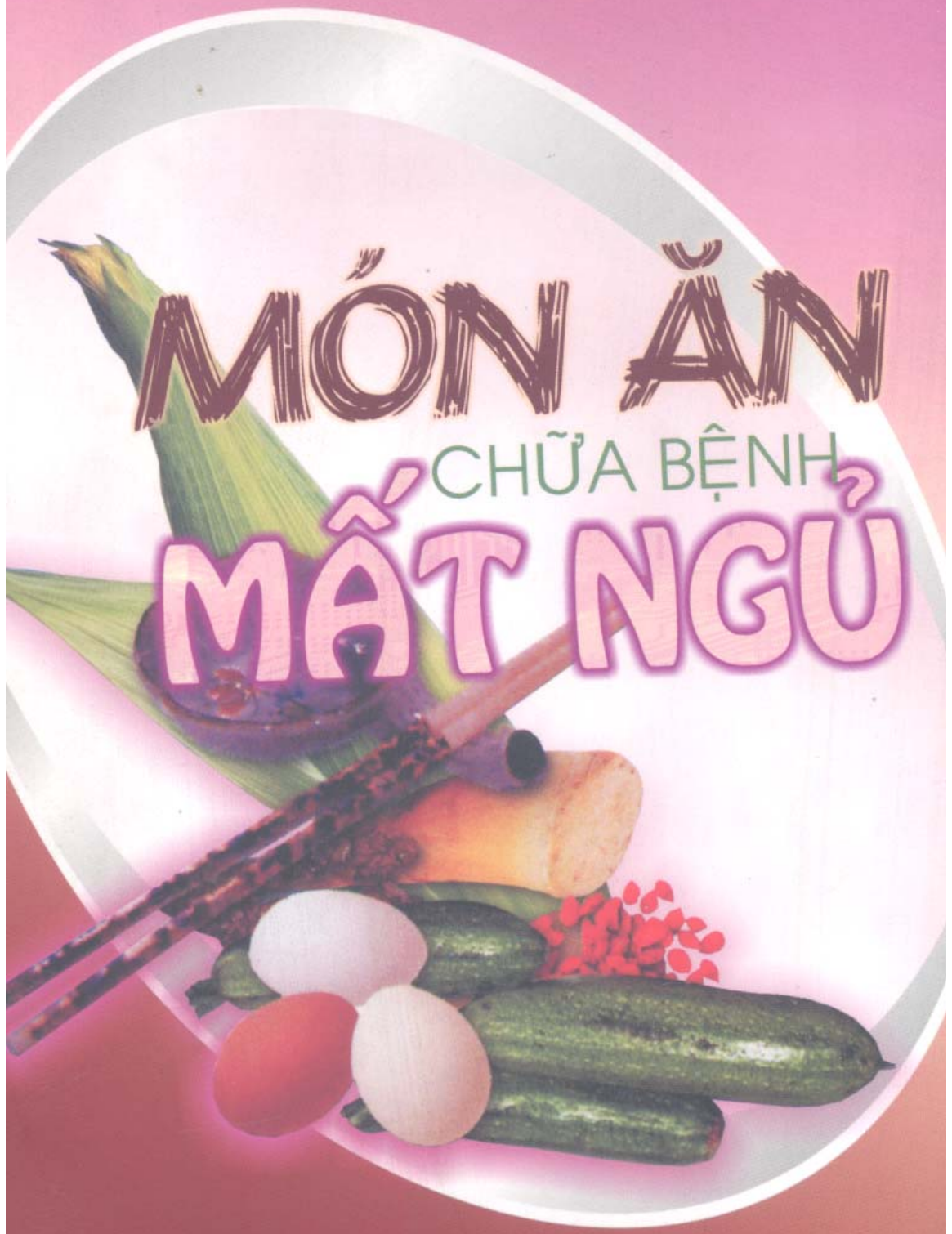


A large, light-colored plate is centered on the page, containing a variety of fresh ingredients. At the top left is a green corn cob. Below it are several mushrooms, including a large white one and a smaller brown one. A sliced carrot is visible in the middle. In the foreground, there are two cucumbers, a red egg, and two white eggs. A small pile of red chili flakes is also present. The background is a solid pink color.

# MÓN ĂN

CHỮA BỆNH

# MẤT NGỦ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NGUYỄN KHẮC KHOÁI  
(Biên soạn)

Món ăn  
CHỮA BỆNH MẤT NGỦ

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

## LỜI NÓI ĐẦU

Thức ăn ngon có thể giúp bạn trừ bệnh giữ sức khoẻ, đề tài này phù hợp với lý luận y học mới - y học thứ tư. Y học thứ tư mới nổi lên và ngày càng được mọi người chú ý, tức là y học tự mình bảo vệ sức khoẻ, nó đề xướng phương pháp tự mình bảo vệ sức khoẻ một cách khoa học, phương pháp trị liệu và khôi phục sức khoẻ đơn giản dễ làm, đạt được mục đích khoẻ mạnh thân thể và tinh thần, kéo dài tuổi thọ, đặc biệt thích hợp với nhóm người "Trạng thái thứ 3" (tức trạng thái "Á khoẻ mạnh"). Trạng thái thứ ba là một loại trạng thái giữa khoẻ mạnh và bệnh, nếu không kịp thời chữa trị, thì bất cứ lúc nào cũng có thể chuyển hoá thành bệnh; nếu được kịp thời chữa trị, thì có thể chuyển sang khoẻ mạnh.

Câu nói xưa "Thuốc bổ không bằng ăn bổ" là có căn cứ khoa học. "Y thánh" đời Hán Trương Trọng Cảnh có nói: "Ăn uống bổ, có lợi cho cuộc sống, ăn uống không tốt, ngược lại có hại... món ăn, có loại thích hợp với bệnh, có loại có hại cho sức khoẻ, nếu ăn uống thích nghi thì có ích cho sức khoẻ, hại thì thành bệnh". Danh y đời Đường Tôn Tư Mạc cũng nhắc nhở mọi người: "Người không biết ăn thích hợp, thì không đủ để sinh tồn". Những loại ngũ cốc, thịt, trái cây, rau, món ăn quý trên cạn dưới

nước trải qua nhiều đời lựa chọn lưu truyền đến ngày nay, không những khẩu vị ngon, dinh dưỡng cao, hơn nữa cơ thể cũng dễ dàng tiếp nhận, tiêu hoá và hấp thu, đồng thời cũng có công hiệu bổ trợ nhất định đối với phòng bệnh trừ bệnh, dưỡng bệnh bảo vệ sức khoẻ.

Ý nghĩa quan trọng của ăn uống điều dưỡng khoa học là phải căn cứ vào đặc điểm dinh dưỡng và công năng tính chất hương vị của thức ăn, tùy người, tùy lúc, tùy nơi mà chọn lựa chế biến và tiếp nhận thức ăn. Đồng thời bệnh tật phát sinh trên cơ thể người có thể chất khác nhau và hoàn cảnh khác nhau, thường khác nhau rất nhiều, cho nên ăn uống điều dưỡng cũng cần phải tùy "tình hình cụ thể, mà xử lý cụ thể".

Biên soạn quyển sách này là muốn giới thiệu với độc giả những tri thức và tài liệu có liên quan đến ăn uống điều dưỡng, để độc giả hiểu được công hiệu thức ăn, căn cứ tình hình bản thân mà lựa chọn công năng của thức ăn một cách khoa học và hợp lý, tiến hành trị bệnh và dưỡng sinh sức khoẻ một cách thuận lợi. Khi độc giả đọc quyển sách này, có thể tìm đọc những nội dung hữu dụng phù hợp với tình hình sức khoẻ của bản thân mình, tham khảo mà chế biến. Nếu tự chế biến mà cảm thấy không yên tâm lắm, tốt nhất là tìm bác sĩ hướng dẫn, chắc chắn sẽ có ích cho bạn.

NGƯỜI BIÊN SOẠN

## NGƯỜI BỊ CHỨNG MẤT NGỦ VỚI MÓN ĂN ĐIỀU DƯỠNG

---

### ♦ Chứng mất ngủ là một loại bệnh như thế nào?

Mất ngủ là một loại triệu chứng. Định nghĩa cơ bản nhất của mất ngủ là trở ngại ngủ. Có rất nhiều học giả đã từng có định nghĩa về mất ngủ, như cho rằng: mất ngủ là vì ngủ không đủ, ngủ muộn, thường xuyên tỉnh hoặc tỉnh dậy sớm. Định nghĩa của một hiệp hội Mỹ (1979) là: mất ngủ là một loại trở ngại ngủ do ngủ gián đoạn, hoặc thời gian ngủ giảm gây ra. Có người thì cho rằng, mất ngủ tức là người bệnh cảm thấy ngủ không đủ hoặc khác thường. Còn có người lại nhấn thêm rằng, mất ngủ có hai yếu tố cơ bản: ngủ bình thường bị quấy rầy; quấy rối giấc ngủ có ảnh hưởng rõ rệt đối với hoạt động một ngày của người bệnh.

Biểu hiện của mất ngủ thường là: vào giấc ngủ khó, dễ tỉnh, tỉnh dậy sớm. Thông thường căn cứ vào thời gian mất ngủ dài ngắn chia ra mất ngủ có tính thời gian ngắn và mất ngủ có tính lâu dài. Nói chung, phụ nữ mất ngủ thường nhiều hơn nam giới, tuổi già thời gian mất

ngủ nhiều hơn bất kỳ nhóm tuổi nào. Mất ngủ thời gian ngắn người nhẹ thì làm cho ngày hôm sau mệt mỏi, uể oải ảnh hưởng đến lao động; người nặng thì sinh ra tính tình lo lắng, buồn nản mà thành tuần hoàn ác tính, chuyển thành mất ngủ có tính lâu dài, sự nguy hại của mất ngủ có tính lâu dài càng nghiêm trọng hơn.

**Thế nào gọi là món ăn điều dưỡng, món ăn điều dưỡng của chứng mất ngủ có nguyên tắc nào?**

Món ăn điều dưỡng là căn cứ nhu cầu bệnh tình và công năng đặc tính của thức ăn, điều phối hợp lý chất dinh dưỡng của nó, và qua chế biến khoa học, khiến cho thức ăn có tác dụng hỗ trợ trong quá trình trị bệnh giữ gìn sức khoẻ. Mọi người thường nói chữ "dưỡng" trong "ba phần trị bảy phần dưỡng" là bao gồm điều chỉnh thức ăn và trị liệu.

**Thức ăn điều dưỡng của chứng mất ngủ có nguyên tắc sau:**

\* Bữa ăn lấy ăn ít và nhiều bữa là tốt, trước khi ngủ không nên ăn quá no, quá ít. Quá no tiêu hoá không tốt có thể dẫn đến dạ dày chướng khí mà ảnh hưởng vào ngủ; quá ít bụng đói, cũng có thể vì đói bụng mà mất ngủ.

\* Nên ăn thức ăn thanh đạm mà có nhiều dinh dưỡng, nhất là nên bảo đảm ăn vào đầy đủ chất dinh

dưỡng có nhiều các loại protein ưu chất, vitamin B, vitamin E, vitamin C của acid amin cần thiết.

\* Nên ăn thức ăn có chứa tryptophan, như cá, thịt, trứng, sữa tươi, sữa chua, bơ. Ăn đầy đủ tryptophan, có thể gây ngủ dễ hơn. Chế phẩm sữa không những có nhiều tryptophan, mà còn có nguyên tố canxi, cho nên vô cùng có hiệu quả đối với mất ngủ. Nếu trong sữa cho thêm ít đường thì hiệu quả thúc ngủ càng tốt hơn.

**Chế độ ăn uống cho người bị chứng mất ngủ nên chú ý những gì?**

Chế độ ăn uống cho người bị chứng mất ngủ nên chú ý những điều sau:

\* Nên chú ý ăn thức ăn có chứa nhiều nguyên tố canxi: như xương, trứng, rong biển.

\* Buổi tối có thể ăn thức ăn có nhiều mỡ (trừ người già bị chứng mất ngủ). Loại thức ăn này sau khi vào cơ thể, trong ruột có thể bài tiết hoóc môn tuyến tiêu hoá, khiến cho hoạt động của tuyến tụy, gan nhanh hơn, thúc bài tiết nước mật, tuyến tụy, nâng cao hiệu quả tiêu hoá hấp thu.

\* Trước khi ngủ có thể uống một ít thức uống có độ cồn không cao, như rượu nho, bia. Những loại này có tác dụng an định thần kinh trung ương, có thể phát huy tác dụng thúc ngủ.

## **Ăn uống của người bị chứng mất ngủ có kiêng kỵ gì?**

Người bị chứng mất ngủ về mặt ăn uống, nhất định phải chú ý những vấn đề sau đây:

\* Trước khi ngủ phải nhất thiết kiêng ăn những thức ăn uống kích thích, như trà đặc, cà phê, ớt, bột tiêu và rượu nặng.

\* Phải dựa vào thể chất mà chọn thức ăn. Bất cứ ăn thức ăn gì, đều không được mù quáng ăn lung tung, ăn nhiều. Nếu mù quáng ăn lung tung, ví dụ như ăn hồng sâm, kết quả sẽ tạo nên nội hoá bổ sinh, càng ảnh hưởng mất ngủ.

\* Người tuổi già mất ngủ, trước khi ngủ nhất thiết phải cấm uống rượu, buổi tối cũng không ăn thức ăn có mỡ. Trước khi ngủ nên uống sữa đậu tươi có nhiều protein, vì nó có ít cholesterol, lecithin tương đối phong phú, không những có lợi cho việc phòng ngừa xơ cứng động mạch, đồng thời còn có lợi cho thức tiến ngủ.

## THỰC ĐƠN CÔNG NĂNG MÓN ĂN ĐIỀU DƯỠNG CỦA NGƯỜI BỊ CHỨNG MẤT NGỦ

---

### RAU DIẾP XÀO THỊT KHÔ

#### **\* Nguyên liệu:**

*Thịt khô chín 250g, rau diếp 150g, mầm tỏi xanh 50g, dầu lạc 50g, muối 1,5g, đường 5g, rượu 10g, một ít gia vị và nước canh sưng.*

#### **\* Cách làm:**

1. Thịt khô bỏ da, thái miếng mỏng; rau diếp rửa sạch, thái nhỏ; mầm tỏi rửa sạch, thái khúc.

2. Bắc chảo lên bếp đun lửa to, cho dầu vào xào với rau diếp cho đến khi thành màu trắng ngọc lấy ra; lại cho chảo lên bếp, đun nóng dầu, cho thịt khô đã thái miếng vào xào cho đến khi ra mỡ, có mùi thơm, đổ canh sưng vào nấu sôi, nêm rượu, muối, gia vị, đường vào xào một lúc, cho tiếp mầm tỏi vào, xào đều, ra nồi cho lên đĩa là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu đẹp, đỏ xanh xen nhau. Thịt khô thơm giòn. Hàm lượng ion kali trong rau diếp phong phú, gấp 27 lần hàm lượng muối natri (sodium salt). Tỷ lệ kali lớn hơn natri này rất có lợi cho cân bằng muối trong cơ thể, là thức ăn bảo vệ sức khỏe cho người tim đập nhanh mất ngủ.

## **RAU CẦN XÀO THỊT KHÔ**

**\* Nguyên liệu:**

*Thịt khô chín 250g, rau cần 200g, dầu lạc 50g, rượu 10g, lượng vừa nước canh suông và một chút muối gia vị.*

**\* Cách làm:**

1. Thịt khô chín bỏ da, thái miếng dài 3cm, rộng 2cm, dày 0,3cm; rau cần rửa sạch thái đoạn.

2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào chờ chín bảy phần, cho thịt khô vào, xào nhanh, vừa xào vừa cho nước canh suông vào. Xào cho có mùi thơm, nêm rượu gia vị, cho rau cần vào xào, nêm muối gia vị, là có thể cho lên đĩa.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món rau cần này giòn non, có màu xanh, thịt khô có vị thơm. Theo sách y học cổ ghi, rau cần tính vị cam mát, không độc, có công năng hạ huyết áp, trấn tĩnh, thanh nhiệt.

## HẠT SEN BÁCH HỢP HÂM THỊT NẠC

**\* Nguyên liệu:**

*Hạt sen, bách hợp mỗi loại 50g, thịt lợn nạc 250g, hành, gừng, muối gia vị, rượu, mỗi loại một lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Hạt sen bỏ tâm, rửa sạch, bách hợp rửa sạch, thịt lợn nạc thái miếng dài 3cm, dày 1,5 cm.
2. Ba vị cùng cho vào nồi, cho nước và gia vị, lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm 1 giờ đồng hồ, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này mát thơm, có cảm giác mềm. Hạt sen tính cam bình, có công năng bổ trung ích khí, dưỡng thần thanh tâm, có thể bổ dưỡng thần kinh giao cảm, do đó có hiệu quả đặc biệt đối với trị bệnh mất ngủ.

## VIÊN TRÂN CHÂU

### **\* Nguyên liệu:**

*Thịt lợn nạc 250g, gạo nếp 100g, trứng gà 2 quả, hành một ít thái nhỏ, đường 5g, gừng bột 4g, xì dầu, rượu mỗi loại 15g, muối gia vị 2g, bột lọc ướt 50g.*

### **\* Cách làm:**

1. Rửa sạch thịt lợn, băm nhỏ nhuyễn, cho vào bát, cho bột gừng, hành, rượu vào, đập trứng gà vào, cho bột lọc ướt, khuấy đều, làm thành nhân; vò sạch gạo nếp, lại dùng nước sôi nhúng một lúc, để ráo nước cho vào hộp.

2. Lấy nhân làm thành viên có đường kính khoảng 2,5cm, cho vào chậu gạo nếp lăn qua lại, khiến cho mỗi viên đều bám dính một lớp gạo nếp, sau đó lấy số gạo nếp còn dư cho thêm muối khuấy đều, cho vào đáy bát, phía trên cho viên thịt lên và đập vung, cho vào lồng hấp hấp 30-40 phút là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có hạt gạo trong trắng giống như trân châu khi ăn có cảm giác mềm giòn thơm ngon. Chọn gạo nếp là vô cùng thích hợp, không những thoả mãn màu sắc của món ăn, mà còn vì gạo nếp có tác dụng bổ trung ích khí, dưỡng vị kiện tỳ, do đó có công hiệu nhất định đối với người thể hư nhiều mọng, mất ngủ (món này cũng có thể dùng gạo nếp đen).

