấy ra thái thành hình chữ nhật rộng 4,5cm, dài 7,5cm.

- Thái bí đao thành miếng mỏng, rộng 4,5cm, dài 9cm, ngâm nước nóng cho mềm. Nấm hương bỏ cuống, thái miếng mỏng, xúc xích thái miếng mỏng nhỏ hơn bí đao một chút.

- Đặt trứng tráng mỏng bí đao, nấm hương, xúc xích, xếp chồng lên nhau theo đúng thứ tự, sau đó cuộn lại, dùng tăm xiên lại, để vào bát, cho muối, rượu và đổ nước canh vào đến khi ngập rồi đặt lên vỉ hấp trong 15 phút. Khi ăn chỉ cần nêm thêm bột ngọt và rưới một chút dầu mè lên là được.



Công dụng

Lợi tiểu, giảm béo, sử dụng hỗ trợ điều trị các bệnh như bệnh béo phì, bệnh phù thũng.

Sợi bí Đao tam sắc



Nguyên liệu

Bí đao, cà rốt, ớt xanh loại quả nhọn, muối, bột ngọt, dầu salad, bột ướt, mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Bí đao, cà rốt, ớt rửa sạch, thái thành sợi, nhúng qua dầu ấm, vớt ra, rồi lại nhúng qua nước sôi, sau đó vớt ra để ráo.

- Cho một chút dầu vào chảo đun nóng, cho bí đao, cà rốt, và ớt đã thái sợi vào xào đều tay, sau đó nêm muối, bột ngọt, cuối cùng cho bột ướt vào, quấy đều đến khi thấy sánh là được.



Công dụng

Thanh nhiệt, giải độc, hỗ trợ giảm béo.

Bí đao nấu sò



Nguyên liệu

Bí đao, con sò, cánh đậu, măng, muối, bột ngọt, nước canh, rượu gia vị, dầu ăn, dầu mè, hành, gừng mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Bí đao thái thành miếng mỏng, dài 5cm, rộng 2,5cm.
- Đổ dầu vào nồi đun nóng già, cho hành, gừng vào phi thơm, sau đó cho sò, bí đao vào xào đến khi bí đao mềm và sò mở miệng thì cho rượu gia vị vào, đập nắp vung lại om một lúc, sau đó cho nước canh, cánh đậu và măng đã thái sợi vào, đập nắp vung đun sôi, vặn nhỏ lửa đun cho đến khi bí đao chín nhừ, cuối cùng cho muối, bột ngọt vào đảo đều và rưới dầu mè lên là được.



Công dụng

Có tác dụng giải khát, giải cảm nắng, tiết nước bọt là một món ăn rất thích hợp vào mùa hè.

Bí đao nấu tôm nõn



Nguyên liệu

Tôm 100g, bí đao 300g, dầu mè, muối mỗi loại một lượng thích hợp



Cách làm

- Tôm bóc vỏ, bỏ đường gân, rửa sạch, để ráo nước rồi cho vào bát. Bí đao rửa sạch, bỏ vỏ và ruột, thái hình chữ nhật.

- Lối tôm cùng với nước lạnh cho vào nồi, đun đến khi tôm chín mềm thì cho bí đao, bí đao chín thì nêm muối vào, đổ ra bát rồi rưới dầu mè lên.



Công dụng

Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, bổ sung lượng nước cho cơ thể, giảm béo.

Rong biển, khoai tây



Nguyên liệu

Rong biển 200g, sợi khoai tây chiên 100g, ớt 40g, muối, gừng, hành, ớt, bột ngọt, xì dầu, giấm, đường trắng, dầu thơm, dầu ăn mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Đặt sợi khoai tây đã rán vào đĩa; rong biển và ớt thái sợi nhỏ.

- Đổ dầu vào chảo đun nóng, cho muối, gừng, hành và ớt vào xào qua, sau đó cho rong biển vào, dùng lửa to xào nhanh, sau đó cho bột ngọt, xì dầu, giấm, đường trắng, dầu thơm vào đảo đều tay, bắc nồi ra và đổ lên trên khoai tây là được.



Công dụng

Bổ khí huyết, hỗ trợ giảm béo.

Rong biển, thịt bò



Nguyên liệu

Cà chua 300g, rong biển 30g, thịt bò chín 30g, nấm hương 30g, mộc nhĩ đen 30g, dầu thực vật, hành băm, gừng thái sợi, nước canh, muối, bột ngọt, bột ngũ vị hương, dầu mè mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Cho rong biển vào trong nước ấm ngâm trong khoảng 6 giờ, sau đó rửa sạch, thái miếng hình thoi; ngâm nấm hương, mộc nhĩ đen vào nước ấm, sau khi rửa sạch, thái nấm hương thành dạng sợi, còn mộc nhĩ tách ra thành miếng nhỏ, sau đó cho cả nấm hương và mộc nhĩ vào nồi. Cà chua rửa sạch, bỏ cuống, bỏ dầu, thái miếng.

- Đổ dầu vào chảo đun nóng đến 7 phần, cho hành băm, gừng sợi vào phi thơm, cho cà chua vào xào chín, sau đó đổ nước canh vào đun sôi, tiếp đó cho rong biển, thịt bò, nấm hương, mộc nhĩ vào, vặn nhỏ lửa hầm trong 30 phút.

- Sau đó cho muối, bột ngọt, bột ngũ vị hương vào khuấy đều, cuối cùng rưới một chút dầu mè là được.



Công dụng

Giảm lượng mỡ trong máu, thông mạch, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người bị bệnh mỡ máu cao, bệnh béo phì và bệnh cao huyết áp.

Canh rong biển, rau kim châm



Nguyên liệu

Rong biển khô 30g, rau kim châm 15g, măng thái sợi 20g, một chút muối.



Cách làm

Rong biển khô ngâm nước, thái sợi, cùng với rau kim châm, măng và một chút muối cho vào nồi, đổ lượng nước thích hợp, đun sôi đến khi chín thì bắc nồi ra.



Công dụng

Giảm lượng đường và giảm béo, tốt cho những người bị bệnh tiểu đường và bệnh béo phì.

Cháo trứng muối, rong biển



Nguyên liệu

Trứng muối bóc vỏ 1 quả, rong biển 80g, gạo tẻ 120g, trần bì 5g, một chút muối



Cách làm

- Ngâm và rửa sạch rong biển, sau đó thái sợi nhỏ.
- Vo sạch gạo, rửa sạch trần bì; trứng muối thái thành viên.
- Cho toàn bộ nguyên liệu vào trong nồi nước sôi, dùng lửa to đun sôi, sau đó vặn nhỏ lửa, hầm thành cháo, nêm muối vừa miệng, đun thêm một lúc thì bắc ra.



Công dụng

Giảm mỡ, hạ huyết áp, hóa đờm, có tác dụng phụ trợ trị liệu tốt cho các bệnh như bệnh béo phì, bệnh cao huyết áp, bệnh ung thư đại tràng.

Canh rong biển, vỏ dưa hấu



Nguyên liệu

Rong biển 20g, vỏ bí đao 30g, vỏ dưa hấu 50g, một chút muối.



Cách làm

- Rong biển, vỏ bí đao, vỏ dưa hấu rửa sạch, thái miếng vuông, cùng cho vào nồi, sau đó cho muối và lượng nước vào nấu chín rồi đổ ra bát.

- Khi uống canh nên ăn cả rong biển, ăn sau bữa trưa là tốt nhất.



Công dụng

Tốt cho bệnh thấp, giảm béo.

Rong biển om củ cải



Nguyên liệu

Rong biển, củ cải, đinh hương, hồi hương loại to, vỏ quế, hoa tiêu, nhân hồ đào, dầu ăn, xì dầu mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Ngâm rong biển vào nước trong 24 giờ (thay nước 2 lần) rồi rửa sạch, thái sợi; củ cải thái sợi giống như rong biển.

- Đổ dầu vào nồi đun nóng, cho rong biển vào xào qua rồi cho đinh hương, hồi hương, vỏ quế, hoa tiêu, nhân hồ đào, xì dầu và nước sạch vào đun sôi, sau đó vặn lửa ở mức trung bình, đun đến khi rong biển nhũ thì cho củ cải vào nấu chín là được.



Công dụng

Lợi tiêu, tiêu khí, tốt cho việc giảm béo.

Thịt gà xào rong biển



Nguyên liệu

Rong biển, thịt ức gà, ớt xanh loại quả nhỏ, ớt đỏ loại quả nhỏ, gừng băm, hành băm, muối, bột ngọt, dầu salad, nước canh, bột ướn mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Ngâm rong biển, rửa sạch, thái miếng dài, ớt đỏ và ớt xanh bỏ hạt, thái miếng dài, chần qua nước sôi.

- Thịt gà chặt miếng dài, cho một chút muối, bột ngọt, tinh bột vào trộn đều, cho vào chảo dầu rán qua rồi vớt ra.

- Để lại một ít dầu trong chảo, cho hành băm và gừng băm vào phi thơm, sau đó đổ nước canh vào, tiếp theo cho rong biển, ớt xanh, ớt đỏ và thịt gà vào xào

trong 3 phút, cuối cùng nêm thêm muối và cho bột ướt vào đảo đều đến khi sánh là được.



Công dụng

Bổ huyết, ích khí, lợi tiểu, giảm mỡ.

Rong biển, củ cải trắng



Nguyên liệu

Củ cải trắng 450g, rong biển 180g, một chút muối.



Cách làm

Rửa sạch rong biển, ngâm trong nước ấm khoảng 1 giờ, vớt ra để ráo nước rồi thái hình thoi, cho vào trong nồi, đổ vào nồi một lượng nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi, sau đó cho củ cải đã thái hình thoi vào nồi, vặn nhỏ lửa, nêm thêm một chút muối, đun đến khi canh chín nhừ là được.



Công dụng

Lợi ty, tiêu đờm, chữa bệnh thấp, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với các bệnh như cao huyết áp và bệnh béo phì.

Cải bắp xào thịt băm



Nguyên liệu

Thịt băm 15g, rau cải bắp 10g, hành củ sạch 5g, dầu thực vật, xì dầu, muối, bột ướt, hành băm, gừng băm, mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rau cải bắp chần qua nước sôi rồi thái vụn. Hành củ băm vụn.

- Đổ dầu vào chảo đun nóng, cho thịt băm vào xào tái, sau đó cho hành, gừng băm và xì dầu vào xào đều, tiếp theo cho hành củ băm và một chút nước vào đun chín mềm, cho rau cải bắp vào xào, cuối cùng nêm muối và cho bột utor vào khuấy đều đến khi sánh lên là được.



Công dụng

Bổ tỳ vị, tốt cho tiêu hóa, giảm mỡ.

Cải bắp chua ngọt



Nguyên liệu

Rau cải bắp 500g, giấm, hành hoa, tỏi thái lát, hoa tiêu, đường trắng, xì dầu, bột ngọt, bột utor, gừng băm, ớt khô, dầu lạc, muối, dầu thơm mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rau cải bắp rửa sạch, bỏ đi những lá già, thái hình thoi, ướp qua muối. Cho đường trắng, giấm, xì dầu, bột ngọt, bột utor vào 1 cái bát, khuấy đều lên thành nước sốt.

- Đổ dầu vào chảo đun sôi, cho rau cải bắp vào xào nhanh tay rồi đổ ra cái vá có lỗ để cho ráo nước. Cho tiếp dầu vào chảo đun nóng, cho ớt khô vào phi thơm, cho tiếp hoa tiêu, tỏi, hành hoa đã thái đoạn, gừng băm và rau cải bắp vào xào đều tay, cuối cùng đổ nước

sốt vào đảo đều, rưới dầu thơm lên, bắc nổi ra và bày ra đĩa là được.



Công dụng

Tốt cho tiêu hóa, hỗ trợ quá trình giảm béo với người béo phì.

Cải bắp xào hành



Nguyên liệu

Rau cải bắp 250g, gừng thái chỉ 5g, xì dầu 8g, bột ngọt 1g, hành thái sợi 10g, dầu salad 30g, rượu 10g, một chút muối.



Cách làm

- Rau cải bắp rửa sạch, thái nhỏ.
- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu salad vào đun nóng, cho hành và gừng đã thái chỉ vào xào qua, sau đó cho xì dầu, rượu vào, tiếp theo cho rau cải bắp và muối vào xào đến khi chín thì nêm bột ngọt, đảo đều là được.



Công dụng

Hỗ trợ giảm béo với những người béo phì.

Cải bắp cuốn thịt



Nguyên liệu

Lá rau cải bắp to 20 lá, thịt bò băm 500g, bột mì 50g, hành củ băm nhỏ 100g, tỏi băm 25g, tương cà chua 50g,

tương ớt 25g, dầu thực vật 100g, rượu gia vị 50g, nước dùng thịt bò 250g, muối và bột hồ tiêu mỗi mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Lá rau cải bắp đem nhúng qua nước sôi, vớt ra để nguội, sau đó bỏ cuống.

- Đổ dầu vào chảo đun nóng, cho hành băm vào phi thơm đến khi có màu vàng kim, sau đó cho tỏi băm vào xào qua, cho bột mì, tương cà chua vào xào đến khi có mùi thơm và chuyển sang màu giống màu quả táo đỏ thì cho thịt bò vào xào chín đến 9 phần, tiếp đó cho rượu gia vị, tương ớt, muối, bột hồ tiêu, nước dùng thịt bò vào đun sôi rồi cho ra đĩa, để nguội.

- Trải lá rau cải bắp lên thớt, cho thịt đã làm ở trên vào trong lá rau, cuộn lại thành từng cuộn có đường kính 3cm, dài 6cm (giống như nem cuốn), sau đó cho tất cả 20 cái vào nồi, rưới ít nước dùng thịt bò còn thừa vào, dùng lửa nhỏ om trong 1 giờ.



Công dụng

Lợi tỳ, bổ thận, thông kinh lạc, khỏe xương cốt, giảm lượng đường và giảm mỡ.

Cải bắp xào thịt bò



Nguyên liệu

Rau cải bắp 500g, thịt bò 100g, cà rốt 10g, tỏi 5g, gừng sống 3g, muối 4g, bột ngọt 4g, rượu gia vị 5g, bột ướ 3g, dầu ăn 20g, dầu mè 5g, bột hồ tiêu 1g.



Cách làm

- Rửa sạch rau cải bắp, thái đoạn; thịt bò thái miếng rồi ướp muối, bột ngọt; cà rốt, gừng sống thái lát mỏng, tỏi đập nát.

- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho một chút gừng đã thái lát, thịt bò, và một chút rượu vào xào thơm, xào đến khi thịt chín được khoảng 8 phần thì múc ra đĩa.

- Lấy một cái chảo khác, đổ dầu vào đun nóng, cho tỏi, số gừng còn lại, cà rốt, rau cải bắp và một chút rượu vào, tiếp đó nêm muối, bột ngọt, bột hồ tiêu đến khi rau vừa chín thì cho thịt bò vào, cuối cùng cho bột ướt vào đảo đều đến khi sánh, rưới thêm chút dầu mè là được.

Bánh nhân rau cải bắp, tép khô



Nguyên liệu

Bột mì 500g, rau cải bắp 500g, tép khô 30g, dầu thực vật, hoa tiêu, muối, bột ngọt, hành, gừng băm nhỏ, mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rau cải bắp băm nhỏ, cho một chút muối vào xóc đều để trong 10 phút, vắt hết nước, cho tép khô, hoa tiêu, muối, bột ngọt, hành, gừng băm nhỏ vào trộn đều lên để làm nhân. Cho nước vào bột mì nhào đều, chia thành các phần nhỏ để làm vỏ bánh.

- Cho nhân bánh vào trong vỏ bánh, dùng bàn tay ép bẹt xuống. Đun nóng chảo, đổ dầu thực vật vào

đun nóng già, cho bánh đã nặn vào, vặn nhỏ lửa rán chín vàng.



Công dụng

Kích thích tiêu hóa, thanh nhiệt, giải độc, giảm béo.

Cải bắp trộn vừng



Nguyên liệu

Vừng 100g, rau cải bắp non 350g, muối, bột ngọt, dầu lạc mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Vừng nhặt sạch tạp chất, ngâm rửa sạch, cho vào trong chảo, dùng lửa nhỏ rang đến khi có mùi thơm thì bắc chảo ra, để nguội.

- Rau cải bắp rửa sạch, thái đoạn ngắn. Bắc nồi lên bếp, đổ dầu lạc vào đun nóng, cho rau cải bắp vào xào trong một phút, nêm muối vào rồi vặn lửa to xào đến khi rau chín mềm thì nêm bột ngọt vào đảo đều, bắc nồi ra, cho rau vào đĩa, rắc vừng lên trộn đều là được.



Công dụng

Ấm tỳ vị, kích thích tiêu hóa, giảm mỡ, giảm béo.

Cháo kê cà chua

Nguyên liệu:

Kê 100g, cà chua 250g, táo đỏ 10g, đường phèn một lượng thích hợp.



Cách làm

- Kê, táo đỏ rửa sạch, cho vào nồi nấu thành cháo, đến khi cháo chín thì cho cà chua đã thái hình quân cờ và đường phèn vào khuấy đều, rồi đun sôi lên là được.

- Mỗi ngày ăn 2 lần.

Súp lơ xào cà chua



Nguyên liệu

Hoa súp lơ 400g, cà chua 200g, tương cà chua 30g, đường cát trắng 15g, muối 5g, hành hoa tây 5g, dầu thực vật 15ml, hành hoa thái hạt một lượng thích hợp.



Cách làm

- Hoa súp lơ bỏ phần gốc, dùng dao nhỏ thái thành từng miếng, rồi rửa sạch. Cà chua rửa sạch, thái hình quân cờ. Đổ vào nồi một ít nước rồi đun sôi lên, sau đó cho súp lơ vào nhúng trong 2 phút, vớt ra để ráo nước.

- Đổ dầu vào nồi đun nóng đến 6 phần, cho hành hoa vào phi thơm, cho tương cà chua vào xào, cho một ít nước sạch vào, dùng lửa to đun sôi.

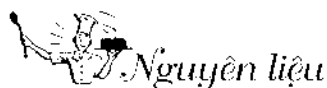
- Cho hoa súp lơ và cà chua vào trong nồi, sau đó cho muối, đường vào xào đều, đợi đến khi nước canh đặc lại thì bắc nồi ra, bày thức ăn vào đĩa và rắc ít hành hoa đã thái hạt lên là được.



Công dụng

Giảm cholesterol, giảm mỡ, kích thích tiêu hóa, dưỡng tỳ vị.

Đậu phụ sốt cà chua



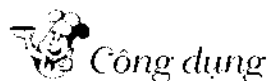
Đậu phụ 250g, cà chua 100g, nấm hương 10g, hành, gừng, muối, đường trắng, nước hoa tiêu, bột ứt, bột ngọt, dầu ăn, nước canh mỗi loại một lượng thích hợp.



- Thái đậu phụ thành miếng dày 1,5cm, rộng 3cm, dài 5cm, chần qua nước sôi rồi vớt ra để ráo nước. Cà chua thái miếng, nấm hương thái miếng mỏng, hành gừng băm nhỏ.

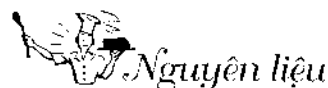
- Bắc nồi lên bếp, đổ dầu vào đun nóng, cho hành gừng vào phi thơm rồi cho nấm hương vào xào đều

- Sau đó cho cà chua, đường trắng, muối, nước hoa tiêu, nước canh vào, sau khi nước canh sôi thì cho đậu phụ vào om trong khoảng 3 phút, đợi nước canh đặc thì cho bột ứt vào cho nước sánh lại, nêm thêm bột ngọt là được.



Kích thích tiêu hóa, bổ âm, dưỡng tỳ vị, giảm mỡ, giảm béo.

Cà chua đánh đá



Cà chua 1 - 2 quả, đá viên 1 cốc, mật ong 4 thìa.



Cách làm

Cà chua rửa sạch, bỏ cuống và hạt, thái hình quân cờ nhỏ, cho vào máy xay sinh tố, cho đá viên và mật ong vào đánh đều, đợi đến khi đá và cà chua tan thì đổ ra bát là được.



Công dụng

Giải khát, thanh nhiệt, giải độc, chống lão hóa, đẹp da, giảm béo.



Chú ý

Bởi vì bột đá không lọc được, vì vậy trước hết phải bỏ hạt cà chua đi rồi mới cho vào máy xay, để tránh hạt cà chua bị sót lại. Đá viên không nên quá ít, nếu không thì sẽ không đánh thành bột đá.

Cá sốt cà chua



Nguyên liệu

Cà chua 200g, thịt cá 100g, dầu ngô 50g, xì dầu 10g, đường trắng 5g



Cách làm

- Cà chua rửa sạch, thái miếng dài. Thịt cá rửa sạch, thái miếng mỏng.

- Đổ dầu ngô vào nồi đun nóng đến 6 phần, cho thịt cá vào xào tái, cho cà chua vào cùng xào, sau khi cá và cà chua chín thì cho xì dầu và đường trắng đảo đều là được.

- Mỗi ngày 1 - 2 lần, dùng để ăn với cơm.



Công dụng

Giảm béo, giảm mỡ.

Cà chua xào trứng



Nguyên liệu

Trứng gà 3 quả, cà chua 150g, dầu thực vật, muối, bột ngọt, đường trắng mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Cà chua sau khi rửa sạch chần qua nước sôi, sau đó bỏ vỏ và cuống, thái lát.
- Đập trứng gà vào trong bát, cho thêm muối vào đánh đều.
- Bắc nồi lên bếp, đổ dầu vào đun nóng, sau đó cho trứng gà vào xào chín, đổ ra đĩa.
- Cho dầu vào nồi đun nóng, cho cà chua vào xào, sau đó cho muối, đường vào đảo đều, cuối cùng cho trứng vào xào lên là được.



Công dụng

Có tác dụng giảm tích mỡ trong cơ thể, giảm béo.

Cà chua đông



Nguyên liệu

Nước ép cà chua, bột vani, đường trắng mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Cho đường vào nước ép cà chua rồi đun đến khi đường tan, bắc ra để nguội.

- Cho bột vani vào nửa cốc nước ấm hòa tan rồi cho vào nước cà chua trộn đều, đổ vào 1 cái khuôn, đợi đến khi đông lại thì úp ngược ra đĩa là được.



Công dụng

Dưỡng da, giảm béo, chống lão hóa.

Cà chua, Đậu tương, Đuôi bò



Nguyên liệu

Đuôi bò 200g, cà chua 100g, đậu tương 50g, muối, bột ngọt, bột hồ tiêu, nước dùng mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Đuôi bò rửa sạch, ngâm qua nước. Cà chua thái miếng, cho vào chảo dầu nóng xào đến khi nhừ nát dạng như hồ.

- Đổ nước dùng vào trong nồi rồi cho đuôi bò, đậu tương và cà chua vào hầm trong 1 - 2 giờ, sau đó nêm muối, bột ngọt, bột hồ tiêu vào là được.



Công dụng

Kích thích tiêu hóa, dưỡng tỳ vị, bổ âm, thích hợp cho người giảm béo.

Cá diếc nấu cà chua



Nguyên liệu

Cá diếc 1 con, cà chua 2 quả, gừng thái lát, rượu thuốc, muối mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Cá diếc bỏ vảy, mang và nội tạng, rửa sạch. Cà chua rửa sạch, thái miếng.

- Đổ nước vào nồi đun sôi, cho gừng, cá và rượu vào, dùng lửa to nấu trong 5 phút, sau đó cho cà chua vào, đậy nắp vung lại, vặn nhỏ lửa đun trong khoảng 10 đến 15 phút, nêm muối là được.



Công dụng

Bổ khí, dưỡng tỳ vị, hỗ trợ quá trình giảm béo.

