

TỦ THUỐC GIA ĐÌNH

Cháo

duỡng sinh

(Những bài cháo thuốc
dân gian chữa bệnh)



NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA - THÔNG TIN

CHÁO DƯỠNG SINH

(CÁC BÀI CHÁO THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH)

CHẢO DƯỠNG SINH

(CÁC BÀI CHẢO THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH)

CƯ KỸ SỞ

(*Biên soạn*)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

LỜI NÓI ĐẦU

Cháo là món ăn truyền thống lâu đời của nhân dân ta từ bao nhiêu đời nay.

Trước đây người ta thường hay liên hệ món cháo với sự nghèo đói nhưng thực ra dùng cháo thường xuyên rất có lợi cho đường tiêu hoá nói chung vì nó giảm nhẹ được gánh nặng cho bộ máy tiêu hoá..

Các cụ già và các cháu nhỏ ăn cháo có tác dụng rất tốt cho việc hồi phục cơ thể sau khi ốm.

Y học dân gian từ ngàn năm xưa đã biết dùng cháo thuốc để **phòng bệnh, chữa bệnh, dưỡng sinh làm đẹp da dẻ, kéo dài tuổi thọ...**

Rất nhiều phương thuốc nổi tiếng mà nguyên liệu rất dễ tìm trong tự nhiên đã được lưu truyền cho tới ngày nay được nhân dân các nước phương Đông ưa chuộng.

Trong cuốn sách này chúng tôi giới thiệu hơn **600 bài cháo thuốc dưỡng sinh** được thu thập từ nhiều nguồn tư liệu khác nhau phù hợp với nhân dân các vùng từ nông thôn đến thành thị. Đó là các bài cháo thuốc trị các bệnh:

- Đường hô hấp,
- Tiêu hoá,

- *Tuần hoàn,*
- *Tiết niệu sinh dục,*
- *Hệ thần kinh vận động,*
- *Bệnh đái tháo đường ,*
- *Các bệnh phụ khoa, ...*
- *Đặc biệt các bệnh trẻ em hay mắc...*

Mỗi bài cháo thuốc gồm năm phần: thành phần, cách chế, công hiệu, công dụng, và cách dùng , được trình bày rất đơn giản dễ hiểu để bạn đọc tiện theo dõi và áp dụng.

Tuy các bài cháo thuốc rất có giá trị về mặt tăng cường sức khỏe, phòng và chữa bệnh; song xin nhắc nhở bạn đọc trong những trường người bệnh mắc phải các bệnh nguy hiểm cấp tính bạn cần phải đưa ngay bệnh nhân đến bệnh viện để được điều trị càng sớm càng tốt.

NGƯỜI BIÊN SOẠN

CHƯƠNG THỨ NHẤT

**CHÁO THUỐC
CHỮA BỆNH NỘI KHOA**



Tiết thứ nhất

BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP

CẢM THÔNG THƯỜNG

Cháo thần tiên

Thành phần: gừng tươi 10g, hành cả rễ 7 - 8 nhánh, dấm ăn 10g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Hành rửa sạch, vò nát cho cùng gạo nếp đãi sạch, gừng tươi, nước 1 lít để nấu cháo. Cháo nhừ cho dấm ăn vào là được.

Công hiệu: Phát tán phong hàn, khai vị, dưỡng da, bổ trung ích khí, tiêu tích giải độc.

Công dụng: Dùng cho chứng sốt đau đầu, sợ lạnh, toàn thân đau mỏi, ngủ ngạt mũi, vị hàn buồn nôn không thích ăn uống do cảm mạo ban đầu.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 bát. Người thích ngọt có thể thêm đường.

Cháo chao đậu thạch cao

Thành phần: Thạch cao sống 60g, sắn dây 25g, chao đậu 1,5g, kinh giới 5g, ma hoàng 1,5g, gừng tươi 5g, hành 3 củ, gạo nếp 100g.

Cách chế: Lấy 6 vị đầu rửa sạch, nấu lấy nước; gạo nếp sau khi đãi sạch, đổ nước đun sôi, cho nước thuốc và hành vào nấu cháo.

Công hiệu: Giải biểu tà, ra mồ hôi, thanh nhiệt.

Công dụng: Dùng cho chứng sốt cao không giảm, phổi nóng thở gấp, đau đầu, nóng ruột, mất ngủ, không có mồ hôi, miệng khát họng khô... do cảm mạo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia ăn nhiều lần. Người bệnh khi ra mồ hôi, sợ phong hàn, sợ lạnh, không nên ăn.

Cháo kinh giới

Thành phần: Kinh giới 10g, chao đậu 10g, bạc hà 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Sau khi rửa sạch 3 vị đầu, đổ nước đun sôi 5 phút, bỏ bã lấy nước; gạo lùn đãi sạch, nấu cháo theo kiểu bình thường. Khi cháo sắp chín cho nước thuốc vào, cháo nấu loãng.

Công hiệu: Ra mồ hôi giải biểu, thanh lợi hầu, hạ sốt, trừ phiền.

Công dụng: Dùng cho cảm cúm, đau họng và tê liệt thần kinh mặt trời thời kỳ đầu.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia 2 lần, ăn nóng, cứ 2 - 3 ngày 1 liệu trình.

Cháo thạch cao

Thành phần: Thạch cao sống 150 - 200g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thạch cao giã nát, cho vào nồi đất với 0,3 lít nước nấu còn 0,2 lít, bỏ bã lấy nước; gạo đãi sạch, thêm 0,6 lít nước nấu cháo đặc.

Công hiệu: Thanh nhiệt tả hỏa, trừ phiền, giải khát.

Công dụng: Dùng cho chứng cảm sốt không giảm, hôn mê nói nhảm, buồn bực bất an, miệng khát uống nhiều, phổi nóng thở gấp... vị hỏa, đau răng, đau đầu, họng đau...**Cách dùng:** Mỗi ngày 1 bát, chia ăn nhiều lần.

CẨM PHONG HÀN

Cháo hành, chao đậu

Thành phần: Hành 3 củ, chao đậu 10g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn đãi sạch cho nước nấu bình

thường. Cháo sấp chín cho hành và chao đậu vào đun sôi tiếp, đường cho vừa đủ.

Công hiệu: Ra mồ hôi giải cảm.

Công dụng: Dùng cho cảm mạo phong hàn.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, ăn nóng.

Cháo hành củ

Thành phần: Hành 20 củ, gạo lùn 60g.

Cách chế: Hành cả rễ rửa sạch cắt đoạn; gạo lùn đãi sạch cho nước nấu cháo bình thường. Khi cháo sấp chín cho hành vào, nấu đến khi được cháo.

Công hiệu: Ra mồ hôi giảm rét, ôn trung, giảm đau.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh cảm mạo phong hàn, sốt, đau đầu, ngạt mũi, chảy nước mũi, đau bụng đi ngoài.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia ăn nhiều lần.

Cháo hành, gừng

Thành phần: Gừng tươi 5 lát, hành cả rễ 5 nhánh, gạo lùn 60g.

Cách chế: Gạo lùn đãi sạch, cho nước nấu bình thường. Khi cháo chín cho hành và gừng vào, đun sôi tiếp, cho ít đường vào.

Công hiệu: Ra mồ hôi giải cảm.

Công dụng: Dùng cho cảm mạo, phong hàn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng, có thể ra mồ hôi lấm tấm.

Cháo lá tía tô

Thành phần: Lá tía tô 12g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lá tía tô rửa sạch, cho 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, cho tiếp gạo lùn đãi sạch, với 0,6 lít nước nấu cháo đặc.

Công hiệu: Phát tán phong hàn, lý khí hoà doanh.

Công dụng: Dùng cho cảm phong hàn: sợ lạnh, sốt, ho, thở gấp, ngực khó chịu.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia hai bữa sáng tối, người bệnh ôn nhiệt không nên ăn.

Cháo gạo rang, gừng tươi

Thành phần: Gạo rang 50g, gừng tươi 30 - 50g.

Cách chế: Gừng rửa sạch thái miếng mỏng, cho cùng với gạo rang rồi nấu cháo, cho muối ăn và một ít dầu lạc gia giảm.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, kiện tỳ khai vị, hết nôn, hết đờm.

Công dụng: Dùng cho chứng ngoại cảm phong hàn, ngạt mũi, chảy nước mũi, ho có đờm loãng, không thêm ăn.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 bát.

Cháo gừng tươi

Thành phần: Gừng tươi 25g, gạo lùn 100g, đường mạch nha 150g.

Cách chế: Gừng cạo vỏ rửa sạch, thái nhỏ để sẵn; gạo lùn đãi sạch cho vào nồi, với 1 lít nước và gừng tươi, bắc lên bếp đun sôi, sau nhỏ lửa, nấu đến khi cháo chín cho đường vào là được.

Công hiệu: Giải cảm tán hàn, tiêu đờm, hết ho, ôn cốt khỏi ho.

Công dụng: Dùng cho các chứng cảm phong hàn, đau đầu ngạt mũi, phế hàn do suyễn, vị hàn nôn mửa, đau bụng đi ngoài.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia nhiều lần. Người âm hư nội nhiệt và bị nhọt độc không nên dùng.

CẢM PHONG NHIỆT

Cháo rễ ngư bàng

Thành phần: Rễ ngư bàng 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Rễ ngư bàng đun trong 5 phút, bỏ bã lấy nước. Gạo lùn đãi sạch với nước vừa đủ nấu cháo, khi cháo chín cho nước rễ ngư bàng vào, cho đường vừa đủ, quấy đều là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải cảm, lợi hầu.

Công dụng: Dùng cho cảm phong hàn, họng đau sưng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, ăn nóng hoặc nguội.

Cháo hạt ngư bàng

Thành phần: Hạt ngư bàng 15g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hạt ngư bàng cho 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, cho gạo lùn đãi sạch vào, thêm 0,4 lít nước nấu cháo đặc.

Công hiệu: Sơ tán phong nhiệt, giải độc thấu chẩn, lợi hầu, tiêu phù.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh họng đau sưng, ngoại cảm phong nhiệt, ho, khạc đờm khó khăn, phù thũng, táo bón, sỏi... nhiệt độc lở loét chảy nước...

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn nóng. Người vị hàn, khí hư kiêng dùng.

Cháo lá bạc hà

Thành phần: Lá bạc hà 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lá bạc hà rửa sạch, cho 0,2 lít nước đun còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước; gạo lùn đãi sạch, nước 0,8 lít, nấu cháo đặc khi cháo vừa chín tới cho nước thuốc vào, tiếp tục đun sôi 1 - 2 lần là được.

Công hiệu: Sơ tán phong nhiệt, thanh lợi điều mạch, thấu chẩn.

Công dụng: Dùng cho ngoại cảm phong nhiệt, đau đầu, sốt nóng, mắt đỏ, họng sưng đau, bởi cảm phong nhiệt mùa hè.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia nhiều lần. Người tỳ vị hư hàn nên ăn ít.

Cháo đậu xanh, lá sen

Thành phần: Đậu xanh 30g, lá sen 1/4 lá, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đậu xanh bỏ tạp chất, rửa sạch, cho vào nồi nấu trước. Khi chín, cho gạo lùn đãi sạch và lá sen tươi vào, nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thử, bồi bổ sức khỏe.

Công dụng: Dùng cho cảm nắng nóng, ngực khó chịu, đầu căng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ¹ăn nhiều lần.

Cháo đậu xanh, bách hợp

Thành phần: Bách hợp tươi 50g, đậu xanh 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đậu xanh, bách hợp rửa sạch, bỏ tạp chất cho vào nấu trước, khi chín cho gạo lùn đãi sạch vào, nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, nhuận phế khỏi ho.

Công dụng: Dùng cho cảm mạo phong nhiệt.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn nhiều lần. Người bệnh phong hàn không nên dùng.

GIÃN PHẾ QUẢN

Cháo rau diếp cá

Thành phần: Diếp cá 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Diếp cá rửa sạch, nước vừa đủ đun sôi, cho gạo lùn đãi sạch vào nấu bình thường cho đến khi được cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ ích vị.

Công dụng: Dùng cho chứng giãn khí quản, ho đờm đặc.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng, cứ 10 ngày 1 liệu trình.

VIÊM KHÍ QUẢN CẤP TÍNH

Cháo lá sơn trà

Thành phần: Lá sơn trà 10 - 15g, gạo lùn 100g, đường phèn vừa đủ.

Cách chế: Dùng vải gói lá sơn trà cho vào nồi đất,

với 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, cho gạo lùn đãi sạch và nước 0,6 lít vào nấu cháo đặc.

Công hiệu: Thanh phế hết đờm, khởi ho giảm khí.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm khí quản cấp, viêm phổi, nung mủ phổi, chảy máu cam, vị nhiệt, nôn mửa, nấc...

Cách dùng: Ăn nóng vào sáng và tối hàng ngày, 3 - 5 ngày/liệu trình. Người ho, ới mửa do hàn lạnh không nên dùng.

Cháo chao đậu, ra mồ hôi

Thành phần: Chao đậu loãng 15 - 20g, kinh giới 3 - 6g, ma hoàng 1 - 2g, sắc dây 20 - 30g, dành dành núi 3g, thạch cao sống 60 - 90g, gừng tươi 3 lát, hành 2 đoạn, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lấy 8 vị đầu cho vào nồi đất đổ nước đun sôi khoảng 10 phút là được, bỏ bã lấy nước, cùng với gạo lùn đãi sạch, nước vừa đủ nấu cháo.

Công hiệu: Sơ phong thanh nhiệt, thanh phế hết đờm.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm khí quản cấp, ho phong nhiệt.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn 2 - 3 lần.

Cháo thịt ngỗng

Thành phần: Thịt ức ngỗng 100g, nấm thủy

phát 25g, thịt chân giò chín 15g, hành vụn 5g, gừng tươi vụn 5g, rượu vàng 10g, muối tinh 7g, mì chính 2g, dầu thơm 25g, nước luộc thịt ngỗng 1lít, bột hồ tiêu 2g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Thịt ức ngỗng cắt nhỏ như hạt gạo, nắm thuỷ phát và thịt chân giò cũng cắt nhỏ như hạt lựu; gạo nếp đãi sạch cho vào nồi đất, cho nước thịt ngỗng vào bắc lên bếp nấu, đến khi hạt gạo nở cho thịt ngỗng, nấu, chân giò, hành, gừng, rượu vàng, muối tinh, mì chính vào... Khi cháo đặc, cho dầu thơm, rắc bột hồ tiêu vào là được.

Công hiệu: Ích khí bổ hư, hoà vị, giải khát, dưỡng âm.

Công dụng: Dùng cho chứng âm hư thể nhược, thiếu khí lực, lòng bàn tay, bàn chân nóng, lưng mỏi, trung khí thiếu, dễ quên, hết khát, gầy còm, ăn ít...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn nhiều lần.

Cháo rau đồng hao

Thành phần: Rau đồng hao 200g, đường phèn 100g, gạo lùn 100g

Cách chế: Đồng hao rửa sạch cắt nhỏ; gạo lùn đãi sạch cho vào nồi, cho 1 lít nước, bắc lên bếp, cho rau đồng hao, đường phèn vào nấu cháo.

Công hiệu: An tâm thần, hoà tỳ vị, tiêu đờm, lợi tiểu, đại tiện.

Công dụng: Dùng cho chứng phổi nóng ho đờm đặc, cao huyết áp, chóng mặt, ngủ không yên, phiền nhiệt, váng đầu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần. Người đi tả không nên ăn.

Cháo trai khô

Thành phần: Trai khô 25g, thịt gà 50g, rượu vàng 15g, nấm thủy phát 50g, muối tinh 5g, mỡ lợn 25g, hành vụn 5g, gừng vụn 5g, bột hồ tiêu 2g, gạo tẻ 100g.

Cách chế: Trai khô cho vào bát, rượu vàng, thịt gà cho vào vỉ hấp chín. Nấm cắt quân cờ, gạo tẻ vo sạch cho vào nồi. Cho nấm, mỡ thầy, với nước 1,5 lít và trai khô, thịt gà vào nấu cháo. Cháo chín cho muối tinh, mỡ lợn, hành, gừng, bột hồ tiêu vào đun qua, quấy đều là được.

Công hiệu: Bình gan, tan đờm, bổ thận, thanh nhiệt, an thần, giải độc.

Công dụng: Dùng cho các chứng viêm khí quản cấp, tâm thần bất định, côn trùng ong độc, và các bệnh suy nhược.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần.

Cháo lê

Thành phần: Lê quả 500g, nhân ý dĩ 100g, đường phèn 100g.

Cách chế: Nhân ý dĩ rửa sạch, ngâm nước vớt ra để ráo, lê bỏ hạt, cắt thành quân cờ; cho cả 3 thứ vào nồi với 1 lít nước, nấu cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, thanh tâm nhuận phổi, bồi bổ sức khỏe, giải khát, khỏi ho, tan đờm.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm khí quản cấp, viêm họng mạn tính, mất giọng, ho cảm mạo, ho hư hoả, đờm đặc và táo bón, tiểu tiện vàng, đỏ...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần. Người tỳ vị hư hàn, thường nôn ra nước rãi, đại tiện lỏng, bụng lạnh đau, ho phế hàn và sản phụ cần thận khi dùng.

Cháo nếp hành

Thành phần: Hành 5 đoạn to, dài 3cm, gừng tươi 5 lát, gạo nếp 60g, dấm ăn 5g.

Cách chế: Cho gạo nếp đãi sạch, cùng hành, gừng tươi, nước để nấu cháo bình thường, sau khi chín cho dấm ăn vào trộn đều là được.

Công hiệu: Tán hàn phát triển, ôn trung, khỏi ho, ôn thông kinh lạc, hoạt huyết hết đau.

Công dụng: Dùng cho viêm khí quản dạng phong hàn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần.

VIÊM KHÍ QUẢN MÃN TÍNH

Cháo gừng tươi, sơn trà

Thành phần: Lá sơn trà 15g, gừng tươi 15g, gạo lùn 100g, dầu thơm, muối vừa đủ.

Cách chế: Gừng tươi cắt lát, gạo lùn đãi sạch, cho cùng lá sơn trà, với nước vừa đủ đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo, khi chín cho dầu thơm, mì chính vào là được.

Công hiệu: Kiện vị, trừ đờm, hết ho, hạ khí.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm khí quản mạn, ho đờm đặc, ợ ngược, không thích ăn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo chim sáo

Thành phần: Chim sáo 1 con, gạo lùn 100g.

Cách chế: Chim sáo bỏ đầu, chân, lông và nội tạng, cắt miếng rồi cho cùng gạo lùn đãi sạch, nước vừa đủ nấu cháo; sau khi chín, cho muối gia giảm.

Công hiệu: Hạ khí, cầm máu.

Công dụng: Dùng cho người già bị trĩ máu, người già ho, viêm khí quản mạn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo vỏ quýt

Thành phần: Vỏ quýt tươi 30g, gạo lùn 50 - 100g.

Cách chế: Vỏ quýt rửa sạch, nước vừa đủ nấu lấy nước, bỏ bã. Cho gạo lùn đãi sạch nấu cháo loãng.

Công hiệu: Táo thấp, lý khí, hết đờm.

Công dụng: Dùng cho viêm khí quản mạn, ho đờm ướt...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người bệnh âm hư, ho khan hoặc ho khan không đờm, thổ huyết không nên dùng.

Cháo tang bạch bì (vỏ trắng rễ cây dâu)

Thành phần: Tang bạch bì tươi 30g (khô 13g), gạo lùn 50g.

Cách chế: Tang bạch bì rửa sạch, cho 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước đặc, cho gạo lùn đãi sạch và 0,4 lít nước vào nấu cùng nước tang bạch bì đến khi gạo nở cháo đặc là được.

Công hiệu: Tả phế bình suyễn, lợi tiểu hết phù.

Công dụng: Dùng cho các chứng viêm khí quản mạn, ho phế nhiệt, thổ dốc, đờm nhiều, mặt phù, khó tiểu tiện...

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần. Người ho phế hàn, ho cảm phong hàn không nên ăn.

Cháo đình lịch tử (hạt đay)

Thành phần: Hạt đình lịch ngọt 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Hạt đình lịch bỏ tạo chất, nhỏ lửa sao đến khi dậy mùi thơm, để nguội, cho nước cô đặc, bỏ bã cho gạo lùn đãi sạch vào, thêm nước vừa đủ, nấu chín.

Công hiệu: Hạ khí, hành thủy.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm khí quản mạn, ho viêm phổi nhiễm đờm, thở dốc hoặc phù chi dưới, hàn thâm phù thũng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần. Người ho phế hư, tỳ hư, phù thũng không dùng.

VIÊM KHÍ QUẢN MẠN Ở NGƯỜI GIÀ

Cháo xa tiền tử (hạt mã đề)

Thành phần: Xa tiền tử 10 - 15g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dùng vải bọc xa tiền cho vào nồi đất, 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít, bỏ túi thuốc; cho gạo lùn đãi sạch và thêm 0,4 lít nước nấu cháo loãng.

Công hiệu: Lợi thủy tiêu phù thũng, dưỡng gan, sáng mắt, trừ đờm khởi ho.

Công dụng: Dùng cho các chứng viêm khí quản

ở người già, tiểu tiện khó, thấp nhiệt ẩm dôi, khí hư, tiểu máu, ho ra nhiều đờm, mắt đỏ sưng đau và người bệnh cao huyết áp, mỡ máu, viêm niệu đạo, viêm bàng quang, kết mạc cầu phù thũng, và có thể dùng cho ung thu thực quản.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng. Người thận hư hoạt tinh không nên dùng.

Cháo tứ nhân

Thành phần: Bạch quả nhân, cam hạnh nhân mỗi thứ một phần; hạnh đào nhân, lạc nhân mỗi thứ hai phần; trứng gà 1 quả.

Cách chế: Cả 4 vị đều cùng nghiền vụn, mỗi lần lấy 20g, cho trứng gà nấu vừa một bát.

Công hiệu: Khỏi ho, bình suyễn.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm khí quản mạn ở người trung cao niên.

Cách dùng: Ăn vào buổi sáng hàng ngày, dùng liên tục trong nửa năm.

HO

Cháo trúc điệp (lá trúc), phấn hoa

Thành phần: Trúc điệp non tươi 90g, thiên hoa phấn 20g, đường phèn 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trúc điệp tươi, thiên hoa phấn rửa sạch, cho nước nấu đậm lọc lấy nước bỏ bã, cho gạo lùn đãi sạch cùng với nước vào nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, bồi bổ sức khoẻ, lợi tiểu, thanh phế hết đờm, khỏi ho.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm bàng quang cấp, ngủ không ngon, sưng chân răng, lợi tưa do ôn nhiệt.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần. Người vị hàn ôn nhiệt không nên dùng.

Cháo đào nhân

Thành phần: Đào nhân 15g, đường đỏ vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đào nhân bỏ vỏ, cho cùng gạo lùn vo sạch và đường đỏ vào nồi đất nấu cháo loãng.

Công hiệu: Hoạt huyết thông kinh, khỏi ho bình suyễn.

Công dụng: Dùng cho các chứng huyết hư tắc kinh, đau kinh, táo bón, ho, khí suyễn, đau thắt tim, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim...

Cách dùng: Ngày 1 bát, 5 - 7 ngày 1 liệu trình. Nên dùng trước khi đau kinh, kinh nguyệt 5 ngày. Phụ nữ mang thai và người đi ngoài lỏng không nên dùng.

Cháo bách hợp, hạnh nhân

Thành phần: Đào nhân 15g, đường đỏ vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch cho nước nấu cháo, cháo sắp được cho bách hợp, hạnh nhân (bỏ vỏ) vào, cháo nấu loãng, cho đường gia giảm.

Công hiệu: Nhuận phế khởi ho.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh ho phổi khô, viêm khí quản.

Cách dùng: Ngày ăn hai lần.

Cháo hoàng tinh (củ dong)

Thành phần: Hoàng tinh 30g, gạo lùn 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Hoàng tinh rửa sạch, cho nước nấu bỏ bã lọc lấy nước trong. Cho gạo lùn vo sạch vào, thêm nước nấu cháo loãng. Cháo chín cho đường vừa đủ.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, nhuận tâm phế, bổ trung ích khí.

Công dụng: Dùng cho các chứng tỳ vị hư nhược, cơ thể mệt mỏi, ăn uống kém, phế hư ho khan, hoặc ho khan không đờm, lao phổi ho máu, lao đồng tử.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. 3 - 5 ngày 1 liệu trình.

Cháo nước mía

Thành phần: Nước mía 100 - 150g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch, cho vào nồi, cho 0,3 lít nước nấu cháo loãng, sau đó cho nước mía vào, không tăng nhiệt cho đến khi được cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bồi bổ sức khỏe, nhuận táo khỏi ho...

Công dụng: Dùng cho các chứng ho hư nhiệt, phiền nhiệt miệng khát, chứng nôn, đi ngoài táo bón.

Cách dùng: Ngày 2 lần.

Cháo quả la hán

Thành phần: Quả la hán 50g, thịt lợn vụn 50g, muối tinh 5g, mì chính 2g, dầu thơm 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Quả la hán cắt miếng mỏng, cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít đun sôi cho thịt lợn, quả la hán, muối tinh vào nấu cháo, cháo chín cho mì chính, dầu thơm vào là được.

Công hiệu: Thanh phế tiêu đờm, tiêu thử giải khát, lợi hầu, nhuận tràng.

Công dụng: Dùng cho các chứng ho đờm hoả, ho bách nhật, táo bón, viêm họng mạn tính, viêm khí quản...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần.

Cháo hoa bạch lan

Thành phần: Hoa bạch lan 4 bông, táo đỏ 50g, mật ong 50g, đường trắng 50g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Nụ hoa bạch lan hái vào sáng sớm, táo đỏ bỏ vỏ thái sợi; cho gạo nếp đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, bắc lên bếp đun sôi, sau nhỏ lửa, nấu thành cháo, cho táo đỏ, hoa bạch lan, đường trắng, và mật ong vào đun qua là được.

Công hiệu: Hết đờm, khỏi ho, lợi niệu, hành khí đục.

Công dụng: Dùng cho các chứng ho đờm, tiểu ít mà đỏ, sơn lam chướng khí.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo nho

Thành phần: Nho khô 50g, đường trắng 50g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Gạo nếp đãi sạch, cho vào nồi cùng với nước 1 lít và nho khô, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu đến khi được cháo, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Ích khí huyết, mạnh gân cốt, trừ phiền khát, lợi tiểu tiện.

Công dụng: Dùng cho các chứng khí huyết hư nhược, phế hư, tim loạn nhịp, mồ hôi trộm, phong thấp đau mỏi, đái dầm, phù thũng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo gạo nếp

Thành phần: Gạo nếp 50g.

Cách chế: Gạo nếp đãi sạch cho vào nồi, nước 0,5 lít, to lửa đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ phổi, thanh nhiệt, khởi ho.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh ho, ít đờm, thân nhiệt, mồ hôi trộm, do phế hư biểu nhiệt...

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng. Người tỳ vị hư hàn và trẻ em không nên ăn nhiều.

Cháo lạc nhân, táo đỏ

Thành phần: Lạc nhân 50g, táo đỏ 50g, đường phèn vừa đủ, gạo nếp 100g.

Cách chế: Lạc nhân cả vỏ đỏ giã nát, táo đỏ rửa sạch bỏ vỏ, cho cùng gạo nếp đãi sạch vào nồi đất, nước 0,8 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu đến khi được cháo, cho đường phèn vào đến tan hết là được.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, nhuận phế trừ đờm, thanh lợi hầu.

Công dụng: Dùng cho chứng ho đờm suyễn, tỳ vị bất hoà, dinh dưỡng thiếu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia 2 lần sáng, tối.

HEN SUYỄN

Cháo lá tía tô

Thành phần: Lá tía tô 10 - 15g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn đãi sạch, cho nước nấu cháo, cháo chín cho lá tía tô vào đun qua là được.

Công hiệu: Khai tuyên phế khí, phát biểu tán hàn, hành khí khoan trung, ngừng suyễn hết đau.

Công dụng: Dùng cho người hen suyễn, đờm đen trong họng, nước đờm loãng trắng, sợ rét, không mồ hôi, đầu đau, người mới, bực lưỡi trắng mỏng; có thể dùng cho cảm mạo phong hàn, trị ho, viêm khí quản mãn tính, thở dốc.

Cách dùng: Ngày 2 lần. Người tức ngực và cảm mạo phong nhiệt không nên dùng.

Cháo gừng tươi, táo đỏ, gạo nếp

Thành phần: Gừng tươi 9g, táo đỏ 2 quả, gạo nếp 150g.

Cách chế: Gừng rửa sạch thái nhỏ, táo đỏ, gạo nếp đãi sạch cho cùng gừng tươi nấu cháo loãng.

Công hiệu: Tán hàn giải biểu, hết đờm hành thủy, ích khí điều doanh, bổ tỳ vị.

Công dụng: Dùng cho chứng hàn suyễn, thở dốc, có đờm đen trong họng, đờm loãng trắng, sợ

rét, không mồ hôi, đau đầu, thân mõi, bực lười trắng mõi.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Bài thuốc này hợp với người già.

GIÃN PHẾ QUẢN

Cháo hạt củ cải

Thành phần: Hạt củ cải 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hạt củ cải nghiền trong nước, lọc lấy nước trong 100g, cho cùng gạo lùn đãi sạch với nước 0,4 lít nấu cháo loãng.

Công hiệu: Tan đờm bình suyễn, hành khí tiêu thực.

Công dụng: Dùng cho chứng giãn phế quản, viêm khí quản mạn tính ở người già, ho, trẻ em thương thực.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn nóng. Người thể chất hư nhược không nên dùng, không dùng chung với thuốc bổ và nhân sâm.

Cháo xuyên bối mẫu

Thành phần: Xuyên bối mẫu 10g, gạo lùn 60g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Gạo lùn đãi sạch, nước vừa đủ nấu cháo, cháo chín cho xuyên bột mầu và đường trắng vào đun sôi là được.

Công hiệu: Nhuận phế dưỡng da, tan đờm hết ho.

Công dụng: Dùng cho bệnh giãn phế quản, viêm khí quản cấp, ho suyễn và phòng trị ung thư dạ dày, ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng.

LAO PHỔI

Cháo gạo lùn, câu kỷ (lá kỳ tử)

Thành phần: Câu kỷ tươi 100g, gạo lùn 60g.

Cách chế: Cả hai thứ đãi sạch, cho nước nấu cháo, ăn với cháo đậu mận.

Công hiệu: Bổ gan, tiết tà.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh lao phổi ra mồ hôi trộm, sốt thấp, ngũ tâm phiền toái, ngực căng khó chịu, đêm ngủ không yên, nửa đêm tỉnh giấc, trước ngực ra mồ hôi, thậm chí toàn thân ướt đẫm, sau khi ra mồ hôi sốt hạ, thân lạnh, người mệt mỏi.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần.