## SỢI THỊT THƠM CÁ

### **\* Nguyên liệu:**

*Thịt lợn ba chỉ 250g, rau diếp 50g, mộc nhĩ ngâm nở 25g, dầu lạc 60g, muối gia vị 2g, xì dầu 15g, đường 15g, bột lọc khô 20g, bột lọc ướt 15g, rượu 15g, hành thái nhỏ 10g, bột gừng 5g, tỏi giã nhỏ 5g, tương ớt 20g, lượng vừa nước canh sưng.*

### **\* Cách làm:**

1. Rửa sạch thịt lợn, thái sợi nhỏ dài 3cm, rộng 0,2cm, cho vào bát, cho rượu, xì dầu, muối gia vị trộn đều, lại cho thêm bột lọc khô bóp đều thành bột nhào; rửa sạch rau diếp và mộc nhĩ, thái sợi; lấy tô to cho rượu, xì dầu còn dư và giấm, đường, bột lọc ướt, hành, bột gừng, tỏi nhuyễn và một ít nước canh sưng, hoà thành nước.

2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào khi chín được bảy phần, cho sợi thịt đã thái vào, đảo nhanh tay cho sợi thịt rời ra, cho tương ớt, xào cho lên màu; cho sợi rau diếp, mộc nhĩ xào đều, đổ nước đã hoà sẵn vào, nước sôi dần dần đặc lại, đảo mấy lần là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có vị cay tươi ngọt, hơi chua ngon miệng. Thịt lợn tính bình vị ngọt mặn. Có công năng bổ âm nhuận táo, bổ thận ích gan. Có thể trị bệnh choáng đầu

hoa mắt phiền muộn mất ngủ do thể nhược huyết hư, gan thận âm hư gây ra.

## HẠT ĐÀO THỊT HÂM

### \* Nguyên liệu:

*Nhân hạt đào 100g, mã thầy (bỏ vỏ) 50g, trứng gà 2 quả, ớt đỏ (khô) 1 quả, hành 5g, giấm 50g, xì dầu 25g, muối tinh 1,5g, đường trắng 100g, bột lọc ướt 40g, mỡ lợn chín 50g. Thịt thăn lợn lượng vừa.*

### \* Cách làm:

1. Nhân hạt đào dùng nước sôi ngâm bỏ vỏ; bắc chảo lên bếp lửa, cho mỡ lợn chín vào, chờ nóng được bốn phần, cho nhân hạt đào vào xào đến màu vàng nhạt, cho ra để ráo dầu; thịt thăn lợn thái miếng mỏng, cho vào bát, cho muối trộn đều; đập lòng trắng trứng gà vào bát, cho bột lọc nước vào nhào thành hồ nhuyển.

2. Thịt miếng xếp lên bàn, xoa lên một lớp mỏng lòng trắng trứng gà, lấy một phần nhân hạt đào đặt lên, dùng miếng thịt bao gói nhân hạt đào lại thành "viên thịt hạt đào", lại dùng lòng trắng trứng xoa đều; mã thầy, ớt thái miếng, hành thái khúc; cho dầu vào nồi, chờ chín bảy phần, cho thịt hạt đào vào, rán cho có màu vàng, để ráo dầu.

3. Đun nóng chảo với một ít dầu, cho mã thầy, ớt, hành vào xào một lúc, cho đường, xì dầu, giấm và lượng vừa nước, cho thêm bột lọc nước, lại cho thịt hạt đào đã rán xong vào nồi, đảo đi đảo lại vài lượt rồi rưới một thìa mỡ lợn vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này tươi cay thơm giòn, vị chua ngọt. Hạt đào là sản phẩm kiện não tốt, ăn thường xuyên có công năng ích cho thần kinh não, do đó được dân gian cho là "quả trường thọ". Nhân hạt đào có ích đối với người bị thần kinh suy nhược, mất ngủ, bệnh tim, cao huyết áp.

## **BỘT GẠO CHUNG THỊT**

**\* Nguyên liệu:**

*Thịt ba chỉ 250g, gạo lứt 100g, xì dầu 25g, rượu 15g, đường 25g, muối 1g, tương bột mì ngọt 25g, bột ngũ vị hương 2g, dầu vừng 15g, hành thái nhỏ 10g, gừng 4g, lượng vừa nước canh tươi.*

**\* Cách làm:**

1. Cạo rửa sạch thịt ba chỉ, thái miếng dài 5cm, rộng 3cm, dày 2,5cm, cho vào tô, cho dầu vừng, xì dầu, đường, muối, tương bột mì ngọt, hành thái nhỏ, sợi gừng, rượu, bột ngũ vị hương và nước canh sưng trộn đều, ướp khoảng nửa giờ đồng hồ.

2. Vò sạch gạo lứt, dùng nước nóng ngâm 2 giờ đồng hồ, để ráo nước, cho vào nồi, dùng lửa nhỏ xào cho đến khi thành màu vàng, đưa ra, rải lên bàn, nghiền thành bột thô.

3. Thịt lợn đã ướp cho vào chảo. Cho bột gạo đã sao vào trộn đều (nếu quá khô thì cho thêm một ít nước canh suông), phải làm cho mỗi miếng thịt đều có dính đầy bột gạo, sau đó để da miếng thịt xuống dưới, bày vào đĩa giống như vảy cá, đưa vào lồng hấp, dùng lửa to nấu sôi nước, chừng 1,5 - 2 giờ đồng hồ, lấy ra bày vào đĩa là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm giòn, có mỡ mà không ngán ngậy, hương thơm nồng, tươi hơi ngọt. Gạo lứt sử dụng trong món này tốt nhất thay bằng gạo xay thô, tức là hạt gạo gia công thô, còn giữ được lớp cám gạo và mầm phôi. Như vậy không những tăng thêm hiệu quả điều trị, mà còn nâng cao được giá trị dinh dưỡng của nó.

## NGÓ SEN XÀO

**\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen 400g, thịt lợn xay 150g, tôm rảo khô ngâm 20g, mộc nhĩ ngâm 20g, bột mì khô 100g, trứng gà 2*

quả, bột lọc nước 100g, hành thái nhỏ 5g, gừng bột 3g, muối gia vị 3g, xì dầu 30g, rượu 5g, dầu thực vật 750g (thực hao 50g).

**\* Cách làm:**

1. Trước hết rửa sạch ngó sen, bóc bỏ vỏ ngoài, sau đó thái miếng dày 0,2cm, thái đôi miếng để có thể khếp lại; mộc nhĩ, tôm rảo khô giã nhỏ; thịt xay nhuyễn cho vào bát, cho mộc nhĩ, tôm vào, nêm rượu, xì dầu, muối gia vị, hành, bột lọc nước bóp thành nhân; dùng bột lọc nước, bột mì, trứng gà hoà thành hồ nhuyễn toàn trứng; sau đó lấy miếng ngó sen hình khếp kẹp nhân thịt lại, mặt ngoài phủ một lớp hồ nhuyễn toàn trứng.

2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu thực vật vào, khi chín đến sáu phần, cho ngó sen tẩm hồ nhuyễn vào, xào cho đến khi có màu vàng nhạt lấy ra, khi dầu nóng đến bảy phần, lại xào lại kẹp ngó sen, gấp ra cho ráo dầu đưa lên đĩa, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu vàng, tươi thơm ngon miệng; ngó sen tính vị ngọt, ôn, không độc, có thể bổ tim tỳ, do đó điều chỉnh ăn uống rất tốt. Y học truyền thống cho rằng, ngó sen chín có công hiệu kiện tỳ, khai vị, ích huyết, sinh cơ, người mất ngủ ăn ngó sen rất tốt.

## BẦU DỤC HẠT ĐÀO

### \* Nguyên liệu:

Bầu dục 4 cái (khoảng 325g), nhân hạt đào 75g, trứng gà 2 quả, dầu lạc 1000g (thực hao 90g), mỡ lợn 25g, nước dùng 150g, đường trắng 5g, bột mì 30g, bột lọc 45g, xì dầu 15g, hoa tiêu 15g, bột ngũ hương 5g, muối tinh 2g, dầu vừng 40g.

### \* Cách làm:

1. Rửa sạch bầu dục lợn, cắt thành hai nửa, bỏ phần tanh, phía trên lấy dao khía thành hình hoa chữ nhân, cắt miếng xiên, cho vào nước sôi ngâm một lúc vớt ra; nhân hạt đào ngâm vào nước sôi bỏ vỏ ngoài, cắt thành miếng giống nhau, cùng cho vào bát, nêm dầu vừng, muối (1g), bột mì, bột ngũ hương, bột lọc ướ (25g), đập trứng gà vào khuấy thành tương.

2. Cho hoa tiêu, muối tinh (0,5g) vào nồi xào, cho hoa tiêu, muối vào đĩa; mỡ lợn (25g), nước dùng, muối (0,5g), xì dầu, bột lọc nước (20g) cho thêm đường trắng vào đĩa.

3. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, chờ nóng đến sáu phần, lấy bầu dục và hạt đào mỗi thứ một miếng, cho dính nhau, từ từ cho vào chảo, rán cho đến khi chín tám phần, cách lửa rán 3 phút, lại cho lên bếp lửa to rán 3 phút, đưa ra cho lên đĩa là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này màu đỏ, tươi non ngon miệng, nhân hạt đào giòn thơm. Khi ăn có thể kèm theo một đĩa hoa tiêu muối, hương vị càng ngon. Bầu dục lợn có công hiệu bổ hư lao, trợ ngủ.

## RAU CẦN XÀO GAN LỢN

**\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 150g, gan lợn tươi 300g, bột lọc nước 20g, bột gừng, bột tỏi mỗi loại 3g, muối gia vị 4g, xì dầu 10g, giấm 20g, rượu 5g, dầu thực vật 500g (thực hao 50g).*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái đoạn 4cm; sau khi rửa sạch gan lợn thái miếng mỏng, cho vào trong bát, nêm xì dầu, muối gia vị, rượu, bột lọc nước, khuấy đều thành tương; lấy một bát khác, cho xì dầu, muối gia vị, bột lọc nước khuấy thành bột nước.

2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu thực vật vào, khi chín được sáu phần, cho gan lợn vào xào thành tương và nhanh tay dùng đũa đánh rời, dùng muống lưới vớt ra, làm ráo dầu.

3. Bắc chảo lên bếp, cho một ít dầu thực vật vào xào nóng, cho bột gừng, bột tỏi vào chảo dầu xào, cho tiếp giấm, rượu và rau cần vào xào chín tới, sau đó cho gan lợn, đổ nước gia vị đã làm sẵn, nhanh tay xào đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này non giòn, chua mặn ngon miệng, thơm ngon. Có công hiệu bổ gan, dưỡng huyết, hạ huyết áp, trấn tĩnh. Trị chứng thần kinh dễ hưng phấn, trợ ngủ.

## HÀNH XÀO TIM LỢN

**\* Nguyên liệu:**

*Tim lợn 300g, hành 100g, gừng 5g, muối gia vị 3g, rượu, xì dầu mỗi loại 10g, bột lọc nước mỗi loại 15g, dầu thực vật 100g (thực hao 30g).*

**\* Cách làm:**

1. Tim lợn chia làm 4 phần, rửa sạch thái miếng; hành rửa sạch thái đoạn.

2. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào đến khi chín được bảy phần cho tim lợn vào, xào nhanh cho chín, đưa ra, lại bắc nồi lên bếp, cho vào ít dầu, cho gừng hành vào xào một lúc, cho tim lợn, gia vị vào, cho thêm bột là ra nồi.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm mùi tim lợn và hành, có thể làm thức ăn trong bữa ăn. Tim lợn tính bình, vị ngọt mặn, có công năng trấn tĩnh an thần, định kinh, do đó người có chứng mất ngủ nên ăn thường xuyên.

## NHÂN HẠT BÁCH HẦM TIM LỢN

**\* Nguyên liệu:**

*Nhân hạt bách 15g, tim lợn 1 quả, hành, gừng, muối gia vị, rượu, mỗi loại một lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Nhân hạt bách rửa sạch; tim lợn rửa cho sạch máu, dùng dao nhọn làm một cái lỗ ở giữa tim, cho nhân hạt bách vào trong tim lợn.

2. Cho tim lợn vào nồi, cho nước và gia vị, hầm cách thuỷ 1 giờ đồng hồ, lấy tim lợn ra thái miếng mỏng, bỏ nhân hạt bách cho vào nước canh, nêm vừa ăn là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Nhân hạt bách có tác dụng giúp ngủ yên, món này là thức ăn tốt cho người mất ngủ.

## TIM LỢN XÀO

### **\* Nguyên liệu:**

Tim lợn 250g, hành 50g, rau mùi 15g, dầu lạc 40g, rượu 15g, xì dầu 10g, muối gia vị 2g, giấm 5g, bột hồ tiêu 0,5g, dầu vừng 10g.

### **\* Cách làm:**

1. Dùng dao bổ đôi từ giữa quả tim ra, dùng nước rửa sạch máu ứ, thái miếng mỏng dài 3cm, rộng 1,5cm, dày 0,3cm; hành bóc vỏ rửa sạch, thái miếng nhỏ; rửa sạch rau mùi, thái nhỏ; lấy bát cho rượu, muối gia vị, xì dầu, giấm, bột tiêu, hành, rau mùi, trộn thành nước gia vị.

2. Đặt chảo lên bếp, cho dầu lạc vào, chờ đến khi nóng tám phần, cho tim lợn vào, xào nhanh 1 phút thấy tim lợn cuộn lại, lập tức cho nước gia vị vào, đảo đều, tưới dầu vừng vào, lập tức ra nồi.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn tươi, thơm ngon. Tim lợn có công hiệu trấn tĩnh, an thần, định kinh, dưỡng tâm, bổ huyết, thích hợp với người bị bệnh tim đập nhanh, giật mình, mất ngủ.

## RAU CẦN HẦM THỊT DÊ

### **\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 250g, thịt đùi dê 300g, hành tây, cà rốt mỗi loại 30g, rau thơm 5g, muối gia vị 1,5g, bột hồ tiêu 5g, dầu vừng 25g.*

### **\* Cách làm:**

1. Rửa sạch thịt đùi dê, thái miếng vuông, ngâm trong nước lạnh 30 phút, vớt ra để ráo nước.

2. Rau cần bỏ lá, rễ, rửa sạch, thái đoạn dài 4,5cm; hành tây thái miếng; cà rốt rửa sạch, thái miếng vừa, chờ dùng.

3. Bắc nồi lên bếp, cho nước nấu sôi. Cho thịt dê vào ngâm, lại vớt thịt dê ra cho vào nước rửa sạch vết máu.

4. Bắc nồi lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho rau thơm, hành tây, cà rốt, thịt dê, rau cần, xào đảo, cho nước vào, nêm muối gia vị, bột hồ tiêu; sau khi đun sôi, vớt bọt bỏ, lại dùng lửa nhỏ đun hầm 1 giờ đồng hồ, đợi thịt nhừ là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này dinh dưỡng phong phú. Thịt dê thơm ngon béo, không ngấy, hương vị thơm. Có công hiệu kiện tỳ ích khí, ích khí bổ hư, hạ huyết áp trấn tĩnh, thích hợp

cho điều trị chứng đau đầu chóng mặt, thần kinh dễ hưng phấn, mất ngủ.

## QUẢ DÂU THỊT GÀ

### **\* Nguyên liệu:**

Quả dâu 6g, gà thịt 1 con, nhân thịt lợn 150g, măng ngâm 40g, lòng đỏ trứng gà 1 quả, tôm rảo khô 10g, nước dùng 250g, hành 20g, gừng, xì dầu mỗi loại 25g, hoa tiêu 2g, quế bì 5g, hồi hương bát giác, nước đường sao cháy mỗi loại 1g, mỡ lợn 100g, một chút muối gia vị.

### **\* Cách làm:**

1. Lấy lòng đỏ trứng gà, nhân thịt lợn, nước dùng, hành, gừng, tôm rảo khô và măng (giã nhỏ), quả dâu (giã nhỏ) cùng khuấy đều thành nhân.

2. Mổ mở lưng gà, cho nhân trên vào khoang rỗng của ức gà, tắm nước đường sao cháy, cho vào nồi xào đến khi ngả màu da hổ vót ra, đổ nước dùng và gia vị vào chưng chín là được.

3. Nước nguyên cho thêm bột lọc nước khuấy đều, rưới đều lên trên gà là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thịt gà có vị thơm nồng, mềm ngon. Quả dâu

có dinh dưỡng phong phú, chua ngọt ngon miệng, có công hiệu bổ âm bổ huyết, lợi tiểu, nhuận tràng thông tiện. Nước quả dâu tươi nấu lấy nước có thể trị các chứng thần kinh suy nhược, mất ngủ, quá gà.

## VIÊN THỊT BÒ NẤU MỀM

### \* Nguyên liệu:

*Thịt bò mỡ nạc xay 250g, mộc nhĩ ngâm 50g, măng 25g, xì dầu 25g, rượu 15g, dầu vừng 5g, bột lọc nước 75g, trứng gà 1 quả, một ít bột gừng, muối tinh 1g, lượng vừa nước dùng, dầu lạc 500g (thực hao 100g), hành, gừng mỗi loại một ít.*

### \* Cách làm:

1. Cho thịt bò xay vào bát, cho xì dầu, bột lọc nước, bột gừng, trứng gà, muối tinh khuấy đều, làm thành viên cho vào đĩa dầu; rửa sạch mộc nhĩ, hành thái nhỏ; gừng thái miếng, măng thái miếng.

2. Cho dầu vào nồi, chờ chín sáu, bảy phần, cho viên vào, xào cho đến khi ngả màu vàng, chắt dầu ra, để lại một ít dầu trong nồi, bật lửa đun nóng, cho hành, gừng vào nồi, xào một lúc, lại nêm xì dầu, rượu, nước dùng, tiếp tục cho viên vào; thấy sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 10 phút, cho mộc nhĩ, măng vào nấu, cho thêm bột lọc ướ

vào (vót hành gừng ra), xào đều, điểm thêm dầu vừng cho vào đĩa.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món viên này vị ngon. Thịt bò là thực phẩm ít chất béo có nhiều protein ưu chất, người cơ thể hư nhược nên ăn; mộc nhĩ có lecithin, cephalin, sphingomyelin và các chất dinh dưỡng khác, có tác dụng kiện não an thần rất tốt.

## TRỨNG BỒ CÂU ĐUÔI PHƯỢNG

**\* Nguyên liệu:**

*Trứng bồ câu 5 quả, tôm đồng cả vỏ (10 con) 150g, tôm nõn 100g, mầm đậu Hoà Lan 100g, trứng gà 1 quả, mỡ lợn chín 30g, rượu 15g, muối gia vị 4g, bột lọc khô 25g, bột lọc ướt 10g, lượng vừa nước dùng.*

**\* Cách làm:**

1. Trứng bồ câu luộc bóc vỏ, cắt dọc làm hai nửa, mặt cắt tẩm một lớp bột lọc khô; rửa sạch tôm đồng, để vỏ đuôi và đuôi, đuôi tôm tẩm bột lọc, dùng dùi cán mì đập thịt tôm thành hình rẻ quạt mỏng; rửa sạch tôm nõn, giã nhuyễn, cho vào bát, cho mỡ lợn, lòng trắng trứng, rượu, muối gia vị khuấy đều, thành nhân tôm, tẩm đều lên thịt tôm hình rẻ quạt, phía trên đặt vào nửa quả

trứng bồ câu, sau đó xoa trơn nhân tôm xung quanh trứng bồ câu, thành trứng bồ câu đuôi phượng, cho vào lồng hấp đưa vào nồi, trước dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ chừng 5 phút, chừng cho đến khi đông kết định hình, đưa ra.

