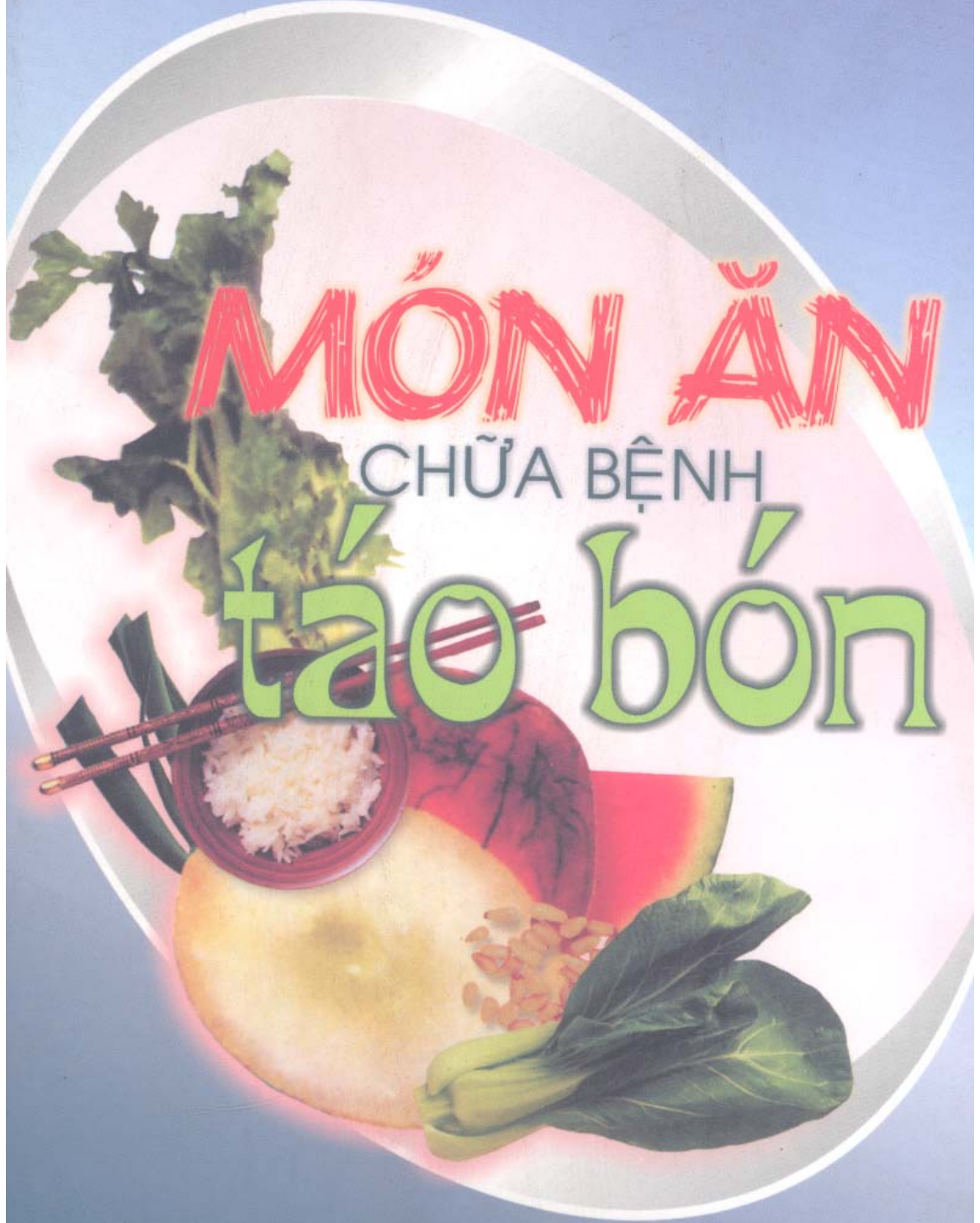


The background of the cover is a large, light blue circle containing a detailed illustration of a plate of food. The plate is white and holds a variety of items: a small bowl of white rice with chopsticks resting on its rim, a piece of watermelon, a whole yellow melon, a bunch of green leafy vegetables, and some small, light-colored seeds or nuts. The overall theme is healthy eating and natural remedies.

MÓN ĂN

CHỮA BỆNH

táo bón



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NGUYỄN TÚ ANH
(Biên soạn)

Món ăn
CHỮA BỆNH TÁO BÓN

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NGƯỜI BỊ CHỨNG TÁO BÓN CẦN BIẾT VỀ MÓN ĂN ĐIỀU DƯỠNG

Chứng táo bón là một loại chứng bệnh như thế nào?

Táo bón tức là đại tiện khó, phân rất cứng. Táo bón là triệu chứng số lần đi ngoài giảm ít, đi ngoài khó khăn hoặc dùng lực rặn vẫn không ra, không có cảm giác muốn đi ngoài, các triệu chứng này luôn luôn xuất hiện. Thường xuyên táo bón, gọi là táo bón mạn tính.

Đông y cho rằng, táo bón phần nhiều vì ruột, dạ dày táo nhiệt, bệnh nhiệt thương tổn tâm, mệt mỏi nội thương và khí huyết khuy hư dẫn đến. Căn cứ đặc điểm triệu chứng của nó, có thể chia ra bốn loại hình: táo nhiệt, khí trệ, khí hư và huyết hư. Lâm sàng cũng chia ra 4 loại hình: táo bón có tính khí chất, như táo bón do bị viêm kết tràng gây ra; táo bón có tính công năng, do tập quán sinh hoạt và ăn uống thay đổi gây ra; táo bón có tính triệu chứng, là nói táo bón không phải do tiêu hóa gây ra, như bệnh tiểu đường; táo bón có tính được

liệu, như táo bón do thuốc giảm huyết áp gây ra. Táo bón là triệu chứng cần phải được quan tâm coi trọng, để kéo dài có thể gây ra bệnh trĩ, rách hậu môn, ung thư đại tràng, thậm chí có thể uy hiếp an toàn sinh mạng.

Thế nào gọi là bữa ăn điều dưỡng? Bữa ăn điều dưỡng của chúng táo bón có nguyên tắc nào?

Bữa ăn điều dưỡng là căn cứ vào nhu cầu bệnh tình và công năng đặc tính của thức ăn, mà điều chế hợp lý chất dinh dưỡng, và qua chế biến một cách khoa học, làm cho thức ăn có được tác dụng hỗ trợ trong quá trình chữa bệnh bảo vệ sức khỏe. Người ta thường nói chữ “đưỡng” trong “ba phần trị bảy phần dưỡng”, là bao gồm điều chỉnh thức ăn và trị liệu, nguyên tắc là:

* Trước hết phải thay đổi cơ cấu thức ăn và thói quen ăn uống không thích hợp, thức ăn không thể chế biến quá tinh quá nhỏ, bữa ăn cần tăng chất xơ lên mỗi ngày 40g, vì bữa ăn có tăng thêm chất xơ là yếu tố quan trọng làm công năng đường ruột bình thường.

* Mỗi ngày uống 6-8 cốc nước, sáng sớm lúc bụng đói uống 1-2 cốc nước muối nhạt hòa nước sôi để ấm, có thể giải nhiệt thông tiện.

* Ăn nhiều loại thức ăn có chứa các vitamin nhóm B và loại thức ăn sản sinh ra khí, tăng thêm một lượng thích hợp thức ăn nhiều mỡ.

Sắp xếp ăn uống cho người bị chứng táo bón cần chú ý những gì?

- Ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều chất xơ thô như rau, trái cây, tốt nhất là đu đủ.

- Ăn nhiều thực phẩm có tác dụng nhuận tràng thông tiện như ngân nhĩ, mật ong, vùng, chuối tiêu, hạnh nhân, hạt thông, hạt đào, quả dâu, đu đủ, khoai lang (củ và lá).

- Nên ăn nhiều dầu thực vật, như dầu vùng, dầu lạc, dầu hạt cải, có thể nhuận tràng thông tiện.

- Ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều vitamin, nhất là nhiều vitamin nhóm B, như gạo lứt, loại bột mạch, các loại đậu.

- Nên uống nhiều nước và thức uống. Buổi sáng nên uống nước sôi ấm pha muối nhạt, sữa bò, sữa đậu nành.

- Người táo bón nhất thiết phải học biết cách ăn uống hợp lý: Nói chung nên ăn thức ăn có tác dụng bổ nhuận, thư lợi thông tiện, như hạt thông, hạnh nhân, chuối tiêu, dầu thực vật; đối với người táo bón do khí hư, trong thức ăn nên cho thêm thực phẩm ích khí như nhân lạc, táo tàu, lá khoai lang; đối với người táo bón do khí trệ, trong thức ăn nên cho thêm vị hành khí, như củ cải, măng, rau cần; đối với người táo bón do tân khuy (thiếu nước bọt, mồ hôi), trong thức ăn nên thêm thực phẩm dưỡng âm, như vùng, mật ong, ngân nhĩ; đối với người

táo bón do nhiệt thịnh, trong thức ăn nên cho thêm thức ăn tả hỏa, như rau chân vịt, rau cải, dầu vừng, mã thầy.

Ăn uống của người bị chứng táo bón phải kiêng gì?

- Kiêng ăn thức ăn cay và có tính kích thích mạnh (như ớt, hạt tiêu).

- Không nên ăn thức ăn rắn, nướng, thui.

- Cẩn thận ăn thức ăn có tính ôn, tính nhiệt (như thịt dê).

- Không nên ăn thức ăn có tác dụng co rút (như thạch lựu, mơ).

- Cấm hút thuốc, uống rượu, kiêng uống trà đặc, cà phê.

Vì những loại thức ăn trên có thể làm cho dạ dày đường ruột sinh ra táo nhiệt, dễ làm cho đại tiện khô táo, cứng cục, đều không có lợi cho phòng và trị liệu chứng táo bón.

MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỊ CHỨNG TÁO BÓN

THỊT XÀO CÚ CẢI

*** Nguyên liệu:**

Củ cải 500g, thịt lợn 100g, ngồng tỏi xanh 2 cây, hành thái nhỏ 5g, bột gừng 3g, muối gia vị 4g, xì dầu 20g, giấm 3g, đường trắng 3g, rượu gia vị 5g, dầu vừng 3g, dầu thực vật 30g.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch củ cải, thái miếng mỏng; rửa sạch ngồng tỏi, thái đoạn ngắn; thịt lợn thái miếng.

2. Bắc nồi lên bếp lửa to, cho dầu thực vật vào chờ chín được năm phần, cho thịt vào xào, đến khi thịt chín chuyển thành màu trắng, cho gừng, hành, một ít rượu gia vị, nêm thêm xì dầu, đường, giấm, muối gia vị, đường trắng, củ cải, và lượng vừa nước; sau đó chuyển lửa nhỏ nấu sôi, đợi sau khi nguyên liệu bốc mùi thơm, cho ngồng tỏi, rưới dầu vừng lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có vị tươi ngon, màu đẹp tươi. Củ cải có tác dụng kích thích nhu động đường ruột dạ dày, giúp tiêu hóa, có thể dùng trị liệu chứng táo bón.

GỪNG NON XÀO THỊT VỊT

*** Nguyên liệu:**

Thịt ức vịt 500g, gừng non 15g, măng 100g, nấm hương ngâm nở 3 tai, trứng gà 1 quả, hành trắng 20g, rượu gia vị 15g, xì dầu trắng 10g, một chút muối, bột lọc ướt 5g, bột lọc khô 5g, nước dùng 50g, mỡ lợn chín 500g (thực hao 75 g).

*** Cách làm:**

1. Thịt ức vịt thái miếng mỏng dài 4cm, rộng 2cm; rửa sạch gừng non, thái miếng mỏng; măng thái miếng mỏng dài 3cm, rộng 2cm; nấm hương thái miếng; hành thái đoạn ngắn. Trứng gà đập vào bát, lấy lòng trắng đánh tan.

2. Thịt vịt thái miếng cho vào bát, cho lòng trắng trứng và bột lọc khô khuấy đều; nêm xì dầu, rượu, nước dùng và bột lọc ướt khuấy thành nước đặc.

3. Bắc nồi lên bếp lửa to, cho mỡ lợn chín vào, chờ khi chín được năm phần, cho thịt vịt đã tẩm hồ lòng trắng

trứng vào nồi dùng đũa đánh tan, xào cho đến khi có màu trắng, để ráo dầu; lại đun nóng dầu còn dư trong chảo, cho gừng vào xào sơ, cho măng, hành, nấm hương, thịt vịt vào xào, cho nước đặc trên vào, xào đảo mấy lần là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu trắng, non mềm giòn nhuận, vị ngọt thơm. Thịt vịt có công hiệu bổ âm dưỡng vị, lợi thủy tiêu sưng, thích hợp nhất với người viêm dạ dày mạn tính và táo bón.

VỪNG THỊT VỊT

*** Nguyên liệu:**

Vịt 1 con (khoảng 2000g), vừng 40g, bột bánh bao 150g, trứng gà 2 quả, bột mì 50g, hành thái sợi 5g, gừng thái sợi 3g, sa nhân 3g, đậu khấu 2g, đinh hương 1g, quế bì 2g, bạch chỉ 2g, muối tinh 50g, dầu lạc 1500g (thực hao 150g).

*** Cách làm:**

1. Làm sạch vịt, chặt bỏ đầu, cổ, cánh ngoài (nhọn), chân nhỏ, xoa muối đều trong ngoài con vịt (không được xoa rách da), cho vào đĩa; cho sợi hành, sợi gừng, sa

nhân, đậu khấu, đinh hương, quế bì, bạch chỉ lên trên vệt, đưa vào hấp chín như, bỏ thuốc ra.

2. Vịt gỡ lấy thịt bỏ xương, cho vào đĩa, da xuống dưới, thịt lên trên, rắc lên một lớp bột mì (15g); trứng gà đập vào bát, cho bột mì vào khuấy đều, tẩm đều lên thịt vịt, mặt có da tẩm vùng, mặt thịt tẩm bột mì.

3. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu chín được bảy phần cho thịt vịt vào rán phần da trước, sau rán phần thịt, khi có màu vàng, gấp ra, thái thành miếng hình quả trám, xếp vào đĩa cho mặt có vùng lên trên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu vàng, thịt như giòn, vùng thơm nồng. Ngoài thịt vịt tươi non ngon miệng ra, vùng cũng là một thực phẩm rất bổ, vì nó có thể nhuận tràng thông tiện, rất thích hợp với người táo bón.

CHẢ HÀNH TÂY THỊT THẦN

*** Nguyên liệu:**

Thịt thần lợn 200g, hành tây 75g, mỡ lợn chín 20g, dầu đậu nành 10g, tương ớt 5g, khoai tây rán 100g, nước luộc gà 40g, muối tinh 2g, bột hồ tiêu 1g.

*** Cách làm:**

1. Thịt thần bỏ gân, dùng dao băm nhuyễn vo thành

miếng chả hình tròn đường kính khoảng 10cm, sau đó dùng dao nhọn chọc mấy điểm, để tránh khi rán co lại mất hình dạng ban đầu.

2. Cho mỡ lợn vào chảo chờ nóng, cho chả vào dùng lửa to rán cho đến khi cả hai mặt có màu vàng, chuyển lửa vừa rán 1 phút, chặt mỡ ra, cho dầu đậu nành vào rán tiếp hai mặt chả. Khi dầu thơm, nêm tương ớt, nước luộc gà (20g) vào nấu sơ, nước thành màu nâu nhạt, chả mặt ngoài xém thơm trong mềm và thịt hơi có màu hồng là được.

3. Hành tây thái thành sợi; lại đun nóng dầu đã rán chả, cho hành tây vào, dùng lửa to xào hơi vàng, đổ nước luộc gà vào, nêm muối, bột hồ tiêu, lấy dầu đậu nành rán chả đổ vào nước hành, làm thành nước hành trộn; rán khoai tây cho nóng và bày cùng với chả vào một cái đĩa, rót nước hành trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu nâu hồng, nước đặc, ngoài xém thơm trong mềm. Hành tây là một món ăn được các nhân sỹ phương Tây rất ca ngợi, không những dinh dưỡng phong phú, giá trị dược dụng cũng rất cao, nó có tác dụng nâng cao sức trương của đường ruột dạ dày, tăng thêm năng lực bài tiết của đường ruột dạ dày.

CUỐN GÀ HẠT THÔNG

* Nguyên liệu:

Thịt ức gà 200g, nhân tôm 50g, giảm bông 5g, nhân hạt thông 10g, lòng trắng trứng gà 1 quả, rau cải thái nhỏ 5g, rượu gia vị 15g, muối tinh 2g, bột lọc khô 2g, nước luộc gà 75g, bột lọc ướt 15g, mỡ lợn chín 500g (thực hao 60g).

* Cách làm:

1. Rửa sạch thịt ức gà, để ráo nước, thái miếng mỏng dài 7cm, rộng 3cm (khoảng 16 miếng); nhân tôm băm nhỏ, cho vào bát, cho muối tinh 1g, rượu (5g), lòng trắng trứng gà, bột lọc khô cùng trộn đều, lần lượt tẩm lên từng miếng thịt gà; nhân hạt thông chia thành 16 phần, lần lượt cho vào giữa tôm băm; sau đó, cuốn từng miếng thịt gà lại thành cuốn gà, một đầu tẩm giảm bông, một đầu tẩm rau cải thái nhỏ (bột).