Cháo địa hoàng (sinh địa), táo nhân

Thành phần: Địa hoàng sống 30g, táo nhân chua 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Táo nhân chua cho nước nghiền nát, lấy nước khoảng 0,1 lít, địa hoàng sống đổ nước cô đặc lấy 0,1 lít, gạo lùn vo sạch cho nước nấu cháo. Cháo chín cho nước địa hoàng sống và nước táo vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, hết ra mồ hôi, bồi bổ sức khoẻ, giải khát, dưỡng tâm an thần.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh lao phổi, sốt nhẹ, triệu nhiệt, bệnh sốt hàng ngày vào 2 giờ chiều, 37,5 - 38,2°C, đến sau 12 giờ đêm ra mồ hôi, hết sốt người lạnh, hàng ngày đều như vậy.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người đại tiện lỏng không dùng.

Cháo phổi lợn

Thành phần: Phổi lợn 250g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Phổi lợn rửa sạch cắt miếng, nước, rượu vàng vừa đủ, nấu chín vớt ra cắt quân cờ, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi nấu, cho thêm ít hành, gừng tươi, mì chính, rượu vàng, ban đầu to lửa đun sôi, sau nhỏ lửa, gạo chín như là được.

Công hiệu: Bổ phổi, khỏi ho.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh lao phổi, viêm khí quản mạn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Ăn thường xuyên rất có hiệu quả.

Cháo bách hợp

Thành phần: Bách hợp khô 50g, đường trắng 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Bách hợp khô, gạo lùn đãi sạch cho vào nồi, cho nước 1 lít, nấu cháo chín cho đường vào là được.

Công hiệu: Dưỡng âm thanh nhiệt, nhuận phổi điều trung, trấn tĩnh, khởi ho, chống ung thư.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh lao phổi, phổi khô, ho có máu trong đờm, nhiệt bệnh hậu kỳ, dư nhiệt vị thanh, tâm thần bất an, viêm khí quản mãn, sưng phổi giãn khí quản, ung thư dạ dày, ung thư thực quản, bệnh tâm thần...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo nguyệt quý hoa (hoa hồng)

Thành phần: Nguyệt quý hoa 5 bông, gạo 100g, long nhãn 50g, mật ong 100g.

Cách chế: Gạo ngâm nước 30 phút, vớt ra để ráo, long nhãn thái nhỏ hạt lựu, cánh hoa rửa sạch cắt nhỏ. Cho 1 lít nước vào nồi đun sôi, cho gạo,

long nhãn và nấu cháo; khi sắp chín cho mật ong và cánh hoa vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Hoạt huyết, tiêu thũng, giải độc.

Công dụng: Dùng cho các chứng phế hư, lao phổi ra máu, kinh nguyệt không đều, bị thương do ngã.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo tỏi, bạch dĩ

Thành phần: Tỏi vỏ tím 50g, bột bạch dĩ 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Tỏi bóc vỏ và gạo lùn đãi sạch cho vào nồi, cho 1 lít nước, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu thành cháo, cho bột bạch dĩ vào là được.

Công hiệu: Sát trùng tiêu viêm, khởi ho trừ đờm.

Công dụng: Dùng cho người bệnh lao phổi.

Cách dùng: Ngày 1 lần, ăn vào 2 bữa sáng, tối. 10 - 15 ngày 1 liệu trình. Người âm hư vượng hỏa và bệnh mắt, răng miệng, họng lưỡi... không nên dùng.

Cháo trám, cà rốt

Thành phần: Trám 50g, cà rốt trắng 100g, gạo lùn 100g, đường trắng 100g.

Cách chế: Trám, cà rốt rửa sạch thái hạt lựu; gạo đãi sạch cho vào nồi nước 1 lít, lửa to đun sôi cho trám, cà rốt, và đường trắng vào nấu cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, bồi bổ sức khỏe, hết ho, thanh phế lợi hầu.

Công dụng: Dùng cho các chứng họng sưng đau, ho bách nhật, ho, lý, nôn mửa, say rượu, trúng độc cá heo, và còn có thể phòng chống bạch hầu, thượng cảm, lưu cảm...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Tiết thứ hai

BỆNH ĐƯỜNG TIÊU HOÁ

RỐI LOẠN TIÊU HOÁ

Cháo thịt dê, cao lương

Thành phần: Thịt dê 100g, gạo cao lương 100g, muối ăn vừa đủ.

Cách chế: Thịt dê rửa sạch thái quân cờ, cho cùng gạo cao lương đãi sạch, nước 1 lít nấu cháo loãng, cho muối ăn gia giảm.

Công hiệu: Khai vị giúp tiêu hoá.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh tỳ vị hư nhược rối loạn tiêu hoá, ngực đau âm ỉ...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo cá diếc, táo đỏ

Thành phần: Cá diếc 250g, táo đỏ 50g, gạo lùn 100g, hành, gừng, rượu vàng, muối tinh, mì chính vừa đủ.

Cách chế: Cá diếc làm vẩy, bỏ mang và nội tạng, rửa sạch cắt miếng, cho vào nồi, cho cùng nước, rượu vàng, hành, gừng, muối nấu chín nhừ, dùng sàng lọc bỏ bã lấy nước, cho gạo đãi sạch, táo đỏ, thêm nước vừa đủ đun nhỏ lửa từ từ đến khi hạt gạo nở, cho mì chính là được.

Công hiệu: Kiện tỳ ích vị, lợi thủy tiêu thương.

Công dụng: Dùng cho các chứng bụng lạnh đau do tràng vị bất hoà, chống nôn mửa, chân tay phù thũng...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Không nên dùng các thức ăn sống, nguội lạnh.

Cháo ngư đồ (bao tử trâu, bò), song nha

Thành phần: Ngư đồ (bao tử bò) 100g, cốt nha 30g, mạch nha 30g, mè gà 100g, gạo lùn 50g, một ít muối ăn, mì chính.

Cách chế: Ngư đồ rửa sạch, cắt quân cờ; cốt nha, mạch nha, mè gà cho vào túi vải; cho tiếp gạo lùn đãi sạch, cùng ngư đồ, túi vải vào nồi, đổ nước nấu chín nhừ, cho gia giảm là dùng được.

Công hiệu: Kiện tỳ, khai vị, trừ cam tích.

Công dụng: Dùng cho các chứng rối loạn chức năng tiêu hoá và chứng cam tích...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo lá lách, bao tử lợn, cà rốt

Thành phần: Lá lách 100g, bao tử lợn chín 50g, cà rốt trắng 100g, mì chính 2g, muối tinh 5g, rượu vàng 5g, dầu thơm 25g, bột hồ tiêu 2g, hành lá 5g, gừng 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lá lách, bao tử lợn và cà rốt rửa sạch, cắt nhỏ hạt lựu; cho dầu thơm vào nồi, cho lá lách, bao tử, cà rốt vào xào qua, cho rượu vàng vào, cho tiếp 1 lít nước, muối tinh, hành, gừng, và gạo lùn đã sạch rồi nấu cháo, cháo chín cho mì chính, bột tiêu vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, giúp tiêu hoá.

Công dụng: Dùng cho các chứng tỳ vị khí hư, rối loạn tiêu hoá, cơ thể yếu sau khi bị ốm...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo quả sung

Thành phần: Sung quả 50g, đường phèn 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Sung rửa sạch, cắt nhỏ; cho gạo lùn đã sạch vào nồi, nước 1 lít, đun sôi, cho sung và đường phèn vào nấu cháo.

Công hiệu: Kiện tỳ lý khí, sạch ruột cầm đi tả, ngừng ho trừ đờm.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh không muốn ăn, rối loạn tiêu hoá, viêm ruột, kiết lỵ, ho

đờm nhiều, họng đau, phổi nóng, mất tiếng, và trĩ máu...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

NÔN MỬA

Cháo bạch biến đậu (hạt đậu trắng)

Thành phần: Bạch biến đậu tươi 120g (khô 60g), gạo lùn 150g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Nếu bạch biến đậu khô thì ngâm nước ấm 1 đêm, sau đó cho cùng gạo lùn đãi sạch nấu cháo.

Công dụng: Dùng cho các chứng tỳ vị hư nhược, đi lỏng mạn tính, phụ nữ bạch đới, và nôn mửa đi lỏng.

Cách dùng: Dùng vào mùa hè, thu, ăn nóng hai bữa sáng, tối. Khi ngoại cảm, hàn tà và người sốt rét không dùng.

Cháo kê, cá diếc

Thành phần: Cá diếc 250g, kê 50g, gạo lùn 100g, gừng tươi vụn, hành củ, rượu vàng, muối tinh, mì chính vừa đủ...

Cách chế: Cá diếc đánh vẩy, bỏ mang và nội tạng, rửa sạch cắt miếng, bỏ vào nồi, cho nước,

rượu vang, hành, gừng, muối vào nấu nhừ, dùng sàng lọc lấy nước, cho gạo lùn đãi sạch, kê và nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho đến khi hạt gạo nở, cho mì chính vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ hoà vị, lợi thủy tiêu thũng.

Công dụng: Dùng cho các chứng vùng dạ dày lạnh đau, chống nôn mửa, phù thũng, do tràng vị thất hoà...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người thể chất nóng, nội nhiệt không nên dùng.

Cháo hoa tường vi

Thành phần: Hoa tường vi tươi 8 bông, đậu xanh 50g, đường trắng 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đậu xanh ngâm qua đêm, đãi sạch; hoa tường vi rửa sạch; gạo lùn sau khi đãi sạch cho cùng đậu xanh vào nồi, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, nấu đến khi được cháo, cho đường trắng, hoa tường vi vào là được.

Công hiệu: Lý khí, thanh thử, hoà vị, cầm máu.

Công dụng: Dùng cho chứng miệng khát, nôn mửa, ngực nóng nhiệt khó chịu, không thích ăn, đau răng, trẻ em cam tích, bán thân bất toại, viêm khớp, kinh nguyệt không đều.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

NẤC

Cháo sa nhân

Thành phần: Sa nhân 2g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Sa nhân giã nhỏ nát; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 0,5 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng; cháo chín cho sa nhân vào đun qua là được.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, giúp tiêu hoá.

Công dụng: Dùng cho các chứng đau bụng tả lý, trẻ em biếng ăn, rối loạn tiêu hoá, nôn mửa nấc ngược, do tỳ vị hư hàn...

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng.

Cháo hạt tía tô

Thành phần: Hạt tía tô 20g, gạo lùn 100g, đường vừa đủ.

Cách chế: Hạt tía tô nghiền nhỏ nát, cho nước thành sền sệt, bỏ bã lấy nước, cho gạo lùn đãi sạch vào, với đường vừa đủ, nấu cháo loãng.

Công dụng: Dùng cho các chứng ho có nhiều đờm, hen suyễn, ngực khó chịu, nấc ngược...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia hai bữa sáng, tối, ăn nóng. Người đại tiện phân lỏng, người già không nên dùng.

VIÊM LOÉT DẠ DÀY, TÁ TRÀNG

Cháo bao tử lợn

Thành phần: Bao tử lợn 1 cái.

Cách chế: Bao tử lợn băm nhuyễn, cho tinh bột và gia vị vào, viên thành viên thịt, cho vào nồi đất nấu chín. Mỗi lần lấy 1 viên, cho nước và gạo lùn vào nấu cháo ăn.

Công hiệu: Bổ hư tổn, kiện tỳ vị.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng.

Cách dùng: Sau Đông chí ăn, có thể ăn thường xuyên.

Cháo bắp cải

Thành phần: Cải bắp 200g, tôm nõn 25g, thịt lợn băm 50g, muối tinh 5g, mì chính 1g, mỡ lợn 25g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Gạo nếp đãi sạch, ngâm nước; cải bắp rửa sạch thái nhỏ. Cho mỡ lợn, thịt lợn băm, tôm nõn, cải bắp vào nồi đảo qua, cho mì chính, muối tinh vào xào đến khi dậy mùi thơm đổ vào bát. Sau đó cho gạo nếp vào nồi, thêm nước nấu cháo, cháo chín cho bát rau vào đun qua là được.

Công hiệu: Ích thận điều tủy, kiện thân tình người, thông kinh hoạt lạc, tán kết giảm đau.

Công dụng: Dùng cho các chứng viêm loét dạ dày, tá tràng, đau quặn mật, thiếu vitamin C hoặc K, thận dương hư suy, thiếu sữa sau khi đẻ.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo hoàng ngư (cá hoa vàng)

Thành phần: Thịt cá hoa vàng 150g, bột hồ tiêu 2g, hành băm 5g, gừng tươi vụn 5g, muối tinh 5g, mì chính 2g, chân giò vụn 5g, mỡ lợn 15g, rau rút 50g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Thịt cá hoa vàng cắt quân cờ; rau rút trần qua nước nóng, vớt ra bỏ vào bát; gạo nếp đãi sạch cho vào nồi, nước 1 lít, đun sôi, đợi khi hạt gạo nở, cho thịt cá hoa vàng, mì chính, hành, gừng, chân giò, mỡ lợn vào nấu cháo, cho mì chính, bột tiêu vào quấy đều đổ vào bát rau rút là được.

Công hiệu: Khai vị ích khí, sáng mắt an thần.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm loét dạ dày, tá tràng, lao phổi.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo rau rút

Thành phần: Rau rút 200g, đường phèn 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rau rút rửa sạch, chần qua nước nóng, để ráo nước, gạo nếp đãi sạch cho vào nồi, nước 1,5 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo;

cháo chín cho đường phèn, rau rút vào đun qua một chút là được.

Công hiệu: Hậu tràng vị, thanh nhiệt độc, tiêu phù.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh nhiệt lý, hoàng đản, viêm loét dạ dày, viêm dạ dày mạn, ung thư dạ dày, chống nôn mửa...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

VIÊM RUỘT, DẠ DÀY CẤP TÍNH

Cháo gừng, bột mì, xuyên tiêu

Thành phần: Xuyên tiêu 3 - 5g, gừng tươi 5 lát, bột mì 100g.

Cách chế: Xuyên tiêu phơi khô nghiền bột, trộn đều với bột mì, cho từ từ nước vào nấu cháo, sau khi cháo sôi cho tiếp gừng vào đun qua là được.

Công hiệu: Ôn trung, hết đau, hết nôn mửa.

Công dụng: Dùng cho chứng hàn hư nôn mửa.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn nhiều lần.

Cháo ngô, gừng khô

Thành phần: Gừng khô 10g, bột ngô 100g.

Cách chế: Bột ngô cho nước vào nấu cháo, gừng khô cắt nhỏ cho vào nồi, đun sôi là được.

Công hiệu: Bổ trung kiện vị, trừ thấp lợi tiểu, ôn trung trừ hàn.

Công dụng: Dùng cho chứng tỳ vị hư hàn, bụng đau lạnh, nôn mửa, đi lỏng.

Cách chế: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

VIÊM RUỘT, DẠ DÀY MÃN TÍNH

Cháo sơn dược (củ mài), thịt dê

Thành phần: Sơn dược 500g, thịt dê 300g, muối ăn 10g, gừng tươi 10g, mì chính 2g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Thịt dê rửa sạch nấu chín nghiền nhừ dạng nước, sơn dược giã nhỏ; lấy nước lược thịt dê và thịt dê nghiền, cùng sơn dược nghiền, gạo lùn đãi sạch nấu cháo. Khi sắp chín cho muối ăn, gừng tươi, mì chính vào là được.

Công hiệu: Bổ khí dưỡng huyết, kiện tỳ ích vị.

Công dụng: Dùng cho viêm dạ dày, ruột mãn tính, tỳ vị hư nhược.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo táo đỏ, gạo nếp

Thành phần: Táo đỏ 15g, gạo nếp 60g.

Cách chế: Táo ngâm 1 giờ, sau cho cùng gạo nếp nấu cháo.

Công hiệu: An trung dưỡng tỳ, bổ vị ích khí.

Công dụng: Dùng cho viêm dạ dày, ruột mãn tính, dạng tỳ vị hư nhược.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người đờm thấp tương đối thì không nên ăn.

VIÊM DẠ DÀY

Cháo nấm thịt bò

Thành phần: Nấm 100g, thịt bò 100g, gạo lùn 100g, hành băm 10g, gừng tươi băm, muối ăn 5g, mì chính 2g.

Cách chế: Thịt bò nấu chín thái miếng mỏng, cho cùng nấm đã rửa sạch, gạo lùn vào nồi, cho nước nấu cháo, cháo gần chín cho hành, gừng, muối, mì chính vào tiếp tục nấu đến khi được cháo.

Công hiệu: Hoà vị điều trung, lý khí khởi đau.

Công dụng: Dùng cho các chứng viêm dạ dày mãn tính, đau dạ dày, chống nôn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn ngon miệng.

ĐAU DẠ DÀY

Cháo gừng khô, hoa tiêu

Thành phần: Gừng khô 5g, cao lương khương 4g, hoa tiêu 3g, đường đỏ 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lấy 3 vị đầu rửa sạch, gừng cắt miếng, tất cả cho vào túi vải, cho cùng gạo lứt đãi sạch vào nồi nấu cháo. Nấu được 30 phút lấy túi vải ra, tiếp tục nấu đến khi chín.

Công hiệu: Ái vị tán hàn, ôn trung hết đau.

Công dụng: Dùng cho đau dạ dày, tỳ vị hư hàn, bụng lạnh đau, nôn mửa, nấc, miệng ớn nước trong, bụng sôi đi lỏng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vào sáng, tối. Người sốt và âm hư nội nhiệt không nên dùng.

Cháo gạo nếp, bách hợp

Thành phần: Bách hợp 60 - 90g, đường đỏ 25g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Bách hợp bỏ gai, rửa sạch, cho cùng gạo nếp đãi sạch nấu cháo, khi cháo chín cho đường đỏ vào là được.

Công hiệu: Hoạt huyết lý khí, hoà vị hết đau.

Công dụng: Dùng cho đau dạ dày, đau vùng dưới tim, buồn bực khó ngủ.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo bắp cải

Thành phần: Cải bắp 500g, gạo lứt 50g.

Cách chế: Cải bắp rửa sạch, thái nhỏ, cho nước

vào đun 30 phút, vớt bỏ rau lấy nước, cho gạo lùn đãi sạch vào nấu cháo.

Công hiệu: Noãn cấp khỏi đau.

Công dụng: Dùng cho chứng dạ dày đau cấp.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần.

Cháo cá diếc, đậu đỏ

Thành phần: Cá diếc 250g, đậu đỏ 50g, gạo lùn 100g, hành, gừng, rượu vàng, muối tinh, mì chính vừa đủ.

Cách chế: Cá diếc bỏ vẩy, mang và nội tạng; rửa sạch cắt miếng cho vào nồi, cho nước, rượu vàng, hành, gừng, muối nấu nhừ, lọc lấy nước, bỏ xương vẩy...; cho đậu đỏ đã ngâm 4 tiếng đồng hồ, gạo lùn đãi sạch và nước đủ rồi đun nhỏ lửa đến khi gạo nở cho mì chính vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ ích vị, lợi thủy tiêu thũng.

Công dụng: Dùng cho chứng bụng lạnh đau do trảng vị bất hoà, chống nôn, chần tay phù thũng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Không nên ăn các thứ hàn lạnh, mát, sống...

Cháo quế hoa

Thành phần: Quế hoa lộ 25g, hạt dẻ 50g, đường trắng 100g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Hạt dẻ nấu chín bỏ vỏ, cắt nhỏ như

hạt gạo, gạo nếp đãi sạch cho vào nồi với nước 1 lít đun sôi rồi cho hạt đỗ vào nấu cháo, cho tiếp đường trắng, quế hoa quấy đều là được.

Công dụng: Dùng cho chứng đau răng phong trùng, đau vị hàn, đau gân cốt phong thấp, noãn khí bảo muện...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

ĐAU BỤNG

Cháo thịt chó, chao đậu

Thành phần: Thịt chó 250g, chao đậu 20g, gạo lùn 100g, muối ăn vừa đủ.

Cách chế: Thịt chó rửa sạch cắt nhỏ, cho cùng gạo lùn đãi sạch nấu cháo, khi cháo chín cho chao đậu và muối ăn vào đun sôi một chút là được.

Công hiệu: Hết lạnh, khỏi đau.

Công dụng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo gạo nếp, đậu xanh, lá sen

Thành phần: Đậu xanh 50g, lá sen tươi 2 lá, đường trắng 150g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Đậu xanh bỏ tạp chất đãi sạch cho vào nồi nấu tróc, khi nhừ cho gạo nếp đãi sạch vào nấu cháo loãng. Lá sen sau khi rửa sạch chần qua nước sôi, bỏ một lá dưới đáy nồi, đổ cháo nếp đậu

xanh lên trên, phía trên đặt một lá sen, đặt vung lại, 5 phút sau bỏ lá sen, cho đường vào là được.

Công hiệu: Thanh thử giải nhiệt, bồi bổ sức khoẻ, giải khát.

Công dụng: Dùng cho chứng tức ngực miệng khát, bại huyết, huyết trường, đau bụng.

DI LỎNG

Cháo gạo nếp, thịt dê, sơn dược (củ mài)

Thành phần: Thịt dê 250g, sơn dược tươi 500g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Thịt dê rửa sạch cắt nhỏ, sơn dược rửa sạch bỏ vỏ giã nhỏ, cùng cho vào nấu nhừ. Sau đó cho gạo nếp, thêm nước nấu cháo.

Công hiệu: Bổ tỳ khởi đi tả, bổ khí âm vị.

Công dụng: Dùng cho chứng đi lỏng, tỳ vị hư nhược.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo thạch bạch chỉ

Thành phần: Thạch bạch chỉ 15g, sơn dược 10g, hạt sen 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thạch bạch chỉ nghiền bột, để sẵn; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước vừa đủ, lửa to

đun sôi, sau nhỏ lửa cho bột thạch bạch chỉ vào tiếp tục nấu đến khi nhừ.

Công hiệu: Xét trùng cầm máu.

Công dụng: Dùng cho các chứng đi tả, đi lỵ lâu ngày, hoàng đản, tràng tích mủ máu, băng lậu khí hư, di tinh...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo gạo rang

Thành phần: Gạo lùn 100g.

Cách chế: Gạo đãi sạch, để ráo, rang cháy, nước vừa đủ nấu cháo.

Công hiệu: Kiện tỳ trừ thấp.

Công dụng: Dùng cho chứng tỳ hư đi lỏng, rối loạn tiêu hoá, đi phân lỏng hoặc nhão vài lần trong ngày, biếng ăn...

Cách dùng: Tùy ý.

Cháo lòng đỏ trứng gà, sơn dược (củ mài, hoài sơn)

Thành phần: Củ mài tươi 30g, lòng đỏ trứng gà 3 cái.

Cách chế: Củ mài giã nhỏ, cho cùng nước sôi để nguội bắc lên bếp nấu, thỉnh thoảng lấy đũa quấy, đun sôi 2 - 3 lần, được cháo cho lòng đỏ trứng gà vào đun qua là được.

Công hiệu: Kiện tỳ hoà trung, cố tràng cầm đi tả.

Công dụng: Dùng cho các chứng đi lỏng lâu không khỏi do tỳ khí thiếu, tràng hoạt bất cố, dần dần suy nhược, yếu sức thiếu khí.

Cách dùng: Ngày 3 lần, ăn lúc đói. Người đại tràng ẩm nhiệt hoặc là đới tương giáp không nên dùng.

Cháo hạt sen, cháy com

Thành phần: Hạt sen 50g, cháy com 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Hạt sen rửa sạch, tách bỏ tâm sen, cho cùng cháy com vào nồi, nước vừa đủ nấu cháo, cho đường gia giảm là được.

Công hiệu: Kiện tỳ hoà trung, ích khí tiểu thực.

Công dụng: Dùng cho chứng tỳ hư, đại tiện lỏng, rối loạn tiêu hoá, không muốn ăn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo vải khô

Thành phần: Vải khô 20 quả, củ mài 20g, liên tử nhục 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Vải khô bóc lấy vỏ, hạt sen bỏ tâm, củ mài giã nát cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước vừa đủ nấu cháo.

Công hiệu: Bồi dưỡng sức khoẻ, ích huyết, hoà trung khai vị.

Công dụng: Dùng cho chứng đi lỏng thường xuyên.

Cách dùng: Ngày 1 lần, dùng liên tục 5 lần.

Cháo bạch biến đậu (đậu trắng)

Thành phần: Bạch biến đậu tươi 120g (khô 60g), gạo lùn 150g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Nếu bạch biến đậu khô thì ngâm nước qua đêm, sau đó cho cùng gạo lùn đãi sạch để nấu cháo.

Công hiệu: Kiện tỳ cầm đi lỏng, thanh thử hoá thấp.

Công dụng: Dùng cho các chứng tỳ vị hư nhược, đi lỏng mãn tính, phụ nữ khí hư và đi lỏng nôn mửa, thử thấp.

Cách dùng: Ăn nóng sáng, tối vào mùa hè, thu. Người khi phong tả ngoại cảm và sốt rét không dùng.

Cháo bột mì rang

Thành phần: Gạo lùn 30g, mì rang 15g.

Cách chế: Gạo lùn đãi sạch, đổ nước nấu bình thường, khi cháo sắp chín cho bột mì rang vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Ôn trung hết đi lỵ.

Công dụng: Dùng cho chứng hàn thấp hạ lý bụng lạnh đau.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn khi đói.

Cháo gạo nếp, gừng tươi

Thành phần: Gừng tươi 6g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Gừng rửa sạch cắt miếng, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1,5 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Ra mồ hôi giải cảm, ôn trung dưỡng vị, tán hàn hết nôn...

Công dụng: Dùng cho cảm mạo phong hàn, đau đầu ngạt mũi, do phế hàn vị hàn nôn mửa, đau bụng đi lỏng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng.

Cháo hạt sen, (củ sừng) khiếm thực

Thành phần: Hạt sen 50g, khiếm thực 50g, lá sen tươi 1 lá, nước sắc hoa quế 10g, đường trắng 150g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Hạt sen bỏ tâm, lá sen rửa sạch chân qua nước nóng; cho gạo nếp đãi sạch vào nồi cùng hạt sen, hạt khiếm thực và nước 1,5 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, cháo chín thì đưa nồi xuống đặt lá sen lên trên, sau 5 phút bỏ lá sen ra cho đường trắng, nước sắc hoa quế vào.

Công hiệu: Trấn tĩnh an thần, bổ trung ích khí.

Công dụng: Dùng cho chứng tỳ hư, đại tiện lỏng, thể chất hư nhược, mất ngủ, tim đập nhanh, phụ nữ khí hư.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo dứa

Thành phần: Dứa hộp 100g, đường trắng 100g, quế hoa lộ 5g, gạo 50g.

Cách chế: Dứa cắt miếng nhỏ, gạo ngâm trương, bắc nồi đổ nước 1 lít đun sôi cho đường trắng, gạo nấu đến khi được cháo đặc cho quế hoa lộ vào là được.

Công hiệu: Thanh thử giải khát, tiêu thực cầm đi lỏng, khỏi ho, lợi niệu.

Công dụng: Dùng cho chứng rối loạn tiêu hoá, viêm ruột đi lỏng, cảm nóng, viêm thận, viêm khí quản.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo chân giò

Thành phần: Thịt chân giò chín 50g, măng mùa đông (đông chuẩn) 25g, nấm thủy phát 25g, đậu nành vỏ xanh 25g, rượu vàng 15g, bột hồ tiêu 2g, dầu thơm 25g, hành 10g, gừng tươi 3g, nước luộc chân giò 1,5 lít, gạo nếp 100g.

Cách chế: Chân giò, măng cắt nhỏ, cho gạo nếp đãi sạch vào nồi, cho nước luộc vào đun sôi cho tiếp chân giò, măng, nấm, rượu, đậu, hành, gừng... đun nhỏ lửa đến khi được cháo, cho hồ tiêu, dầu thơm vào là được.

Công hiệu: Ích khí huyết, đầy tinh tuỷ, bổ thận bồi bổ sức khoẻ, kiện tỳ khai vị.

Công dụng: Dùng cho các chứng lao phổi, đau lưng, cơ thể yếu sau khi ốm, đi lỏng lỵ...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

BỆNH LÝ TRÙNG CẤP

Cháo rau sam

Thành phần: Rau sam tươi 60g (khô 30g), gạo lùn 100g.

Cách chế: Rau sam rửa sạch, cắt nhỏ, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt cầm đi lỏng.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh lý vi trùng, viêm ruột, cảm nắng, ung thư tử cung, sưng nhọt...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo lá chè

Thành phần: Lá chè 10g, đường trắng 25g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Lá chè cho nước nấu đặc lấy 1 lít nước, bỏ bã; cho gạo lùn đãi sạch vào nấu cháo. Cháo chín cho đường vào là được.

Công hiệu: Hết đờm, tiêu thực, lợi tiểu tiêu thũng, ích khí tĩnh người.

Công dụng: Dùng cho các chứng bệnh lý cấp tính, viêm ruột...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Trước khi ngủ không nên ăn; sản phụ thời kỳ cho con bú và người táo bón thường xuyên không nên dùng.

Cháo tỏi, gạo nếp

Thành phần: Tỏi vỏ tía 30g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Tỏi bóc vỏ, bỏ vào nước sôi luộc, vớt ra cho gạo nếp đãi sạch vào, cháo sắp chín lại cho tỏi vào nấu cùng đến khi cháo chín.

Công hiệu: Ôn bổ tỳ phế, sát trung cầm đi lỵ.

Công dụng: Dùng cho lỵ hư hàn tái phát vài lần kéo dài, phân cứng dính, trắng nhợt hoặc tím đen, bụng đau râm ran, tứ chi lạnh, ăn ít, thận kinh mệt mỏi, sắc mặt vàng vọt. Còn có thể dùng cho lỵ cấp tính, người già lao phổi, cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

LỖ MẠN TÍNH

Cháo sơn dược (củ mài), đậu đỏ

Thành phần: Đậu đỏ nhỏ 30g, sơn dược 30g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Đậu đỏ rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước nấu chín, cho củ mài vào tiếp tục nấu thành cháo, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ cầm đi lỏng.

Công dụng: Dùng cho bệnh lỵ tỳ hư lâu.

Cách dùng: Tuỳ ý.

Cháo hạt sen, gừng tươi

Thành phần: Hạt sen cả vỏ 100g, gừng tươi 25g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hạt sen đập nát, bỏ vỏ; gừng tươi rửa sạch thái lát, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1,5 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kích thích ăn ngon, cầm đi lỏng.

Công dụng: Dùng cho lỵ mãn tính.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

TÁO BÓN

Cháo hà thủ ô, táo đỏ

Thành phần: Hà thủ ô 50g, táo đỏ 3 quả, đường phèn 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Hà thủ ô cho vào nồi đất cô đặc lấy nước, bỏ bã, cho gạo lùn đãi sạch và táo đỏ vào nồi, nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa cho đến khi được cháo loãng.

Công hiệu: Ích tràng thông tiểu.

Công dụng: Dùng cho các chứng táo bón, cao huyết áp người già, xơ cứng mạch máu, âm huyết sút kém, đại tiện khó, dùng nhiều có thể lợi cho tuổi thọ.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người đại tiện phân loãng không nên dùng.

Cháo hoa đào

Thành phần: Cách hoa đào tươi 4g (khô 2g), gạo lùn 100g.