2. Đặt nồi lên bếp, cho dầu vào chờ nóng bảy phần, cho mầm đậu Hoà Lan vào, cho muối, nhanh tay xào cho đậu có màu xanh, rót nước rau ra, đưa vào giữa đĩa, nêm gia vị, lấy trứng bồ câu đuôi phượng chừng xong bày xung quanh mầm đậu; nồi cũ bắc lên bếp lửa, cho nước dùng vào nấu sôi, nêm gia vị, cho thêm bột lọc ướn vào, rưới mỡ lợn dư vào, rót lên trứng bồ câu đuôi phượng là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu hồng trắng, mềm non thơm. Có công hiệu bổ thận dưỡng dương, ích khí, khai vị, thích nghi với điều trị chứng chóng mặt tim đập nhanh, mất ngủ do khí huyết hư gây ra.

## NGÓ SEN XÀO MỀM

**\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen 500g, trứng gà 2 quả, bột mì 50g, bột lọc nước 100g, muối tiêu 3g, dầu thực vật 750g (thực hao 50g), muối gia vị 3g.*

### **\* Cách làm:**

1. Ngó sen cạo vỏ, rửa sạch, thái miếng, cho vào nước sôi chần một lúc, để ráo nước, khi nguội cho vào bát, cho muối gia vị ướp, sau đó rắc bột mì trộn đều; đập trứng gà vào bát đánh tan, cho bột mì, bột lọc nước hoà thành hồ trứng nhuyễn.

2. Bắc nồi lên bếp cho dầu vào, chờ chín đến năm phần cho ngó sen đã tẩm hồ trứng nhuyễn vào, rán cho đến khi lên màu vàng đưa ra, dầu hơi ấm rán lại, để ráo dầu cho lên đĩa, khi ăn rắc bột tiêu vào, là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này ngoài giòn trong mềm, tươi thơm ngon. Giá trị dinh dưỡng rất cao, có công hiệu dưỡng tâm, an thần, ích thận. Thích hợp với trị liệu chứng âm hư mất ngủ. Trong ngó sen có các thành phần: bột, protein, asparagus, vitamin C và oxidase. Ăn sống ngó sen có thể thanh nhiệt trừ phiền, giải khát chỉ nôn. Nếu ép ngó sen lấy nước, công hiệu thanh nhiệt sinh tân càng tốt, có tác dụng ích thận, có thể trị chứng tim đập nhanh mất ngủ.

## **MĂNG XÀO KHÔ**

### **\* Nguyên liệu:**

*Măng trúc 200g, xì dầu 3g, đường trắng, hành, gừng*

*mỗi loại 5g, xì dầu 3g, giấm 1g, muối gia vị 2g, dầu thực vật 200g.*

**\* Cách làm:**

1. Thái măng thành miếng dài, cho 2g xì dầu vào ướp.
2. Bắc chảo lên bếp cho dầu vào, chờ chín được sáu phần cho măng vào, xào đến khi ra nhiều nước vớt ra; lại cho dầu vào chờ nóng, rồi cho măng vào xào cho đến vàng.
3. Cho dầu (20g) vào chảo, cho hành, gừng, xào cho có mùi thơm, cho xì dầu, rượu, nước (500ml), nêm giấm, muối gia vị, đường trắng; cho măng vào nấu sôi nước, chuyển lửa vừa, khi nước cạn, chuyển lửa to xào, dần măng cho nước đều, để nguội cho vào đĩa.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn non, có vị chua ngọt ngon miệng. Măng có công hiệu thanh nhiệt trị viêm, lợi lá lách thoáng vị, tiêu khát ích khí, rất có ích đối với người bị chứng mất ngủ.

## **GIÁ ĐẬU NÀNH NẤU NẤM TƯƠI**

**\* Nguyên liệu:**

*Giá đậu nành 200g, nấm tươi 50g, muối tinh 3g.*

**\* Cách làm:**

1. Giá đậu nành cắt bỏ rễ, râu, rửa sạch, cho vào nồi, cho lượng vừa nước luộc 20 phút.

2. Cho nấm miến vào, sau khi nêm gia vị nấu thêm 3 phút, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này tươi non ngon miệng. Ăn nhiều giá đậu nành có thể bổ sung sự thiếu hụt vitamin, có ích cho người mất ngủ.

## CUỐN XÀO

**\* Nguyên liệu:**

*Bột mì 150g, rau (ngon) đậu xanh 1500g, bánh tráng 1000g, rau thơm 100g, bì đậu phụ 10 lá, đậu phụ ướp hương 10 miếng, đậu phụ 1 miếng, tương vùng 100g, dầu vùng 100g, tương bột mì 50g, bột ngũ hương 15g, giấm 25g, một ít bột gừng, muối tinh một lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Rau đậu xanh rửa sạch thái đoạn; rau thơm (mùi) rửa sạch bỏ rễ, thái nhỏ; đậu phụ ướp hương, bánh tráng thái sợi, chờ dùng.

2. Cho dầu (50g) vào nồi, đợi dầu nóng, cho bột gừng

vào xào, lại cho tương bột mì vào xào, đổ rau mùi vào xào, lại cho rau đậu xanh, đậu phụ ướp hương vào, xào cho đến khi chín một nửa, cho vào chậu; cho tương vùng, bột ngũ hương, muối tinh, đậu phụ ướp hương, rau đậu xanh, dầu vùng đổ vào chậu khuấy thành nhân, đợi dùng. Đổ bột mì vào chậu, cho giấm, muối và lượng vừa nước, nhào thành bột loãng.

3. Bì đậu phụ một miếng trải lên bàn, cho nhân lên trên mặt, cuốn thành cuốn, phủ một lớp hồ bột mì, bít chặt miệng cuốn lại, cắt đoạn dài 3cm, bày lên đĩa.

4. Cho dầu vào chảo, cho đến khi dầu chín tám, chín phần, dùng hồ bột mì bít kín chặt hai đầu cuốn, cho vào chảo rán cho đến khi vàng da là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này ngoài giòn trong mềm, thơm ngon. Có công hiệu dưỡng tâm, an thần, ích thận, trừ nhiệt, thích hợp dùng chữa trị chứng thể hư nhiều mồ hôi, ra mồ hôi trộm, âm hư mất ngủ.

## TÁO BÁT BẢO

**\* Nguyên liệu:**

Táo 10 quả, gạo nếp 75g, nhân hạt dưa 10g, nhân hạt đào thanh mai (mơ), quýt khô (mứt quýt), nho khô, táo

*mật, bột lọc mỗi loại 25g, đường trắng 250g, một ít quế hoa.*

**\* Cách làm:**

1. Táo gọt vỏ, rửa sạch, cắt phần cuống làm nắp, phần dưới khoét tâm hạt; vỏ sạch gạo nếp, cho nước đưa vào nồi chưng chín, lấy ra; nhân hạt dưa, nhân hạt đào, ô mai, mứt quýt, nho khô, táo mật (rửa sạch bỏ hạt), đợi dùng.

2. Lấy tất cả các nguyên liệu đã thái nhỏ, cho thêm đường trắng, hoa quế trộn với nhau làm thành nhân, và chia nhân cho vào 10 quả táo, nắp táo tẩm một ít bột lọc nước, đập kín nắp lại, là thành quả táo nguyên dạng.

3. Táo xếp vào đĩa lớn, đưa vào lồng hấp chưng chín. Sau khi lấy ra cho vào tô lớn.

4. Cho nước vào nồi, cho đường trắng, quế hoa, nấu thành nước đặc, lại cho thêm bột lọc nước khuấy đều, rưới lên các quả táo là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này chua ngọt ngon miệng, đẹp mắt. Có công hiệu sinh tân khai vị, bổ não trợ huyết, ngũ yên dưỡng thần, có tác dụng bổ trợ trị liệu.

## NHỎ SỢI SƠN DƯỢC

### **\* Nguyên liệu:**

*Sơn dược 500g, dầu lạc 500g (thực hao 40g), đường trắng 150g.*

### **\* Cách làm:**

1. Sơn dược gọt vỏ ngoài rửa sạch, thái miếng, cho vào chảo dầu rán vàng, khi chín nhừ vớt ra để ráo dầu.
2. Cho dầu vào một nồi khác, chờ nóng, cho đường trắng vào, sau khi tan đường, xào đến vàng thâm, lập tức đổ sơn dược vào đảo, cho đến khi toàn bộ mỗi miếng sơn dược đều được tẩm đường, ngoài da sáng, có thể nhỏ ra sợi, đưa ra cho vào đĩa đã xoa sẵn dầu là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này ngoài giòn trong mềm, vị thơm ngọt. Khi ăn, cần vừa tẩm nước sôi để nguội vừa ăn. Món này có công hiệu trường chí an thần.

## TÁO MẬT VÍU SƠN TRÀ

### **\* Nguyên liệu:**

*Sơn trà 500g, táo mật 10 quả, mỡ lá 50g, đường trắng 150g, quế hoa, bột lọc, mỡ lợn chín mỗi loại một ít.*

**\* Cách làm:**

1. Sơn được rửa sạch cho vào nồi, cho nước luộc chín, thái miếng vuông; tào mật thái làm hai nửa, bỏ hạt, đợi dùng.

2. Xoa mỡ lợn vào bát, sắp tào mật xuống đáy bát, trên sắp sơn được, kẹp một lớp đường trắng, mỡ lá thái nhỏ, sắp như vậy cho đến miệng bát, rắc đường trắng lên. Chưng 1 giờ đồng hồ, lấy ra lật lại cho lên đĩa, cho thêm đường quế hoa và bột lọc, bắc nồi ra rưới lên sơn được, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm thơm ngon. Có công hiệu bổ trung ích khí, kiện thân an thần, cường chí khinh thân.

## PHÙ DUNG NGÂN NHĨ

**\* Nguyên liệu:**

*Ngân nhĩ 20g, lòng trắng trứng 5 quả, sữa bò 250g, canh gà 500g, rượu, bột lọc mỗi loại một ít, muối tinh, hành hoa, dầu vừng mỗi loại một ít.*

**\* Cách làm:**

1. Cho nước canh gà, lòng trắng trứng, sữa bò vào bát, cho muối khuấy đều, cho vào nồi chưng chín, thành

dạng bơ sữa làm đầy phù dung; ngâm nhĩ ngâm vào nước nóng, thái miếng nhỏ.

2. Nước canh gà còn dư lại, cho hành thái nhỏ, rượu, muối tinh, ngâm nhĩ vào nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 2 phút, lại chuyển lửa to nấu sôi, cho thêm bột lọc nước, rưới dầu vừng, rót đầy phù dung lên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này vị tươi màu trắng, dinh dưỡng phong phú. Có công hiệu bổ âm nhuận phổi, dưỡng vị ích khí, sinh tân nhuận tràng, bổ não kiện tâm.

## MẬU ĐƠN NGÂN NHĨ

**\* Nguyên liệu:**

*Ngân nhĩ 25g, đậu phụ 100g, canh giá đậu nành 200g, lượng vừa bột lọc, cà rốt, muối gia vị, rau thơm mỗi loại một ít.*

**\* Cách làm:**

1. Ngân nhĩ ngâm nở tách ra, nhúng vào nước sôi chần, để ráo nước thái miếng, bày vào đĩa; cà rốt thái sợi; đậu phụ bóp nhừ. Cho muối gia vị, sau đó cho vào bát, rắc sợi cà rốt lên, cho vào nồi chưng chín, xếp vào giữa đĩa ngân nhĩ.

2. Bắc chảo lên bếp, cho muối, nước canh vào nấu sôi, cho thêm bột lọc, đổ lên ngân nhĩ, lại cho rau thơm vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này tạo hình đẹp, thanh đạm ngon miệng. Công hiệu bổ thận ích tinh, bổ tỳ dưỡng tâm, sinh tân nhuận táo.

## MỘC NHĨ NĂM MĂNG

**\* Nguyên liệu:**

Mộc nhĩ đen 100g, nấm đông cô ngâm nở, măng, rau bắp cải chín, ớt xanh mỗi loại 50g, dầu lạc 250g (thực hao 80g), xì dầu 30g, muối tinh 2g, rượu 2g, đường trắng 5g, bột lọc nước 50g, bột ngô 75g, bột gừng 2g, nước dùng 150g.

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch mộc nhĩ ngâm, để ráo nước, thái nhỏ cho vào bát, nêm chút muối, lượng vừa nước, nhào với bột ngô, nặn bột nhào thành thỏi bằng ngón tay, cho từng thỏi vào chảo dầu lạc nóng sáu phần, rán thành hải sâm, làm thành "hải sâm chay".

2. Nấm đông cô rửa sạch bỏ cuống, tía, thái hình cái lược; măng thái nhỏ; rau bắp cải thái nhỏ; ớt xanh bỏ hạt, thái hình răng lược, đợi dùng.

3. Bắc chảo lên bếp vặn to lửa, cho dầu vào chờ chín, cho toàn bộ gia vị vào nồi xào, sau đó nêm bột gừng, rượu, đường trắng và nước dùng, xào khoảng nửa phút, cho hải sâm vào, sau khi nấu sôi cho thêm bột lọc nước, rưới dầu lên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này nước sền sệt thơm ngon. Giá trị dinh dưỡng rất cao, có công hiệu nhuận phổi bổ não, hoà huyết dưỡng vinh. Thích hợp với người bị chứng phiền khát, mất ngủ.

## TÔM RAU CẦN

**\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 500g, tôm 100g, hành 3g, bột hồ tiêu 1g, rượu 5g, đường 2g, nước luộc gà 50g, bột lọc 5g, dầu lạc 50g, dầu vừng muối gia vị một lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái đoạn ngắn, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp cho dầu vào chờ nóng, cho hành vào xào một lúc, lại cho rau cần vào xào, cho tôm, rượu, nước luộc gà, bột hồ tiêu, đường, muối gia vị vào xào một lúc, cho thêm bột lọc, rưới dầu vừng lên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm giòn. Có công hiệu ngọt mát thanh vị (dạ dày), giảm huyết áp trấn tĩnh.

## LẠP XƯƠNG XÀO RAU CẦN

**\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 400g, lap xương 100g, bột lọc nước 10g, dầu lạc 50g, rượu 10g, muối 5g.*

**\* Cách làm:**

1. Lạp xương thái miếng xiên; rau cần bỏ lá, gân rửa sạch thái đoạn ngắn.

2. Bắc nồi lên bếp, rót dầu vào chờ nóng, cho rau cần vào xào, khi chín cho lạp xương, rượu, muối, cho thêm bột lọc nước, bắc nồi ra cho vào đĩa.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này màu xanh đỏ xen nhau, giòn thơm ngon. Có công hiệu bổ âm nhuận táo, kiện tỳ, trấn tĩnh.

## NẤM XÀO HẢI SÂM CHAY

### \* Nguyên liệu:

*Nấm 200g, bột lọc 100g, rong biển đỏ 5g, mộc nhĩ ngâm 50g, hoa hiên khô 50g, măng ngâm nở 100g, đậu phụ 50g, hành, gừng thái nhỏ 15g, dầu vùng, muối gia vị, hoa tiêu, hồi hương, một lượng nhỏ mỗi loại, bột hồ tiêu 10g, dầu lạc 125g, lượng vừa nước canh sông.*

### \* Cách làm:

1. Rong biển đỏ rửa sạch, thái nhỏ; mộc nhĩ rửa sạch thái nhỏ; măng rửa sạch thái miếng; hoa hiên rửa sạch, ngâm vào nước sôi, đậu phụ ngâm xong, thái miếng dài 3cm, rồi thái làm 2 nửa, chờ dùng.

2. Lấy rong biển đỏ, mộc nhĩ (đã thái nhỏ) cho bột lọc vào nhào thành hồ nhuyễn, nêm muối gia vị, bột tiêu, một ít dầu ăn; bắc nồi lên bếp, cho dầu 50g, cho bột lọc vào, xào cho hai mặt chín được một nửa, lấy ra, nặn thành thỏi, cho vào khuôn hình hải sâm ép thành hình hải sâm, chưng chín, để nguội, thái miếng.

3. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào chờ nóng, cho ớt, hoa hiên xào cháy, đưa ra; thêm hành, gừng, cho nước canh sông, nấm, măng, đậu phụ, hoa hiên; nêm muối gia vị, bột hồ tiêu gia vị, sau đó cho miếng hải sâm vào, xào cho có mùi thơm, cho dầu vùng vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này phối liệu thơm, có phong cách riêng. Có công hiệu bổ ích tràng vị, khinh thân cường chí, thích hợp với trị liệu chứng mệt mỏi vô lực, mất ngủ.

## HẢI SÂM XÀO HỒNG

**\* Nguyên liệu:**

*Hải sâm 500g, xì dầu 50g, rượu 25g, đường 10g, một ít nước màu (đường xào cháy), nước canh suông, nước gừng, muối tinh, hành, gừng mỗi loại một ít, dầu ăn 50g.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch hải sâm, cho vào nồi, cho nước, bắc lên bếp nấu sôi, bỏ ra, để nguội; lại cho lên bếp nấu sôi, lặp đi lặp lại 3-4 lần (khoảng 2 ngày, hải sâm sẽ mềm); vớt hải sâm ra, mổ ra lấy ruột và túi cát; cho ra một nồi khác, cho nước, lại nổi lửa nấu sôi, dùng tay bóp mềm, có chút keo cứng dính, tức là đã ngâm nở, vớt ra; cho vào chậu cho nước và nước đá, ngâm 24 giờ, chờ dùng.

2. Hải sâm đã ngâm xong, nghiêng dao thái thành một đường, nhúng vào nước sôi một lúc, cho nước canh, rượu, nước gừng, đường, nước màu, muối, đầy đủ gia vị, đổ hải sâm vào, sau khi nấu sôi, vớt bọt ra, cho thêm bọt

lọc nước cho nước sền sệt, nêm hành, gừng, dầu, cho lên đĩa là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này vị thơm nồng, nước trong, màu hồng. Có công hiệu bổ thận ích tinh, dưỡng huyết nhuận táo, thường dùng trị liệu cho người bị bệnh mất ngủ kèm khí huyết khuỵu tổn.

## THỊT BÒ RAU CẦN

**\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 400g, thịt bò chín 100g, đường trắng, muối tinh, bột hồ tiêu, dầu hạt tiêu, mỗi loại một ít.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, cho vào trong nước sôi chần sao cho giòn xanh, vớt ra để ráo nước, thái đoạn dài 3cm, cho vào cái dĩa.