Thịt bò hầm củ cải



Nguyên liệu

Thịt bò 500g, củ cải 500g, rượu, muối, hành, gừng mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rửa sạch thịt bò, thái miếng. Cà rốt thái miếng có kích cỡ bằng nhau. Đổ dầu vào chảo đun nóng, cho thịt bò vào xào, sau đó cho một chút rượu vào đảo đều rồi bắc ra.

- Đổ vào nồi đất một lượng nước nóng vừa phải, cho hành, gừng, rượu vào đun sôi, sau đó cho thịt bò vào đun trong 20 phút, vặn lửa nhỏ hầm đến khi thịt bò chín như thì nêm muối và cho củ cải vào hầm đến khi củ cải ngấm gia vị là được.



Công dụng

Bổ tỳ, giảm béo, hỗ trợ trị liệu đối với những người bệnh béo phì, rối loạn mỡ máu, tiểu đường.

Củ cải nấu tép khô



Nguyên liệu

Tép khô 80g, miến 80g, củ cải 200g, muối 6g, rượu thuốc 10g, bột ngọt 5g, dầu lạc 20g, hành, gừng thái sợi, bột hồ tiêu, rau thơm, canh gà mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Củ cải rửa sạch, thái sợi; miến ngâm vào nước sôi cho chín, rau thơm thái đoạn.

- Đổ dầu vào nồi đun nóng, cho hành, gừng vào phi thơm, sau đó cho tép khô vào xào, tiếp đó cho củ cải vào đảo đều rồi cho nước canh gà và miến vào đun sôi, vớt bọt nổi bên trên, cho muối, rượu, bột ngọt, bột hồ tiêu vào, cuối cùng rắc rau thơm lên là được.

Củ cải nấu rong biển



Nguyên liệu

Củ cải trắng 350g, rong biển 30g, trần bì 8g, một chút muối.



Cách làm

Củ cải rửa sạch, thái sợi; rong biển, trần bì cắt vụn, cùng với củ cải cho vào trong nồi, đổ vào nồi một lượng nước thích hợp, đun trong khoảng 30 phút rồi nêm thêm một chút muối là được.



Công dụng

Bổ tỳ, giảm mỡ, bổ hư, giảm lượng đường, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người bị bệnh béo phì, bệnh mỡ trong máu cao và bệnh tiểu đường.

Củ cải trắng sữa tỏi



Nguyên liệu

Tỏi vỏ tím 4 củ, củ cải trắng 350g, con sữa 30g, muối, hành hoa, gừng băm, dầu mè mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Tỏi tách ra từng nhánh, bỏ vỏ, rửa sạch, đập dập băm nhỏ. Sữa ngâm vào nước ấm rồi vớt ra, để ráo nước, thái sợi nhỏ.

- Củ cải trắng rửa sạch vỏ, bỏ rễ, ngâm qua nước ấm, để cả vỏ thái sợi nhỏ rồi cho vào 1 cái bát to, cho một ít muối vào ướp, khi củ cải đã ngấm gia vị thì lọc bỏ phần nước rau chảy ra, cho vào 1 cái đĩa. Đặt sữa đã thái sợi lên trên củ cải, sau đó cho tỏi vào, tiếp đó cho bột ngọt, hành hoa, gừng băm và một ít dầu mè vào trộn đều lên là được.



Công dụng

Tiết nước bọt, tiêu khát, bổ hư, giảm lượng đường, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người mắc các bệnh như bệnh béo phì, bệnh mỡ trong máu cao và bệnh tiểu đường.

Canh Đậu phụ, củ cải



Nguyên liệu

Củ cải 50g, đậu phụ 50g, dầu thực vật, nước canh thịt, hành, rau thơm, muối, dầu thơm mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi nhỏ, chần qua nước sôi rồi vớt ra; đậu phụ thái miếng dài, nhỏ; hành, rau thơm băm nhỏ.

- Đổ dầu vào nồi đun nóng, cho gừng vào xào thơm, sau đó đổ nước canh thịt vào, cho củ cải và đậu phụ vào, dùng lửa to đun sôi, sau đó vặn nhỏ lửa đun đến khi củ cải chín nhừ, khi thấy nước canh có màu trắng sữa thì nêm muối vào rồi bắc nồi ra.

- Đổ canh ra bát, rắc rau thơm và rưới một ít dầu thơm lên là được.



Công dụng

Dưỡng tỳ, bổ hư, hỗ trợ quá trình giảm béo, hạ huyết áp, tốt cho người bệnh tim, tiểu đường.

Củ cải trắng xào thịt



Nguyên liệu

Củ cải trắng 350g, thịt lợn nạc 100g, bột ước 30g, dầu thực vật 25g, hoa tiêu 10 hạt, gừng sống thái sợi 10g, hành tây thái sợi 10g, muối, rượu gia vị, bột ngọt, giấm thơm mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Củ cải trắng rửa sạch, thái sợi; thịt lợn rửa sạch thái sợi, cho muối và bột ước vào trộn đều. Đổ vào nồi một ít nước sạch, cho thêm muối rồi đun sôi lên, cho thịt lợn vào chần chín, vớt ra để ráo nước.

- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vào đun nóng đến 6 phần rồi cho hoa tiêu vào phi thơm, sau đó cho hành, gừng sống, củ cải trắng đã thái sợi vào đảo đều, tiếp đó cho rượu và một chút muối vào xào đến khi vừa chín tới thì cho thịt thái sợi, bột ngọt, giấm thơm vào đảo đều lên là được.



Công dụng

Có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người bị béo phì đơn thuần.

Phở lợn nấu củ cải, hạnh nhân



Nguyên liệu

Phở lợn 250g, củ cải 200g, hạnh nhân 9g, muối, bột ngọt, rượu, hồi hương, hoa tiêu, hành, gừng thái lát,

bột hồ tiêu, rau thơm, nước dùng mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rửa sạch phổi lợn và củ cải rồi thái miếng dày, hạnh nhân bỏ vỏ, rau thơm thái đoạn; hồi hương, hoa tiêu dùng miếng vải mỏng gói lại.

- Lấy một cái nồi to, cho củ cải, phổi lợn, hạnh nhân, hành, gừng, hoa tiêu, hồi hương vào, sau đó cho nước dùng, rượu, muối, đun đến khi canh nhừ thì nêm bột ngọt, tiếp đó lấy hành, gừng thái lát, và gói đựng hoa tiêu, hồi hương ra, cho một ít bột hồ tiêu vào và rắc rau thơm lên là được.

Dưa chuột trộn giá đỗ



Nguyên liệu

Giá đỗ xanh 600g, dưa chuột 200g, muối, gừng sống thái sợi, hành hoa, giấm thơm, dầu mè mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Giá đỗ xanh nhặt loại bỏ tạp chất, rễ và gốc, rửa sạch, cho vào nồi nước sôi chần chín, vớt ra để ráo.

- Rửa sạch dưa chuột, thái thành sợi nhỏ.

- Bày giá đỗ xanh và dưa chuột vào trong đĩa, cho muối, hành hoa, gừng sống thái sợi vào trộn đều, cuối cùng rưới giấm thơm, dầu mè vào trộn đều vừa ăn là được.



Công dụng

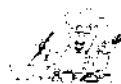
Lợi tỳ, giảm béo, giải cảm nắng, loại trừ mỡ, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người bị bệnh béo phì đơn thuần, bệnh gan nhiễm mỡ, bệnh mỡ trong máu cao và bệnh xơ vữa động mạch.

Đậu phụ nấu dưa chuột



Nguyên liệu

Đậu phụ non 500g, dưa chuột tươi non 350g, muối, bột ngọt mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

Dưa chuột rửa sạch, thái miếng, đậu phụ thái miếng nhỏ, cho đậu phụ và dưa chuột vào trong nồi, đổ vào nồi một lượng nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi lên, sau đó vặn lửa nhỏ đun trong 15 phút, nêm muối, bột ngọt vừa khẩu vị là được.



Công dụng

Lợi tỳ, hòa vị, thanh nhiệt, tiết nước bọt, có tác dụng trị liệu đối với những người bị bệnh béo phì.

Dưa chuột chua ngọt



Nguyên liệu

Dưa chuột 350g, đường trắng 20g, dầu mè 5g, giấm ăn 10g.



Cách làm

Dưa chuột rửa sạch, cắt thành đoạn ngắn, bỏ ruột, chỉ để lại phần cùi, cắt phần cùi thành dạng hình cầu tròn. Trộn đều giấm với đường trắng, cho dưa chuột vào ngâm khoảng nửa tiếng, sau đó rưới dầu mè lên là được.



Công dụng

Thanh nhiệt, giải độc, giảm béo, có tác dụng phụ trợ trị liệu thích hợp đối với những người bị bệnh béo phì đơn thuần.

Dưa chuột, mật ong



Nguyên liệu

Dưa chuột non 1200g, mật ong 250g.



Cách làm

- Dưa chuột rửa sạch, cắt thành đoạn dài, bổ ra thành nhiều miếng, cho vào nồi nước sôi đun đến khi nước sôi lại, sau đó đổ nước đi, cho mật ong vào, để lửa nhỏ xào đều, đến khi cạn hết nước trong nồi thì tắt bếp, để nguội rồi cho vào trong lọ, dùng dần.

- Làm món ăn điểm tâm, ăn tùy ý.



Công dụng

Giảm béo, làm đẹp, thanh nhiệt, giải độc, thích hợp bổ trợ điều trị bệnh béo phì đơn thuần.

Thịt lợn nấu dưa chuột



Nguyên liệu

Dưa chuột non 350g, thịt lợn nạc 100g, trứng gà 1 quả, nước canh 300g, mộc nhĩ đen, muối, bột ngọt, bột ươt, dầu mè mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Dưa chuột rửa sạch, bổ đôi, thái nghiêng thành những miếng mỏng.

- Thịt lợn nạc rửa sạch, thái miếng mỏng, cho muối, lòng trắng trứng gà, bột ươt vào trộn đều.

- Mộc nhĩ ngâm vào nước sạch, tách thành những miếng nhỏ.

Bắc nồi lên bếp, cho nước canh, muối vào đun sôi, sau đó cho thịt lợn vào nấu chín, tiếp tục cho dưa chuột, mộc nhĩ đen vào đun sôi, hớt bỏ bọt nổi bên trên, cuối cùng rưới dầu mè lên là được.



Công dụng

Bổ khí, giảm béo, nhuận da, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người bị bệnh béo phì.

Dưa chuột, sữa đậu nành



Nguyên liệu

Dưa chuột tươi non 500g, sữa đậu nành 350g, tỏi băm một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rửa sạch dưa chuột, cho vào trong nước ấm ngâm một lúc, sau đó thái vụn rồi cho vào máy xay xay nhuyễn ra, tiếp đó dùng miếng vải mỏng, sạch để lọc lấy nước.

- Đổ sữa đậu nành vào trong nồi đất, dùng lửa vừa đun sôi, sau đó đổ nước dưa chuột và cho một ít tỏi băm nhỏ vào trộn đều là được.

- Dùng vào buổi sáng và buổi tối.



Công dụng

Thanh nhiệt, giải độc, giảm lượng đường trong máu, giảm mỡ trong máu, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người bị bệnh béo phì đơn thuần, bệnh mỡ trong máu cao và bệnh tiểu đường.

Dưa chuột xào mộc nhĩ



Nguyên liệu

Dưa chuột 450g, mộc nhĩ đen 100g, dầu thực vật, muối, hành hoa, gừng sống băm mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Dưa chuột bỏ cuống, rửa sạch, thái miếng mỏng.

- Bắc chảo lên bếp, đổ một chút dầu vào đun nóng, cho hành hoa và gừng sống vào xào qua, sau đó cho dưa chuột, mộc nhĩ đen vào xào nhanh tmyay, nêm một chút muối và xào chín là được.



Công dụng

Thanh nhiệt, lợi tiểu, bổ âm, cung cấp nước, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người bị bệnh béo phì, bệnh mỡ trong máu cao và bệnh tiểu đường.

Dưa chuột trộn nước gừng



Nguyên liệu

Dưa chuột 350g, gừng sống 100g, xì dầu, giấm lâu ngày, dầu mè, muối, bột ngọt mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rửa sạch dưa chuột, bổ đôi theo chiều dọc, bỏ ruột, thái dưa chuột thành đoạn dài, cho muối vào ướp.
- Gừng sống cạo vỏ, đập giập, vắt lấy nước, cho xì dầu, giấm, bột ngọt, muối, dầu mè vào trộn đều, cho dưa chuột vào trộn đều rồi bày ra đĩa.



Công dụng

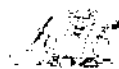
Hòa vị, tiêu hóa tốt, lợi tiểu, giảm béo, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với những người ăn uống kém, tỷ hư, bệnh béo phì.

Dưa chuột trộn tỏi



Nguyên liệu

Dưa chuột tươi non 450g, tỏi 30g, muối, xì dầu, dầu mè mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rửa sạch dưa chuột, cho vào nồi nước sôi nhúng qua, vớt ra bỏ làm đôi, bỏ ruột, thái nghiêng thành miếng.

- Tỏi bóc vỏ, đập giập, để vào trong bát, cho muối, xì dầu, dầu mè vào trộn đều chế thành nước nêm, đổ vào đĩa đựng dưa chuột, trộn đều lên là được.



Công dụng

Giảm béo, thanh nhiệt, giải độc, có tác dụng phụ trợ trị liệu đối với người bị bệnh béo phì đơn thuần.

Giá đỗ xào sơn tra



Nguyên liệu

Sơn tra tươi 120g, giá đậu xanh 450g, hạt tiêu 10 hạt, hành tây 10g, gừng 6g, muối, rượu gia vị, bột ngọt, dầu thực vật mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Rửa sạch giá đỗ, để ráo nước, sơn tra bỏ nhân, thái thành sợi, hành, gừng thái sợi.

- Bắc nồi lên bếp, đun sôi dầu, cho hạt tiêu vào đảo đều cho đến khi có mùi thơm, vớt ra, cho gừng sợi, hành vào phi thơm, cho giá đỗ vào xào. Sau đó cho rượu gia vị, muối, sơn tra, vào xào, cho thêm bột ngọt vào đảo đều là được.



Công dụng

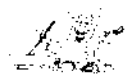
Giảm béo, giải nhiệt tiêu thức ăn, thích hợp bổ trợ để chữa các bệnh béo phì.

Cháo đậu đỏ, sơn tra, nhân ý dĩ



Nguyên liệu

Nhân ý dĩ 40g, sơn tra khô 40g, gạo 30g, đậu đỏ 30g.



Cách làm

- Hấp nhân ý dĩ và đậu đỏ, cho sơn tra vào nồi với một ít nước, đun lên lấy nước cất, gạo đãi sạch.

- Bắc nồi lên bếp, cho nước cất sơn tra, gạo, nước vừa đủ đun đến khi gạo gần như nát thì cho nhân ý dĩ, đậu đỏ vào đun khoảng 5 đến 10 phút là có thể ăn được.



Công dụng

Giảm béo, tăng sự hoạt động của lá lách, thích hợp dùng để bổ trợ chữa bệnh lá lách suy yếu, các chứng bệnh béo phì.

Dưa chuột nhân thịt



Nguyên liệu

Dưa chuột 550g, nhân thịt 250g, cà rốt 120g, nấm hương 80g, tiên thang, muối, bột ngọt, tinh bột, dầu vừng.



Cách làm

- Dưa chuột rửa sạch, cắt thành khúc dài 4 - 5cm, bỏ ruột ở giữa, rắc một ít bột lên trên. Nấm hương ngâm vào nước, sau đó thái sợi.

- Cà rốt băm nhỏ cho vào nhân thịt, cho muối, bột ngọt, tinh bột và dầu vừng vào trộn đều, nhồi vào

trong dưa chuột. Cho dưa chuột đã nhồi vào bát loa, cho nấm hương và tiên thanh vào rồi cho lên nồi hấp, hấp chín, cho muối, bột ngọt vào, nêm gia vị vừa miệng là được.



Công dụng

Thanh nhiệt, giải khát, tư âm nhuận táo, thích hợp cho người đang điều trị bệnh béo phì đơn thuần.

Đậu phụ, sơn tra



Nguyên liệu

Bánh sơn tra 150g, đậu phụ 2 miếng (khoảng 40g), dầu thực vật 30g, hành hoa, gừng, tỏi đập nát, muối, bột ngọt, đường trắng, xì dầu, giấm, tinh bột.



Cách làm

- Bánh sơn tra, đậu phụ cắt miếng nhỏ. Bắc nồi lên bếp, đổ dầu vào đun nóng, cho sơn tra, đậu phụ vào chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.

- Cho hành, tỏi, gừng vào chỗ dầu còn lại đảo đều, đến khi có mùi thơm thì cho sơn tra, đậu phụ, muối, bột ngọt, đường trắng, giấm, xì dầu và một chút nước vào xào lên, cho tinh bột vào trộn đều đến khi sánh lại là được.



Công dụng

Kiện tỳ, giảm béo, tiêu hóa thức ăn, thích hợp bổ trợ điều trị béo phì do thức ăn bị ứ đọng.

Canh râu ngô, sơn tra



Nguyên liệu

Sơn tra sống 30g, râu ngô tươi 60g, muối, bột ngọt mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, đập vụn, cho vào nồi cùng với râu ngô, cho nước vào đun sôi, nêm muối, bột ngọt vừa khẩu vị.



Công dụng

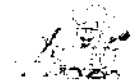
Giảm béo, thanh nhiệt, lợi tiểu, thích hợp cho người đang điều trị béo phì do tích tụ khí máu.

Sơn tra, mạch nha



Nguyên liệu

Sơn tra 500g, mạch nha 300g, đường trắng 30g.



Cách làm

- Sơn tra rửa sạch, cho vào nước sôi nấu chín, sau đó vớt ra để nguội, lọc bỏ vỏ, hạt.
- Cho chảo lên bếp, đổ nước, đường trắng, sơn tra vào, để lửa to đun sôi, sau đó để nhỏ lửa ninh sơn tra chín nát, lọc bỏ nước canh, cho mạch nha vào khuấy đều, đợi sơn tra nát nhuyễn và có màu đỏ thì bắc nồi ra để nguội là được.



Công dụng

Giúp tiêu hóa, kiến tỳ, giảm béo, thích hợp cho người đang điều trị bệnh béo phì do thức ăn bị ứ đọng.

Sơn tra, trần bì



Nguyên liệu

Trần bì 15g, sơn tra 30g, trà long ô 6g.



Cách làm

- Cho trần bì và sơn tra vào nồi, đổ nước lượng nước vừa phải, đun khoảng 30 phút, lọc bỏ bã lấy nước, dùng nước đó pha hãm trà long ô. Đậy nắp 10 phút là được.
- Uống thay trà.



Công dụng

Hành khí, lưu thông máu, giảm béo, thích hợp cho người đang điều trị béo phì đơn thuần do đọng khí máu.

Cá chép nấu sơn tra



Nguyên liệu

Cá chép tươi 1 con, sơn tra thái mỏng 50g, trứng gà 2 quả, bột mì 200g, hành, muối, gừng, rượu gia vị, đường trắng.



Cách làm

- Cá bỏ vây và nội tạng, rửa sạch, cắt miếng, ướp với muối và rượu trong 15 phút. Trộn bột mì, nước trứng gà

vào thành hỗn hợp chất lỏng đặc. Nhúng cá vào hỗn hợp đó rồi vớt ra để khô bột.

- Cho cá vào chảo dầu nóng đã phi qua gừng, rán khoảng 5 phút rồi vớt ra. Cho sơn tra, nước vào nồi đun sôi, cho muối, rượu, bột ngọt, đường trắng, hỗn hợp bột mì còn lại và cá đã rán vào, đun trong 15 phút, cho thêm hành, bột ngọt là được.



Công dụng

Khai vị, lợi tiểu, giảm béo, thích hợp cho người bị bệnh béo phì và cao huyết áp, bệnh ở động mạch vành, xơ cứng động mạch...

Sơn tra xào mực ống



Nguyên liệu

Mực ống 350g, sơn tra tươi 150g, rau cải dầu 30g, tinh bột ướt, dầu thực vật, hành, gừng đập nhỏ, muối, bột ngọt, rượu gia vị, tiên thang lượng thích hợp.



Cách làm

- Mực ống bỏ màng vỏ, trên thân thịt khía đoạn vằn cách nhau 2cm, nghiêng 60°C, tạo nên các đường hoa văn xen kẽ nhau, sau đó thái thành các đoạn dài 2cm, ngâm vào trong nước sôi cho cuộn lại. Sơn tra bỏ hạt, thái miếng mỏng.

- Bắc nồi lên bếp, đổ dầu vào đun nóng khoảng 4 phần, cho hành, gừng vào phi thơm, cho tiếp mực, sơn tra, rau cải dầu vào xào đều, cho rượu, bột ngọt, muối và một ít tiên thang vào đảo đều, cuối cùng cho tinh bột vào trộn đều là được.

Canh sơn tra, sơn được



Nguyên liệu

Sơn tra tươi 120g, sơn được 50g, tinh bột ớt 30g, tiên thang, muối, bột ngọt, dầu vừng,



Cách làm

- Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, thái miếng mỏng. Sơn được bỏ vỏ, rửa sạch, bỏ đôi, thái miếng mỏng.

- Cho tiên thang, sơn được, sơn tra vào nồi đun sôi, vớt bỏ bọt nổi, cho bột ngọt, dầu vừng, muối vào, cuối cùng cho tinh bột ớt vào trộn đều là được.



Công dụng

Kiến tỳ, giảm béo, thích hợp cho người đang điều trị bệnh béo phì đơn thuần.

Thịt lợn hầm táo



Nguyên liệu

Thịt chân giò lợn 500g, táo đỏ 200g, bột nước khoai tây chín 300g, nước canh gà 120g, lá thơm, hành tây thái sợi, muối, bột hạt tiêu.



Cách làm

- Thịt rửa sạch, ướp muối, hạt tiêu, cho vào chảo dầu chiên đến khi ngả màu, vớt ra, cho vào nồi; táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái thành lát.

- Đổ dầu vào nồi đun nóng, cho hành tây, lá thơm, táo vào xào, sau đó đổ vào nồi thịt lợn, cho nước canh gà vào hầm đến khi thịt chín mềm thì vớt thịt ra, thái miếng mỏng.

- Dầm táo trong nồi nước hầm thành chất lỏng đặc quánh, cho muối vào khuấy đều.

- Khi ăn, cho thịt lợn ra đĩa, kết hợp thêm bột nước khoai tây chín, tưới chất lỏng đặc của táo dầm là dùng được.

Cá trắm hầm táo



Nguyên liệu

Táo 2 quả, cá trắm 100g, thịt nạc thăn 150g, táo đỏ 10g, gừng, muối, bột ngọt, hạt tiêu, rượu mỗi loại một lượng thích hợp



Cách làm

- Táo gọt vỏ, cắt miếng, ngâm ngập trong nước sạch. Cá trắm làm sạch, cắt khúc, thịt nạc cắt miếng to bản, táo đỏ ngâm rửa sạch, gừng gọt vỏ cắt miếng.

- Cho cá, gừng thái miếng, rán trong chảo dầu nóng. rán lửa nhỏ cho đến khi 2 mặt cá vàng đều, cho vào một chút rượu, thịt nạc thăn đã cắt miếng.

- Chú ý đun lửa vừa cho đến khi nước dùng chuyển sang màu trắng đục thì cho táo đã cắt miếng vào, nêm muối, bột ngọt, hạt tiêu vừa miệng, đun thêm 20 phút nữa là được.

- Lúc nấu, không nên cho gia vị vào quá sớm để tránh nước canh không được trong.

Thịt xào táo đỏ



Nguyên liệu

Thịt lợn nạc 200g, táo đỏ 100g, muối, hành, gừng sống đập nhỏ, bột ngọt, đường trắng, xì dầu, dầu vừng, dầu thực vật, tinh bột ướ



Cách làm

- Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái thành lát; thịt lợn rửa sạch, thái mỏng.