Cách chế: Gạo lùn đãi sạch, cho vào nồi với 1 lít nước, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng. Cho cánh hoa đào vào đun qua là được.

Công hiệu: Tiêu phù thũng, hạ ác khí, lợi tức thủy, tiêu đờm ảm tích đới...

Công dụng: Dùng cho các chứng tràng vị khô nhiệt, táo bón.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Đã thông tiện, không nên dùng.

Cháo quả dâu

Thành phần: Quả dâu tươi 60g, gạo nếp 100g, đường phèn vừa đủ.

Cách chế: Quả dâu ngâm qua nước, sau đó vớt để ráo, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi đất, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho đường phèn vào.

Công hiệu: Bổ gan thận, dưỡng gan, sáng mắt.

Công dụng: Dùng cho chóng mặt, hoa mắt, thị lực giảm, tai ù, đau lưng mỏi gối, râu tóc bạc sớm, ruột khô táo bón, do gan thận huyết hư...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người đại tiện phân loãng, nhão hoặc đi tả không nên ăn.

Cháo tía tô, ma nhân (vùng đen)

Thành phần: Hạt tía tô 10g, hoa ma nhân 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Hạt tía tô, hoa ma nhân giã nát cho nước nghiền, lọc lấy nước, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, thêm nước lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu đến khi cháo loãng.

Công hiệu: Nhuận tràng thông tiện.

Công dụng: Dùng cho người già, sản phụ thể hư tràng táo, đại tiện khô cứng, khó tan.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo sữa người

Thành phần: Sữa đặc sản phụ thời kỳ cho con bú khoẻ mạnh, bơ 3g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo đãi sạch cho vào nồi, nước vừa đủ, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, sắp chín cho sữa đặc vào, đun qua cho bơ vào, khuấy đều lên là được.

Công hiệu: Bổ hư dưỡng huyết, nhuận phổi thông tràng.

Công dụng: Dùng cho chứng hư nhân táo bón, cơ thể gầy yếu, sắc mặt xấu, đại tiện khô táo.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo khoai lang

Thành phần: Khoai lang tươi 250g, gạo lùn 200g.

Cách chế: Khoai rửa sạch cắt miếng, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tỳ ích vị, dưỡng khí thông sữa, nhuận tràng thông tiện.

Công dụng: Dùng cho chứng tỳ vị hư nhược, sữa không thông sau khi đẻ, táo bón, đại tiện máu, quáng gà, thiếu vitamin A, thấp nhiệt hoàng đản.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người

bệnh đái đường hoặc bệnh dạ dày, không thích ăn ngọt không nên ăn nhiều.

ĐẠI TIỆN RA MÁU

Cháo lá sen

Thành phần: Lá sen 50g, đường trắng 30g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Lá sen tươi rửa sạch, cắt bỏ cuống và mép, cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước vừa đủ, đặt lá sen lên trên, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, bỏ lá sen cho đường vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Thanh thử lợi thấp, cầm máu, hạ huyết áp, giảm mỡ máu.

Công dụng: Dùng cho chứng cao huyết áp, mỡ máu cao, béo phì, đại tiện máu, phù thũng, đái máu, chóng mặt, chảy máu cam, băng lậu hậu sản chóng mặt...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo mộc nhĩ, táo

Thành phần: Mộc nhĩ đen 30g, táo đỏ 5 quả, đường phèn vừa đủ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Mộc nhĩ ngâm nước ấm 1 giờ, rửa sạch, táo đỏ rửa sạch; tất cả cho cùng gạo lùn đãi sạch vào

nồi, nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, chín cho đường phèn vào là được.

Công hiệu: Bổ huyết cầm máu.

Công dụng: Dùng cho đại tiện máu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia 2 lần sáng và tối.

VIÊM GAN

Cháo gan lợn

Thành phần: Gan lợn 100g, gạo lùn 100g, hành, gừng, muối, xì dầu vừa đủ.

Cách chế: Gan lợn rửa sạch cắt nhỏ, hành rửa sạch cắt hoa, gừng cắt nhỏ, cho gan lợn và gừng vào bát, ướp xì dầu, để sẵn; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, cho nước, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu đến khi chín cho gan lợn vào đun qua, cho hành hoa, dầu thơm vào là được.

Công hiệu: Bổ gan sáng mắt, tả nhiệt tạo huyết.

Công dụng: Dùng cho viêm gan cấp tính, quáng gà, mắt đỏ, thiếu máu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo quyết minh tử (hạt muồng)

Thành phần: Quyết minh tử 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Quyết minh tử rửa sạch, sao dây mùi, cho vào nồi đất với nước 0,2 lít đun còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, cho gạo lùn vào, cho thêm 0,4 lít nước, ban đầu to lửa đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh gan sáng mắt, lợi thủy thông tiện.

Công dụng: Dùng cho viêm gan, xơ gan, cao huyết áp, mỡ máu cao, trẻ em cam tích, quáng gà, đau mắt phong nhiệt, táo bón.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người đại tiện phân lỏng, hoặc huyết hư, chóng mặt không nên ăn nhiều.

Cháo gan động vật

Thành phần: Gan động vật 100 - 150g, gạo lùn 100g, gừng, hành, mỡ nước đủ dùng.

Cách chế: Gan động vật rửa sạch, thái nhỏ, cho gan cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít và hành, gừng, mỡ, muối vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Ích máu, bổ gan, sáng mắt.

Công dụng: Dùng cho thiếu máu, huyết hư, viêm gan mãn tính, quáng gà, bệnh glô - côm, phù chân...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

XƠ GAN

Cháo đậm trúc điệp, đậu đỏ

Thành phần: Đạm trúc điệp 100g, đậu đỏ nhỏ 50g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Đạm trúc điệp rửa sạch cắt nhỏ; đậu đỏ, gạo nếp đãi sạch ngâm trương cho vào nồi, với nước 1 lít lửa to đun sôi, khi hạt gạo sắp nở cho đạm trúc điệp vào nấu chín là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng, lương huyết...

Công dụng: Dùng cho bệnh phù tim, phù chân, viêm thận phù, phù thũng do suy dinh dưỡng, xơ gan báng nước, viêm nhiễm đường tiểu, sỏi niệu đạo, tiểu tiện nhỏ giọt, cảm mạo, bệnh nhiệt ấp, kiết lý máu đỏ, viêm gan truyền nhiễm, băng huyết, bạch đới, lên đơn...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo uất lý nhân

Thành phần: Uất lý nhân 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Uất lý nhân rửa sạch giã nát, cho nước nghiền lấy nước đặc, sau khi đun nhỏ lửa lọc bỏ bã lấy nước cho vào nồi đất, cho gạo lùn đãi sạch với nước 0,9 lít nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tỳ ích khí.

Công dụng: Dùng cho chứng táo bón thói quen, bụng thủy thũng, xơ gan báng nước...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Phụ nữ có thai không nên ăn.

HOÀNG ĐẢN

Cháo nhân trần

Thành phần: Nhân trần 60g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Nhân trần rửa sạch, đun lấy nước bỏ bã, cho gạo lùn đãi sạch với nước vừa đủ vào, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, có thể cho đường trắng gia giảm.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp, giảm hoàng đản.

Công dụng: Dùng cho viêm gan hoàng đản truyền nhiễm cấp.

Cách dùng: Ngày ăn 2-3 lần, 7 - 10 ngày 1 đợt.

Cháo chi tử nhân (hạt dành dành)

Thành phần: Chi tử nhân 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Chi tử nhân nghiền bột, chia 4 phần, cho gạo lùn đãi sạch với nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng. Khi cháo đặc sánh cho 1 phần chi tử nhân vào quấy đều là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tả hỏa lương huyết.

Công dụng: Dùng cho chứng nhiệt bệnh hư phiền mất ngủ. Hoàng đản, viêm kết mạc, thổ huyết, lỵ ra máu, tiểu máu, đau họng, bệnh lậu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo cà tím

Thành phần: Cà tím 1000g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Cà rửa sạch thái nhỏ, cho cùng gạo lùn đãi sạch nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ thấp.

Công dụng: Dùng cho viêm gan hoàng đản.

Cách dùng: Ngày 1 bát, có thể ăn cả ngày.

VIÊM TÚI MẬT

Cháo bồ công anh

Thành phần: Bồ công anh tươi 90 g (khô 45 g), gạo lùn 100g.

Cách chế: Bồ công anh rửa sạch thái nhỏ, nấu lấy nước bỏ bã, cho gạo lùn vào, nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng tán kết.

Công dụng: Dùng cho viêm gan, viêm túi mật, viêm tuyến sữa cấp, viêm nhiễm niệu đạo, viêm kết mạc cấp, viêm biểu đào cấp...

Cách dùng: Ngày 2 - 3 lần, ăn nóng, 3 - 5 ngày 1 đợt.

SỎI MẬT

Cháo mè gà

Thành phần: Mè gà 5g, đường trắng vừa đủ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Mè gà nấu nhỏ lửa đến khi có màu vàng nhạt, nghiền thành bột mịn; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi với nước 80ml và đường trắng vừa đủ, nấu đến khi hạt gạo nở, cháo đặc cho mè gà vào, đun qua một tý là được. •

Công hiệu: Kiện tỳ vị, tiêu tích đới, hết đái són.

Công dụng: Dùng cho chứng sỏi đường mật, sỏi tiết niệu, ăn uống đình trệ, bụng trướng đầy, rối loạn tiêu hoá, trẻ em cam tích.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 bữa sáng, tối, ăn nóng.

Cháo đại kim tiền thảo

Thành phần: Đại kim tiền thảo tươi 60g (khô 30g), đường phèn vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đại kim tiền rửa sạch cắt nhỏ cho nước 0,2 lít nấu còn 0,1 lít, bỏ bã, cho cùng gạo lùn đãi sạch, đường phèn vào nồi, thêm 0,5 lít nước, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa đun thành cháo.

Công hiệu: Trừ thấp giảm vàng, lợi niệu thông lâu, thanh nhiệt tiêu sưng.

Công dụng: Dùng cho chứng thấp nhiệt hoàng đản, sỏi mật, sỏi niệu đạo, viêm gan hoàng đản cấp...

Cách dùng: Ngày 2 lần, đun nóng ăn.

Tiết thứ ba

BỆNH ĐƯỜNG TUẦN HOÀN

CAO HUYẾT ÁP

Cháo sò biển, trứng muối

Thành phần: Sò biển 30g, trứng muối 1 quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Sò biển ngâm rửa sạch, trứng muối cắt nhỏ, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, khi cháo đặc cho muối ăn và mì chính gia giảm là được.

Công hiệu: Trừ phiền thanh nhiệt, bổ âm thanh hoả, ích huyết điều tinh.

Công dụng: Dùng cho bệnh nhân cao huyết áp, ù tai, hoa mắt.

Cách dùng: Dùng quanh năm.

Cháo hoa cúc

Thành phần: Hoa cúc 10 - 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Hoa cúc, thu hái vào mùa thu sương giáng, bỏ cuống, sấy khô hoặc hong khô, nghiền bột; gạo lùn đãi sạch cho vào nồi với 1 lít nước, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cháo sắp chín cho bột hoa cúc vào đun qua là được.

Công hiệu: Tán phong nhiệt, thanh gan hoá, giải huyết áp.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh cao huyết áp, mỡ máu, xơ động mạch, bệnh mạch vành, gan hoá đau đầu, hoa mắt, phong nhiệt, mắt đỏ lên đơn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người già yếu xưa nay tỳ nhược tiện lỏng không nên dùng nhiều.

Cháo rau câu

Thành phần: Rau câu 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rau câu ngâm nước 1/2 ngày, rửa bỏ vị mặn, cắt nhỏ cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi với một lít nước, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho mỡ, muối vào gia giảm.

Công hiệu: Nhuận kiên tán kết tiêu nhọt, lợi thủy giảm phù, hạ huyết áp, giảm mỡ máu.

Công dụng: Dùng cho chứng thiếu năng tuyến giáp trạng, viêm kết hạch mãn tính, kết hạch sưng to, lao hạch, bệnh cao huyết áp, mỡ máu cao, phù thũng, thấp nhiệt, phù chân... do biểu nhọt, tràng nhạc, sưng tuyến giáp trạng đơn thuần, thiếu i-ốt.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia 2 bữa sáng tối, ăn khi nóng ấm. Người tỳ vị hư hàn cơ thấp và mắc bệnh lao phổi do lao động, nói chung không nên dùng.

Cháo tỏi

Thành phần: Tỏi vỏ tím 50g, đường trắng 100g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Tỏi bóc vỏ; gạo nếp đãi sạch cho vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu thành cháo, cho đường vào là được.

Công hiệu: Hạ áp, cầm đi lý, tiêu đờm, khởi ho trừ đờm.

Công dụng: Dùng cho chứng cao huyết áp, xơ động mạch, trẻ em ho gà, lao phổi, viêm màng phổi kết hạt, viêm ruột cấp, kiết lý...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia 2 lần. Người âm hư hoả vượng và bệnh mắt, răng miệng, họng lưỡi... nói chung không dùng.

Cháo sữa

Thành phần: Sữa 100g, mã thầy 100g, đường trắng 150g, nếp 100g.

Cách chế: Sữa cắt sợi nhỏ, ngâm trong nước sạch, rửa bỏ mùi tanh, vẩy khô nước; mã thầy, sữa và gạo đãi sạch cùng cho vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo, chín cho đường vào là được.

Công hiệu: Trị lao tổn, trừ lên đơn, hạ huyết áp, nhuyễn kiên hết đờm.

Công dụng: Dùng cho chứng cao huyết áp, kết đờm tràng nhạc, lao tổn tích huyết, táo bón, ho phế nhiệt, đờm đặc vàng, chóng mặt, lên đơn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia 2 bữa.

BỆNH MỠ MÁU CAO

Cháo quyết minh tử (hạt muồng)

Thành phần: Quyết minh tử 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Quyết minh tử đãi sạch, rang đến khi dậy mùi thơm, cho vào nồi với nước 0,2 lít đun còn 0,1 lít bỏ bã lấy nước. Cho gạo lùn đãi sạch thêm 0,4 lít nước, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh gan sáng mắt, lợi thủy thông tiện.

Công dụng: Dùng cho chứng viêm gan, xơ gan báng nước, bệnh cao huyết áp, bệnh mỡ máu, trẻ em cam tích, quáng gà, đau mắt phong nhiệt, táo bón thói quen.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người đại tiện phân lỏng hoặc huyết hư hoa mắt không nên ăn nhiều.

Cháo lá sen

Thành phần: Lá sen 50g, đường trắng 30g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Lá sen rửa sạch, bỏ cuống; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, muối vừa đủ, đặt lá sen lên trên gạo lùn, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cháo chín bỏ lá sen, cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Thanh thử lợi thấp, cầm máu, hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

Công dụng: Dùng cho bệnh nhân cao huyết áp, mỡ máu cao, bệnh béo phì, thải thấp tiết tả, đại tiện máu, hoa mắt, phù thũng, tiểu máu, máu cam, băng lậu, chóng mặt sau đẻ...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo sò biển

Thành phần: Sò biển 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Sò biển ngâm nước ấm nửa ngày, sau khi đun sôi, cho ruột sò đã bỏ vỏ cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ âm điều kinh, bổ gan thận, ích tinh huyết.

Công dụng: Dùng cho bệnh nhân đau lưng mỏi gối, tiểu tiện sót, phụ nữ bạch đới bụng nhỏ lạnh

đau, kinh nguyệt không đều, liệt dương, cao huyết áp, xơ động mạch.

Cách dùng: Ăn nóng, ăn vào buổi sáng và tối hàng ngày.

Cháo tôm nõn

Thành phần: Tôm nõn 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Tôm nõn ngâm trong nước ấm 30 phút, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận, ích tinh, tráng dương, thông sữa, hạ huyết áp, hạ mỡ máu...

Công dụng: Dùng cho chứng thận tinh kém, thận dương hư suy, bụng lạnh đau, sau đẻ sữa không xuống, cao huyết áp, mỡ máu.

Cách dùng: Ăn nóng, ăn vào buổi sáng và tối hàng ngày. Người cơ năng sinh lý bất bình thường không nên dùng.

Cháo vùng, quả dâu

Thành phần: Vùng đen 60g, quả dâu 60g, đường trắng 10g, gạo 50g.

Cách chế: Vùng, dâu, gạo đãi sạch giã nát, cùng cho vào nồi với nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho đường vào gia giảm là được.

Công hiệu: Bổ phế, ích khí, thông huyết mạch, bổ dương dưỡng huyết...

Công dụng: Dùng cho bệnh mỡ máu và cao huyết áp.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo đậu xanh, sắn dây

Thành phần: Đậu xanh 50g, bột sắn dây 50g, gạo lứt 50g.

Cách chế: Gạo lứt đãi sạch, cho cùng đậu xanh vào nồi, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, khi gần chín, lấy bột sắn dây hoà với nước lã thành dạng hồ, cho vào nồi cháo, nấu thêm một chút là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thử lợi thủy, ra mồ hôi, giải khát.

Công dụng: Dùng cho bệnh mỡ máu và cao huyết áp.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

Cháo đậu nành

Thành phần: Đậu nành 500g, gạo lứt 50g, đường hoặc muối tinh vừa đủ.

Cách chế: Đậu nành và gạo lùn đãi sạch cùng cho vào nồi đất, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng. Khi mặt cháo nổi váng, cho đường hoặc muối vào là được.

Công hiệu: Bổ hư nhuận táo, lợi hầu hết ho.

Công dụng: Dùng cho xơ động mạch, mỡ máu, cao huyết áp, bệnh mạch vành, trẻ em ho lâu không khỏi, thể hư tiêu sấu.

Cách dùng: Ăn nóng vào sáng và tối hàng ngày.

Cháo bột ngô

Thành phần: Bột ngô 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Bột ngô dùng nước nguội hoà đều, gạo lùn vo sạch cho vào nồi, nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, cho bột ngô vào, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Giảm mỡ, giảm áp.

Công dụng: Dùng cho xơ cứng động mạch, nhồi máu cơ tim, mỡ máu cao...

Cách dùng: Ăn nóng vào sáng, tối hàng ngày.

ĐAU CƠ THẤT TIM

Cháo bột

Thành phần: Giời bạch (củ kiệu) 25g (tươi 60g), hành củ 2 nhánh, bột mì 130g.

Cách chế: Kiệu, hành rửa sạch thái nhỏ, bột mì dùng nước nguội hoà đều, tất cả cho vào nấu cháo.

Công hiệu: Ngực hết đau, hành khí cầm ly.

Công dụng: Dùng cho bệnh đau thắt tim, nhồi máu cơ tim, ly cấp, viêm ruột...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người bệnh sốt không nên dùng.

Cháo bột sắn dây

Thành phần: Bột sắn dây 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn đãi sạch cho cùng bột sắn dây vào nồi đất, cho nước 0,5 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo đặc.

Công hiệu: Phát biểu giải cơ, thanh nhiệt trừ phiền, ra mồ hôi giải khát thấu chẩn khỏi tả, hạ huyết áp.

Công dụng: Dùng cho bệnh cơ thắt cơ tim, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, đái đường ở người già, tả lý tỳ hư mãn tính, ho, miệng khát uống nhiều.

Cách dùng: Sử dụng tùy ý. Người tỳ vị hư lâu không nên dùng.

Cháo sơn trà

Thành phần: Sơn trà 30g (tươi 60g), đường cát 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Sơn trà rửa sạch cho vào nồi đất, đun lấy nước đặc bỏ bã, cho gạo lùn đãi sạch cùng đường với nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, tiêu tích, tan huyết ứ.

Công dụng: Dùng cho bệnh đau thắt tim, nhồi máu cơ tim, cao huyết áp, mỡ máu cao và ăn không tiêu, nhọc tích bất tiêu, đau bụng đi lỏng, trẻ em bú không tiêu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn vào hai bữa sáng và chiều, 7 – 10 ngày 1 đợt, không ăn khi bụng đói.

BỆNH NHỒI MÁU CƠ TIM

Cháo kiệu củ

Thành phần: Kiệu củ 15g (tươi 45g), gạo lùn 100g.

Cách chế : Kiệu và gạo lùn đãi sạch cho vào nồi với nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Hành khí, khoan hung, hết đau.

Công dụng: Dùng cho bệnh nhồi máu cơ tim, co thắt tim, viêm ruột mãn tính người già, kiết lỵ vi trùng...

Cách dùng: Ăn nóng vào buổi sáng, tối hàng ngày.

Cháo liên nhục

Thành phần: Bột hạt sen 15g, đường đỏ 10g, nếp 50g.

Cách chế: Bột hạt sen, đường đỏ và gạo lứt đãi sạch cùng cho vào nồi với nước 0,8 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo đặc quánh.

Công hiệu: Bổ tỳ cầm đi tả, ích thận cố tinh, dưỡng tâm an thần.

Công dụng: Dùng cho bệnh nhồi máu cơ tim, cao huyết áp, tỳ hư đi tả, thận hư bất cố, di tinh, đái sót, khí hư, loạn nhịp tim buồn phiền mất ngủ.

Cách dùng: Ăn nóng, khi bụng đói vào buổi sáng, tối hàng ngày. Dùng quanh năm.

Cháo cúc miêu (cây cúc con)

Thành phần: Mầm cây cúc tươi non, cắt nhỏ 30g, đường phèn vừa đủ, gạo lứt 100g.

Cách chế: Cúc rửa sạch cắt nhỏ, cho nước đun lấy nước đặc, cho cùng gạo lứt đãi sạch và đường phèn vào nồi, nước vừa đủ, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo bình thường.

Công hiệu: Thanh gan sáng mắt, hạ huyết áp.

Công dụng: Dùng cho bệnh nhồi máu cơ tim, cao huyết áp, mỡ máu cao, trúng nắng, mục hân sinh ế...

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng. Người tỳ vị hư hàn đi chảy mãn tính không nên dùng.

Cháo mộc nhĩ

Thành phần: Mộc nhĩ đen thương phát 100g, thịt lợn băm 50g, cải thìa 50g, tôm nõn, muối tinh 7g, mì chính 2g, dầu thơm 25g, gạo tẻ 100g.

Cách chế: Mộc nhĩ đen, cải thìa rửa sạch cắt nhỏ, tôm nõn rửa sạch; cho nồi lên bếp tra dầu thơm vào, cho cải thìa, thịt lợn, mộc nhĩ đảo qua, mì chính cà muối gia giảm. Tất cả đựng vào bát. Gạo tẻ đãi sạch cho vào nồi, cho nước nấu cháo, sau khi cháo chín cho các thứ trong bát vào là được.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

Công dụng: Dưỡng cho bệnh nhồi máu cơ tim, cao huyết áp, xơ cứng mạch máu, táo bón, khí hư trắng, đỏ, trĩ ra máu, đầy mắt xuất huyết mụt nhọt bị vỡ, ung thư cổ tử cung, ung thư âm đạo.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Người đại tiện bất thực không dùng.

DI CHỨNG SAU TRÚNG GIÓ

Cháo nhĩ diệp

Thành phần: Lá kinh giới 20g, lá bạc hà 20g, kê 100g.

Cách chế: Kinh giới, bạc hà mỗi thứ cho 1,5 lít nước nấu 20 phút, lấy còn 1,5 lít bỏ bã, cho cùng kê nấu cháo, khi cháo đặc quánh là được.

Công hiệu: Bổ âm bổ thận, kiện tỳ vị, lợi tiểu tiện.

Công dụng: Dùng cho di chứng sau khi trúng gió.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng vào sáng và tối hàng ngày.

Cháo chân châu mẫu

Thành phần: Chân châu mẫu 120g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Chân châu mẫu với nước 2 lít nấu lấy nước đặc, cho gạo lùn đãi sạch vào, ban đầu đun lửa to, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ âm tiềm dương.

Công dụng: Dùng cho di chứng sau trúng gió, bệnh cao huyết áp...

Cách dùng: Ăn vào sáng sớm hàng ngày.

Cháo ma tử (hạt vừng), bạc hà

Thành phần: Đông ma tử 50g, lá bạc hà 50g, bông kinh giới 50g, gạo tẻ 150g.

Cách chế: Đông ma tử rang chín bỏ vỏ nghiền nhỏ, cho lá bạc hà, kinh giới vào nồi đất nấu trước, bỏ bã lấy nước, cho gạo tẻ vo sạch và ma tử nhả vào, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

tục nấu cho đến khi được cháo.

Công hiệu: Bổ ích tâm tỳ, an thần.

Công dụng: Dùng cho bệnh thiếu máu, người khoẻ ăn có tác dụng giúp nâng cao trí nhớ, tăng cường thể chất.

Cách dùng: Ăn mỗi bữa 1 lần vào buổi sáng sớm và trước khi đi ngủ, ăn nóng.

Cháo gan động vật

Thành phần: Gan động vật 100 – 150g, gạo lùn 100g, gừng, hành, mỡ, muối vừa đủ.

Cách chế: Gan động vật rửa sạch, cắt nhỏ cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, hành, mỡ, muối, gừng cho vào, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Ích máu, bổ gan, sáng mắt.

Công dụng: Dùng cho bệnh thiếu máu, viêm gan mạn tính, quáng gà, glô-côm, phù chân, huyết hư.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo nước gà

Thành phần: Gà mái 1 con, gạo lùn 100g.

Cách chế: Gà mổ rửa sạch, nấu lấy nước đặc, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ dưỡng ngũ tạng, bổ ích khí huyết.

Công hiệu: Bổ dương thận khí, nhuận tràng, thanh hư nhiệt.

Công dụng: Dùng cho di chứng sau trúng gió, tắc đại tràng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn khi bụng đói.

Cháo kê, kinh giới

Thành phần: Bông kinh giới 50g, lá bạc hà 50g, chao đậu 150g, kê 150g.

Cách chế: Lấy 3 vị đầu, đổ 3 lít nước nấu trước, bỏ bã lấy nước cho kê đãi sạch vào, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Ích thận trừ phong.

Công dụng: Dùng cho chứng nói lắp, tinh thần hoảng loạn, miệng, mắt bị méo lệch do di chứng sau trúng gió.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn khi bụng đói.

THIẾU MÁU

Cháo nếp, long nhãn

Thành phần: Long nhãn 15g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Gạo nếp đãi sạch cho vào nồi với nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, khi cháo gần chín cho long nhãn vào khuấy đều và tiếp

Công dụng: Dùng cho một số bệnh khí huyết hư thiếu máu, người già cơ thể nhược, sau khi ốm, gây yếu sau khi đẻ, hư nhược lao tổn.

Cách dùng: Ăn nóng vào 2 bữa sáng và tối hàng ngày. Người cảm mạo hoặc sốt không nên ăn.

Cháo gạo nếp, sữa bò

Thành phần: Sữa bò 200g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Cho sữa bò và gạo nếp đãi sạch vào nồi, nước 0,5 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, có thể cho đường trắng vào gia giảm.

Công hiệu: Bổ hư tổn, ích tỳ vị, ra mồ hôi, nhuận tràng táo.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh hư nhược lao tổn, thiếu dinh dưỡng, thiếu máu, thể chất hư nhược và sau khi ốm, sau khi sinh đẻ, người già thể hư, táo bón.

Cách dùng: Ăn lúc đói vào buổi sáng và tối hàng ngày. Người tỳ vị hư hàn, đi lỏng, trong có đờm tích ầm nên cẩn thận khi dùng.

THIẾU MÁU DO MẤT MÁU

Cháo hạt sen, long nhãn

Thành phần: Hạt sen 15g, long nhãn 15g, gạo nếp 30g.

Cách chế : Hạt sen rửa sạch bỏ tâm, cho cùng long nhãn và gạo nếp vo sạch vào nồi, nước 0,4 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ tâm tỳ, ích khí huyết.

Công dụng: Dùng cho chứng thiếu máu do mất máu.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng.

THIẾU MÁU DO THIẾU SẮT

Cháo rau chân vịt

Thành phần: Rau chân vịt tươi cả rễ, dùng tay tuốt cho vào nước sôi đun qua bột chua, vớt ra ngay, cho gạo lùn đãi sạch vào nồi với nước 0,6 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, khi cháo sắp chín cho rau chân vịt và muối ăn gia giảm vào đun qua là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết, cầm máu, nhuận táo.

Công dụng: Dùng cho bệnh ruột dạ dày nhiệt độc, thiếu máu do thiếu sắt, chảy máu cam, tiện máu, hoại huyết và đại tiện khó.

Cách dùng: Ăn vào sáng, tối hàng ngày.

THIẾU MÁU DO THIẾU DINH DƯỠNG

Cháo hoàng kỳ, nước gà

Thành phần: Trọng được 1500g, gà mái 1 con,

hoàng kỳ 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Gà mổ, rửa sạch luộc lấy nước đặc, cho nước hoàng kỳ cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi nấu cháo.

Công hiệu: Ích khí huyết, điều tinh tuỷ, bổ khí thăng dương, cố biểu hết mồ hôi.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh khí huyết xấu, thiếu dinh dưỡng, thể hư bệnh lâu, người thiếu máu và mắc bệnh thiếu máu, cản trở tái sinh, trẻ con thiếu máu...

Cách dùng: Ăn nóng vào 2 bữa sáng và tối. Người cảm mạo sốt, ngoại tà tỳ vị không nên dùng.

THIẾU MÁU DO NGHẼN MẠCH MÁU

Cháo xương dê

Thành phần: Xương dê 1000g, gạo lùn 100g, muối tinh, gừng, hành vừa đủ.

Cách chế : Xương dê rửa sạch đập vụn, cho nước nấu, sau đó lấy nước cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, cháo sắp chín cho muối tinh, gừng, hành vào đun qua là được.

Công hiệu: Bổ thận khí, mạnh gân cốt, kiện tỳ vị.

Công dụng: Dùng cho bệnh thiếu máu do nghẽn mạch máu, giảm thiếu huyết tiểu cầu.

Cách dùng: Ăn nóng khi đói, 10 - 15 ngày 1 đợt. Dùng tốt vào mùa đông, mùa thu, thời gian sốt cảm mạo không nên dùng.

BỆNH GIẢM THIỂU HUYẾT TIỂU CẦU

Cháo gạo nếp, táo đỏ, xương ống chân dê

Thành phần: Xương ống chân dê 1 - 2 cái, táo đỏ 20 quả, gạo nếp 100g.

Cách chế: Xương rửa sạch đập nhỏ, cho nước vừa đủ nấu lấy nước đặc, bỏ xương, cho cùng gạo nếp vo sạch và táo đỏ vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho gia vị vào là được.

Công hiệu: Bổ tỳ dưỡng khí, bổ thận ích khí, khoẻ xương chắc răng.

Công dụng: Dùng cho chứng thiếu máu do nghẽn mạch máu, giảm thiếu máu tiểu cầu, trẻ con thiếu máu, trẻ em mọc răng chậm...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia nhiều lần.

Cháo sâm liên

Thành phần: Nhân sâm 9g, hán liên thảo 9g, đường trắng vừa đủ, gạo lùn 60g.

Cách chế: Nhân sâm hấp chín cắt miếng; hán liên thảo rửa sạch đun lấy nước bỏ bã, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước vừa đủ, lửa to đun

sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, chín cho nhân sâm vào là được.