2. Thịt bò chín thái sợi dài 3cm, cho vào rau cần, nêm muối, đường, trộn đều, rắc bột hồ tiêu vào, cho dầu hạt tiêu trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm ngọt, thịt mềm. Có công hiệu ích khí huyết, bổ tì vị, trấn tinh.

## NHÂN LẠC CẦN THƠM CAY

### **\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 500g, nhân lạc 100g, ớt đỏ khô 2 quả, dầu vừng 15g, muối tinh 8g, dầu thực vật 250g.*

### **\* Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần thái nhỏ, chần qua nước sôi một lúc, vớt ra, để ráo nước; ớt dùng nước nóng ngâm mềm, bỏ cuống, hạt, rửa sạch thái nhỏ.

2. Nhân lạc ngâm 20 phút, để ráo nước, chà bỏ vỏ, cho vào chảo dầu rang giòn; để lại dầu trong chảo, cho ớt vào xào thơm, cho rau cần, muối, dầu vừng, cho nhân lạc vào xào đều là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này cay thơm giòn một cách hài hoà, có phong vị riêng, có công hiệu ích khí, dưỡng huyết, bổ hư, trấn tĩnh.

## RAU CẦN NỘM BA MÀU

### **\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 200g, giá đậu xanh 150g, đậu phụ khô 150g,*

*dầu vừng, giấm 15g, muối tinh mỗi loại 8g, tỏi già nhỏ 10g.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái đoạn dài 3cm, chần qua nước sôi lại dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước.

2. Giá đậu xanh nhặt bỏ 2 đầu, rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra, lại dùng nước nguội làm nguội.

3. Đậu phụ khô ngâm nở, rửa sạch, thái sợi chần qua nước sôi, cho ra đĩa, cho rau cần vào, cho giá đậu xanh, tỏi già, muối tinh, giấm, dầu vừng trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này màu sắc đẹp, giòn thơm ngon miệng. Có công hiệu ích khí hoà trung, sinh tân nhuận táo, trấn tĩnh thanh nhiệt.

## NGÂN NHĨ RAU CẦN

**\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 400g, ngân nhĩ 4 cái, muối gia vị 10g, bột hồ tiêu 2,5g, dầu vừng 10g.*

**\* Cách làm:**

1. Ngân nhĩ ngâm vào nước sôi cho nở, bỏ chất tạp

rửa sạch; rửa sạch rau cần thái đoạn ngắn, chần qua nước sôi, lại cho qua nước nguội làm nguội.

2. Ngâm nhĩ và rau cần cho vào chảo, cho muối gia vị, bột hồ tiêu, dầu vừng trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này tươi giòn thơm. Có công hiệu bổ não cường tâm thanh trừ mệt mỏi, người mất ngủ thường xuyên ăn rất có ích.

## **NỘM TÔM NỖN RAU CẦN**

**\* Nguyên liệu:**

*Rau cần 250g, tôm nõn 25g, muối tinh lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái đoạn ngắn 2cm, nhúng vào nước sôi cho chín tái, vớt ra; tôm nõn dùng ít nước nấu chín.

2. Đổ nước nấu tôm nõn và tôm nõn vào đĩa đựng rau cần, cho chút muối tinh trộn đều, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này mát giòn thơm ngon. Có công hiệu ngọt mát thanh vị, bổ thận tráng dương, hạ huyết áp trấn tĩnh, có tác dụng trị liệu bổ trợ đối với người bị chứng thần kinh suy nhược, mất ngủ.

## RAU CẦN TRỘN SỢI ĐẬU PHỤ KHÔ

### \* Nguyên liệu:

*Rau cần (tinh) 175g, đậu phụ khô 75g, dầu vừng 15g, xì dầu 15g, đường trắng 10g, muối tinh 2g.*

### \* Cách làm:

1. Đậu phụ khô ngâm nở, rửa sạch, thái sợi, chần qua nước sôi; rau cần thái đoạn dài 4cm.
2. Rau cần dùng nước sôi ngâm tái, vớt ra để ráo nước, rải ra để nguội, sau đó cho vào bát.
3. Cho gia vị vào và đậu phụ khô trộn đều là được.

### \* Công năng và đặc điểm:

Món này màu tươi ngon, giòn thơm. Có công hiệu ích khí hoà trung, bổ cường tráng, trấn tĩnh chỉ đau.

## MÙ TẠT (BỘT CÁI) RAU DIẾP

### \* Nguyên liệu:

*Rau diếp 750g, muối gia vị 15g, giấm 10g, mù tạt (bột cái) 20g, dầu vừng 10g.*

**\* Cách làm:**

1. Rau diếp cắt rễ, tước cọng rửa sạch thái nhỏ, cho vào thau nêm muối gia vị trộn đều ướp 20 phút; cho mù tạt vào bát, cho nước sôi ngâm, trộn chút giấm hoà đều, chờ dùng.

2. Lấy rau diếp ướp ra, bóp hết nước, lại cho vào thau; cho mù tạt đã hoà đều, cùng dầu vừng trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này khẩu vị thơm mát, mù tạt thơm, giấm thơm nồng, màu xanh đẹp. Có tác dụng an thần trấn tĩnh, thích hợp nhất với người thần kinh suy nhược mất ngủ.

## **RAU DIẾP TRỘN ĐẬU PHỤ KHÔ**

**\* Nguyên liệu:**

*Rau diếp 150g, đậu phụ khô 100g, dầu ớt 20g, muối gia vị 2g.*

**\* Cách làm:**

1. Đậu phụ khô phun nước ấm, đợi ướt mềm thái thành sợi, chần qua nước sôi, vớt ra để nguội; rửa sạch rau diếp, tước cọng thái sợi, chần qua nước sôi vớt ra, rồi dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước, chờ dùng.

2. Xếp hai loại sợi vào đĩa, cho gia vị trộn đều, rưới dầu ớt vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này màu xanh vàng đan xen, thanh đạm ngon miệng. Có công hiệu ích khí hoà trung, sinh tân nhuận táo, ôn hoà bổ thận, an thần trấn tĩnh.

## **RAU DIẾP TRỘN ĐƯỜNG GIẤM**

**\* Nguyên liệu:**

*Rau diếp 750g, đường trắng 75g, giấm 35g, muối tinh 4g.*

**\* Cách làm:**

1. Rau diếp bỏ cọng, rửa sạch, thái sợi, dùng muối trộn đều, ướp 1 giờ đồng hồ, để ráo nước, chừa dùng.

2. Đường trắng dùng một ít nước sôi hoà tan, cho vào nồi cô đặc, cho giấm vào, cho vào chảo để nguội, dùng nước giấm đường đã hoà xong trộn đều với rau diếp, ướp 2 giờ đồng hồ là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này chua ngọt giòn non, ngon miệng. Có công hiệu lợi ngũ tạng, thông kinh mạch, thư giãn gan khí, tăng sức ăn, kích thích tiêu hoá.

## TRỘN TẾP TÔM RẢO KHÔ RAU DIẾP

### \* Nguyên liệu:

*Rau diếp 300g, tôm rảo khô đã ngâm 60g, dầu vừng 15g, muối gia vị 6g, mù tạt 15g, giấm 6g, tỏi thái nhỏ, bột gừng mỗi loại một lượng vừa.*

### \* Cách làm:

1. Rửa sạch rau diếp bỏ cọng, thái sợi. Cho vào đĩa, rắc muối ướp, để khô nước; cho dầu vừng, giấm, mù tạt, muối gia vị, sợi tỏi, bột gừng hoà thành nước gia vị.

2. Cho sợi rau diếp vào đĩa, cho tôm nõn khô lên trên rau diếp, rưới nước gia vị lên, trộn đều là được.

### \* Công năng và đặc điểm:

Món này vị tươi, thanh đậm, giòn. Có công hiệu khai vị hoá đàm, tăng sức ăn, giúp tiêu hoá, an thần trấn tĩnh.

## NỘM SONG NHĨ

### \* Nguyên liệu:

*Mộc nhĩ ngâm nở 150g, ngân nhĩ ngâm nở 150g, dưa chuột, rau thơm mỗi loại 15g, hạt tiêu 10 hạt, hành thái sợi 5g, gừng thái sợi 5g, muối 4g, dầu thực vật 30g.*

### **Cách làm:**

1. Dưa chuột rửa sạch, thái miếng tròn; rau mùi rửa sạch thái đoạn ngắn; ngân nhĩ rửa sạch, mộc nhĩ xé miếng nhỏ; những nguyên liệu trên chần qua nước sôi vớt ra để nguội ráo nước, cho vào đĩa, rắc hành, gừng vào.

2. Bắc nồi lên bếp cho dầu vào chờ chín đến bốn phần, lại cho hạt tiêu vào xào cho đến đen, lấy ra không dùng, tưới dầu vào đĩa song nhĩ, om một lúc, nêm muối gia vị, rắc rau mùi trộn đều là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này màu sắc đẹp, hợp khẩu vị. Có công hiệu bổ não cường tâm, kiện não an thần. Người mất ngủ ăn rất tốt.

## **RAU DIẾP TRỘN CAY**

### **\* Nguyên liệu:**

*Rau diếp 500g, nhân lạc 50g, ớt khô 3 quả, dầu lạc 20g, muối tinh 8g.*

### **\* Cách làm:**

1. Rau diếp rửa sạch bỏ cọng, thái nhỏ, cho vào bát trộn muối ướp 5 phút; rửa sạch ớt bỏ cuống, hạt, thái nhỏ, dùng nước lạnh ngâm lạc nở, để ráo nước, bỏ vỏ chờ dùng.

2. Nhân lạc cho vào chảo dầu rang giòn; ớt dùng dầu xào; rau diếp để ráo nước cho vào bát, cho nhân lạc, dầu ớt, muối, trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này 3 màu xanh, vàng, đỏ xen nhau, có công hiệu lợi ngũ tạng, thông kinh mạch, kiện tỳ hoà vị.

## NƯỚC GỪNG RAU DIẾP

**\* Nguyên liệu:**

*Rau diếp 400g, gừng tươi 25g, giấm 15g, muối tinh 10g, xì dầu 5g, bột ớt 1,5g, dầu vừng 5g.*

**\* Cách làm:**

1. Gừng tươi gọt vỏ rửa sạch, thái nhỏ giã bột, ngâm vào giấm 30 phút.

2. Rau diếp bỏ cọng rửa sạch, thái sợi nhỏ, dùng muối (2g) trộn đều; một lúc sau (10 phút) bóp hết nước muối, cho nước giấm gừng vào, xì dầu, muối tinh, bột ớt, dầu lạc, sau khi trộn đều, đợi vung khoảng 20 phút, cho lên đĩa là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn, chua, khai vị, dinh dưỡng phong phú. Có công năng tăng sức ăn, giúp tiêu hoá, an thần trấn tĩnh. Người mất ngủ ăn thường xuyên rất có ích.

## HÀNH DẦU RAU DIẾP

**\* Nguyên liệu:**

*Rau diếp 500g, dầu thực vật 20g, hành hoa 5g, muối tinh 5g, đường trắng 15g.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch rau diếp bỏ cọng, cho vào đĩa, cho muối ướp 1 giờ đồng hồ, vắt bỏ nước, chờ dùng.

2. Rắc hành hoa lên rau diếp, dầu đun nóng rưới lên hành hoa, nêm chút đường trắng, trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm giòn ngon miệng. Có công hiệu lợi ngũ tạng, thông kinh mạch, nhuận táo sinh cơ, an thần trấn tĩnh.

## RAU DIẾP DẦU VỪNG ỚT

**\* Nguyên liệu:**

*Rau diếp 500g, dầu vừng 30g, xì dầu 15g, muối tinh 3g, một chút đường, giấm 3g, bột ớt khô 3g.*

**\* Cách làm:**

1. Rau diếp bỏ cọng rửa sạch, thái nhỏ, dùng muối (2g) trộn đều, ướp 10 phút, rửa sạch ráo nước; cho bột ớt vào bát, rắc muối dư vào.

2. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vùng đun nóng, cho bột ớt vào bát, lại cho xì dầu, giấm, chút đường hoà thành nước gia vị, rưới lên rau diếp, trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu xanh, chua cay ngon miệng. Có công hiệu kiện tỳ khai vị, ôn trung tán hàn, an thần trấn tĩnh.

## BƠ TÁO

**\* Nguyên liệu:**

*Táo 150g, đào 1 quả, bơ 30g, đường trắng 35g.*

**\* Cách làm:**

1. Táo gọt vỏ bỏ hạt, rửa sạch. Cho vào nồi, cho đường trắng (25g) nấu khoảng 10 phút, lấy ra để nguội, chờ dùng.

2. Bơ cho đường 10g, dùng đũa đánh lên, chờ dùng.

3. Trước khi bày lên bàn, lấy bơ đã đánh đều rót lên trên mặt quả táo, rót một thìa nước nguyên của táo nấu; trên bơ đặt một quả đào.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này ngon thơm hợp khẩu vị. Có công hiệu bổ não trợ máu, an thần trợ ngủ. Thích nghi với người mất ngủ.

## NGÓ SEN NGŨ SẮC

**\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen 250g, mít quả, mít sơn trà, táo mật, mơ, nho khô mỗi loại 50g, lượng vừa đường trắng.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch ngó sen tước vỏ, thái miếng vuông, chần qua nước sôi, vớt ra cho vào nước nguội làm nguội, để ráo nước, cho lên đĩa.

2. Mít quả (trái cây), táo mật, mít sơn trà, mơ đều thái nhỏ đều; nho khô rửa sạch; lấy tất cả nguyên liệu trái cây cho lên trên ngó sen thái nhỏ, lại rắc đường trắng lên, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này màu sắc đẹp, chua ngọt hợp khẩu vị. Có công hiệu ích huyết bổ tâm, kiện thân, cường chí khinh thân.

## NGÓ SEN KẸP MỨT SƠN TRÀ

### **\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen 500g, mứt sơn trà 200g, đường trắng 100g.*

### **\* Cách làm:**

1. Rửa sạch ngó sen, bỏ vỏ ngoài, thái miếng mỏng, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo nước, cho vào đĩa chờ dùng.

2. Mứt sơn trà thái miếng, dùng hai miếng ngó sen kẹp một miếng sơn trà, kẹp xong, cho vào đĩa; bắc nồi lên bếp, cho đường và lượng vừa nước, nhỏ lửa cô đặc nước đường, để nguội, rưới lên trên ngó sen trong đĩa, là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu trắng, chua ngọt hợp khẩu vị, vừa bổ máu, lại thông khí, có thể làm cho người mất ngủ an thần dễ ngủ.

## NGÓ SEN XỐP

### **\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen 350g, ớt đỏ khô 1 quả, hành, gừng mỗi loại*

4g, dầu lạc chín 20g, đường trắng 40g, giấm 20g, muối 15g.

**\* Cách làm:**

1. Ngó sen rửa sạch bỏ vỏ, thái miếng tròn nhỏ, ngâm vào nước sôi để nguội; ớt rửa sạch, bỏ cuống, hạt, thái sợi; hành gừng thái nhỏ; cho đường trắng, giấm vào bát, cho muối và lượng vừa nước sôi khuấy đều, chờ dùng.

2. Bắc chảo lên bếp lửa, đổ dầu lạc vào, xào đến khi chín được năm phần, cho sợi ớt, sợi hành, dùng lửa nhỏ sao, cho vào trong bát gia vị; lại nhúng miếng ngó sen vào nước sôi một lúc, vớt ra, để ráo nước, cho gia vị vào bát, đập nắp vung hầm 30 phút.

3. Cho ngó sen vào đĩa, lại cho ớt đỏ, hành xanh, sợi gừng vàng điểm lên trên ngó sen, cuối cùng cho nước đường lên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có 4 màu đỏ, xanh, vàng trắng xen nhau, chua ngọt hợp khẩu vị. Có công hiệu ích huyết bổ tâm, nhuận phổi sinh tân. Thích hợp với trị liệu chứng mất ngủ.

## NGÓ SEN CHUA NGỌT

**\* Nguyên liệu:**

Ngó sen 500g, mùt quýt 50g, đường trắng 50g, giấm 25g.

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch ngó sen bỏ vỏ, thái miếng, chần qua nước sôi, lại cho vào nước nguội làm nguội, để ráo nước; mút quýt thái miếng, chờ dùng.

2. Cho ngó sen lên đĩa, bày mút quýt lên trên, lại cho giấm, đường trộn đều, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này chua ngọt, tươi ngon. Có giá trị dinh dưỡng tương đối cao, tăng sự thèm ăn, kích thích tiêu hoá, khai vị, dưỡng gan. Có tác dụng bổ trợ trị liệu đối với người mất ngủ.

## NGÓ SEN BA SỢI

**\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen 500g, rau mùi 15g, ớt đỏ khô 10g, gừng 5g, dầu vừng, dầu hoa tiêu mỗi loại 10g, đường trắng 50g, giấm 25g.*

**\* Cách làm:**

1. Ngó sen rửa sạch bỏ vỏ, thái miếng tròn, cho vào chậu nước ngâm; rau thơm rửa sạch, thái đoạn ngắn; gừng gọt vỏ, thái sợi; ớt cho vào nước nóng ngâm một lúc, thái sợi, chờ dùng.

2. Ngó sen ngâm vào nước sôi cho chín tái, vớt ra để ráo nước, cho đường, giấm, dầu vừng vào đĩa, trộn đều; tiếp bày ngó sen vào đĩa, rắc rau mùi; sợi gừng; sợi ớt vào, dầu hoa tiêu cho vào nồi xào nóng, rưới đều lên ba loại sợi trên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này vị thơm ngon, màu sắc hấp dẫn. Kiện tỳ khai vị, thư giãn gan khí, có lợi cho người mất ngủ an thần dễ ngủ.

## **DẦU ỚT XÀO NGÓ SEN**

**\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen tươi 500g, bột gừng 10g, muối tinh 25g, dầu hoa tiêu 25g, xì dầu 10g, một chút đường.*

**\* Cách làm:**

1. Ngó sen rửa sạch bỏ vỏ, thái miếng mỏng, cho vào nước sôi để nguội rửa một lúc, chờ dùng.

2. Cho một lượng vừa nước vào nồi, đun sôi để chần ngó sen, vớt ra, dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước, nêm muối, xì dầu, giấm, một chút đường vào trộn đều, bày ra đĩa, cho bột gừng vào, dùng dầu hoa tiêu rắc lên đĩa ngó sen là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có vị thanh đậm, khai vị ngon miệng. Có công hiệu bổ thận ích huyết, kiện tỳ, khai vị.

## NỘM RAU CÂU

**\* Nguyên liệu:**

*Rau câu ngâm 300g, đậu phụ ướp hương khô 100g, lượng vừa tôm nõn, xì dầu, đường trắng, dầu vừng, gừng mỗi loại một lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Rau câu rửa sạch, ngâm vào nước sôi một lúc, lấy ra để nguội, thái nhỏ, cho vào đĩa chờ dùng.