- Đặt nồi lên bếp, đổ dầu thực vật vào đun sôi, cho hành, gừng vào phi thơm, cho táo, thịt, muối, đường trắng, xì dầu, bột ngọt vào đảo đều, cho tiếp tinh bột ướ vào trộn đều cho sánh lại, đổ dầu vừng lên, bắc nồi ra, đổ ra đĩa là được.

Canh thịt nạc, tuyết nhĩ, táo đỏ



Nguyên liệu

Thịt nạc 500g, táo 400g, tuyết nhĩ 25g, sung 5 quả.



Cách làm

- Quả sung rửa sạch, táo gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng nhỏ, thịt nạc rửa sạch cắt miếng, luộc sơ qua khoảng 2 phút, tuyết nhĩ ngâm vào nước, cắt bỏ cuống, xé thành miếng nhỏ.

- Cho nước và tất cả nguyên liệu vào nồi, đun lửa to đến khi sôi, sau đó đun lửa nhỏ hầm trong khoảng 2 tiếng là được.

Cháo táo đỏ



Nguyên liệu

Gạo tẻ 1 bát, táo đỏ 1 quả, nho khô 2 thìa to, mật ong 4 thìa to.



Cách làm

- Gạo vo sạch, để ráo nước; táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt, thái miếng.

- Đun sôi nước, cho gạo và táo vào đun sôi rồi quấy đều, để nhỏ lửa đun thêm 40 phút.

- Cho mật ong, nho khô ra bát, đổ vào cháo, quấy đều là được.



Công dụng

Trừ độc, chống táo bón, giảm béo, làm đẹp.

Canh cá nấu táo



Nguyên liệu

Táo đỏ 3 quả, cá 1 con, gừng 2 miếng, táo tàu 10 quả, muối.



Cách làm

- Cá làm sạch vẩy, bỏ mang, bỏ ruột, dùng nước rửa sạch. xát muối.

- Rán cá trong chảo dầu đun sôi đến khi vàng đều 2 mặt; táo đỏ, gừng, táo tàu rửa sạch; táo đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, bỏ cuống, cắt thành miếng, gừng, táo đỏ cắt miếng.

- Cho lượng nước thích hợp vào nồi đun sôi, sau đó cho toàn bộ nguyên liệu vào đun trong khoảng 2 tiếng, cuối cùng cho muối, bột ngọt vừa miệng là được.

- Mỗi tuần 2 lần, ăn vào buổi tối hoặc buổi sáng.

Canh tam đình nấu chuối



Nguyên liệu

Chuối 1 quả, quýt 50g, lê 50g, táo 50g, đường kính 50g, tinh bột ớt lượng vừa đủ.



Cách làm

- Chuối rửa sạch, bóc vỏ, cắt thành những miếng nhỏ. Quýt bỏ vỏ, tách múi; táo, lê gọt vỏ, thái hạt lựu.

- Cho chuối, quýt, lê, táo đã cắt nhỏ vào nồi, cho thêm nước và đường trắng, đun sôi, sau đó cho tinh bột ớt vào khuấy đều, để nguội là được.

Cá trắm nấu đậu phụ



Nguyên liệu

Cá trắm cỏ 1 con, đậu phụ 2 miếng, rau cải xanh, tỏi cây, mỡ lợn, xì dầu, rượu gia vị, nước canh nguyên chất, đường trắng mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Làm cá, bỏ vây, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt thành 3 khúc. Rau cải rửa sạch thái thành đoạn nhỏ, cho vào bát cùng với cá.

- Đậu phụ cắt thành miếng dày khoảng 4cm, cho vào một bát khác; tỏi cây rửa sạch, thái khúc.

- Đun nóng mỡ, khi thấy bốc khói thì cho cá, rau cải, rượu, xì dầu, đường trắng, nước canh vào đảo đều. Sau đó cho đậu phụ và nước canh vào đun sôi. Vặn nhỏ lửa, nấu khoảng 5 phút. Khi thấy đậu phụ nổi lên trên thì cho tỏi và một chút mỡ vào là được.

Cá trắm nấu bí đao



Nguyên liệu

Cá trắm tươi 250g, bí đao 500g, muối, dầu thực vật.



Cách làm

- Cá trắm bỏ vây, mang và nội tạng, rửa sạch, cắt miếng.
- Cho cá vào chảo dầu nóng chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.

- Cho cá và bí đao đã gọt sạch và thái miếng vào nồi nấu canh, cho muối vào nêm gia vị vừa miệng là được.

Cá trắm sốt



Nguyên liệu

Cá trắm cỡ 6 miếng, hành, tỏi tây, rượu gia vị, xì dầu, giấm, đường trắng, bột hạt tiêu, tinh bột ướt, dầu ăn mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cầm cá rửa sạch; hành thái nhỏ; tỏi tây thái miếng mỏng.

- Đổ dầu vào nồi đun nóng, phi thơm hành, cho cá, rượu, gia vị, xì dầu, giấm, đường trắng, bột hạt tiêu và một ít nước vào đun khoảng 8 phút, sau đó đổ tinh bột ướt vào khuấy đều tay, trước khi bắc ra cho tỏi tây vào là được.

Cá hoa tiêu



Nguyên liệu

Cá trắm cỏ 1 con (nặng khoảng 1kg), rau kim châm 200g, hành tây 50g, hoa tiêu 30g, trứng gà 1 quả, bột đậu 20g, gừng 20g, muối 3g, bột ngọt 5g, hạt nêm 3g, rượu gia vị 25g, bột hạt tiêu 2g, dầu sắc lạp 100g, nước canh nguyên chất 200g.



Cách làm

- Làm cá, cắt bỏ vây, mang và nội tạng, rửa sạch, lọc thịt, thái thành các miếng mỏng; thái hành, gừng; rau kim châm rửa sạch, ngâm qua nước sôi rồi vớt ra, thái nhỏ cho vào bát cá ướp với rượu, hạt nêm và bột đậu.

- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vào đun nóng 6 phần thì cho hành, gừng vào phi thơm, đổ nước canh, rượu vào, cho thêm muối, hạt tiêu, hạt nêm vào đun sôi, cho cá vào đun đến khi gần chín thì bắc nồi ra, đổ vào bát sứ, nêm bột ngọt vừa miệng.

- Bắc một nồi khác lên bếp, đổ dầu vào đun nóng đến 7 phần, cho hoa tiêu vào rang thơm, đổ hoa tiêu lên cá là được



Công dụng

Ấm bụng, giảm béo.

Cá sốt bia



Nguyên liệu

Cá trắm cỏ 1 con, gừng, tỏi, hành, tương đậu cánh, dầu đỏ, đại hồi, hoa tiêu, lá thơm, bột ngọt, đường trắng, bia, dầu thực vật, nước canh nguyên chất.



Cách làm

- Làm cá, rửa sạch, khứa dao lên thân cá, cắt khúc, cho hành, gừng vào ướp với cá. Cho cá vào chảo dầu nóng thì chiên đến khi bên ngoài xốp, bên trong mềm thì vớt ra để ráo dầu.

- Đặt một nồi khác lên bếp, đổ dầu thực vật và dầu đỏ vào đun nóng, cho gừng, tỏi vào phi thơm.

- Sau đó cho tương đậu cánh vào phi thơm, tiếp tục cho hoa tiêu, bia, nước canh, lá thơm, đại hồi, hành và cá vào, để lửa to đun sôi, sau đó để lửa nhỏ ninh trong 15 phút, nêm muối và bột ngọt vừa miệng là dùng được.

Lẩu cá trắm cỏ, hạch khiêu



Nguyên liệu

Trắm cỏ 1 con, hạt hạch khiêu 150g, thủ điều 15g, thiên ma phiến 6g, măng thủy phát đông, đậu hà lan 150g, rau kim châm 50g, giá đỗ vàng 100g, gừng tươi 15g, hành 20g, muối 6g, hồ tiêu bột 3g, bột ngọt 2g, rượu 15ml, mỡ lợn 100g, nước 2,5l.



Cách làm

- Hạch khiêu luộc sôi, bỏ vỏ, rửa sạch; thủ điều, thiên ma phiến rửa sạch, bọc lại bằng vải xô, ninh trong nồi.

- Cá trắm cỏ làm thịt, đánh vẩy, bỏ mang và ruột, rửa sạch, cắt khúc; măng thủy phát đông cắt đoạn; giá đỗ vàng, rau châm kim, rửa sạch, vẩy khô, bày lên đĩa.

- Nồi lẩu rửa sạch, đặt lên bếp, cho mỡ lợn vào đun nóng, cho gừng và hành vào phi thơm, cho nước, cá đã cắt khúc, hạch khiêu vào, đun to lửa đến khi sôi, cho thêm muối, bột ngọt, dầu và rượu, hớt bọt, cho thêm nước vào trong nồi lẩu, đun nhỏ lửa để giữ nóng và làm chín nguyên liệu.

Cá trắm hầm nấm thông



Nguyên liệu

Nấm thông ngâm nước 250g, thịt cá trắm 850g, mộc nhĩ đen ngâm nước 30g, tỏi cây 60g, rượu gia vị, đường trắng, bột hạt tiêu, dầu thực vật, gừng, muối, hành, nước canh nguyên chất mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Nấm rửa sạch, vắt khô nước, cắt miếng; mộc nhĩ rửa sạch cắt bỏ cuống; thái hành tỏi thành đoạn; gừng thái chỉ; cá trắm rửa sạch cắt khúc.

- Đun nóng dầu, cho cá vào rán vàng đều, sau đó vớt ra cho vào nồi đất, cho nấm, mộc nhĩ, đường, rượu, bột hạt tiêu, muối, hành, gừng, nước canh vào nồi để lửa to

đun sôi, vớt bỏ bọt, sau đó để lửa nhỏ, ninh đến khi cá có mùi thơm thì cho tỏi vào đun sôi lần nữa thì bắc nồi ra là được.

Canh ốc đồng, ngân nhĩ, cà rốt



Nguyên liệu

Cà rốt 250g, ngân nhĩ 20g, ốc đồng 250g, thịt lợn nạc 250g, quả mứt táo 3 quả, muối 5g.



Cách làm

- Cà rốt gọt vỏ, cắt miếng, rửa sạch; ngân nhĩ ngâm nước, bỏ chân, tách thành từng cánh nhỏ, rửa sạch.

- Thịt nạc rửa sạch, thái miếng, chần qua nước sôi; ốc đồng luộc chín, bỏ vỏ lấy thịt, rửa sạch; mứt táo rửa sạch.

- Cho 1,6l nước sạch vào nồi gốm, đun sôi nước rồi cho tất cả những nguyên liệu trên vào, đun sôi bằng lửa to rồi chuyển lửa nhỏ đun trong 2 giờ, cuối cùng nêm muối cho vừa ăn là được.

- Dùng cho người da khô, mắt khô, nóng ruột, miệng khát.



Công dụng

Bổ huyết dưỡng nhan, nhuận táo dưỡng phụ, giảm béo.



Chú ý

Canh này có tính mát, người phế hư hàn, bị ho, tỳ vị hư hàn nên cẩn thận khi dùng.

Cá trắm, tôm nõn



Nguyên liệu

Bột cá trắm ớt, tôm nõn, nấm hương thái nhỏ, măng thái nhỏ, nước ép gừng, hành, rượu gia vị, muối, lòng trắng trứng gà, nước luộc gà, bột ngọt, dầu sắc lạp.



Cách làm

- Cho muối, lòng trắng trứng, nước ép gừng, hành vào bột cá trắm cở, nhào trộn đều. Tôm nõn, nấm hương, măng và muối trộn đều với nhau, hấp chín làm nhân.

- Bột cá bên trong nhồi nhân, nặn thành hình bán nguyệt, cho vào nước sôi, nấu chín rồi vớt ra.

- Cho nước luộc gà, muối, bột ngọt, rượu vào nồi đun sôi, cho bánh cá vào đun sôi rồi bày ra đĩa.

Canh sứa biển, mướp, vỏ dưa hấu



Nguyên liệu

Đầu sứa biển ngâm 250g, vỏ dưa hấu 250g, mướp tươi 500g, đậu cô ve 100g, muối ăn một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Đầu sứa biển, đậu cô ve, vỏ dưa hấu, mướp đều cắt miếng.

- Cho nước vào nồi đun sôi, cho đầu sứa biển, vỏ dưa hấu, đậu cô ve vào đun sôi bằng lửa to rồi chuyển lửa nhỏ hầm trong 1 giờ, sau đó cho mướp vào, đun sôi một lát rồi nêm muối cho vừa miệng là được.



Công dụng

Bổ huyết dưỡng nhan, thanh nhiệt giải thử, thanh phế chỉ khát, bổ máu, giảm béo.

Thích hợp dùng cho các chứng phù nước, người nóng, miệng khát, mắt đỏ và khô.



Chú ý

Người tỳ vị hư hàn thận trong khi dùng.

Canh trứng gà táo đỏ



Nguyên liệu

Táo đỏ 10 quả, trứng gà 2 quả, muối 5g.



Cách làm

- Táo đỏ rửa sạch, để ráo nước; trứng gà luộc chín, bỏ vỏ.
- Cho táo đỏ và trứng gà vào nồi nước sôi, nước có thể nhiều một chút.
- Đun lửa nhỏ từ 2 - 3 giờ.
- Sau khi đun xong có thể uống canh táo đỏ, ăn trứng gà.



Công dụng

Bổ huyết dưỡng nhan, ích khí cường thân, giảm béo.

Thích hợp dùng cho phụ nữ.



Chú ý

Táo đỏ sau khi luộc không còn mùi vị, có thể không ăn. Nhưng trứng gà sau khi luộc vẫn còn

nguyên giá trị dinh dưỡng, phụ nữ nên ăn, có tác dụng làm đẹp da.

Canh tôm nõn, hoàng kỳ



Nguyên liệu

Hoàng kỳ 30g, sơn dược 30g, đương quy 10g, cầu khởi 15g, cát cánh 6, tôm nõn 100g, gừng lát tươi 5g, muối ăn, dầu lạc, mỗi thứ một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho các loại thuốc vào rửa sạch, ngâm nước; tôm nõn rửa sạch.

- Cho các nguyên liệu thuốc vào nồi gốm, cho 2l nước vào vặn to lửa đun sôi rồi chuyển lửa nhỏ đun trong 1,5 giờ, bỏ bã thuốc lấy nước.

- Cho tôm nõn, gừng tươi vào nước thuốc, đun trong 10 - 15 phút, nêm thêm muối và dầu lạc cho vừa ăn là dùng được.



Công dụng

Bổ huyết dưỡng nhan, nâng ngực, kiện xương cốt, hỗ trợ giảm béo.

Thích hợp dùng cho phụ nữ từ 20 - 30 tuổi.



Chú ý

Phần ăn trên dành cho 1 - 2 người, có thể tăng thêm phần ăn theo tỷ lệ.

Ngao hầm ướp đắng



Nguyên liệu

Mướp đắng 250g, ngao 500g, rượu gia vị, muối tinh, tỏi tươi, nước gừng tươi, đường trắng, dầu vừng, dầu ăn, mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho mướp đắng vào nhúng qua nước sôi, ngâm nước lạnh cho hết vị đắng rồi thái lát.
- Cho ngao vào nước sôi luộc đến khi mở miệng, vớt ra lấy thịt, rửa sạch; tỏi xắt nhuyễn.
- Cho dầu ăn vào nồi, xào thịt ngao, cho tiếp nước gừng, rượu gia vị, muối vào đảo đều.
- Trải mướp đắng xuống đáy nồi, thịt ngao mướp đắng đặt lên trên, cho nước gừng, rượu gia vị, muối, tỏi, đường trắng và nước vào, hầm tới khi thịt ngao chín và ngấm gia vị, cho dầu vừng vào là được.



Công dụng

Làm đẹp da, làm chậm quá trình lão hóa, đen tóc óng mượt.

Món canh này thích hợp dùng cho phụ nữ sắc mặt nhợt nhạt, tóc khô, hỗ trợ giảm béo.



Chú ý

Khi nấu canh này, nhất định phải làm giảm bớt vị đắng của mướp đắng, nếu không vị đắng sẽ ảnh hưởng đến hương vị của món ăn.

Canh trứng gà, củ ích mẫu



Nguyên liệu

Củ ích mẫu 20g, trứng gà 3 quả, gừng tươi, muối, dầu ăn, mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Củ ích mẫu rửa sạch; gừng tươi rửa sạch, đập dập.
- Cho vừa đủ dầu vào chảo, đập trứng và chiên vàng hai mặt, vớt ra, để ráo dầu.
- Cho trứng đã rán cùng củ ích mẫu, gừng tươi vào nồi gốm, thêm lượng nước vừa đủ, vặn to lửa đun sôi rồi chuyển lửa nhỏ đun trong 15 phút, vớt bỏ bã thuốc, nêm gia vị cho vừa ăn là được.



Công dụng

Hoạt huyết khứ ứ, điều kinh tiêu thủy.

Canh này có thể trị các chứng như: thống kinh, kinh nguyệt không đều do khí huyết ứ đọng, béo phì.



Chú ý

Người khí huyết hư không nên dùng canh này.

Canh trứng gà, hà thủ ô, tang ký sinh



Nguyên liệu

Tang ký sinh 30g, hà thủ ô 60g, táo đỏ 6 quả, trứng gà 2 quả, đường đỏ một lượng vừa đủ dùng.



Cách làm

- Tang ký sinh, hà thủ ô rửa sạch.
- Táo đỏ rửa sạch, ngâm mềm, bỏ hạt.
- Cho tất cả các nguyên liệu vào nồi gốm, thêm lượng nước vừa đủ, đun sôi bằng lửa to rồi chuyển lửa nhỏ đun trong 30 phút, vớt trứng gà ra bóc vỏ, rồi lại cho tiếp trứng vào đun trong 1 giờ, thêm đường đỏ rồi đun sôi là dùng được.



Công dụng

Ích huyết bổ thận, đen tóc, đẹp da, giảm mỡ.

Dùng cho người huyết hư thể nhược, tóc bạc sớm, cơ thể già yếu, cũng có thể dùng cho người lưng gối đau mỏi, tứ chi tê mỏi do thận hư nặng.



Chú ý

Táo đỏ bỏ hạt có thể chống táo bón, cho nên phải bỏ hạt táo trước khi chế biến.

Canh thịt thỏ, ngọc trúc, sa sâm



Nguyên liệu

Sa sâm 30g, ngọc trúc 30g, bách hợp 30g, mã đề 100g, thịt thỏ 600g, muối 5g.



Cách làm

- Sa sâm, ngọc trúc, bách hợp rửa sạch, ngâm nước trong 1 giờ.

- Mả để bỏ vỏ, rửa sạch; thịt thỏ thái miếng, rửa sạch, chần qua nước sôi.

- Cho 2l nước sạch vào nồi gốm, đun sôi rồi cho những nguyên liệu trên vào, đun sôi bằng lửa to rồi chuyển lửa nhỏ đun trong 3 giờ, nêm muối cho vừa ăn là được.



Công dụng

Tư âm nhuận táo, dưỡng nhan, làm đẹp, giảm béo.

Dùng cho người da khô, phổi nóng ho hoặc ho lao lâu ngày, phế nhiệt thương âm và bệnh tiểu đường.



Chú ý

Canh này có tính mát, người tỳ vị hư hàn, phế hư nên thận trọng khi dùng.

Canh trứng gà, trúc như



Nguyên liệu

Tang ký sinh 50g, trúc như 10g, táo đỏ 8 quả, trứng gà 2 quả, đường phèn vừa đủ.



Cách làm

- Tang ký sinh, trúc như rửa sạch; táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch.

- Luộc chín trứng gà, bóc vỏ.

- Cho các nguyên liệu thuốc bắc và táo đỏ vào nồi gốm, thêm lượng nước vừa đủ, đun lửa nhỏ khoảng 90 phút, cho trứng gà, đường phèn vào đun tới khi đường tan hết là được.



Công dụng

Điều bổ khí huyết, làm đẹp da, giảm mỡ, giảm béo.

Đặc biệt thích hợp dùng cho người thiếu máu hoặc cơ thể mệt mỏi.



Chú ý

Người tỳ vị hư tả không được dùng.

Thịt thỏ hầm táo đỏ



Nguyên liệu

Thịt thỏ tươi 400g, táo đỏ 14 quả, mỡ lợn chín, hành thái nhỏ, gừng tươi, muối tinh, bột ngọt, mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Thịt thỏ rửa sạch, thái miếng, chần qua nước sôi, vớt ra rửa sạch; táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt.

- Bắc nồi lên bếp, đun nóng dầu ăn, phi thơm hành, gừng. Cho thịt thỏ vào đảo qua một lát, tiếp theo cho táo đỏ, muối tinh và nước sạch vừa đủ vào đun sôi, cho cả canh vào thịt vào hầm hấp.

- Rửa sạch nồi, cho vào một lượng nước vừa đủ, cho hầm hấp vào, hầm cách thủy trong 1 giờ bằng lửa nhỏ, đợi đến khi thịt thỏ chín nhừ rồi lấy hành, gừng ra, nêm gia vị là dùng được.



Công dụng

Kiện tỳ ích vị, tư âm sinh tân, dưỡng huyết giải độc.

Thích hợp dùng cho người thiếu dinh dưỡng, cơ thể suy nhược, là loại thực phẩm tốt làm đẹp cho phụ nữ, nên ăn thường xuyên.



Chú ý

Thịt thỏ sau khi cho vào nồi phải hầm lửa nhỏ, nếu lửa to quá sẽ khó ngấm vị.

Canh sa sâm, bách hợp, hạt sen



Nguyên liệu

Hạt sen 10g, củi nhĩ 10g, bách hợp, bắc sa sâm, ngọc trúc, cầu khối mỗi loại 15g, muối một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Rửa sạch tất cả nguyên liệu.
- Cho tất cả nguyên liệu vào nồi gốm, cho vừa đủ nước, đun lửa nhỏ trong 90 phút, nêm gia vị cho vừa ăn là được.



Công dụng

Tư âm đẹp da, nhuận phổi, dưỡng nhan, giảm mỡ.
Dùng cho mọi người ăn vào mùa xuân, đặc biệt thích hợp cho người ho khan phổi khô, hư lao phát nhiệt.



Chú ý

Người đờm nhiều, tỳ hư không ăn món này.

Canh bách hợp, đậu xanh



Công dụng

Thanh nhiệt giải độc, giảm nóng, dưỡng nhan.



Nguyên liệu

Đậu xanh 200g, bách hợp khô 100g, đường phèn 20g.



Cách làm

- Đậu xanh rửa sạch, loại bỏ tạp chất, cho thêm nước sạch đun lên hoặc cho vào nồi điện hấp.
- Bách hợp khô ngâm rồi rửa sạch.
- Bắc nồi lên bếp, cho đậu xanh vào đun, khi đậu xanh gần chín, tiếp tục cho bách hợp vào, vặn to lửa đun sôi rồi chuyển lửa nhỏ đun tới khi đậu xanh chín nhừ, cánh bách hợp cũng chín, cho đường phèn vào, tiếp tục đun sôi 10 giây rồi tắt bếp,ậy vung vào om một lúc là ăn được.



Công dụng

Thanh nhiệt giải độc, giảm nóng, dưỡng nhan.
Dùng cho mọi độ tuổi.



Chú ý

Bách hợp nấu xong nếu để lâu dễ bị chua, thích hợp cho người béo phì.

Thịt lợn nấu rau chân vịt



Nguyên liệu

Rau chân vịt 600g, thịt lợn 300g, gừng, xì dầu, bột, muối, rượu mỗi loại một lượng thích hợp.