Công hiệu: Bổ khí dưỡng huyết.

Công dụng: Dùng cho bệnh tử điển do giảm thiểu huyết tiểu cầu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn liên tục nhiều ngày.

Cháo lạc nhân

Thành phần: Lạc nhân 45g, đường phèn vừa đủ, gạo lùn 60g.

Cách chế: Lạc nhân để cả vỏ lụa đồ giã nát, cho cùng đường phèn và gạo lùn vào nồi, nước 0,8 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Nhuận phế, hoà vị, trừ đờm, cầm máu.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh tử điển do giảm thiểu huyết tiểu cầu, ho khan, viêm dạ dày mạn tính, viêm thận mạn, phù chân.

Cách dùng: Ngày 1 bát.

XUẤT HUYẾT

Cháo rễ bạch nhu

Thành phần: Rễ bạch nhu tươi 250g, đường phèn vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Rễ bạch nhu bỏ các rễ nhỏ giữa đốt, rửa sạch cắt nhỏ cho vào nồi với nước 0,3 lít, nấu còn 0,2 lít, cho tiếp gạo lùn và đường phèn với nước 0,3 lít nấu cháo đặc.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu, thanh nhiệt lợi tiểu.

Công dụng: Dùng cho chứng miệng khô phiền khát, nôn máu, chảy máu cam, ho phế nhiệt, phù, nhiệt lâu, tiểu khó, tiểu máu.

Cách dùng: Ăn uống ngày 2 lần. Người tỳ vị hư hàn không nên dùng.

Cháo ngó sen

Thành phần: Ngó sen tươi 200g, đường vừa đủ, gạo nếp 100g.

Cách chế: Ngó sen rửa sạch cắt miếng nhỏ, cho cùng đường đen và gạo nếp vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, dưỡng tâm hoà huyết.

Công dụng: Dùng cho bệnh xuất huyết, chảy máu răng, máu mũi, kết mạc cầu chảy nhiều máu, và có thể dùng để điều dưỡng sau khi đẻ và người già thể nhược.

Cách dùng: Ngày 3 bữa, ăn nóng.

Tiết thứ tư

BỆNH ĐƯỜNG TIẾT NIỆU SINH DỤC

SỎI NIỆU ĐẠO

Cháo mực túc (cỏ ling lăng)

Thành phần: Mực túc 200g, gạo lùn 100g, muối tiêu, mì chính vừa đủ.

Cách chế: Mực túc rửa sạch cắt nhỏ ngắn, mỡ lợn cho vào nồi, cho mực túc đảo qua, cho muối, mì chính vào, gạo lùn vo sạch cho vào nồi với nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cháo chín cho mực túc vào là được.

Cách hiệu: Thanh tỳ vị, lợi đại tiểu tràng, thải sỏi.

Công dụng: Dùng cho bệnh sỏi bàng quang, phù thũng, đau gân cốt, đau thần kinh, bệnh máu trắng, thiếu vitamin C...

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng. Người tỳ vị hư hàn, tố thể hư hàn không nên dùng.

VIÊM BÀNG QUANG CẤP TÍNH

Cháo trúc điệp

Thành phần: Trúc điệp tươi 30 - 45g, thạch cao 15 - 30g, đường trắng vừa đủ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trúc điệp rửa sạch cho cùng thạch cao vào nồi, nước vừa đủ, nấu xong bỏ bã lấy nước cho cùng đường trắng và gạo lùn nấu cháo, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh tâm hoá, trừ phiền nhiệt, lợi tiểu tiện.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm bàng quang cấp tính, viêm thận cấp, bệnh ôn nhiệt, miệng khát uống nhiều, tâm phiền, mắt đỏ, miệng lưỡi hôi, tiểu tiện vàng, đỏ, ít; trẻ em sốt cao kinh phong... còn có thể phòng trị cảm nắng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia làm 2 - 3 lần. Người tỳ vị hư hàn hoặc âm hư, sốt, không nên dùng.

VIÊM BÀNG QUANG CẤP - MẠN TÍNH

Cháo hoạt thạch

Thành phần: Hoạt thạch 20 - 30g, củ mạch 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dùng vải gói hoạt thạch lại, cho cùng củ mạch vào nồi nấu lấy nước bỏ bã, cho gạo vào

nấu cháo, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, thông tiểu tiện.

Công dụng: Dùng cho chứng tiểu tiện khó, tiểu nhiều lần, do viêm bàng quang cấp - mạn tính.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, 3 - 5 ngày 1 đợt. Phụ nữ có thai không dùng.

VIÊM BỂ THẬN

Cháo đẳng tâm hoa (hoa bắc đèn), cá diếc

Thành phần: Đẳng tâm hoa 5 - 8 cái, cá diếc 1-2 con, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cá diếc làm vẩy, bỏ nội tạng rửa sạch, dùng vải gói lại, cho cùng đẳng tâm hoa và gạo lùn vào nồi, nước vừa đủ, dùng lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh tâm hạ hoả, lợi tiểu thông đại, tiêu phù, giải khát.

Công dụng: Dùng cho các bệnh viêm bể thận, viêm thận mạn tính, trẻ em thể hư, phù thũng, phù thũng do dinh dưỡng, tràn phong hạ huyết bệnh cam, mất ngủ và thần kinh chức năng.

Cách dùng: Ngày 1 - 2 lần, ăn nóng.

VIÊM THẬN CẤP TÍNH

Cháo bí đao, đậu đỏ

Thành phần: Bí đao 500g, đậu đỏ nhỏ 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Bí đao bỏ vỏ và ruột, rửa sạch, cho cùng gạo lùn đãi sạch và đậu đỏ vào nồi, nước vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Lợi tiểu tiện, tiêu phù thũng, giải nhiệt độc, giải khát.

Công dụng: Dùng cho người viêm thận cấp, phù thũng, tiểu ít.

Cách dùng: Ngày 2 lần. Người viêm thận mạn, tỳ hư hàn không nên dùng.

Cháo rễ cỏ tranh, đậu đỏ

Thành phần: Rễ cỏ tranh tươi 200g, đậu đỏ nhỏ 200g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rễ cỏ tranh rửa sạch cắt nhỏ cho vào nồi, nước vừa đủ, nấu lấy nước đặc bỏ bã, cho gạo lùn đãi sạch và đậu đỏ vào, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy, tiêu thũng.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm thận cấp, tiểu tiện khó, phù thũng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

VIÊM THẬN MÃN TÍNH

Cháo bạch quả, khiếm thực, gạo nếp

Thành phần: Khiếm thực 30g, bạch quả 10 quả, gạo nếp 30g.

Cách chế: Bạch quả bỏ vỏ rửa sạch, cho cùng gạo lùn đãi sạch và khiếm thực vào nồi, nước 0,5 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tỳ trừ thấp.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm thận mạn tính, an-bu-min niệu, phù...

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn liên tục, 10 ngày 1 đợt. Không dùng lâu, trẻ con nên ăn ít.

Cháo đậu xanh, gan lợn

Thành phần: Đậu xanh 60g, gan lợn 100g, gạo lùn 100g, muối tinh và mì chính vừa đủ.

Cách chế: Gan lợn rửa sạch cắt miếng, cho cùng đậu xanh đãi sạch và gạo lùn vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, sau khi cháo chín cho mì chính, muối vào.

Công hiệu: Tiêu thủy hạ khí.

Công dụng: Dùng cho viêm thận mạn tính, phù thũng...

Cách dùng: Ngày 1 bát.

PHÙ DO VIÊM THẬN MẠN TÍNH

Cháo ngô, sơn dược (củ mài; hoài sơn)

Thành phần: Bột ngô 150g, sơn dược 100g.

Cách chế: Sơn dược hấp chín bỏ vỏ cắt nhỏ, bột ngô dùng nước sôi hoà đặc; cho nước vào nồi, đun sôi, cho bột ngô vào, nhỏ lửa nấu chín, sau khi chín cho sơn dược vào cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Ích phế minh tâm, điều trung khai vị, lợi thủy tiêu thũng.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm thận mạn, phù thũng, tiểu tiện dầm dề, đau rát, mỡ máu cao.

Cách dùng: Ngày 1 bát.

Cháo nước cá chép

Thành phần: Trọng dược 750g, cá chép 1 con, gạo nếp 50g, hành, chao đậu vừa đủ.

Cách chế: Cá chép làm vẩy, bỏ nội tạng, rửa sạch cho vào nồi, cho nước nấu đến khi nước cạn còn 1 nửa, bỏ cá ra lấy nước cho cùng gạo nếp, hành, chao đậu vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Hạ thủy khí, lợi tiểu tiện.

Công dụng: Dùng cho viêm thận mạn tính, phù thũng, thai nghén phù thũng.

Cách dùng: Ngày 1 bát.

VIÊM NIỆU ĐẠO

Cháo ngô

Thành phần: Ngô 100g.

Cách chế: Ngô rửa sạch, cho nước nấu cháo, thêm đường hoặc muối gia giảm.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi tiểu.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm niệu đạo, tiểu tiện khó.

Cách dùng: Ăn vào buổi sáng và tối hàng ngày.

Cháo đậu xanh, hoả ma nhân (vùng đen sao)

Thành phần: Hoả ma nhân 10g, đậu xanh 50g, trần bì 3 miếng, gạo lùn 100g.

Cách chế: 3 vị đầu rửa sạch, cho cùng gạo vào nồi, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu phù.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm niệu đạo người già, viêm bàng quang, tiểu tiện khó, đau niệu.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

PHÙ CÔNG NĂNG

Cháo thịt vịt

Thành phần: Thịt vịt đực đầu xanh 100g, hành

3 nhánh, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thịt vụn cắt nhỏ nấu chín nhừ, cho gạo lùn, hành vào nấu cháo.

Công hiệu: Bổ ích tỳ vị, lợi thủy tiêu phù, bổ âm huyết.

Công dụng: Dùng cho bệnh phù công năng và tất cả những người bị phù.

Cách dùng: Ăn nóng vào sáng, tối hàng ngày, 5 - 7 ngày một đợt. Người dương hư tỳ nhược, đi lỏng không nên dùng.

Cháo ngô, đậu cô-ve

Thành phần: Ngô 60g, đậu cô-ve 25g, táo đỏ 60g.

Cách chế: Tất cả rửa sạch, cho vào nồi nước 0,8 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tỳ lợi thủy.

Công dụng: Dùng cho bệnh phù thũng do thiếu dinh dưỡng.

Cách dùng: Ngày 1 bát.

ĐÁI DẪM

Cháo ích trí nhân

Thành phần: Ích trí nhân 10g, muối tinh 2g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Ích trí nhân lấy vải gói lại, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, bỏ túi vải, cho muối ăn gia giảm là được.

Công hiệu: Bổ thận cố tinh, ôn tỳ cầm đi tả, niệu co hết đái dầm.

Công dụng: Dùng cho bệnh đái dầm, tỳ hàn đi lỏng, bụng giữa lạnh đau, di tinh, dương lậu, đái đêm nhiều, phụ nữ sau đẻ tiểu tiện nhiều, bệnh tổng hợp ở thời kỳ phụ nữ trẻ khoẻ ngủ kéo dài...

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn quanh năm. Người ôn nhiệt và âm hư, hoả vượng không nên ăn.

Cháo gà, thực địa, bắc kỳ (hoàng kỳ bắc)

Thành phần: Bắc kỳ 30g, thực địa hoàng 30g, thịt gà mái 250g, gạo lùn 200g, dầu thơm, muối tinh vừa đủ.

Cách chế: Bắc kỳ, thực địa nấu lấy nước đặc, sau khi bỏ bã cho cùng thịt gà mái và gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước vừa đủ, ban đầu to lửa đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho dầu thơm, muối tinh gia giảm.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, bổ huyết ích tinh, bổ thận bổ âm.

Công dụng: Dùng cho chứng đái dầm, tiểu tiện đêm nhiều, bụng dưới lạnh đau.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

TIỂU TIỆN KHÔ

Cháo hoàng hoa (hoa cúc)

Thành phần: Hoàng hoa tươi 5 bông, thịt lợn nạc 50g, muối tinh 5g, mì chính 2g, mộc nhĩ thủy phát 50g, dầu thơm 25g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Hoàng hoa rửa sạch, chần qua nước sôi, nấm thủy phát cắt sợi nhỏ, gạo nếp đãi sạch cho vào nồi, nước 1 lít, đun sôi, khi hạt gạo nở cho thịt lợn băm, hoàng hoa, mộc nhĩ thủy phát, muối tinh, mì chính, dầu thơm vào tiếp tục nấu chín.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù, giải nhiệt hết đau, tiêu thực, an tạng sáng mắt.

Công dụng: Dùng cho chứng tiểu tiện đỏ, thân thể phiền nhiệt, không thèm ăn, người nặng mệt mỏi.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo rễ cỏ gianh trắng

Thành phần: Rễ cỏ gianh trắng 250g, đường phèn vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Rễ cỏ gianh bỏ rễ nhỏ, rửa sạch cắt nhỏ, cho vào nồi, nước 0,3 lít nấu còn 0,2 lít, bỏ bã lấy nước, cho gạo lùn đãi sạch vào, thêm 0,3 lít nước với đường phèn vừa đủ, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, nấu cháo loãng.

Công hiệu: Mất máu, cầm máu, thanh nhiệt, lợi tiểu.

Công dụng: Dùng cho chứng miệng khô phiền khát, thổ huyết, máu cam, ho phế nhiệt, phù, nhiệt lâu, tiểu tiện khó, đái máu do các bệnh nhiệt gây ra.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng. Người tỳ vị hư hàn không nên ăn.

Cháo bạch phục linh

Thành phần: Bột bạch phục linh 15g, gạo lùn 100g, mì chính, muối tinh, bột hồ tiêu vừa đủ.

Cách chế: Gạo đãi sạch cho vào nồi, cho bột bạch phục linh và nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho mì chính, muối, bột hồ tiêu vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ ích vị, lợi thủy tiêu phù.

Công dụng: Dùng cho bệnh phù thũng người già, bệnh béo phì, tỳ hư, đi lỏng, tiểu tiện khó.

Cách dùng: Ăn nóng vào sáng, tối hàng ngày. Người âm hư và thấp hoặc người già lòi dom và tiểu tiện nhiều không nên dùng.

TIỂU NHIỀU VỀ BAN ĐÊM

Cháo nhục quế, rượu gạo

Thành phần: Nhục quế 3g, rượu gạo 0,15 lít,

gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo đãi sạch cho vào nồi, nước 0,5 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, sau khi cháo chín cho nhục quế vào đun tiếp 2 - 3 phút, sau đó cho rượu vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Ôn thận tráng dương, trừ hàn hết đau.

Công dụng: Dùng cho chứng thận hư, lưng gối lạnh đau, tứ chi băng lạnh, tiểu tiện đêm nhiều.

Cách dùng: Mỗi tối 1 bát, ăn nóng, dùng tốt vào mùa đông và mùa xuân.

TIỂU ĐỤC MÀU SỮA (DỊCH MỦ)

Cháo rễ ổi

Thành phần: Vỏ rễ ổi 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Vỏ rễ ổi rửa sạch, nấu lấy nước, bỏ bã, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thu sát cổ tràng, cầm đi tả trị đới.

Công dụng: Dùng cho chứng tiểu đục sữa.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng.

Cháo nhựa cây đào

Thành phần: Nhựa cây đào 20g, đường đỏ 20g,

gạo nếp 100g.

Cách chế: Gạo nếp vo sạch cho vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho nhựa cây đào hoà tan vào đường đổ vào đun qua là được.

Công hiệu: Hoà huyết, ích khí, giải khát.

Công dụng: Dùng cho bệnh tiểu đực sữa, tiểu đường, trẻ em cam tích...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần.

DI TINH

Cháo thịt hươu

Thành phần: Thịt hươu 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thịt hươu rửa sạch thái miếng, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho ít muối ăn gia giảm là được.

Công hiệu: Bổ thận điều tinh, mạnh gân cốt.

Công dụng: Dùng cho chứng di tinh, liệt dương, thận hư lưng đau...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo tinh hoàn dê

Thành phần: Tinh hoàn dê hoặc cừu 2 cái, gạo nếp 50g.

Cách chế: Tinh hoàn rửa sạch, treo nơi thông gió thoáng mát, cho cùng gạo nếp vo sạch vào nồi, nước 0,5 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, ích khí.

Công dụng: Dùng cho bệnh thận hư lưng đau, di tinh, liệt dương.

Cách dùng: Ngày 1 bát.

Cháo hạt rau hẹ

Thành phần: Hạt rau hẹ 15 g, gạo lùn 50g, muối tinh vừa đủ.

Cách chế: Hạt rau lửa nhỏ rang chín, cho cùng gạo lùn đãi sạch, muối ăn và nước 0,5 lít vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Ôn thận trợ dương, khoẻ tinh.

Công dụng: Dùng cho bệnh di tinh, liệt dương, lãnh tinh, đái dầm, tiểu đêm nhiều, bạch đới trắng đục, đau lưng gối do thận dương hư.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng.

Cháo tâm sen, dành dành

Thành phần: Cách dùng: Nhân dành dành 5g, tâm sen 10g, đường trắng 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dành dành nghiền bột mịn; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, cháo sắp chín cho đường trắng, bột dành dành và tâm sen vào nồi đun qua là được.

Công hiệu: Tả hỏa trừ phiền, thanh nhiệt lợi thấp.

Công dụng: Dùng cho chứng di tinh thấp nhiệt nội uẩn.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần.

Cháo xương dê, rau hẹ

Thành phần: Xương dê 600g, rau hẹ tươi 50g, gừng tươi 15g, hành 2 nhánh, dấm 1g, muối ăn 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rau hẹ rửa sạch cắt vụn; xương dê rửa sạch, dùng sống dao đập vụn, cho nước nấu, sau khi đun sôi, cho hành, gừng dấm vào tiếp tục nấu đến khi nước đặc, lấy nước nấu cùng gạo lùn, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, khi sắp chín cho rau hẹ vào đun qua, cho muối gia giảm là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, mạnh gân cốt.

Công dụng: Dùng cho bệnh thận hư liệt dương, di tinh...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

XUẤT TINH SỚM

Cháo cao sừng hươu

Thành phần: Cao sừng hươu 20g, gừng tươi 3 lát, gạo lùn 100g.

Cách chế: Gạo đãi sạch cho vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, cho cao sừng hươu vào nồi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận dương, ích tinh huyết.

Công dụng: Dùng cho chứng liệt dương, di tinh, đau lưng, phụ nữ tử cung hư lạnh, khí hư, vô sinh, băng lậu, xuất tinh sớm.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn liên tục 3 - 5 ngày 1 đợt, nên dùng vào mùa đông. Người âm hư hoá vượng, miệng khô lưỡi nóng, tiểu vàng, táo bón hoặc sốt cảm mạo không nên dùng.

Cháo rau hẹ

Thành phần: Rau hẹ tươi 60g, gạo lùn 100g, muối vừa đủ.

Cách chế: Rau hẹ rửa sạch thái nhỏ; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, cho rau hẹ vào, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, cố tinh, khởi di tinh, kiện tỳ ấm vị.

Công dụng: Dùng cho chứng thận hư hàn lý lâu, liệt dương, di tinh, bạch trọc tiểu tiện nhiều, trẻ em dài dầm, bạch đới quá nhiều, đau kinh, băng huyết không cầm, xuất tinh sớm.

Cách dùng: Ngày 1 bát, nên nấu đến đâu ăn đến đó. Người âm hư nội nhiệt, mắc bệnh mắt không nên ăn.

Cháo thận hươu

Thành phần: Thận hươu 1 đôi, nhục thung dung 30g, hành củ 5g, muối tinh 5g, bột hồ tiêu 2g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thận hươu bỏ màng mỡ cắt nhỏ, nhục thung dung ngâm rượu cất nhỏ, cho vào nồi nước nấu đặc, sau bỏ bã cho cùng gạo lùn đãi sạch và thận hươu vào, cho nước nấu cháo, cháo sấp chín cho hành, muối tinh, bột hồ tiêu gia giảm.

Công hiệu: Ôn dương bổ hư.

Công dụng: Dùng cho âm khí suy nhược, đau lưng gối, gân cốt yếu, chi thể sợ hàn, cử động yếu, liệt dương, xuất tinh sớm.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn lúc bụng đói.

Cháo chim sẻ

Thành phần: Chim sẻ 5 con, hành củ 3 nhánh, rượu vàng 15g, gạo tẻ 50g.

Cách chế: Chim sẻ nhổ lông, bỏ nội tạng, rửa sạch cắt nhỏ, cho vào nồi đảo qua, sau đó cho rượu vàng đun qua, cho nước, gạo vào; ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, cháo chín cho hành và gia vị vào nồi rồi đun qua là được.

Công hiệu: Ích khí tráng dương, mạnh gân cốt, ôn bổ hạ nguyên, tán hàn lý khí.

Công dụng: Dùng cho chứng tinh thần mệt mỏi, lưng gối yếu, liệt dương xuất tinh sớm, hư hàn

mà dẫn đến đau kinh... Dùng thường xuyên có thể trừ bệnh, khoẻ người.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn lúc đói.

Cháo thịt dê

Thành phần: Thịt dê tươi 200g, hành 3 nhánh, gừng tươi 2 miếng, một ít muối tinh, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thịt dê rửa sạch thái miếng nhỏ, cho cùng gạo lùn đãi sạch và gia vị vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu đến khi thịt nhừ cháo đặc là được.

Công hiệu: Ích khí bổ hư, ôn trung mãn hạ, tráng vị kiện tỳ.

Công dụng: Dùng cho xuất tinh sớm, liệt dương, khí huyết hư tổn, thể nhược gây còm, trung hư phản vị, vị hàn sợ lạnh, lưng gối đau yếu mỏi, sản hậu hư lạnh, hàn, đau bụng... Người khoẻ mạnh dùng có thể trừ bệnh, khoẻ người.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Nên dùng vào mùa đông. Người có đờm hoả, thấp nhiệt thực tà, người bệnh nhiệt, nói chung không nên dùng.

LIỆT DƯƠNG

Cháo nhục thung dung

Thành phần: Nhục thung dung 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cho nhục thung dung, gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo, cho muối ăn, mì chính gia giảm là được.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh, cố bản dưỡng sắc, ôn bổ hạ nguyên, ấm tử cung.

Công dụng: Dùng cho chứng thận dương thiếu, tinh huyết hư tổn, da thịt sạm đen, sắc mặt trầm lắng, chi lạnh tiểu nhiều, hoặc di tinh, liệt dương, hoặc táo bón, phụ nữ đau kinh tính hàn không chữa, hoặc người già thận hư.

Cách dùng: Ăn vào sáng, tối hàng ngày. Người âm hư hoặc táo bón không nên dùng.

Cháo long nhãn, táo đỏ, hạt sen

Thành phần: Long nhãn 15g, táo đỏ 5 quả, hạt sen 15g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Gạo nếp đãi sạch, cho cùng táo đỏ, hạt sen vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa, cháo sắp chín cho long nhãn vào khuấy đều, tiếp tục nấu đến khi được cháo.

Công hiệu: Bồi bổ sức khỏe, nhuận táo, bổ tâm dưỡng huyết, sáp tràng cố tinh.

Công dụng: Dùng cho chứng liệt dương, di tinh.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần.

Cháo nhục thung dung, thịt dê

Thành phần: Nhục thung dung 15g, thịt dê lọc 100g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Nhục thung dung với 1 lít nước nấu nhừ, bỏ bã; thịt dê cắt miếng cho vào nồi, nước 0,2 lít nấu thịt nhừ cho tiếp 0,3 lít nước, cho gạo lùn đãi sạch vào nấu đến khi hạt gạo nở, cháo đặc, cho nước nhục thung dung vào, đun sôi, cho muối, mì chính gia giảm, tắt lửa đậy kín vung trong 5 phút là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, nhuận tràng thông tiện.

Công dụng: Dùng cho chứng liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm, giảm thiểu cơ năng.

Cách dùng: Ăn vào sáng, tối hàng ngày. Người đại tiện lỏng không nên dùng.

Cháo thận dê, xương sống dê

Thành phần: Xương sống dê 500g, thận dê 1 cái, gạo lùn 100g, hành, gừng muối tinh vừa đủ.

Cách chế: Xương sống đập vụn, nước vừa đủ nấu trong 4 tiếng đồng hồ, bỏ xương lấy nước đặc. Thận dê bỏ màng gân, rửa sạch cắt miếng mỏng, cho cùng nước xương dê và gạo lùn: đãi sạch nấu cháo loãng, được cháo cho hành, gừng, muối vào gia giảm.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, mạnh gân cốt.

Công dụng: Dùng cho chứng liệt dương, thận hư đau lưng, đái đêm nhiều, gối lạnh chân mát...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo gan gà, tơ hồng

Thành phần: Tơ hồng 15g, gan gà trống 3 - 5 buồng, muối tinh 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Tơ hồng gói bằng 3 lớp vải, gan gà rửa sạch cho cùng gạo lùn đãi sạch nấu cháo, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho muối tinh gia giảm.

Công hiệu: Bổ thận gan, ích tinh khí.

Công dụng: Dùng cho chứng liệt dương, di tinh, đái đêm nhiều, đau lưng, gối thị lực giảm sút.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn lúc đói.

Cháo thuốc chim sẻ

Thành phần: Chim sẻ 5 con, tơ hồng 30 - 45g, phúc bồn tử 10 - 15g, câu kỷ tử 20 - 30g, gạo lùn 100g, muối tinh, hành củ, gừng tươi... vừa đủ.

Cách chế: Tơ hồng, phúc bồn tử, câu kỷ tử cùng cho vào nồi nấu lấy nước đặc, bỏ bã; chim sẻ bỏ lông và nội tạng, rửa sạch rồi dùng rượu đảo qua, sau đó cho cùng gạo lùn đãi sạch và nước thuốc vào nồi, nước vừa đủ nấu cháo, sắp chín cho muối tinh, hành, gừng tươi vào là được.

Công hiệu: Tráng dương, bổ tinh huyết, ích thận gan.

Công dụng: Dùng cho chứng liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm, lưng, gối đau mỏi hoặc lạnh đau, choáng đầu hoa mắt, nhìn không rõ, tai ù, tai điếc, đái đêm nhiều, phụ nữ khí hư... do thận khí kém.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn nóng, 3 - 5 ngày 1 đợt, ăn tốt nhất vào mùa đông.

Cháo tôm nồn

Thành phần: Tôm nồn 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Ngâm tôm nồn vào nước ấm 30 phút, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận, ích tinh, tráng dương, thông sữa, hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

Công dụng: Dùng cho chứng thận tinh kém, thận âm hư suy, bụng nhỏ lạnh đau, tắc sữa sau khi đẻ, bệnh cao huyết áp, mỡ máu cao...

Cách dùng: Ăn nóng, vào buổi sáng và tối hàng ngày. Người tính dục cơ năng sinh lý quá mức bình thường không nên dùng.

Cháo thực địa, sơn dược (củ mài; hoài sơn)

Thành phần: Thực địa hoàng 20g, sơn dược 30g, hồi hương 3g, phục linh 20g, đường đỏ 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thục địa hoàng, sơn dược bỏ vỏ rửa sạch, cho cùng hồi hương và phục linh vào nồi, cho nước nấu lấy nước đặc, bỏ bã, cho tiếp gạo lùn đãi sạch vào, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho đường đỏ vào gia giảm là được.

Công hiệu: Bổ huyết, bổ âm, kiện tỳ vị, bổ ích khí hư, minh tâm thần.

Công dụng: Dùng cho chứng liệt dương, kinh khủng thận thương.

Cách dùng: Ngày 1 bát.

Cháo gà

Thành phần: Thịt gà lọc 200g, nước luộc gà 1 lít, gạo lùn 100g, hành, gừng tươi, muối tinh vừa đủ.

Cách chế: Thịt gà cắt quân cờ, cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi, cho nước gà, hành, gừng tươi vào, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, chín cho muối vào là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, bổ khí, bổ hư, điều tinh.

Công dụng: Dùng cho thận hư liệt dương, lãnh tinh, không có tinh trùng, thân thể gầy yếu, giải khát, phù nước, tiểu tiện nhiều, thiếu sữa sau khi đẻ, phụ nữ băng lậu, khí hư.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần. Người thực tà và tà độc vị thanh nói chung không nên dùng.

Cháo thận hải cầu

Thành phần: Thận hải cầu 30g, muối ăn vừa đủ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thận hải cầu rửa sạch cắt nhỏ cho vào nồi, cho cùng gạo lùn đãi sạch, với nước vừa đủ, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho muối ăn gia giảm.

Công hiệu: Âm thận tráng dương, ích tinh bổ tủy.

BỆNH MẤT KHẢ NĂNG SINH ĐẺ

Cháo lộc tiên

Thành phần: Lộc tiên 2 cái, nhục thung dung 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lộc tiên bỏ màng cắt nhỏ, nhục thung dung ngâm rượu, cạo bỏ vỏ nhẵn cắt nhỏ, cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, đổ nước nấu cháo, cháo sắp chín cho lộc tiên, nhục thung và hành củ, muối tinh, ớt hoa, đun qua là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh mất khả năng sinh đẻ.

Cách dùng: Giúp ăn ngon miệng, dùng liên tục mấy ngày.

Cháo hạnh đào, câu kỷ

Thành phần: Hạnh đào nhân 50g, câu kỷ tử 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Hạnh đào nhân giã nát, cho cùng gạo lùn đãi sạch và câu kỷ tử vào nồi, nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ âm, bổ thận, cố tinh.

Công dụng: Dùng cho chứng mất khả năng sinh đẻ, tinh dịch khác thường, thần kinh suy nhược, tiểu tiện sót, bạch trọc.

Cách dùng: Giúp ăn ngon miệng.

Cháo khiếm thực, phục linh

Thành phần: Khiếm thực 15g, phục linh 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Khiếm thực, phục linh giã nhỏ, nước vừa đủ, nấu đến khi nhừ, cho tiếp gạo lùn đãi sạch vào nấu cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tỳ bổ thận.

Công dụng: Dùng cho người không có khả năng sinh đẻ, tinh dịch khác thường.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần, ăn liên mấy ngày.

VIÊM TIỀN LIỆT TUYẾN

Cháo sơn dược (củ mài), địa hoàng

Thành phần: Sơn dược 20g, địa hoàng tươi 20g, nhục thung dung 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 3 vị đầu cho nước nấu đặc, sau khi bỏ bã cho cùng gạo lùn đãi sạch nấu cháo loãng.

Công hiệu: Ích khí dưỡng âm, thanh nhiệt mát máu, bồi bổ sức khoẻ, nhuận táo.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm tiền liệt tuyến mạn tính.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn liền 7 ngày.

Cháo quỳ thái (hướng dương)

Thành phần: Quỳ thái 200g, hành củ 4 nhánh, gạo lùn 100g.

Cách chế: Quỳ thái rửa sạch, cho nước nấu lấy nước đặc bỏ bã, cho cùng gạo lùn đãi sạch, hành vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc.

Công dụng: Dùng cho bệnh viêm tiền liệt tuyến mạn tính.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn lúc đói.