2. Bắc chảo lên bếp đun lửa to cho nóng chảo, cho mỡ lợn chín vào, chờ nóng được năm phần, cho từng cái cuốn gà vào, dùng thìa đảo nhẹ, đợi khi thịt gà thành màu trắng, vớt ra; chảo vẫn để trên bếp, cho nước luộc gà vào, nêm rượu, muối, nấu sôi, cho thêm bột lọc ướt, bỏ cuốn gà vào, đảo mấy lần, cho mỡ lợn chín vào, bắc nổi ra cho lên đĩa là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu trắng, tươi mềm, béo thơm, ngon miệng. Hạt thông có thể hoạt tràng thông táo, là thức ăn tốt trị liệu bằng ăn uống cho người bị táo bón.

RAU CHÂN VỊT XÀO CẬT LỢN

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 250g, cật lợn 150g, dầu lạc 250g (thực hao 50g), xì dầu 15g, muối gia vị 3g, rượu 10g, hành hoa 10g, bột gừng 5g, bột lọc ướt 20g, bột lọc khô 5g, lượng vừa nước dùng.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt cắt bỏ rễ và lá già, rửa sạch, thái thành đoạn dài 3cm chờ dùng.
2. Rửa sạch quả cật lợn, bổ đôi, tách bỏ tuyến tanh, lần lượt rạch thành rãnh chữ "thập", lại thái thành miếng vuông, cho vào bát, cho rượu, một ít xì dầu, bột gừng và một ít bột lọc, bóp đều, ướp nặn viên.
3. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào chờ nóng năm, sáu phần, lần lượt cho từng viên cật lợn vào, dùng đũa đảo xào rời, xào đến khi miếng cật nở, nổi lên trên mặt dầu, chín được bảy, tám phần, vớt ra để ráo dầu.
4. Để lượng dầu vừa phải trong chảo, chờ nóng đến

tám phần, cho hành hoa và rau chân vịt vào, xào nhanh mấy lần, thấy rau chân vịt chuyển thành màu xanh, lập tức nêm muối gia vị, một ít nước dùng trộn đều với cát lợn, đợi sôi, cho thêm bột lọc ướt, đợi nước đặc, cho lên đĩa là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm thơm. Thận (cật) lợn có tính bình vị mặn, có công hiệu bổ thận tráng dương, người bị táo bón dạng thể hư nên ăn thường xuyên rất tốt.

THỊT BẨM RAU CHÂN VỊT NẤU CHUA

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 200g, thịt lợn luộc chín 25g, mỡ lợn 3g, bột hành gừng mỗi loại 1g, xì dầu 5g, nước dùng 750g, muối 1g, giấm 10g, bột lọc nước 15g, dầu vừng 5g.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch rau chân vịt, thái thành đoạn dài 1cm. Thịt lợn luộc thái nhỏ, chừa dùng.

2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho mỡ lợn vào chờ nóng, cho hành gừng vào nồi xào chín, nêm xì dầu, muối gia vị, cho nước dùng vào, tiếp cho rau chân vịt, thịt lợn, nấu sôi, cho thêm bột lọc nước vào, thêm giấm, dầu vừng vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Rau chân vịt có thể trợ tiêu hóa, chỉ khát nhuận tràng, người táo bón ăn thường xuyên rất có lợi.

LẠC RANG TẮM ĐƯỜNG

*** Nguyên liệu:**

Nhân lạc 500g, bột ngô 50g, đường trắng 150g, nước 100ml.

*** Cách làm:**

1. Nhân lạc rang giòn, chờ dùng.
2. Cho đường vào chảo, dùng lửa vừa xào cho đường nổi bọt, cho lạc vào, đảo đều, lại cho bột ngô vào, làm cho đường bám đều từng hạt lạc, cho ra đĩa là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này ngọt thơm giòn, có tác dụng khoan tràng, nhuận tràng, người táo bón thường xuyên ăn rất tốt.

CUỐN VỊT HỒ ĐÀO

*** Nguyên liệu:**

Vịt 1 con, thịt lợn nạc 150g, nhân hồ đào 100g, thịt mỡ 50g, lòng trắng trứng gà 2 quả, trứng tráng 1 tấm,

muối tinh 10g (chia 2 lần dùng), rượu 15g (chia 3 lần dùng), dầu vừng 100g, hành, gừng thái nhỏ mỗi loại 250g (chia 2 lần dùng), bột lọc nước 50g, một ít bột hồ tiêu.

*** Cách làm:**

1. Vịt làm sạch cắt bỏ đầu, lấy hoàn chỉnh thịt và da. Thịt vịt chặt giữa bụng làm hai miếng, để da xuống dưới đặt lên bàn, để bằng phần thịt ức, thịt cắt ra điều vào chỗ lõm, rắc đều muối và rượu lên.

2. Nhân hồ đào ngâm trong nước cho kỹ, dùng tăm tre lấy hết vỏ, cắt thịt đùi vịt ra, cùng với thịt mỡ băm nhỏ nhuyễn, cho vào chậu, nêm muối, lòng trắng trứng, bột tiêu, bột lọc nước, hành, gừng, dầu vừng trộn đều nhuyễn.

3. Thịt nhuyễn trên xoa đều lên thịt vịt, phủ tấm trứng trắng lên, xoa một lớp mỏng thịt nhuyễn, xếp nhân hồ đào lên, xung quanh nhân hồ đào xoa thịt nhuyễn, cuốn thịt vịt thành hình ống, dùng vải ướm buộc chặt, cho vào nồi nước canh nấu một lúc, vớt ra cho vào âu, nêm rượu, hành, gừng, đưa vào nồi chưng 1 giờ đồng hồ, lấy ra ép thành hình tròn dẹt, để nguội cởi bỏ dây vải, thái miếng mỏng bày vào đĩa.

*** Công năng và đặc điểm:**

Nhân hồ đào trong món này có tác dụng bổ thận cố

tinh và nhuận tràng thông tiện, phối cùng thịt vịt, thịt lợn, có thể gọi là món ăn tuyệt tốt "cường cường liên hợp".

RAU CẦN XÀO THỊT

* Nguyên liệu:

Rau cần 200g, thịt lợn nạc 150g, trứng gà 1 quả, dầu lạc 500g (thực hao 50g), rượu gia vị 10g, muối 5g, đường trắng 5g, hành, gừng mỗi loại 10g, nước luộc gà 5g, bột lọc 15g.

* Cách làm:

1. Rửa sạch thịt lợn, thái thành miếng rộng 2cm, dài 4cm, dùng một ít muối, rượu, bột lọc khuấy đều thành tương.
2. Rau cần bỏ lá rễ rửa sạch, nghiêng dao thái chéo đoạn dài.
3. Cho dầu lạc vào nồi, chờ nóng được sáu phần, cho thịt vào xào chín, cho rau cần vào cùng xào, sau đó vớt ra để ráo dầu.
4. Để lượng dầu vừa phải trong nồi cũ, chờ nóng được tám phần, cho hành, gừng vào xào cho có mùi thơm, nêm rượu, muối, đường trắng, nước canh gà, lại cho rau

cần và thịt vào, cho thêm bột lọc nước, xào đảo đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này nước trắng sánh, thịt mềm rau tươi ngon. Rau cần chứa chất xơ thô, giúp tăng nhu động ruột dạ dày; dầu lạc giúp nhuận tràng, đều có tác dụng lợi tiện.

RAU CHÂN VỊT TƯƠNG ĐEN

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 500g, tương đen 20g, muối gia vị 3g, dầu lạc 50g.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt bỏ tạp chất, rễ, lá vàng, rửa sạch, thái đoạn ngắn, chờ dùng.

2. Cho dầu lạc vào nồi đun nóng, cho tương đen vào xào thơm, cho rau cần vào, nêm muối gia vị, đảo đều, khi thấy chín thơm là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm nồng. Rau cần tính hoạt (trơn), có thể chỉ khát nhuận tràng, bổ âm bình gan, giúp tiêu hóa, do đó có thể trị táo bón.

NẤM HƯƠNG RAU CHÂN VỊT

* Nguyên liệu:

Rau chân vịt 500g, nấm hương 75g, nước luộc gà 20g, bột lọc nước 10g, rượu 10g, hành, gừng mỗi loại 5g, muối gia vị 5g, dầu lạc 50g.

* Cách làm:

1. Rau chân vịt bỏ tạp chất, rễ, lá vàng, rửa sạch, thái đoạn ngắn chờ dùng.

2. Nấm hương sau khi ngâm vào nước nóng, bỏ cuống, rửa sạch, cho vào bình chứa.

3. Cho dầu lạc (10g) vào chảo, bắc lên bếp lửa chờ nóng, cho hành gừng vào xào thơm, cho nước luộc gà, muối gia vị (1g), rượu, xào thơm, đổ vào bình chứa nấm, cho lồng hấp dùng lửa to chừng 40 phút là được.

4. Cho dầu lạc dư vào nồi chờ nóng, cho rau chân vịt vào xào, nêm muối gia vị dư vào, xào nóng rau chân vịt, cho vào giữa đĩa.

5. Nấm hương đã chưng xong, cho thêm bột lọc nước, lần lượt xếp nấm hương vào xung quanh rau chân vịt là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này có màu xanh, vàng, tươi ngon. Rau chân vịt

có tác dụng lợi ngũ tạng, thông huyết mạch, chỉ khát nhuận tràng, thích hợp với chứng táo bón.

NƯỚC SỮA CỦ CÁI CÁ DIẾC

*** Nguyên liệu:**

Cá diếc 500g, củ cải trắng 250g, sữa bò 1000g, rượu 10g, muối gia vị 2g, nước gừng, mỡ lợn mỗi loại 50g, hành, gừng mỗi loại 25g, một ít giá đậu.

*** Cách làm:**

1. Cá diếc làm sạch bỏ vẩy, bỏ mang, bỏ vây và nội tạng, rửa sạch, sau đó lấy dao rạch hai bên (mỗi đường cách nhau 2cm) chờ dùng.
2. Rửa sạch củ cải, cạo sạch vỏ, thái sợi nhỏ; rửa sạch giá.
3. Cho cá vào nước sôi chần một lúc, bỏ bọt máu; cho mỡ lợn vào nồi chờ nóng, cho hành, gừng vào xào, cho sữa vào, nêm rượu, muối gia vị, nước gừng, rồi cho cá vào nấu chín.
4. Sợi củ cải cho vào nước sôi luộc một lúc, vớt ra, cùng với cá nấu nhừ, khi bắc ra, nêm gia vị, rắc giá đậu, rưới dầu vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu trắng sữa, cá tươi ngon. Trong củ cải trắng có nhiều chất xơ thô, có tác dụng giúp nhu động dạ dày ruột, sữa có tác dụng nhuận tràng, thông tiện.

NƯỚC GỪNG RAU CHÂN VỊT

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 500g, gừng thái nhỏ 30g, muối gia vị 3g, dầu lạc 30g, dầu vừng 10g.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt bỏ rễ, lá vàng, rửa sạch chờ dùng.
2. Cho 2500 ml nước vào nồi, sau khi cho muối nấu sôi, cho rau chân vịt vào chần qua vớt ra, để nguội, để ráo nước, thái đoạn ngắn; rau cần nêm muối gia vị trộn đều lại cho dầu vừng vào.
3. Đun nóng dầu lạc, cho gừng vào xào thơm, cho rau chân vịt xào thơm là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Rau chân vịt có công hiệu bổ huyết, bổ âm, bổ gan, chỉ khát nhuận tràng, thích hợp với trị liệu chứng táo bón.

VỪNG THƠM RAU CHÂN VỊT

* Nguyên liệu:

Rau chân vịt 500g, tỏi già nhỏ 20g, vừng 15g, muối gia vị 4g, dầu vừng 30g.

* Cách làm:

1. Rau chân vịt bỏ rễ, lá vàng; cho 2500ml nước vào nồi, nêm chút muối nấu sôi, cho rau chân vịt vào nhúng một lúc vớt ra, để ráo nước thái đoạn ngắn, cho vào đĩa.

2. Cho muối, tỏi, dầu vừng vào rau chân vịt trộn đều; dùng lửa nhỏ sao vừng thơm, già nhỏ, rắc lên rau chân vịt là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này có vị tươi thơm nồng. Rau chân vịt và vừng đều có công hiệu nhuận tràng thông tiện.

BÁNH RAU CHÂN VỊT

* Nguyên liệu:

Rau chân vịt 350g, trứng gà 75g, bánh bao 25g, bơ 15g, dầu lạc 10g, một ít bột hồ tiêu, muối tinh 3g, bột mì 8g, sữa bò 25g, nước luộc gà 25g, bơ tươi 25g.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt bỏ lá già, rễ, rửa sạch, chần qua nước sôi, lại dùng nước nguội làm nguội, vắt hết nước, dùng dao băm nhuyễn chờ dùng.

2. Bánh bao cắt bỏ 4 bên, thành 4 miếng góc xiên; trứng gà (25g) cho vào bát, cho muối tinh 1g đánh đều, dùng góc bánh bao đánh đều trứng gà.

3. Cho dầu lạc vào chảo đun nóng, rán góc bánh bao thành màu vàng chờ dùng; cho bơ vào nồi, đun cho tan; cho bột mì vào xào nóng chín, cho nước luộc gà và bơ vào đảo đều, cho tiếp bơ tươi, muối (2g), bột tiêu, rau chân vịt nhuyễn đảo đều, nấu sôi là được.

4. Cho nước vào nồi nấu sôi, đập một quả trứng gà vào chần, đợi trứng gà trắng, vớt ra chờ dùng; bắc nồi ra, bày rau chân vịt nhuyễn vào giữa đĩa, xung quanh cắm bánh bao đã rán, đặt trứng gà đã chần xong lên trên mặt rau chân vịt là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng lợi ngũ tạng, nhuận tràng thông tiện.

NẤM HƯƠNG RAU CẦN

* Nguyên liệu:

Rau cần 300g, nấm hương 50g, hành, gừng mỗi loại 25g, rượu gia vị 20g, đường trắng 5g, muối 10g, nước luộc gà 25g, bột hồ tiêu 5g, dầu lạc 50g, một ít dầu vừng.

* Cách làm:

1. Rửa sạch nấm hương cho vào bát, cho vào một phần rượu, muối, bột hồ tiêu, đường trắng, nước canh gà, hành, gừng, cho vào lồng hấp chung 10 phút cho có mùi thơm, lấy ra thái thành sợi, chờ dùng.

2. Rau cần bỏ lá, rễ, rửa sạch, cắt bỏ cọng già, nghiêng dao thái thành sợi, chờ dùng.

3. Hành, gừng dư ra đều thái thành sợi.

4. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun nóng, cho hành, gừng đã thái sợi vào xào. Khi dậy mùi thơm, cho rau cần đã thái sợi, cho rượu, muối, đường trắng còn dư vào, cho nấm vào xào đều, khi bắc nổi ra cho dầu vừng vào là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này tươi giòn, thơm ngon. Rau cần có chất xơ thô, giúp nhu động dạ dày ruột, người táo bón thường xuyên ăn rất tốt.

CÀ XÀO

*** Nguyên liệu:**

Cà 500g, đường trắng 50g, nước dùng 150g, muối tinh 5g, rượu 10g, hành thái sợi 2g, gừng thái sợi 1g, dầu hoa tiêu 1g, dầu lạc 750g (thực hao 100g).

*** Cách làm:**

1. Cà gọt bỏ vỏ, thái thành miếng dài, dọi dùng.
2. Cho dầu vào chảo chờ nóng được bảy phần, cho cà vào xào thành màu vàng nhạt vớt ra; để dầu (25g) lại trong chảo, cho đường trắng (25g) vào, xào đến có màu đỏ, cho hành, gừng vào xào khi có mùi thơm, cho nước dùng, xì dầu, muối, đường trắng và cà đã xào vào để lửa nhỏ hầm 3 phút, lại cho lửa to đảo hai lần, cho chút dầu hoa tiêu vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Cà có công hiệu thanh nhiệt giải độc, khoan tràng thông tiện.

MÃ THẤY ĐẬU XỊ ĐẬU XANH

*** Nguyên liệu:**

Mã thầy 500g, đậu xị, đậu xanh mỗi loại một ít và lượng vừa gừng thái nhỏ, dầu ăn, xì dầu, muối.

*** Cách làm:**

1. Mã thầy gọt vỏ thái miếng; cho dầu vào nồi đun nóng. Xào sơ qua gừng cho có mùi thơm, cho đậu xị, đậu xanh, mã thầy, chút muối vào xào hơi nóng.

2. Cho nước dùng, nấu 10 phút, cho chút rượu vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này thích hợp với người bị chứng tiêu hóa không tốt, đại tiện khô cứng, trĩ.

NÚI TUYẾT RAU CHÂN VỊT

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 200g, lòng trắng trứng gà 4 quả, sữa bò 150g, muối gia vị 4g, bột lọc nước 10g, dầu lạc 100g (thực hao 70g).

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt bỏ tạp chất rửa sạch, thái đoạn ngắn, dùng dầu lạc (20g), thêm muối (2g), xào chín bày xung quanh đĩa thành hình tròn.

2. Lòng trắng trứng gà cho sữa tươi và bột lọc nước (5g), muối gia vị hòa đều thành nước hỗn hợp.

3. Cho dầu lạc vào nồi đun nóng, cho hỗn hợp trứng

gà, sữa bò vào nồi, đợi khi sữa bò thành miếng trắng như tuyết nổi trong dầu vớt ra, để ráo dầu.