Cách làm

- Rau chân vịt rửa sạch, cắt khúc, thịt lợn cắt lát, cho một chút xì dầu, bột, gừng, dầu, rượu vào đảo đều, ướp 20 phút.

- Đun nóng dầu, cho gừng vào phi thơm, cho thịt lợn vào bật to lửa, xào tái.

- Cho thịt vào nồi, thêm vừa nước, cho gừng vào, cho rau chân vịt vào, nấu chín, nêm vừa muối, bắc ra và thưởng thức.

Canh táo đỏ, mộc nhĩ đen



Nguyên liệu

Mộc nhĩ 60g, táo đỏ 50g, đường trắng một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Mộc nhĩ đen ngâm nước, rửa sạch, tách thành từng cánh nhỏ; táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch.

- Cho vừa đủ nước vào nồi, cho mộc nhĩ đen và táo đỏ vào, đun sôi rồi cho đường trắng vào là dùng được.



Công dụng

Thay đổi sắc mặt vàng vọt, làm cho sắc mặt trở nên tươi tắn, hồng hào, giảm mỡ.

Canh này thích hợp dùng cho phụ nữ.



Chú ý

Canh này tốt nhất nên dùng hàng ngày hoặc cách ngày trong thời kỳ từ trước kỳ kinh nguyệt 1 tuần tới

khi kết thúc kỳ kinh nguyệt. Khi ăn canh này không nên ăn cùng đồ biển, nếu không sẽ có thể bị đau bụng. Khi bụng có hiện tượng khó chịu, trướng khí, cũng nên ăn món canh này.

Canh a giao, cầu khởi, táo đỏ



Nguyên liệu

A giao 50g, táo đỏ 10 quả, cầu khởi 15g, muối một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Táo đỏ, cầu khởi rửa sạch, cho vào hộp đựng.
- Lấy một miếng a giao nhỏ cho vào hộp, thêm vào khoảng 0,5l nước lạnh, đậy nắp để qua đêm.
- Cho cả hộp táo, cầu khởi, a giao, táo đỏ đã ngâm nước cho vào lò vi sóng, rồi nêm muối cho vừa ăn là được.



Công dụng

Bổ khí dưỡng huyết, làm đẹp da. Canh này thích hợp dùng cho phụ nữ.



Chú ý

Tốt nhất nên chuẩn bị trước khi đi ngủ, và uống canh vào sáng hôm sau.

Nấm hương, cải canh



Nguyên liệu

Nấm hương 200g, cải canh 300g, gừng, hành hoa, mì chính, muối.



Cách làm

- Cải canh rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra, cho vào nước lạnh.
- Nấm hương rửa sạch, bỏ chân.
- Đun nóng dầu, cho hành hoa, gừng sợi vào, phi thơm, cho tiếp cải canh, nấm hương vào, xào to lửa, nêm muối, mì chính vừa ăn, bắc ra và thưởng thức.

Rau chân vịt trộn



Nguyên liệu

Rau chân vịt 300g, dầu thực vật 50g, tỏi, ớt khô, xì dầu, giấm, đường trắng.



Cách làm

- Rau chân vịt rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra, để nguội, tỏi cắt nhỏ, ớt khô đập dập.
- Rau chân vịt và dầu thực vật cho vào bát to, thêm xì dầu, giấm, đường trắng trộn đều.
- Đun nóng dầu, cho tỏi, ớt vào phi thơm, đổ ra bát rau chân vịt, trộn đều và thưởng thức.

Cải canh xào thịt bò



Nguyên liệu

Cải canh 600g, thịt bò 300g, mì chính, bột, muối, tỏi.



Cách làm

- Thịt bò rửa sạch, cắt miếng dài, nêm mì chính, bột, muối trộn đều, ướp 20 phút, rửa sạch rau cải canh, cắt khúc.

- Đun nóng chảo, cho dầu ăn vào, xào thịt bò, để to lửa, sau đó vớt ra nhanh.

- Phi thơm tỏi, cho cải canh vào, xào nhanh, cho tiếp thịt bò, đảo đều, nhanh tay, nêm vừa gia vị, bắc ra và thưởng thức.

Đậu phụ nấu cải trắng



Nguyên liệu

Đậu phụ 1 miếng, rau cải trắng 200g, canh gà 200g, hành, gừng, muối, mì chính đủ dùng.



Cách làm

- Đậu phụ rửa sạch, cắt miếng mỏng, chần qua nước sôi, vớt ra, ngâm vào nước lạnh, rau cải rửa sạch, cắt khúc, hành thái đoạn, gừng cắt lát mỏng.

- Đun nóng dầu, cho hành, gừng phi thơm, thêm canh gà, cho đậu phụ, cải trắng và muối đun trong 3 phút, thêm mì chính, nêm vừa ăn là được.

Bắp cải cuốn thịt



Nguyên liệu

Cải bắp 5 - 6 lá, thịt lợn nạc 100g, hành tây 50g, cà chua 1 quả, rau cần 30g, muối, hạt tiêu đủ dùng.



Cách làm

- Hành tây rửa sạch, cắt sợi, trộn với thịt nạc băm, có thể thêm chút muối và hạt tiêu để ướp.

- Lá bắp cải rửa sạch, chần qua nước sôi, để nguội, cà chua, rau cần rửa sạch, cắt sợi.

- Cà chua hầm chín cho vào nguyên liệu ở bước 1, thêm chút rau cần, nặn thành hình sợi dài.

- Mổ lá cải bắp, cho các nguyên liệu ở bước 3 vào, cuốn lại, dùng tăm cố định lại.

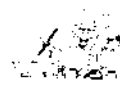
- Cho cải bắp vào nồi, hấp chín và thưởng thức.

Cải cúc nấu trứng



Nguyên liệu

Cải cúc 250g, trứng gà 3 quả.



Cách làm

- Cải cúc rửa sạch, trứng gà lấy lòng trắng.

- Cải cúc cho vừa nước luộc chín, khi gần được, cho thêm trứng, thêm dầu, nêm vừa ăn.

Cải cúc, cá lát



Nguyên liệu

Cải cúc 200g, cá 300g, trứng gà 2 quả, rau ngổ, gừng tỏi, muối, mì chính, bột nước, nước đủ dùng.



Cách làm

- Cải cúc rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra, cắt thành đoạn.

- Cá lọc xương, thái lát mỏng; trứng bỏ lòng trắng, cá, trứng, muối, bột nước trộn đều, đảo qua dầu nóng.

- Đun nóng dầu, cho tỏi, gừng vào phi thơm, cho thêm một chút nước, cho tiếp cải cúc, cá vào xào, nêm vừa muối, mì chính, bột nước, rau ngổ là được.

Rau sống, nhân tôm



Nguyên liệu

Nhân tôm 600g, quẩy 2 cái, xà lách 1 cây, cuống rau cần 100g, lòng trắng trứng 1 cái, hạt tiêu, rượu, bột ướ



Cách làm

- Tôm bỏ ruột, cắt sợi, nêm muối, hạt tiêu, rượu, bột ướ

- Đun nóng dầu, cho tôm vào rán vàng, trước khi bắc ra, cho cuống rau cần vào.

- Rau xà lách rửa sạch, để ráo nước, bóc lá, lót lên mặt đĩa.

- Quẩy ép nhỏ, đặt vào trong lá xà lách, cho cả tôm đã rán vào trong lá.

Bắp cải trộn lạc



Nguyên liệu

Bắp cải 300g, lạc rang chín 30g, hành, tỏi, muối, dầu thơm đủ dùng.



Cách làm

- Cải bắp rửa sạch, để ráo nước, thái sợi nhỏ, hành thái sợi, tỏi thái sợi.

- Cho rau, hành, tỏi vào bát to, cho thêm lạc, muối, dầu thơm trộn đều là được.

Salad song vị



Nguyên liệu

Cải cúc vừa đủ, thịt lợn 150g, muối, hạt tiêu, bột tinh, dầu salad tự chế (dầu và nước chanh tỷ lệ 2 : 1, cho chút xì dầu, nước cốt tỏi, hạt tiêu).



Cách làm

- Cải cúc rửa sạch, để ráo.
- Thịt lợn rửa sạch, cắt miếng, ướp hạt tiêu bắc, muối, mì chính, rắc lên ít bột tinh.
- Đổ vừa dầu vào nồi, xào thịt lợn cho vừa lửa. Khi gần được, chỉnh to lửa, chắt dầu thừa trong thịt và bắc ra.
- Bỏ thịt, cải cúc, dầu salad vào một chiếc bát to, trộn đều là được.

Thịt lợn xào rau cải



Nguyên liệu

Cải trắng 600g, thịt lợn 300g, mì chính, hạt nêm, muối, tỏi.



Cách làm

- Thịt lợn rửa sạch, thái mỏng, trộn mì chính, hạt nêm, muối, ướp 20 phút, rau cải rửa sạch, cắt khúc.
- Đun nóng dầu cho thịt vào xào, đảo nhanh tay, xúc ra đĩa.

- Cho tỏi vào, xào thơm, cho rau cải vào, xào nhanh tay, cho tiếp thịt vào, nêm vừa gia vị, bắc ra và thưởng thức.

Thịt gà nấu cải trắng



Nguyên liệu

Cải trắng 200g, thịt gà 200g, hành, rượu, canh gà, muối, mì chính, sữa bò, bột nước, rau ngổ.



Cách làm

- Cải trắng bỏ rễ, rửa sạch, mỗi cây chẻ dọc thành 4 phần, cắt khúc 10cm, chần qua nước sôi, vớt ra để nguội, cho vào đĩa, chắt nước đi.

- Đun nóng dầu, cho hành hoa, rượu, thịt gà, muối, canh gà, cải trắng, đun to lửa, khi sôi cho mì chính, sữa bò, bột nước, rau ngổ, bắc ra và thưởng thức.

Thịt lợn nấu cải canh



Nguyên liệu

Cải canh non 100g, thịt lợn nạc 200g, hành, gừng, muối, rượu, sơn tra, dầu thực vật, nước đủ dùng.



Cách làm

- Cải canh rửa sạch, thịt lợn nạc thái sợi dọc, hành cắt đoạn, gừng thái lát.

- Cho hành, gừng, muối và thịt, rượu vào ướp.

- Đun nóng dầu, cho các nguyên liệu ở bước 2 vào phi thơm, sau đó thêm nước lạnh và đun sôi.

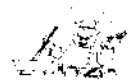
- Khi nước canh sôi, cho cải canh vào, thêm sơn tra, đợi sôi lại, là ăn được.

Thịt lợn xào ngò, tỏi



Nguyên liệu

Ngò tỏi 500g, thịt lợn 300g, tỏi vừa đủ, muối, hạt tiêu, bột nước đủ dùng.



Cách làm

- Thịt lợn rửa sạch, cắt thành sợi, cho thêm chút muối, hạt tiêu, bột, ướp khoảng 20 phút.

- Đun nóng chảo, cho tỏi vào, xào thơm, đun lửa vừa, lần lượt cho ngò tỏi, thịt lợn vào xào tiếp, nêm muối vừa ăn.

Thịt thăn nấu gò, tỏi



Nguyên liệu

Ngò tỏi 100g, thịt lợn thăn 300g, tỏi, hành, muối, mì chính, nước, dầu thơm, bột nước đủ dùng.



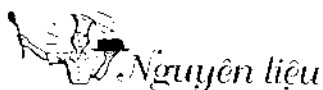
Cách làm

- Ngò tỏi rửa sạch, cắt đoạn; thịt thăn rửa sạch, cắt hoa, cắt miếng nhỏ dài, chần qua nước sôi, vớt ra, để ráo, tỏi, hành cắt lát.

- Muối, mì chính, bột nước và nước trộn đều.

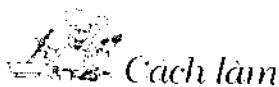
- Đun nóng dầu, cho hành, tỏi vào phi thơm, thêm thịt lợn, ngò tỏi vào xào, trộn đều và thưởng thức.

Cá tươi nấu xà lách



Nguyên liệu

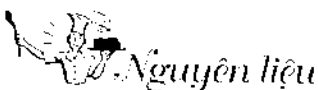
Cá tươi 100g, xà lách cuốn 100g, nước canh hạt nêm, muối đủ dùng.



Cách làm

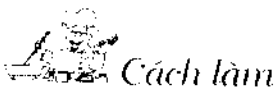
- Cá cắt lát mỏng; xà lách rửa sạch.
- Cho nước canh vào nồi đun sôi, thêm cá, khi sôi, thêm lá xà lách, chờ canh sôi nêm muối, hạt nêm vừa ăn.

Lươn nấu dưa chua



Nguyên liệu

Dưa chua 600g, lươn 600g, hạt nêm, gừng, ớt đỏ, xì dầu thực vật, muối, rượu, đường đủ dùng.



Cách làm

- Lươn rửa sạch, cắt đoạn, trộn xì dầu, rượu, đường, ướp 20 phút.
- Dưa chua rửa sạch, cắt nhỏ, ớt, gừng rửa sạch, thái sợi.
- Dưa, lươn cho vào nồi, thêm hạt nêm, đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ, sau đó thêm ớt, gừng, muối vừa ăn.

Trứng gà xào ngò, tỏi



Nguyên liệu

Ngò tỏi tươi 100g, trứng gà 3 quả.



Cách làm

- Ngò tỏi rửa sạch, cắt vụn, trứng gà đập ra bát.
- Trộn ngò tỏi và trứng, dùng dầu thực vật, thêm chút muối vào xào chín.

Thịt xào khoai mỡ, cải bẹ



Nguyên liệu

Khoai mỡ 400g, cải bẹ 300g, thịt lợn nạc 100g, gừng, hành, dầu ăn, muối, mì chính đủ dùng.



Cách làm

- Khoai mỡ rửa sạch, cắt mỏng, cải bẹ rửa sạch, để ráo nước, thịt lợn thái sợi.
- Đun nóng dầu, cho hành, gừng vào phi thơm, cho khoai mỡ, rau cải vào xào, đợi chín, cho muối, mì chính vừa ăn.

Thịt bò nấu cải bẹ



Nguyên liệu

Thịt bò 200g, cải bẹ 500g, gừng 30g, dầu thực vật, muối.



Cách làm

- Thịt bò rửa sạch, cắt mỏng, cải bẹ rửa sạch, gừng đập dập.
- Đun sôi nước, cho gừng, thịt bò, cải bẹ vào nồi, luộc to lửa, đến khi chín cho thêm muối, dầu thực vật, bắc ra và thưởng thức.

Thịt xào gừng



Nguyên liệu

Gynura 40g, thịt lợn thăn 300g, dầu mè, gừng miếng, rượu, muối đủ dùng.



Cách làm

- Rau gynura rửa sạch, thái khúc.
- Thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng, chần nhanh qua nước.
- Đun nóng chảo, cho dầu mè, gừng vào phi thơm, đổ rau gynura vào, xào to lửa, cho tiếp thịt lợn vào xào, cuối cùng thêm muối, rượu vừa ăn.

Tỏi nhúng gynura



Nguyên liệu

Gynura 30g, dầu salad, muối tinh, tỏi, mì chính.



Cách làm

- Gynura rửa sạch, cắt đoạn.
- Đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho gynura vào xào to lửa đến khi chín, nêm vừa ăn là được.

Gynura xào trứng



Nguyên liệu

Gynura 100g, trứng 1 quả, đường, muối vừa đủ, dầu thực vật 4 thìa, tỏi 8g.



Cách làm

- Gynura rửa sạch, thái đoạn.
- Đập trứng, đánh tan, thêm chút gia vị trộn đều.
- Đun nóng nồi, cho dầu mè, tỏi vào xào thơm, cho gynura vào xào 2 phút, thêm trứng vào, xào chín là ăn được.

Cải thảo chua cay



Nguyên liệu

Cải thảo 450g, đường trắng 30g, giấm 10g, muối 10g, tương ớt 45g.



Cách làm

- Cải trắng rửa sạch, cắt 4 phần, gọt bỏ lõi.
- Tương ớt, đường, giấm, muối trộn đều, lá cải trộn đều với dung dịch vừa pha.
- Sau 1 giờ, chắt nước, cắt sợi, bày ra đĩa và thưởng thức.

Thịt xào rau cần



Nguyên liệu

Rau cần 500g, thịt lợn 200g, hạt điều 50g, rau thơm, muối, đường, bột, rượu đủ dùng.



Cách làm

- Rau cần rửa sạch, nhặt lá, cắt khúc, rau thơm rửa sạch, cắt nhỏ.

- Thịt lợn rửa sạch, thái sợi, cho chút xì dầu, rượu, đường, bột vào ướp.

- Đun nóng chảo, cho dầu, cho hạt điều vào. xào to lửa, sau đó vớt ra nhanh.

- Đun nóng dầu, cho thịt vào xào, sau đó cho hạt điều vào, trước khi bắc ra, cho thêm chút muối, đường vừa ăn, sau đó cho rau thơm vào.

Canh cải thảo, thịt bò



Nguyên liệu

Thịt bò 200g, cải thảo 600g, gừng, hạt nêm, bột, xì dầu, muối, rượu, đường.



Cách làm

- Cải thảo rửa sạch, cắt miếng mỏng.

- Thịt bò rửa sạch, để ráo nước, thái mỏng, thêm gừng, bột, xì dầu, rượu đường, trộn đều, ướp trong 20 phút.

- Đun nóng dầu, xào thịt bò nhanh tay, to lửa, sau đó bắc ra.

- Đun nóng dầu, cho cải thảo vào, cho hạt nêm, nấu sôi, cho tiếp thịt bò, dậy vung, đun sôi to lửa khoảng 1. 2 phút, giảm lửa, bắc ra và thưởng thức.

Cải thảo, sữa bò



Nguyên liệu

Sữa bò tươi 500ml, cải thảo 300g, muối, mì chính.



Cách làm

- Cải thảo rửa sạch, cắt ra.

- Cho nước sôi vào nồi, thêm chút dầu ăn, cho cải vào chần qua.

- Cho mỗ vào nồi khác, thêm sữa, gừng, mì chính, bỏ rau vào luộc qua là được.

Cháo rau cần, sơn tra



Nguyên liệu

Rau cần 100g, sơn tra 20g, gạo 100g.



Cách làm

- Rau cần bỏ lá, rửa sạch, cắt nhỏ, sơn tra bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng.

- Gạo vo sạch, đổ vào nồi, thêm nước, nấu nhừ.

- Rau cần cắt nhỏ, sơn tra cắt miếng, cho vào nồi nấu thêm chút là được.

Canh đậu phụ, rau húng



Nguyên liệu

Rau húng 400g, đậu phụ 300g, xì dầu, muối đủ dùng.



Cách làm

- Đậu phụ cắt miếng vuông 3cm, đun nóng chảo, cho dầu vào, sau đó rán vàng đậu, vớt ra, để ráo mỡ.

- Cho đậu phụ vào nồi, đổ vừa nước, cho thêm xì dầu, muối vừa ăn, đun nhỏ lửa cho nhừ.

- Rau húng rửa sạch, cho vào nồi, đảo đều.

Giá đỗ xào tỏi tây



Nguyên liệu

Giá đỗ xanh 300g, tỏi tây 300g, mỳ sợi 600g, thịt lợn ớt, hạt tiêu.



Cách làm

- Giá đỗ rửa sạch, tỏi tây rửa sạch, cắt khúc.
- Đun nước nóng, cho mỳ sợi, đợi chín kỹ, vớt ra, nhúng qua nước lạnh.
- Đun nóng dầu, cho ớt vào phi thơm, cho tiếp thịt vào xào, lần lượt cho giá đỗ, tỏi tây vào, xào qua, cuối cùng cho mỳ sợi vào, đảo đều.
- Trước khi bắc ra cho một chút hạt tiêu vào và thưởng thức.

Thịt xào giá đỗ



Nguyên liệu

Giá đỗ xanh 250g, thịt nạc 100g, dầu thực vật 40g, xì dầu, rượu, đường trắng, muối tinh đủ dùng.



Cách làm

- Giá đỗ bỏ rễ, rửa sạch, để ráo nước, thịt lợn thái sợi đợi dùng.
- Cho dầu vào nồi, đun nóng, cho thịt vào, xào qua, thêm xì dầu, rượu, đường trắng, trộn đều giá đỗ, đợi thịt chín mềm, bỏ ra đĩa.

Thịt gà rong riềng



Nguyên liệu

Thịt gà 100g, rong riềng 100g, cà rốt 50g, khoai môn 50g, đậu phụ 30g, chanh nửa quả, hành, tỏi, quế hồi, xì dầu, rượu, muối, đường, nước đủ dùng.



Cách làm

- Rong riềng cắt hoa, chân qua nước nóng, nhúng lại vào nước lạnh, thịt gà chân qua, để nguội, cà rốt và khoai môn cắt miếng, đậu phụ cắt đoạn.

- Đun nóng dầu, cho hành vào phi thơm, sau đó cho cà rốt và khoai môn và thịt gà xào qua và xúc ra đĩa.

- Cho hành, gừng, tỏi, quế hồi, cà rốt, khoai môn, rong riềng, thịt gà vào nồi. Cho xì dầu, rượu, muối, chanh, đường, thêm nước, đun vung và ninh trong 1 giờ. Cà rốt chín cho tiếp quế hồi vào ninh thêm chút nữa, nấu cạn một chút là ăn được.

Mộc nhĩ trộn giá đỗ



Nguyên liệu

Giá đỗ xanh 150g, cà rốt 20g, mộc nhĩ 25g, dầu thơm 10g, muối vừa ăn.



Cách làm

- Giá đỗ bỏ rễ, rửa sạch, cà rốt rửa sạch, thái sợi nhỏ, mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, tách ra.

- Đun sôi nước, cho giá đỗ, mộc nhĩ chân chín, vớt ra, để nguội, ráo nước.

- Mộc nhĩ, đậu giá, cà rốt cho vào đĩa, thêm muối, dầu thơm trộn đều và thưởng thức.

Con hàu xào rau húng



Nguyên liệu

Con hàu 500g, rau húng 300g, hành, gừng, ớt đỏ mỗi thứ một chút, muối, mì chính.



Cách làm

- Cho chút muối vào con hàu đảo đều, rửa sạch, để ráo.

- Đun nóng dầu, cho hành, gừng vào phi thơm, cho con hàu và rau húng vào xào qua, nêm cho ớt đỏ, muối, mì chính vào và thưởng thức.

Thịt xào nấm, miến rong



Nguyên liệu

Nấm rơm 30g, nấm hương 30g, thịt lợn 120g, miến rong 1 túi, hành 10g, tỏi 5g, tương đậu nành, đường, dầu thực vật, hạt tiêu, bột sắn.



Cách làm

- Nấm rửa sạch, cắt miếng, thịt lợn rửa sạch, thái lát, miến rong ngâm nước, vớt ra, để ráo, hành cắt củ.

- Tương đậu nành, nước, đường, dầu thực vật, bột sắn, hạt tiêu cho vào ướp thịt 10 phút.

- Cho nước, tương đậu nành, đường, dầu thực vật bột sắn, trộn đều.

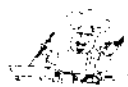
- Đun nóng dầu, cho thịt lợn vào xào, thêm tỏi, sau đó cho rong riềng và nấm vào, xào, cho nước sốt trộn ở trên vào, nấu sôi, cho hành, bày ra đĩa.

Thịt ninh rong riềng, khoai tây



Nguyên liệu

Rong riềng 100g, thịt lợn 100g, khoai tây 100g, cà rốt 100g, hành tây, xì dầu, rượu, đá, đường.



Cách làm

- Cà rốt, khoai tây, rong riềng rửa sạch, để riêng, cắt miếng, hành tây rửa sạch, cắt nhỏ hoặc thái sợi.

- Đun nóng dầu, cho hành tây vào phi thơm, cho tiếp thịt lợn, thêm chút xì dầu, chút rượu, đường vào, xào to lửa, sau đó vớt ra nhanh, đổ vào đĩa.