Tiết thứ năm

BỆNH THUỘC HỆ THẦN KINH VẬN ĐỘNG

ĐAU ĐẦU

Cháo cam cúc (lá dâu, cúc hoa), chao đậu

Thành phần: Lá dâu 10g, cam cúc hoa 10g, chao đậu 10 - 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 3 vị đầu nấu lấy nước thuốc, bỏ bã; cho gạo lùn đãi sạch vào nồi, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng, cho nước thuốc vào đun qua là được.

Công hiệu: Sơ phong thanh nhiệt, thanh gan sáng mắt.

Công dụng: Dùng cho bệnh đau đầu phong nhiệt.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Cháo ô mai

Thành phần: Bột ô mai 25g, gạo 50g, đường trắng 100g.

Cách chế: Gạo ngâm trong nước, bột ô mai hoà đều trong nước, cho nước vào nồi đun sôi, cho bột ô mai, đường trắng, gạo vào nấu loãng.

Công hiệu: Bồi bổ sức khoẻ, giải khát, hoà vị tiêu thực, hành khí hết đau.

Công dụng: Dùng cho chứng đau đầu phong, thổ tả, kiết lỵ, phiền táo, đau tâm vị khí...

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia vài lần. Người huyết nhiệt, hoả vượng không nên dùng.

Cháo rượu nếp

Thành phần: Rượu nếp cái 100g, gạo 100g, trứng gà 1 quả, táo đỏ 50g, đường hoa quế 10g, đường đỏ 50g.

Cách chế: Táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch cắt thành sợi, trứng gà bỏ vỏ cho vào bát đánh tan, gạo ngâm nước sạch; đổ nước vào nồi đun sôi, cho rượu nếp, táo đỏ, đường đỏ và gạo rồi nấu cháo loãng, cho trứng gà, đường hoa quế vào là được.

Công hiệu: Ích khí bồi dưỡng sức khoẻ, hoạt huyết thông kinh.

Công dụng: Dùng cho bệnh tắc tia sữa, đau đầu phong, thuỷ đậu mới phát, tổn thương do ngã.

Cách dùng: Ngày 1 bát.

Cháo quýt bì, sơn dược (hoài sơn; củ mài)

Thành phần: Vỏ quýt tươi 30g (khô 15g), sơn

được 10g, bán hạ 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Vỏ quýt, bán hạ nấu lấy nước, sau khi bỏ bã cho gạo lùn, sơn được, nước vừa đủ, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Lý khí hết đau, bổ tỳ ích thận.

Công dụng: Dùng cho đau đầu khí hư, đau đầu kéo dài.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng.

Cháo quả dâu, nữ trinh (hạt cây xấu hổ)

Thành phần: Quả dâu tươi 60g (khô 30g) hạt nữ trinh 20g, đường phèn 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Quả dâu, hạt nữ trinh ngâm qua nước, sau khi rửa sạch cho cùng gạo lùn đãi sạch vào nồi nấu cháo, ban đầu lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng .

Công hiệu: Bổ gan thận, dưỡng huyết trừ phong.

Công dụng: Dùng cho đau đầu dương hư, hoa mắt tai ù, gặp hàn càng đau, não đau, mất thăng bằng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, ăn nóng.

CHÓNG MẶT HOA MẮT

Cháo mỳ táo đỏ, nhãn nhục

Thành phần: Mỳ 50g, táo đỏ 5 quả, nhãn nhục

15g, đường trắng 20g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Tiểu mạch vo sạch, đổ ngập nước sôi, đun sôi, gạo nếp vo sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ vỏ, nhân nhục thái nhỏ, tất cả đổ vào nồi, đun to lửa, sau nhỏ lửa nấu thành cháo, khi bắc nồi cháo ra cho thêm đường trắng.

Công hiệu: Bổ máu bổ thận, giải nhiệt, bổ tỳ vị.

Công dụng: Chữa thiếu máu, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp mất ngủ, phụ nữ istêri, đổ mồ hôi trộm, thận hư...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần, ăn lúc nóng, điều trị 1 đợt 4 - 5 ngày.

MẤT NGỦ

Cháo nhân táo chua

Thành phần: Nhân táo chua 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Nhân táo chua giã nhỏ, sắc đặc lấy nước. Gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, lượng nước lã vừa đủ, trước hết nhóm to lửa nấu cháo, sau vặn nhỏ lửa, khi cháo gần chín đổ nước nhân táo đã sắc đặc vào, tiếp tục đun thành cháo.

Công hiệu: Bổ tâm an thần, bổ gan, chống đổ mồ hôi trộm.

Công dụng: Chữa tim đập nhanh, hồi hộp, mất ngủ, đổ mồ hôi trộm.

Cách dùng: Ăn nóng vào các buổi tối.

Cháo trứng vịt muối, bụng hàu

Thành phần: Trứng vịt muối 2 quả, bụng hàu 100g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Trứng vịt muối bóc vỏ, gạo lùn vo sạch và bụng hàu cùng đổ vào nồi, đổ 1 lít nước, nhóm to lửa, sau vặn nhỏ để nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ âm huyết, hạ nhiệt bổ tim.

Công dụng: Đau răng, suy nhược thần kinh, mất ngủ, viêm họng, viêm hạch ở cổ.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo trứng gà, hạt kê

Thành phần: Trứng gà 1 quả, hạt kê 100g.

Cách chế: Hạt kê vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, nhóm to lửa, sau nhỏ dần, nấu thành cháo, khi sắp chín thì đánh trứng gà đổ vào, đun nhỏ lửa tiếp.

Công hiệu: Bổ tim an thần.

Công dụng: Thiếu máu, bồn chồn mất ngủ, v.v...

Cách dùng: Mỗi tối ăn 1 lần.

Cháo nhân táo chua, hạt kê

Thành phần: Hạt kê 100g, nhân táo chua 30g, mật ong 30g.

Cách chế: Trước hết xay giã nhân táo chua thành bột. Hạt kê vo sạch đổ vào nồi cùng với 1 lít nước, nhóm to lửa, sau nhỏ dần, nấu thành cháo, khi cháo sắp chín đổ bột nhân táo chua vào, bắc nồi ra đổ mật ong vào.

Công hiệu: Bổ tỳ, mát tỳ, an thần.

Công dụng: Các chứng bệnh ăn không thấy ngon, ngủ không yên giấc, đại tiện táo bón...

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần.

SUY NHƯỢC THẦN KINH

Cháo bát bảo thanh mai

Thành phần: Đậu bạch phiên 15g, ý dĩ nhân 15g, liên nhục 15g, hạnh đào nhân 15g, quế nhục 15g, táo đỏ 15g, đường thanh mai 5 thanh, gạo nếp 150g, đường kính trắng vừa đủ.

Cách chế: Ba vị thuốc đầu tiên ngâm nước sôi (nước ấm), táo đỏ rửa sạch ngâm nước, hạnh đào nhân giã nhỏ vụn, gạo nếp vo sạch, tất cả cho chung vào 1 nồi, đổ 1,5 lít nước, nhóm to lửa, sau nhỏ dần, nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, bổ khí, bổ thận, an thần.

Công dụng: Thần kinh suy nhược, mất ngủ, thể lực kém bài tiết kém, khát nước, ho khan...

Cách dùng: Ăn tùy lượng, không hạn chế.

Cháo hoa mai

Thành phần: Hoa mai trắng 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước tiên gạo lùn vo sạch đổ vào nồi cùng với 1 lít nước, nhóm to lửa nấu cháo, sau nhỏ lửa, khi cháo sắp chín thì cho hoa mai trắng vào nấu thành tiếp.

Công hiệu: Bổ gan mát khí, bổ tỳ khai vị.

Công dụng: Chuyên chữa các chứng chức năng thần kinh kém, tức ngực khó thở, thoát vị bẹn (sa đì), các bệnh gan, dạ dày bế khí, ăn uống kém, mụn nhọt, v.v...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia 2 lần, ăn lúc nóng, mỗi đợt điều trị từ 2 - 5 ngày.

BỆNH ĐAU KHỚP

Cháo hoa hồng, anh đào

Thành phần: Hoa hồng trắng 5 bông, anh đào 50g, đường trắng 100g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Hái hoa hồng lúc hoa chưa nở hết, nhẹ nhàng ngắt từng cánh hoa, rửa bằng nước sạch, vo sạch gạo nếp đổ vào nồi cùng với 1 lít nước, đun to lửa, sau đó đun nhỏ lửa nấu thành cháo loãng, sau cùng cho hoa hồng, anh đào, đường trắng vào nồi, tiếp tục đun tiếp.

Công hiệu: Lợi khí, lưu thông máu, giảm đau.

Công dụng: Các chứng phong thấp cấp tính và mạn tính, đau gan, dạ dày, viêm ruột, bạch đới, kinh nguyệt quá nhiều, bệnh trĩ (lòi dom) ra máu...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia vài lần.

Cháo ớt

Thành phần: Ớt nhọn đầu 25g, thịt dê chín 50g, mỡ lợn 25g, hành 5g, gừng 5g, mì chính 2g, hồ tiêu bột 2g, gạo tẻ 100g.

Cách chế: Cắt ớt và thịt dê nhỏ thành từng viên. Đổ gạo tẻ đã vo sạch và 1 lít nước vào nồi, đun lửa to, đổ ớt, thịt dê, muối tinh, mỡ lợn, hành, gừng vào nồi đun thành cháo, sau đó thêm mì chính, hạt tiêu bột là được.

Công hiệu: Ôn trung, chống lạnh, khai vị dễ tiêu hoá.

Công dụng: Các bệnh về dạ dày, tiêu hoá không tốt, bụng đầy hơi, đau khớp do phong thấp, tổn thương do ngã...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia vài lần.

Cháo anh đào

Thành phần: Hoa anh đào 5g, gạo tẻ 50g, hoa hồng ướp 5g, đường trắng 100g.

Cách chế: Ngâm gạo tẻ trong nước sạch 30 phút rồi đãi và để ráo, sau đó đổ hoa anh đào, gạo tẻ,

đường trắng và nước vào nồi cùng nấu, cho thêm hoa hồng ướp là xong.

Công hiệu: Bổ khí huyết, trừ phong thấp.

Công dụng: Các chứng bệnh thể chất suy nhược, phong thấp, v.v...

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, ăn lúc nóng.

ĐAU LƯNG

Cháo hạt dẻ, gạo nếp

Thành phần: Bột hạt dẻ 30g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Nghiền hạt dẻ thành bột, gạo nếp vo sạch cùng bột hạt dẻ đổ vào nồi với 1/2 lít nước, nhóm lửa to, sau giảm dần để nấu cho đến lúc bề mặt nồi cháo có váng mỡ cháo là được.

Công hiệu: Mát thận, chữa đau lưng.

Công dụng: Chữa các chứng bệnh thận hư hay đau lưng, chân tay mệt mỏi, tỳ hư đau bụng...

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn lúc nóng. Người mắc bệnh táo bón lâu ngày không ăn được cháo này.

Cháo thực địa vàng

Thành phần: Thực địa vàng 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cho thực địa vàng vào bao vải đập nát, cho vào nồi với nửa lít nước ngâm, rồi xao, xao

xong đun nhỏ lửa sắc lấy nước, bỏ bã, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi rồi đun thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận âm, bổ gan, bổ máu.

Công dụng: Thiếu máu, hoa mắt vầng đầu, tim hồi hộp, di tinh, lưng đau mệt mỏi, kinh nguyệt không đều, bệnh đái tháo...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát vào buổi sáng lúc đói, điều trị 1 đợt 10 ngày. Người mắc bệnh hư tỳ vị, đái đường không dùng loại cháo này.

Cháo dê, táo đỏ

Thành phần: Canh xương dê 1500g, táo đỏ 100g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Táo đỏ bỏ hạt, gạo nếp vo sạch, cùng đổ vào nồi, đổ canh xương dê vào, đun to lửa, sau đun lửa nhỏ dần, thành cháo.

Công hiệu: Bổ gan thận, mạnh gân cốt, chắc răng, bổ máu an thần.

Công dụng: Chữa thận yếu hay đau lưng, yếu gân cốt, chữa mềm xương, thiếu máu ảnh hưởng đến cột sống...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Tiết thứ sáu
CÁC BỆNH KHÁC

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Cháo hạt dưa hấu

Thành phần: Hạt dưa hấu 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hạt dưa hấu trộn, đánh nát với nước, sắc kỹ bỏ bã lấy nước, đổ vào chung với gạo đã vo sạch, đun kỹ thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ dạ dày, sinh dịch, giải khát.

Công dụng: Dùng cho người mắc bệnh nhiệt sau khi khỏi háo nước, hay uống nước.

Cách dùng: Ăn tùy ý lúc nào cũng được.

Cháo rễ rau chân vịt

Thành phần: Rễ rau chân vịt 250g, thịt gà 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rễ rau chân vịt rửa sạch thái nhỏ, cùng sắc chung với thịt gà và lượng nước vừa đủ, sau 3 phút, chắt lấy nước bỏ bã rồi nấu chung với gạo đã vo sạch.

Công hiệu: Bổ ngũ tạng, giải khát nhuận tràng.

Công dụng: Chữa bệnh đái đường.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo củ cải

Thành phần: Củ cải tươi 250g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Củ cải tươi rửa sạch, cắt nhỏ, nấu với gạo lùn đã vo sạch.

Công hiệu: Tiêu đờm chữa ho, tiêu hoá, chống đái tháo.

Công dụng: Chữa bệnh đái đường kinh niên, viêm khí quản mãn tính, mặt khác còn có thể phòng chống được các bệnh ung thư thực quản và ung thư dạ dày, v.v...

Cách dùng: Ăn nóng vào các buổi sáng, buổi tối.

Cháo gà rừng

Thành phần: Thịt gà rừng 150g, thịt lợn 50g, rau cải canh 50g, vỏ quýt 15g, hành 5g, gừng 5g, rượu vàng 10g, muối tinh 10g, mì chính 2g, hồ tiêu bột 2g, dầu thơm 15g, canh thịt 1500g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Trước hết lần lượt thái thịt gà rừng, thịt lợn, vỏ quýt thành miếng nhỏ, rau cải canh rửa sạch rồi luộc, cắt thành từng đoạn nhỏ, xào dầu thơm; thịt gà rừng, thịt lợn, rượu, hành, gừng, vỏ quýt, canh thịt và gạo nếp đã vo sạch vào nấu, trước tiên hãy đun to lửa, sau giảm dần lửa để nấu thành cháo, cuối cùng thêm các gia vị như muối tinh, mì chính, hồ tiêu bột, rau cải canh, tiếp tục đun nhỏ lửa là được.

Công hiệu: Bổ trung ích khí.

Công dụng: Chữa bệnh lý, đái tháo, đi tiểu vài lần...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo khoai

Thành phần: Khoai 50g, thịt lợn 50g, muối tinh 5g, mì chính 2g, dầu thơm 25g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Khoai rửa sạch, thái thành con chỉ, dầu thơm đổ vào đun đốt nóng, đổ thịt lợn và khoai đảo qua, thêm muối tinh, mì chính đảo trộn lẫn, đổ ra bát. Gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm nhỏ lửa đun thành cháo, đổ khoai và các gia vị trên trộn lẫn đun nhỏ lửa là được.

Công hiệu: Bổ dạ dày, lợi tiểu, tiêu phù, thanh nhiệt giải độc.

Công dụng: Chữa bệnh đái đường, phù thũng,

tiểu tiện khó khăn (bí đái), bệnh quai bị, các bệnh phù khác...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo cá trê

Thành phần: Cá trê 250g, rau mùi 15g, dầu thơm 15g, muối tinh 5g, mì chính 2g, hồ tiêu bột 2g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cá trê mổ bụng, rửa sạch bên trong bụng, rửa sạch cháo, đun sôi nước thả cá vào luộc, vớt ra, lọc xương, canh cá nấu chung với gạo đã vo sạch, cuối cùng thêm muối tinh, mì chính, thịt cá trê, dầu thơm, rau mùi, bột hạt tiêu, đun nhỏ thành cháo.

Công hiệu: Bổ âm khai vị, tạo sữa, lợi tiểu, giảm phù nề.

Công dụng: Chữa bệnh đái đường, thiếu sữa sau đẻ, v.v...

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo rau cần

Thành phần: Rau cần tươi 60g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rau cần rửa sạch thái nhỏ, đổ chung vào nồi với gạo đã vo sạch, cộng thêm 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm nhỏ lửa để nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận lợi tiểu, thanh nhiệt, mát gan.

Công dụng: Chữa cao huyết áp, bệnh đái đường, hạch cổ.

Cách dùng: Ăn nóng vào các buổi sáng, buổi tối, ăn đến đâu nấu đến đấy, không để lâu.

PHÙ THŨNG

Cháo đậu răng ngựa

Thành phần: Đậu răng ngựa tươi 100g (khô 50g), gạo lùn 50g.

Cách chế: Đậu răng ngựa rửa sạch ninh nhừ nát, đổ chung vào nồi với gạo, 1/2 lít nước, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ tỳ.

Công dụng: Chữa phù nề, phù thũng, bí đái.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, ăn vào buổi sáng lúc đói, liên tục trong nhiều ngày. Trẻ em bị bệnh đậu mùa không ăn được cháo này.

Cháo nước vịt

Thành phần: Canh vịt 500g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Thịt vịt đã rửa sạch, nước và gia vị cùng đổ vào nấu chung, lấy nửa lít nước vịt nấu với gạo đã vo sạch, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Bổ âm, bổ dạ dày, lợi tiểu, giảm phù.

Công dụng: Chữa các bệnh phù do các nguyên nhân gây nên, viêm phổi, thấp khớp, đở mồ hôi trộm, thổ đờm, thổ huyết.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, ăn nóng lúc đói. Người mắc chứng tỳ dương thiếu, ngoại cảm vị thanh, phù báng, ỉa chảy không dùng loại cháo này.

Cháo đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Ngâm đậu xanh trong nước ấm 2 giờ, rồi đổ chung với gạo đã vo sạch, thêm 1 lít nước, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, giải nhiệt chống khát, tiêu phù, giảm mỡ trong máu.

Công dụng: Thích hợp với các bệnh nóng nực khát nước, mụn nhọt đầu đanh, ngộ độc thức ăn và thuốc, người già phù thũng, phòng chống say nắng, bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn. Người tỳ vị hư hàn tháo dạ không ăn được cháo này.

Cháo cá diếc, táo đỏ

Thành phần: Cá diếc 250g, táo đỏ 50g, gạo lùn 100g, hành, gừng, rượu đỏ, muối tinh, mì chính vừa đủ.

Cách chế: Cá diếc cắt bỏ vẩy, vây và moi ruột, rửa sạch cắt miếng, xếp vào nồi đổ nước và rượu đỏ, hành, gừng, muối, đun cho nhừ, sau đó lọc bỏ xương lấy nước; gạo lùn đã vo sạch, táo đỏ, lượng nước vừa đủ cùng đổ vào nồi, nhỏ lửa đun từ từ đến lúc gạo cháo nở hoa thì cho thêm mì chính là được.

Công hiệu: Bổ tỳ, dạ dày, tiêu phù.

Công dụng: Đau khoang dạ dày, đau bụng, nôn ọe, chân tay phù nề.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn, không ăn các thứ lạnh.

Cháo đầu cô-ve, táo đỏ, ngô

Thành phần: Đầu cô-ve 50g, táo đỏ 50g, ngô 50g.

Cách chế: 3 thứ trên cùng vo sạch, đổ vào nồi với 1/2 lít nước, lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo loãng.

Công hiệu: Chữa phù.

Công dụng: Các bệnh dinh dưỡng kém, phù nề.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát.

Cháo rế củ tranh, đậu

Thành phần: Rế củ tranh tươi 200g, đậu đỏ 200g, gạo lùn 200g.

Cách chế: Đổ lượng nước vừa đủ cùng với rế củ

tranh sắc lấy nước, bỏ bã, gạo vo sạch, đậu vo sạch, 2 lít nước đổ vào nồi nấu kỹ thành cháo loãng.

Công hiệu: Chữa phù nề.

Công dụng: Chữa phù nề, đái ra máu, tắc đái.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia 3 - 4 lần.

Cháo đậu đen, trứng gà

Thành phần: Đậu đen 30g, trứng gà 2 quả, gạo tẻ 90g.

Cách chế: 3 vị trên vo và rửa sạch rồi đổ vào nồi với 1/2 lít nước, luộc cho đến lúc chín trứng gà, bóc vỏ trứng, rồi lại nấu tiếp cho đến lúc chín cháo.

Công hiệu: Bổ an thận, bổ tỳ.

Công dụng: Chữa các bệnh phù nề do tỳ thận không tốt.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Cháo lá tre, đậu đỏ

Thành phần: Lá tre 100g, đậu đỏ 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lá tre rửa sạch thái nhỏ; đậu đỏ, gạo lùn vo sạch, ngâm cho trương lên, đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa, đợi hạt gạo sắp chín thì đổ lá tre, tiếp tục đun thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, chữa phù, mát máu.

Công dụng: Chữa phù, phù kê chân, viêm thận phù, phù do dinh dưỡng không tốt, viêm nhuyến đường niệu, cảm mạo, nhiệt cấp tính, cao huyết áp, nôn ra máu, đái ra máu, bạch đới, băng huyết.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo bí xanh, bầu

Thành phần: Bí xanh (bí đao) tươi 100g, bầu tươi 100g, chân giò hun 50g, gừng 5g, muối tinh 2g, mì chính 1g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Gọt vỏ bí xanh và bầu rồi rửa sạch cắt nhỏ, chân giò hun cắt thành miếng, sau đó đổ vào nồi với gạo đã vo đãi sạch, cho lượng nước vừa đủ, cho thêm gừng tươi, muối tinh, mì chính, nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Lợi tiểu, giảm phù, giải khát.

Công dụng: Chữa viêm thận cấp tính và mãn tính, phù nề lọc máu, phổi nóng, ho.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

CẢM NẮNG

Cháo đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đậu xanh ngâm trong nước ấm 2 giờ, đổ chung vào nồi với gạo đã vo sạch, đổ 1 lít nước,

đun to lửa, sau giảm nhỏ lửa, nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, giải nhiệt chống khát, giảm phù, giảm mỡ trong máu.

Công dụng: Chữa các bệnh nóng nhiệt, khát nước, mụn nhọt đầu đinh, ngộ độc thức ăn và ngộ độc thuốc, người già phù thũng, phòng chống say nắng, bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, chứng mỡ trong máu.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn. Người tỳ vị hư hàn mà tháo dạ không ăn được cháo này.

Cháo bí xanh, chân giò hun

Thành phần: Bí xanh 500g, chân giò 50g, hành 5g, gừng 5g, dầu thơm 15g, muối tinh 5g, mì chính 2g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Bí xanh rửa sạch cắt thành miếng nhỏ, chân giò rửa sạch hấp chín thái thành hạt nhỏ như gạo, gạo lùn vo sạch để cho ráo nước, đặt nồi trên bếp lửa, đổ dầu thơm và bí xanh vào xào lên rồi đổ thịt chân giò, gạo, muối tinh, 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm nhỏ lửa, nấu thành cháo loãng, thêm mì chính, hành gừng là được.

Công hiệu: Lợi tiểu tiêu phù, thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm chữa ho.

Công dụng: Chữa các bệnh tiêu khát, cảm

nắng, sốt cao, đờm, ho, phù nề, chảy máu.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần, ăn nóng.

Cháo đậu cô-ve, lá sen

Thành phần: Đậu cô-ve trắng 50g, lá sen tươi 50g, đường phèn 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đậu cô-ve trắng rửa sạch cho vào nồi, đổ nước đun sôi; gạo lùn vo sạch ngâm kỹ cho vào nồi, đun lửa to cho đến khi đậu nhừ mềm thì đổ đường phèn và lá sen tươi đã rửa sạch vào nồi, đun thêm 20 phút là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát, bổ dạ dày, chống táo đại.

Công dụng: Chữa say nắng, mùa hè có tác dụng bồi bổ sức khỏe.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát.

Cháo bột củ ấu

Thành phần: Bột củ ấu 30 - 50g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Đổ nước vào hai vị trên để nấu thành cháo.

Công hiệu: Giải nhiệt, giải khát.

Công dụng: Trị các chứng bệnh nóng - khát.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Cháo rau sam

Thành phần: Rau sam 60g (khô 30g), gạo lùn 100g.

Cách chế: Rau sam rửa sạch thái nhỏ, gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, đun lửa to sau giảm dần lửa, nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, chữa ỉa chảy.

Công dụng: Chuyên trị bệnh lý vi khuẩn, viêm ruột, cảm nắng, mụn nhọt, ung thư tử cung.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo dưa hấu

Thành phần: Dưa hấu 1000g, cát cánh 25g, đường phèn 100g, gạo 100g.

Cách chế: Dưa hấu bỏ hạt, thái miếng nhỏ, cát cánh cắt thành miếng nhỏ như hạt gạo, gạo vo sạch, ngâm nước cho trương lên; nước 0,5 lít đổ vào nồi, cho dưa hấu, đường phèn, cát cánh vào nồi, đun to lửa, đổ gạo vào, đun lửa nhỏ là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, giải khát.

Công dụng: Chữa nóng bức phát sốt, phiền muộn, nước tiểu vàng.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một bát, chia theo bữa ăn.

BỆNH KÝ SINH TRÙNG

Cháo ô mai

Thành phần: Ô mai 15g, táo đỏ 5g, đường phèn 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Ô mai rửa sạch, đổ vào nồi với 0,2 lít nước, đun lấy một nửa, bỏ bã lấy nước; gạo vo sạch và táo đỏ cùng với 0,9 lít nước, đun to lửa, sau đun nhỏ lửa nấu thành cháo loãng, đổ đường phèn vào nồi cháo tiếp tục đun là được.

Công hiệu: Ích khí bổ dạ dày, giảm phù thũng, chống ung thư, giun đũa.

Công dụng: Hư nhiệt ho kéo dài, bệnh lý, bệnh giun đũa, đau lưng, nôn oẹ, nấm da, ăn ngủ không được ngon, đồng thời còn chống được bệnh ung thư dạ dày, chảy máu dạ dày.

Cách dùng: Ăn vào buổi tối, buổi sáng lúc đang đói. Người đang mắc bệnh lý cấp tính, cảm, ho, không ăn loại cháo này.

Cháo cá diếc hoa

Thành phần: Thịt cá diếc hoa 100g, gạo lùn 100g, gia vị vừa đủ.

Cách chế: Cá diếc hoa thái con chì, cùng đổ vào nồi với gạo đã vo sạch, đổ 1 lít nước đun to lửa, sau nhỏ dần nấu thành cháo, cháo chín rắc ít hạt tiêu bột là được.

Công hiệu: Bổ khí huyết, bổ tỳ vị.

Công dụng: Dùng cho người mệt mỏi ốm yếu, chảy máu ruột, giun đũa.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn. Người mắc chứng bệnh hàn thấp, ho ra máu, thở khò khè (thở gấp) không ăn loại cháo này.

ĐỔ MỒ HÔI TRỘM

Cháo phù tiểu mạch

Thành phần: Bột phù tiểu mạch 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm lửa nhỏ để hầm cháo, đợi khi gạo chín đổ bột tiểu mạch phù vào tiếp tục đun thành cháo.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, giảm sốt, chữa đổ mồ hôi.

Công dụng: Chữa các chứng bệnh khí hư, tự đổ mồ hôi, âm hư đổ mồ hôi trộm và đổ nhiều mồ hôi do thần kinh, nóng sốt do lao phổi, viêm gan mạn tính, đổ mồ hôi trộm vào ban đêm.

Cách dùng: Ăn nóng vào buổi sáng và tối.

Cháo thực địa vàng

Thành phần: Thực địa vàng 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dùng vải bọc thực địa vàng đập vụn,

đổ vào nồi với nửa lít nước, ngâm một lúc rồi đun to lửa, sau giảm nhỏ, bỏ túi bọc bên ngoài, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận dương, bổ can huyết.

Công dụng: Chữa các chứng bệnh khí huyết suy nhược, hoa mắt, tim đập mạnh, đau xương, đổ mồ hôi trộm, di tinh, đau lưng, kinh nguyệt không đều, tiêu khát.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát. Ăn vào buổi sáng lúc đói, ăn mỗi đợt 10 ngày. Các chứng bệnh tỳ vị tổn hư, đái đường, nhiều đờm không dùng cháo này.

Cháo sâm linh

Thành phần: Thái tử sâm 10g, phục linh 6g, gừng 3g, gạo lùn 50g, trứng gà 1 quả, muối ăn 3g.

Cách chế: Trước tiên nấu thái tử sâm, phục linh, gừng, bỏ bã lấy nước, đổ chung vào nồi với gạo đã vo sạch, cho nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm nhỏ nấu thành cháo loãng; đổ trứng gà, muối ăn vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, bổ khí bổ dạ dày.

Công dụng: Chữa các chứng đổ mồ hôi, đổ mồ hôi trộm, cơ thể gầy yếu, mệt mỏi, kém ăn, đờ đẫn, nôn ọe, đại tiện lỏng.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần; một năm 4 mùa đều có thể ăn ngắt quãng.

Cháo cá thu

Thành phần: Cá thu 250g, hạt tiêu bột 1g, chân giò 25g, mì chính 2g, hành 15g, gạo lùn 100g, gừng 10g, rượu đỏ 10g, muối tinh 10g.

Cách chế: Đổ nước sôi cho cá chết, bỏ ruột và rửa sạch, để trong bát và cho thêm hành, gừng, rượu, muối tinh, chân giò, tất cả hấp cho chín. Sau đó, bỏ vây cánh, đầu; gạo vo sạch đổ vào nồi, đổ 1 lít nước, đun lửa to, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho thêm thịt, cá, mì chính, bột hạt tiêu là được.

Công hiệu: Tiêu khát, tỉnh rượu, ẩm trong bỏ khí.

Công dụng: Chữa các chứng đổ mồ hôi trộm, tiêu khát, liệt dương, ngứa da, vàng da bí đái.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát chia theo bữa ăn.

NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

Cháo cà

Thành phần: Cà trắng 100g, mật ong 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cà bỏ cuống rửa sạch, thái thành miếng nhỏ; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, đổ 1 lít nước, đun to lửa rồi cho cà đã thái vào, giảm nhỏ lửa nấu thành cháo loãng, sau đó cho mật ong vào là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tiêu phù.

Công dụng: Chữa các chứng vàng da, viêm gan, phù, bí đại, ngộ độc thức ăn.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát chia theo bữa ăn. Người mắc chứng tỳ vị hư, tiêu chảy, phụ nữ có thai không ăn cháo này.

Cháo củ đậu

Thành phần: Củ đậu 100g, gạo tẻ 100g.

Cách chế: Củ đậu gọt vỏ rửa sạch cắt thành con chì, đổ vào nồi với gạo tẻ đã vo sạch và 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Sinh tiết, giải khát, giải rượu độc, hạ áp.

Công dụng: Chữa ngộ độc cồn mạn tính, cảm nắng, đau đầu, khát nước, mặt đỏ, táo bón (phân khô), bệnh lý, thương hàn, cao huyết áp, đau đầu, mắt đỏ.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo rau muống

Thành phần: Rau muống 150g, muối ăn 7g, thịt lợn 50g, mì chính 2g, mã thầy 50g, gạo tẻ 100g, mỡ lợn 25g.