4. Cho bột lọc nước vào nồi, đổ miếng tuyết vào, xào đảo mấy lần bắc ra, xúc vào đĩa là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này ngoài xanh trong trắng, khẩu vị ngon. Rau chân vịt là rau xanh có tác dụng thông tiện thanh nhiệt, thường xuyên ăn sẽ giúp đại tiện thông thoát, trị được chứng táo bón.

RAU CẢI XÀO

*** Nguyên liệu:**

Rau cải trắng 500g, mỡ lợn chín 60g, dầu vừng 10g, muối 3g, sữa đậu 15g, xì dầu 15g, đường trắng 10g, rượu 10g, bột lọc ướt 20g, một ít nước dùng.

*** Cách làm:**

1. Cải trắng bỏ rễ, lá già, rửa sạch để ráo nước, thái miếng dài 5cm, rộng 2cm.

2. Bắc nồi lên bếp cho mỡ lợn (50g) vào chờ nóng bảy, tám phần, cho rau cải vào nồi, xào cho đến khi thấy có nước là được, xúc rau cải ra đĩa.

3. Bắc lại nồi cũ lên bếp, lại cho mỡ lợn còn dư vào, chờ nóng sáu phần, cho sữa đậu vào, xào cho ra dầu đỏ,

cho rau cải đã xào, đường trắng, muối, rượu và một ít nước dùng, liên tục xào đảo; sau khi nước canh sôi, chuyển lửa nhỏ đậy vung, xào 5-8 phút, lại chuyển lửa to, đến khi nước sắp cạn, thêm bột lọc uớt vào, vừa cho bột lọc vừa rưới dầu vừng vào xung quanh nồi, thấy bột lọc đặc lại, dầu bám đều rau là được, cho ra đĩa.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này nước sền sệt, rau giòn, có hương vị riêng. Rau cải có công hiệu thông lợi tràng vị. Thích hợp với trị liệu chứng đại tiện khô cứng.

RAU XÀO HỖN HỢP

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 300g, vừng 25g, giá đậu xanh 150g, miến ngâm 50g, nước luộc gà 20g, dầu lạc 50g, muối gia vị 4g, xì dầu 5g.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt bỏ tạp chất, rửa sạch, thái đoạn ngắn; rửa sạch giá đậu; miến ngâm, cho dầu, nước luộc gà, rượu, nêm chút muối, xì dầu vào đun chín chờ dùng; vừng rang thơm bằng lửa nhỏ chờ dùng.

2. Cho dầu (40g) vào nồi đun nóng, cho giá đậu, rau chân vịt, muối (3g) xào chín, sau đó cho miến vào xào

cùng cho đều, trước khi bắc nổi thì rưới đều dầu vừng vào là được.

RAU HẸ XÀO

*** Nguyên liệu:**

Rau hẹ 250g, dầu 50g, muối 2g, một ít dầu vừng.

*** Cách làm:**

1. Nhặt rửa sạch hẹ, thái đoạn ngắn, chờ dùng.
2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào chờ nóng, cho rau hẹ vào chảo, xào nhanh, nêm gia vị, khi thấy rau hẹ bám dầu đều, đưa chảo ra, xúc lên đĩa.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu xanh, nước thơm ngon, có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

RAU CẢI NGÀN TẦNG

*** Nguyên liệu:**

Lá rau cải trắng 500g, thịt lợn băm nhỏ 150g, trứng gà 1 quả, muối gia vị 5g, bột lọc 5g, rượu 15g, hành thái nhỏ 10g, gừng thái nhỏ 5g, dầu vừng 10g.

*** Cách làm:**

1. Rau cải bỏ lá già, tước lấy 4 lá non hoàn chỉnh, rửa sạch, chần qua nước sôi, thấy mềm, đưa ra ngay để nguội; thịt lợn thái nhỏ cho vào bát, đập trứng gà vào, cho muối gia vị, rượu, hành, gừng và bột lọc, trộn đều, làm thành nguyên liệu nhân.

2. Lá rau cải trắng để nguội, dùng vải trắng sạch thấm hết nước, trải lên bàn, thái miếng mỏng. Rải đều lên một lớp nhân, lại phủ lên một lớp lá rau cải, lại một lớp nhân, cộng làm khoảng năm lớp, sau đó cho lên đĩa, bỏ vào lồng hấp dùng lửa to chừng 15-20 phút, rau chín nhân thơm là được. Khi lấy ra, cắt thành miếng nhỏ để dùng.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này tươi thơm, thích hợp với người bị táo bón, vì trong rau cải trắng có chứa khá nhiều chất xơ, thường xuyên ăn có tác dụng thông đại tiện.

RAU CHÂN VỊT THỊT GÀ

*** Nguyên liệu:**

Lá rau chân vịt 100g, thịt ức gà 50g, mỡ lợn chín 80g, muối gia vị 2g, đường trắng 5g, rượu 10g, gừng thái nhỏ 2g, bột lọc ướt 30g, lượng vừa nước dùng.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt cắt bỏ rễ, rửa sạch, rửa (cộng dùng việc khác), rửa sạch, đựng vào bát, cho ít muối gia vị, đường trắng, rượu trộn đều.

2. Thịt ức gà lược bỏ màng gân, băm nhỏ nhuyễn, cho vào bát, cho lòng trắng trứng vào, cho gừng thái nhỏ và muối, đường, bột lọc nước còn dư vào khuấy đều, dùng lực nhào khuấy thành dạng bột, là thành hồ nhuyễn lòng trắng trứng thịt gà.

3. Bắc nồi lên bếp, cho mỡ lợn (50g) vào. Khi nóng được năm, sáu phần, đổ hồ nhuyễn lòng trắng trứng thịt gà vào, liên tục khuấy cho đến khi hồ nhuyễn đông kết thành dạng mềm nhuyễn trắng tuyết, múc ra cho vào một bên đĩa.

4. Rửa sạch nồi, đặt lên bếp, cho mỡ lợn còn dư vào đun nóng, cho rau chân vịt vào, xào nhanh 1-2 phút, cho nước dùng vào, sau khi nấu sôi, cho thêm một ít bột lọc ướm là được, múc vào một nửa bên kia của đĩa.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu tươi sáng, mềm thơm. Có công hiệu bổ huyết kiện tỳ, bổ âm nhuận tràng, người táo bón thường xuyên ăn rất tốt.

RAU CHÂN VỊT TIẾT LỢN NƯỚC GỪNG

* Nguyên liệu:

Rau chân vịt 300g, tiết lợn chín 100g, gừng 25g, xì dầu 15g, dầu vừng 3g, muối tinh 2g, giấm, dầu hoa tiêu mỗi loại một ít.

* Cách làm:

1. Rau chân vịt để cả rễ rửa sạch thái đoạn ngắn, nhúng vào nước sôi 2 phút đưa ra, để ráo nước; rũ rồi đựng vào bát; làm sạch tiết lợn, thái miếng cho vào nồi dầu nóng xào chín, lấy ra trộn đều với rau chân vịt; gừng gọt vỏ, rửa sạch giã nhỏ lấy nước.

2. Đợi rau chân vịt và tiết lợn nguội cho nước gừng và các gia vị khác vào là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này thích hợp với người bị táo bón ở tuổi già.

VỪNG RAU CHÂN VỊT

* Nguyên liệu:

Rau chân vịt 400g, vừng 20g, giấm 20g, tỏi giã nhỏ 5g, xì dầu 10g, muối 3g, dầu vừng 3g.

*** Cách làm:**

1. Nhặt rửa sạch rau chân vịt, thái đoạn ngắn, cho vào nước sôi chần sơ, vớt ra để ráo nước.

2. Bắc nồi lên bếp lửa nhỏ, cho vùng rang giòn thơm. Khi có màu vàng lấy ra; rau chân vịt cho vào đĩa, cho gia vị trộn đều, rắc vùng đã rang thơm, trộn đều là được.

RAU CHÂN VỊT BA MÀU

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 300g, miến ngâm 100g, tôm rảo khô ngâm 50g, trứng gà 2 quả, muối 3g, tỏi giã nhỏ, giấm 10g, dầu vùng 5g, dầu thực vật 20g.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt rửa sạch, thái thành đoạn dài 5cm, cho vào nước sôi chần sơ, vớt ra cho vào nước nguội làm nguội; miến thái đoạn dài 10cm; đập trứng gà vào bát, cho vào một ít muối khuấy đều.

2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu thực vật vào, khi nóng được năm phần, đổ trứng gà vào chảo, sau đó lắc chảo, để cho trứng gà dàn đều thành tấm trứng mỏng, lật lại rán bên trên cho chín đều hai mặt, lấy ra đặt lên thớt thái thành sợi.

3. Rau chân vịt, miến, sợi trứng, giấm, muối, tỏi giã, dầu vừng cùng cho vào nồi trộn đều, xúc ra bát rắc tôm rảo khô ngâm lên, là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có ba màu trắng, đỏ, vàng xen nhau, đẹp mắt. Vị chua mặn ngon miệng, có tác dụng bổ gan nhuận tràng, lợi ngũ tạng, thích hợp với người táo bón.

NỘM TÔM NỒN RAU CẦN

*** Nguyên liệu:**

Tôm nồn 25g, rau cần 250g, lượng vừa muối tinh.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái đoạn ngắn, chần qua nước sôi cho chín tái, vớt ra.

2. Dùng một ít nước nấu chín tôm nồn, khi được trút cả tôm nồn cùng với nước luộc tôm vào đĩa đựng rau cần, nêm muối trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có vị giòn thơm và đẹp mắt, có tác dụng ngọt mát thanh vị, tiêu viêm lợi tiểu, thích hợp với chữa trị chứng táo bón.

RAU CẦN TRỘN ĐẬU PHỤ KHÔ

* Nguyên liệu:

Rau cần 175g, đậu phụ khô ướp hương 75g, đường trắng 100g, xì dầu 15g, dầu vừng 15g, muối tinh 3g.

* Cách làm:

1. Rửa sạch rau cần, thái thành đoạn dài 4cm, sau đó cho vào nước sôi chần cho chín, vớt ra cho ráo nước, để nguội chờ dùng.
2. Đậu phụ khô ướp hương thái thành sợi, cùng với rau cần cho vào bát, nêm xì dầu, dầu vừng, muối, trộn đều là được.

NỘM MÃ THẦY

* Nguyên liệu:

Mã thầy 500g, muối tinh 15g, đường trắng 5g, lượng vừa dầu vừng.

* Cách làm:

1. Rửa sạch mã thầy, bỏ vỏ, thái miếng mỏng, cho vào chậu, rắc muối ướp 30 phút, để ráo nước vớt ra.
2. Cho miếng mã thầy vào đĩa, cho đường trắng, dầu vừng vào trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này giòn ngon miệng, mát giải khát. Có hiệu quả điều trị thanh tràng thông tiện.

XÀO RAU CẦN ĐẬU PHỤ

*** Nguyên liệu:**

Đậu phụ 250g, rau cần 150g, dầu hoa tiêu 25g, muối gia vị 4g, gừng thái sợi 2g.

*** Cách làm:**

1. Đậu phụ cho vào nước sôi chần, vớt ra để nguội, để ráo nước, thái sợi dài khoảng 4cm, dày 0,5cm; rau cần rửa sạch cho vào nước sôi chần cho chín tái, vớt ra để nguội, thái thành đoạn dài 3cm.

2. Lấy sợi đậu phụ, rau cần cho vào đĩa, cho gừng thái sợi, muối gia vị, cho dầu hoa tiêu xào nóng vào, trộn đều là được.

THỊT THÁI SỢI RAU CẦN

*** Nguyên liệu:**

Rau cần 350g, thịt lợn nạc 150g, dầu vừng 10g, muối tinh 8g.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, chẻ ra thành sợi thô, chần qua nước sôi, dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước; rửa sạch thịt lợn nạc, thái thành sợi nhỏ dài 6cm, chần vào nước sôi một lúc vớt ra.

2. Rau cần cho vào đĩa, sợi thịt bày lên trên rau cần, thêm muối tinh, dầu vừng trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này màu xanh trắng xen nhau, tươi non giòn. Có công hiệu thanh nhiệt chỉ ho, kiện vị lợi tiểu, trợ tiêu hóa, thích hợp với trị liệu chứng táo bón.

NỘM GAN LỢN RAU CHÂN VỊT

*** Nguyên liệu:**

Gan lợn 200g, rau chân vịt 200g, tôm rảo khô ngâm 15g, một ít rau mùi, một ít muối tinh, xì dầu, giấm, tỏi giã nhỏ, dầu vừng.

*** Cách làm:**

1. Gan lợn thái miếng nhỏ, cho vào nước sôi chần cho chín tái, vớt ra để nguội, ráo nước; rửa sạch rau chân vịt, thái đoạn ngắn cho vào nước sôi chần một lúc, để nguội, ráo nước; rửa sạch rau mùi, thái đoạn chờ dùng.

2. Rau chân vịt cho vào đĩa, phía trên để gan lợn, rau mùi, tôm rảo khô, sau đó cho gia vị trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Rau chân vịt có thể làm cho đại tràng thông thoáng, làm dịu triệu chứng táo bón.

ĐẬU CÔVE XANH TRỘN KHOAI TÂY NHUỖN

*** Nguyên liệu:**

Khoai tây 250g, đậu côve xanh 150g, dầu lạc 30g, muối tinh 10g, hạt tiêu 15 hạt, tôm rảo khô 10g.

*** Cách làm:**

1. Đậu côve bóc vỏ, rửa sạch, để ráo nước chờ dùng.
2. Rửa sạch khoai tây, luộc nhừ, bóc vỏ, nhân lúc khoai đang nóng dùng muối canh ép nhuyễn, cho muối tinh (5g) vào trộn đều.
3. Rửa sạch tôm rảo, ngâm vào nước nóng cho nở, vớt ra để ráo nước.
4. Bắc chảo lên bếp, đun nóng chảo cho dầu lạc (10g) vào, cho hoa tiêu, xào cho có mùi thơm, lấy hoa tiêu ra không dùng, nhân lúc đang nóng rót dầu lên khoai tây nhuyễn.

5. Bắc chảo lên bếp, cho dầu lạc còn dư vào, đợi dầu nóng, cho hạt đậu cove xanh vào, xào một lúc, nêm một ít muối dư, xào cho đậu chín, xúc vào đĩa khoai tây nhuyễn, cho tôm rảo đã ngâm vào, nêm chút đường trắng, trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món ăn có màu đẹp, vị tươi, thanh đạm, hợp khẩu vị. Món này chứa tương đối nhiều chất xơ, có tác dụng nhuận tràng thông tiện, thích hợp với người táo bón.

TRỘN DỨA KHOAI TÂY

*** Nguyên liệu:**

Dứa 1 quả, khoai tây 100g, dưa chuột non 1 quả, muối tinh 10g, đường trắng 10g.

*** Cách làm:**

1. Dứa gọt vỏ bỏ mắt, rửa sạch, thái miếng nhỏ, cho một ít nước sôi để nguội vào chậu, hòa muối, cho dưa thái nhỏ vào ngâm 10 phút vớt ra, cho vào đĩa.

2. Rửa sạch dưa chuột, thái nhỏ cho vào bát, rắc muối ướp 10 phút, chắt bỏ nước muối, cho dưa chuột ra đĩa; rửa sạch khoai tây, cho vào nồi luộc chín để nguội, bóc vỏ thái miếng, cho ra đĩa, rắc muối, đường trắng trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu bổ tỳ ích khí, thông tiện.

RAU CHÂN VỊT TRỘN MIẾN CÀ CHUA

*** Nguyên liệu:**

Cà chua 2 quả, rau chân vịt 20g, miến 25g, đường trắng 20g, muối tinh 10g, giấm 20g.

*** Cách làm:**

1. Miến ngâm vào nước nóng cho mềm, cho vào nồi nước sôi nấu chín, vớt ra để nguội, thái đoạn ngắn, cho vào bát, rắc muối trộn đều; rửa sạch rau chân vịt, cho vào nồi nước sôi luộc chín vớt ra, để nguội, rắc một ít muối trộn đều.

2. Cà chua chần qua nước sôi, bỏ vỏ và cuống, thái miếng; miến cho vào đĩa xếp cà chua, rau chân vịt, rắc đường, trộn giấm đều lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Theo phân tích, cà chua có 95% thủy phân, dùng tiêu thụ giải khát, có thể so sánh với dưa hấu, nước cà chua có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

GỪNG NON TRỘN ĐẬU PHỤ KHÔ

* Nguyên liệu:

Đậu phụ khô 250g, gừng non 25g, nấm đông cô ngâm nở 50g, măng 50g, dầu lạc 30g, đường 5g, muối 2g, xì dầu 25g, dầu vừng 10g, lượng vừa nước dùng.

* Cách làm:

1. Thái đậu phụ khô thành sợi, cho vào chậu, dùng nước sôi chần 3-4 lần, loại bỏ vị tanh của đậu, để ráo nước; gừng non rửa sạch, thái sợi nhỏ; nấm ngâm nước cất bỏ cuống, rửa sạch; măng rửa sạch, thái sợi nhỏ, cho nấm măng thái sợi vào chảo dầu xào chín đến sáu, bảy phần, lại nêm muối (0,5g), xì dầu (10g), xào chín cho lên đĩa là được.