- Cho tiếp khoai tây, cà rốt, rong riềng vào nấu trên ninh nhừ, sau đó bỏ thịt vào, nêm muối ăn là được.

Canh nấm hương, tía tô



Nguyên liệu

Tía tô 50g, nấm hương 40g, đậu phụ 10g, muối, nước, dầu thực vật, dầu thơm, gừng, mỳ chính, bột nêm đủ dùng.



Cách làm

- Tía tô rửa sạch, ngâm nước sạch, cắt nhỏ.

- Đậu phụ rửa sạch, cắt miếng, nấm hương rửa sạch, cắt sợi nhỏ.

- Đun nóng dầu, cho gừng vào phi thơm, cho nấm hương vào xào thơm, thêm nước, bỏ đậu phụ vào, đun sôi.

- Trước khi bắc ra, cho tía tô, bột nêm, mì chính, muối và một chút dầu thơm và thưởng thức.

Canh mộc nhĩ, dưa hấu



Nguyên liệu

Dưa hấu 150g, mộc nhĩ đen 20g, đường phèn, nước sạch.



Cách làm

Mộc nhĩ đen ngâm cho mềm, dưa hấu cắt nhỏ, cho vào nồi, cho mộc nhĩ và nước sôi vào đun, sau đó cho đường vừa ăn.

Mộc nhĩ trộn ớt đỏ



Nguyên liệu

Mộc nhĩ 100g, ớt đỏ 100g, giấm 100ml, đường, dầu thực vật, muối, dầu thơm.



Cách làm

- Mộc nhĩ rửa sạch, cắt miếng vừa phải, ớt đỏ cắt miếng.

- Cho giấm, muối, dầu thực vật, dầu thơm vào bát gia vị, nếm vừa ăn sau đó rưới lên mộc nhĩ và ớt đỏ lên trộn đều và thưởng thức.

Thịt bò ninh nấm hương



Nguyên liệu

Nấm hương 100g, gạo 100g, thịt bò 50g, hành, gừng, muối, hạt tiêu đủ dùng.



Cách làm

- Nấm hương và thịt lợn rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho dầu vào đun nóng, cho gừng vào phi thơm, cho chân nấm vào xào thơm, tiếp đó cho thịt vào xào, rồi cho gạo, cho vừa nước vào nấu.
- Sau khi ninh, trước khi tắt lửa, cho chút hành củ, hạt tiêu, nêm muối vừa ăn.

Canh nấm nấu bơ



Nguyên liệu

Nấm tươi 100g, sữa tươi 1500ml, bột yến mạch 40g, bơ 1 hộp, hạt nêm, muối đủ dùng.



Cách làm

- Nấm rửa sạch, cắt lát.
- Cho bơ vào nồi, đợi tan, cho tiếp bột mạch vào, đun nhỏ lửa cho đến khi chín, khi bột mạch có màu hơi vàng, cho tiếp hạt nêm vào, nấu thành dạng sền sệt, cho sữa tươi vào, khuấy đều.
- Cho nấm vào nấu chín, nêm muối vừa ăn, đợi mọi thứ chín mềm, nêm thử có độ dính, giảm lửa, bắc ra và thưởng thức.

Canh hến, đậu phụ, nấm rơm



Nguyên liệu

Đậu phụ một miếng, hến 80g, xì dầu, đường, muối, mì chính dùng, rượu, gừng một chút.



Cách làm

- Nấm rửa sạch, cắt lát.
- Hến rửa sạch, cho nước luộc sôi, để nguội, nhặt ruột, bỏ vỏ.
- Đậu rán vàng, bỏ ra bát.
- Đun nóng dầu, cho gừng vào xào thơm, sau đó cho đậu, cho nấm vào xào tiếp, nấm chín cho tiếp nước luộc hến vào, rồi cho thêm xì dầu, đường, rượu vừa ăn. Khi canh gần cạn cho thêm ruột hến, muối, mì chính nấu sôi là được.

Cơm nấm hương



Nguyên liệu

Nấm hương tươi 4 cây, thịt gà xé phay 100g, rau cần 20g, gạo trắng 50g, nước, muối, dầu thơm, xì dầu, đường vừa đủ.



Cách làm

- Gạo vo sạch, để ráo, thêm một cốc nước, ngâm khoảng 15 phút.
- Nấm hương rửa sạch, thái sợi, trộn đều với thịt gà và gia vị, sau đó rắc lên trên gạo.

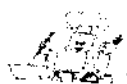
- Cho tất cả các nguyên liệu vào nồi cơm điện, nấu chín, khi nút công tắc chuyển sang chế độ “warm”, tiếp tục để 10 phút, sau đó mở vung, cho rau cần vào, ninh 5 phút, sau đó dùng thìa nấu cơm, đảo đều và thưởng thức.

Hành tây xào nấm



Nguyên liệu

Nấm kim châm 100g, hành tây vừa đủ, nấm hương 50g, bơ, muối, giấy.



Cách làm

- Nấm kim châm rửa sạch, cắt bỏ rễ.
- Hành tây rửa sạch, cắt hạt lựu, nấm hương cắt lát.
- Cho thêm ít bơ hành tây, muối vào nấm kim châm và nấm hương, sau đó dùng giấy, bọc lại, cho vào lò nướng, nướng khoảng 10 - 20 phút là được.

Nấm kim châm trộn



Nguyên liệu

Nấm kim châm 200g, dưa chuột 100g, hành 1 củ, ớt đỏ 2 quả, xì dầu, rượu, muối đủ dùng.



Cách làm

- Nấm kim châm bỏ rễ, rửa sạch, hành, ớt đỏ, dưa chuột rửa sạch, thái sợi.

- Cho nấm kim châm vào nước nhúng nước sôi, để ráo, cho vào đĩa, cho dưa chuột vào, dùng muối, xì dầu trộn đều, rắc hành hoa lên.

- Đun nóng dầu, cho ớt đỏ phi thơm, rắc lên trên và thưởng thức.

Măng nấu táo, nấm kim châm



Nguyên liệu

Táo biển tươi 50g, nấm kim châm 30g, măng mùa đông, cà rốt, nấm hương 20g, gừng tươi 10g, nước sạch, muối, mì chính, dầu thực vật đủ dùng.



Cách làm

- Nấm hương rửa sạch, thái sợi, cà rốt, măng rửa sạch, cắt sợi, nấm kim châm rửa sạch cắt đoạn.

- Cho nước sạch, măng sợi, nấm hương, cà rốt vào nồi, đun sôi, cho nấm kim châm và táo vào.

- Đợi rau chín, thêm muối, mì chính vừa ăn.

Nấm xào thập cẩm



Nguyên liệu

Nấm tươi 200g, cà rốt 100g, dưa chuột 100g, hạt nêm, dầu salat, hành gừng, muối đủ dùng.



Cách làm

- Nấm hương, cà rốt và dưa chuột rửa sạch, cắt lát, hành, gừng, thái sợi.

- Cho dầu salat vào đun nóng, cho hành, gừng vào phi thơm, lần lượt cho nấm hương, cà rốt, dưa chuột vào xào.

- Cho thêm muối, hạt nêm vào và thưởng thức.

Cá ngừ nấu mắm rau cải, cà rốt



Nguyên liệu

Mắm rau cải 50g, cà rốt 50g, cá ngừ 1 khúc, dầu salat, rong biển, bánh mỳ 3 - 4 miếng, hạt tiêu đủ dùng.



Cách làm

- Cà rốt rửa sạch, để ráo, thái sợi, mắm rau cải rửa sạch, để ráo.

- Đặt bánh mỳ vào trong cá ngừ mở rộng.

- Lần lượt cho cá ngừ, mắm rau cải, hạt tiêu vào nửa còn lại của bánh mỳ, rưới dầu salat lên trên.

- Lấy tầng dưới của cá ngừ cuộn tròn bánh mỳ và thưởng thức.

Dứa xào mộc nhĩ



Nguyên liệu

Mộc nhĩ 150g, dứa 200g, gừng non vừa đủ, ớt đỏ, giấm trắng, đường, muối, xì dầu.



Cách làm

- Mộc nhĩ, dứa để riêng, rửa sạch, thái lát.

- Gừng non, ớt thái sợi.

- Đun nóng dầu, cho gừng, mộc nhĩ xào lăn, lăn lượt cho dưa, ớt vào, xào tiếp.

- Trước khi bắc ra, cho đường và giấm theo tỷ lệ 1 : 2, thêm chút muối, xì dầu vừa ăn.

Trứng rán rau húng



Nguyên liệu

Rau húng 150g, dầu thực vật, muối, trứng gà 4 quả.



Cách làm

- Rau húng rửa sạch, cắt cuống, chỉ giữ phần lá.

- Đập trứng vào bát, cho chút muối, thêm rau húng, khuấy đều.

- Đun nóng dầu, cho trứng, lá rau vào rán chín.

Trà xanh, hạch đào



Nguyên liệu

Nhân hạch đào 10g, đường cát 25g, trà xanh lượng vừa phải.



Cách làm

- Cho nhân hạch đào vào chảo rang, nghiền thành bột, dọi dùm.

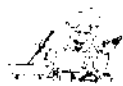
- Cho trà xanh, bột hạch đào, đường cát vào cốc, cho thêm 500ml nước nóng, ngâm trong 5 phút (đậy kín nắp) là có thể dùng được.

Trà sơn tra, song hoa



Nguyên liệu

Sơn tra 25g, hoa cúc, hoa kim ngân, trà xanh mỗi thứ 5g.



Cách làm

- Sơn tra ngâm rửa sạch, tách bỏ hạt, dùng túi vải xô tạo thành túi thuốc, đợi dùng.

- Cho túi thuốc, hoa cúc, trà xanh vào đun sôi, đổ ra cốc đợi cho nguội là có thể dùng được.



Chú ý

Loại trà trên có tác dụng làm giảm béo vùng eo cho phụ nữ. Phụ nữ có thai và những người dạ dày lạnh không nên uống trà này. Hoa cúc cũng có thể thêm kỷ tử vào nấu cùng, làm cho nhuận phổi.

Trà giấm



Nguyên liệu

Giấm chua 3ml, trà xanh 3g.



Cách làm

- Cho trà xanh vào cốc, cho thêm một lượng nước sôi vừa đủ ngâm trong 5 phút, đợi dùng.

- Cho giấm vào cốc đựng nước trà xanh, khuấy đều là có thể dùng ngay.

Trà hoa hồng, tử la lan



Nguyên liệu

Hoa hồng, hoa nhài, tử la lan, cỏ tranh mỗi loại 3g, mật ong 2 thìa nhỏ.



Cách làm

Cho hoa, cỏ vào cốc, châm 300ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 5 phút, sau đó lọc vào cốc cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà hoa bách hợp



Nguyên liệu

Hoa bách hợp 5 bông.



Cách làm

Cho hoa bách hợp vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 5 phút, sau đó lọc vào cốc, cho mật ong vào khuấy đều là được.

Nước ép táo, rau diếp



Nguyên liệu

Táo 200g, rau diếp 200g, cà rốt 60g, nước cốt quả chanh.



Cách làm

Rửa sạch rau diếp, táo, cà rốt, gọt vỏ, bỏ hạt và cắt thành miếng nhỏ, cho vào máy ép, ép lấy nước.

sau đó cho thêm nước cốt quả chanh, hợp khẩu vị là dùng được.

Nước ép lá sâm, táo, cà chua



Nguyên liệu

Cà chua 2 quả, táo 1 quả, lá sâm 100g, mật ong.



Cách làm

Cà chua, táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng, lá sâm rửa sạch, cắt khúc. Cho tất cả vào máy ép rau quả ép lấy nước, cho thêm 250ml nước sôi để nguội vào, lấy nước ép cho thêm mật ong vừa khẩu vị là được.



Công dụng

Có thể giúp cơ thể bài trừ chất độc và thông tiện.

Canh táo đỏ, lạc nhân



Nguyên liệu

Lạc nhân 100g, táo đỏ 10g, đậu đỏ 100g, đường đỏ vừa đủ.



Cách làm

- Lạc nhân, đậu đỏ ngâm nước, rửa sạch; táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt.
- Cho lạc nhân, đậu đỏ vào nồi trước, cho nước vừa đủ, hầm trong 1 giờ.
- Cho tiếp táo đỏ, hầm tới khi đậu đỏ nhuyễn thành xúp, khi ăn mới cho đường đỏ.



Công dụng

Bổ huyết dưỡng nhan, dưỡng âm ích khí, giảm mỡ.
 Canh này thích hợp dùng cho phụ nữ.



Chú ý

Khi nấu canh này không cho quá nhiều nước, canh phải hơi sệt mới ngon. Mùa hè không nên ăn nhiều, đặc biệt là người có thể chất nóng, vì canh này thuộc loại tính ấm.

Táo đỏ, tơ một



Nguyên liệu

Táo đỏ 150g, trứng gà 1 quả, tinh bột 100g, đường trắng 200g, dầu thực vật 15g, dầu vừng 3g, bột mì khô 50g.



Cách làm

- Táo rửa sạch, gọt vỏ, thái thành hình quả trám, trộn đều cùng bột mì khô. Cho một ít nước vào tinh bột ướt, quấy đều. Đập trứng vào bát, cho một ít nước vào đánh đều, đổ hỗn hợp nước tinh bột ướt vào quấy đều thành chất lỏng giống như bột ăn của trẻ em.

- Cho táo vào chất lỏng trên, chiên vàng trong chảo dầu vừng nóng rồi vớt ra để ráo dầu. Cho thêm dầu thực vật, nước, đường vào chảo, để lửa to đun đến khi có màu vàng, đổ táo đã chiên vào, trộn đều rồi bắc ra, bày lên đĩa là được.

- Khi làm món ăn này cần để lửa ở nhiệt độ thích hợp để đường hòa tan đều, nếu không sẽ không tạo ra được sợi tơ đường.

Nước ép rau củ quả



Nguyên liệu

Lá củ cải 200g, cà rốt 400g, rau cần 200g, táo 300g, mật ong.



Cách làm

Rửa sạch lá củ cải, rau cần, cà rốt. Táo gọt vỏ, bỏ hạt, cắt thành miếng nhỏ. Cà rốt cắt thành miếng nhỏ, rau cần thái khúc. Cho lá củ cải, cà rốt, rau cần, táo vào máy ép hoa quả ép lấy nước, cho thêm mật ong tùy khẩu vị.



Công dụng

Hỗ trợ chữa lở loét, giảm béo.

Nước ép bưởi, trà xanh



Nguyên liệu

Bưởi 1 quả, nước ép dưa 100g, búp trà xanh, mật ong, nước lạnh.



Cách làm

- Bưởi gọt vỏ và cùi, tách múi, bóc vỏ, lấy tép, sau đó cho vào máy ép hoa quả ép thành nước.

- Cho bưởi, trà xanh vào cốc, đổ nước lạnh vào khuấy cho đều.

- Đổ nước ép bưởi, nước ép dứa vào ly nước trà xanh, cho thêm mật ong, khuấy đều là có thể thưởng thức được ngay.

Sinh tố bưởi, quýt, chanh



Nguyên liệu

Bưởi 1/2 quả, quýt 2 quả, chanh 1 quả, đá xay một ít.



Cách làm

- Chanh rửa sạch, cắt thành múi nhỏ, lấy ruột, bỏ hạt.

- Bưởi, quýt gọt vỏ, bỏ hạt, phân thành múi nhỏ để sẵn.

- Cho chanh, bưởi, quýt vào máy xay sinh tố xay thành nước, lại đổ vào cốc, cho đá khuấy đều là được.

Sinh tố hương cam, cà chua



Nguyên liệu

Cam 1 quả, cà chua 1/2 quả, nước chanh 15ml, mật ong 1 thìa to, nước sôi để nguội vừa đủ.



Cách làm

- Cà chua cắt bỏ núm, rửa sạch, cho vào nước sôi chần qua, vớt ra để nguội, bóc bỏ vỏ ngoài, cắt thành miếng nhỏ đợi dùng.

- Cam rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt lấy ruột đợi dùng.

- Cho cà chua, cam vào máy ép hoa quả, cho nước, nước chanh, mật ong vào ép đều, đổ vào cốc.



Chú ý

Chất lycopene trong cà chua có tác dụng bảo vệ huyết quản, có thể giảm sự phát tác bệnh tim. Đặc biệt cà chua có tác dụng kháng oxy hóa, có thể bảo vệ tế bào, ngăn cản tiến trình phát triển của bệnh ung thư. Thường xuyên sử dụng cà chua có thể kháng được sự lão hóa, giữ được nước da trắng, với xơ cứng động mạch, cao huyết áp và bệnh động mạch vành cũng có tác dụng phòng trị nhất định.

Sinh tố cam, cà rốt



Nguyên liệu

Cam 1 quả, cà rốt 1/3 củ, hạt sen 15g, nước sôi để nguội 300ml.



Cách làm

- Hạt sen rửa sạch, cho vào nước ấm ngâm; cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, bào nhỏ đợi dùng.

- Cam rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt lấy ruột đợi dùng.

- Cà rốt, cam cho vào máy ép hoa quả, trước tiên cho 200ml nước vào ép kỹ, lại đổ nốt nước còn lại vào xay đều sau đó đổ ra cốc, cho hạt sen vào khuấy đều là dùng được.

Sinh tố hương cam, đu đủ



Nguyên liệu

Cam 2 quả, đu đủ 1/5 quả, mật ong 2 thìa nhỏ, nước sôi để nguội vừa đủ.



Cách làm

- Cam rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột đợi dùng.
- Đu đủ gọt vỏ bỏ hạt, cắt miếng nhỏ đợi dùng.
- Cam, đu đủ cho vào máy ép hoa quả, cho mật ong, nước ép đều, đổ ra cốc.

Sinh tố hương cam, táo, cà rốt



Nguyên liệu

Cam 2 quả, táo 1 quả, cà rốt 1 củ, mật ong 1 thìa to; rau chân vịt, nước sôi để nguội mỗi thứ vừa đủ.



Cách làm

- Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, cắt thành miếng dày; táo rửa sạch gọt vỏ bỏ hạt, cắt miếng nhỏ đợi dùng.
- Cam rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột, sau đó cho máy ép hoa quả ép thành nước đợi dùng.
- Cho cam, rau chân vịt đã rửa sạch vào máy ép, cho nước chanh, mật ong xay kỹ, được đổ ra cốc.



Chú ý

Rau chân vịt (rau chân vịt, cải bó xôi) có chứa rất nhiều vitamin C và sắt, Đông y cho rằng nó có thể dưỡng huyết

cầm máu, thanh nhiệt nhuận táo, vì nó chứa nhiều lượng carotine và canxi, cho nên thích hợp với trẻ em trong thời kỳ phát triển và phát dục. Ngoài ra, rau chân vịt đối với bệnh quáng gà, thiếu máu, táo bón, trĩ chảy máu và bệnh viêm mép cũng có hiệu quả trị liệu tương đối tốt.

Sinh tố cam, dưa, rượu nho



Nguyên liệu

Cam 1 quả, dưa 1/4 quả, rượu nho 25ml, nước lựu một ít, mật ong 1 thìa to, đá viên vừa đủ.



Cách làm

- Cam rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột dọi dùng.
- Dưa gọt vỏ, cắt miếng nhỏ.
- Cho cam, dưa vào máy ép hoa quả, cho rượu nho đỏ, nước lựu, mật ong xay đều, đổ ra cốc, cho đá viên vào khuấy đều là được.

Sinh tố táo, mật ong



Nguyên liệu

Bưởi, táo mỗi loại 1 quả, mật ong 1 thìa nhỏ, nước đun sôi để nguội lượng vừa đủ.

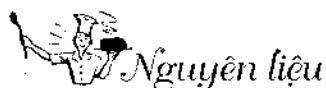


Cách làm

- Bưởi gọt vỏ, bỏ hạt, bóc bỏ màng trắng, chia thành miếng nhỏ; táo rửa sạch, gọt vỏ và bỏ hạt, cắt thành miếng dọi dùng.

- Cho bưởi, táo vào máy xay sinh tố, cho nước sôi để nguội, mật ong đánh đều lên, đổ ra cốc.

Sinh tố cam, chanh



Cam 3 quả, chanh 1 quả, lá sen 1 lá vừa, đá viên vừa đủ.



- Cam, chanh rửa sạch, tách múi, bóc vỏ và bỏ hạt, lấy ruột đợi dùng.

- Cho cam, chanh vào máy ép, ép thành nước, đổ vào cốc, cho lá sen, đá vào khuấy đều là được.

Sinh tố chuối, cam



Cam 1 quả, chuối 1 quả, mật ong, nước sôi để nguội mỗi loại vừa đủ.



- Cam rửa sạch, tách thành múi nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột đợi dùng, chuối bóc vỏ, cắt miếng nhỏ.

- Cho cam, chuối vào máy ép hoa quả, cho nước, mật ong xay đều, đổ ra cốc là được.

Sinh tố dưa, cam



Cam, cà chua mỗi loại 1 quả, dưa 2 miếng, cần tây 1/2 cọng, chanh 1/3 quả, mật ong 1 thìa to.



Cách làm

- Cam, chanh rửa sạch, tách thành múi nhỏ, bóc bỏ hạt và vỏ, lấy ruột đợi dùng.
- Cà chua, dưa rửa sạch, cắt thành miếng; cần tây rửa sạch, bỏ gân, cắt đoạn đợi dùng.
- Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ép đều là được.

Sinh tố bưởi, củ cải



Nguyên liệu

Bưởi, quýt mỗi loại 1 quả, củ cải trắng 100g, mật ong 2 thìa.



Cách làm

- Bưởi, quýt gọt vỏ, bỏ hạt, bóc bỏ màng trắng, chia thành miếng nhỏ đợi dùng.
- Cho bưởi, quýt, củ cải trắng vào máy xay sinh tố, cho mật ong trộn đều lên, đổ ra cốc là được.

Sinh tố rau cần, bưởi Đào



Nguyên liệu

Bưởi đào 2 quả, rau cần 2 cây, mật ong 1 thìa nhỏ.



Cách làm

- Bưởi đào rửa sạch, cắt thành múi nhỏ, bỏ vỏ và hạt, lấy ruột đợi dùng.
- Nhặt rửa sạch (để lại lá non), vẩy ráo nước, nhặt bỏ xơ già, cắt đoạn đợi dùng.

- Cho bưởi đào, rau cần vào máy ép, ép lấy nước, đổ vào cốc, cho mật ong khuấy đều là được.

Sinh tố bưởi, sơn tra



Nguyên liệu

Bưởi 1/2 quả, sơn tra 250g, nước chanh 15ml, mật ong 1 thìa to.



Cách làm

- Bưởi gọt vỏ, bóc bỏ màng trắng, chia thành miếng nhỏ, bỏ hạt, đợi dùng.

- Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, cho vào máy xay sinh tố xay thành nước, đổ ra đợi dùng.

- Cho bưởi vào máy xay sinh tố, cho nước sơn tra, nước chanh, mật ong đánh đều, đổ vào cốc.



Chú ý

Sơn tra có giá trị dinh dưỡng rất cao, có giá trị và chữa bệnh tốt. Người trung niên, người già thường ăn sơn tra có thể tăng cường vị giác, cải thiện giấc ngủ, duy trì được sự ổn định của canxi trong xương và trong máu, để phòng xơ cứng động mạch, người ta thường gọi đây là “thực phẩm trường thọ”.

Sinh tố bưởi Đào, cam



Nguyên liệu

Bưởi đào 1 quả, cam 1/2 quả, đồ uống amino acid 150ml, đá vụn vừa đủ.



Cách làm

- Bưởi, cam rửa sạch, tách thành múi nhỏ, bỏ vỏ và hạt, lấy tép bưởi dọi dùng.