Cách chế: Rau muống rửa sạch thái nhỏ, mã

thầy bóc vỏ rửa sạch. Gạo tẻ vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa, đợi gạo chín thì đổ rau muống, thịt lợn, mã thầy, mỡ lợn, muối ăn, mì chính... vào, giảm nhỏ lửa nấu tiếp.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, mát máu.

Công dụng: Chữa ngộ độc do nấm độc, thạch tín, sắn dây dại, hoàng đằng, khoai lang... các bệnh xuất huyết, bí đại, trĩ, bệnh đại đường, trẻ con nóng về mùa hè, phù nề, phụ nữ bạch đới.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đậu xanh ngâm nước ấm 2 giờ đồng hồ, đổ vào nồi với gạo đã vo sạch và 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, giải nhiệt trừ khát, tiêu phù, giảm mỡ trong máu.

Công dụng: Các chứng nóng nực hao nước, mụn nhọt đầu đinh, ngộ độc thức ăn và thuốc, người già bị phù, phòng chống say nắng, bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, xuất huyết mạch máu não...

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn. Người mắc chứng bệnh tỳ vị hư hàn mà đau bụng tháo dạ không dùng cháo này.

BỆNH TUYẾN GIÁP TRẠNG PHÁT TRIỂN KHÔNG BÌNH THƯỜNG

Cháo ngũ vị

Thành phần: Đại mạch nhân 150g, nhân táo 10g, ngũ vị tử 10g, mạch môn đông 10g, hạt sen non 20g, quế viên nhục 20g.

Cách chế: Trước hết giã vụn nhân táo chua, ngũ vị tử và cùng nấu với mạch môn đông, nấu đặc lấy nước; hạt sen non bỏ tâm nấu như để riêng, đại mạch nhân vo sạch đổ vào nồi, đổ nước nấu thành cháo, khi sắp chín thì đổ thêm các vị: nhân táo chua, hạt sen, quế viên nhục đã nấu sẵn, có thể cho thêm đường.

Công hiệu: Bổ âm dưỡng tâm.

Công dụng: Chữa các chứng tâm âm hư tổn tuyến giáp trạng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo bạch hổ

Thành phần: Thạch cao sống 100g, tri mẫu 20g, thạch hộc tươi 10g, gạo lứt 50g.

Cách chế: Nấu 3 vị trên trong 30 phút, bỏ bã lấy nước, rồi nấu chung với gạo vo sạch, đun to lửa, sau giảm dần, nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt.

Công dụng: Chữa các bệnh vị trung ưu nhiệt tuyến giáp亢.

Cách dùng: Ăn hàng ngày vào buổi sáng tối.

TUYẾN GIÁP TRẠNG SƯNG TO

Cháo táo đỏ

Thành phần: Táo đỏ 15g, hành 5g, thịt lợn 50g, hồ tiêu bột 2g, mì chính 1g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Táo đỏ rửa sạch. Gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, đổ nước vào bắc lên bếp, nấu chín xong cho thịt lợn; táo đỏ, muối ăn, mì chính, hành hoa, dầu thơm vào nấu thêm một lúc, bắc ra là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, mát phổi tiêu đờm, hạ huyết áp.

Công dụng: Chữa các bệnh sưng tuyến giáp trạng đơn thuần, tuyến giáp trạng phát triển quá mức bình thường, viêm hạch ở cổ, phù nề, bệnh lậu, ho viêm khí quản mạn tính, cao huyết áp, cứng động mạch...

Cách dùng: Ngày uống 1 bát, chia theo bữa ăn. Người mắc chứng tỳ vị hư hàn mà có thấp chấp không dùng cháo này.

Cháo rong biển

Thành phần: Rong biển 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rong biển ngâm nước nửa ngày, rửa sạch vị mặn, thái nhỏ, đổ vào nồi cùng với gạo đã vo sạch và 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần, nấu thành cháo loãng, cho thêm mỡ, muối vừa ăn.

Công hiệu: Làm mềm chỗ sưng cứng, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu.

Công dụng: Chữa các chứng bệnh khối u, tràng nhạc, sưng tuyến giáp trạng đơn thuần, cơ năng tuyến giáp trạng không đủ do thiếu iốt, viêm hạch cổ mạn tính, hạch cổ sưng to, viêm họng hạt, cao huyết áp, mỡ trong máu, phù...

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia 2 lần sáng và tối, ăn lúc nóng. Người mắc chứng tỳ vị hư hàn và bệnh viêm phổi không dùng cháo này.



CHƯƠNG THỨ HAI

**CHÁO THUỐC
CHỮA BỆNH TRẺ EM**



TRẺ EM BỊ CẢM

Cháo lá tre

Thành phần: Lá tre 15g, gạo lùn 50g, muối ăn 2g.

Cách chế: Lá tre nấu kỹ bỏ bã, lấy nước, nấu với gạo đã vo kỹ thành cháo loãng, cho thêm muối.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ nóng, lợi tiểu.

Công dụng: Chữa các chứng trẻ em cảm nắng, đau mồm, viêm răng, miệng khát khô, đái dắt, đỏ...

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo cát căn (sắn dây)

Thành phần: Cát căn 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cát căn giã nhỏ, đổ nước đun kỹ, bỏ bã lấy nước, nấu với gạo đã vo sạch thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giảm khát, chống nôn.

Công dụng: Chữa các chứng bệnh trẻ em cảm nắng, đau đầu, nôn mửa, đêm hay giật mình.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo hành tỏi

Thành phần: Hành trắng 10 cây, tỏi 3 bó, gạo lùn 100g.

Cách chế: Rửa sạch hành tỏi, nấu chung với

gạo lùn đã vo sạch, đổ 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm lửa, nấu thành cháo loãng.

Công dụng: Chữa trẻ em phong hàn cảm mạo.

Cách dùng: Ăn lúc nóng, đắp chăn ra mồ hôi, tránh gió.

Cháo rau mùi

Thành phần: Rau mùi tươi 10g, đường mạch nha 5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Rau mùi rửa sạch, để khô nước, thái nhỏ nấu chung với đường mạch nha; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo, sau đó đổ cháo gạo này vào bát đã có sẵn rau thơm và đường mạch nha rồi đập nắp, cho vào nồi đun cách thủy cho đến lúc đường mạch nha chảy là được.

Công hiệu: Giảm phong hàn, giải độc.

Công dụng: Các chứng trẻ em bị cảm lạnh.

Cách dùng: Ăn lúc nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi, tránh gió, mỗi tối 1 lần, liên tục từ 2 - 3 ngày.

TRẺ EM SỐT MÙA HÈ

Cháo củ niễng

Thành phần: Củ niễng 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Củ niễng rửa sạch thái con chì, đổ nước vào đun lấy nước, bỏ bã, nấu chung với gạo đã vo sạch.

Công hiệu: Giải nhiệt độc, thông nhị tiện.

Công dụng: Các chứng tiêu khát, trẻ em nóng sốt mùa hè.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn. Người có bệnh thận và sỏi đường tiết niệu không ăn cháo này.

Cháo bí xanh

Thành phần: Bí xanh cả vỏ còn tươi 100g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Bí xanh rửa sạch thái thành miếng nhỏ, nấu chung với gạo lùn và 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù, thanh nhiệt độc.

Công dụng: Các chứng bệnh chân tay phù, béo mạp, sốt nóng mùa hè, tiêu khát, ỉa chảy, cảm nắng, đổ mồ hôi...

Cách dùng: Ngày ăn 2 - 3 lần, ăn nóng. Người mắc chứng tỳ vị hư hàn, di nhược không ăn loại cháo này.

Cháo dưa chuột, đậu phụ

Thành phần: Dưa chuột 250g, đậu phụ 500g.

Cách chế: Hai vị trên rửa sạch thái thành miếng cùng bỏ vào nồi cho nước vừa đủ đun sôi từ 10 - 15 phút là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, kiện tỳ mát vị, tiêu phù lợi tiểu.

Công dụng: Chữa trẻ em nóng sốt mùa hè.

Cách dùng: Ăn lúc nóng.

Cháo đậu xanh, rong biển

Thành phần: Đậu xanh 50g, rong biển 30g, đường đỏ vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đậu xanh rửa sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun cho nhừ đậu, rong biển thái nhỏ nấu chung với gạo đã vo sạch, đổ 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cho đường đỏ vào là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, giải cảm sốt.

Công dụng: Chữa cho trẻ em mùa hè cảm nắng, sốt ho...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, liên tục nhiều ngày.

Cháo đậu xanh, cô-ve, gạo lùn

Thành phần: Đậu xanh 15g, đậu cô-ve 10g, đường trắng 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đậu xanh và đậu cô-ve vo kỹ, đổ vào nồi cho lượng nước sôi vừa đủ, đun cho nhừ đậu rồi

Cách chế: Củ niễng rửa sạch thái con chì, đổ nước vào đun lấy nước, bỏ bã, nấu chung với gạo đã vo sạch.

Công hiệu: Giải nhiệt độc, thông nhị tiện.

Công dụng: Các chứng tiêu khát, trẻ em nóng sốt mùa hè.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn. Người có bệnh thận và sỏi đường tiết niệu không ăn cháo này.

Cháo bí xanh

Thành phần: Bí xanh cả vỏ còn tươi 100g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Bí xanh rửa sạch thái thành miếng nhỏ, nấu chung với gạo lùn và 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù, thanh nhiệt độc.

Công dụng: Các chứng bệnh chân tay phù, béo mập, sốt nóng mùa hè, tiêu khát, ỉa chảy, cảm nắng, đổ mồ hôi...

Cách dùng: Ngày ăn 2 - 3 lần, ăn nóng. Người mắc chứng tỳ vị hư hàn, di nhược không ăn loại cháo này.

Cháo dưa chuột, đậu phụ

Thành phần: Dưa chuột 250g, đậu phụ 500g.

đổ gạo đã vo sạch vào tiếp tục đun thành cháo, thêm đường trắng vào là được.

Công hiệu: Chống nóng, kiện vị (bổ dạ dày)...

Công dụng: Chữa chứng trẻ em chán ăn trong mùa hè, tinh thần mệt mỏi, miệng khát muốn uống, thể lực kém.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, liên tục nhiều ngày.

TRẺ EM BỊ HO

Cháo bách hợp, thương bạch bì

Thành phần: Bách hợp 3g, thương bạch bì 3g (vỏ trắng của cây dâu), khoản đông hoa 3g, hạt củ cải 2g.

Cách chế: Đổ bách hợp, thương bạch bì, khoản đông hoa, hạt củ cải vào nồi với 0,2 lít nước, đun lấy 0,1 lít chất ra bát, rồi lại đổ chung nước của hai lần đó vào nồi cùng với gạo đã vo sạch và đường phèn, nấu thành cháo.

Công hiệu: Mát phổi, tiêu phù, giảm ho.

Công dụng: Các chứng bệnh trẻ em ho không đờm hoặc ít đờm, mũi khô đau họng, lưỡi tưa vàng mỏng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia 2 bữa ăn sáng và tối, liên tục dài ngày.

Cháo sữa đậu

Thành phần: Sữa đậu 500g, gạo lùn 50g, đường cát vừa đủ.

Cách chế: Đổ sữa đậu vào nấu chung với gạo đã vo sạch, trước tiên đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng cho đến lúc bề mặt nổi cháo có vầng nổi mới thôi, cho thêm đường cát vào là được.

Công hiệu: Bổ hư, giảm ho.

Công dụng: Các chứng bệnh xơ cứng động mạch, mỡ trong máu cao, xuất huyết mạch máu não, trẻ em ho lâu ngày không khỏi, thể trạng mệt mỏi.

Cách dùng: Ăn lúc nóng vào buổi sáng và tối.

Cháo bách hợp, chuối

Thành phần: Bách hợp 12g, chuối 2 quả, đường phèn vừa đủ.

Cách chế: Bách hợp nghiền vụn thành bột, chuối bóc vỏ thái thành miếng, đổ chung vào nồi với đường phèn và nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần cho đến lúc cháo đặc.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giảm nóng, mát phổi.

Công dụng: Chữa các chứng bệnh ho do viêm họng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, ăn 1 hoặc 2 lần liên tục trong 7 ngày.

Cháo bách hợp, gạo nếp

Thành phần: Bách hợp khô 10g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Bách hợp khô rửa sạch phơi khô nghiền thành bột, đổ chung vào nồi với gạo nếp đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần, nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Mát phổi giảm ho, thanh tâm an thần.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em ho khan khản tiếng, lưỡi đỏ.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia 2 lần ăn lúc nóng, ăn liền một đợt trong 10 ngày.

Cháo xuyên bối, đường phèn

Thành phần: Xuyên bối mẫu 5g, đường phèn 50g, gạo lùn 500g.

Cách chế: Trước tiên xay nhỏ xuyên bối mẫu; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, đổ 1 lít nước, nấu cho đến khi nát thành cháo, lấy cháo gạo vào một bát to đổ đường phèn và bột xuyên bối mẫu vào, đảo đều là có thể ăn được.

Công hiệu: Mát phế, giảm ho, tiêu đờm.

Công dụng: Chữa ho nhiều đờm, bệnh lâu ngày không khỏi, miệng lưỡi khô, họng sưng to, khát uống nhiều, ho lâu ngày.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng chia làm 2 - 3 lần, bệnh khỏi cần ăn tiếp 3 ngày nữa.

Cháo lê trấp

Thành phần: Lê tươi 1 quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Ép lê cả vỏ thái vụn, đổ vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun trong 30 phút, sau khi bỏ bã, thì đổ chung vào với gạo lùn đã vo sạch nấu thành cháo.

Công hiệu: Mát phế, trừ ho.

Công dụng: Chữa trẻ em bị ngoại cảm phong nhiệt, viêm họng cấp tính dẫn đến ho đờm, ăn uống không ngon, đại tiện khô, phát nóng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

TRẺ EM BỊ HEN SUYỄN

Cháo táo đỏ, bí ngô

Thành phần: Bí ngô qua đông 1 quả, táo đỏ 500g, đường đỏ 200g.

Cách chế: Bí ngô, táo đỏ rửa sạch, đổ vào nồi nấu cùng với đường đỏ, cho nước vừa đủ, nấu thành cháo.

Công hiệu: Giảm hen chống dị ứng.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em hen suyễn, đờm nhiều ăn ít, tinh thần mệt mỏi.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, ăn tùy ý.

Cháo bạch giới tử (hạt cải trắng)

Thành phần: Bạch giới tử 5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Bạch giới tử ngâm nước giã nhỏ, vắt lấy nước, để một chỗ, sau đó gạo lùn vo sạch đổ vào nồi cùng với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm đun đến lúc cháo gần chín thì đổ nước bạch giới tử vào, tiếp tục nấu thành cháo.

Công hiệu: Ôn trung giảm nhiệt, thông lạc giảm đau.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em viêm chi khí quản, viêm phổi dẫn đến ra đờm, ho hen, và di chứng do đờm âm kinh lạc sau tê liệt dẫn đến bại liệt cơ thể, kéo mòn sinh lực.

Cách dùng: Ngày ăn 2- 3 lần, ăn lúc nóng.

Cháo tiêu diện

Thành phần: Xuyên tiêu 1g, bột mỳ 50g.

Cách chế: Xuyên tiêu xay nhỏ, trộn đều với bột mỳ, đổ nước nấu thành cháo.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, trừ thấp giảm đau, sát trùng.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em đau bụng do lạnh, đầy bụng khó tiêu, ho khô khè, phong hàn tê thấp, kiết lỵ, ỉa chảy, giun đũa, giun kim, ngứa hậu môn.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, ăn lúc nóng.

Cháo tứ nhân, trứng gà

Thành phần: Bạch quả nhân 5g, điền hạnh nhân 5g, hạnh đào nhân 5g, lạc nhân 10g, trứng gà 1 quả.

Cách chế: 4 vị trên xay nhỏ thành bột, đập trứng gà vào, đổ nước trộn thành nước trứng, cách thuỷ, hầm thành canh trứng.

Công hiệu: Mát phổi, bổ thận, giảm ho.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em viêm chi khí quản, hen suyễn, viêm chi khí quản thể hen suyễn, ho khó thở lâu ngày không khỏi.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần, ăn lúc nóng. Trẻ em mắc chứng bệnh ho lẫn nóng hàn, phổi thận bất hư không dùng loại cháo này.

HO GÀ

Cháo nhị bì, cam thảo

Thành phần: Thương bạch bì (vỏ rễ dâu) 9g, địa cốt bì 9g, cam thảo bột 3g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Thương bạch bì rửa sạch thái thành đoạn nhỏ, cam thảo nghiền vụn thành bột. Thương bạch bì, địa cốt bì, cam thảo bột cùng đổ vào nồi, với lượng nước vừa đủ, đun 30 phút, bỏ bã lấy nước, nấu chung với gạo lùn đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Thanh phế nhiệt, mát máu lợi tiểu, tiêu phù.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em ho kéo dài, ho đờm có máu, mất mũi chảy máu, mặt phù nề.

Cách dùng: Ngày ăn một bát, chia 1 - 2 lần, liên tục từ 3 - 5 ngày.

Cháo đậu cô-ve, táo đỏ

Thành phần: Đậu cô-ve 16g, táo đỏ 10 quả, gạo lùn 30g, đường phèn vừa đủ.

Cách chế: 3 vị đậu rửa sạch, cùng đổ vào nồi, cho nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cho thêm đường phèn vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, bổ máu an thần.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em ho lâu ngày, chán ăn, đêm ngủ hay ho khan, ngủ không được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, ăn nóng, liên tục từ 3 - 5 ngày.

Cháo châu chấu

Thành phần: Châu chấu 10 con, lê 1 quả, gạo lùn 100g.

Cách chế: Châu chấu rang khô, nghiền nhỏ, lê cắt thành miếng, đổ vào nồi cùng với gạo đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần, nấu thành cháo.

Công hiệu: Mát phổi, thanh nhiệt, tiêu đờm.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em ho lâu ngày.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn một đợt từ 3 - 5 ngày.

TRẺ EM BỊ HO LAO

Cháo sinh địa

Thành phần: Sinh địa tươi 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Sinh địa rửa sạch thái thành miếng, đổ nước vào đun trong 1 giờ, sau lọc bỏ bã nấu cùng với gạo đã vo sạch nấu cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt mát máu.

Công dụng: Chữa bệnh lao phổi, sốt nhẹ vào buổi chiều, đỏ hai gò má, ho, trong đờm có máu, trẻ em cam răng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia 1 - 2 lần, ăn liên tục nhiều ngày.

Cháo yến sào

Thành phần: Yến sào 10g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cho yến sào vào trong hộp trà, đổ nước sôi vào ngâm cho đến lúc mềm, rửa sạch để ráo nước, xé thành sợi đổ vào nồi nấu chung với gạo đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ âm, ích khí bổ trung.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em gầy ốm, ho lao, ho ra máu, ho đờm, cảm khẩu, thiếu máu.

Cách dùng: Hàng ngày buổi sáng ăn cháo này, ăn lúc nóng.

TRẺ EM MA TỊT SẴN NGỪA

Cháo khổ luyện căn

Thành phần: Khổ luyện căn bì 15g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Khổ luyện căn bì còn tươi đem rửa sạch, cạo bỏ vỏ ngoài, nấu với nước, bỏ bã lấy nước, nấu chung với gạo đã vo sạch.

Công hiệu: Thanh nhiệt, hanh thấp, sát trùng.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em phong chẩn, bệnh giun đũa, giun kim, giun móc câu.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc nóng. Trẻ em ốm yếu và tì vị hư hàn không nên ăn loại cháo này.

Cháo lá dâu

Thành phần: Tang diệp đông 10g (nước lá dâu), gạo lùn 50g.

Cách chế: Tang diệp đông nấu kỹ, bỏ bã lấy nước để sẵn đấy, đổ gạo đã vo sạch vào nồi nấu với

nửa lít nước đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo, đổ nước lá dâu vào, đun một lúc nữa là được.

Công hiệu: Trừ phong thanh nhiệt.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em ngoại cảm phong nhiệt, nóng sốt đau đầu, mắt đỏ miệng khát, phổi nóng, ho, sỏi, phong chẩn.

Cách dùng: Ngày ăn 2 - 3 lần, ăn lúc nóng. Trẻ em ngoại cảm phong hàn, phát sốt nóng, đau đầu, ho không ăn loại cháo này.

TRẺ EM BỊ BỆNH SỞI

Cháo lá bạc hà

Thành phần: Lá bạc hà 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lá bạc hà rửa sạch, đổ 0,2 lít nước đun kỹ còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước; gạo lùn vo sạch và 0,8 lít nước, nấu thành cháo loãng, đợi cháo sắp chín thì đổ nước thuốc vào, đun tiếp sôi 1 - 2 lần là được.

Công hiệu: Giảm phong nhiệt, thấu chẩn, nhẹ đầu.

Công dụng: Chữa các bệnh ngoại cảm phong nhiệt, đau đầu nóng sốt, mắt đỏ, họng sưng tấy, bệnh sỏi thời kỳ đầu, mùa hè phong nhiệt cảm mạo.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn. Người bị phong vị hư hàn không ăn cháo này.

Cháo trứng bồ câu

Thành phần: Trứng bồ câu 2 quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, đổ 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, đổ trứng bồ câu vào, đảo quấy kỹ cháo, đợi thêm một lát là được.

Công hiệu: Phòng chống bệnh sỏi.

Công dụng: Chữa bệnh sỏi.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, uống lúc đói, liên tục trong 5 ngày.

Cháo măng tây

Thành phần: Măng tây 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Măng tây đun kỹ lấy nước, bỏ bã, đổ vào nồi nấu với gạo đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Hạnh lương giải biểu.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em bị bệnh sỏi thấu phát không thông, ho thở, nôn ọe.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần lúc đói.

Cháo củ cải đường

Thành phần: Củ cải đường tươi 200g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Củ cải đường rửa sạch thái vụn với gạo lùn đã vo sạch và 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt thấu chẩn, kiện tì ích vị.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em bị sỏi thấu phát không thông, nhiệt độc hạ lý.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn. Người bị tì hư, đau bụng ỉa chảy kiêng ăn. Người bị bệnh đái đường cũng không ăn cháo này.

Cháo thịt vụn (nhục mạt)

Thành phần: Thịt lợn nạc vụn 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Thịt lợn nạc vụn cho chung với gạo lùn đã vo sạch và nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ âm mát da.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em thời kỳ hồi phục sau bệnh sỏi.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 3 lần.

Cháo xác ve sầu

Thành phần: Xác ve sầu 5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Xác ve sầu lọc bỏ tạp chất, rửa sạch phơi khô thành bột, nấu với gạo lùn đã vo sạch và nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh phong tán nhiệt.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em ngoại cảm phong

nhiệt, ho mất tiếng, bệnh sởi thấu phát không thông, trẻ em động kinh mắt đỏ, hay khóc đêm.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, ăn lúc nóng.

BỆNH QUAI BỊ

Cháo đậu xanh, cải thìa

Thành phần: Đậu xanh 50g, cải thìa 3 cây.

Cách chế: Đậu xanh rửa sạch cho vào nồi, nước vừa đủ, nấu cho đến lúc đậu xanh nứt vỏ, rồi đổ rau cải vào, nấu thành cháo lỏng là được.

Công hiệu: Mát, giải độc, thông lợi dạ dày, ruột.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em viêm quai bị, miệng khát, ăn uống không được hoặc nôn mửa, đại tiện khô, tiểu tiện vàng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát chia 2 lần, liên tục trong 4 ngày.

Cháo ngư bàng

Thành phần: Ngư bàng căn 30g, gạo lùn 60g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Trước hết ngư bàng căn đun kỹ, bỏ bã, lấy 0,1 lít; gạo lùn vo sạch cho vào nồi, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, sau đổ nước ngư bàng căn vào, trộn đều, thêm đường trắng vào là được.

Công hiệu: Lưu phong tán nhiệt, tuyên phế thấu chẩn, giải độc tiêu phù.

Công dụng: Chữa các bệnh quai bị, viêm họng, amidan và bệnh sỏi thấu phát bất thông.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo nhĩ đậu đường

Thành phần: Đậu xanh 200g, đậu vàng 100g, đường đỏ 100g.

Cách chế: Hai vị trên vo đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu phù.

Công dụng: Chữa cho trẻ em mắc quai bị ở thời kỳ đầu.

Cách dùng: Ngày 1 bát chia theo bữa ăn, ăn liên tục nhiều ngày có thể giảm quai bị.

TRẺ EM ĐÁI DÂM

Cháo mai rùa, đậu đen

Thành phần: Mai rùa 200g, đậu đen 50g, muối ăn chút ít.

Cách chế: Rửa mai rùa thật sạch, đậu đen vo sạch phơi ráo nước, xay vụn, tất cả đổ vào nồi,

thêm nước vừa đủ và chút ít muối ăn, đun to lửa sau giảm dần, nấu cho đến khi đậu nhừ nát.

Công hiệu: Bổ âm bổ thận.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em đái dầm, miệng khô môi đỏ, tưa lưỡi.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn liên trong 7 ngày.

Cháo thịt chó, đậu đen

Thành phần: Thịt chó 150g, đậu đen 50g, đường vừa đủ.

Cách chế: Thịt chó rửa sạch thái miếng, nấu chung với đậu đen, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần ninh cho thật nhừ, đổ đường vào là được.

Công hiệu: Bổ thận dương, khỏi đái dầm.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em đái dầm, sợ lạnh, tiểu tiện thanh trường.

Cách dùng: Ăn vào buổi tối hàng ngày.

Cháo thương phu tiêu (tổ bộ ngựa), cao lương

Thành phần: Thương phu tiêu 10g, gạo cao lương 50g.

Cách chế: Thương phu tiêu rửa sạch cho vào bao, buộc chặt miệng bao, đặt vào nồi, cho nước vừa đủ, sau khi sôi, đun nhỏ chừng 20 phút rồi lấy bao

thương phiếu tiêu ra, gạo cao lương vo sạch cho vào nước nấu ậy và tiếp tục đun thành cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tì bổ thận, tiểu tiện ít.

Công dụng: Chữa cho trẻ em đái dầm.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, liên tục trong 1 tháng.

Cháo tứ vị, bóng đái lợn

Thành phần: Bóng đái lợn 1 cái, thương phiếu tiêu (tổ bộ ngựa) 5g, rau dền 6g, đậu đen 15g, ích trí nhân 9g, gạo nếp 40g.

Cách chế: Cho thương phiếu tiêu (tổ bộ ngựa), ích trí nhân, rau dền vào một cái túi sạch, buộc miệng túi lại. Bóng đái lợn rửa sạch thái thành miếng, cho vào nồi cùng với túi thuốc trên, cho nước vừa đủ, nấu trong 15 phút, sau đó đổ tiếp đậu đen, gạo nếp đã vo sạch vào, nấu thành cháo, rồi bỏ túi bã thuốc đi là được.

Công hiệu: Bổ âm bổ thận, ôn tì khai vị.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em đái dầm...

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia 2 lần, ăn liên tục trong 7 ngày.

TRẺ EM KHÓC ĐÊM

Cháo tam bảo, dẫn hoàng

Thành phần: Sơn dược (hoài sơn; củ mài) 15g, ý

dĩ nhân 30g, khiêm thực 15g, trứng gà 1 quả, gạo nếp 30g.

Cách chế: Nghiền vụn sơn dược, ý dĩ nhân, khiêm thực đổ vào nồi với gạo nếp đã vo sạch và lượng nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm nhỏ nấu thành cháo, đổ tiếp đản hoàng (trứng gà) vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Kiện tì khai vị, dưỡng tâm an thần.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em ra mồ hôi khác thường, hay quấy khóc đêm, mất ngủ, hay mơ, đổ mồ hôi trộm, đau dạ dày, đau bụng, ỉa chảy mạn tính.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Cháo đạm trúc điệp, gạo tẻ

Thành phần:

Cách chế: Đạm trúc điệp thái nhỏ, đổ nước vào nấu, bỏ bã lấy nước, nấu với gạo tẻ vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Thanh tâm hỏa, lợi tiểu, trừ phiền nhiệt.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em lở mồm, tưa lưỡi đậu mùa, bệnh nhiệt miệng khát, tâm phiền, quấy khóc ban đêm, đái dầm, sưng họng răng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, bệnh khởi thì thôi. Người âm hư cần chú ý khi ăn cháo này.

TRẺ EM DI CHỨNG SAU BẠI LIỆT

Cháo cá chày

Thành phần: Cá chày 500g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết cá chày róc vẩy, bỏ ruột, bỏ đầu, đổ vào nồi nấu với gạo nếp vo sạch và 1 lít nước đun to lửa, sau giảm nhỏ nấu thành cháo, cuối cùng cho thêm chút gia vị.

Công hiệu: Kiện tì bổ thận, ích khí thông lạc.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em di chứng bại liệt.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn hai lần, số lượng tùy ý.

Cháo xuyên ô

Thành phần: Chế xuyên ô 1g, gạo lùn 50g, nước gừng và mật ong vừa đủ.

Cách chế: Xay nghiền vụn xuyên ô, đổ vào nấu chung với gạo lùn đã vo sạch và 1/2 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cho tiếp nước gừng, mật ong, đảo quấy đều là được.

Công hiệu: Trừ hàn thấp, tán phong nha, ôn kích chỉ thống.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em di chứng bại liệt, tứ chi tê dại, đờ đẫn, trẻ em mạn kinh phong, phong hàn ỉa chảy, phong hàn đau đầu, phong hàn thấp bì, co rút.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng. Người mắc bệnh âm thịnh dương suy, nhiệt chứng và trẻ em quá gầy yếu đều không ăn loại cháo này.

TRẺ EM ĐAU MẮT ĐỎ

Cháo trứng gà

Thành phần: Trứng gà 1 quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gạo lùn đã vo sạch cho vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, trứng gà đánh nhuyễn đổ vào cháo, quấy đều đun tiếp sôi vài lần là được.

Công hiệu: Bổ âm nhuận hanh, dưỡng huyết bổ hư.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em phiền khát, ho mất giọng, mắt đỏ, đau họng, kiết lỵ, gầy yếu.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, ăn lúc nóng.

Cháo mã thầy

Thành phần: Mã thầy 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Bóc vỏ lớp ngoài của mã thầy, sau khi thái miếng cho vào nồi nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, đổ vào 1/2 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, tiêu tích.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em tiêu khát, nhiệt

lân, đỏ mắt, họng sưng, ho, bệnh sởi thời kỳ đầu và thời kỳ phát khởi.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc nóng. Trẻ em mắc chứng hư hàn và huyết hư không ăn cháo này.

TRẺ EM CAM RĂNG

Cháo bột sắn dây, trứng muối

Thành phần: Bột sắn dây 25g, trứng muối 1 quả.

Cách chế: Bột sắn dây trộn đều với nước lạnh, trứng muối bóc vỏ thái nhỏ, đợi nước trong nồi sôi lên thì đổ bột sắn dây vào, đảo liên tục không dừng tay, sau đó đổ trứng muối vào, đun sôi 2, 3 lần là được.