2. Sợi gừng non cho vào bát, đậu phụ khô cho vào bát chần chín vớt ra để ráo nước.

3. Lấy một cái bát khác, cho nước dùng nóng, muối, đường hòa đều, sau đó cho sợi đậu phụ, sợi gừng vào ngâm, ướp cho có mùi thơm; sợi đậu phụ khô, sợi gừng cho vào giữa đĩa, rưới đều nước ướp trên vào, lại rải sợi nấm, sợi măng đã xào chín lên trên và rưới dầu vừng lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu thanh nhiệt nhuận táo, bổ trung, khoan tràng, thích hợp với chữa trị chứng táo bón.

NỘM ĐẬU PHỤ KHÔ TÔM RẢO KHÔ RAU CẦN

*** Nguyên liệu:**

Đậu phụ khô 250g, rau cần 50g, tôm rảo khô 25g, dầu vừng 20g, muối 2,5g, đường 5g, rượu 5g.

*** Cách làm:**

1. Trước hết đậu phụ khô thái miếng mỏng, lại thái thành sợi nhỏ, cho vào bát, cho nước nguội vào ngâm một lúc vớt ra, để ráo nước chờ dùng.

2. Rau cần bỏ lá, bỏ gân rửa sạch, thái thành sợi nhỏ; cho tôm rảo khô vào bát, cho rượu và lượng vừa nước sôi, đậy vung (nắp) để cho tôm rảo chín (hoặc cho vào lồng hấp một lúc chín) sau đó băm nhỏ.

3. Bắc chảo lên bếp, cho nước vào đun sôi, cho sợi rau cần và sợi đậu phụ khô nấu cho đến khi chín tái, đều dùng nước nguội làm nguội, vớt ra để ráo nước, chờ dùng.

4. Cho sợi đậu phụ khô, sợi rau cần vào bát, nêm muối, đường, dầu vừng trộn đều, rắc đều tôm rảo chín lên trên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm thơm ngon. Có công hiệu sinh tân nhuận táo, thanh nhiệt giải độc, khoan tràng giáng trọc (đục, bấn), thích hợp với trị liệu chứng táo bón.

NỘM MIẾN ĐẬU XANH RAU CHÂN VỊT

*** Nguyên liệu:**

Miến đậu xanh ngâm 250g, rau chân vịt 150g, tôm rảo khô ngâm 50g, dầu vừng 20g, xì dầu 15g, giấm 5g, muối tinh 3g, tỏi giã nhỏ 5g, gừng thái nhỏ 2g.

*** Cách làm:**

1. Dùng nước trong rửa sạch miến đậu xanh ngâm; rau chân vịt nhặt bỏ lá vàng, rửa sạch, lần lượt cho vào nồi nước sôi chần qua, nhanh chóng vớt ra, làm nguội bằng nước nguội, vớt ra vắt hết nước (thời gian chần không nên quá dài, sao cho miến đậu xanh chín nhưng vẫn bảo đảm tính mềm dai, rau chân vịt chỉ có thể chín tái).

2. Cắt miếng đậu xanh đã chín thành đoạn dài 10-12cm, rau chân vịt thái thành đoạn dài khoảng 3cm.

3. Khi cho vào đĩa, để rau chân vịt vào giữa đĩa, miếng đậu xanh để ở trên rau chân vịt, tỏi, tôm rảo bày lên trên miếng đậu xanh, cho xì dầu, giấm, gừng, muối, dầu vừng vào bát, hòa thành nước, cho ra đĩa, khi ăn trộn đều.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm ngon, mát hợp khẩu vị. Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, chỉ khát tiêu thử, nhuận tràng thông tiện, thích hợp với chữa trị chứng táo bón.

NỘM THỊT GÀ RAU HẸ

*** Nguyên liệu:**

Thịt gà chín 200g, rau hẹ non 150g, muối tinh 15g, đường trắng 10g, dầu vừng 15g.

*** Cách làm:**

1. Chọn rửa sạch rau hẹ, cho vào nồi nước sôi chần 1 phút, vớt ra để ráo nước, thái đoạn dài 3cm, cho ra đĩa, rắc muối tinh lên ướp mấy phút, đổ bỏ nước muối.

2. Thịt gà chín xé sợi, cho vào một ít muối trộn đều, cho rau hẹ vào đĩa, nêm đường trắng, dầu vừng, trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này màu xanh vàng xen nhau, vị thơm ngon. Có công hiệu ôn trung ích khí, bổ dưỡng ngũ tạng, hoạt huyết tán ứ, thích hợp với trị liệu chứng táo bón.

NỘM THỊT VỊT RAU CHÂN VỊT

*** Nguyên liệu:**

Thịt vịt chín xé sợi 100g, rau chân vịt 300g, tôm rảo khô ngâm 15g, lượng vừa muối, xì dầu, giấm, mù tạt, dầu vừng.

*** Cách làm:**

1. Nhặt rửa sạch rau chân vịt, thái đoạn ngắn, chần qua nước sôi, để nguội ráo nước cho vào đĩa; tôm rảo thái nhỏ; mù tạt hòa ra, để 30 phút trong tủ lạnh chờ dùng.

2. Thịt vịt sợi bày trên rau chân vịt, sau đó cho tôm rảo băm lên, gia vị hòa thành nước, rưới lên trên thịt vịt, trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Công năng và đặc điểm của thịt vịt và rau chân vịt có thể tham khảo các món ăn trước.

NỘM ĐẬU PHỤ KHÔ RAU CHÂN VỊT

* Nguyên liệu:

Đậu phụ khô ngâm 150g, rau chân vịt 300g, dầu hoa tiêu 15g, muối tinh 6g, một ít gừng tươi.

* Cách làm:

1. Rửa sạch đậu phụ khô ngâm nước, cho vào nồi nước sôi luộc sơ, vớt ra để nguội, ráo nước, thái đoạn ngắn, cho dầu hoa tiêu (7g) vào, nêm muối tinh (3g) trộn đều, bày lên đĩa.

2. Nhặt rửa sạch rau chân vịt, cho vào nước sôi chần, để nguội, vắt khô, thái đoạn, cho dầu hoa tiêu, muối còn dư vào trộn đều đặt vào giữa đậu phụ khô, rắc gừng lên là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này có công hiệu thanh nhiệt nhuận tràng, thông tiện.

ĐẬU PHỤ KHÔ NHÂN LẠC

* Nguyên liệu:

Đậu phụ khô luộc chín 200g, nhân lạc 150g, dưa chuột 100g, dầu hoa tiêu 25g, muối 4g.

*** Cách làm:**

1. Đậu phụ khô thái thành miếng, cho vào nước sôi chần chín, vớt ra để ráo nước; rửa sạch dưa chuột, thái miếng nhỏ, cho vào nước sôi chần, nhanh chóng vớt ra, để ráo nước; rửa sạch nhân lạc, luộc chín, để nguội, chà sạch vỏ.

2. Cho đậu phụ khô, dưa chuột, nhân lạc vào đĩa, nêm muối, rắc dầu hoa tiêu xào nóng vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu thanh nhiệt nhuận táo, nhuận tràng, thông tiện, người bị táo bón thường xuyên ăn rất tốt.

THỊT LỢN TRỘN RAU CHÂN VỊT

*** Nguyên liệu:**

Thịt lợn nạc 100g, rau chân vịt 300g, tôm rảo khô 15g; dầu đậu nành chín 50g, lượng vừa xì dầu, giấm, dầu vừng.

*** Cách làm:**

1. Nhặt rửa sạch rau chân vịt, thái đoạn dài 2cm, nhúng vào nước sôi chần một lúc vớt ra, cho vào nước lạnh làm nguội vớt ra, để ráo nước, cho vào đĩa; rửa

sạch thịt lợn nạc, thái sợi nhỏ; tôm rảo ngâm vào nước nóng cho nở.

2. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho sợi thịt vào xào, nêm chút xì dầu; khi chín đổ lên rau chân vịt; tôm rảo bày lên trên rau chân vịt và thịt, lại nêm xì dầu, giấm, dầu vừng vào trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món ăn này có lượng lớn chất xơ, và chất xơ có tính hòa tan trong rau chân vịt nên rất tốt đối với người bị táo bón mạn tính và bị trĩ.

RAU CHÂN VỊT SỢI TRỨNG

*** Nguyên liệu:**

Trứng gà 3 quả, rau chân vịt 300g, tôm rảo khô 10g, lượng vừa muối tinh, dầu thực vật, đường trắng 5g, dầu vừng 10g.

*** Cách làm:**

1. Nhặt rửa sạch rau chân vịt, cho vào nước sôi chần, vớt ra để nguội, thái đoạn; rửa sạch tôm rảo khô, ngâm vào nước sôi một lúc vớt ra, giã nát nhỏ.

2. Đập trứng gà vào bát, thêm muối, đánh đều cho vào chảo dầu rán thành bì trứng, đưa ra thái thành sợi,

rải lên rau chân vịt, nêm muối, đường, dầu vừng trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có công hiệu kiện tỳ, nhuận tràng, an ngũ tạng, thích hợp với chữa trị chứng táo bón.

TÔM NỒN RAU CHÂN VỊT

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt non 400g, tôm nồn khô 20g, lượng vừa dầu vừng, gừng thái nhỏ, một chút muối.

*** Cách làm:**

1. Nhặt rửa sạch rau chân vịt, cho vào nước sôi chần chín, vớt ra dùng nước nguội làm nguội, vắt hết nước, thái đoạn dài 1cm; ngâm tôm nồn vào nước sôi cho mềm, vớt ra giã nhỏ, trộn với rau chân vịt.

2. Cho gừng, muối, dầu vừng vào rau chân vịt trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này tươi thơm ngon miệng, có ích cho thông đại tiện.

VỪNG MẦM ĐẬU

*** Nguyên liệu:**

Vừng chín 20g, mầm đậu ván 250g, lạp xưởng 50g, lượng vừa dầu vừng, tương vừng, muối, đường trắng.

*** Cách làm:**

1. Mầm đậu ván nhặt bỏ lá vàng, cọng già, rửa sạch, cho vào nước sôi chần chín, để ráo nước, cho muối, dầu vừng trộn đều.

2. Thái lạp xưởng nhỏ thành sợi, cho vào trong mầm đậu. Đổ tương vừng vào bát, cho đường, dầu vừng vào khuấy cho tan, rồi đổ vào mầm đậu ván, trộn đều, rắc vừng lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này thanh đạm ngọt thơm. Vừng có hiệu quả điều trị thông tiện tốt.

MỨT TRÁI CÂY NỖN (NGỌN NON) RAU CẢI

*** Nguyên liệu:**

Nôn (ngon non) rau cải trắng 300g, mứt trái cây đỏ 50g, đường trắng 50g.

*** Cách làm:**

1. Trước hết rửa sạch nõn rau cải trắng, dùng mũi dao cắt thành sợi nhỏ nửa hình tròn, cho vào đĩa.

2. Lấy mút trái cây cho lên trên nõn rau cải, rắc đường trắng lên, trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này màu sắc đẹp, chua ngọt, giòn ngon miệng, giải ngấy khai vị, giúp tiêu hóa, có ích cho thông tiện.

ĐƯỜNG GIẤM BA SỢI

*** Nguyên liệu:**

Nõn rau cải trắng, lê mỗi loại 200g, mút sơn trà 90g, đường trắng 75g, giấm 20g, muối tinh 4g.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch nõn rau cải, thái thành sợi, dùng muối trộn đều ướp; lê gọt bỏ vỏ, hạt, cũng thái thành sợi, mút sơn trà thái sợi, ba loại sợi chờ dùng; vắt hết nước của rau cải, cho vào đĩa, sợi lê bày lên trên sợi rau cải, sau đó cho sợi sơn trà lên.

2. Lấy đường, giấm cho thêm ít nước, bắc nồi lên bếp lửa đun cho tan, đổ ra bát chờ nguội, rưới đều lên ba loại sợi là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này chua ngọt ngon miệng, hoạt tràng nhuận tràng. Người táo bón ăn rất tốt.

RAU CẦN TRỘN ĐẬU PHỤ KHÔ

*** Nguyên liệu:**

Rau cần 300g, đậu phụ khô ngâm 200g, dầu vừng 20g, xì dầu 10g, muối 6g, giấm 10g.

*** Cách làm:**

1. Nhặt rửa sạch rau cần, bỏ lá, nhúng vào nước sôi chần sơ, cho vào nước nguội làm nguội, thái sợi bày vào đĩa; đậu phụ khô ngâm xong, luộc chín thái sợi, bày xếp lên trên rau cần.

2. Trộn đều xì dầu, muối, giấm rưới lên trên đậu phụ khô, sau cùng cho dầu vừng vào trộn đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Rau cần có nhiều chất xơ, tính mát, ngọt, có công hiệu nhuận tràng thông tiện.

KHOAI TÂY TÔM NỖN

* Nguyên liệu:

Khoai tây 150g, tôm nõn 100g, mộc nhĩ ngâm nở 5g, cà rốt 50g, nấm hương ngâm, măng mỗi loại 20g, bột nở 1g, dầu thực vật 500g (thực hao 150g), dầu vừng, hành trắng mỗi loại 10g, gừng 5g, lượng vừa muối tinh.

* Cách làm:

1. Rửa sạch khoai tây, luộc chín bóc bỏ vỏ, giã nhuyễn.

2. Lăn lượt nhúng tôm nõn, cà rốt, nấm hương ngâm vào nước sôi chần một lúc, cùng với mộc nhĩ băm nhỏ, cho vào khoai tây nhuyễn, thêm bột nở nêm muối, trộn đều chờ dùng.

3. Hành, gừng thái nhỏ, cho lên trên khoai tây, rưới dầu vừng lên trộn đều, vo thành viên nhỏ, sau đó ép dẹt thành hình tròn dẹt đường kính 4cm.

4. Bắc chảo lên bếp cho dầu đun nóng, cho từng viên vào rán, khi nổi lên chuyển lửa nhỏ rán chín, cho đến khi có màu vàng vớt ra bày vào đĩa, là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc vàng đẹp, ngoài giòn trong mềm, dinh dưỡng phong phú, dễ tiêu hóa, thông tiện.

VỪNG ĐẬU PHỤ

* Nguyên liệu:

Đậu phụ 200g, vừng (rang chín) 5g, dầu vừng 5g, hoa tiêu 2g, lượng vừa muối.

* Cách làm:

1. Đậu phụ thái miếng dài cho vào nước sôi chần một lúc, vớt ra để ráo nước, cho vào bát dùng đũa đánh nhừ thành dạng nhuyễn; hoa tiêu cho vào nồi rang thơm, cho vào dầu vừng, rưới dầu lên trên đậu phụ.

2. Rắc muối vừng lên trên đậu phụ, khuấy đều là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này có vị đặc biệt, mùi thơm lâu, là món ăn ngon mùa hè, nhuận tràng thông tiện.

HÂM MĂNG KHOAI TÂY

* Nguyên liệu:

Khoai tây, măng mỗi loại 100g, dầu thực vật 20g, hoa tiêu 2g, gừng 3g, lượng vừa muối tinh.

* Cách làm:

1. Rửa sạch khoai tây, gọt vỏ, thái sợi nhỏ, nhúng

vào nước sôi chần chín, vớt ra cho vào nước nguội làm nguội, măng cũng thái sợi nhỏ, nhúng vào nước sôi một lúc, vớt ra làm nguội, để ráo nước.

2. Cho các nguyên liệu trên vào đĩa, nêm muối, dùng nước sôi tắm lên trên các nguyên liệu đó.

3. Bắc chảo lên bếp, khi dầu nóng cho hạt tiêu, gừng, sau khi có mùi thơm, cho hạt tiêu, gừng ra, rưới dầu lên nguyên liệu là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này màu đẹp, hương vị thơm ngon, có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

QUẢ BỔ QUÂN NỖN RAU CẢI

*** Nguyên liệu:**

Nõn rau cải trắng 200g, quả bồ quân 100g, đường trắng 100g, quế hoa 5g.

*** Cách làm:**

1. Dùng nước sôi để nguội rửa nõn rau cải trắng cho sạch, thái thành miếng mỏng tròn, xếp lên đĩa; rửa sạch quả bồ quân, nhặt bỏ cuống, thái đôi bỏ hạt, dùng 150ml nước nấu chín, vớt ra để khô nước, chờ dùng.

2. Để nguyên nước cũ, thêm quế hoa, đường trắng, dùng lửa nhỏ nấu nước, đợi khi sền sệt cho quả bồ quân

vào, dùng lửa nhỏ hầm chín. tắt lửa để nguội, cho vào giữa nón rau cải, là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm ngọt hợp khẩu vị, nhuận tràng thông tiện.

QUẾ HOA SỢI LÊ

*** Nguyên liệu:**

Lê 300g, đường trắng 100g, quế hoa 5g, quả mơ 5g, bánh ngọt 5g.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch lê gọt vỏ bỏ hạt, thái sợi nhỏ, nhúng vào nước sôi một lúc, để ráo nước xếp ra đĩa; mơ, bánh ngọt thái nhỏ.

2. Trước hết xếp quế hoa vào giữa sợi lê, phía trên rắc đường trắng, sau cho mơ, bánh ngọt xếp xung quanh đường trắng, là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm ngọt hợp khẩu vị, giải rượu nhuận tràng, người bị táo bón nên ăn thường xuyên.