2. Gừng rửa sạch thái nhỏ; đậu phụ khô thái nhỏ sợi; tôm nõn ngâm vào nước nóng; xì dầu, đường trắng, bột gừng, dầu vừng trộn đều hoà thành nước gia vị, cho sợi đậu phụ, tôm nõn, rau câu vào đĩa trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn ngon miệng. Có công hiệu bổ cường tráng. Chỉ ho bình suyễn, giảm mỡ, giảm huyết áp.

## NỘM ĐẬU PHỤ NHÂN LẠC

### **\* Nguyên liệu:**

*Đậu phụ chín 200g, nhân lạc 150g, dưa chuột 100g, dầu hoa tiêu 25g, muối gia vị 4g.*

### **\* Cách làm:**

1. Đậu phụ thái miếng, chần qua nước sôi vớt ra để ráo nước; rửa sạch dưa chuột, thái miếng, chần qua nước sôi vớt ra, để nguội, ráo nước; rửa sạch nhân lạc, luộc chín, để nguội chà sạch vỏ, chờ dùng.

2. Cho đậu phụ, dưa chuột, nhân lạc vào đĩa, nêm muối gia vị, rưới dầu hoa tiêu nóng vào trộn đều là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm giòn, thơm ngon miệng. Có công hiệu dưỡng huyết bổ hư, kiện tỳ hoà vị, Người mất ngủ ăn thường xuyên rất có ích.

## NỘM TIM LỢN

### **\* Nguyên liệu:**

*Tim lợn 250g, rau diếp 50g, tôm rảo khô ngâm 15g,*

*dầu đậu nành chín 25g, một ít rau mùi, muối gia vị, dầu hoa tiêu, bột gừng mỗi loại một ít.*

**\* Cách làm:**

1. Cắt tim lợn làm hai nửa, rửa sạch, thái miếng mỏng; rau diếp rửa sạch bỏ cọng thái nhỏ; rửa sạch rau mùi thái đoạn; tim lợn, rau diếp lần lượt dùng nước sôi chần, vớt ra, để nguội cho vào đĩa.

2. Tiếp đến bày rau diếp lên trên, rồi rắc đều tôm rảo lên, sau đó rắc gừng, tỏi, lại cho dầu hoa tiêu vào để một lúc. Sau cùng cho rau mùi, muối gia vị trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn tươi, thơm mát ngon miệng. Có công hiệu an thần trấn tĩnh, dưỡng tâm bổ huyết, lợi ngũ tạng, thông kinh mạch.

## **DẠ DÀY LỢN TRỘN LẠC**

**\* Nguyên liệu:**

*Dạ dày lợn chín 250g, nhân lạc 100g, hành 50g, rau mùi 5g, dầu ớt 25g, xì dầu 25g, đường trắng 5g, dầu vừng 10g, muối gia vị, bột hoa tiêu, mỗi loại một ít.*

**\* Cách làm:**

1. Nhân lạc ngâm trong nước sôi, vớt ra để ráo nước,

chà hết vỏ, cho vào chảo dầu rang giòn; hành thái đoạn ngắn; rau mùi rửa sạch, thái nhỏ; dạ dày lợn thái nhỏ, chờ dùng.

2. Dạ dày lợn, nhân lạc, hành, xì dầu, dầu ớt, đường trắng, muối gia vị, bột tiêu, dầu vừng cho vào đĩa to, rắc rau thơm vào trộn đều, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm giòn, thơm ngọt. Có công hiệu bổ hư tổn, kiện tỳ vị, ích khí, dưỡng huyết.

## LẠC VỊ LẠ

**\* Nguyên liệu:**

*Nhân lạc 300g, đường trắng 100g, bột tiêu 15g, bột hạt sên (hoa tiêu) 15g, muối một lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Cho muối vào nồi rang lạc chín, đợi nguội, chà vỏ, chờ dùng.

2. Cho đường vào nồi, cho vào một ít nước, đun nóng tan đường, chờ cho đường tan hết, lập tức cho bột hoa sên (hoa tiêu), muối, bột ớt vào trộn đều, đồng thời cho lạc vào đảo, chờ cho đường bám toàn bộ hạt lạc, tiếp tục rang đảo đến khi có màu trắng là ra nồi.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn thơm ngon miệng, ngọt cay. Có công hiệu bổ trung ích khí, kiện tỳ dưỡng huyết, nhuận phổi sinh tân (nước bọt).

## NỘM NHÂN LẠC

**\* Nguyên liệu:**

*Nhân lạc 200g, dưa chuột 50g, một ít rau thơm, dầu đậu nành chín 20g, muối gia vị, hoa tiêu, hành thái sợi, gừng thái sợi mỗi loại một lượng vừa.*

**\* Cách làm:**

1. Lạc cho vào nồi với một ít nước luộc chín, vớt ra, dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước cho vào đĩa; rau thơm rửa sạch thái nhỏ, cho lên trên lạc; dưa chuột rửa sạch thái nhỏ, dùng nước sôi nhúng tái vớt ra, để nguội ráo nước, cho lên trên lạc.

2. Cho sợi hành, sợi gừng lên, rưới dầu hoa tiêu đã xào lên, cuối cùng cho muối gia vị trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có dưa chuột tươi non, lạc giòn mềm, thơm ngon miệng, màu sắc đẹp.

## NỘM DƯA CHUỘT NGÂN NHĨ

### **\* Nguyên liệu:**

*Ngân nhĩ ngâm nở 100g, dưa chuột 100g, dầu hoa tiêu 25g, muối gia vị, nước gừng mỗi loại một ít.*

### **\* Cách làm:**

1. Ngân nhĩ rửa sạch, chần qua nước sôi để ráo nước, xé nhỏ; dưa chuột rửa sạch, thái hình quả trám, ướp muối, để ráo nước, chờ dùng.

2. Ngân nhĩ, dưa chuột cho vào bát, cho dầu hoa tiêu, muối gia vị, nước gừng vào trộn đều, cho ra đĩa là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn ngon miệng. Có công hiệu bổ não kiện tâm, người mất ngủ thường xuyên ăn rất có ích.

## NỘM MỘC NHĨ

### **\* Nguyên liệu:**

*Mộc nhĩ ngâm nở 250g, dưa chuột 100g, hạt tiêu 10 hạt, hành thái sợi 5g, muối gia vị 3g, xì dầu 5g, đường trắng 3g, dầu vừng 20g.*

**\* Cách làm:**

1. Mộc nhĩ rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra, dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước cho vào đĩa; dưa chuột rửa sạch, cắt bỏ hai đầu, chẻ ra bỏ ruột, thái miếng mỏng cho vào bát, cho muối gia vị trộn đều, ướp 2 phút, vắt nước, cho lên đĩa mộc nhĩ, cho xì dầu, đường trắng, hành sợi, trộn đều.

2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vừng vào, đến khi chín bày phần cho hoa tiêu vào, xào cho có mùi thơm, vớt ra không dùng, dầu nóng rưới lên đĩa mộc nhĩ, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn thơm ngon. Là món ăn bổ dưỡng, người mất ngủ nên ăn thường xuyên.

## **DẦU ỚT MỘC NHĨ**

**\* Nguyên liệu:**

*Mộc nhĩ 750g, muối tinh 6g, giấm 15g, đường trắng 5g, dầu vừng 5g, dầu ớt 20g.*

**\* Cách làm:**

1. Mộc nhĩ rửa sạch, cho vào nước sôi chần chín tái, để ráo nước cho vào bát tô.

2. Cho muối, đường trộn đều, cho dầu ớt, giấm, dầu vừng vào trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm ngọt, chua cay ngon miệng. Rất thích hợp với người già mất ngủ kiểu tì thận nhị hư.

## CANH KÝ TỬ THỊT DÊ

**\* Nguyên liệu:**

*Câu kỷ tử 50g, lá lách (tỳ) dê 600g, long nhãn nhục 25g, táo đỏ 2 quả, gừng tươi 2 miếng, rượu 10g, một lượng dầu muối.*

**\* Cách làm:**

1. Chọn lá lách dê tươi mới, tách ra, nhúng vào nước sôi khoảng 5 phút, vớt ra, rửa sạch, để ráo nước, chờ dùng.

2. Câu kỷ tử và long nhãn ngâm vào nước, rửa sạch chờ dùng.

3. Lần lượt rửa sạch táo tàu và gừng tươi, gừng tươi gọt vỏ, thái hai miếng, táo tàu bỏ hạt, chờ dùng.

4. Cho toàn bộ nguyên liệu trên vào trong ca hầm, cho lượng vừa nước sôi để nguội và rượu, đậy nắp ca lại, cho vào nồi, hầm cách thủy khoảng 4 giờ, nêm ít muối, dầu là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này ngọt ngon miệng, có thể làm thức ăn cho cả nhà lớn bé đều tốt. Ăn thường xuyên, có tác dụng bổ ích thận khí; ích tinh thúc ngủ, tăng cường khả năng chống rét của cơ thể.

## CANH CÂU KỶ GÀ GÀ

**\* Nguyên liệu:**

*Gà 4 cái, câu kỷ tử 30 hạt, đầu xương gà 100g, lá câu kỷ 1 bó, gừng tươi 3 miếng, lượng vừa muối, hồ tiêu.*

**\* Cách làm:**

1. Lá câu kỷ rửa sạch, xương gà sau khi rửa sạch đập nhỏ. Cho lượng vừa nước vào nồi, cho lá câu kỷ, xương gà vào nấu thành nước đặc.

2. Gà rửa sạch, thái miếng nhỏ, nhúng qua vào nước sôi, cho nước gừng tươi vào tắm ướn.

3. Cho hạt câu kỷ vào canh nước đặc, dùng lửa vừa nấu khoảng 30 phút, cho muối, hồ tiêu, gan gà, lá câu kỷ, nấu sôi là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu bổ dưỡng ngũ tạng, điều tinh bổ tủy. Thích hợp với người thần kinh suy nhược, mất ngủ.

## CANH HOÀI SƠN HẠT SÚNG BỔ CÂU

### \* Nguyên liệu:

Bồ câu già 2 con, hạt súng 30g, thịt lợn nạc 300g, hoài sơn được 60g, nhân nhục 15g, gừng tươi 4g, dầu vừng, xì dầu, muối mỗi loại một ít.

### \* Cách làm:

1. Bồ câu làm sạch lông, nội tạng, rửa sạch, thái miếng; thịt lợn rửa sạch thái miếng.

2. Hoài sơn được, hạt súng, nhân nhục, gừng tươi rửa sạch, cùng với thịt bồ câu, thịt lợn cho vào nồi, cho nước nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 3 giờ đồng hồ, cho gia vị vào là được.

### \* Công năng và đặc điểm:

Món này vừa là canh vừa là thức ăn. Có công hiệu bổ gan thận, ích tinh khí. Người mất ngủ ăn canh này rất có ích.

## CANH NGÓ SEN SƯỜN LỢN

### \* Nguyên liệu:

Ngó sen 500g, xương sườn lợn 250g, dầu ăn, một ít muối gia vị.

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch ngó sen, dùng sống dao đập nhỏ đập, thái đoạn nhỏ.

2. Cho ngó sen và xương sườn đã rửa sạch vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu cho đến khi xương sườn nhừ, nêm dầu ăn, muối gia vị khuấy đều, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Lượng dùng một ngày một liều. Món này thích hợp với người thần kinh suy nhược, mất ngủ.

## **CANH QUẢ DÂU LINH CHI TIM LỢN**

**\* Nguyên liệu:**

*Quả dâu 50g, tim lợn 1 cái, linh chi 25g, táo mật 4 quả, trần bì một miếng, một ít muối ăn.*

**\* Cách làm:**

1. Tim lợn thái thành hai nửa, cắt bỏ màng gân tanh, rửa sạch, bỏ máu bẩn, thái miếng, chờ dùng.

Quả dâu, trần bì lần lượt ngâm, rửa sạch; linh chi, táo rửa sạch chờ dùng.

2. Cho lượng vừa nước vào nồi đất, dùng lửa to nấu sôi, cho toàn bộ nguyên liệu vào, dùng lửa vừa tiếp tục nấu khoảng 3 giờ đồng hồ, nêm chút muối là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này vừa có thể làm thức ăn vừa có tác dụng an thần hoạt huyết. Người mất ngủ ăn canh này rất tốt.

## **CANH HẠT SEN HẠT SÚNG DẠ DÀY LỢN**

**\* Nguyên liệu:**

*Hạt sen 750g, hạt sủng 750g, dạ dày lợn 1 cái, gừng 4 miếng, lượng vừa muối, xì dầu.*

**\* Cách làm:**

1. Lấy muối ướp qua dạ dày lợn, sau đó chà xát cho sạch sê trong và ngoài, để nguyên; hạt sen cho vào chậu nước ngâm bóc bỏ vỏ ngoài, chờ dùng.

2. Rửa sạch hạt sủng, gừng gọt vỏ thái miếng, cùng cho vào nồi đất, cho 3,6 lít nước, nấu 3 giờ đồng hồ, vớt dạ dày lợn ra thái miếng, nêm chút xì dầu vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thích hợp với người thần kinh suy nhược mất ngủ.

## CANH DỨA NGÂN NHĨ

### **\* Nguyên liệu:**

*Ngân nhĩ 150g, dưa (hộp) 150g, quýt 12 miếng, đường phèn 150g.*

### **\* Cách làm:**

1. Ngân nhĩ ngâm rửa sạch, xé miếng nhỏ; dưa gọt vỏ thái nhỏ, chờ dùng.

2. Bắc chảo lên bếp lửa to, cho vào 0,5 lít nước, cho đường phèn vào, sau khi đun sôi vớt bọt bỏ; cho ngân nhĩ vào nấu 10 phút, tiếp tục cho dưa, quýt vào, đợi nấu sôi lại lần nữa, mức ra tô lớn là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm chua ngọt ngon miệng, có công hiệu bổ não cường tâm, loại trừ mệt mỏi.

## CANH NGÂN NHĨ HẠT SEN THỊT LỢN NẠC

### **\* Nguyên liệu:**

*Thịt lợn nạc 200g, ngân nhĩ 20g, hạt sen 50g, một ít muối.*

### **\* Cách làm:**

1. Trước hết ngâm ngân nhĩ vào nước nóng cho nở;

hạt sen rửa sạch bỏ tâm; thịt nạc rửa sạch thái miếng.

2. Các nguyên liệu trên cùng cho vào nồi đất, cho 1,5 lít nước, nấu 2 giờ đồng hồ, hạt sen chín là canh đã được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này nhuận là chính, ích thận kiện tỳ, người mất ngủ thường xuyên ăn rất tốt.

## CANH SONG SEN ĐẬU ĐỎ TIM LỢN

**\* Nguyên liệu:**

*Tim lợn 2 cái, xương sườn lợn 500g, ngó sen 750g, hạt sen, đậu đỏ mỗi loại 50g. Trần bì một miếng, một lượng vừa dầu vừng, muối.*

**\* Cách làm:**

1. Tim lợn bỏ làm đôi, mỗi bên thái thành 3-4 miếng, rửa sạch máu bẩn; xương sườn lợn rửa sạch, chặt thành miếng to, nhúng vào nước sôi một lúc vớt ra; lần lượt rửa sạch nguyên liệu còn lại; ngó sen thái miếng to; hạt sen bỏ tâm; trần bì bỏ cùi.

2. Cho 3 lít nước vào nồi, bắc lên bếp, khi sôi nước, cho toàn bộ nguyên liệu vào, sau khi nước sôi lại, dùng lửa nhỏ nấu 3 giờ đồng hồ là được; nấu xong, vớt bã thuốc ra, nêm dầu, muối, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Uống nước canh ăn thịt. Món này có công hiệu bổ ích tỳ vị, dưỡng tâm an thần.

## **CANH BÁCH HỢP NGÂN NHĨ SƯỜN LỢN**

**\* Nguyên liệu:**

*Xương sườn lợn 250g, bách hợp, ngân nhĩ mỗi loại 15g, một lượng vừa dầu, muối, hành hoa.*

**\* Cách làm:**

1. Xương sườn lợn rửa sạch chặt miếng, ướp ít muối, chò dùng.

2. Bách hợp rửa sạch, ngân nhĩ ngâm nước cho nở, vớt ra cùng cho vào nồi đất, cho 750ml nước, nấu 2 giờ đồng hồ, cho gia vị vào khuấy đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này bổ dưỡng nhuận, có ích cho người mất ngủ, vừa là thức ăn dinh dưỡng bổ, vừa là vị thuốc tốt cường tráng phù chính cố bản.

## CANH NGÂN NHĨ

### \* Nguyên liệu:

*Ngân nhĩ 30g, keo sừng hươu 7g, đường phèn 15g.*

### \* Cách làm:

1. Ngân nhĩ ngâm trong nước ấm cho nở, bỏ chất tạp rửa sạch, cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, dùng nước sôi chần.

2. Sau đó, cho keo sừng hươu vào, cho đường phèn hoà tan đều, đun chín là được.

### \* Công năng và đặc điểm:

Món này có tác dụng bổ ích gan thận, bổ dưỡng tinh huyết, người thần kinh suy nhược, mất ngủ, thường xuyên ăn rất tốt.

## CANH TÁO BÁCH HỢP THỊT BÒ

### \* Nguyên liệu:

*Táo 2 quả, bách hợp 95g, trần bì 1 miếng, thịt bò 600g, một ít dầu, muối.*

### \* Cách làm:

1. Thịt bò rửa sạch; táo rửa sạch, bỏ tâm bỏ hạt, để vỏ

thái miếng to; lần lượt rửa sạch bách hợp và trần bì, chờ dùng.

2. Cho lượng vừa nước vào nồi đất, trước hết dùng lửa to nấu sôi, rồi cho toàn bộ nguyên liệu ở trên vào, đợi nước sôi lại, dùng lửa vừa tiếp tục nấu 3 giờ đồng hồ, nêm ít muối, dầu là có thể dùng được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món canh này có tác dụng cường thân bảo vệ sức khoẻ, có công hiệu an trung ích khí, bổ não trợ huyết, dưỡng thần dễ ngủ.

## CANH TÁO HẠT SEN

**\* Nguyên liệu:**

*Táo to 10 quả, hạt sen 50g, lượng vừa đường đỏ.*

**\* Cách làm:**

1. Hạt sen ngâm vào nước cho nở, sau khi bóc vỏ cùng với táo cho vào nồi.

2. Cho 0,5 lít nước, dùng lửa nhỏ nấu 1 giờ đồng hồ.

3. Cho đường đỏ vào khuấy đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Canh này có tác dụng dưỡng tâm an thần, bổ tỳ dưỡng huyết.