- Cho bưởi đào, cam vào máy ép, cho acid amino, đá vào đánh đều lên, đổ ra cốc là được.

Sinh tố bưởi đào, mơ khô



Nguyên liệu

Bưởi đào 1 quả, mơ khô 7, acid amino 120ml.



Cách làm

- Bưởi đào rửa sạch, tách thành múi nhỏ, bỏ vỏ và hạt tách lấy tép bưởi.

- Mơ rửa sạch, ngâm mềm, cắt miếng dọi dùng.

- Bưởi đào, mơ cho vào máy ép, cho acid amino vào trộn đều là được.

Nước cam tươi



Nguyên liệu

Cam 3 quả, đá viên vừa đủ.



Cách làm

- Cam rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột dọi dùng.

- Cho cam vào máy ép hoa quả đánh tan thành nước, đổ ra cốc, cho đá viên khuấy đều là được.

Sinh tố thập cẩm



Nguyên liệu

Cam 2 quả, bưởi đào, quýt mỗi loại 1 quả, chanh 1/2 quả, mật ong 1 thìa nhỏ, đá viên nhỏ vừa đủ.



Cách làm

- Cam, bưởi, chanh rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột; quýt bóc vỏ và hạt, tách thành múi đợi dùng.

- Cho cam, bưởi, chanh, quýt vào máy ép hoa quả cho mật ong, đá vào xay đều, đổ vào cốc.

Sinh tố hương hoa hồng



Nguyên liệu

Cam 1 quả, nước hoa hồng đặc 200ml, nước chanh 15ml, rau câu, thạch trắng một ít, mật ong 1 thìa to, nước lọc vừa đủ.

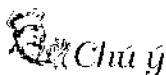


Cách làm

- Cam rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bóc vỏ và bỏ hạt, lấy ruột, sau đó cho vào máy ép hoa quả, xay đều thành nước.

- Bắc nồi lên bếp, cho nước hoa hồng đặc và nước lọc đun sôi; cho thạch trắng vào nấu khoảng 2 phút, sau đó cho mật ong vào đảo đều đợi dùng.

- Đem thạch trắng đã nấu đổ ra cốc, trước khi dùng cho nước chanh, nước cam khuấy đều là được.



Chú ý

Thạch rau câu được làm từ rau câu, rong biển... Thông qua quá trình tinh luyện mà thành loại bột có thành phần đường và các thành phần dinh dưỡng khác. Nó có công hiệu thanh nhiệt, làm mát cơ thể, khai vị, rất tốt cho dạ dày. Thạch rau câu có thể dùng để chế biến nhiều loại đồ uống, nước hoa quả, chè và các loại kem.

Sinh tố rau, bưởi đào



Nguyên liệu

Bưởi 1 quả, cần tây 1/2 cọng, rau xà lách 4 lá, mật ong 2 thìa to, nước sôi để nguội lượng vừa đủ.



Cách làm

- Lá xà lách rửa sạch, xé miếng; rau cần tây nhặt, rửa sạch, cắt thành khúc dẹt dùng.
- Bưởi đào rửa sạch, tách múi nhỏ, bỏ vỏ và hạt, lấy tép.
- Cho rau xà lách, cần tây, bưởi đào vào máy xay sinh tố cho nước, mật ong đảo đều, đổ ra cốc là dùng được.

Nước ép bưởi, cà chua



Nguyên liệu

Bưởi 1/3 quả, cà chua 1 quả, mật ong 1 thìa lớn, đường trắng, nước lạnh.



Cách làm

- Bưởi gọt vỏ, bỏ cùi trắng, tách múi, bỏ hạt, tách thành các tép nhỏ; cà chua bỏ cuống, rửa sạch, cắt miếng.

- Cho tép bưởi, cà chua vào máy ép hoa quả; cho thêm mật ong, đường trắng, nước lạnh vào khuấy đều cho tan, sau đó đổ ra ly và thưởng thức.

Nước ép bưởi, cam



Nguyên liệu

Bưởi 1 quả, cam 1 quả, nước cốt chanh 15ml, mật ong 1 thìa lớn, nước lạnh.



Cách làm

- Bưởi và cam gọt bỏ vỏ, tách thành múi, bỏ xơ và tách riêng các tép bưởi, tép cam.

- Cho bưởi, cam vào máy ép hoa quả ép thành nước, sau đó cho nước cốt chanh, mật ong vào khuấy đều, đổ ra ly và thưởng thức.

Nước chanh, bưởi đào



Nguyên liệu

Bưởi đào 1/2 quả, nước chanh 30ml, acid amino 150ml, đá xay vừa đủ.



Cách làm

- Bưởi đào gọt vỏ, tách thành múi nhỏ, bỏ hạt lấy tép đợi dùng.

- Cho buổi đào vào máy xay sinh tố xay nhuyễn; cho acid amino, nước chanh, đá vào đảo đều, đổ ra cốc là có thể dùng.

Sinh tố bắp cải, táo



Nguyên liệu

Táo 1 quả, bắp cải 8 lá.



Cách làm

Táo rửa sạch, cắt lõi, thái miếng nhỏ, bắp cải rửa sạch, cuộn lại.

- Cho bắp cải, táo vào máy sinh tố, xay thành nước, đổ ra cốc là dùng được.

Sinh tố dưa hấu, xà lách



Nguyên liệu

Xà lách 200g, dưa hấu 200g.



Cách làm

- Xà lách rửa sạch, cắt đoạn; dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt.

- Cho các nguyên liệu chuẩn bị sẵn vào máy sinh tố, xay thành nước, đổ ra cốc thủy tinh, trộn đều là dùng được.

Sinh tố rau cần, măng tây



Nguyên liệu

Rau cần một cây, măng tây xanh 2 - 5 cây.



Cách làm

- Rau cần, măng tây xanh cắt đoạn. Cùng bỏ các nguyên liệu vào máy sinh tố, xay thành nước, đổ ra cốc và thưởng thức.

Sinh tố mầm rau cải, mật ong



Nguyên liệu

Mầm rau cải 80g, nước sôi để nguội, mật ong 10ml, đá tinh 3 viên.



Cách làm

Mầm rau cải rửa sạch vớt ra, để ráo.

- Cho mầm rau cải, nước nguội, mật ong vào máy sinh tố, xay thành nước, bỏ đá tinh vào cốc, trộn đều và thưởng thức.

Mầm rau cải trộn



Nguyên liệu

Mầm rau cải 150g, hạt ngô 60g, dầu giấm 1/2 cốc, tương đậu nành.



Cách làm

Hạt ngô rửa sạch, cho vào nước sôi, nấu chín, cho tiếp mầm rau cải, dầu giấm vào trộn đều, thêm tương đậu nành vừa ăn.

Sinh tố chanh, cam tươi



Nguyên liệu

Cam 2 quả, nước chanh 30ml; đường trắng, nước sôi để nguội, đá nhỏ mỗi loại vừa đủ.



Cách làm

- Cam rửa sạch, tách thành múi nhỏ, bóc vỏ và hạt lấy tép cam dẹt dùng.
- Cho cam vào máy xay sinh tố; cho nước, nước chanh, đường trắng, đá đánh đều, đổ ra cốc là được.

Sinh tố cam, bưởi, chanh



Nguyên liệu

Cam 2 quả, bưởi đào 1 quả, chanh 1/2 quả, đá nhỏ vừa đủ.



Cách làm

- Cam, bưởi, gọt vỏ, tách múi, bóc vỏ, bỏ hạt.
- Cho cam, bưởi đào chanh vào máy xay sinh tố xay nhuyễn đổ ra cốc cho đá vào đảo đều là được.

Sinh tố hương cam, bắp cải, ngô non



Nguyên liệu

Cam 1 quả, lá bắp cải 4 lá, ngô non 50g, mật ong 1 thìa to, nước sôi để nguội vừa đủ.



Cách làm

- Lá bắp cải rửa sạch, cho vào nồi nước chần qua, vớt ra để ráo nước, cắt miếng to đợi dùng.
- Cam rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột đợi dùng.
- Cho lá bắp cải, ngô, cam vào máy ép, cho nước, mật ong xay đều, đổ vào cốc dùng.

Nước ép rau chân vịt



Nguyên liệu

Rau chân vịt 300g, đá sạch đủ dùng.



Cách làm

Rau chân vịt rửa sạch, dùng tay vụn thành khúc, cho vào máy sinh tố, xay thành nước, đổ vào cốc, cho thêm đá vừa phải và thưởng thức.

Nước hương cam, ớt



Nguyên liệu

Cam 1 quả, cà rốt 1/2 củ, ớt đỏ 1/2 quả, mật ong 2 thìa to, nước sôi để nguội vừa đủ.



Cách làm

- Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, bào nhỏ; ớt đỏ rửa sạch cắt bỏ núm và hạt, cắt miếng đợi dùng.
- Cam rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt lấy ruột đợi dùng.

- Cho cà rốt, ớt, cam vào máy ép, cho nước, mật ong đánh tan đều là được.

Trà xanh, thảo mai



Nguyên liệu

Hoa mai 2 bông, trà xanh 3g, mật ong 1 thìa.



Cách làm

- Cho hoa mai và trà xanh vào trong cốc, cho 200ml nước sôi vào, sau đó đậy nắp lại đợi 3 phút.

- Cho mật ong vào cốc, khuấy đều lên là được.

Trà xanh hoa quế



Nguyên liệu

Hoa quế khô đủ dùng, trà xanh 5g.



Cách làm

- Hoa quế khô rửa sạch, cho vào cốc cùng với trà xanh, đợi dùng.

- Cho 200ml nước sôi vào cốc, đậy nắp, ngâm trong 3 phút là có thể dùng được.

Trà sa nhân, hồ tiêu



Nguyên liệu

Hoa hồng khô 6g; sa nhân, hồ tiêu mỗi loại 6 hạt, đường phèn lượng vừa đủ.



Cách làm

Sa nhân, hồ tiêu nghiền nhỏ, cho hoa hồng cùng 2 nguyên liệu trên vào cốc đựng cho 300ml nước sôi ngâm, đậy nắp lại khoảng 10 phút, sau đó rót vào cốc, cho đường phèn vào khuấy đều là được.

Trà chanh, hoa nhài



Nguyên liệu

Chanh 2 lát, đường trắng vừa đủ, trà hoa nhài 5g.



Cách làm

- Cho trà hoa nhài vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút, đợi dùng.

- Cho trà hoa nhài vào tủ lạnh ướp lạnh, khi sử dụng cho vài lát chanh, đường trắng vào khuấy đều là dùng được.

Trà đương quy, hồng hoa



Nguyên liệu

Đương quy, hồng hoa mỗi loại 10g.



Cách làm

- Đương quy, hồng hoa thái nhỏ, cho vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại trong khoảng 10 phút.

- Đổ nước trà lọc vào cốc là dùng được.

Trà vải



Nguyên liệu

Cùi vải 50g, đường trắng vừa đủ.



Cách làm

Cho cùi vải vào 300ml nước sôi, đậy nắp lại, ngâm khoảng 5 phút, sau đó rót vào cốc, cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Trà bồ đề, bạc hà



Nguyên liệu

Bồ đề, bạc hà mỗi loại 2g, mật ong lượng vừa đủ.



Cách làm

- Bồ đề, bạc hà cho vào cốc dùng 500ml nước sôi ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút, lọc ra cốc.
- Cho mật ong vào nước trà, khuấy đều là dùng được.

Trà bí đao



Nguyên liệu

Hạt bí đao 10g, hoa đào khô 5g, đường phèn vừa đủ.



Cách làm

Cho hạt bí đao vào nồi, đun khoảng 15 phút, cho hoa đào khô vào tiếp tục đun trong 10 phút, sau đó lọc vào cốc, cho đường phèn vào khuấy đều là được.

Trà hoa cúc, sơn tra



Nguyên liệu

Hoa kim ngân, hoa cúc, sơn tra mỗi loại 50g, mật ong 2 thìa to.



Cách làm

- Hoa kim ngân, sơn tra, hoa cúc đem rửa sạch, đợi dùng.
- Cho hoa kim ngân, sơn tra, hoa cúc vào nồi đun sôi, vặn nhỏ lửa đun khoảng 30 phút lọc vào cốc đợi dùng.
- Cho mật ong vào nước trà khuấy đều, để nguội là có thể dùng.

Trà tường vi, đào mật



Nguyên liệu

Quả tường vi, đào mật, táo, hoa hướng dương, hoa phù dung mỗi loại lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho quả tường vi, đào mật, táo vào máy ép, ép thành nước, đợi dùng.
- Cho hoa hướng dương, hoa phù dung vào trong cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút, sau đó cho nước ép quả vào khuấy đều là được.

Trà xanh, trần bì



Nguyên liệu

Trần bì 3g, lá trà 2g.



Cách làm

- Trần bì rửa sạch, cắt miếng nhỏ dẹt dùng.
- Cho trần bì, lá chè cùng vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp trong khoảng 10 phút là có thể dùng được.

Trà long nhãn, hoa kim ngân



Nguyên liệu

Hoa cúc, hoa kim ngân, long nhãn mỗi thứ 10g, đường phèn một ít.



Cách làm

Cho hoa cúc, hoa kim ngân, long nhãn vào trong cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút là dùng được.

Trà bồ công anh



Nguyên liệu

Hoa kim ngân, hoa cúc, bồ công anh mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

Hoa kim ngân, hoa cúc, bồ công anh đem rửa sạch, cho vào nồi đun sôi, vặn nhỏ lửa đun khoảng 15 phút, lọc ra cốc dùng.

Trà Đường phèn, Đại mạch



Nguyên liệu

Trà đại mạch 30g, nước chanh 5ml đường phèn lượng vừa đủ.



Cách làm

- Trà đại mạch dùng 500ml nước sôi ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút, lọc ra cốc dùng.

- Cho nước chanh, đường phèn vào nước trà, khuấy đều là dùng được.

Trà mê điệp hương, hồng hoa



Nguyên liệu

Mê điệp hương, hoa hồng mỗi loại 3g, mật ong 1 thìa to.



Cách làm

Mê điệp hương, hoa hồng dùng 500ml nước sôi ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút, sau đó lọc ra cốc, cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà sâm bụt, dầu chanh



Nguyên liệu

Dương cam cúc, hoa sâm bụt, lá bạc hà, lá ô môi, dầu chanh, cỏ tranh mỗi loại 2g.



Cách làm

Cho tất cả nguyên liệu vào trong cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 15 phút là dùng được.

Trà hoa cúc, cầu kỷ tử



Nguyên liệu

Hoa cúc 3 bông, cầu kỷ tử 10 hạt.



Cách làm

- Cho cầu kỷ tử vào nước ngâm 40 phút, rửa sạch đợi dùng.

- Cho hoa cúc, cầu kỷ tử vào trong cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 10 phút là có thể dùng được.

Trà hỏa ma nhân



Nguyên liệu

Hỏa ma nhân 15g, nhân hạt tùng 10g, mật ong một ít.



Cách làm

Cho hỏa ma nhân vào túi vải, cho cùng nhân tùng vào trong cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đợi cho trà nguội nhấc túi vải ra, cho thêm ít mật ong vào khuấy đều là có thể dùng được.

Trà hồng hoa, cam thảo, bạc hà



Nguyên liệu

Hoa hồng, hạt quyết minh, sơn tra, cam thảo, trần bì, lá bạc hà mỗi loại một lượng vừa đủ.



Cách làm

Hoa hồng, hạt quyết minh, sơn tra, cam thảo, trần bì, lá bạc hà rửa sạch, cho vào trong cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút là dùng được.

Trà sơn tra, tể thái



Nguyên liệu

Sơn tra, hoa tể thái, râu ngô, rễ mỗi loại 10g, đường trắng một ít.



Cách làm

Sơn tra, hoa tể thái, râu ngô, rễ trà nghiền thành bột, cho vào nồi nước đun sôi, cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Trà Đào



Nguyên liệu

Nho khô 5 quả, đường phèn 15g, trần bì lượng vừa đủ dùng.



Cách làm

Cho nho khô, đường phèn, trần bì vào nồi, cho 500ml nước vào đun sôi, đun nhỏ lửa đun 5 phút, được đổ ra cốc dùng.

Trà liên kiều



Nguyên liệu

Hoa kim ngân 10g, liên kiều 6g, đường phèn lượng vừa đủ.



Cách làm

Hoa kim ngân, liên kiều rửa sạch, cho vào cốc nước đun sôi, vặn nhỏ lửa đun khoảng 20 phút, sau đó lọc vào cốc, cho đường phèn vào khuấy đều là được.

Trà phù dung



Nguyên liệu

Hoa phù dung, chanh lát mỗi thứ 10g; mật ong một ít.



Cách làm

Hoa phù dung, chanh cho vào cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút, cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà hoa nhài, mật ong



Nguyên liệu

Hoa nhài 3g, mật ong, đá viên, mỗi loại lượng vừa đủ.



Cách làm

Cho hoa nhài vào trong cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút, sau đó rót ra cốc, cho mật ong, đá viên vào khuấy đều là được.

Trà cam thảo, hoa kim ngân



Nguyên liệu

Hoa kim ngân, hoa cúc đại mỗi loại 10g, cam thảo 5g, sơn tra, vỏ quýt mỗi loại một ít, đường phèn lượng vừa đủ.



Cách làm

Cho hoa kim ngân, hoa cúc đại, cam thảo vào trong cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm 5 phút, cho sơn tra, vỏ quýt, đường phèn vào ngâm 20 phút nữa là dùng được.

Trà nhân trần, bạc hà



Nguyên liệu

Lá bạc hà, nhân trần mỗi loại 5g.



Cách làm

Lá bạc hà, nhân trần đem rửa sạch, cho vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút là dùng được.

Trà hoa hồng, hoa nhài



Nguyên liệu

Hoa hồng, hoa nhài, cỏ yên ngựa, mỗi loại 3g.



Cách làm

Cho hoa hồng, hoa nhài, cỏ yên ngựa vào cốc, cho 3.00ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút là được.

Trà cỏ tranh, dương cam cúc



Nguyên liệu

Dương cam cúc, hoa kim châm, cỏ tranh mỗi loại 3g.



Cách làm

Cho dương cam cúc, hoa kim châm, cỏ tranh vào trong cốc; cho 300ml nước sôi vào ngâm đậy nắp lại khoảng 5 phút là dùng được.

Trà hoa cúc, mật ong



Nguyên liệu

Hoa cúc 4 bông, mật ong vừa đủ.



Cách làm

- Hoa cúc rửa sạch, cho vào trong cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 4 phút, đợi dùng.
- Cho mật ong vào nước trà, khuấy đều là dùng được.

Trà Đinh lăng, bạc hà



Nguyên liệu

Mê điệp hương, lá bạc hà, hoa đinh lăng, húng quế, cỏ duôi chuột, bông yến mạch, bồ công anh mỗi loại một ít.



Cách làm

Cho tất cả nguyên liệu vào trong nồi, cho 500ml nước vào đun sôi, vặn nhỏ lửa, tiếp tục đun trong 5 phút, được đổ ra cốc dùng.

Trà quyết minh, sơn tra



Nguyên liệu

Hoa cúc, hạt quyết minh, sơn tra mỗi thứ một lượng vừa đủ, đường trắng một ít.



Cách làm

Hạt quyết minh, sơn tra cho vào nồi đun sôi; vặn nhỏ lửa đun 15 phút, sau đó tắt bếp, cho hoa cúc vào ngâm khoảng 5 phút thì đổ ra cốc dùng.

Trà táo đỏ, long nhãn



Nguyên liệu

Táo đỏ 3 quả, long nhãn 3 quả.



Cách làm

- Táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt, cắt nhỏ; long nhãn rửa sạch, dọi dùng.

- Cho táo đỏ, long nhãn vào trong cốc; cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 15 phút, lọc ra dùng.

Trà hoa nhài



Nguyên liệu

Hoa nhài 3g; mật ong 1 thìa to.



Cách làm

- Hoa nhài ngâm trong 500ml nước sôi, dậy nắp khoảng 5 phút, lọc ra cốc, đợi dùng.
- Cho mật ong vào nước trà, khuấy đều là dùng được.

Trà tam hoa



Nguyên liệu

Hoa cúc trắng, hoa kim ngân mỗi loại 3g, lá trà 5g.



Cách làm

Cho lá trà, hoa cúc trắng, hoa kim ngân vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, dậy nắp khoảng 10 phút là dùng được.

Trà xuyên khung



Nguyên liệu

Lá sen 7g, xuyên khung 6g, hoa nhài 3g, hoa hồng mỗi loại 2g.



Cách làm

Lá sen, xuyên khung, hoa nhài, hoa hồng, hoa đào mỗi rửa sạch, cùng cho vào cốc; cho 500ml nước sôi vào ngâm, dậy nắp khoảng 5 phút là dùng được.

Trà hoa quế



Nguyên liệu

Hoa quế 2g, mật ong một thìa to, trần bì lượng vừa đủ.



Cách làm

Hoa quế, trần bì rửa sạch, cho vào cốc; cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút, sau đó cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà sơn tra, song hoa



Nguyên liệu

Hoa cúc, hoa kim ngân, sơn tra mỗi loại 10g.



Cách làm

- Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng dẹt dùng.
- Cho sơn tra, hoa cúc, hoa kim ngân vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 15 phút là dùng được.



Chú ý

Hoa cúc thích hợp kết hợp với nhiều loại hoa, trà cho công hiệu rõ rệt, dùng trà sơn tra, song hoa có thể tiêu mỡ, thanh lượng hạ áp, giảm béo. Trà này thích hợp với người mắc bệnh béo phì, mỡ máu cao và cao huyết áp.

Trà dương cam cúc, cỏ mật



Nguyên liệu

Lá bồ đề 5g, dương cam cúc 5g, cỏ mật, hạt sen mỗi loại 2g.



Cách làm

Lá bồ đề, dương cam cúc, cỏ mật, hạt sen cho vào cốc; cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 15 phút là được.

Trà kim châm



Nguyên liệu

Hoa kim châm 30g, đường phèn 10g.



Cách làm

- Hoa kim châm nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho hoa kim châm, đường phèn vào trong cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 15 phút thì lọc ra cốc dùng.

Trà nhục quế



Nguyên liệu

Nhục quế, hồi, trần bì, mỗi loại 2g.



Cách làm

Nhục quế, hồi, trần bì rửa sạch, cho vào cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp khoảng 5 phút là được.

Trà ngũ hoa



Nguyên liệu

Hoa hồng, hoa nhài, tử la lan, hoa kim châm, hoa phù dung mỗi loại 3g.



Cách làm

Hoa hồng, hoa nhài, tử la lan, hoa kim châm, hoa phù dung rửa sạch, cho vào cốc; cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 10 phút là dùng được.

Trà mê điệp hương



Nguyên liệu

Mê điệp hương, cỏ mật mỗi thứ 3g, đường phèn lượng vừa đủ.



Cách làm

- Mê điệp hương, cỏ mật đem rửa sạch cho vào cốc; cho 500ml nước sôi vào ngâm đậy nắp lại khoảng 20 phút, đợi dùng.

- Cho đường phèn vào nước trà khuấy đều là có thể dùng được.

Trà quế khô



Nguyên liệu

Hoa quế khô 5g, đường phèn lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho hoa quế vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy kín nắp khoảng 5 phút, đợi dùng.

- Cho đường phèn vào nước trà khuấy đều là có thể dùng được.

Trà dâu, bạc hà



Nguyên liệu

Lá dâu, hoa hồng, hoa dâm bụt, cỏ tranh, hồng hoa, trần bì, lá bạc hà mỗi thứ 2g; gừng tươi 2 lát.



Cách làm

Cho tất cả nguyên liệu vào cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút là dùng được.

Trà hoa hồng khô, mật ong



Nguyên liệu

Nụ hoa hồng khô 10 nụ, mật ong 1 thìa to.