CANH ĐẬU NÀNH SUỒN LỢN

* Nguyên liệu:

Đậu nành 150g, sườn lợn 600g, củ cải muối (ca la thầu) 500g, gừng tươi 1 miếng, một ít dầu ăn, muối.

* Cách làm:

1. Cho đậu nành vào nồi sao sơ, không cần cho dầu, sau lại dùng nước rửa sạch, để ráo nước, chờ dùng.

2. Củ cải muối rửa sạch thái miếng, ngâm vào nước cho hết vị mặn, rửa sạch chờ dùng.

3. Gừng dùng nước rửa sạch, cạo vỏ, thái miếng, chờ dùng.

4. Rửa sạch sườn lợn, chặt miếng, cho vào nồi nước sôi nấu khoảng 5 phút, vớt ra, chờ dùng.

5. Cho lượng vừa nước vào nồi, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau cho toàn bộ nguyên liệu ở trên vào, đợi nước sôi lại, chuyển lửa vừa tiếp tục nấu đến khi đậu chín, nêm một ít dầu ăn, muối là được.

* Công năng và đặc điểm:

Canh này tươi ngọt ngon miệng, nguyên liệu đơn giản, cách làm dễ dàng, nước canh bổ mà không táo, có tác dụng kiện tỳ khai vị.

CANH RAU CẦN TÁO TÀU

*** Nguyên liệu:**

Rau cần 200-400g, táo tàu 50-100g, lượng vừa nước.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái nhỏ.
2. Rau cần đã thái nhỏ cùng táo cho vào nồi đất, với 1000ml nước, nấu còn 500ml, chia 3 lần uống, uống liền 5-7 ngày.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này có công hiệu thanh phong tức hỏa, chủ trị táo bón tiểu vàng.

CANH RAU CHÂN VỊT NGÂN NHĨ

*** Nguyên liệu:**

Rễ rau chân vịt 90g, ngân nhĩ 9g, lượng vừa dầu ăn, muối.

*** Cách làm:**

1. Trước hết ngâm ngân nhĩ vào nước 2 giờ, rửa sạch.
2. Rửa sạch rễ rau chân vịt, đợi dùng.
3. Ngân nhĩ cho vào nồi đất, cho 420ml nước, nấu

khoảng sau nửa giờ cho rề rau chân vịt vào, lại nấu sôi 20 phút, nêm dầu, muối vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này có công hiệu giải khát thông tiện.

CANH CỦ CẢI LÒNG GÀ

*** Nguyên liệu:**

Củ cải trắng 1000~1500g, lòng gà 1 bộ, rau cần 200g, gừng 50g, lượng vừa dầu vừng, muối.

*** Cách làm:**

1. Củ cải gọt vỏ rửa sạch, thái miếng to.
2. Làm sạch lòng, mề, xát muối rửa kỹ xong thái miếng.
3. Rau cần bỏ lá rửa sạch thái đoạn; gừng tươi gọt vỏ thái miếng chờ dùng.
4. Miếng củ cải cho vào nồi đất to, đổ vào 5 bát nước nấu chín, cho lòng gà, rau cần, gừng cùng nấu, khi chín, nêm muối, dầu vừng là được. Canh không được quá mặn, nếu cho thêm chút xì dầu (hoặc nước mắm) thì vị càng ngon.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này hương vị thơm ngon, có công hiệu thanh nhuận kiện tỳ tiêu thực (có thể tham khảo ở món *Canh sứa củ cải cá diếc*). Mùa đông xuân đây là món ăn rất

thích hợp với cả nhà ăn. Nhưng cần lưu ý củ cải không thể ăn cùng nhân sâm và các loại sâm thuốc bổ khác, các vị khác không có phản ứng không tốt, nếu người mới dùng nhân sâm, sau mấy ngày ăn củ cải thì vô hại.

CANH RAU CẦN THANH ĐẢN

*** Nguyên liệu:**

Rau cần 250~500g, lượng vừa dầu ăn, muối ăn.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái đoạn ngắn, cho vào máy xay lấy nước.

2. Lọc nước rau cần trong nấu sôi, nêm dầu, muối vừa đủ là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Mỗi ngày sáng sớm uống một lần. Nước này có tác dụng thanh nhiệt trong cơ thể, gan mật ẩm nhiệt, có thể trị chứng nhiệt, thích hợp với người táo bón.

CANH RAU CẦN THANH PHỤC NHIỆT

*** Nguyên liệu:**

Rau cần 250g, nhân ý dĩ 25g, lượng vừa dầu ăn, muối vừa đủ.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch rau cần, thái đoạn, cho vào máy xay lấy nước; nhân ý dĩ nấu chín.
2. Nhân ý dĩ và nước rau cần cùng nấu sôi, nêm dầu muối vừa là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Nước này có tác dụng thanh nhiệt lợi thấp.

CANH TÁO LÊ CÁ DIẾC

*** Nguyên liệu:**

Lê, táo mỗi loại 2 quả, cá diếc 1 con (khoảng 400g), hạnh nhân 15g, gừng tươi 2g, lượng vừa dầu, muối ăn, một ít hồ tiêu.

*** Cách làm:**

1. Cá diếc đánh vảy, rửa sạch, thấm khô; rắc một ít muối và bột hồ tiêu lên cá, ướp một lúc.
2. Táo lê gọt vỏ, bỏ tâm, hạt thái miếng to; hạnh nhân rửa sạch để ráo nước.
3. Bắc chảo đun nóng dầu cho gừng xào thơm, cho cá vào rán.
4. Cho lượng vừa nước vào chảo, nấu sôi, lại cho lê, táo, hạnh nhân vào, dùng lửa nhỏ nấu 3 giờ, nêm dầu muối vừa là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này nhuận mà không ngán, là món ăn tốt nhất trong mùa thu đông. Có công hiệu sinh tân khai vị, nhuận tràng, kích thích tiêu hóa, người táo bón ăn thường xuyên rất tốt.

CANH MĂNG TÂY SEN TƯƠI NGÔ

*** Nguyên liệu:**

Măng tây 250g, hạt sen tươi 100g, ngô 2 bắp, lá sen tươi 1 lá, một ít dầu và muối ăn.

*** Cách làm:**

1. Nhặt chọn măng tươi, bỏ lớp già, rửa sạch, thái thành hình góc, chờ dùng.
2. Hạt sen tươi bóc bỏ vỏ cứng, bỏ tâm, rửa sạch, chờ dùng.
3. Ngô bỏ lớp áo, râu, rửa sạch, thái miếng dày, chờ dùng.
4. Lá sen tươi rửa sạch chờ dùng.
5. Cho lượng vừa nước vào nồi đất, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau cho hạt sen, măng, miếng ngô vào. đợi sôi lại, dùng lửa nhỏ tiếp tục nấu cho đến khi hạt sen và ngô hơi chín, lại cho lá sen vào, nấu sôi, nêm ít dầu và muối vào, là có thể dùng được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này có tác dụng kiện tỳ khai vị. Vì trong nguyên liệu có chứa nhiều chất xơ, người táo bón ăn canh này rất tốt.

CANH RAU CHÂN VỊT CHÂN GIÒ GAN LỢN

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 600g, gan lợn 200g, thịt chân giò lợn 25g, gừng tươi 1 miếng, một ít muối, xì dầu, dầu ăn, bột tiêu, lượng vừa bột lọc.

*** Cách làm:**

1. Lấy một ít xì dầu, dầu ăn, bột tiêu và lượng vừa bột lọc trộn đều, đánh tan thành nguyên liệu ướp.
2. Chọn gan lợn tươi mới, rửa sạch, thấm khô nước, thái miếng mỏng, cho nguyên liệu ướp vào trộn đều, ướp cho lên mùi thơm.
3. Rửa sạch thịt chân giò, thái miếng nhỏ; chọn rau chân vịt tươi, cắt bỏ rễ, thái đoạn ngắn, cho vào nồi nước sôi luộc sơ, sau đó rửa sạch, để ráo nước; rửa sạch gừng, gọt vỏ, thái miếng mỏng.

4. Cho lượng vừa nước vào nồi đất, trước hết dùng lửa to nấu sôi nước, sau đó cho gừng, thịt chân giò và rau chân vịt vào, chuyển lửa nhỏ nấu một lúc, lại cho gan lợn vào nấu chín, nêm vừa muối là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng bổ âm huyết, hoạt tràng thông tiện. Trong rau chân vịt có nhiều vitamin và thủy phần, ăn nhiều có thể nhuận tràng thông tiện, từ đó đạt được hiệu quả trị liệu.

CANH NẠM BÒ CỦ CẢI

*** Nguyên liệu:**

Nạm bò (lớp mỡ trên da dày bò) 750g, củ cải trắng 1000g, một ít gừng tươi, đậu xị hành hoa, lượng vừa muối.

*** Cách làm:**

1. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch thái miếng.
2. Sau khi nạm bò rửa sạch thái miếng to cùng với củ cải cho vào nồi đất, cho vào 5 tô nước, nấu 3 giờ, khi chín cho gừng tươi, đậu xị, thêm lượng vừa muối, không để quá mặn, chuẩn bị dùng cho hành hoa vào.

*** Công năng và đặc điểm:**

Người có nội nhiệt, tiêu hóa không tốt, khí trệ vị ngai (cứng) nên dùng nhiều canh này. Củ cải trắng có công hiệu tăng sức ăn uống, lợi tiêu hóa. Thích hợp với người táo bón.

CANH CÀ KHOAI TÂY RAU SỐNG

*** Nguyên liệu:**

Rau sống 200g, cà 2 quả, khoai tây 1 củ, một ít muối, dầu, đường.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch các loại rau, khoai tây gọt vỏ thái miếng, cà thái miếng.

2. Cho dầu, muối, đường, nước vào nồi, cho tiếp khoai tây, cà vào nấu, rau sống cho sau cùng.

*** Công năng và đặc điểm:**

Đây là món canh thanh nhuận bổ.

CANH SỢI CỦ CẢI TRÚNG

*** Nguyên liệu:**

Củ cải trắng 250g, trứng 2 quả, tỏi 2 nhánh, hành

hoa 1g, dầu vừng 20g, muối tinh 3g, một ít bột lọc nước, lượng vừa dầu ăn.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch củ cải nạo thành sợi, tỏi đập nhỏ.

2. Tỏi cho vào chảo dầu xào thơm, tiếp cho sợi củ cải vào xào, rồi thêm lượng vừa nước nấu sôi 5 phút, lại đổ trứng vào, nêm gia vị, cho thêm bột lọc nước, cho dầu vừng, rắc hành hoa lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này thơm ngon hợp khẩu vị, nhuận tràng thông tiện.

CANH TÔM NỒN RAU CÂU CỦ CẢI

*** Nguyên liệu:**

Củ cải trắng 250g, tôm nõn 25g, rau câu 5g, rượu, muối mỗi loại 2g, hành 2g, gừng 1g, dầu thơm vừng 20g, lượng vừa dầu ăn.

*** Cách làm:**

1. Củ cải gọt vỏ thái sợi nhỏ; tôm nõn ngâm nước nóng cho nở.

2. Cho dầu vào nồi đun nóng, xào thơm hành, gừng, cho tôm, rượu, nước vào đun sôi 5 phút, cho sợi củ cải

vào, nêm chút muối và gia vị, nấu thêm 5-10 phút, đổ vào bát rau câu, rưới dầu vừng lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này có vị thơm ngon, nhuận tràng thông tiện.

CANH HẠNH NHÂN TRẦN BÌ GÀ GÔ

*** Nguyên liệu:**

Hạnh nhân nam 50g, hạnh nhân bắc 20g, trần bì 1 miếng, gà gô 1 con, thịt lợn nạc 150g, một ít dầu, muối.

*** Cách làm:**

1. Gà gô làm sạch lông, nội tạng, rửa sạch, thái miếng.

2. Lần lượt bóc vỏ hạnh nhân nam, hạnh nhân bắc, rửa sạch.

3. Ngâm trần bì trong nước cho nở, lần lượt rửa sạch cùng thịt lợn nạc.

4. Cho lượng vừa nước vào nồi đất, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau cho vào toàn bộ nguyên liệu, đợi sau khi sôi, chuyển sang lửa vừa tiếp tục nấu khoảng 2 giờ, nêm vào một ít dầu muối, là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này vị ngọt ngon miệng, thích hợp với bữa ăn

hàng ngày cho mọi người lớn nhỏ trong gia đình. Món này dùng thường xuyên còn có thể kiện tỳ lý khí khai vị, nhưng người nhiệt ho, đàm vàng không nên ăn nhiều canh này.

CANH HẠT THÔNG NGÔ GÀ GÔ

* Nguyên liệu:

Nhân hạt thông 75g, ngô 2 bắp, gà gô 4 con, trần bì 1 góc, thịt lợn nạc 150g, một ít dầu, muối.

* Cách làm:

1. Gà gô làm sạch lông, nội tạng, rửa sạch.
2. Chọn bắp ngô nguyên, bỏ lớp áo, bỏ râu, rửa sạch, thái miếng dày.
3. Ngâm rửa sạch nhân hạt thông; trần bì ngâm trong nước, rửa sạch.
4. Rửa sạch thịt nạc để ráo nước.
5. Cho lượng vừa nước vào nồi đất, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau cho vào toàn bộ nguyên liệu ở trên, đợi nước sôi lại, chuyển lửa vừa nấu trên dưới 2 giờ, nêm vào ít dầu muối, là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này ngọt ngon miệng, thích hợp với bữa ăn trong gia đình cho mọi người lớn nhỏ. Món canh này dùng thường xuyên có tác dụng kiện tỳ khai vị. Nhưng người đại tiện loãng tháo dạ không nên dùng.

CANH THỊT DÊ LẠC ĐẬU ĐEN

*** Nguyên liệu:**

Thịt dê 750g, đậu đen 50g, nhân lạc 50g, mộc nhĩ 25g, táo nam 10 quả, gừng tươi 2 miếng, một ít dầu, muối.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch thịt dê thái miếng to, cho nước sôi vào đun khoảng 5 phút, gạn sạch nước; các nguyên liệu khác ngâm vào nước ấm rửa sạch.

2. Táo nam (dùng táo tàu đều được), bỏ hạt táo; lạc không dùng vỏ ngoài rửa sạch.

3. Cho 3000ml nước vào nồi, lại bắc nồi lên bếp; đun sôi nước, sau đổ nguyên liệu trên vào nấu chín.

4. Sau khi nước canh sôi, dùng lửa nhỏ nấu 3 giờ là được.

5. Nấu xong nêm dầu, muối cho vừa, ăn cả nước lẫn cái.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này bổ tỳ ích khí, dưỡng huyết cường dương. Khi nấu kỵ dùng nồi đồng và giấm chua; người đại tiện loãng, tháo dạ không nên ăn.

CANH NGÓ SEN BA ĐỎ XƯƠNG DÊ

*** Nguyên liệu:**

Xương sống dê hoặc xương cổ dê 1000g, ngó sen 750g, củ cải đỏ 150g, đậu đỏ 50g, táo tàu 12 quả, gừng tươi 1 miếng, lượng vừa dầu, muối.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch xương sống dê, thái thành miếng to, xương cổ dê đập nát.

2. Rửa sạch ngó sen, thái miếng to, bỏ đốt; củ cải đỏ cạo vỏ rửa sạch, nghiêng dao thái miếng hình tam giác.

3. Lần lượt rửa sạch đậu đỏ, táo tàu, táo tàu bỏ hạt.

4. Cho 3000ml nước (khoảng 12 bát) vào nồi, đun sôi nước rồi cho tất cả nguyên liệu vào trong nồi.

5. Sau khi nước trong nồi sôi lại, dùng lửa nhỏ nấu 3 giờ là được; khi nấu xong, nêm lượng vừa dầu và muối là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này bổ khí bổ huyết, sinh tình tăng tủy, người tỳ vị hư nhược, tháo dạ không nên ăn.

CANH RAU

*** Nguyên liệu:**

Bắp cải 250g, khoai tây 75g, cà rốt 50g, nước luộc gà 250g, bơ, bánh mì rán mỗi loại 15g, bột mì 5g, lá thơm (lá cơm nếp) nửa lá, củ hành 25g, muối 2g, lượng vừa dầu ăn.

*** Cách làm:**

1. Bắp cải rửa sạch thái nhỏ; cà rốt, khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, cho tất cả vào nồi, lại cho nước (nên cho nước ngập bằng rau) nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu 40 phút cho rau chín nhừ, là được. Rau cho vào sàng thưa, dùng muôi dầm nát thành hồ nhuyễn. Đổ vào nồi, cho nước luộc gà vào nấu sôi khuấy đều.

2. Hành củ thái nhỏ; cho bơ vào nồi nấu chín bảy phần, cho hành củ, lá thơm vào xào sơ, đợi khi hành có màu vàng thẫm, cho bột mì vào xào chín, cho rau nhuyễn vào nồi, nêm dầu, muối vào hòa đều, nấu sôi là được.

3. Bánh mì miếng rán để riêng; khi canh được bỏ lá thơm ra.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh có màu vàng gạo, vị ngon. Món này có công hiệu bổ tỳ ích khí, thông tiện.