## CANH LẠC THỊT DÊ CHÂN LỢN

### \* Nguyên liệu:

*Nhân lạc 150g, thịt đùi dê 600g, chân lợn (đạp đất) 1 cái, nhãn nhục 15g, trần bì một góc, một ít dầu, muối.*

### \* Cách làm:

1. Lạc bỏ vỏ lấy nhân, giữ vỏ lụa đỏ của nhân lạc, dùng nước ngâm, rửa sạch, chờ dùng.
2. Lăn lượt rửa sạch long nhãn trần bì, chờ dùng.
3. Chọn thịt đùi dê tươi mới, thái ra, nhúng vào nước sôi trên dưới 5 phút, vớt ra, rửa sạch, chờ dùng.
4. Chọn chân lợn tươi mới, cạo sạch lông, chặt miếng, nhúng vào nước sôi trên dưới 5 phút, vớt ra, rửa sạch, chờ dùng.
5. Cho lượng vừa nước vào nồi đất, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau cho tất cả nguyên liệu vào nồi, lại nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ tiếp tục nấu trên dưới 3 giờ, nêm thêm ít dầu, muối, là được.

### \* Công năng và đặc điểm:

Món này tươi ngọt ngon miệng, có tác dụng kiện tỳ khai vị, ích khí bổ trung, dưỡng huyết an thần. Người

mất ngủ nên ăn thường xuyên. Các nhà dinh dưỡng học hiện đại coi lạc là "thịt thực vật", từ một ý nghĩa nào đó mà nói, lạc đối với người tốt hơn thịt rất nhiều.

## CANH SÂM MĂNG THỊT VIÊN TIM DÊ

### \* Nguyên liệu:

*Tim dê 2 quả, thịt dê 200g, sa sâm 20g, măng 20g, viên thịt 20g, gừng tươi 2 miếng, lượng vừa dầu và muối.*

### \* Cách làm:

1. Bỏ đôi từng quả tim dê, rửa sạch tiết đọng.
2. Thịt dê rửa sạch thái miếng to, cùng với tim lợn nhúng vào nước sôi một lúc, vớt ra cho vào nước nguội tráng sạch.
3. Các nguyên liệu khác dùng nước ấm ngâm rửa sạch.
4. Sa sâm, măng nếu là loại to, thì phải cắt xiên thành miếng dày.
5. Sau khi rửa sạch nấu xong, cho vào nồi 3 lít (khoảng 12 bát) nước, lại đặt nồi lên bếp nấu.
6. Khi nước sôi, lại lấy toàn bộ nguyên liệu canh đổ vào nồi nấu.

7. Sau khi nước trong nồi sôi lại, dùng lửa nhỏ nấu 3 giờ đồng hồ là được.

8. Sau đó, lấy bã thuốc ra, nêm dầu và chút muối là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này bổ âm sinh huyết, bổ thận tạng. Thường dùng trị liệu chứng tim đập nhanh, mất ngủ kèm theo buồn phiền.

## CANH TÁO TO CHẠCH

**\* Nguyên liệu:**

*Chạch 400g, táo (bỏ hạt) 6 quả, gừng tươi 3 miếng, một ít dầu vừng, muối.*

**\* Cách làm:**

1. Chạch mổ ra rửa sạch.
2. Cho chạch cùng với táo, gừng vào nồi nước nấu chín.
3. Nêm một ít dầu vừng, muối, là được. Khi ăn bỏ gừng.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có hiệu quả trị liệu đối với bệnh tim dương bất túc, mất ngủ, thận hư, vị hàn.

## CANH TIM LỢN ĐƯƠNG QUY

### \* Nguyên liệu:

*Tim lợn 300g, dương quy 6g, đậu đen 12g, nấm hương 6 tai, một lượng vừa dầu, gừng, muối, hành, tỏi.*

### \* Cách làm:

1. Tim lợn bổ đôi, rửa sạch, chần qua nước nóng.
2. Tim lợn cho vào nồi với 1,5 lít nước luộc, vớt bỏ bọt và bọt dầu nổi, cho vào một ít hành, gừng và tỏi; cho đậu đen đã ngâm, dùng lửa nhỏ nấu 1 giờ đồng hồ; dương quy cho vào nồi với 0,5 lít nước nấu còn 1/4 lít, cho vào canh tim lợn; cho nấm hương đã ngâm và bỏ cuống, dùng lửa vừa nấu nửa giờ đồng hồ, nêm dầu muối là được.

### \* Công năng và đặc điểm:

Tim lợn trong món này có công hiệu trấn tĩnh an thần, định kinh, dưỡng tâm, bổ huyết. Món này thích hợp với chữa trị chứng ra nhiều mồ hôi, mất ngủ giật mình do tâm âm lưỡng hư gây ra.

## CANH BÁCH HỢP TÁO RỪA

### **\* Nguyên liệu:**

*Rùa 1 con (khoảng 250g), bách hợp 30g, táo tàu 10 quả, một ít đường phèn.*

### **\* Cách làm:**

1. Rùa bỏ vỏ giáp và nội tạng, rửa sạch, thái miếng, chờ dùng.

2. Cho lượng vừa nước vào nồi, cho thịt rùa vào nấu một lúc, rồi cho bách hợp, táo tàu đã rửa sạch vào nấu chung, nấu đến khi thịt rùa nhừ là được. Khi sắp ăn, cho vào ít đường phèn hoà tan, ăn thịt uống nước canh, chia 3 lần ăn, cách 2-3 ngày ăn một lần.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món ăn này trị chứng tim đập nhanh, mất ngủ, nhiều mộng. Món này có công hiệu bổ âm, an tâm thần.

## CANH HẠNH NHÂN NGÂN NHĨ

### **\* Nguyên liệu:**

*Ngân nhĩ ngâm 400g, hạnh nhân ngọt 50g, tương gạo nếp 1 thìa, đường phèn 100g.*

**\* Cách làm:**

1. Ngâm nhĩ dùng nước sôi ngâm một lúc, bỏ cuống rửa sạch; hạnh nhân dùng nước nóng ngâm 1 giờ đồng hồ bỏ vỏ thái nhỏ, giã thành tương, qua lọc cho vào bát, chờ dùng.

2. Cho ít đường phèn và ít nước vào bát ngấm nhĩ, rồi cho vào lồng hấp chưng sau 20 phút lấy ra; một nồi khác cho đường phèn vào nấu sôi, cho tương hạnh nhân, tương gạo nếp vào khuấy đều, cho ngấm nhĩ vào dùng lửa to nấu, bắc nồi ra mức vào bát, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này nước canh đặc quánh, có vị thơm của hạnh nhân, vị ngọt ngon miệng, có ích giúp ngủ ngon hơn.

## **CANH BÁCH HỢP ĐƯỜNG PHÈN TRỨNG GÀ**

**\* Nguyên liệu:**

*Bách hợp 30g, trứng gà 1-2 quả, đường phèn 50g.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch bách hợp, cho vào nồi 0,5 lít nước, nấu nhừ cho đường phèn vào.

2. Trứng gà cho vào nồi luộc bóc vỏ, lại cho vào nồi

cùng với đường phèn, bách hợp đánh đều, đun sôi là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Canh này thích hợp với người bị chứng mất ngủ do thần kinh suy nhược.

## CANH MỘC NHĨ HẢI SÂM

**\* Nguyên liệu:**

*Mộc nhĩ đen 20g, hải sâm 1 con, thịt lợn nạc 200g, lượng vừa dầu ăn, muối tinh.*

**\* Cách làm:**

1. Trước hết ngâm mộc nhĩ đen cho mềm, rửa sạch; hải sâm dùng nước ngâm kỹ, rửa sạch, thái miếng, chờ dùng.
2. Cho mộc nhĩ, hải sâm và thịt nạc vào nồi cùng nấu canh, sau khi chín cho gia vị vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Ăn mộc nhĩ, hải sâm, thịt nạc, uống nước canh. Món này có công hiệu bổ thận ích tinh, dưỡng huyết nhuận táo.

## CANH ĐẬU XANH HẠT SEN

### **\* Nguyên liệu:**

*Hạt sen ngâm nở 100g, đậu xanh 50g, sợi xanh đỏ 10g, đường phèn 200g.*

### **\* Cách làm:**

1. Hạt sen rửa sạch cho vào tô canh, cho nước, đưa vào lồng hấp chưng 40 phút lấy ra; đậu xanh rửa sạch, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp lửa to, cho 0,75 lít nước, bỏ đậu xanh vào nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm cho đến nhừ, bỏ tiếp hạt sen, đường phèn vào, dùng lửa nhỏ hầm một lúc, bắc nồi ra, rắc sợi xanh đỏ vào là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu cố tinh, an thần, bổ hư, chỉ tả.

## CANH TAM TIÊN HƯƠNG

### **\* Nguyên liệu:**

*Hải sâm ngâm nở 50g, tôm nõn 50g, thịt ức gà 50g, rau cải 50g, lòng trắng trứng gà 1 quả, bột lọc nước 25g, muối gia vị 5g, rượu 10g.*

**\* Cách làm:**

1. Hải sâm thái dọc thành miếng; thịt gà thái miếng mỏng dài 6cm, rộng 3cm; tôm nõn rửa sạch để ráo nước, cùng với thịt gà cho vào bát, nêm muối gia vị, lòng trắng trứng gà, bột lọc nước hoà đều.

2. Bắc nồi lên bếp lửa to cho nước sôi, cho thịt gà, tôm, vào nấu sôi vớt ra, múc vào bát; hải sâm và rau chần qua nước sôi, vớt ra, cho vào bát; cho nước vào nồi nấu sôi, nêm rượu, muối gia vị khuấy đều, chế bột lọc nước vào, đun sôi, múc vào bát là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu bổ thận tráng dương, điều tinh bổ tủy, dưỡng huyết nhuận táo.

## CANH VẢI NHÃN

**\* Nguyên liệu:**

*Vải 10 quả (khoảng 300g), nhãn nhục 150g, sữa bò 50g, đường phèn 150g, sợi xanh đỏ 5g.*

**\* Cách làm:**

1. Vải bỏ vỏ và hạt, sau đó thái thịt quả vải thành từng miếng khoảng 1cm<sup>2</sup>, ngâm vào nước đường phèn, chờ dùng; rửa sạch nhãn nhục, cho vào bát, cho nước,

đường phèn, sữa bò vào, đưa vào lồng hấp chưng chín lấy ra.

2. Bắc nồi lên bếp lửa to, cho vào 0,5 lít nước và đường phèn nấu tan, cho nhân nhục đã chưng và nước chưng vào nồi, nấu sôi vớt bọt, múc vào bát canh, cho vài dĩa thái và sợi xanh đỏ lên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có vị thanh thơm ngọt ngon miệng, dinh dưỡng phong phú, có tác dụng bổ dưỡng đối với tế bào mô đại não.

## CANH DƯA CHUỘT MỘC NHĨ

**\* Nguyên liệu:**

*Đưa chuột 1 quả, lượng vừa mộc nhĩ, muối gia vị 2g, dầu vừng 25g, một ít xì dầu.*

**\* Cách làm:**

1. Đưa chuột gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng; mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp đun nóng, cho dầu vào, cho mộc nhĩ, lượng vừa nước, nêm chút xì dầu vào nấu sôi, cho dưa chuột vào xào sơ, nêm chút muối gia vị dầu vừng vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có vị thanh thơm ngon miệng. Dưa chuột có tác dụng bổ sung vitamin B1.

## **CANH SỢI CỦ CẢI TÔM KHÔ BỘT MÌ**

**\* Nguyên liệu:**

*Bột mì 100g, củ cải 100g, tôm khô 25g, lượng vừa nước dùng, chút muối gia vị, dầu vừng.*

**\* Cách làm:**

1. Bột mì hoà nước nhào đặc, nặn thành viên bột tròn rồi ép bẹp mỏng, thái sợi nhỏ. Củ cải rửa sạch thái sợi, chần qua nước sôi. Tôm khô ngâm vào nước sôi cho mềm, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào đun nóng, cho tôm khô, củ cải vào nồi xào, cho nước dùng, muối gia vị vào. Canh sôi cho sợi mì vào, khi chín múc vào tô, rưới dầu vừng vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này sợi mì mềm, canh đặc thơm nồng. Có công năng dưỡng tâm khí, trị bệnh tim.

## CANH TRÂN CHÂU

### **\* Nguyên liệu:**

*Bột mì 100g, hải sâm ngâm nở 25g, măng ngâm nở 5g, lượng vừa thịt gà, thịt đùi lợn, rau cải, mỡ lợn, hành hoa, rượu, xì dầu, nước luộc gà.*

### **\* Cách làm:**

1. Bột mì cho nước hoà thành bột nhào mềm đều, làm thành miếng bột mỏng, cắt thành miếng nhỏ vuông  $1\text{cm}^2$ , rắc bột mì khô lên, qua sàng, cho vào đĩa, chờ dùng.

2. Hải sâm, thịt gà, thịt đùi lợn, măng, rau cải đều thái miếng nhỏ, cho dầu vào nồi, cho hành vào xào, nêm rượu, xì dầu, cho thêm gia vị vào nồi xào, lại cho canh, miếng mì vào nấu chín là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này tươi thơm ngon miệng. Có công năng dưỡng tâm an thần, dưỡng huyết nhuận táo.

## CANH MÌ TAI MÈO

### **\* Nguyên liệu:**

*Bột mì 100g, tôm lớn 1 đôi, thịt gà xé sợi 25g, rau*

*chân vịt 50g, trứng gà 1 quả, một ít nước dùng, dầu  
vừng, muối tinh.*

**\* Cách làm:**

1. Bột mì cho lượng vừa nước hoà thành bột nhào hơi cứng, đắp vải ướt lên, ủ 2-3 giờ đồng hồ, sau đó nhào ép thành miếng mì mỏng đều, thái thành miếng mì vuông  $1\text{cm}^2$ , lấy từng miếng mì nhỏ đặt vào phần trong lòng bàn tay trái, dùng ngón tay cái của tay phải ấn vào miếng mì, dùng lực đẩy về phía trước, sau đó lại xoa lùi lại phía sau, làm cho miếng mì nhỏ biến thành hình tai mèo, chờ dùng.

2. Tôm to cắt bỏ đầu đuôi, tuyền phân, rửa sạch, thái miếng dài; rau chân vịt rửa sạch, thái đoạn ngắn, nhúng vào nước sôi chần một lúc, chờ dùng.

3. Bắc nồi lên bếp, cho nước dùng vào, sau khi đun sôi, cho tôm, thịt gà, nêm chút muối, lại cho mì tai mèo vào. Khi canh sôi lại, thả rau chân vịt vào, cuối cùng cho trứng gà vào, sau khi mì tai mèo chín mức ra bát, cho ít dầu vừng là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có hình dạng giống tai mèo, canh có vị tươi ngon. Canh mì tai mèo có dinh dưỡng phong phú, có công hiệu dưỡng tâm an thần, bổ thận tráng dương, bổ dưỡng ngũ tạng. Món này thích nghi với trị liệu chứng thần kinh suy nhược, tim đập nhanh mất ngủ.

## CƠM XÀO TRỨNG NẤM HƯƠNG

### **\* Nguyên liệu:**

*Cơm gạo tẻ 300g, nấm hương 15g, trứng gà 4 quả, thịt lợn nạc thái sợi nhỏ 100g, một ít bột lọc, dầu ăn, muối.*

### **\* Cách làm:**

1. Thịt nạc cho bột lọc, muối và 1 quả trứng đập vào trộn đều.
2. Cho thịt thái sợi vào chảo nóng xào tới, cho trứng, nấm vào xào nhanh bắc chảo ra.
3. Cơm cho dầu, muối trộn đều xào nóng, cho nấm hương, thịt, trứng gà, xào nhanh, trộn đều là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu bổ trung ích khí, trấn tâm, an ngũ tạng, bổ âm.

## CƠM XÀO THẬP CẨM

### **\* Nguyên liệu:**

*Cơm gạo lứt 150g, tôm nõn chín 5g, hải sâm ngâm 10g, thịt lợn luộc 10g, thịt gà chín 5g, giảm bông 5g, đậu cô ve 10g, măng ngâm 5g, mỡ lợn 15g, lượng vừa muối tinh.*

**\* Cách làm:**

1. Tôm nõn, hải sâm, thịt lợn luộc, thịt gà, giảm bông, măng, đậu cô ve đều thái nhỏ, chờ dùng.

2. Sau khi cho dầu vào nồi đun nóng, cho các loại gia vị vào xào sơ qua, rồi cho cơm, muối vào xào đều, sau khi xào tới, cơm có mùi vị thơm, cho ra đĩa là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu bổ trung ích khí, dưỡng huyết nhuận táo, bổ thận tráng dương.

## MÌ XÀO MỀM

**\* Nguyên liệu:**

*Mì sợi đã xào 200g, trứng gà 1 quả, rau cải bẹ thái sợi 100g, dầu ăn 100g, xì dầu 15g, một ít muối, hành thái nhỏ.*

**\* Cách làm:**

1. Bắc chảo lên bếp cho dầu vào chờ nóng, đập trứng gà vào xào chín, lấy ra.

2. Cho hành vào chảo dầu xào thơm, cho rau cải, xì dầu, muối, trứng gà, cho lượng vừa nước, nấu sôi thả mì sợi vào, đảo đều, dậy vung cho mì sợi mềm, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Mì xào mềm, ngon. Có tác dụng dưỡng tâm khí, có ích đối với người mất ngủ.

## CƠM XÀO TÔM NỒN

### **\* Nguyên liệu:**

*Cơm chín 150g, tôm nõn 50g, đậu cô ve tươi 10g, mỡ lợn 75g, một ít muối, hành hoa.*

### **\* Cách làm:**

1. Cho mỡ lợn vào chảo, chờ nóng cho tan mỡ, rồi cho tôm nõn vào xào chín vớt ra.

2. Để nguyên chảo cho hành hoa vào xào sơ qua, đổ cơm, đậu cô ve, tôm nõn, rắc chút muối vào, xào cho đến khi có mùi thơm, chín là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Cơm xào tôm có vị thơm ngon, cơm mềm hợp khẩu. Món này có công hiệu bổ trung ích khí, bổ thận tráng dương, kiện tỳ hoà vị.

## PHƯỢNG VĨ GIÒN

### **\* Nguyên liệu:**

*Bột mì 500g, ô mai, anh đào đỏ, nho khô, hạt dưa tất cả 100g, mỡ lợn chín 200g, đường trắng 150g.*

### **\* Cách làm:**

1. Bột mì (250g) thêm dầu (175g) hoà thành bột mì nhào dầu giòn, chờ dùng; lại lấy một nửa bột mì còn lại cho dầu (25g) với lượng vừa nước hoà thành bột mì nhào; độ cứng mềm của hai khối bột này phải như nhau.

2. Nặn bột mì nhào thành viên dài, mỗi đoạn khoảng 25g, dùng làm miếng bì; bột nhào dầu giòn cũng làm thành viên dài khoảng 25g chờ dùng; ép bẹp viên dài thành lá mỏng (như bánh tráng), chờ dùng.