Cách làm

Cho nụ hoa hồng khô vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút, sau đó cho mật ong vào khuấy đều là dùng được.

Trà nhân trần, lá sen



Nguyên liệu

Nhân trần 20g, lá sen 15g, đường phèn vừa đủ.



Cách làm

Nhân trần, lá sen rửa sạch, thái nhỏ; cho các nguyên liệu trên cùng đường phèn vào cốc; cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút là dùng được.

Trà xoài



Nguyên liệu

Nước xoài, nước quýt mỗi loại 15ml, hoa kim châm, hoa phù dung mỗi loại 3g.



Cách làm

Cho hoa kim châm, hoa phù dung vào cốc; cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 15 phút; sau đó cho nước xoài, nước quýt vào khuấy đều là được.

Trà lá sen, cam thảo



Nguyên liệu

Lá sen 1/2 lá, bạch truật 10g, cam thảo 6g.



Cách làm

- Lá sen rửa sạch, thái nhỏ, cho cùng hoạt thạch, bạch truật, cam thảo vào nồi nước, cho lửa vừa đun trong 20 phút, rót vào cốc, đợi dùng.

- Cho đường trắng vào khuấy đều, đợi nguội là dùng được.

Trà phúc bồn, mạch nha



Nguyên liệu

Dương cam cúc, lá phúc bồn, mạch nha, lá bạc hà, mê điệp hương, cỏ mật, mỗi thứ một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Dương cam cúc, lá phúc bồn, mạch nha, lá bạc hà, mê điệp hương, cỏ mặt rửa sạch, cho vào cốc.

- Cho 500ml nước sôi vào ngâm nở, đậy nắp lại khoảng 10 phút là có thể dùng được.

Trà bí đao, hoa Đào



Nguyên liệu

Hoa đào khô, ruột bí đao mỗi thứ 5g.



Cách làm

Cho hoa đào khô, bí đao vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 10 phút, là có thể dùng được.

Trà ý dĩ, hoàng kỳ



Nguyên liệu

Ý dĩ 50g, hoàng kỳ 20g, gừng tươi 12g; táo đỏ, rong biển mỗi thứ 10g.



Cách làm

Rong biển, ý dĩ, gừng tươi, táo đem rửa sạch, cho vào nồi nấu trong 5 phút, cho hoàng kỳ vào đun sôi lại. Sau đó đổ ra cốc, ngâm khoảng 15 phút là có thể dùng được.

Trà cầu kỷ tử, long nhãn



Nguyên liệu

Cầu kỷ tử 5g, long nhãn 3g.



Cách làm

Cho long nhãn, cầu kỷ tử vào cốc; cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 20 phút, sau đó rót ra cốc là có thể dùng được.

Trà hoa quả



Nguyên liệu

Táo, cam mỗi loại 1 quả, quýt ngọt, ô mai mỗi loại lượng vừa đủ, đường phèn 15g, hồng trà 2 túi.



Cách làm

- Táo rửa sạch, bỏ vỏ và hạt, cắt quân cờ; cam rửa sạch, cắt múi nhỏ, bóc bỏ vỏ và hạt, lấy ruột, sau đó cho vào máy ép, ép thành nước, đợi dùng.

- Cho túi hồng trà vào nồi, cho 500ml nước vào đun sôi, đổ ra cốc; cho ô mai, quýt ngọt, nước cam, táo, đường phèn vào khuấy đều, ngâm 10 phút là được.

Trà hoa cúc



Nguyên liệu

Hoa cúc 3g, rượu gia vị đồ 20ml.



Cách làm

- Cho rượu gia vị vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 5 phút, đợi dùng.

- Cho hoa cúc vào rượu, ngâm cho đến khi hoa nở ra là có thể dùng được.

Trà hoa hồng



Nguyên liệu

Hoa hồng khô 15g, đường phèn, đá viên mỗi thứ một lượng vừa đủ.



Cách làm

Cho hoa hồng khô vào cốc, cho 300ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 5 phút. Sau đó cho đường phèn cùng với đá viên vào khuấy đều là có thể dùng được.

Trà bạc hà, mật ong



Nguyên liệu

Lá bạc hà 3g, mật ong lượng vừa đủ.



Cách làm

Cho, lá bạc hà vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 5 phút, sau đó cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà hoa hồng đường vị



Nguyên liệu

Hoa hồng 3g, mật ong 1 thìa to.



Cách làm

- Hoa hồng đem rửa sạch, cho vào cốc; cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp trong 5 phút.
- Cho mật ong vào cốc khuấy đều.

Trà hồng sâm, đào tươi



Nguyên liệu

Cà rốt 1/2 củ, đào 2 miếng, nước đào 15ml, nước hồng trà 120ml.



Cách làm

- Cà rốt rửa sạch, bỏ vỏ, thái chỉ, đợi dùng.
- Cho cà rốt, đào vào máy ép.
- Cho nước hồng trà, nước đào vào đánh đều đổ ra cốc dùng.

Hồng trà, bí ngô



Nguyên liệu

Bí ngô 150g, hành tây 1/3 củ, mật ong 1 thìa to, nước hồng trà 120ml.



Cách làm

- Bí ngô rửa sạch, bỏ vỏ và ruột, cắt miếng nhỏ, bọc bằng một lớp màng bọc thực phẩm, cho vào lò vi sóng, bật lò hoạt động trong 3 phút, lấy ra đợi dùng.

- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ, bọc bằng một lớp màng bọc thực phẩm, cho vào lò vi sóng để trong 1 phút, lấy ra, đợi dùng.

- Cho bí ngô, hành tây vào máy ép, cho nước hồng trà, mật ong vào đánh đều là được.

Trà bách hương



Nguyên liệu

Cam 1 quả, táo 1/2 quả, chanh 1/4 quả, dưa 50g, bách hương 15g, nước đào mật 100ml, mật ong 1 thìa to, nước soda lượng vừa đủ, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Dưa bỏ vỏ, cắt miếng; táo bỏ vỏ, hạt, cắt miếng nhỏ; chanh cắt hình quân cờ; cam cắt múi nhỏ, bóc bỏ vỏ, hạt, lấy ruột đợi dùng.

- Cho dưa vào nồi nước đun sôi; cho nước đào mật, bách hương quả vào tiếp tục đun sôi, sau đó cho cam, chanh vào đun trong 2 phút, cho táo, hồng trà, vào đun sôi lại, đợi dùng.

- Đem nước trà quả đổ ra cốc, cho nước soda, mật ong vào khuấy đều là được.

Trà diếp cá, táo đỏ



Nguyên liệu

Rau diếp cá 100g, táo đỏ 15 quả.



Cách làm

- Rau diếp cá rửa sạch; táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt dẹt dùng.
- Cho rau diếp cá, táo đỏ vào nồi, cho 1.500ml nước vào đun sôi, vặn nhỏ lửa, đun khoảng 20 phút thì lọc ra cốc dùng.

Trà bí đao, đậu đỏ



Nguyên liệu

Râu ngô 60g, đậu đỏ 30g, bí đao 15g.



Cách làm

Đậu đỏ vo sạch, cho vào nước ngâm trong 2 giờ, cho vào nồi nấu nhừ; sau đó cho râu ngô, bí đao vào, tiếp tục nấu trong 10 phút, được lọc ra cốc dùng.

Trà dương cam cúc



Nguyên liệu

Lá bồ đề thứ 5g, dương cam cúc 2g, đường phèn 30g.



Cách làm

Bồ đề, dương cam cúc rửa sạch; cho vào nồi đun sôi, cho đường phèn vào, tiếp tục đun trong 2 phút lọc ra cốc là có thể dùng.

Trà hoa đào



Nguyên liệu

Hoa đào khô 5g, đường trắng lượng vừa đủ.



Cách làm

Hoa đào khô cho vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đun nắp khoảng 5 phút, sau đó cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Trà đậu xanh, hoa cúc



Nguyên liệu

Hoa cúc khô 10g, nước đậu xanh 30ml, nước chanh 15ml, mật ong một ít.



Cách làm

Hoa cúc cho vào nồi nấu chín, cho nước chanh, nước đậu xanh vào đun kỹ, sau đó cho mật ong vào khuấy đều thì đổ ra cốc.

Trà táo đỏ, hồng trà



Nguyên liệu

Táo đỏ 10 quả, đường đỏ vừa đủ, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Táo rửa sạch, cho vào nồi nấu chín, lấy nước và đợi dùng.

- Cho hồng trà vào cốc, cho 100ml nước sôi vào ngâm, đáy nắp lại khoảng 5 phút, đợi dùng.

- Dem nước táo đỏ vào nước hồng trà, cho đường đỏ vào khuấy đều là được.

Trà la hán



Nguyên liệu

Quả la hán 1 quả, hồng trà 3g.



Cách làm

- Quả la hán rửa sạch, đập dập, cho vào nồi, cho 750ml nước và dùng lửa nhỏ đun khoảng 1 giờ; hồng trà dùng nước sôi rửa sạch, đợi dùng.

- Cho hồng trà vào cốc, cho nước quả la hán vào ngâm là được.

Trà đường đỏ



Nguyên liệu

Đường đỏ 100g, hồng trà 3g.



Cách làm

- Cho hồng trà vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm đáy nắp lại khoảng 5 phút, đợi dùng.

- Cho đường đỏ vào hồng trà, khuấy đều là có thể dùng được.

Trà quýt, hồng trà



Nguyên liệu

Quýt, túi hồng trà mỗi loại 1g, mật ong vừa đủ.



Cách làm

- Quýt bóc vỏ, bỏ hạt, tách múi nhỏ, bóc bỏ màng trắng, cho vào máy ép, ép thành nước, đợi dùng.

- Cho túi hồng trà vào cốc, cho nước cam và 200ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 2 phút, sau đó cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà hoa quế



Nguyên liệu

Hoa quế khô 3g, lá trà 3g, đường phèn lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho hoa quế, lá trà vào cốc; cho 300ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 5 phút, đợi dùng.

- Cho đường phèn vào nước trà khuấy đều là có thể dùng được.

Trà táo, cầu kỷ tử, hoàng kỳ



Nguyên liệu

Táo đỏ 30g, cầu kỷ tử 20g, hoàng kỳ 15g.



Cách làm

Cho hoàng kỳ, táo đỏ đã rửa sạch vào nồi đun chín, vặn nhỏ lửa tiếp tục đun trong 10 phút, sau đó cho kỷ tử vào đun sôi khoảng 2 phút, rót ra cốc dùng.

Trà táo, mật ong



Nguyên liệu

Táo 1 quả, nước táo 200ml, mật ong một thìa to, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Cho nước táo vào nồi, cho lượng nước vừa đủ vào đun sôi, cho mật ong và táo (cắt miếng) vào nấu khoảng 5 phút đợi dùng.
- Cho túi hồng trà vào nồi nước quả, nấu đến khi trà ngấm đều.

Hồng trà, Đào mật



Nguyên liệu

Đào mật 3 quả, nước chanh 15ml, mật ong một thìa to, hồng trà một túi.



Cách làm

- Đào mật bỏ vỏ và hạt, cắt miếng, cho vào nồi nấu nhừ, sau đó cho nước chanh, mật ong vào, đợi dùng.
- Cho túi hồng trà vào nồi nước hoa quả, nấu đến khi trà ra hết nước là được.

Trà táo đỏ



Nguyên liệu

Táo đỏ 10 quả, đường trắng 10g, hồng trà 5g.



Cách làm

- Hồng trà dùng 200ml nước sôi ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút, chắt nước đợi dùng.

- Táo rửa sạch, bỏ hạt, cho vào nồi, cho lượng nước vừa đủ và đường trắng vào nấu nhừ, đổ nước hồng trà vào đun sôi lại là được.

Trà long nhãn, hạt sen



Nguyên liệu

Hạt sen 15 hạt, long nhãn 20g, táo đỏ 5 quả, mật ong 2 thìa, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Hạt sen rửa sạch, thông tâm, cho vào nồi nước nấu chín; cho táo đỏ, cùi nhãn, mật ong vào nấu khoảng 10 phút, đợi dùng.

- Cho túi hồng trà vào nồi, nấu đến khi trà ngấm đều thì đổ ra cốc.

Hồng trà hoa quả



Nguyên liệu

Nước dâu 15ml, hồng trà 5g, đá viên lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho hồng trà vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 5 phút, để nguội đợi dùng.

- Cho nước dâu vào hồng trà, cho đá vào khuấy đều là được.

Trà hoa quả thập cẩm



Nguyên liệu

Dứa 2 miếng, nước dâu tây 30g; nước dứa, nước cam mỗi loại 15ml, nước chanh 10ml, mật ong 1 thìa to, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Cho dứa, nước dứa, mút dâu tây vào nồi, cho lượng nước vừa đủ vào đun sôi.

- Cuối cùng cho nước cam, nước chanh vào tiếp tục đun trong 2 phút, sau đó cho mật ong vào nấu và đợi dùng.

- Cho túi hồng trà vào nồi nước hoa quả, nấu đến khi trà ngấm đều, rót ra cốc dùng.

Hồng trà, ô mai



Nguyên liệu

Mơ 500g, đường cát vừa đủ, rượu ô mai 10ml, đường phèn 10g, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Mơ rửa sạch, cho vào bát lớn, cho đường cát vào ướp (sau khi ướp đầy kín trong 7 ngày).

- Cho mơ ướp và nước nguyên chất vào nồi, cho lượng nước vừa đủ vào đun sôi, cho đường phèn vào khuấy đều, sau đó cho rượu ô mai và hồng trà vào đun đến khi trà ngấm nước là được.

Trà hoa kim ngân



Nguyên liệu

Hoa cúc, hoa kim ngân mỗi loại 5 bông, trà Phổ Nhĩ 10g.



Cách làm

- Hoa cúc, hoa kim ngân rửa sạch đợi dùng.
- Cho trà Phổ Nhĩ, hoa cúc, hoa kim ngân vào cốc, cho lượng nước sôi vừa đủ vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 10 phút là dùng được.

Trà quýt



Nguyên liệu

Nước quýt, nước chanh, rượu gia vị, đường trắng, nước lọc mỗi loại lượng vừa đủ, hồng trà 5g.



Cách làm

- Cho hồng trà vào cốc, cho lượng nước sôi vừa đủ vào ngâm, để nguội đợi dùng.

- Cho nước quýt, nước chanh, đường trắng, nước lọc và trà khuấy vào đều, cho vào một ít rượu gia vị khuấy đều là được.

Trà ô long, hoa cúc



Nguyên liệu

Hoa cúc 10g, trà Ô Long 5g.



Cách làm

- Hoa cúc rửa sạch đợi dùng.
- Trà Ô Long, hoa cúc cho vào ấm, dùng 200ml nước sôi ngâm, đậy nắp lại khoảng 10 phút, rót ra cốc là có thể dùng.

Hồng trà, dưa, kiwi



Nguyên liệu

Dưa 150g, kiwi 1 quả, mật ong 1 thìa to, nước hồng trà 120ml.



Cách làm

- Dưa, kiwi bỏ vỏ, cắt miếng nhỏ, đợi dùng.
- Cho dưa, kiwi vào máy ép, cho nước hồng trà, mật ong vào đều, được đổ ra cốc dùng.

Trà hoa nhài, mật ong



Nguyên liệu

Hoa hồng, hoa nhài, hoa kim châm, mỗi thứ 2g; mật ong, nước lọc, đá viên mỗi loại lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho hoa hồng, hoa nhài, hoa kim châm, vào cốc; cho 200ml nước sôi vào ngâm đến khi nguyên liệu ngấm đều thì để nguội, đợi dùng.

- Cho nước lọc, mật ong, đá viên vào trà khuấy đều là dùng được.

Trà hoa Đào, bạc hà



Nguyên liệu

Hoa đào khô 10g, lá bạc hà 5g, hồng trà 2 túi.



Cách làm

- Hoa đào khô, lá bạc hà rửa sạch đợi dùng.

- Cho hồng trà, hoa đào khô, lá bạc hà vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp khoảng 10 phút là có thể dùng được.

Trà hạch đào



Nguyên liệu

Nhân hạch đào 10g; dâu salad, đường phèn, hồng trà mỗi thứ lượng vừa đủ.



Cách làm

- Nhân hạch đào cho vào chảo dầu nóng chiên giòn, vớt ra để ráo dầu, nghiền nhỏ đợi dùng.

- Cho hồng trà, nhân hạch đào, đường phèn vào cốc.

- Cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút là được.

Trà ô long, vùng đen



Nguyên liệu

Vùng đen 30g, nhân hạch đào 20g, đường trắng 15g, hồng trà 5g.



Cách làm

- Cho vùng đen, nhân hạch đào đem nghiền nhỏ và đợi dùng.

- Cho hồng trà, đường trắng, vùng đen, hạch đào vào cốc.

- Cuối cùng, cho 200ml, nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút là được.

Hồng trà



Nguyên liệu

Táo, dưa, long nhãn mỗi thứ một lượng vừa đủ, hồng trà 5g.



Cách làm

- Hồng trà dùng 200ml nước sôi ngâm, đậy nắp lại khoảng 3 phút, lọc lấy nước, đổ ra cốc đợi dùng.

- Cho nước ép các loại hoa quả trên vào cốc hồng trà đã ngâm, khuấy đều là được.

Trà xuyên bối, cam thảo



Nguyên liệu

Xuyên bối mẫu, hoa khoản đông, cam thảo mỗi loại 3g; hạnh nhân 2g, ma hoàng 1g, lá trà 5g.



Cách làm

Cho xuyên bối mẫu, hoa khoản đông, ma hoàng, hạnh nhân vào nồi nước đun sôi; cho lá trà, cam thảo vào đun sôi thì đổ ra cốc.

Trà bội lan, hoắc hương



Nguyên liệu

Hoắc hương, bội lan mỗi thứ 10g, hồng trà 5g, đá lượng vừa đủ.



Cách làm

- Đem hoắc hương, bội lan rửa sạch, đợi dùng.
- Cho hồng trà, hoắc hương, bội lan vào trong cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút, sau đó đổ ra cốc để nguội, cho đá viên vào khuấy đều là được.

Trà hoa kim ngân, sơn tra



Nguyên liệu

Hoa kim ngân 15g, sơn tra 5g, mật ong vừa đủ, hồng trà 3g.



Cách làm

- Hoa kim ngân, hồng trà, sơn tra cho vào cốc; cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 10 phút, sau đó cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà chanh, Đường phèn



Nguyên liệu

Chanh 1 lát, đường phèn 10g, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Cho túi hồng trà vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 3 phút, đợi dùng.
- Cho lát chanh vào cốc, cho đường phèn vào khuấy đều là được.

Trà ô long, hà thủ ô



Nguyên liệu

Hà thủ ô 30g; hoè, bí đao, sơn tra mỗi thứ 20g; trà Ô Long 6g.



Cách làm

- Hoè, hà thủ ô, bí đao, sơn tra rửa sạch, cho vào nồi nấu khoảng 10 phút, bỏ bã, giữ lại nước, đợi dùng.
- Cho nước thuốc vào nồi đun sôi, lại cho trà ô long vào, tiếp tục nấu trong 5 phút, rót ra cốc dùng.

Hồng trà, gừng



Nguyên liệu

Gừng tươi 1 miếng, đường đỏ 5g, hồng trà 1 gói.



Cách làm

- Gừng tươi rửa sạch, bỏ vỏ, thái chỉ đợi dùng.
- Cho gừng, hồng trà vào cốc.
- Cho nước sôi vào ngâm trong 3 phút.
- Cho đường đỏ vào khuấy đều là được.

Trà hoa hồng, mật ong



Nguyên liệu

Hoa hồng khô 5g, mật ong lượng vừa đủ, hồng trà 1 gói.



Cách làm

- Cho gói hồng trà, hoa hồng vào cốc.
- Cho lượng nước sôi vừa đủ vào, đậy nắp lại khoảng 3 phút, đợi dùng.
- Cho mật ong vào khuấy đều là được.

Trà chanh hương cam



Nguyên liệu

Cam 3 quả, chanh 2 quả, mật ong 2 thìa nhỏ, hồng trà 5g.



Cách làm

- Cam, chanh rửa sạch, mỗi thứ lấy 1 quả cắt làm 4 - 5 phần, còn lại cắt thành múi, bóc bỏ vỏ, hạt, cho vào máy ép, ép lấy nước đợi dùng.

- Cho cam, chanh vào nồi nước đun sôi, cho nước cam, nước chanh, vào đun sôi, sau đó cho mật ong, hong trà vào nấu khoảng 5 phút, đổ ra cốc dùng.

Trà xanh, dâu



Nguyên liệu

Quả dâu 10g, trà xanh 3g.



Cách làm

- Dâu rửa sạch, thái mỏng, đợi dùng.

- Cho dâu, trà xanh vào trong cốc, cho thêm 200ml nước nóng vào ngâm trong 20 phút, sau đó đổ ra cốc là có thể dùng ngay.

Trà trần bì



Nguyên liệu

Trần bì, gừng tươi, trà xanh mỗi thứ 3g; mật ong lượng vừa đủ.



Cách làm

- Trần bì rửa sạch, cho cùng trà xanh vào cốc, châm 200ml nước sôi vào, đợi dùng.

- Gừng tươi rửa sạch, cho vào cốc trà xanh, cho thêm mật ong, khuấy đều là được.



Chú ý

Uống trà có gừng tươi rất có ích cho cơ thể, giúp cho cơ thể nâng cao công suất đốt cháy chất béo, thúc đẩy quá trình bài tiết các chất có hại cho cơ thể, do ăn uống.

Hồng trà, Đường cát



Nguyên liệu

Đường cát lượng vừa đủ, hồng trà 6g.



Cách làm

Cho hồng trà, đường cát vào trong nồi đựng nước sạch nấu khoảng 10 phút, rót nước ra cốc là có thể dùng.

Trà chanh



Nguyên liệu

Chanh 3 lát, hồng trà 1 túi, mật ong, nước lọc mỗi thứ một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho túi hồng trà vào cốc, cho 100ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 5 phút, đợi dùng.

- Cho nước lọc, chanh lát, mật ong vào khuấy đều là được.

Trà táo



Nguyên liệu

Nước táo 30ml, đường trắng 15g, hồng trà 1 túi.



Cách làm

- Cho hồng trà, đường trắng vào cốc, cho 200ml nước sôi vào ngâm, đợi nắp lại khoảng 3 phút, đợi dùng.
- Cho nước táo vào hồng trà vào khuấy đều là được dùng.

Trà hạt sen, táo đỏ



Nguyên liệu

Hạt sen 10 hạt, táo đỏ 5 quả, mật ong 1 thìa to, hồng trà 1 gói.



Cách làm

- Hạt sen rửa sạch, thông tâm, cho vào nồi nước sôi nấu chín; cho táo đỏ, mật ong vào tiếp tục nấu trong 10 phút, đợi dùng.
- Cho túi hồng trà vào nồi, nấu đến khi nước trà ngấm đều là được.

Trà trần bì, sơn tra



Nguyên liệu

Trần bì, sơn tra mỗi thứ 10g, hồng trà 5g.



Cách làm

- Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, lấy một nửa cho vào nồi sao qua; trần bì rửa sạch, cho vào nồi sao, đợi dùng.

- Cho sơn tra tươi, sơn tra sao, trần bì sao, hồng trà vào cốc; cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại khoảng 15 phút là được.

Trà xanh, gừng tươi



Nguyên liệu

Gừng tươi 10g, nước trà xanh 150ml.



Cách làm

- Gừng tươi rửa sạch, bỏ vỏ, cắt miếng, đợi dùng.
- Cho gừng tươi vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn thành nước, sau đó đổ vào cốc, cho thêm nước trà xanh, khuấy đều là được.

Trà xanh, táo đỏ



Nguyên liệu

Táo đỏ 10 quả, đường đỏ lượng thích hợp, trà xanh 5g.