CANH KHOAI TÂY NHUYỄN

*** Nguyên liệu:**

Khoai tây 100g, bơ 15g, canh lòng trắng trứng gà 300g, bánh mì rán 15g, bột mì 5g, lá thơm (lá cơm nếp) nửa lá, hành củ 25g, muối 2g, lượng vừa dầu ăn.

*** Cách làm:**

1. Khoai tây gọt vỏ rửa sạch, cho vào nồi, cho nước nấu sôi, lại chuyển nhỏ lửa nấu khoảng 40 phút, nấu cho khoai tây chín như đánh nhuyễn, cho vào chày.

2. Đặt nồi lên bếp lửa, cho khoai tây đã đánh nhuyễn vào, cho nước luộc gà vào đánh tan.

3. Hành củ thái nhỏ; cho bơ vào chảo, khi bơ nóng được sáu phần, cho hành củ thái, lá thơm xào cho đến khi có màu vàng, cho bột mì vào xào chín, đổ vào nồi canh khoai tây nhuyễn, nêm chút dầu, muối, nước canh sôi vài dạo, tiếp cho bánh mì rán vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món canh khoai tây nhuyển có màu trắng tro, vị thơm ngon. Người táo bón ăn thường xuyên rất tốt.

CANH RAU CHÂN VỊT NHUYỄN

*** Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 250g, nước luộc gà 5 bát (chén) nhỏ, khoai tây 100g, trứng gà 3 quả, bạch thoát 50g, bơ tươi 5 thìa canh, hành tây 1 quả, lượng vừa bột mì pha loãng, một ít dầu, muối, bột hồ tiêu.

*** Cách làm:**

1. Rau chân vịt chần sơ qua nước sôi, lại cho vào nước nguội làm nguội, vắt khô, đánh nhừ thành rau chân vịt nhuyển, chờ dùng.

2. Trứng gà luộc chín.

3. Khoai tây thái miếng nhỏ, dùng nước canh nấu chín; hành tây thái nhỏ dùng bạch thoát xào thơm.

4. Nước canh nấu sôi, cho bột mì pha loãng vào, nêm thêm dầu, muối, bột hồ tiêu, sau đó cho khoai tây miếng, hành tây thái miếng và rau chân vịt nhuyển vào, nấu sôi (không nên cho sôi nhiều, để tránh vàng) là được. Múc ra đĩa sâu lòng, trong nước canh cho nửa quả trứng gà và một chút bơ tươi là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này có màu xanh trắng xen nhau, ăn ngon miệng, béo mà không ngậy ngán, có tác dụng thông tiện.

CANH ĐẬU TRẮNG

*** Nguyên liệu:**

Đậu trắng 500g, bơ, rau cần mỗi loại 150g, cà rốt 250g, khoai tây 250g, lá thơm 1 lá, ớt khô 1 quả, nước luộc gà 2500g, hành củ 250g, hồ tiêu sọ 10 hạt, muối 15g, lượng vừa dầu ăn.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch đậu trắng, cho vào nước ấm ngâm 2 giờ, thay nước (nước nên ngập bằng đậu) nấu sôi, chuyển lửa nhỏ nấu 1 giờ tắt lửa.

2. Cà rốt, củ hành bỏ vỏ, rửa sạch, thái thành miếng vuông bằng hạt đậu trắng; rau cần bỏ lá già bỏ rễ, chỉ lấy cọng, thái đoạn ngắn nhỏ bằng hạt đậu trắng; khoai tây gọt vỏ rửa sạch, thái thành 40 miếng vuông.

3. Cho bơ vào nồi đun nóng đến sáu phần, cho hành củ, cà rốt vào, thêm lá thơm, ớt khô, hạt tiêu sọ, dùng lửa nhỏ hầm chín năm phần, cho rau cần và nước luộc gà vào, hầm một lúc. Đổ bỏ một phần nước luộc đậu trắng, cho rau đã xào vào nồi đậu trắng, cho khoai tây

vào nước canh gà, nêm một chút dầu, muối, gia vị, nấu tiếp nửa giờ là được. Khi ăn, lấy ớt và lá thơm ra.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh có màu trắng bột, vị thơm ngon, có tác dụng kiện tỳ, trợ tiêu hóa, thông tiện.

CANH TRỨNG SAM MIẾN NGÔ

*** Cách làm:**

Miến ngô 200g, thịt lợn xé sợi 50g, nước luộc thịt 250g, rau mùi 20g, xì dầu 10g, muối tinh, hành thái sợi, gừng thái sợi mỗi loại 5g, dầu lạc 15g, một ít dầu vừng.

*** Cách làm:**

1. Cho miến ngô vào chậu, ngâm mềm, độ cứng mềm có thể dùng dao thái đoạn nhỏ là được; rắc một ít bột ngô lên bàn, dùng tay xoa thành viên tròn nhỏ.

2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu lạc vào, sau khi dầu nóng cho thịt, hành, gừng (đã thái sợi) vào chảo xào nóng, lại cho thêm nước luộc thịt, xì dầu, muối nấu sôi cho một chút dầu vừng vào, dậy kín vung, cho ra.

3. Bắc một nồi khác lên bếp, đổ nước vào nấu sôi cho miến ngô vào thành trứng sam, dùng lửa vừa nấu chín, vớt sang nồi canh, khuấy nhẹ, cho rau mùi vào (đã rửa sạch thái nhỏ) cho vào bát là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh này màu sắc đẹp, ngon miệng, có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

CANH GIÁ ĐẬU NÀNH ĐẬU PHỤ

*** Nguyên liệu:**

Giá đậu nành 250g, đậu phụ 2 miếng, cải dứa 100g, dầu đậu nành 100g, muối tinh 3g, hành hoa 10g.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch giá đậu nành bỏ vỏ đậu, đậu phụ thái thành miếng vuông 1cm, rửa sạch dứa cải thái nhỏ.

2. Cho dầu vào chảo xào nóng, cho hành hoa vào xào sơ, lại cho giá đậu nành vào, xào đến khi có mùi thơm, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, khi giá đậu nành chín nhừ, cho dứa cải, đậu phụ vào, dùng lửa nhỏ hầm 10 phút, nêm chút muối là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Canh đặc vị tươi, có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

CANH GIÁ ĐẬU NÀNH NẤM

* Nguyên liệu:

Giá đậu nành 250g, nấm tươi 50g, muối 3g, lượng vừa dầu ăn.

* Cách làm:

1. Giá đậu nành cắt bỏ rễ, râu, rửa sạch, cho lượng vừa muối nấu 20 phút.

2. Cho nấm thái miếng vào nấu thêm 3 phút là được.

* Công năng và đặc điểm:

Canh có vị tươi non ngon miệng, có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

CANH CỦ CẢI THÁI SỢI

* Nguyên liệu:

Củ cải 250g, tép moi (hoặc tôm rảo nhỏ) 15g, lượng vừa nước dùng, mỡ lợn 20g, hành thái nhỏ 2g, muối tinh 2g.

* Cách làm:

1. Rửa sạch củ cải nạo thành sợi, cho vào nước sôi chần một lúc, để ráo nước.

2. Cho mỡ lợn vào nồi chờ nóng, cho hành phi thơm, cho sợi củ cải vào xào một lúc, cho nước dùng vào, tiếp cho tép, nêm chút muối nấu sôi là được

*** Công năng và đặc điểm:**

Món canh này nước trong vị đậm đà, có công hiệu nhuận tràng thông tiện.

CANH ĐẬU PHỤ RAU CÂU

*** Nguyên liệu:**

Đậu phụ 2 miếng, rau câu 100g, gừng non thái sợi 1g, muối 3g.

*** Cách làm:**

1. Đậu phụ thái thành miếng nhỏ hình vuông, rau câu thái đoạn dài 3cm, chờ dùng.

2. Cho lượng vừa nước vào nồi, cho rau câu vào, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa vừa nấu cho đến khi rau câu mềm, cho đậu vào, nêm chút muối, nấu thêm 4 phút, cho sợi gừng vào, để một lúc tắt lửa là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này thơm ngon miệng, ăn thường xuyên không ngán, có lợi cho thông tiện.

BÁNH BAO TỬ VỊ

*** Nguyên liệu:**

Bột mì (hoặc bột kiều mạch) 250g, lượng vừa bột nở,

bột mì lên men, mỡ lợn 125g, đường trắng 175g, đường đỏ 100g, nhân đậu 100g, nhân đường vừng 100g, nhân đường hạt đào 100g.

*** Cách làm:**

1. Cho bột mì vào chậu, cho bột nở, mỡ lợn, đường trắng, nước nhào đều lên men, đợi bột nở chờ dùng.

2. Cho bột mì lên men vào, đưa lên bàn nhào bóp đều, vo thành thỏi dài đường kính 1cm, làm thành viên nhỏ.

3. Chia đường đỏ, nhân đậu, nhân đường vừng, nhân đường hạt đào thành 10 phần mỗi loại, vo thành viên tròn nhỏ, rồi lại ấn dẹt viên bột mì, sau đó lần lượt bao gói một loại nhân, cho vào khuôn (hoặc cái chén hạt mít), đưa vào lồng hấp, dùng lửa to chừng 15 phút, lấy ra bỏ khuôn là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này viên nhỏ đẹp, màu vàng, nhân nhiều dạng, ngon miệng. Bột mì (hoặc bột kiều mạch) có công hiệu thanh nhiệt giải độc, ích khí khoan tràng, người táo bón dùng rất tốt.

Cần chú ý:

Kiều mạch không nên ăn thời gian dài. Người tỳ vị hư hàn kiêng ăn, càng không thể ăn cùng thịt lợn và phèn. Nếu kiều mạch ăn cùng thịt lợn, sẽ gây rụng tóc rụng

lông mảy, ăn cùng phèn sẽ gây ngộ độc nặng, nguy hiểm tính mạng.

MÌ SỢI KIỂU MẠCH NGUỘI

* Nguyên liệu:

Bột kiều mạch 500g, bột mì 500g, nước dùng 500g, trứng gà 100g, cà chua 250g, tôm rảo khô 25g, nấm hương 25g, rau câu 1 miếng, muối tinh 5g, gừng 50g, hành 150g.

* Cách làm:

1. Cho bột kiều mạch và bột mì vào chậu, cho muối tinh vào trộn đều, cho lượng vừa nước hòa thành bột nhào, để sau 20 phút, làm thành miếng mì dày 1mm, thái thành sợi mì rộng 3mm, dùng nước sôi nấu chín, lại dùng nước nguội làm nguội, lọc thủy phần, cho vào tủ lạnh.

2. Rửa sạch hành thái sợi; rửa sạch gừng, thái nhỏ, rửa sạch rau câu, xé nhỏ; xếp chéo nhau lên đĩa, trứng gà tráng thành tấm, thái hình thoi.

3. Khi ăn lấy mì sợi ra, dùng nước nguội làm rã ra, lọc bỏ nước. Cho mì sợi vào bát phía trên xếp miếng cà chua vào. Tôm rảo khô ngâm xong rắc lên trên miếng

trứng, bày tiếp nấm hương đã nấu mềm, cho vào 2 miếng nước đá, tưới lượng vừa nước nguội. Kèm riêng một bát nhỏ nước dùng, nêm hành, gừng, muối, rau câu là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này ngon miệng, có công hiệu nhuận tràng thông tiện, người táo bón dùng rất tốt.

BÁNH NGÔ HẤP HÀNH HOA NGŨ HƯƠNG

*** Nguyên liệu:**

Bột ngô 500g, hành hoa 100g, lượng vừa bột ngũ hương, muối tinh.

*** Cách làm:**

1. Cho bột ngô vào chậu, cho gia vị vào trộn đều, cho vào nước nóng, hòa thành bột ngô nhào nhuyễn.
2. Chia bột ngô thành 5 phần, làm thành dạng bánh ngô hấp, chờ dùng.
3. Đưa bánh ngô vào lồng hấp, dùng lửa to chưng 30-40 phút là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Bánh này mềm thơm ngon miệng, thích hợp với người táo bón.

BÁNH RAU Hẹ KIỀU MẠCH

*** Nguyên liệu:**

Bột kiều mạch 250g, rau hẹ 150g, lượng vừa muối, dầu lạc.

*** Cách làm:**

1. Cho bột kiều mạch vào chậu, cho nước nóng vào hòa thành bột nhào; rửa sạch rau hẹ thái nhỏ cho vào bột nhào kiều mạch, nêm muối trộn đều.

2. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào đun nóng, cho lượng vừa bột nhào kiều mạch vào, làm thành bánh mỏng, rán cho đến khi hai mặt đều vàng là được, lần lượt rán hết bánh.

*** Công năng và đặc điểm:**

Rau hẹ có nhiều chất xơ, có thể tăng cường nhu động ruột dạ dày; kiều mạch có công hiệu ích khí khoan tràng.

BÁNH BỘT NGÔ

* Nguyên liệu:

*Bột ngô 1000g, táo tàu 250g, bột nở 100g, lượng vừa
kiềm ăn, 600ml nước.*

* Cách làm:

1. Rửa sạch táo tàu cho vào bát, cho lượng vừa nước
đưa vào lồng hấp hấp chín, để ráo nước, phơi nguội chờ
dùng.

2. Theo phương pháp bình thường hòa bột ngô đều
thành bột nhào, cho bột nhào đổ lên trên rây vải, dùng
tay chà bằng, độ dày khoảng 6cm, rải đều táo lên trên
bề mặt, lấy tay ấn một cái, dùng lửa to chưng 25 phút
cho chín, đưa ra để nguội, thái thành miếng hình thoi
đặt lên đĩa là được.

* Công năng và đặc điểm:

Món này mềm, mùi thơm nồng. Người táo bón dùng
rất tốt.

BÁNH NGÓ SEN BỘT NGÔ

* Nguyên liệu:

*Bột ngô 500g, ngô sen 500g, đường trắng 150g, mơ
thái nhỏ, sắn trà thái nhỏ 15g, men tươi nửa miếng.*

*** Cách làm:**

1. Men tươi dùng nước hòa tan, đổ vào bột ngô, hòa thành bột nhào, hơi mềm.

2. Rửa sạch ngô sen bỏ vỏ, thái sợi, cho vào bột ngô, lại thêm đường trắng trộn đều, cho vào rây vải chà bằng, rắc mơ, sơn trà đã thái nhỏ lên, dùng lửa to chưng 30 phút, ra nồi chờ nguội, thái miếng là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu vàng, ngọt ngon miệng. Có công hiệu kiện tỳ khai vị, nhuận tràng tiêu thực, người táo bón ăn rất tốt.

BÁNH BỐ QUÂN

*** Nguyên liệu:**

Bột ngô 500g, bột gạo tẻ 100g, tương trái cây 150g, đường trắng 200g, lượng vừa sợi xanh đỏ, một ít bột soda.

*** Cách làm:**

1. Cho bột ngô vào chậu, cho bột soda với lượng vừa nước hòa thành bột nhào; lấy 200g bột nhào cùng 150g đường trắng trộn đều, lại cho tương trái cây bóp mềm.

2. Bột gạo cho lượng vừa bột soda hòa thành dạng hồ

nhuyễn, thêm vào lượng đường trắng còn dư trộn đều, chờ dùng.

3. Cho tấm vải vào bên trong lồng hấp, đổ vào 300g bánh ngô dàn bằng, lại lấy bánh ngô đã trộn đường trắng phủ lên trên dàn bằng, lấy giấy cứng cuộn thành cuộn hình cái loa, sau đó đổ hồ nhuyễn gạo vào, bịt chặt miệng cuộn giấy lại, từ từ bóp lên trên bột bánh ngô bỏ quân, từ lỗ nhỏ bóp ra sợi nhỏ. Có thể làm các dạng khác nhau như hình vuông, xiên, tròn, sau đó rắc sợi xanh đỏ lên trên mặt. Dùng lửa to nấu nồi nước sôi chừng 1 giờ, sau khi chín lấy ra để nguội, thái miếng xiên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Bánh này chua ngọt ngon miệng, có công hiệu hóa thực tích, thanh nội tích, có lợi cho đại tiểu tiện, người táo bón ăn bánh này rất tốt.

SÚI CẢO NGÔ

*** Nguyên liệu:**

Bột ngô 500g, rau hẹ 250g, tép khô 25g, miến ngâm 200g, mỡ lợn 50g, dầu vừng 50g, lượng vừa bột mì, xì dầu, muối, bột tiêu.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch rau hẹ, thái nhỏ; rửa sạch tép khô, vắt khô nước; miến ngâm thái nhỏ, cho miến thái và tép khô vào chậu, nêm muối, xì dầu, bột hoa tiêu trộn đều, rắc rau hẹ lên trên, rưới mỡ lợn chín, dầu vừng lên, trộn đều thành nhân.

2. Bắc nồi lên bếp, cho vào 375ml nước nấu sôi, cho bột ngô từ từ tan ra. Bắc nồi ra khỏi bếp, dùng đũa khuấy, sau dàn đều ra mặt bàn, phơi sơ một lúc, dùng tay, nặn thành 20 viên, mỗi viên tròn có đường kính khoảng 10cm, gói nhân vào, làm thành hình bánh sủi cảo (bánh chẻo).

3. Cho vào lồng hấp, dùng lửa to chưng 15 phút là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này vị ngon, dinh dưỡng phong phú. Bột ngô chưng sủi cảo (bánh chẻo) có tác dụng kích thích trao đổi mỡ, có lợi cho thông tiện, rất tốt với người táo bón.