3. Giã nhỏ 4 loại nguyên liệu trên, cùng với đường trắng trộn thành nhân, sau đó cuộn từ ngoài vào trong thành cuộn. Từ giữa xếp lại, lại dùng dao cắt từ chỗ xếp thành 3 đoạn, lại cuộn ngược lại thành một cuộn tròn, khiến cho mặt cuộn hướng lên trên, để lộ nhân ra là được.

4. Xếp từng cái lên đĩa sắt, cho vào lò nướng 10 phút là chín; đưa ra xếp lên đĩa là xong.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Ở tâm có màu trắng đẹp, hình giống đuôi phượng (phượng vĩ), giòn thơm ngọt, là một món điểm tâm trong các bữa tiệc. Món này có công năng dưỡng tâm khí, trị bệnh tim, có tác dụng trị bệnh tim đập nhanh mất ngủ.

## BÁNH TRÔI NỔI SÓNG

### **\* Nguyên liệu:**

*Gạo nếp 875g, gạo tẻ 375g, vừng đen 125g, mỡ lá lợn 95g, một ít hoa quế.*

### **\* Cách làm:**

1. Gạo nếp và gạo tẻ cho vào chậu trộn đều, ngâm nước vò kỹ cho sạch hết cám và tạp chất, làm cho gạo thật trắng; lại ngâm vào nước, mùa đông 24 giờ, mùa hè 12 giờ, vớt ra, cho vào 1,8 lít nước, xay thành bột nước.
2. Chứa bột nước vào túi vải trắng, buộc chặt miệng túi, đặt lên một giá gỗ, dùng vật nặng ép nén cho khô nước, để cho bột gạo không lên men.
3. Rửa sạch vừng đen, cho vào nồi, dùng lửa nhỏ rang cho vừng nổ có phát tiếng nổ, khi tay có thể bóp ra bột, lấy ra giã thành tương vừng.
4. Mỡ lá lợn bỏ lớp màng, thái miếng nhỏ, cho vào máy xay thành tương.
5. Lấy tương vừng, tương mỡ, đường trắng nhào đều thành nhân, nặn thành nhân mỗi cái khoảng 5g.
6. Lấy bột trong túi vải ra, cho nước nhào thành bột nhào, sau đó nặn thành viên, mỗi viên khoảng 13g, cho nhân vào giữa viên, bóp tròn lại, thả vào nồi nước sôi,

cho đến khi viên bánh nổi lên, vớt ra cho vào bát, rắc đường (5g) vào, thêm một ít hoa quả là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Bánh trôi dẻo ngọt, thơm ngon. Món này có công hiệu bổ trung ích khí, dưỡng vị kiện tỳ, bổ nhuận gan thận. Thích hợp chữa trị chứng thể hư nhiều mộng, mất ngủ.

## **BÁNH TẾT TÁO TÀU**

**\* Nguyên liệu:**

*Gạo nếp 1000g, táo tàu 300g, một ít lá dong, một ít dây lạt.*

**\* Cách làm:**

1. Cho gạo nếp vào chậu nước ngâm; rửa sạch táo, chờ dùng.
2. Lá dong cho vào nước sôi luộc cho có màu xanh, lại cho vào nước lã làm nguội, cắt lá dong và uốn thành khuôn hình tròn, cho vào 40 - 50g gạo nếp, 3-4 quả táo, gói lại thành bánh tết, lấy dây lạt buộc lại, cho vào nồi nấu chín là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Bánh tết dẻo ngọt, gia đình làm rất tiện. Bánh này có công hiệu bổ tỳ vị, ích phế khí, bổ ngũ tạng, kiện thân an thần.

## BÁNH TÁO

### **\* Nguyên liệu:**

*Bột nếp 1250g, táo mật, dầu mỗi loại một lượng vừa, một ít đường trắng.*

### **\* Cách làm:**

1. Bột gạo nếp hoà với nước thành bột nhão, cho vào lồng hấp, hấp chín thành bánh.

2. Nhân lúc đang nóng dùng vải thưa thấm nước, bóp bánh đã chưng thành cục tròn tròn, lại bóp thành thỏi dài, tiếp tục ngắt ra thành viên nhỏ, dùng tay ép dẹt, kẹp một quả táo vào giữa hai miếng bánh, cho lên bàn để nguội, xoa một ít dầu là thành.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Khi ăn bánh, hoặc dùng dầu rán, hoặc chưng mềm chấm đường ăn. Món này có công hiệu bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần.

## NGÓ SEN GẠO NẾP

### **\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen tươi 3 đốt, gạo nếp 150g, đường trắng 150g, lá sen khô 1 lá.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch ngó sen, thái đoạn dài một đốt khoảng 3cm.

2. Vò sạch gạo nếp, rót vào mắt ngó sen, vừa rót vừa nhét, nhét đầy gạo nếp vào từng mắt ngó sen, sau đó dùng tăm tre xuyên từng đốt ngó sen lại.

3. Cho nước vào nồi, nấu ngó sen, dùng lá sen đập lại, nấu 40 phút, lấy ra để nguội.

4. Bắc nồi lên bếp, cho nước vào, cho đường trắng, nấu thành nước đường, chờ dùng.

5. Bóc bỏ vỏ ngó sen, thái miếng xếp lên đĩa, rót nước đường (mật) vào, điểm ô mai lên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Gạo nếp ngó sen có tác dụng bổ huyết, lại có thể thông khí.

## NGÓ SEN ĐƯỜNG TRẮNG QUẾ HOA

**\* Nguyên liệu:**

*Ngó sen 250g, đường trắng 100g, quế hoa 5g.*

**\* Cách làm:**

1. Ngó sen bóc bỏ vỏ, nhúng qua nước sôi, lại làm nguội qua nước lạnh, để ráo nước.

2. Ngó sen thái miếng, cho đường trắng; quế hoa vào trộn đều là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn, non, ngọt, có mùi thơm của quế hoa. Có thể làm món ăn vặt cho người mất ngủ.

## BÁNH NGỌT

**\* Nguyên liệu:**

*Gạo lứt 2500g, gạo nếp 750g, đậu đỏ 250g, đường 500g, quế hoa 50g.*

**\* Cách làm:**

1. Gạo lứt vò sạch, gạo nếp trộn đều, để ráo nước, xay thành bột gạo; đậu đỏ luộc chín vớt ra, chờ dùng.

2. Lấy một nồi khác sao đường, sao đến khi có sợi không dính tay, cho đậu đỏ vào xào cho đến khi bốc hơi nước thì ngưng, múc ra để nguội.

3. Đặt phẳng khuôn bánh ngọt, từ từ đổ bột gạo vào khuôn, đợi cho bột gạo có một độ dày nhất định, cho lượng nhân vừa phải vào, lại từ từ cho bột gạo vào, khi bột gạo đầy khuôn, dùng dũa khoả bằng, lại dùng dao kéo thành miếng, cho vào lồng hấp chung chín là được.

**Công năng và đặc điểm:**

Bánh ngọt này có công hiệu bổ trung ích khí, dưỡng vị kiện tỳ, thư hoãn gan khí.

## CHÁO NGÔ KHOAI LANG

**\* Nguyên liệu:**

*Ngô, khoai lang mỗi loại 50g, một ít đường trắng.*

**\* Cách làm:**

1. Khoai lang bóc vỏ rửa sạch, thái miếng nhỏ, ngô vò sạch cùng khoai lang cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu cháo.
2. Đợi khi cháo đặc, cho lượng vừa đường vào khuấy đều, là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm ngọt ngon miệng, dưỡng vị ích thận, giúp ngủ ngon.

## MÌ GÀ

**\* Nguyên liệu:**

*Mì sợi trứng gà 10g, thịt gà chín xé sợi 15g, một ít mắm đậu cô ve, nước luộc gà 150g, một ít muối gia vị.*

**\* Cách làm:**

1. Cho nước luộc gà vào một bát to, nêm muối gia vị khuấy đều.

2. Bắc nồi lên bếp, nấu chín mì sợi, vớt vào bát to, rắc sợi thịt gà, giá đậu (đã nhúng) vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này vị mặn tươi, giá đậu thơm. Có công hiệu dưỡng tâm an thần, bổ tinh thêm tủy, tiêu sưng chỉ ngứa.

## MỠ VỊT SỦI CẢO

**\* Nguyên liệu:**

*Bột mì 500g, thịt lợn 300g, đọt rau cải trắng 200g, rau hẹ 150g, mỡ vịt 80g, xì dầu 75g, lượng vừa muối tinh, một ít hành, gừng.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch thịt lợn thái nhỏ; rửa sạch rau hẹ, thái nhỏ.

2. Cho nhân thịt vào chậu, dùng một ít nước vào đánh cho đến khi có tính dẻo dính, cho xì dầu vào đánh tiếp, lại nêm hành, gừng trộn đều với mỡ vịt, đọt rau cải, hẹ chờ dùng.

3. Bột mì cho nước nhào bóp mềm, nặn thành viên, cho nhân vào gói thành sủi cảo, cho vào lồng hấp hấp chín là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Sủi cảo hấp có công hiệu dưỡng tâm, ích vị, bổ âm, nhuận táo, an thần.

## CANH MÌ THỊT

**\* Nguyên liệu:**

*Mì sợi trứng gà 100g, thịt ba chỉ 1 miếng to, nước luộc gà 150g, xì dầu 5g, lượng vừa muối gia vị.*

**\* Cách làm:**

1. Cho các vị vào nước luộc gà, đun sôi.
2. Mì sợi nấu chín vớt ra cho vào bát, xếp thịt lên trên bát mì, chan nước dùng vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thịt mì thơm ngon. Có công hiệu dưỡng tâm an thần, ích thận trừ nhiệt, bổ âm tiêu sưng.

## MÚT ĐÀO

### **\* Nguyên liệu:**

*Nhân hạt đào 120g, gạo nếp 60g, táo tàu 40g, đường trắng 90g.*

### **\* Cách làm:**

1. Nhân hạt đào dùng nước sôi ngâm mấy phút, bóc vỏ rửa sạch, dùng dao đập nát, chừa dùng.

2. Vỏ gạo nếp, cho nước ngâm khoảng 2 giờ đồng hồ; táo tàu rửa sạch bằng nước ấm, cho vào nồi, nấu cho đến khi mềm vớt ra, bỏ vỏ, hạt, chừa dùng.

3. Cho nhân hạt đào đập nhỏ, táo tàu vào nồi gạo nếp cho lượng vừa nước vào ngâm, khuấy thành dạng cháo, làm thành tương đào, sau đó cho đường khuấy đều, đặt nồi lên bếp lửa nhỏ, liên tục khuấy đảo, đợi sôi là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Mút đào thích hợp là món điểm tâm. Món này có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, dưỡng vị kiện tỳ, dưỡng huyết an thần.

## CHÁO TÁO BÁCH HỢP QUẢ DÂU

### **\* Nguyên liệu:**

*Quả dâu 30g, bách hợp 30g, táo tàu 10 quả, gạo lứt 50g, mật ong 50g.*

### **\* Cách làm:**

1. Quả dâu bỏ cuống rửa sạch; chọn rửa sạch bách hợp; rửa sạch gạo lứt.

2. Bắc nồi lên bếp, cho nước vào nồi nấu sôi, cho quả dâu, bách hợp, táo vào cùng nấu, bỏ bã lấy nước, lại cho gạo lứt vào nấu cháo. Khi chín cho mật ong vào là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng bổ âm dưỡng tâm, kiện tỳ an thần. Thích hợp với người bị các chứng mất ngủ, nhất là với người bị chứng mất ngủ do tâm tỳ lưỡng hư.

## CHÁO QUẢ DÂU

### **\* Nguyên liệu:**

*Quả dâu 20 - 30g (tươi 30-60g), gạo nếp 50g, lượng vừa đường phèn.*

**\* Cách làm:**

1. Ngâm quả dâu vào chậu nước một lúc, bỏ cuống, rửa sạch; vò sạch gạo nếp, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp, nấu sôi nước, cho quả dâu, gạo nếp, đường phèn vào, dùng lửa nhỏ nấu đến khi cháo sền sệt là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này thích hợp với người mất ngủ do gan thận âm hư. Ăn vào lúc sáng sớm bụng đói hiệu quả càng tốt hơn.

## **BÁNH BAO TÁO**

**\* Nguyên liệu:**

*Bột mì 500g, táo tàu 500g, đường trắng 250g, quế hoa 25g, dầu vừng 50g.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch táo bỏ hạt, cho vào nồi nước nấu nhừ bỏ vỏ, chờ dùng.

2. Cho dầu vào nồi, cho đường hoà tan, cho táo đã nấu nhừ vào, dùng lửa nhỏ xào cho đến đặc, cho vào chậu, để nguội, cho quế hoa vào làm thành nhân; hoà bột mì mềm đều, vắt từng nắm tròn, sau ép dẹt, cho nhân vào

giữa gói lại thành dạng bánh bao, cho lên sàng chưng 15 phút là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Bánh bao thơm ngọt hợp khẩu vị. Món này có công hiệu bổ trung ích khí, dưỡng tâm an thần, kiện thân an thần.

## CHÁO KÊ TÁO TÀU

**\* Nguyên liệu:**

*Kê 50g, gạo lứt 100g, táo tàu 5g, nhân nhục 15g, đường trắng 20g.*

**\* Cách làm:**

1. Vò sạch kê, cho vào nước ngâm nở; vò sạch gạo lứt; rửa sạch táo; nhân nhục thái thành hạt nhỏ, chờ dùng.

2. Kê, gạo lứt, táo nhân nhục cho vào nồi đất, cùng nấu thành cháo, cho đường trắng vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng bổ ích tỳ vị, dưỡng tâm an thần. Thích hợp với người bị chứng mất ngủ kiểu tâm tỳ lưỡng hư.

## NƯỚC DỨA VẢI

### **\* Nguyên liệu:**

*Vải tươi 500g, nước dừa 200g, nước quýt 100g, đường cát trắng 150g, acid citric (chanh) 5g, nước lã 750g, lượng vừa nước đá (hoặc nước sôi để nguội).*

### **\* Cách làm:**

1. Vải bóc vỏ bỏ hạt, cho vào nồi đổ nước nấu sôi, tắt lửa để nguội, bỏ bã giữ lại nước chờ dùng.

2. Hỗn hợp nước vải, nước dừa, nước quýt, cho đường trắng vào, lại cho acid citric vào khuấy đều, làm cho đường và acid citric hoàn toàn hoà trộn, cho vào tủ lạnh cho mát lạnh, khi uống, cho thêm nước sôi để nguội là được.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng bổ dưỡng đại não.

## TÁO SỮA

### **\* Nguyên liệu:**

*Táo 2 quả, bột sữa 150g, đường trắng 120g, nước lã, nước sôi để nguội 150ml, lượng vừa đường phèn.*

**\* Cách làm:**

1. Rửa sạch táo, bỏ vỏ, hạt giã nát, cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu thành nước đặc.

2. Dùng nước sôi để nguội hoà sữa bột, cho nước táo vào trộn đều, cho đường trắng, nước sôi để nguội khuấy đều, sau khi đường trắng hoà tan, để vào tủ lạnh cho mát, khi ăn cho nước đá vào rất ngon.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu bổ não trợ huyết, ngủ ngon dưỡng thần, sinh tân (nước bọt) nhuận tràng.

## NƯỚC VẢI SỮA BÒ

**\* Nguyên liệu:**

*Nước vải 75g, sữa bò 100g, tinh dầu thơm (vani) 10g, một ít nước đá vụn, kem dâu tây 1 cái, vải tươi 1 quả.*

**\* Cách làm:**

1. Sau khi nấu chín sữa bò, để nguội cho vào tủ lạnh, lấy ra cho nước vải, vani, kem dâu tây, nước đá vụn, tất cả cho vào máy xay xay đều, xong cho vào cốc nước (ly) thuỷ tinh.

2. Vải (tốt nhất là dùng vải hộp) bỏ vỏ, hạt, dùng tăm

tre xâu vào treo miệng cốc, cắm hai cái ống hút vào cốc là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu bổ hư tổn ích phế vị, sinh tân nhuận tràng.

## KEM CỐC NHÂN

**\* Nguyên liệu:**

*Nhân nhục 10-15 quả, đào đỏ 1 quả, vani 45g, lượng vừa lòng trắng trứng đánh tan, nước sôi để nguội 45ml.*

**\* Cách làm:**

1. Cho một viên nước đá vào trong ly cao chân, cho vani và nước sôi để nguội vào, sau đó xếp nhân nhục vào xung quanh viên nước đá.

2. Cho lòng trắng trứng gà đã đánh tan lên trên bề mặt, cắm đào đỏ lên trên là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Kem mát ngon miệng. Có công hiệu ích tâm tỳ, bổ khí huyết, an thần.

## KEM NƯỚC VẢI

**\* Nguyên liệu:**

*Nước vải 200g, kem dâu 1 cái, một ít nước đá đập nhỏ.*

**\* Cách làm:**

1. Trước hết cho nước đá đập nhỏ vào đáy ly, cho nước vải vào.

2. Cho kem dâu vào, cắm ống hút vào là được.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng bổ não, người mất ngủ thường xuyên ăn rất tốt.

## TRÀ TÂM HƯ HỒI HỢP

**\* Nguyên liệu:**

*Hạt sen 300g, hạt súng 300g, một ít nhân nhục.*

**\* Cách làm:**

Hạt sen, hạt súng thái nhỏ, giã thành bột trộn đều, mỗi lần lấy 20-30g, cho vào ly nước nóng, cho nhân nhục

4-6 quả, rót vào một ít nước sôi, đậy kín nắp. Om 30 phút là được. Có thể uống thay nước trà, người táo bón và đầy bụng báng kiêng dùng.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Trà này có tác dụng dưỡng tâm an thần, bổ tỳ xút tràng. Thích hợp với người bị chứng thiếu máu, thần kinh suy nhược, tim đập nhanh, mất ngủ, ra mồ hôi trộm.

## TRÀ NHÂN TÁO LONG NHÃN

**\* Nguyên liệu:**

*Long nhãn 15g, nhân táo chua 6g.*

**\* Cách làm:**

Long nhãn bỏ hạt và vỏ, lấy cùi (nhục), nhân táo chua sao sơ qua, sau đó giã thành bột, cho vào ly giữ nóng (bảo ôn), rót vào lượng vừa nước sôi, đậy nắp lại, ủ 15 phút là được. Mỗi ngày 1 lần, uống vào buổi tối.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Trà này có tác dụng dưỡng huyết an thần, thích hợp với người bị chứng mất ngủ, tim hồi hộp, trí nhớ giảm.

## TRÀ NHÂN TÁO CHUA

**\* Nguyên liệu:**

*Nhân táo chua 15 - 30g*

**\* Cách làm:**

Cho nhân táo chua vào ly bảo ôn, rót vào lượng vừa nước sôi, đậy nắp, om 20 phút là được. Uống thay trà. Người bị chứng thực tà úc hoả và hoạt tả phải cẩn thận khi dùng.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Trà này có tác dụng an thần, bổ gan, thu mồ hôi.