Công hiệu: Sinh tân, giảm khát, thanh nhiệt trừ phiền.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em bị nhiệt sang, thiệt lạn, họng sưng, cam răng, khẩu khát dẫn ẩm, tâm phiền.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia theo các bữa ăn.

Cháo hoa tiêu

Thành phần: Hoa tiêu 1,5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hoa tiêu để vào nồi, rang lên khô giòn, nghiền thành bột, để sẵn. Gạo lùn vo sạch, đổ vào nồi, thêm nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm

dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng đổ bột hoa tiêu vào, khuấy đều là được.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, trừ thấp chỉ thống, sát trùng.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em ăn sữa không tiêu, tâm phục lạnh, nôn mửa, hay nấc, cam răng, phong hàn thấp bì, ỉa chảy, thoát vị, bệnh giun đũa, giun kim.

Cách dùng: Ngày ăn 1 -2 lần, ăn lúc nóng, người âm hư hoả vượng cấm dùng.

TRẺ EM NÔN OỆ

Cháo đậu quan

Thành phần: Nhục đậu quan sương 1g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch, đổ nước nấu cháo, đợi khi cháo chín thì đổ nhục đậu quan sương vào, khuấy đều là được.

Công hiệu: Ôn trung, hạ khí, cố trường.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em nôn mửa, ỉch nhũ, đau bụng, đi ỉa lâu ngày không khỏi, ăn không tiêu.

Công dụng: Ngày ăn 1-2 lần, ăn nóng. Trẻ bị trung thử nhiệt tiết, chàng phong hạ huyết, vị hoả nha thống, thấp nhiệt tích trệ không dùng cháo này.

Cháo khúc mạt

Thành phần: Thần khúc 15g, thanh lương mễ 50g.

Cách chế: Thần khúc nướng cháy, xay thành bột, đổ vào nồi nấu với gạo lùn đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tì hoà vị, tiêu thực điều trung.

Công dụng: Chữa các bệnh phục đại kiên tích ẩm, báng bụng, nôn oẹ ỉa chảy, chán ăn, cảm mạo, phong hàn.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, liên tục vài ngày. Người tỳ âm hư, vị hoả thịnh không dùng cháo này.

Cháo hương nhu

Thành phần: Hương nhu 5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hương nhu nấu kỹ với nước rồi lọc rồi bỏ bã để sẵn; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo, cuối cùng đổ nước hương nhu vào là được.

Công hiệu: Ra mồ hôi giải nhiệt, ôn vị điều trung.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ mùa hè cảm hàn ẩm lạnh, nóng đầu sốt, ác hàn không mồ hôi, đau bụng, nôn oẹ, ỉa chảy.

Cách dùng: Ngày ăn 2-3 lần, ăn lúc nóng. Trẻ em biểu hư đổ nhiệt nhiều mồ hôi cấm ăn loại cháo này.

TRẺ EM THÁO DẠ

Cháo sơn tra huy mễ

Thành phần: Sơn tra khô 50g.

Cách chế: Sơn tra rửa sạch đặt trên viên ngói, đốt lửa nhỏ rồi to dần đến khi cháy thành màu vàng mới thôi, nghiền nhỏ để sẵn một chỗ, mỗi lần dùng 5 - 10g sơn tra khô, trộn đều vào cháo để ăn.

Công hiệu: Tiêu thực.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ bị tháo dạ, đầy bụng chán ăn, đại tiện lỏng, mùi trung tiện chua.

Cách dùng: Ngày ăn 3 lần, liên tục trong vài ngày.

Cháo tiêu man đầu (bánh mì cháy)

Thành phần: Bánh mì cháy hoặc bánh bao 30 - 50g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Bánh mì hoặc bánh bao cắt thành miếng mỏng, nướng cho cháy vàng, nghiền thành bột, đổ nước vừa đủ, nấu thành hồ hoặc trực tiếp trộn với cháo nóng.

Công hiệu: Trợ giúp tiêu hoá, khai vị.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ con tháo dạ dài ngày, tháo dạ phân như nước.

Cách dùng: Ngày ăn hai lần, liên tục trong 3 ngày.

Cháo táo đỏ, hạt sen

Thành phần: Liên tử nhục khô 10 quả, táo đỏ 10 quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Liên tử nhục, táo đỏ, gạo lùn vo rửa sạch, liên tử (hạt sen) bỏ tâm, ngâm trong nước ấm 3 giờ rồi nấu với táo đỏ trong 20 phút, cuối cùng đổ gạo lùn vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Kiện tỳ lý vị trừ tà.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em tiêu hoá không tốt, đau bụng tháo dạ, đại tiện số lần ngày càng tăng, phân như hồ như nước, không tiêu hoá thức ăn, bệnh lặp lại nhiều lần.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 lần. Ăn liên tục trong vài ngày.

Cháo đạm ngấu phấn (cháo ngó sen bột)

Thành phần: Bột ngó sen 25g.

Cách chế: Bột ngó sen nhào trộn với nước lạnh thành thể lỏng, sau đó cho nước sôi vào trộn kỹ thành cháo ngó sen.

Công hiệu: Bổ tỳ, trừ tà.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ con bụng trướng, đi tả do rối loạn chức năng tiêu hoá, đại tiện lỏng, đi nhiều lần trong ngày.

Cách dùng: Uống nhiều lần trong ngày.

Cháo mễ thang, táo đỏ

Thành phần: Táo đỏ 10 quả, gạo nếp hoặc gạo lùn 100g.

Cách chế: Táo đỏ rửa sạch bỏ miếng rồi cho 0,2 lít nước vào đun sôi trong 10 phút, đổ gạo đã vo sạch vào nồi đun sôi đến lúc gạo nhừ. Táo đỏ đập vụn (giã vụn) như đất, trộn đều với cháo, sau đó dùng vải lọc là được.

Công hiệu: Bổ tỳ lý vị, trừ tả.

Cách dùng: Chữa bệnh trẻ em đi tiêu hoá kém, đi tả lâu ngày, thân thể gầy yếu.

Cách dùng: Dùng cháo này thay sữa để nuôi trẻ ốm, ăn liên tục vài ngày.

Cháo bột sắn dây

Thành phần: Bột sắn dây 20g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Bột sắn dây trộn với nước lạnh thành thể lỏng, sau đó đổ nước sôi vào trộn kỹ thành cháo, cuối cùng đổ đường trắng vào là được.

Công hiệu: Trừ tả.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ con viêm ruột, đi tả, nước tiểu màu vàng, khí uế kèm sốt nóng.

Cách dùng: Ngày ăn nhiều lần, ăn thay cháo.

Cháo đậu cô-ve, nhân sâm.

Thành phần: Đậu cô-ve trắng 15g, nhân sâm 5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đậu cô-ve rửa sạch nấu kỹ, lúc sắp chín đổ vào nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, mặt khác nấu riêng nhân sâm chặt lấy nước, đợi cháo sắp chín thì đổ nước nhân sâm vào, quấy kỹ thành cháo.

Công hiệu: Ích khí bổ phế, kiện tỳ trừ tả.

Công dụng: Chữa bệnh tả lâu ngày không khỏi, tỳ vị hư nhược hoặc trẻ em thổ tả giao tác.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn lúc đói.

TRẺ EM MÙA THU BỊ ĐI TẢ

Cháo khương, tra, củ cải

Thành phần: Sinh khương (gừng tươi) 20g, sơn tra 20g, củ cải 15g, đường đỏ 15g, gạo lùn 250g.

Cách chế: Trước hết cho củ cải, sơn tra, gừng và lượng nước vừa đủ vào chung một nồi, đun trong 40 phút, bỏ bã lấy nước, nấu với gạo lùn đã vo sạch thành cháo, cuối cùng cho thêm đường.

Công hiệu: Bổ tì, tiêu thực, lý khí hoà vị.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị đi tả vào mùa thu.

Cách dùng: Ngày ăn 3 lần, ăn liên tục trong 1 đợt 5 ngày.

Cháo sơn nhục, sơn dược (hoài sơn; củ mài)

Thành phần: Liên nhục 100g, mạch nha 50g, củ mài 100g, phục linh 50g, đường trắng 100g.

Cách chế: Cả 5 vị trên cùng xay nhỏ thành bột, mỗi ngày ăn 50g.

Công hiệu: Kiện tì hoà vị, trừ tả.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị đi tả vào mùa thu.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn một đợt 10 ngày.

TRẺ EM BỊ KIẾT LY

Cháo chim cú, gừng, đậu đỏ

Thành phần: Chim cú 1 con, đậu đỏ 50g, gừng 3 lát.

Cách chế: Giết chim cú bỏ lông, bỏ ruột, rửa sạch thái miếng. Đậu đỏ, gừng rửa sạch nấu với chim cú, đổ lượng nước vừa đủ, nấu cho đến lúc thịt chín đậu nhừ, bỏ gừng đi là được.

Công hiệu: Bổ ngũ tạng, thanh nhiệt giải độc, trừ tả ly.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ mắc bệnh ly đỏ trắng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn trong vài ngày.

Cháo tỏi vỏ đỏ

Thành phần: Tỏi vỏ đỏ 1 - 2 củ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Tỏi vỏ đỏ bóc vỏ rửa sạch, nấu chung với gạo lùn đã vo sạch và thêm nửa lít nước, đun to lửa sau giảm nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tì hoà vị, cầm máu, sát trùng, cầm ly.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị bệnh ly, đại tiện, đau bụng, đại tiện có màu đỏ, trắng.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, liên tục trong 3-5 ngày.

TRẺ BỊ CAM TÍCH

Cháo lê

Thành phần: Lê 3 quả, gạo lùn 100g, đường phèn vừa đủ.

Cách chế: Lê rửa sạch, cắt vụn giã lấy nước để sẵn đáy. Gạo lùn đã vo sạch và đường phèn nấu chung nồi, cho nửa lít nước vào, đun to lửa sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng đổ nước lê vào là được.

Công hiệu: Sinh tân giải khát, lên da non, tiêu nhiệt, tiêu đờm.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em bị cam tích, phong nhiệt, ho, phiền muộn hôn mê, không muốn ăn uống.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo sơn dược (hoài sơn, củ mài), mễ

Thành phần: Sơn dược phiến (lát củ mài) khô 100g, gạo lùn 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch, cùng xay nhỏ với sơn dược phiến rồi đổ vào nồi, cho nước vừa đủ, đun to lửa sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cho thêm đường trắng.

Công hiệu: Điều bổ vị tì, bổ dương dưỡng nhan.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ ăn không tiêu, ăn cơm không thấy ngon, giảm cân, mặt vàng, gầy.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo củ cải trắng

Thành phần: Củ cải trắng 1 củ, gạo lùn 50g, đường vàng vừa đủ.

Cách chế: Củ cải rửa sạch thái miếng, đổ nước vào đun 30 phút, đổ gạo lùn đã vo sạch vào, đun to lửa sau giảm dần, nấu thành cháo, cuối cùng cho đường đỏ là được.

Công hiệu: Khai cách thuận khí, kiện tì.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ con tiêu hoá kém, bụng to.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo dạ dày lợn, gạo

Thành phần: Dạ dày lợn 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dạ dày lợn rửa sạch, cho vào nồi đun chín vớt ra, thái con chì, đổ vào nồi cùng với gạo lùn đã vo kỹ, đổ nửa lít vào nồi, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, có thể cho thêm chút gia vị.

Công hiệu: Kiện trung, ích khí, kiện tì vị.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ gầy yếu, ăn không ngon, dễ mệt mỏi.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Cháo ếch

Thành phần: Ếch 1 - 3 con, gạo lùn 50g.

Cách chế: Ếch giết chết bỏ da, bỏ mật, dội nước rửa sạch thái thành miếng cho vào nồi, đổ nước vào đun cho nhừ thịt, nấu chung với gạo lùn đã vo sạch thành cháo, có thể cho thêm chút gia vị.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, bổ khí.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ bị cam tích, ăn ít, da khô, tóc khô cứng, thích ăn những dị vật như gạo sống, đất cát.

Cách dùng: Ngày ăn 1 lần, ăn vào bữa tối.

Cháo chim cú

Thành phần: Chim cú 1 con, gạo lùn 150g.

Cách chế: Giết chim cú, bỏ lông bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi với lượng nước vừa

đủ, đun thịt chín, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tì bổ khí.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em bị cam tích, bụng ỏng ăn không tiêu.

Cách dùng: Cách ngày ăn 1 bát, liên tục trong 10 ngày.

Cháo cơm cháy

Thành phần: Cơm cháy 50g.

Cách chế: Để miếng cháy trên ngọn lửa nhỏ cho cháy đều cả hai mặt, rồi cho vào nồi với lượng nước vừa đủ nấu thành cháo.

Công hiệu: Khai vị, kích thích ăn uống.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị cam tích, ăn không ngon miệng.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần.

Cháo ngô, củ cải

Thành phần: Củ cải 50g, ngô 100g.

Cách chế: Ninh ngô khoảng 1 giờ, củ cải rửa sạch cắt miếng đổ vào nồi, cùng nấu cho đến lúc củ cải chín như là được.

Công hiệu: Tiêu thực hoá trệ, kiện tỳ trừ lỵ.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ tiêu hoá kém, thực

tích đau bụng, tả lỵ lâu ngày.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc đói.

TRẺ EM BIẾNG ĂN

Cháo củ cải

Thành phần: Củ cải 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Xát củ cải lọc lấy nước khoảng 100g, rồi đổ chung với gạo lùn vo sạch, thêm 0,4 lít nước, nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Tiêu đờm, hành khí tiêu thực.

Công dụng: Chữa bệnh phế khí thũng, người già viêm chi khí quản mạn tính, ho, trẻ em biếng ăn.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc nóng. Người thể chất suy yếu không ăn cháo này. Không dùng chung với các loại nhân sâm và thuốc bổ khí.

TRẺ EM KHÔNG CHỊU ĂN

Cháo sa nhân

Thành phần: Sa nhân 2g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Sa nhân đập vụn xay thành bột để sẵn; gạo lùn vo sạch cho vào nồi với 1/2 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho bột sa nhân vào đun tiếp một lúc là được.

Công hiệu: Bổ tì vị, trợ giúp tiêu hoá.

Công dụng: Chữa bệnh đau bụng, ỉa chảy do tì vị hư hàn, trẻ con ăn uống không ngon miệng, tiêu hoá kém, nôn oẹ, ợ hơi.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc nóng.

Cháo cam tùng

Thành phần: Cam tùng 3g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cam tùng xay nhỏ thành bột để sẵn, gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, đợi khi cháo chín đổ bột cam tùng vào, đun tiếp một lúc là được.

Công hiệu: Kiện tì vị, lý khí chỉ thống.

Công dụng: Chữa các bệnh đau bụng vị hoàn, bụng chướng, giun đũa, đau đầu, chán ăn.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn nóng vào lúc sáng tối. Người khí hư huyết nhiệt không ăn cháo này.

TRẺ EM DINH DƯỠNG KÉM

Cháo chư đồ (bọng lợn)

Thành phần: Bọng lợn 250g, gạo lùn 75g.

Cách chế: Bọng lợn bóp muối rửa sạch cắt thành miếng nhỏ cùng với gạo lùn đã vo sạch, nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ khí huyết, kiện tì vị.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em gây yếu sau khi ốm khỏi, ăn uống không được ngon, khí huyết không đủ.

Cách dùng: Ăn thay cơm.

Cháo cà rốt

Thành phần: Cà rốt tươi vừa đủ, gạo lùn vừa đủ.

Cách chế: Cà rốt rửa sạch thái miếng, gạo lùn đã vo sạch đổ nước vừa đủ, cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì hoà vị, hạ khí hoá trệ, sáng mắt, hạ huyết áp, lợi tiểu.

Công dụng: Chữa các bệnh cao huyết áp, tiêu hoá kém, đi lỵ kéo dài, quáng gà trẻ con yếu xương, dinh dưỡng kém.

Cách dùng: Ăn nóng vào các buổi sáng, buổi tối. Ăn đến đâu nấu đến đó, không để lâu.

Cháo sữa

Thành phần: Sữa bò hoặc sữa dê vừa đủ, gạo lùn 100g, đường trắng chút ít.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, cho nước vừa đủ đun to lửa, sau giảm dần nấu cháo, đợi cháo sắp chín đổ sữa, đường trắng vào đun tiếp thành cháo.

Công hiệu: Bổ hư tổn, kiện tì vị.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ nhỏ phát dục không tốt

Cách dùng: Mỗi ngày ăn vào buổi sáng và tối, ăn lúc nóng và khi đói.

TRẺ EM BỊ ĐAU BỤNG

Cháo hành

Thành phần: Hành 5 cây, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hành rửa sạch thái nhỏ, để sẵn. Gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, đổ hành vào sau, tiếp tục đun nhỏ lửa thành cháo loãng.

Công hiệu: Phát liệu thông dương.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ con phong hàn cảm mạo, phát nhiệt ác hàn, đau đầu tắc mũi, đau bụng ỉa chảy, đau bụng tung tích, táo bón.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát lúc nóng, ăn xong phải tránh gió nằm yên để cho ra mồ hôi. Trẻ biểu hư, ra nhiều mồ hôi không ăn cháo này.

Cháo bạch đầu ông

Thành phần: Bạch đầu ông 10g, đường trắng vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đổ nước nấu bạch đầu ông, bỏ bã rồi lấy nước nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, nấu

thành cháo, đợi cháo chín đổ đường trắng vào, quấy kỹ là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, giải độc trừ tả.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em nhiệt độc, đau bụng, đại tiện có máu, lý cấp hậu trọng, trĩ ngoại.

Cách dùng: Ngày ăn 2 - 3 lần, ăn lúc nóng. Người hư hàn lý tả không ăn cháo này.

TRẺ EM BỊ VIÊM THẬN

Cháo xa tiền thảo (lá mã đề)

Thành phần: Xa tiền thảo tươi 30g, hành 1 cây, gạo lùn 50g.

Cách chế: Xa tiền thảo rửa sạch thái vụn, hành rửa sạch thái thành từng đoạn cùng cho vào nồi, đổ nước đun trong 20 phút, sau khi bỏ bã lấy nước nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải nhiệt, lợi tiểu phù thũng, bổ thận hòa vị, cầm máu...

Công dụng: Chữa cho trẻ bị viêm thận.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng. Ăn liên tục 5 - 7 ngày.

Cháo đậu răng ngựa, lạc, gạo

Thành phần: Đậu răng ngựa 70g, lạc để cả vỏ đỏ 40g, gạo lùn 50g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Trước tiên đổ cả lạc nhân, đậu răng ngựa, gạo lùn vào nồi nấu với lượng nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho đường đỏ là được cháo.

Công hiệu: Kiện tì, hạ áp, cầm máu, lợi tiểu, hạ colesterôn.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ con bệnh thận, cao huyết áp, đái ra máu, phù thũng, colesterôn trong máu quá cao, v.v...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn, ăn liên tục trong vài ngày.

TRẺ EM CHẢY NƯỚC DÃI

Cháo ích trí, phục linh

Thành phần: Ích trí nhân 30 - 50g, bạch phục linh 30 - 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: 2 vị trên cùng rang cháy và nghiền thành bột, để sẵn; gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng đổ bột ích trí nhân và bột bạch phục linh 5g vào là được.

Công hiệu: Ích tì, ôn thận, cố khí.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ con đái dầm, trẻ con chảy nước dãi.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc nóng. Ăn liên 5 - 7 ngày.

THUỖ ĐẬU

Cháo bách hợp, hạnh nhân, đậu đỏ

Thành phần: Bách hợp 10g, hạnh nhân 6g, đậu đỏ 60g, gạo lùn 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: 4 vị trên cùng rửa sạch đổ vào nồi, cho nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng thêm đường trắng là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp, bổ âm mát phổi.

Công dụng: Chữa bệnh thủy đậu thời kỳ hồi phục.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Cháo ý dĩ nhân

Thành phần: Ý dĩ nhân 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 2 vị trên rửa sạch, cùng đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Trừ phong thấp, tiêu phù nề, giảm liệt.

Công dụng: Dùng trong các bệnh phù, phong thấp, thấp khớp, trẻ con thủy đậu, ung thư thực quản.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

BẠCH HẦU

Cháo ngư tử tất diệp

Thành phần: Ngư tử tất diệp 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Ngư tử tất diệp thái nhỏ, đổ nước vào đun bỏ bã, lấy nước nấu chung với gạo lùn đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Tiêu mụn nhọt, trừ phong thấp, khoẻ lưng gối.

Công dụng: Chữa cho trẻ bị bạch hầu, tê liệt hầu, miệng lưỡi nổi mụn nhọt, trẻ đi chứng bại liệt.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn liên 5 - 7 ngày.

TRẺ EM RA MỒ HÔI, ĐỎ MỒ HÔI TRỘM

Cháo hạt kê, táo đỏ, gạo nếp

Thành phần: Hạt kê 60g, táo đỏ 15g, gạo nếp 15g.

Cách chế: Hạt kê, táo đỏ, gạo nếp vo sạch cùng đổ vào nồi cho nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tì hoà vị, an thần.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em gây yếu sau ốm, ra mồ hôi, đổ mồ hôi trộm.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn liên 5 - 7 ngày.

Cháo thịt lợn, gạo nếp

Thành phần: Bụng lợn nửa cái, gạo nếp vừa đủ.

Cách chế: Bụng lợn và gạo nếp vo rửa sạch, lấy bụng lợn gói chặt gạo nếp, dùng dây buộc chặt rồi nấu chín, gạo nếp phơi khô nghiền thành bột mịn, lúc đói ăn cháo này.

Công hiệu: Bổ hư, hoà vị.

Công dụng: Chữa các bệnh ra mồ hôi, đổ mồ hôi trộm.

Cách dùng: Ăn thường xuyên.

TRẺ EM THIẾU MÁU

Cháo táo đỏ, gạo tẻ

Thành phần: Táo đỏ 15g, gạo tẻ 50g.

Cách chế: Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, nấu chung

với gạo tẻ đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ tỳ hoà vị, ích khí sinh tân, điều hoà doanh vệ.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em chán ăn, vị hư thực thiếu, tì hư ỉa chảy, khí huyết không đủ, trẻ em thiếu máu, ban huyết (tử điển), cơ thể mệt mỏi, gầy yếu...

Cách dùng: Ngày ăn 1-2 lần, ăn lúc đói. Người mắc bệnh đàm ôn, tích trệ, cam tích không ăn cháo này.

Cháo hoàng thị, kê trấp

Thành phần: Gà mái 1 con nặng khoảng 1500g, hoàng thị 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Gà mái giết mổ, rửa sạch nấu với nước; hoàng thị nấu riêng, rồi đổ chung cả vào với gạo lùn đã vo sạch nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ khí huyết, điều kinh hoa, bổ khí thăng dương, cố biểu giảm mồ hôi.

Công dụng: Chữa bệnh thể hư lâu ngày, người đau yếu thiếu máu do dinh dưỡng không tốt, thiếu máu do tái phát bệnh, trẻ em thiếu máu.

Cách dùng: Ăn lúc nóng vào các buổi sáng và tối. Người cảm mạo, nhiệt... không ăn loại cháo này.

với gạo tẻ đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ tỳ hoà vị, ích khí sinh tân, điều hoà doanh vệ.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em chán ăn, vị hư thực thiếu, tỳ hư ỉa chảy, khí huyết không đủ, trẻ em thiếu máu, ban huyết (tử điển), cơ thể mệt mỏi, gây yếu...

Cách dùng: Ngày ăn 1-2 lần, ăn lúc đói. Người mắc bệnh đàm ôn, tích trệ, cam tích không ăn cháo này.

Cháo hoàng thị, kê trấp

Thành phần: Gà mái 1 con nặng khoảng 1500g, hoàng thị 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Gà mái giết mổ, rửa sạch nấu với nước; hoàng thị nấu riêng, rồi đổ chung cả vào với gạo lùn đã vo sạch nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ khí huyết, điểm tinh hoa, bổ khí thăng dương, cố biểu giảm mồ hôi.

Công dụng: Chữa bệnh thể hư lâu ngày, người đau yếu thiếu máu do dinh dưỡng không tốt, thiếu máu do tái phát bệnh, trẻ em thiếu máu.

Cách dùng: Ăn lúc nóng vào các buổi sáng và tối. Người cảm mạo, nhiệt... không ăn loại cháo này.

Cháo táo đỏ, xương đùi dê, gạo nếp

Thành phần: Xương đùi dê 1 - 2 đùi, táo đỏ 20 quả, gạo nếp 100g.

Cách chế: Xương đùi dê rửa sạch đập vụn, đổ nước vào ninh lấy nước, bỏ xương, nước ninh đó nấu chung với gạo nếp đã vo sạch và táo nhân đã bỏ hạt, đun to lửa, sau giảm dần, nấu thành cháo loãng, cho gia vị vào là được.

Công hiệu: Bổ tỳ dưỡng huyết, bổ thận ích khí, kiện cốt, khoẻ xương.

Công dụng: Chữa bệnh thiếu máu, trẻ em thiếu máu, trẻ em chậm mọc răng.

Cách dùng: Ngày 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo lạc, táo đỏ, gạo đen

Thành phần: Táo đỏ 5 quả, gạo đen 50g, lạc nhân vỏ đỏ 15g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Táo đỏ, gạo đen và lạc vo rửa sạch cùng đổ vào nồi, cho nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cho thêm đường trắng vào là được.

Công hiệu: Bổ dương dưỡng thận, dưỡng huyết sinh huyết, cầm máu.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em thiếu máu do nhiều nguyên nhân.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc đói.

TRẺ EM VIÊM GAN

Cháo mầm lúa nếp

Thành phần: Mầm lúa nếp non 30g, bồ đào đường 10g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Mầm lúa nếp rửa sạch đổ vào nồi với nước vừa đủ, đun sôi 5 phút, lọc nước bỏ bã, đổ gạo nếp đã vo sạch vào nấu chung, cho to lửa tiếp tục nấu cho đến lúc gạo nhừ thành cháo bồ đào đường vào là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát gan, bồ tỳ hoà vị.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em viêm gan, chức năng gan vẫn xấu sau hồi phục.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn liên tục vài ngày.

Cháo cà rốt, rau cần

Thành phần: Cà rốt 10g, mỡ lợn 15g, rau cần 5g, muối ăn 2g, cà chua 15g, mì chính 1g, dầu thơm 10g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cà chua rửa sạch, nhúng qua nước sôi, bóc vỏ bỏ hạt cắt thành miếng. Cà rốt rửa sạch thái con chì. Rau cần rửa sạch cắt vụn. Gạo lùn vo đãi sạch đổ vào nồi, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần, nấu thành cháo, cuối cùng đổ cà rốt, rau cần, cà chua, mỡ lợn rồi tiếp tục đun một lúc là được, cho thêm các gia vị mì chính, dầu thơm.

Công hiệu: Bổ âm, bổ gan, thanh gan sáng mắt.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em ăn uống kém sau thời kỳ viêm gan, thể chất yếu, táo bón.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn vào buổi tối.

Cháo nhân trần, bạch phân (phèn chua)

Thành phần: Nhân trần 8g, táo đỏ 10g, bạch phân 0,3g, gạo lùn 30g, đường ăn vừa đủ.

Cách chế: Nhân trần, bạch phân cùng đồ vào nồi đun 25 phút, lọc bỏ bã thuốc, lấy nước nấu với gạo lùn đã vo sạch và táo đỏ thành cháo, cho đường ăn vào là được.

Công hiệu: Bổ tỳ hoà vị, giải độc, táo thấp lợi hoàng.

Công dụng: Chữa cho trẻ bị viêm gan bụng trướng, ăn không ngon.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 lần sáng và tối. Ăn liên tục 7 ngày.

TRẺ EM BỊ BỆNH VỀ DA

Cháo mía

Thành phần: Mía tươi 250g, gạo tẻ 50g.

Cách chế: Mía tươi bóc sạch cắt thành đoạn nhỏ, chẻ nhỏ, cùng cho vào nồi với gạo lùn đã vo

sạch, cho nửa lít nước, lúc đầu lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Cách chế: Thanh nhiệt sinh tân, nhuận phế hoà vị, trừ phiền chỉ khát.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh ho, cổ họng khô, tâm phiền miệng khát, trẻ em nóng sốt về mùa hè, trẻ bị bệnh chàm, biếng ăn.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn thường xuyên.

Cháo đậu đỏ

Thành phần: Xích tiểu đậu (đậu đỏ) 100g, gạo tẻ 100g.

Cách chế: Dem xích tiểu đậu ngâm nước sạch từ 2 - 3 giờ, sau đó bỏ vào nồi với 1 lít nước. Trước hết ninh nhừ xích tiểu đậu, sau đó đổ gạo lùn đã vo sạch vào cùng dùng lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Trẻ nhỏ có thể cho thêm chút đường trắng cho dễ ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt khử thấp, giải độc trừ mủ, lợi tiểu tiện, tiêu thủy thông, khoẻ tỳ vị, chống tả lỵ.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng béo bệu của người già, chân tay phù thũng, khó tiểu tiện, đại tiện loãng, trẻ con bị chàm, bệnh phù nề, nước ăn chân.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn vài lần trong ngày.

TRẺ EM MẮC BỆNH GÙ

Cháo thịt lợn, nấm hương, tiểu mạch

Thành phần: Nấm hương tươi 15g, thịt lợn nạc 30g, bột tiểu mạch 30g, mì chính 1g, dầu thơm 10g.

Cách chế: Thịt lợn rửa sạch thái con chì, nấm hương rửa sạch xé nhỏ. Bắc nồi lên bếp lửa, đổ một ít dầu thơm vào nồi, đợi dầu sôi thì đổ gừng, hành, thịt lợn vào đảo đi đảo lại, thịt sắp chín thì đổ nấm hương vào đảo một lát rồi cho nước sôi vừa đủ, đun sôi. Nhào bột tiểu mạch trộn đều với nước, ép mỏng rồi cắt thành miếng, thả vào nồi thịt và nấm hương, đun cho đến lúc thịt chín cho muối, mì chính vào là được cháo.

Công hiệu: Dưỡng tâm an thần, bổ âm, kiện tỳ ích khí.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ con ban đêm ngủ hay khóc, hay thức giấc, tóc vàng do thiếu can xi.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn thường xuyên.

Cháo bột trân châu

Thành phần: Trân châu mẫu 50g, đường trắng 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trân châu mẫu xao vàng, xay nghiền thành bột, để sẵn; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với 1,5 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành

cháo loãng, cuối cùng đổ 1 - 2 g bột trân châu mầu và cho thêm đường trắng vào là được.

Công hiệu: Bổ can xi chống bệnh gù.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em mắc bệnh gù kèm theo chứng ban đêm hay giật mình, ngủ không yên, nhiều mồ hôi, tóc vàng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 - 3 lần, ăn thường xuyên.

TRẺ EM MẮC BỆNH VỀ MÁU

Cháo ngó sen

Thành phần: Ngó sen tươi 300g (nếu khô 15g), gạo lùn 50g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Ngó sen rửa sạch đổ nước đun sôi, sau giảm lửa đun trong 20 phút, bỏ bã lấy nước cùng nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, nấu như cháo, cho đường đỏ vào là được.