KHOAI TÂY CHỐNG LỚP

*** Nguyên liệu:**

Khoai tây 500g, bột ngô 250g, bột mì 100g, thịt lợn

*nạc 100g, lượng vừa muối tinh, xì dầu, bột hồ tiêu, dầu
vừng, dầu thực vật 50g.*

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch khoai tây, gọt vỏ, nạo thành sợi khoai tây; lấy sợi khoai tây cho vào chậu, thêm bột ngô, bột mì trộn đều, đến khi sợi khoai tây, bột ngô, bột mì thành bột nhào có thể vo tròn và rơi tơi ra là được; trải một tấm vải lên rây, cho nguyên liệu khoai tây đã trộn xong vào rây, đưa vào nồi nước sôi, đun lửa to chừng 30-40 phút là được.

2. Đặt chảo lên bếp, cho dầu thực vật vào, khi dầu nóng, cho thịt lợn băm nhỏ vào nồi xào đến khi có mùi thơm, nêm xì dầu, muối, bột hồ tiêu vào là được.

3. Cho sợi khoai tây đã chưng xong vào đĩa, phía trên rắc bột thịt lên, rưới dầu vừng lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có vị mặn thơm vừa miệng. Có công hiệu khoan tràng nhuận tràng thông tiện. Thích hợp với người táo bón.

BÁNH CÀ RỐT RÁN

*** Nguyên liệu:**

Cà rốt 300g, bột ngô 150g, bột mì 300g, bột đậu 75g,

thịt băm 150g, trứng gà 3 quả, lượng vừa soda, một ít muối, hành thái nhỏ, gừng thái nhỏ, dầu thực vật 400g (thực hao 75g).

*** Cách làm:**

1. Cho bột thịt vào trong chậu, cho muối, hành, gừng, trứng gà và 350ml nước, dùng lực khuấy theo một hướng, lại cho thêm bột mì, bột ngô và soda, hòa thành bột nhào hơi mềm hơn bột làm sủi cảo, nặn thành 10 viên chờ dùng.

2. Thái cà rốt thành miếng nhỏ như hạt đậu, ép viên bột mì thành miếng tròn có đường kính 5cm, một mặt tẩm nước một mặt tẩm đầy miếng cà rốt, sau đó ép miếng tròn thành miếng to nhỏ có đường kính 7cm, dùng ngón tay út chọc một lỗ ở tâm, là được bánh bán thành phẩm, chờ dùng.

3. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, khi nóng được bảy phần cho bánh bột mì cà rốt bán thành phẩm vào chảo dầu (mặt cà rốt lên trên), để lửa nhỏ rán cho đến khi có màu vàng, lật lại tiếp tục rán, đến khi hai mặt vàng đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu vàng, vị thơm. Có công hiệu điều trung khai vị, an ngũ tạng, thích hợp với người táo bón.

SỮA ĐẬU ĐÔNG

*** Nguyên liệu:**

Bột ngô 100g, sữa đậu nành 500g, mật ong 100g.

*** Cách làm:**

1. Bột ngô và sữa đậu nành hỗn hợp đều cho vào nồi đặt lên bếp lửa nhỏ nấu, vừa nấu vừa khuấy, đợi khi sền sệt, lại nấu 1-2 phút và cho mật ong vào.

2. Sữa đậu đã nấu xong, đổ vào trong khuôn đựng định hình, đưa vào ngăn đá tủ lạnh làm lạnh.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này mát ngọt ngon miệng, có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

CANH ĐẬU NÀNH

*** Nguyên liệu:**

Đậu nành 150g, nhân lạc 75g, nhãn 20g, táo mật 20 quả, bạch quả 20 hạt, lượng vừa đường trắng, đường vàng.

*** Cách làm:**

1. Rửa sạch đậu nành, hạt lạc, cho vào chậu, cho nước vào ngâm nở; bạch quả bỏ vỏ ngâm vào nước sôi 30 phút, vớt ra bỏ vỏ tâm; sau đó cho đậu nành, bạch quả,

lạc vào nồi, và cho lượng vừa nước, nấu nhừ, múc vào tô lớn.

2. Rửa sạch táo bỏ hạt, cùng với nhãn, đường trắng cho vào bát canh, đưa vào nồi chưng chín, bắc ra rắc quế hoa vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Đậu nành có nhiều dinh dưỡng, nhiều chất xơ, có ích cho thông tiện.

BÁNH MÌ TAM HỢP

*** Nguyên liệu:**

Bột ngô, bột đậu phụ mỗi loại 200g, bột mì 100g, lượng vừa soda.

*** Cách làm:**

1. Cho bột ngô, bột đậu phụ, bột mì vào trong chậu nhỏ, cho bột soda vào, thêm lượng vừa nước hòa thành bột nhào, sau khi bóp đều cho vào chỗ nóng ẩm một lúc.

2. Đặt nồi chưng lên bếp, đặt miếng vải ướt lên, đổ bột nhào mềm lên rải vải, dùng lửa to chưng 30 phút, bắc nồi ra, thái thành miếng bánh.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm ngon miệng, dinh dưỡng phong phú, nhuận tràng, thông tiện.

BÁNH PUDDING SỮA ĐẬU NÀNH

*** Nguyên liệu:**

Sữa đậu nành 400g, sữa gầy 100g, trứng gà 4 quả, mật ong 90g, một ít vừng lạc.

*** Cách làm:**

1. Trước hết dùng nước ấm hòa mật ong với sữa gầy, đập trứng gà vào bát, cho 200ml nước khuấy đều, đổ nước mật ong sữa vào, khuấy đều, làm thành nước trứng sữa, chờ dùng.

2. Hỗn hợp nước trứng sữa và sữa đậu nành trộn đều, cùng cho vào chậu, đưa vào lồng hấp chung 15-20 phút, đưa ra để nguội, rắc vừng lên và rắc lạc lên là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có nhiều dinh dưỡng, nhuận tràng thông tiện.

BÁNH BỘT ĐẬU NÀNH

*** Nguyên liệu:**

Bột đậu nành 250g, bột mì 250g, lượng vừa đường trắng, soda.

*** Cách làm:**

1. Lấy bột đậu nành, bột mì và soda hòa trộn đều, cho vào lượng vừa nước và đường trắng, trộn đều, làm thành dạng bánh khảo nhỏ.

2. Cho bánh lên lồng hấp, dùng lửa to chừng 15 phút là chín.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này mềm thơm ngọt, dinh dưỡng phong phú. Đậu nành có công hiệu kiện tỳ khoan trung, nhuận táo tiêu sưng. Vỏ đậu nành có tác dụng tốt đối với nhuận tràng thông tiện. Người táo bón dùng thường xuyên rất có ích.

CANH SỮA ĐẬU NÀNH MÙI SỮA BÒ

*** Nguyên liệu:**

Sữa bò, sữa đậu nành mỗi loại 200g, lượng vừa bột lọc nước, đường trắng 30g, một ít mút trái cây.

*** Cách làm:**

1. Trước hết cắt nhỏ mút trái cây, chờ dùng.

2. Cho sữa bò, sữa đậu nành và đường trắng vào nồi, khuấy đều, dùng lửa nhỏ nấu sôi, rồi cho bột lọc nước

vào khuấy đều, cuối cùng cho mút trái cây vào, nấu sôi là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có màu trắng sữa, ngọt thơm ngon miệng. Thích hợp với người táo bón.

CHÁO NGŨ NHÂN

*** Nguyên liệu:**

Vừng, nhân hạt thông, nhân hạt đào, hạnh nhân ngọt mỗi loại 10g, gạo lứt 200g, lượng vừa đường trắng.

*** Cách làm:**

1. Hỗn hợp các loại "nhân" trên xay nhỏ; vò sạch gạo lứt, chò dùng.
2. Đặt nồi lên bếp, nấu sôi cho gạo lứt vào, sau đó cho hỗn hợp các loại hạt đã xay trên vào cùng nấu thành cháo loãng. Khi ăn cho đường trắng vào.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng bổ dưỡng gan thận, nhuận táo hoạt tràng, thích hợp với chứng táo bón có tính thói quen của người ở tuổi trung niên, người già do khí huyết khuỵu hư gây nên.

CHÁO NHÂN HẠT THÔNG

* Nguyên liệu:

Nhân hạt thông 15g, gạo lứt 30g.

* Cách làm:

1. Vò sạch gạo lứt, nấu thành cháo.
2. Lấy nhân hạt thông cho nước vào xay nhỏ, làm cao, cho vào cháo, nấu hai, ba dạo sôi là được.

* Công năng và đặc điểm:

Ăn lúc đói bụng, mỗi ngày 3 lần. Món này có tác dụng nhuận tràng thông tiện. Thích hợp với chứng táo bón ở người già khí huyết bất túc hoặc bệnh nhiệt thương tân dẫn đến.

CHUỐI TIÊU ĐẬU PHỤ

* Nguyên liệu:

Chuối tiêu 750g, đậu phụ 100g, lòng trắng trứng gà 5g, dầu ăn 750g, đường trắng, bột lọc khô mỗi loại một lượng vừa.

* Cách làm:

1. Chuối tiêu bóc bỏ vỏ, bổ đôi theo chiều dọc làm hai nửa, khoét một rãnh ở giữa, nhét đậu phụ vào, sau đó

ghép lại, thái thành từng đoạn, rắc bột lọc khô vào; lòng trắng trứng cho bột lọc khô vào hòa thành hồ trứng gà nhuyền.

2. Đặt nồi lên bếp cho dầu vào, khi dầu nóng được bảy phần, cho chuối đã tẩm trứng nhuyền vào rán một lúc vớt ra. Đợi sau khi rán xong toàn bộ, rán lại cho đến khi có màu vàng, để ráo dầu cho lên đĩa, rắc đường trắng vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

CHUỐI TIÊU NƯỚC DỪA

*** Nguyên liệu:**

Chuối tiêu 600g, nước dừa đặc 200g, đường đỏ 100g, một ít nước, dầu vừng.

*** Cách làm:**

1. Chuối tiêu bóc bỏ vỏ thái đoạn nhỏ; hỗn hợp muối và nước dừa hòa đều.

2. Đun nóng nồi, cho vào một ít nước, cho đường đỏ vào dùng lửa nhỏ nấu thành nước đường đặc, cho chuối đã thái vào rán cho đến khi đường bám đầy có thể kéo thành sợi là được, cho vào đĩa đã xoa dầu vừng.

*** Công năng và đặc điểm:**

Khi ăn rưới nước dừa đặc lên là được. Món này thơm giòn ngon miệng.

NƯỚC NGỌT BA QUẢ

*** Nguyên liệu:**

Táo, lê mỗi loại 150g, quýt 80g, đường trắng 100g.

*** Cách làm:**

1. Táo, lê gọt vỏ bỏ hạt rửa sạch, thái đều thành miếng vuông 1cm; quýt bóc bỏ vỏ, nhặt sạch sợi gân.

2. Đổ 300ml nước vào nồi, nấu sôi, cho lê đã thái vào, nấu 8 phút, cho táo đã thái nhỏ và đường trắng vào, lại nấu 8 phút, cho múi quýt vào, khi thấy sôi đưa toàn bộ ra, để nguội, múc ra bát, cho vào tủ lạnh làm mát là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này trong suốt có màu sáng, tươi đẹp, lại chua ngọt hợp khẩu vị. Acid tatric, chất xơ và chất nửa xơ trong táo có công năng thu hút cholesterol và làm cho nó bài tiết theo phân ra ngoài cơ thể. Nguyên tố kali trong táo có thể có tác dụng giảm thấp huyết áp. Các loại đường, malic acid, tartaric acid, quinic acid chứa

trong táo là thực phẩm tốt dùng trị liệu cho người táo bón.

TRÀ SƠN TRÀ HẠNH ĐÀO

*** Nguyên liệu:**

Nhân hạnh đào 150g, đường cát trắng 200g, sơn trà 50g.

*** Cách làm:**

Nhân hạnh đào cho vào chậu nước ngâm 30 phút, sau khi rửa sạch cho vào một ít nước, xay thành tương, lại cho thêm nước hòa loãng đều, cho vào bình chứa. Rửa sạch sơn trà cho vào nồi với lượng vừa nước, bắc lên bếp nấu 3 lần, mỗi lần 20 phút, lọc bỏ bã, lấy nước đặc khoảng 1000ml. Bắc nồi lên bếp, đổ nước sơn trà vào, cho đường trắng khuấy đều, sau khi hòa tan, lại từ từ rót tương hạnh đào vào, vừa rót vừa khuấy đều, nấu đến sôi lăn tăn là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần 15-20ml. Có tác dụng giúp tiêu hóa, khoan tràng thông tiện.

TRÀ MẬT ONG HOA HÒE

* Nguyên liệu:

Hoa hòe 10g, một ít mật ong, lượng vừa chè xanh.

* Cách làm:

Rửa sạch hoa hòe, cùng với chè xanh cho lượng vừa nước sôi cho vào bình om 30 phút, cho mật ong vào khuấy đều, là uống được.

* Công năng và đặc điểm:

Trà này có công năng thanh nhiệt nhuận tràng, mát máu chỉ huyết. Có thể thay trà uống. Thích hợp với người già táo bón và người táo bón có tính thói quen, người đại tiện khô cứng, chướng bụng đau. Vì hoa hòe mát máu hoạt huyết, mật ong bổ trung hoãn cấp. Nhưng người bị bệnh tiểu đường và người ho suyễn đàm thấp cấm kỵ sử dụng.

NƯỚC RỄ RONG BIỂN

* Nguyên liệu:

Rễ rong biển 3-5 miếng dài 4-5cm, thịt dày.

* Cách làm:

Rửa sạch rễ rong biển, cho vào trong một ly nước sôi,

đậy kín nắp ly bằng một màng giữ tươi; ngâm một đêm, cho pectin acid vào.

*** Công năng và đặc điểm:**

Sáng sớm ngủ dậy, uống một ly nước rau câu lạnh. Đối với người táo bón có tính “ngao cổ” có thể cho thêm vào ly một ít nước soda, cũng có thể vắt thêm một vài miếng chanh, để cải thiện cảm giác khẩu vị. Nước này có công hiệu kích thích nhu động ruột dạ dày. Thích hợp với người táo bón do công năng đường ruột yếu.

SỮA CHUỐI TÁO

*** Nguyên liệu:**

*Chuối tiêu một quả, táo nửa quả, sữa bò 100ml, mứt
phôi tiêu mạch 50g, mật ong 50g.*

*** Cách làm:**

Chuối tiêu bóc vỏ; táo gọt vỏ bỏ hạt, thái miếng nhỏ; sau đó cho tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố, xay thành hồ nhuyễn, là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có thể uống lượng vừa tùy ý, có thể tăng thêm chất xơ thức ăn, kích thích nhu động đường ruột dạ dày, có tác dụng thông tiện. Thích hợp với người táo bón các loại.

NƯỚC SƠN TRÀ QUÝT

*** Nguyên liệu:**

Nước sơn trà 30ml, nước quýt 150ml, mã thầy 60g, đường trắng 70g, nước 200 ml, lượng vừa nước sôi để nguội (hoặc nước đá).

*** Cách làm:**

Rửa sạch mã thầy, bóc vỏ giã nhỏ, cho 200 ml nước, bắc nồi lên bếp nấu 40 phút, đưa xuống lọc, bỏ bã lấy nước, cho đường cát trắng vào. Nước sơn trà, nước quýt và lượng vừa nước sôi, khuấy đều, sau đó để nguội, cho vào tủ lạnh. (Nếu không có nước sơn trà có thể dùng mút sơn trà thay vào).

*** Công năng và đặc điểm:**

Khi uống cho vào lượng vừa nước sôi hoặc nước đá. Món này có hiệu quả nhuận tràng thông tiện.

NƯỚC SƠN TRÀ

*** Nguyên liệu:**

Tương sơn trà 70g, đường trắng 150g, acid citric (nước chanh) 4g, nước sôi 970ml.

*** Cách làm:**

Trước hết dùng 70ml nước sôi hòa tan đường trắng, sau đó hỗn hợp với tương sơn trà, cho vào 900ml nước sôi và acid citric (nước chanh), khuấy đều, sau khi để nguội cho vào tủ lạnh làm mát là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Uống lượng vừa. Món này chua ngọt hợp khẩu vị, có tác dụng khai vị trợ tiêu hóa, khoan tràng thông tiện.

NƯỚC CÀ RỐT DÂU TÂY

*** Nguyên liệu:**

Cà rốt, dâu tây mỗi loại 250g, chanh 1 miếng, lượng vừa đường trắng và nước đá.

*** Cách làm:**

Rửa sạch cà rốt, thái miếng to nhỏ bằng hạt đậu nành, rửa sạch dâu tây, bỏ cuống; lần lượt dùng vải thưa đã khử trùng gói lại vắt lấy nước. Cho nước này vào ly thủy tinh, cho đường trắng và nước đá đập nát vào; vắt chanh vào ly.

*** Công năng và đặc điểm:**

Sau khi khuấy đều uống tùy ý. Món này hòa vị tiêu thực. Người táo bón uống rất tốt.

NƯỚC CHUỐI CẢI BẮP

* Nguyên liệu:

Chuối tiêu 150g, cải bắp 250g, nước chanh 5ml, mật ong 15g, lượng vừa nước đá (hoặc nước sôi để nguội).