## RƯỢU NHÂN

**\* Nguyên liệu:**

*Nhân nhục 250g, rượu trắng 1500g.*

**\* Cách làm:**

Nhân nhục cho vào bình, đổ rượu trắng (nếp) vào, đậy kín, mỗi ngày lắc mấy lần, ngâm 30 ngày là được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 25g.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Rượu này có tác dụng ích tâm tỳ, bổ khí huyết, an tâm thần. Thích hợp với người ăn uống không ngon, hư

lao gầy yếu, giật mình mất ngủ, hồi hộp hay quên, vị hư nhược.

## RƯỢU DƯỠNG TÂM AN THẦN

### **\* Nguyên liệu:**

*Câu kỷ tử 45g, nhân táo chua 30g, ngũ vị tử 25g, hương duyên 25g, hà thủ ô 18g, táo tàu 15 quả, rượu trắng 1000ml.*

### **\* Cách làm:**

Các vị câu kỷ tử, nhân táo chua, ngũ vị tử, hương duyên hà thủ ô, táo tàu đều giã nhỏ, sau đó cho vào túi vải, rồi cho đồ chứa, đổ rượu trắng vào, bít kín, ngâm sau 7 ngày, bỏ túi thuốc đi, lọc sơ qua, là được. Mỗi ngày trước khi đi ngủ uống 1 lần, mỗi lần uống 20-30g.

### **\* Công năng và đặc điểm:**

Rượu này có tác dụng dưỡng tâm hoà huyết, dưỡng gan an thần.

## RƯỢU THUỐC CÂU KỶ

### **\* Nguyên liệu:**

*Câu kỷ tử 250g, thực địa hoàng 50g, hoàng tinh*

(chưng) 50g, bách hợp 25g, chế viên chí 25g, rượu trắng 5000g, đường trắng 500g.

**\* Cách làm:**

Lấy 5 vị trước trong nguyên liệu trên giã thành bột thô, đựng vào túi vải, cho vào bình chứa, đổ rượu trắng vào, đậy nắp chưng cách thủy sôi, rót vào ca, bịt kín, ngâm 30-40 ngày, mỗi ngày lắc 1 lần được nước. Túi vải ép lấy nước, đổ vào bình cũ, cho đường trắng vào khuấy đều, để yên mấy ngày, lọc sơ qua là được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 10-15g.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Rượu này có tác dụng bổ thận ích gan.

## RƯỢU NGŨ VỊ TỬ

**\* Nguyên liệu:**

Ngũ vị tử 50g, rượu trắng 60° 500g.

**\* Cách làm:**

Ngũ vị tử nhặt hết tạp chất cho vào bình chứa, đổ rượu trắng vào bịt kín, mỗi ngày lắc 1 lần, sau 15 ngày lấy ra uống. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 5g, uống trong bữa ăn hoặc sau bữa ăn.

**\* Công năng và đặc điểm:**

Rượu này thích hợp với người mất ngủ uống.

## PHỤ LỤC

### Công năng của thức ăn thường dùng cho người bị chứng mất ngủ ăn uống điều dưỡng

| Tên      | Tính vị         | Công năng bổ trợ trị liệu của thức ăn                                                                                                                 |
|----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rau cần  | ngọt, mát       | Có công năng tiêu viêm, giảm huyết áp, chỉ ho, kiện vị.<br>Có tác dụng trị liệu tốt đối với chứng mất ngủ do thần kinh suy nhược gây ra.              |
| Rau diếp | cam, bình       | Có tác dụng an thần trấn tĩnh, thích nghi nhất với người thần kinh suy nhược mất ngủ.                                                                 |
| Ngó sen  | cam, hàn        | Nấu canh ngó sen đặc uống, trị các chứng âm hư gan vượng, nội nhiệt huyết thiếu.                                                                      |
| Sơn dược | cam, bình       | Có công năng trợ ngũ tạng, cường gân cốt, trường chí an thần, thích hợp với người thiếu máu, xuất tinh sớm, bế kinh, mất ngủ.                         |
| Ngân nhĩ | ngọt nhạt, bình | Có tác dụng bổ não cường tâm, tiêu trừ mệt mỏi, ngân nhĩ thường phối hợp với táo tàu, hạt sen ăn để trị mất ngủ, tác dụng tẩm bổ tốt vào bậc nhất.    |
| Mộc nhĩ  | ngọt nhạt, bình | Có tác dụng ích khí bất cơ, khinh thân cường chí, các chất lecithin, cephalin, sphingomyelin chứa trong mộc nhĩ có tác dụng kiện não an thần rất tốt. |
| Nhân     | ngọt, ôn        | Có tác dụng ích tâm tỳ, bổ khí huyết, an thần, có hiệu quả trị liệu nhất định đối với chứng tim đập nhanh có tính thần kinh, mất ngủ.                 |

|          |                  |                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quả dâu  | cam, hàn         | Có công năng bổ âm bổ huyết, nhuận tràng thông tiện, quả dâu tươi nấu lấy nước, có thể trị thần kinh suy nhược, mất ngủ, hay quên.                                                                  |
| Táo      | cam, bình        | Có công năng sinh tân khai vị, bổ não trợ huyết, an miên dưỡng thần, người mất ngủ trước khi đi ngủ ngửi mùi thơm của táo, có thể vào giấc ngủ yên nhanh hơn.                                       |
| Hạt sen  | ngọt, chất, bình | Có công năng bổ ích tỳ vị, dưỡng tâm an thần. Thích hợp với điều trị chứng tim đập nhanh bất an, mất ngủ, đêm nằm nhiều mộng.                                                                       |
| Táo tàu  | cam, ôn          | Có công năng bổ ngũ tạng, bổ hư tổn. "Táo miến bắc có vị đặc biệt, vừa có thể ích khí vừa có thể an thần", đó là khái quát giá trị nguyên liệu tính vị và dinh dưỡng của người xưa đối với quả táo. |
| Táo chua | chua, bình       | Có công hiệu trị liệu đối với chứng tâm phiền khó ngủ. "Viên nhân táo chua", "viên ngũ trấn tĩnh" là thuốc tốt mà dược liệu chính là táo chua.                                                      |
| Hạt đào  | cam, ôn          | Có tác dụng kiện não, vì hạt đào có nhiều acid béo không bão hoà, rất thích hợp với nhu cầu của đại não, là thức ăn lý tưởng của người mất ngủ.                                                     |
| Vải      | cam, chua, ôn    | Có tác dụng bổ dưỡng tế bào mô não, có thể sáng mắt, cải thiện chứng mất ngủ, hay quên, thần kinh mệt mỏi.                                                                                          |

|              |                     |                                                                                                                                                          |
|--------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Câu kỷ tử    | cam, bình           | Có công năng bổ dưỡng cường tráng, thường dùng trị liệu chứng người già mất ngủ kiểu gan thận dương hư.                                                  |
| Bách hợp     | hơi ngọt, đẳng bình | Có tác dụng bổ trung ích khí, loại tươi có công năng trấn tĩnh, thích nghi với người nằm ngủ bất an.                                                     |
| Mật ong      | cam, bình           | Có công năng tốt cường kiện toàn thân, nâng cao não lực, cải thiện cơ tim, có công hiệu trị liệu nhất định đối với chứng mất ngủ do thần kinh suy nhược. |
| Trứng bồ câu | mặn, bình           | Có công năng bổ thận dưỡng dương, ích khí, thích hợp với người bị chứng mất ngủ do thận hư gây ra.                                                       |
| Sữa bò       | cam, bình           | Có công năng bổ hư nhược, ích vị kiện thân, trước khi đi ngủ uống sữa bò có tác dụng dễ ngủ và đi vào giấc ngủ sâu.                                      |
| Tim dê       | cam, ôn             | Có công năng bổ ích tâm khí, thư ức, thường dùng cho người bị chứng tim đập nhanh mất ngủ, kèm theo ức chế, tức ngực.                                    |
| Tim lợn      | ngọt, mặn bình      | Có công năng trấn tĩnh an thần, định kinh, dưỡng tâm, bổ huyết, thích hợp với điều trị chứng ra mồ hôi nhiều, mất ngủ do tâm âm lưỡng hư gây ra.         |
| Thịt sò      | cam, mặn bình       | Có công năng bổ âm dưỡng huyết, thích hợp với điều trị chứng phiền nhiệt mất ngủ, tâm thần bất an.                                                       |
| Hải sâm      | mặn, bình           | Có công năng bổ thận ích tinh, dưỡng huyết nhuận táo, thường dùng trị liệu cho người bị chứng mất ngủ kèm theo khí huyết khuỵu tổn.                      |

|         |                 |                                                                                                                            |
|---------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gạo lứt | ngọt nhạt, bình | Có công năng cường kiện gân cốt, có tác dụng nhất định đối với chứng thần kinh suy nhược, mất ngủ.                         |
| Gạo nếp | cam, ôn         | Có công năng bổ trung ích khí, dưỡng vị kiện tỳ, có tác dụng đối với điều trị chứng tim đập nhanh mất ngủ thần chí bất an. |
| Kê      | cam, bình       | Có công năng dưỡng tâm khí, trị bệnh tim, có tác dụng trị liệu chứng tim đập nhanh mất ngủ, thần chí bất an.               |
| Lạc     | cam, bình       | Có công năng nhuận phế, dưỡng huyết, bổ hư, người mất ngủ thường xuyên ăn rất có ích.                                      |

## MỤC LỤC

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Lời nói đầu</i>                                                                         | 5  |
| Người bị chứng mất ngủ với món ăn điều dưỡng                                               | 7  |
| - Chứng mất ngủ là một loại bệnh như thế nào?                                              | 7  |
| - Thế nào gọi là món ăn điều dưỡng? Món ăn điều dưỡng của chứng mất ngủ có nguyên tắc nào? | 8  |
| - Chế độ ăn uống cho người bị chứng mất ngủ nên chú ý gì?                                  | 9  |
| - Ăn uống của người bị chứng mất ngủ có kiêng kỵ gì?                                       | 10 |
| Thực đơn công năng món ăn điều dưỡng của người bị chứng mất ngủ                            | 11 |
| ▪ Rau diếp xào thịt khô                                                                    | 11 |
| ▪ Rau cần xào thịt khô                                                                     | 12 |
| ▪ Hạt sen bách hợp hầm thịt nạc                                                            | 13 |
| ▪ Viên trân châu                                                                           | 14 |
| ▪ Sợi thịt thơm cá                                                                         | 15 |
| ▪ Hạt đào thịt hầm                                                                         | 16 |
| ▪ Bột gạo chưng thịt                                                                       | 17 |
| ▪ Ngó sen xào                                                                              | 18 |
| ▪ Bầu đục hạt đào                                                                          | 20 |
| ▪ Rau cần xào gan lợn                                                                      | 21 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ▪ Hành xào tim lợn          | 22 |
| ▪ Nhân hạt bách hãm tim lợn | 23 |
| ▪ Tim lợn xào               | 24 |
| ▪ Rau cần hãm thịt dê       | 25 |
| ▪ Quả dâu thịt gà           | 26 |
| ▪ Viên thịt bò nấu mềm      | 27 |
| ▪ Trứng bồ câu đuôi phượng  | 28 |
| ▪ Ngó sen xào mềm           | 29 |
| ▪ Măng xào khô              | 30 |
| ▪ Giá đậu nành hãm nấm tươi | 31 |
| ▪ Cuốn xào                  | 32 |
| ▪ Táo bát bảo               | 33 |
| ▪ Nhổ sợi sơn dược          | 35 |
| ▪ Táo mật víu sơn trà       | 35 |
| ▪ Phù dung ngân nhĩ         | 36 |
| ▪ Mậu đơn ngân nhĩ          | 37 |
| ▪ Mộc nhĩ nấm măng          | 38 |
| ▪ Tôm rau cần               | 39 |
| ▪ Lạp xưởng xào rau cần     | 40 |
| ▪ Nấm xào hải sâm chay      | 41 |
| ▪ Hải sâm xào hồng          | 42 |
| ▪ Thịt bò rau cần           | 43 |
| ▪ Nhân lạc cần thơm cay     | 44 |
| ▪ Rau cần nộm ba màu        | 44 |
| ▪ Ngân nhĩ rau cần          | 45 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ▪ Nộm tôm nõn rau cần          | 46 |
| ▪ Rau cần trộn sợi đậu phụ khô | 47 |
| ▪ Mù tạc (bột cải) rau diếp    | 47 |
| ▪ Rau diếp trộn đậu phụ khô    | 48 |
| ▪ Rau diếp trộn đường giấm     | 49 |
| ▪ Trộn tép rảo khô rau diếp    | 50 |
| ▪ Nộm song nhĩ                 | 50 |
| ▪ Rau diếp trộn cay            | 51 |
| ▪ Nước gừng rau diếp           | 52 |
| ▪ Hành dầu rau diếp            | 53 |
| ▪ Rau diếp dầu vừng ớt         | 53 |
| ▪ Bơ táo                       | 54 |
| ▪ Ngó sen ngũ sắc              | 55 |
| ▪ Ngó sen kẹp mút sơn trà      | 56 |
| ▪ Ngó sen xốt                  | 56 |
| ▪ Ngó sen chua ngọt            | 57 |
| ▪ Ngó sen ba sợi               | 58 |
| ▪ Dầu ớt xào ngó sen           | 59 |
| ▪ Nộm rau câu                  | 60 |
| ▪ Nộm đậu phụ nhân lạc         | 61 |
| ▪ Nộm tim lợn                  | 61 |
| ▪ Dạ dày lợn trộn lạc          | 62 |
| ▪ Lạc vị lạ                    | 63 |
| ▪ Nộm nhân lạc                 | 64 |
| ▪ Nộm dưa chuột ngâm nhĩ       | 65 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ▪ Nộm mộc nhĩ                        | 65 |
| ▪ Dầu ớt mộc nhĩ                     | 66 |
| ▪ Canh kỷ tử thịt dê                 | 67 |
| ▪ Canh câu kỷ gan gà                 | 68 |
| ▪ Canh hoài sơn hạt sủng bồ câu      | 69 |
| ▪ Canh ngó sen sườn lợn              | 69 |
| ▪ Canh quả dâu linh chi tim lợn      | 70 |
| ▪ Canh hạt sen hạt sủng dạ dày lợn   | 71 |
| ▪ Canh dưa ngân nhĩ                  | 72 |
| ▪ Canh ngân nhĩ hạt sen thịt lợn nạc | 72 |
| ▪ Canh song sen đậu đỏ tim lợn       | 73 |
| ▪ Canh bách hợp ngân nhĩ sườn lợn    | 74 |
| ▪ Canh ngân nhĩ                      | 75 |
| ▪ Canh táo bách hợp thịt bò          | 75 |
| ▪ Canh táo hạt sen                   | 76 |
| ▪ Canh lạc thịt dê chân lợn          | 77 |
| ▪ Canh sâm măng thịt viên thịt dê    | 78 |
| ▪ Canh táo to chạch                  | 79 |
| ▪ Canh tim lợn đương quy             | 80 |
| ▪ Canh bách hợp táo rùa              | 81 |
| ▪ Canh hạnh nhân ngân nhĩ            | 81 |
| ▪ Canh bách hợp đường phèn trứng gà  | 82 |
| ▪ Canh mộc nhĩ hải sâm               | 83 |
| ▪ Canh đậu xanh hạt sen              | 84 |
| ▪ Canh tam tiêu hương                | 84 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ▪ Canh vải nhãn                  | 85  |
| ▪ Canh dưa chuột mọc nhĩ         | 86  |
| ▪ Canh sợi củ cải tôm khô bột mì | 87  |
| ▪ Canh trần châu                 | 88  |
| ▪ Canh mì tai mèo                | 88  |
| ▪ Cơm xào trứng nấm hương        | 90  |
| ▪ Cơm xào thập cẩm               | 90  |
| ▪ Mì xào mềm                     | 91  |
| ▪ Cơm xào tôm nõn                | 92  |
| ▪ Phụng vĩ giòn                  | 92  |
| ▪ Bánh trôi nổi sóng             | 94  |
| ▪ Bánh tét táo tàu               | 95  |
| ▪ Bánh táo                       | 96  |
| ▪ Ngó sen gạo nếp                | 96  |
| ▪ Ngó sen đường trắng quế hoa    | 97  |
| ▪ Bánh ngọt                      | 98  |
| ▪ Cháo ngô khoai lang            | 99  |
| ▪ Mì gà                          | 99  |
| ▪ Mỡ vịt sủi cải                 | 100 |
| ▪ Canh mì thịt                   | 101 |
| ▪ Mút đào                        | 102 |
| ▪ Cháo táo bách hợp quả dâu      | 103 |
| ▪ Cháo quả dâu                   | 103 |
| ▪ Bánh bao táo                   | 104 |
| ▪ Cháo kê táo tàu                | 105 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ▪ Nước dừa vải           | 106 |
| ▪ Táo sữa                | 106 |
| ▪ Nước vải sữa bò        | 107 |
| ▪ Kem cốt nhãn           | 108 |
| ▪ Kem nước vải           | 109 |
| ▪ Trà tâm hư hồi hộp     | 109 |
| ▪ Trà nhãn táo long nhãn | 110 |
| ▪ Trà nhãn táo chua      | 111 |
| ▪ Rượu nhãn              | 111 |
| ▪ Rượu dưỡng tâm an thần | 112 |
| ▪ Rượu thuốc câu kỷ      | 112 |
| ▪ Rượu ngũ vị tử         | 113 |
| Phụ lục                  | 114 |

# Món ăn CHỮA BỆNH MẤT NGỦ

---

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Chịu trách nhiệm bản thảo: Nguyễn Thu Hà

Biên tập: Tạ Thị Hoan

Bìa: Ngô Trọng Hiến

Sửa bản in: Thanh Hiền

---

## NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: 9.710717 - 9.717979 - 9.717980 - 9.716727 - 9.712832.

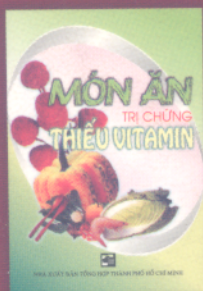
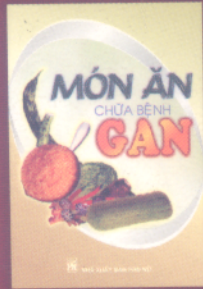
FAX: 9.712830

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - TP Hồ Chí Minh. ĐT: 8.234806

---

In 1.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm. Tại Cty Cổ phần In Gia Định, số 9D Nơ Trang Long, Q. BT, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8412644. Giấy chứng nhận đăng ký đề tài số: 42/214 XB-QLXB được CXB ký ngày 25.2.2005. Do NXB Phụ nữ cấp ngày 12.9.2005. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2005.



10159513



504988