Cách làm

- Táo đỏ rửa sạch, cho vào nồi đựng nước, dùng lửa nhỏ đun kỹ, đợi dùng.

- Cho trà xanh vào cốc, cho thêm nước đun sôi ngâm trong 5 phút, đợi dùng.

- Cho nước táo đỏ đã lọc qua vào cốc, cho thêm nước trà xanh, đường đỏ, đánh đều lên là được.

Trà trần bì, cam thảo, nước gừng



Nguyên liệu

Trần bì 20g, gừng miếng 10g, cam thảo, trà xanh mỗi thứ 5g.



Cách làm

- Trần bì, cam thảo rửa sạch, đợi dùng.
- Cho trần bì, cam thảo, gừng miếng, trà xanh vào nồi, đặt lên bếp đun sôi, sau đó tắt lửa, để 10 phút, rót ra cốc uống.

Trà hoa hồng, dương sâm



Nguyên liệu

Tây dương sâm 20g, hoa hồng 2 đoá, hoàng thị, kỷ tử, trà xanh mỗi thứ một lượng vừa đủ.



Cách làm

Cho hoa hồng, tây dương sâm, hoàng thị, kỷ tử, trà xanh vào cốc, cho thêm một lượng nước sôi vừa đủ vào, đậy nắp để khoảng 5 phút là có thể dùng được.

Trà lô hội



Nguyên liệu

Lô hội 1 lá, trà xanh 5g.



Cách làm

- Lá lô hội rửa sạch, cắt bỏ đi những gai nhỏ, cắt thành miếng mỏng, phơi khô dưới ánh sáng mặt trời, đợi dùng.

- Cho nổi lên bếp, cho lô hội vào đảo qua, lấy ra cối, thêm trà xanh, dùng nước nóng ngâm kỹ là được.

Trà mật ong



Nguyên liệu

Trà xanh 5g, mật ong 2 thìa nhỏ.



Cách làm

- Cho trà vào cối, cho thêm 300ml nước sôi vào ngâm trong 3 phút.

- Sau đó cho mật ong vào khuấy đều là có thể dùng được.

Trà hoa quả, mật ong



Nguyên liệu

Nho, dưa mỗi thứ 80g, nước chanh 15ml, mật ong 1 thìa to, trà xanh 5g.



Cách làm

- Trà xanh đun sôi trong vòng 8 phút, rót ra cối, nho bỏ vỏ, hạt cho vào máy xay sinh tố cùng với dưa, xay nhuyễn, đợi dùng.

- Cho nước hoa quả, nước chanh, mật ong vào nước trà xanh, khuấy đều lên là được.

Trà xanh, thương truật, thăng ma



Nguyên liệu

Lá sen 5g, thương truật, thăng ma, trà xanh mỗi loại 3g.



Cách làm

- Thăng ma, thương truật, lá sen rửa sạch từng cái, thái nhỏ, đợi dùng.

- Cho thăng ma, thương truật, lá sen, trà xanh vào cốc, cho 200ml nước sôi, ngâm trong vòng vài phút, là có thể dùng được.

Trà mộc nhĩ trắng



Nguyên liệu

Mộc nhĩ trắng 20g, đường 15g, trà xanh 5g.



Cách làm

- Cho mộc nhĩ vào bát, dùng nước ấm ngâm cho nở, sau đó rửa sạch cho vào nồi nước lạnh, thêm đường vào nấu chín, sau đó đổ ra cốc, đợi dùng.

- Cho trà xanh vào cốc, dùng nước sôi ngâm, đập nắp lại, đợi 5 phút, sau đó lọc nước mộc nhĩ trắng cho vào, khuấy đều là được.

Trà thạch xương bồ, cam thảo



Nguyên liệu

Cam thảo 2 miếng, hoa nhài, thạch xương bồ, trà xanh mỗi thứ một lượng vừa đủ.



Cách làm

- Hoa nhài, thạch xương bồ, cam thảo rửa sạch đợi dùng.
- Cho hoa nhài, thạch xương bồ, cam thảo, trà xanh vào cốc, cho 500ml nước sôi vào ngâm, đậy nắp lại trong 5 phút là có thể dùng được.

Trà Đại hoàng



Nguyên liệu

Đại hoàng 2g, trà xanh 5g.



Cách làm

- Đại hoàng rửa sạch, đợi dùng.
- Cho đại hoàng, trà xanh vào cốc, châm nước sôi, đợi trong 5 phút là có thể dùng được.

Trà xanh, củ cải trắng



Nguyên liệu

Củ cải trắng 100g, tía tô vài lá, dưa chuột 1 quả, mật ong 2 thìa to, nước trà 120ml.



Cách làm

- Củ cải trắng, dưa chuột đem rửa sạch, bỏ vỏ, cắt miếng; lá tía tô thái nhỏ đợi dùng.

- Cho củ cải, dưa chuột vào máy xay sinh tố, cho thêm nước trà xanh, mật ong, lá tía tô vào xay nhuyễn, rót ra cốc là được.

Trà xanh, lá sen



Nguyên liệu

Lá sen 10g, trà xanh 5g.



Cách làm

- Cho lá sen rửa sạch, cắt vụn, cho vào ấm cùng trà xanh đợi dùng.

- Cho 200ml nước nóng, đậy kín nắp lại khoảng 10 phút.

- Sau đó rót ra cốc là có thể dùng được.

Trà xanh, sữa



Nguyên liệu

Trà xanh 5g, sữa bò 100g, đường trắng lượng vừa đủ.



Cách làm

- Cho trà xanh vào cốc, cho thêm 100ml nước nóng đợi khoảng 5 phút.

- Cho sữa vào cốc trà, cho thêm ít đường trắng vào khuấy đều là được.

Trà xanh, nho



Nguyên liệu

Nho 10 quả, trà xanh 5g, đường trắng lượng vừa đủ, nước sôi 60ml.



Cách làm

- Cho trà xanh vào ấm và châm nóng pha, rót nước trà đã ngấm vào trong cốc; nho rửa sạch, bỏ vỏ và hạt.

- Cho thêm đường trắng, nước sôi để lạnh vào dầm nát, lọc lấy nước đợi dùng.

- Cho nước nho vào cốc trà là được.

Trà xanh, thanh mai



Nguyên liệu

Thanh mai 2 quả, nước thanh mai lượng đủ dùng, trà xanh 10g, đường 15g.



Cách làm

- Cho đường vào nước sôi, khuấy cho tan, cho tiếp trà xanh vào, để 5 phút.

- Lọc nước trà xanh cho vào cốc, cho thêm thanh mai, nước thanh mai vào khuấy đều là được.

Trà trường thọ



Nguyên liệu

Hoa cúc 10g, trà xanh 3g.



Cách làm

- Cho trà xanh vào trong cốc, cho thêm 200ml nước sôi ngâm, đậy nắp lại trong 5 phút, đợi dùng.
- Cho hoa cúc vào trong cốc trà là có thể uống ngay được.

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	5
--------------------	---

NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ BỆNH BÉO PHÌ

❖ Béo phì và nguyên nhân dẫn đến béo phì	7
❖ Tác hại của bệnh béo phì	11
❖ Nhân tố dinh dưỡng ảnh hưởng tới bệnh béo phì	13
❖ Nguyên tắc dinh dưỡng dành cho người bệnh béo phì	15

CÁC LOẠI THỰC PHẨM VÀ THẢO DƯỢC GIẢM BÉO

Các loại thực phẩm có tác dụng giảm béo	22
❖ Hạt kê	22
❖ Yến mạch	23
❖ Kiều mạch	23
❖ Đậu phụ	24
❖ Khoai lang	25
❖ Bí đao	26
❖ Rong biển	27
❖ Cải bắp	28
❖ Cà chua	28
❖ Củ cải	29
❖ Dưa chuột	30
❖ Sơn tra	31

Các loại thảo dược có tác dụng giảm béo	32
❖ Cầu kỷ tử	32
❖ Phục linh	33
❖ Sơn tra	34
❖ Sơn dược	37
❖ Hoàng kỳ	38
❖ Lô hội	40
❖ Xuyên khung	42

CÁC MÓN ĂN VÀ BÀI THUỐC CÓ TÁC DỤNG GIẢM BÉO

❖ Cháo hạt kê, ngân nhĩ, cà chua	44
❖ Cháo hạt kê sơn tra	44
❖ Bánh ngô, hạt kê	45
❖ Bí đỏ, hạt kê	46
❖ Hạt kê, trứng gà	46
❖ Bánh yến mạch	47
❖ Mì kiểu mạch nấu thịt bò, tôm nõn	48
❖ Mì yến mạch	48
❖ Bánh kiểu mạch cuốn	49
❖ Đậu phụ chân giò hun khói	49
❖ Cá diếc nấu đậu phụ	51
❖ Đậu phụ viên hồ đào	52
❖ Phục linh, đậu phụ, trứng gà	53
❖ Đậu phụ, rau cải	53
❖ Đậu phụ nhồi nấm hương	54
❖ Canh đậu phụ, mộc nhĩ	55
❖ Canh rau tươi	55
❖ Đậu phụ, nấm rơm	56
❖ Khoai lang xào dưa chuột	57

❖ Khoai lang xào mật	57
❖ Khoai lang hấp cơm	58
❖ Khoai lang, táo tàu	59
❖ Thịt cua hầm bí đao	59
❖ Bí đao nấu la hán	60
❖ Canh bí đao, hạt sen	61
❖ Bí đao cuộn	61
❖ Sợi bí đao tam sắc	62
❖ Bí đao nấu sò	63
❖ Bí đao nấu tôm nõn	63
❖ Rong biển, khoai tây	64
❖ Rong biển, thịt bò	65
❖ Canh rong biển rau kim châm	66
❖ Cháo trứng muối, rong biển	66
❖ Canh rong biển, vỏ dưa hấu	67
❖ Rong biển om củ cải	67
❖ Thịt gà xào rong biển	68
❖ Rong biển, củ cải trắng	69
❖ Cải bắp xào thịt băm	69
❖ Cải bắp chua ngọt	70
❖ Cải bắp xào hành	71
❖ Cải bắp cuốn thịt	71
❖ Cải bắp xào thịt bò	72
❖ Bánh nhân rau cải bắp tép khô	73
❖ Cải bắp trộn vừng	74
❖ Cháo kê cà chua	74
❖ Súp lơ xào cà chua	75
❖ Đậu phụ sốt cà chua	76
❖ Cà chua đánh đá	76
❖ Cá sốt cà chua	77
❖ Cà chua xào trứng	78

❖ Cà chua đông	78
❖ Cà chua, đậu tương, đuôi bò	79
❖ Canh cá diếc nấu cà chua	80
❖ Thịt bò hầm củ cải	80
❖ Củ cải nấu tép khô	81
❖ Củ cải nấu rong biển	81
❖ Củ cải trắng sữa tỏi	82
❖ Canh đậu phụ, củ cải	83
❖ Củ cải trắng xào thịt	84
❖ Phở lợn nấu củ cải, hạnh nhân	84
❖ Dưa chuột trộn giá đỗ	85
❖ Đậu phụ nấu dưa chuột	86
❖ Dưa chuột chua ngọt	86
❖ Dưa chuột, mật ong	87
❖ Thịt lợn nấu dưa chuột	88
❖ Dưa chuột sữa đậu nành	88
❖ Dưa chuột xào mộc nhĩ	89
❖ Dưa chuột trộn nước gừng	90
❖ Dưa chuột trộn tỏi	90
❖ Giá đỗ xào sơn tra	91
❖ Cháo đậu đỏ, sơn tra, nhân ý dĩ	92
❖ Dưa chuột nhân thịt	92
❖ Đậu phụ, sơn tra	93
❖ Canh râu ngô, sơn tra	94
❖ Sơn tra, mạch nha	94
❖ Sơn tra, trần bì	95
❖ Cá chép nấu sơn tra	95
❖ Sơn tra xào mộc ống	96
❖ Canh sơn tra, sơn dược	97
❖ Thịt lợn hầm táo	97
❖ Cá trắm hầm táo	98

❖ Thịt xào táo đỏ	99
❖ Canh thịt nạc, tuyết nhĩ, táo đỏ	99
❖ Cháo táo đỏ	100
❖ Canh cá nấu táo	100
❖ Canh tam đình nấu chuối	101
❖ Cá trắm nấu đậu phụ	101
❖ Cá trắm nấu bí đao	102
❖ Cá trắm sốt	102
❖ Cá hoa tiêu	103
❖ Cá sốt bia	104
❖ Lẩu cá trắm cỏ hạch khiêu	104
❖ Cá trắm hầm nấm thông	105
❖ Canh ốc đồng ngân nhĩ, cà rốt	106
❖ Cá trắm, tôm nõn	107
❖ Canh sữa biển, mướp, vỏ dưa hấu	107
❖ Canh trứng gà táo đỏ	108
❖ Canh tôm nõn, hoàng kỳ	109
❖ Ngao hầm mướp đắng	110
❖ Canh trứng gà củ ịch mẫu	111
❖ Canh trứng gà hà thủ ô, tang ký sinh	111
❖ Canh thịt thỏ, ngọc trúc, sa sâm	112
❖ Canh trứng gà, trúc nhự	113
❖ Thịt thỏ hầm táo đỏ	114
❖ Canh sa sâm bách hợp, hạt sen	115
❖ Canh bách hợp đậu xanh	115
❖ Thịt lợn nấu rau chân vịt	116
❖ Canh táo đỏ, mộc nhĩ đen	117
❖ Canh a giao cầu khởi, táo đỏ	118
❖ Nấm hương, cải canh	118
❖ Rau chân vịt trộn	119
❖ Cải canh xào thịt bò	119

❖ Đậu phụ nấu cải trắng	120
❖ Bắp cải cuốn thịt	120
❖ Cải cúc, nấu trứng	121
❖ Cải cúc, cá lát	121
❖ Rau sống, nhân tôm	122
❖ Bắp cải trộn lạc	122
❖ Salad song vị	123
❖ Thịt lợn xào rau cải	123
❖ Thịt gà nấu cải trắng	124
❖ Thịt lợn nấu cải canh	124
❖ Thịt lợn xào ngò, tỏi	125
❖ Thịt thăn nấu gò, tỏi	125
❖ Cá tươi nấu xà lách	126
❖ Lươn nấu dưa chua	126
❖ Trứng gà xào ngò, tỏi	126
❖ Thịt xào khoai mỡ, cải bẹ	127
❖ Thịt bò nấu cải bẹ	127
❖ Thịt xào gừng	128
❖ Tỏi nhúng gynura	128
❖ Gynura xào trứng	128
❖ Cải thảo chua cay	129
❖ Thịt xào rau cần	129
❖ Canh cải thảo, thịt bò	130
❖ Cải thảo, sữa bò	130
❖ Cháo rau cần sơn tra	131
❖ Canh đậu phụ, rau húng	131
❖ Giá đỗ xào	132
❖ Thịt xào giá đỗ	132
❖ Thịt gà, rong riềng	133
❖ Mộc nhĩ trộn giá đỗ	133
❖ Con hào xào rau húng	134

❖ Thịt xào nấm, miến rong	135
❖ Thịt ninh rong riềng, khoai tây	135
❖ Canh nấm hương, tía tô	135
❖ Canh mộc nhĩ dưa hấu	136
❖ Mộc nhĩ trộn ớt đỏ	136
❖ Thịt bò ninh nấm hương	137
❖ Canh nấm nấu bơ	137
❖ Canh hến, đậu phụ, nấm rơm	138
❖ Cơm nấm hương	138
❖ Hành tây xào nấm	139
❖ Nấm kim châm trộn	139
❖ Măng nấu tỏi, nấm kim châm	140
❖ Nấm xào thập cẩm	140
❖ Cá ngừ nấu mầm rau cải, cà rốt	141
❖ Dứa xào mộc nhĩ	141
❖ Trứng rán rau húng	142
❖ Trà xanh, hạch đào	142
❖ Trà sơn tra, song hoa	143
❖ Trà giấm	143
❖ Trà hoa hồng, tử la lan	144
❖ Trà hoa bách hợp	144
❖ Nước ép táo, rau diếp	144
❖ Nước ép lá sâm, táo, cà chua	145
❖ Canh táo đỏ, lạc nhân	145
❖ Táo đỏ, tơ mật	146
❖ Nước ép rau củ quả	147
❖ Nước ép bưởi, trà xanh	147
❖ Sinh tố bưởi, quýt, chanh	148
❖ Sinh tố hương cam, cà chua	148
❖ Sinh tố cam, cà rốt	149
❖ Sinh tố hương cam, đu đủ	150

❖ Sinh tố hương cam, táo, cà rốt	150
❖ Sinh tố cam, dưa, rượu nho	151
❖ Sinh tố táo, mật ong	151
❖ Sinh tố cam, chanh	152
❖ Sinh tố chuối, cam	152
❖ Sinh tố dưa, cam	152
❖ Sinh tố bưởi, củ cải	153
❖ Sinh tố rau cần, bưởi đào	153
❖ Sinh tố bưởi, sơn tra	154
❖ Sinh tố bưởi đào, cam	154
❖ Sinh tố bưởi đào, mơ khô	155
❖ Nước cam tươi	155
❖ Sinh tố thập cẩm	156
❖ Sinh tố hương hoa hồng	156
❖ Sinh tố rau, bưởi đào	157
❖ Nước ép bưởi, cà chua	157
❖ Nước ép bưởi, cam	158
❖ Nước chanh, bưởi đào	158
❖ Sinh tố bắp cải, táo	159
❖ Sinh tố dưa hấu, xà lách	159
❖ Sinh tố rau cần măng tây	159
❖ Sinh tố mầm rau cải, mật ong	160
❖ Mầm rau cải trộn	160
❖ Sinh tố chanh, cam tươi	161
❖ Sinh tố cam, bưởi, chanh	161
❖ Sinh tố hương cam, bắp cải, ngô non	161
❖ Nước ép rau chân vịt	162
❖ Nước hương cam, ớt	162
❖ Trà xanh, thảo mai	163
❖ Trà xanh hoa quế	163
❖ Trà sa nhân, hồ tiêu	163

❖ Trà chanh, hoa nhài	164
❖ Trà đương quy, hồng hoa	164
❖ Trà vải	165
❖ Trà bồ đề, bạc hà	165
❖ Trà bí đao	165
❖ Trà hoa cúc, sơn tra	166
❖ Trà tường vi, đào mật	166
❖ Trà xanh, trần bì	166
❖ Trà long nhãn, hoa kim ngân	167
❖ Trà bồ công anh	167
❖ Trà đường phèn, đại mạch	168
❖ Trà mê điệp hương, hồng hoa	168
❖ Trà sâm bụt, dầu chanh	168
❖ Trà hoa cúc, cầu kỷ tử	169
❖ Trà hỏa ma nhân	169
❖ Trà hồng hoa, cam thảo, bạc hà	170
❖ Trà sơn tra, tề thái	170
❖ Trà đào	170
❖ Trà liên kiều	171
❖ Trà phù dung	171
❖ Trà hoa nhài, mật ong	171
❖ Trà cam thảo, hoa kim ngân	172
❖ Trà nhân trần, bạc hà	172
❖ Trà hoa hồng, hoa nhài	172
❖ Trà cỏ tranh, dương cam cúc	173
❖ Trà hoa cúc, mật ong	173
❖ Trà đinh lăng, bạc hà	173
❖ Trà quyết minh, sơn tra	174
❖ Trà táo đỏ, long nhãn	174
❖ Trà hoa nhài	174
❖ Trà tam hoa	175

❖ Trà xuyên khung	175
❖ Trà hoa quế	175
❖ Trà sơn tra, song hoa	176
❖ Trà dương cam cúc, cỏ mật	176
❖ Trà kim châm	177
❖ Trà nhục quế	177
❖ Trà ngũ hoa	177
❖ Trà mê điệp hương	178
❖ Trà quế khô	178
❖ Trà dâu, bạc hà	179
❖ Trà hoa hồng khô, mật ong	179
❖ Trà nhân trần, lá sen	179
❖ Trà xoài	180
❖ Trà lá sen, cam thảo	180
❖ Trà phúc bồn, mạch nha	180
❖ Trà bí đao, hoa đào	181
❖ Trà ý dĩ, hoàng kỳ	181
❖ Trà cầu kỷ tử, long nhãn	182
❖ Trà hoa quả	182
❖ Trà hoa cúc	182
❖ Trà hoa hồng	183
❖ Trà bạc hà, mật ong	183
❖ Trà hoa hồng dương vị	184
❖ Trà hồng sâm, đào tươi	184
❖ Hồng trà, bí ngô	184
❖ Trà bách hương	185
❖ Trà diếp cá, táo đỏ	186
❖ Trà bí đao, đậu đỏ	186
❖ Trà dương cam cúc	186
❖ Trà hoa đào	187
❖ Trà đậu xanh, hoa cúc	187

❖ Trà táo đỏ, hồng trà	187
❖ Trà la hán	188
❖ Trà đường đỏ	188
❖ Trà quýt, hồng trà	189
❖ Trà hoa quế	189
❖ Trà táo, cầu kỷ tử, hoàng kỳ	189
❖ Trà táo, mật ong	190
❖ Hồng trà, đào mật	190
❖ Trà táo đỏ	191
❖ Trà long nhãn, hạt sen	191
❖ Hồng trà hoa quả	191
❖ Trà hoa quả thập cẩm	192
❖ Hồng trà, ô mai	192
❖ Trà hoa kim ngân	193
❖ Trà quýt	193
❖ Trà ô long, hoa cúc	194
❖ Hồng trà, dưa, kiwi	194
❖ Trà hoa nhài, mật ong	194
❖ Trà hoa đào, bạc hà	195
❖ Trà hạc đào	195
❖ Trà ô long, vùng đen	196
❖ Hồng trà	196
❖ Trà xuyên bối, cam thảo	197
❖ Trà bội lan, hoắc hương	197
❖ Trà hoa kim ngân, sơn tra	197
❖ Trà chanh, đường phèn	198
❖ Trà ô long, hà thủ ô	198
❖ Hồng trà, gừng	199
❖ Trà hoa hồng, mật ong	199
❖ Trà chanh hương cam	199
❖ Trà xanh, dâu	200

❖ Trà trần bì	200
❖ Hồng trà, đường cát	201
❖ Trà chanh	201
❖ Trà táo	202
❖ Trà hạt sen, táo đỏ	202
❖ Trà trần bì, sơn tra	202
❖ Trà xanh, gừng tươi	203
❖ Trà xanh, táo đỏ	203
❖ Trà trần bì, cam thảo, nước gừng	204
❖ Trà hoa hồng, dương sâm	204
❖ Trà lô hội	204
❖ Trà mật ong	205
❖ Trà hoa quả, mật ong	205
❖ Trà xanh, thương truật, thăng ma	206
❖ Trà mộc nhĩ trắng	206
❖ Trà thạch xương bồ, cam thảo	207
❖ Trà đại hoàng	207
❖ Trà xanh, củ cải trắng	207
❖ Trà xanh, lá sen	208
❖ Trà xanh, sữa	208
❖ Trà xanh, nho	209
❖ Trà xanh, thanh mai	209
❖ Trà trường thọ	210

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Số 4 Tổng Duy Tân, Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Điện thoại: (04) 8257063; 8252916. Fax: (04) 8257063

Email: nhaxuatbanhanoi@hn.vnn.vn

MÓN ĂN BÀI THUỐC TRỊ BỆNH BÉO PHÌ

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OANH

Biên tập: XUÂN HUY - HẢI LINH

Bìa: NGUYỄN THẨM

*In 1000 cuốn, khổ 13,5x20,5cm, tại TTCN in Khảo sát và xây dựng.
Giấy phép xuất bản số: 184-2009/CXB/135KT-10/HN cấp ngày
10/9/2009. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2009.*

Mời bạn
tìm đọc