* Cách làm:

Rửa sạch bắp cải, cắt bỏ lá già, thái nhỏ, nếu không quen dùng nước rau sống, thì có thể nhúng rau cải bắp sống vào nước sôi chần qua, sau đó lại thái nhỏ; dùng vải thưa đã sát trùng gói cải bắp thái lại và vắt lấy nước, đợi dùng; chuối tiêu bóc vỏ, sau đó thái nhỏ bằng hạt đậu nành, rồi dầm nát thành tương, hỗn hợp với nước cải bắp, vắt nước chanh vào và thêm mật ong hòa trộn đều, cho vào tủ lạnh làm lạnh là được.

* Công năng và đặc điểm:

Khi uống, cho nước đá hoặc nước sôi để nguội vào. Có công hiệu nhuận tràng thông tiện.

KEM CHUỐI

* Nguyên liệu:

Chuối 400g, sữa bò 400ml, đường trắng 90g, trứng gà 2 quả, bơ 80g, bột ngô 8g, dầu chuối 2 giọt.

*** Cách làm:**

Chuối bỏ vỏ, dầm nhuyễn, cho bơ vào khuấy đều, đập trứng gà vào bát bột ngô, khuấy đều, cho lượng vừa sữa bò khuấy thành hồ loãng; cho đường trắng và sữa bò vào nồi, đặt lên bếp đun nóng khuấy tan đường, khi sôi từ từ đổ vào hồ nhuyễn, đun đến nước đặc sền sệt tắt lửa; khi đã nguội cho dầu chuối vào, khuấy đều, cho vào tủ lạnh, đợi khi gần đông mà chưa đông hẳn lấy ra; dùng lực khuấy tan, làm cho nó nở ra thành cháo, lại đưa vào tủ lạnh làm mát; cứ như thế lặp lại 3 lần, đợi toàn bộ đông lại, lại lấy ra khuấy tan lần nữa, sau đó làm lạnh 30 phút là dùng được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có tác dụng nhuận tràng thông tiện.

NƯỚC TRÁI CÂY

*** Nguyên liệu:**

Lê 100g, nho 50g, chuối tiêu 80g, nước chanh 5g.

*** Cách làm:**

Trước hết rửa sạch nho, cho vào máy xay sinh tố lấy nước; chuối bóc vỏ, thái miếng nhỏ; rửa sạch lê, thái lê cho vào máy xay lấy nước. Hỗn hợp ba loại nước trái cây với nhau, vắt chanh vào là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Thường xuyên uống có công hiệu thông tiện. Lê là nước trái cây quan trọng bổ sung thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, có tác dụng giúp tiêu hóa, kích thích ăn uống. Chuối có vị ngọt tính hàn, nhuận tràng thông tiện. Món này là thức uống tốt cho người táo bón.

NƯỚC CÀ VỪNG

*** Nguyên liệu:**

Rau cần 50g, cà 200g, nước chanh 5g, vừng sống 10g, một ít muối.

*** Cách làm:**

Rửa sạch rau cần thái nhỏ; rửa sạch cà thái nhỏ; sau đó lấy vải thưa gói lại ép lấy nước, vừng sống cho vào nước ngâm một đêm, sau đó xay lấy dầu. Cuối cùng cho các nguyên liệu trên vào ca, khuấy đều là được.

*** Công năng và đặc điểm:**

Món này có thể uống tùy ý. Thơm ngon hợp khẩu vị. Dinh dưỡng phong phú, kích thích ăn uống, trợ giúp tiêu hóa, nhuận tràng thông tiện.

NƯỚC TÁO RAU CHÂN VỊT

* Nguyên liệu:

Rau chân vịt 100g, táo 50g, bột sữa gầy 10g, nước sôi để nguội 60ml.

* Cách làm:

Trước hết rửa sạch rau chân vịt, cho vào máy xay lấy nước; rửa sạch táo, bỏ hạt, cho vào máy xay lấy nước. Bột sữa gầy dùng nước hòa tan, khuấy đều, cùng với nước rau chân vịt, nước táo khuấy đều là được.

* Công năng và đặc điểm:

Có thể làm nước uống hàng ngày. Rau chân vịt và táo đều có tác dụng giải táo bón, uống đồng thời hiệu quả điều trị càng tốt.

NƯỚC RAU CẦN CÀ RỐT

* Nguyên liệu:

Cà rốt 50g, rau cần 100g, nước chanh 5g, nước sôi 80ml.

* Cách làm:

Trước hết rửa sạch rau cần, cà rốt, bỏ tạp chất, thái nhỏ, cho vào máy xay lấy nước. Sau đó cho 3 loại nước vào ly thủy tinh khuấy đều là được.

* Công năng và đặc điểm:

Làm nước uống hàng ngày, thường xuyên uống nước rau sống này có hiệu quả điều trị táo bón tốt hơn ăn loại rau chín.

PHỤ LỤC

Công năng thức ăn thường dùng trong ăn uống điều dưỡng trị bệnh táo bón

Tên	Tính vị	Công năng thức ăn
Củ cải	Cay, ngọt, mát	Trong củ cải có chứa dầu hạt cải, nó là nguồn của vị cay, có tác dụng kích thích nhu động ruột, dạ dày, giúp tiêu hóa. Có thể trị liệu thực tích tức ngực, tiêu hóa không tốt, táo bón.
Cà rốt	Ngọt, bình	Đông y cho rằng, cà rốt có tác dụng kiện tỳ, hóa trệ, rất nhiều dinh dưỡng. Có thể hòa vị tiêu thực, người táo bón dùng rất tốt.
Rau chân vịt	Ngọt, mát	Trong rau chân vịt có saponin có thể kháng khuẩn, ăn thường xuyên có tác dụng thông tiện, giải tỏa triệu chứng táo bón, và rất dễ tiêu hóa hấp thu, do đó già trẻ đều thích hợp.
Rau hẹ	Cay, ôn	Nghiên cứu y học hiện đại chứng minh, rau hẹ có chứa nhiều chất xơ,

Tên	Tính vị	Công năng thức ăn
		có thể tăng cường nhu động ruột, dạ dày, có ý nghĩa tích cực đối với trị liệu táo bón và phòng ung thư đường ruột.
Khoai tây	Ngọt, bình	Đông y cho rằng, khoai tây có tác dụng hòa vị điều trung, kiện tỳ ích khí. Thích hợp với người loét dạ dày có tính tiêu hóa, nhất là với người táo bón.
Rau cải trắng	Ngọt, ôn	Nghiên cứu y học hiện đại chứng minh, rau cải trắng có chứa nhiều chất xơ, ăn thường xuyên có tác dụng thông tiện, còn có thể phòng ung thư kết tràng.
Ngô (bắp)	Cam, bình	Trong ngô (bắp) có chứa nhiều chất xơ, có thể kích thích nhu động đường ruột dạ dày. Có lợi cho thông tiện, còn có thể phòng ung thư trực tràng.
Kiểu mạch	Cam, bình	Đông y cho rằng, kiểu mạch có tác dụng giảng khí khoan tràng, luyện ruột dạ dày tể trệ, có ích đối với thông tiện, phòng táo bón. Người tỳ vị hư hàn cấm dùng.

Tên	Tính vị	Công năng thức ăn
Đậu nành	Cam, bình	Đậu nành có chứa nhiều dinh dưỡng, do đó có tên gọi đẹp "vua trong các loại đậu", "hoa của dinh dưỡng". Trong đậu nành có nhiều chất xơ, có saponin, từ đó thúc đẩy trao đổi cholesterol, cũng có ích cho thông tiện.
Khoai lang	Cam, bình	Khoai lang có nhiều bột và chất xơ, sau khi ăn có thể thu hút nhiều thủy phần trong ruột, tăng thêm thể tích phân bài tiết ra ngoài, vừa có tác dụng phòng ngừa lại có thể trị liệu táo bón.
Vừng đen	Cam, bình	Đồng y cho rằng, vừng đen có tác dụng bổ dưỡng gan thận, nhuận tràng thông tiện.
Dầu vừng	Cam, bình	Dầu vừng có màu vàng kim, vị ngon, không chỉ là thực phẩm gia vị ngon nhất, mà còn có công hiệu giải nhiệt độc, thông tiện.
Cà	Ngọt mát	Đồng y cho rằng, cà có công hiệu thanh nhiệt giải độc, khoan tràng lợi khí, khứ phong thông tiện.

Tên	Tính vị	Công năng thức ăn
Măng	Cam, hơi hàn	Măng có đặc điểm ít mỡ, ít đường, nhiều chất xơ, ăn măng không chỉ có thể giúp tiêu hóa, khử tích thực, mà còn có thể phòng táo bón.
Gừng	Cay, ôn	Đông y cho rằng, gừng có tác dụng tăng cường và tăng tốc tuần hoàn huyết dịch, kích thích bài tiết dịch vị, hưng phấn đường ruột, thúc tiến tiêu hóa, ăn gừng có ích cho người bị táo bón.
Lê	Cam, chua mát	Lê có tác dụng nhuận phế, thoát nhiệt, giáng hỏa, thanh tâm, giải độc. Chủ trị khẩu khát, táo bón, ho, đàm nhiều.
Hạnh nhân	Đắng, ôn, có độc	Đông y cho rằng, hạnh nhân có tác dụng khứ đàm chỉ ho, bình suyễn nhuận tràng, có thể trị liệu ngoại cảm ho, hậu sản, táo bón.
Chuối	Ngọt, hàn	Chuối có tác dụng nhuận phổi, hoạt tràng, giải rượu. Thích nghi nhất với trị liệu chứng sốt cao, táo bón, cao huyết áp.

Tên	Tính vị	Công năng thức ăn
Sơn trà	Chua, ngọt ôn	Sơn trà không những có vị chua ngọt, ngon, còn có công năng bài tiết dịch tiêu hóa, tăng ăn uống, giúp tiêu hóa, có ích đối với người bị táo bón. Người tì vị hư hàn phải dùng cẩn thận.
Táo	Cam, bình	Acid hữu cơ trong táo, như malic acid, acid citric, tartaric acid, có tác dụng kích thích tiêu hóa và điều hòa dạ dày ruột. Có công hiệu trị liệu kiết lỵ và táo bón.
Chanh	Cam, chua bình	Chanh tươi có tác dụng tiêu đàm giáng khí, hòa trung khai vị, khoan tràng kiện tỳ, có chứa pectine có công năng thúc tiến thông tiện.
Hạnh đào	Cam, ôn	Nhân hạnh đào có hiệu quả y liệu rất cao, có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, nhuận táo hóa đàm, ôn phế nhuận tràng. Có thể trị liệu nhiều loại bệnh táo bón.
Hạt thông	Cam, ôn	Hạt thông có nhiều công năng khử phong trạch phụ nhuận phế chỉ ho, nhuận tràng thông tiện.

Tên	Tính vị	Công năng thức ăn
Mật ong	Cam, bình	Mật ong là một vị thuốc bổ tốt. Có tác dụng an ngũ tạng, ích khí bổ trung, cường chí khinh thân, diên niên ích thọ. Người bị chứng thần kinh suy nhược, đau phổi, đau gan, táo bón thường xuyên uống mật ong đều có công hiệu nhất định.
Quả dâu		Đồng ý cho rằng quả dâu có công năng nhuận tràng. Thích hợp với người táo bón do thể hư. Cũng thích hợp với người táo bón do huyết hư.
Khoai sọ		Người táo bón nên ăn khoai sọ, nó có nhiều chất bột, vitamin B ₁ , B ₂ , C. Dân gian dùng trị táo bón có hiệu quả đặc biệt.

MỤC LỤC

Người bị chứng táo bón cần biết về món ăn điều dưỡng	5
- Chứng táo bón là một loại chứng bệnh như thế nào?	5
- Thế nào gọi là bữa ăn điều dưỡng? Bữa ăn điều dưỡng của chứng táo bón có nguyên tắc nào?	6
- Sắp xếp ăn uống cho người bị chứng táo bón cần chú ý những gì?	7
- Ăn uống của người bị chứng táo bón phải kiêng gì?	8
Món ăn cho người bị chứng táo bón	9
• Thịt xào củ cải	9
• Gừng non xào thịt vịt	10
• Vừng thịt vịt	11
• Chả hành tây thịt thăn	12
• Cuốn gà hạt thông	14
• Rau chân vịt xào cật lợn	15
• Thịt băm rau chân vịt nấu chua	16
• Lạc rang tẩm đường	17

• Cuốn vịt hồ đào	17
• Rau cần xào thịt	19
• Rau chân vịt tương đen	20
• Nấm hương rau chân vịt	21
• Nước sữa củ cải cá diếc	22
• Nước gừng rau chân vịt	23
• Vùng thơm rau chân vịt	24
• Bánh rau chân vịt	24
• Nấm hương rau cần	26
• Cà xào	27
• Mâ thầy đậu xị đậu xanh	27
• Núi tuyết rau chân vịt	28
• Rau cải xào	29
• Rau xào hỗn hợp	30
• Rau hẹ xào	31
• Rau cải ngàn tầng	31
• Rau chân vịt thịt gà	32
• Rau chân vịt tiết lợn nước gừng	34
• Vùng rau chân vịt	34
• Rau chân vịt ba màu	35
• Nộm tôm nõn rau cần	36

• Rau cần trộn đậu phụ khô	37
• Nộm mã thầy	37
• Xào rau cần đậu phụ	38
• Thịt thái sợi rau cần	38
• Nộm gan lợn rau chân vịt	39
• Đậu cove xanh trộn khoai tây nhuyển	40
• Trộn dưa khoai tây	41
• Rau chân vịt trộn miến cà chua	42
• Gừng non trộn đậu phụ khô	43
• Nộm đậu phụ khô tôm rảo khô rau cần	44
• Nộm miến đậu xanh rau chân vịt	45
• Nộm thịt gà rau hẹ	46
• Nộm thịt vịt rau chân vịt	47
• Nộm đậu phụ khô rau chân vịt	48
• Đậu phụ khô nhân lạc	48
• Thịt lợn trộn rau chân vịt	49
• Rau chân vịt sợi trứng	50
• Tôm nõn rau chân vịt	51
• Vừng mầm đậu	52
• Mứt trái cây nõn (ngọn non) rau cải	52
• Đường giấm ba sợi	53

• Rau cần trộn đậu phụ khô	54
• Khoai tây tôm nõn	55
• Vùng đậu phụ	56
• Hầm măng khoai tây	56
• Quả bồ quân nõn rau cải	57
• Quế hoa sợi lê	58
• Canh đậu nành sườn lợn	59
• Canh rau cần táo tàu	60
• Canh rau chân vịt ngân nhĩ	60
• Canh củ cải lòng gà	61
• Canh rau cần thanh đản	62
• Canh rau cần thanh phục nhiệt	62
• Canh táo lê cá diếc	63
• Canh măng tây sen tươi ngô	64
• Canh rau chân vịt chân giò gan lợn	65
• Canh nạm bò củ cải	66
• Canh cà khoai tây rau sống	67
• Canh sợi củ cải trứng	67
• Canh tôm nõn rau câu củ cải	68
• Canh hạnh nhân trần bì gà gô	69
• Canh hạt thông ngô gà gô	70
• Canh thịt dê lạc đậu đen	71
• Canh ngó sen ba đỏ xương dê	72

• Canh rau	73
• Canh khoai tây nhuyễn	74
• Canh rau chân vịt nhuyễn	75
• Canh đậu trắng	76
• Canh trứng sam miến ngô	77
• Canh giá đậu nành đậu phụ	78
• Canh giá đậu nành nấm	79
• Canh củ cải thái sợi	79
• Canh đậu phụ rau câu	80
• Bánh bao tứ vị	80
• Mì sợi kiểu mạch nguội	82
• Bánh ngô hấp hành hoa ngũ hương	83
• Bánh rau hẹ kiểu mạch	84
• Bánh bột ngô	85
• Bánh ngô sen bột ngô	85
• Bánh bồ quân	86
• Sủi cảo ngô	87
• Khoai tây chống lớp	88
• Bánh cà rốt rán	89
• Sữa đậu đông	91
• Canh đậu nành	91
• Bánh mì tam hợp	92
• Bánh pudding sữa đậu nành	93

• Bánh bột đậu nành	93
• Canh sữa đậu nành mùi sữa bò	94
• Cháo ngũ nhân	95
• Cháo nhân hạt thông	96
• Chuối tiêu đậu phụ	96
• Chuối tiêu nước dừa	97
• Nước ngọt ba quả	98
• Trà sơn trà hạnh đào	99
• Trà mật ong hoa hòe	100
• Nước rẽ rong biển	100
• Sữa chuối táo	101
• Nước sơn trà quýt	102
• Nước sơn trà	102
• Nước cà rốt dâu tây	103
• Nước chuối cải bắp	104
• Kem chuối	104
• Nước trái cây	105
• Nước cà vừng	106
• Nước táo rau chân vịt	107
• Nước rau cần cà rốt	107
 Phụ lục	 108

Món ăn
CHỮA BỆNH TÁO BÓN

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: Xuân Nguyệt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

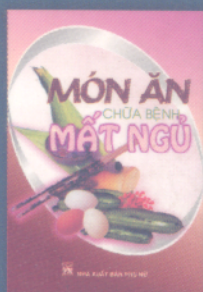
ĐT: 9.710717 - 9.717979 - 9.717980 - 9.716727 - 9.712832.

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: 45/214 XB-QLXB được CXB ký ngày 25.2.2005. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2005.



10159515

0504982