Công hiệu: Cầm máu...

Công dụng: Chữa các bệnh ho ra máu, thổ huyết, chảy máu cam, đái ra máu, ỉa ra máu.

Cách dùng: Ngày ăn vào các buổi sáng và tối, lúc nóng.

Cháo hoa đậu tằm

Thành phần: Hoa đậu tằm tươi 10g, đường phèn 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hoa đậu tằm rửa sạch, cho vào nồi rồi đổ nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần, đun khoảng 20 phút, bỏ bã lấy nước, nấu chung với gạo lùn đã vo sạch thành cháo, cuối cùng cho thêm đường phèn vừa đủ vào là được.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu, bổ huyết ích khí.

Công dụng: Chữa các bệnh ho ra máu, chảy máu cam, đi lỵ ra máu.

Cách dùng: Buổi tối ăn 1 lần, liên tục vài ngày.

TRẺ EM MẮC CÁC BỆNH KÝ SINH TRÙNG

Cháo hoa đào trắng

Thành phần: Hoa đào trắng khô 6g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hoa đào trắng sấy khô, nghiền nhỏ để sẵn, gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, sau đổ bột hoa đào vào là được.

Công hiệu: Tẩy giun sát trùng.

Công dụng: Chữa các bệnh về sán, giun.

Cách dùng: Ăn buổi tối, liên tục vài ngày.

Cháo cau

Thành phần: Cau 15g, vỏ rễ cây lựu chua 10g, gạo tẻ 50g.

Cách chế: Đổ nước vào đun 2 vị đầu, lấy nước bỏ bã, nấu chung với gạo lùn đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Sát trùng tẩy giun.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị mắc bệnh giun đũa, giun kim...

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc đói. Người mắc bệnh khí hư và gầy yếu không ăn cháo này.

Cháo rế cây lựu

Thành phần: Rế vỏ cây lựu 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đun kỹ vỏ rế cây lựu lấy nước, sau khi bỏ bã nấu chung với gạo lùn đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Sát trùng tẩy giun, trừ tả.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị giun đũa, giun kim, trẻ bị bệnh tả không khỏi, chảy máu cam.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, ăn lúc nóng. Trẻ đang bị táo bón và ỉa chảy không ăn cháo này.

TRẺ EM BỊ ĐỘNG KINH

Cháo bột mạch, thép rỉ

Thành phần: Thép rỉ 1 miếng, bột mì 100g.

Cách chế: Rửa sạch bề mặt miếng thép rỉ, đặt miếng sắt đó vào nồi đun sôi trong 15 phút, bột mì

nhào với nước thành bột hồ, đổ lẫn vào nồi có miếng sắt rỉ, khuấy đều, tiếp tục đun lửa to sôi khoảng 3 - 4 phút là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm, trấn an tinh thần, kiện vị, bồi bổ cơ thể, bổ huyết.

Công dụng: Chữa các chứng bệnh trẻ em động kinh, gào thét, trong khi đang ngủ thường hay khóc quấy.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 lần.

Cháo sơn dược (củ mài), thanh đại (bột chàm)

Thành phần: Sơn dược 20g, thanh đại 3g, hàn the (nguyệt thạch) 10g, gạo lùn 30g.

Cách chế: Sơn dược sấy khô nghiền thành bột cùng với thanh đại, hàn the, để sẵn đấy; gạo lùn vo sạch, đổ nước nấu thành cháo, sau đổ các bột thuốc trên vào, trộn đều là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, mát máu, giải độc, bổ trung ích khí, trừ giãt co giật.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em động kinh, nóng sốt.

Cách dùng: Ngày ăn 3 lần, người nào nửa năm chưa phát bệnh thì ăn ngày 2 lần, người nào 1 năm chưa phát bệnh thì ăn 1 lần.

TRẺ BỊ SÀI KINH (KINH PHONG)

Cháo phụ tử

Thành phần: Chế phụ tử 3g, gừng khô 3g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Chế phụ tử và gừng khô nghiền thành bột, đổ vào nồi nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, hồi dương cứu nghịch.

Công dụng: Chữa các bệnh trẻ em mạn kinh phong, phong hàn thấp tê, đau bụng, tứ chi mệt mỏi, đổ mồ hôi trán và tất cả các bệnh trầm hàn cố lãnh.

Cách dùng: Ngày ăn 2 - 3 lần, bệnh chuyển biến tốt thì ngừng ăn. Trẻ em âm hư hương thịnh, chân nhiệt giả hàn không ăn cháo này.

Cháo xuyên ô

Thành phần: Chế xuyên ô 1g, gạo lùn 50g, nước gừng tươi và mật ong vừa đủ.

Cách chế: Xuyên ô xay nghiền thành bột, nấu chung với gạo lùn đã vo sạch và nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho mật ong và nước gừng tươi vào là được.

Công hiệu: Trừ phong thấp hàn, tán phong tà, ôn kinh trừ thống.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị di chứng tê liệt tứ chi, đồ dẫn không biết gì, trẻ con mạn kinh phong, phong hàn ỉa chảy, phong hàn đau đầu.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng. Trẻ em âm hư thịnh dương, hư nhiệt chứng và thân thể quá gầy yếu không ăn cháo này.

Cháo trúc điệp

Thành phần: Trúc điệp tươi 30 - 40g, thạch cao 15 - 30g, đường trắng vừa đủ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trúc điệp tươi rửa sạch cho vào nồi cùng với thạch cao, đổ nước vừa đủ, đun kỹ bỏ bã lấy nước để nấu với gạo lùn đã vo sạch và đường trắng thành cháo.

Công hiệu: Thanh tâm hỏa, trừ phiền nhiệt, lợi tiểu tiện.

Công dụng: Chữa bệnh viêm bàng quang cấp tính, viêm thận cấp tính và bệnh ôn nhiệt, miệng khát uống nhiều, tâm phiền, mắt đỏ, miệng lưỡi sưng nhọt, tiểu tiện ít và vàng, trẻ sốt cao, kinh phong, còn có thể dùng phòng trị trúng nắng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 - 3 lần. Người mắc bệnh hàn hoặc âm phát nhiệt không ăn cháo này.

TRẺ EM BỊ BỆNH QUÁNG GÀ

Cháo dương can (gan dê)

Thành phần: Dương can (gan dê) 50g, gạo lùn 50g, gia vị vừa đủ.

Cách chế: Dương can rửa sạch thái miếng, cho nước vừa đủ, nấu chín, sau đó lại nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, cho gia vị vào là được.

Công hiệu: Dưỡng can sáng mắt.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ em quáng gà, hoa mắt...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, liên tục trong 7 ngày.

Cháo gan lợn, đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 50g, gan lợn 100g, gạo lùn để lâu năm 100g.

Cách chế: Đậu xanh và gạo lùn đã vo sạch cùng đổ và nấu với 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, sau đó đổ gan lợn đã rửa sạch thái miếng vào nồi cháo, đun cho đến khi gan chín là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ gan, dưỡng tâm, sáng mắt dung nhan, nhuận da.

Công dụng: Chữa bệnh vàng da do huyết hư, thị lực giảm, trẻ em ban đêm chậm thích nghi với trời tối, nhìn vật không rõ ràng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 3 lần ăn hết.
Ăn thường xuyên.

Cháo gan gà đen

Thành phần: Gan gà đen 1 bộ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Gan gà đen rửa sạch thái nhỏ, nấu với gạo lùn đã vo sạch, đổ nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ gan thận.

Công dụng: Chữa bệnh trẻ bị cam tích, quáng gà, tối mắt, thân thể gầy yếu, diện sắc vô hoa, thiếu máu, lao trẻ em.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, liên tục ăn trong 7 ngày.

CHƯƠNG THỨ BA

**CHÁO THUỐC
CHỮA BỆNH PHỤ KHOA**



THỐNG KINH

Cháo hoa hồng

Thành phần: Hoa hồng tươi 50g (nếu khô 30g), gạo lùn vo sạch 100g.

Cách chế: Hái hoa hồng chưa nở hết, nhẹ nhàng tách từng cánh hoa, rửa sạch; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho hoa hồng vào đun tiếp là được.

Công hiệu: Điều thông khí huyết, giải ứ, hoà huyết thông kinh.

Công dụng: Chữa bệnh đau bụng hành kinh, kinh huyết màu đỏ sẫm, có cục.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia vài lần.

Cháo hẹ

Thành phần: Rau hẹ tươi, 60g, gạo lùn 100g, muối ăn vừa đủ.

Cách chế: Rau hẹ tươi rửa sạch thái nhỏ, gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần, cuối cùng đổ hẹ vào, nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, cố tinh, chữa di tinh, kiện tì noãn vị.

Công dụng: Chữa bệnh hư hàn cứu lý, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, bạch trọc, đi tiểu nhiều lần, trẻ em đái dầm, bạch đới quá nhiều, thông kinh, băng huyết không cầm được.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, nấu đến đâu ăn đến đấy. Người âm hư nội nhiệt, trên người có mụn nhọt... không ăn cháo này.

Cháo chim sẻ

Thành phần: Chim sẻ 5 con, hành trắng 3 cây, rượu vàng 15g, gạo 50g.

Cách chế: Chim sẻ bỏ lông, bỏ ruột, rửa sạch thái nhỏ, bỏ vào nồi rang, sau đó đổ rượu vào, đun nhỏ lửa, đổ nước đổ gạo đã vo sạch vào, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần, đợi cháo sắp chín đổ hành trắng và gia vị, tiếp tục đun thành cháo.

Công hiệu: Ích khí, tráng dương, mạnh gân cốt, bổ hạ nguyên, tiêu hàn lý khí.

Công dụng: Chữa các bệnh mệt mỏi, đau lưng, đau đầu gối, liệt dương, xuất tinh sớm, hư hàn dẫn đến thông kinh... Ăn thường xuyên có thể khỏi bệnh, khỏe mạnh.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc đói.

Cháo nhục thung dung

Thành phần: Nhục thung dung 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Nhục thung dung và gạo lùn đã vo sạch đổ chung vào 1 nồi nấu với 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo, cho muối ăn, mì chính vào là được.

Công hiệu: Bổ thận, ích tinh, có thể dưỡng nhau, ôn bổ hạ nguyên, noãn tử cung.

Công dụng: Chữa bệnh thận dương yếu, tinh huyết hư tổn, cơ bì màu đen, sắc mặt tố trầm, đau lưng, đau đầu gối, chân tay lạnh, đi tiểu nhiều hoặc di tinh, liệt dương, táo bón, phụ nữ thông kinh tính hàn, vô sinh hoặc tuổi già thận hư, nhiều bệnh tật.

Cách dùng: Ăn nóng vào các buổi sáng và tối. Người âm hư hoặc thực nhiệt táo bón không ăn cháo này.

Cháo canh quế

Thành phần: Nhục quế 3g, gạo lùn 100g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Đổ nước vào hầm nhục quế chặt lấy nước để sẵn; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa cho sôi, đổ nước nhục quế vào, sau giảm nhỏ lửa nấu thành cháo, cuối cùng cho đường đỏ vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Ôn trung bổ dương, tán hàn chỉ thống.

Công dụng: Chữa các bệnh thông kinh tính hư hàn và tì dương kém, lạnh bụng, ăn uống kém, tiêu hoá kém, đại tiện lỏng.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn 1 đợt từ 3 - 5 ngày.

Cháo lá ngải

Thành phần: Lá ngải 15g (nếu lá tươi 30g), gạo lùn 50g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Lá ngải rửa sạch nấu kỹ bỏ bã lấy nước nấu cùng gạo lùn đã vo sạch, đường đỏ và nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Ôn kinh cầm máu, tản hàn giảm đau.

Công dụng: Chữa các bệnh phụ nữ thông kinh thể hư hàn, kinh nguyệt không đều, lạnh bụng...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn. Người âm hư nhiệt huyết không ăn cháo này.

Cháo hoa nhài

Thành phần: Hoa nhài 30g, (hoa tươi 60g), gạo lùn 100g.

Cách chế: Hoa nhài rửa sạch, nấu kỹ bằng nước sôi, sau đó vớt bỏ bã lấy nước, nấu với gạo lùn đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Lưu can lý khí, kiện tì vận thấp, hoá chấp khoáng trung.

Công dụng: Chữa thống kinh, đi tả đau bụng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

CÁC CHỨNG TỔNG HỢP HÀNH KINH SỚM TRƯỚC THỜI KỲ

Cháo ngọc tảo

Thành phần: Tiểu mạch 15g, tảo đỏ 10g, ngọc trúc 9g, gạo lùn 60g.

Cách chế: 4 vị trên vo sạch đổ vào nồi, thêm 0,6 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ can âm.

Công dụng: Chữa các bệnh tổng hợp hành kinh sớm trước kỳ.

Cách dùng: Uống 1 bát trước ngày hành kinh, uống liên tục từ 4 - 6 ngày.

CHỨNG HÀNH KINH KÉO DÀI

Cháo ích trí nhân

Thành phần: Ích trí nhân 5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Ích nhân nghiền nhỏ, để sẵn; gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi với 0,5 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng. Sau đó đổ ích trí nhân vào, cho chút muối ăn, đun một lát nữa là được.

Công hiệu: Bổ trợ thận dương, cố tinh.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ và tuổi già tì thận dương hư, lạnh bụng, đái nhiều lần, đái dầm...

Cách dùng: Hàng ngày ăn nóng vào các buổi sáng và tối. Người âm hư huyết nhiệt không ăn cháo này.

Cháo cam mạch, hồng táo

Thành phần: Tiểu mạch 50g, hồng táo 10g, cam thảo 15g.

Cách chế: Cam thảo đổ nước vào đun kỹ bỏ bã, lấy nước nấu với tiểu mạch đã vo sạch và táo đỏ thành cháo.

Công hiệu: Ích khí bổ tâm an thần.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ istêri, thần kinh hoảng hốt, có lúc bi thương muốn khóc, không thể chủ động, mất ngủ, ra mồ hôi trộm, lưỡi đỏ, tua lưỡi, mạch nhỏ.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc đói.

Cháo hợp hoan hoa

Thành phần: Hợp hoan hoa 30g (nếu tươi 50g), đường đỏ vừa đủ, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hợp hoan hoa, gạo lùn cùng đổ vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: An thần giải ưu, hoạt huyết, tiêu phù.

Công dụng: Chữa các bệnh ưu phiền lo nghĩ, hư phiền bất an, tăng cường trí nhớ, chống mất ngủ.

Cách dùng: Ăn nóng lúc đói vào các buổi sáng và tối.

Cháo linh chi, gạo nếp

Thành phần: Linh chi 50g, tiểu mạch 60g, đường trắng 30g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Linh chi rửa sạch, thái miếng, dùng vải gói lại, bỏ vào nồi nấu chung với gạo nếp và tiểu mạch đã vo sạch, cho 1 lít nước vào nồi, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm, ích thận, bổ hư.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ tâm thần bất an.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo sơn thù nhục, gạo nếp

Thành phần: Sơn thù nhục 15g, đường đỏ 15g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Sơn thù nhục và gạo nếp đã vo sạch đổ vào nồi với nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho đường đỏ vào, nấu một lát nữa là được.

Công hiệu: Bổ gan, ích thận.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ và bệnh đau lưng gối do can thận hư, tiểu tiện nhiều lần.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc đói.

BẾ KINH

Cháo cá mực

Thành phần: Cá mực 250g, bột quế bì, rượu vàng, đường đỏ, mì chính, xì dầu các loại với lượng vừa đủ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Thịt cá cắt thành từng miếng nhỏ, cho các loại bột quế bì, rượu vàng, đường đỏ, mì chính, xì dầu vào nồi đun kỹ; gạo lùn nấu cháo, sau đó để thịt cá mực trên nồi cháo là được.

Công hiệu: Ôn thận, thông kinh.

Công dụng: Chữa các bệnh bế kinh...

Cách dùng: Làm thức ăn hằng ngày.

Cháo hương phụ (củ gấu), trứng gà

Thành phần: Hương phụ 3g, trứng gà 1 quả, gạo lùn 100g.

Cách chế: Hương phụ và trứng gà cùng đổ vào nồi nấu lên cho đến lúc trứng gà chín, gạo lùn nấu thành cháo, đổ nước hương phụ vào, cho đường đỏ vừa đủ, trứng gà bóc vỏ, cùng ăn một lúc.

Công hiệu: Ôn kinh giảm đau, bổ ích khí huyết.

Công dụng: Chữa bế kinh.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc nóng.

Cháo lan hoa

Thành phần: Trạch lan 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đổ nước nấu kỹ trạch lan lấy nước, sau khi bỏ bã thì nấu chung với gạo lùn đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Hoạt huyết, hành thủy, giải ưu.

Công dụng: Chữa phụ nữ bế kinh, đau bụng sau khi đẻ, mặt phù nề, tiểu tiện khó khăn.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc đói.

Cháo thịt chim bồ câu

Thành phần: Thịt bồ câu 150g, thịt lợn 50g, hành 10g, gừng tươi 10g, rượu vàng 10g, muối tinh 7g, mì chính 7g, dầu thơm 15g, hồ tiêu bột 2g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Làm thịt chim bồ câu, bỏ lông bỏ ruột, rửa sạch để trong bát, thịt lợn, hành, gừng, rượu vàng, muối cùng hấp với chim bồ câu cho đến lúc chim bồ câu róc xương, sau khi bỏ xương đi để sẵn thịt, đồng thời gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, đổ nước đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo. Khi cháo chín đổ thịt chim bồ câu, dầu thơm, mì chính, hồ tiêu vào là được.

Công hiệu: Bổ thận ích khí, trừ phong giải nhiệt.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ huyết hư kinh bế, tiêu khát, hư doanh...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

ĐẢO KINH

Cháo ngư tất, cao lương

Thành phần: Ngư tất 6g, cao lương 200g.

Cách chế: 2 vị trên rửa sạch, cùng đổ vào nồi, lượng nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Hoạt huyết, dẫn huyết hạ hành.

Công dụng: Chữa bệnh đảo kinh.

Cách dùng: Trước ngày hành kinh ăn 1 bát, liên tục trong 3 - 5 ngày.

KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

Cháo hồi hương

Thành phần: Tiểu hồi hương 3g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Tiểu hồi hương rửa sạch bỏ tạp chất, nghiền nhỏ; gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, đổ nửa lít nước đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo loãng. Đợi cháo sắp chín cho tiểu hồi hương

vào, đun một lát là được.

Công hiệu: Ôn thân tán hàn, hoà vị lý khí.

Công dụng: Chữa bệnh kinh nguyệt không đều, hàn sản, đau vị mạn, miệng khô, nôn mửa, đái dầm.

Cách dùng: Ngày ăn 2 - 3 lần, ăn lúc nóng, lúc đói. Người âm hư hoả vượng không ăn cháo này.

Cháo dương quy

Thành phần: Dương quy 15g, táo đỏ 5 quả, đường trắng 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dương quy ngâm nước nóng, tách miếng, đổ 0,2 lít nước, sắc kỹ còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước; đổ nước thuốc này vào nồi với gạo lùn đã vo sạch, táo đỏ và đường trắng, thêm nước vừa đủ, nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ huyết đều kinh, hoạt huyết giảm đau, nhuận tràng thông tiện.

Công dụng: Chữa các bệnh thiếu khí huyết, kinh nguyệt không đều, bế kinh, thông kinh, huyết hư đầu thống, hôn mê và huyết hư táo bón.

Cách dùng: Ăn nóng hàng ngày vào buổi sáng và tối, ăn 1 đợt 10 ngày.

Cháo hồng hoa, quy sâm

Thành phần: Hồng hoa 10g, dương quy 10g, đan sâm 15g, gạo nếp 100g.

Cách chế: 3 vị trên (hồng hoa, đan sâm, đương quy) đổ nước vào đun kỹ, bỏ bã lấy nước, nấu chung với gạo nếp đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Dưỡng huyết, hoạt huyết, điều kinh.

Công dụng: Chữa các bệnh kinh nguyệt không đều nhưng lại có huyết hư, huyết tụ...

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc đói.

Cháo a giao, gạo nếp

Thành phần: A giao 30g, đường đỏ 15g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Gạo nếp vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước đun to lửa cho sôi lên, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, sau đó cho hạt a giao đã nghiền vụn vào nồi, vừa nấu cháo vừa đảo đều, cuối cùng đổ đường vào là được.

Công hiệu: Bổ dương bổ hư, ích phế dưỡng vị, dưỡng huyết cầm máu, an thai.

Công dụng: Chữa các bệnh huyết hư, ho, ho ra máu lâu ngày, thổ huyết, chảy máu cam, ỉa ra máu, kinh nguyệt quá nhiều, băng huyết, động thai không yên, ngoài ra còn có thể phòng chống ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn một đợt 3 - 4 ngày. Người tì vị hư nhược không ăn cháo này.

BĂNG LẬU

Cháo lá hẹ, ý dĩ nhân

Thành phần: Lá hẹ 6g, trứng gà 1 quả, ý dĩ nhân 50g.

Cách chế: Ý dĩ nhân nấu thành cháo; cháo chín cho lá hẹ vào; trứng gà luộc chín bóc vỏ chấm hồ tiêu và muối, ăn với cháo ý dĩ nhân.

Công hiệu: Ôn kinh, cầm máu, an thai, tán hàn.

Công dụng: Chữa các bệnh băng lậu và động thai, sảy thai thường xuyên.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần.

Cháo kê huyết (tiết gà), tiểu mạch

Thành phần: Tiểu mạch 150g, kê huyết tươi 1 bát, rượu gạo 100g (1 lít).

Cách chế: Tiểu mạch vo sạch đổ vào nồi với nước vừa đủ, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, kê huyết trộn đều với rượu đặt trong nồi cháo nấu chín.

Công hiệu: Dưỡng tâm, ích thận, bổ khí dưỡng huyết.

Công dụng: Chữa các bệnh khí hư băng lậu.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 lần.

Cháo ô hùng kê (gà trống đen)

Thành phần: Gà trống đen 1 con, hành trắng 3 cây, hoa tiêu và muối tinh vừa đủ, gạo nếp 100g.

Cách chế: Gà trống đen bỏ lông và ruột, rửa sạch chặt miếng đun nhừ, nấu chung với gạo nếp đã vo sạch, hành trắng hoa tiêu và muối ăn thành cháo.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết, chặn băng lậu an thai.

Công dụng: Chữa các bệnh băng huyết hoặc ra máu đầm đìa do tì huyết ô, huyết sắc nhạt, sắc mặt trắng hoặc phù, thân thể mệt mỏi, tứ chi bất ổn, hơi thở ngắn...

Công dụng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc đói.

Cháo ninh ma (cây gai)

Thành phần: Rễ cây gai tươi 30g, trần bì 10g, đại mạch nhân 50g, gạo lùn 50g, muối ăn một ít.

Cách chế: Đổ nước vào sắc kỹ rễ cây gai và trần bì, bỏ bã lấy nước để nấu vào gạo lùn đã vo sạch và đại mạch nhân thành cháo, khi sắp chín cho một ít muối ăn vào là được.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu, an thai.

Công dụng: Chữa các bệnh huyết nhiệt băng lậu, phụ nữ có mang động thai ra máu và đái ra máu, đái tiện ra máu.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 lần ăn lúc đói cháo đang nóng.

KHÍ HƯ

Cháo ngư giao, gạo nếp

Thành phần: Ngư giao 30g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Ngư giao nấu chung với gạo nếp đã vo sạch, đổ vào nửa lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho mỡ lợn, muối, mì chính vừa đủ vào nồi cháo là được.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, dưỡng huyết, bổ thận ích tinh.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ tì thận hư yếu, bạch đới quá nhiều, đau mỗi lưng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Cháo trạch tả

Thành phần: Bột trạch tả 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Gạo lùn vo sạch, đổ vào nồi với 1 lít nước, đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, đợi khi cháo chín thì đổ bột trạch tả vào, đun một lúc là được.

Công hiệu: Kiện tì lợi thấp, lợi thủy tiêu phù.

Công dụng: Chữa bệnh thủy thấp đình trệ, tiểu

tiện bất lợi, thủy thũng, hạ tiêu thấp nhiệt khí hư, tiểu tiện dầm dề...

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc nóng, mỗi đợt 3 ngày, không ăn dài ngày mà theo đợt rồi lại ngừng.

Cháo hạt sen, khiếm thực, lá sen

Thành phần: Hạt sen 60g, khiếm thực 60g, lá sen tươi 1 lá, gạo lùn 30g.

Cách chế: Hạt sen bỏ vỏ và tâm, khiếm thực bỏ vỏ; lá sen rửa sạch cắt thành miếng nhỏ, gạo lùn vo sạch đổ vào nồi cùng hạt sen, khiếm thực, lá sen tươi và 1 lít nước. Đun to lửa, sau giảm dần nấu thành cháo, có thể cho thêm một chút đường trắng vào cháo.

Công hiệu: Cầm máu, chỉ đới...

Công dụng: Chữa bệnh tì hư ra khí hư...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 lần, thông thường ăn từ 5 - 7 ngày là có hiệu quả. Người thực nhiệt, đại tiện táo bón không ăn loại cháo này.

Cháo bạch thiện, hạt sen

Thành phần: Bạch thiện 120g, hạt sen 30g, gạo lùn 60g.

Cách chế: Bạch thiện nhục cắt thành miếng, hạt sen rửa sạch bỏ vỏ và tâm, cùng ngâm với gạo lùn đã vo sạch trong 20 phút rồi vào nồi, cho nước

vừa đủ, đun to lửa cho sôi lên, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ hư doanh, trừ phong thấp.

Công dụng: Chữa bệnh tì hư, thân thể mỗi mệt và bạch đới thể tì hư.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn nóng vào buổi sáng và tối. Người tì hư đi lỏng không ăn cháo này.

Cháo ý dĩ nhân, táo đỏ

Thành phần: Ý dĩ nhân 30g, táo đỏ 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, đổ vào nồi cùng với gạo lùn đã vo sạch và ý dĩ nhân, đổ 0,75 lít nước đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ tì thận, lợi thấp.

Công dụng: Chữa bệnh thể chất hư nhược và tì bạch đới.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn nóng vào buổi sáng và tối.

Cháo kim anh tử

Thành phần: Kim anh tử 30g, đường trắng vừa đủ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Kim anh tử rửa sạch, đổ nước vào đun khoảng 30 phút, bỏ bã lấy nước, nấu chung với

gạo lùn đã vo sạch thành cháo, đợi cháo sắp chín đổ đường đỏ vào là được.

Công hiệu: Cố tinh, ích tinh tủy, dưỡng khí huyết.

Công dụng: Chữa bệnh thân hư tinh hoạt, kiệt lý thoát giang, phụ nữ ra khí hư, phế hư ho, thổ huyết, ra mồ hôi trộm, xuất huyết mạch máu não, xơ vữa động mạch...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn 1 đợt từ 5 - 7 ngày.

Cháo sơn thù nhục

Thành phần: Sơn thù nhục 15 - 20g, gạo lùn 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Sơn thù nhục rửa sạch bỏ hạt, nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, đổ 1 lít nước, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cho đường trắng vào đun một lát là được.

Công hiệu: Bổ ích can thận.

Công dụng: Chữa bệnh can thận túc, khí hư, đái dầm, tiểu tiện nhiều lần.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, ăn liên tục 3 - 5 ngày. Người đau ốm thời kỳ phát nhiệt hoặc tiểu tiện dầm dề không ăn cháo này.

Cháo sơn dược (củ mài), đậu cô-ve, gạo nếp

Thành phần: Đậu cô-ve 15g, sơn dược 30g, gạo nếp 50g.

Cách chế: 3 vị trên cùng đổ vào nồi với 0,6 lít nước, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Kiện tì, hoá thấp.

Công dụng: Chữa bệnh tì hư hình, thấp độc hình đối hạ.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, ăn lúc nóng, ăn 1 đợt từ 5 - 7 ngày.

Cháo bạch quả, liên nhục (hạt sen)

Thành phần: Bạch quả 6g, liên nhục 15g, ô cốt kê (gà đen) 1 con, gạo nếp 50g.

Cách chế: Gà đen bỏ lông, bỏ ruột, rửa sạch; bạch quả và liên nhục nghiền nhỏ nhét vào bụng gà, cùng nấu với gạo lùn đã vo sạch, đổ lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa thành cháo.

Công hiệu: Bổ gan thận...

Công dụng: Chữa các bệnh hạ nguyên hư bại, khí hư màu đỏ, màu trắng.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn cháo và ăn cả thịt.

Cháo khiếm thực

Thành phần: Khiếm thực 30g, gạo lùn 60g.

Cách chế: Dùng rơm rạ xao vàng khiếm thực tươi, gạo lùn vo sạch đổ vào nồi với khiếm thực, đổ

1 lít nước đun nhỏ lửa lăn tăn cho sôi trào và đến lúc có váng cháo là được.

Công hiệu: Kiện tì trừ tả, ích thận cố tinh.

Công dụng: Chữa các bệnh tì hư, tả lâu ngày, khí hư, thận khí hư, tinh quan bất cố, di tinh, đi tiểu nhiều lần, trẻ con di tinh...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn 2 lần vào buổi sáng và tối. Người cảm mạo phát nhiệt, trúng măn không ăn cháo này.

PHỤ NỮ CÓ THAI KHÓ CHỊU

Cháo lô căn (rễ sậy), trúc nhự (nấm trúc)

Thành phần: Lô căn tươi 100 -150g, trúc nhự 15 -20g, gừng tươi 2 lát, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lô căn tươi rửa sạch, thái thành từng đoạn nhỏ, đổ nước rồi cùng sắc kỹ với trúc nhự. Sau khi bỏ bã lấy nước nấu cùng với gạo lùn đã vo sạch thành cháo, lúc cháo sắp chín thì đổ gừng vào nấu một lúc nữa là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, trừ phiền sinh tâm, trừ ho.

Công dụng: Chuyên chữa cho phụ nữ có thai khó chịu và các bệnh khẩu phát tâm phiền do cao nhiệt dẫn đến, dạ dày nôn mửa, nấc liên tục.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn 1 đợt từ 3 - 5 ngày. Người mắc chứng vị hàn nôn mửa, phế hàn ho không ăn cháo này.

Cháo mạch môn đông, sinh địa

Thành phần: Mạch môn đông trấp tươi 50g, sinh địa trấp tươi 50g, gừng tươi 10g, ý dĩ nhân 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đổ ý dĩ nhân, gừng tươi và gạo lùn đã vo sạch vào cùng 1 nồi, đổ 1 lít nước, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo loãng, cuối cùng đổ mạch môn đông trấp, sinh địa trấp vào đảo kỹ, nấu một lúc là được cháo.

Công hiệu: An thai, giảm nấc, chống nôn.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ mang thai ác tổ, nôn ọe.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn lúc đang đói.

PHỤ NỮ CÓ THAI ĐAU BỤNG

Cháo bắc thị

Thành phần: Bắc thị 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đổ bắc thị và gạo lùn đã vo sạch vào nồi, cho nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo.

Công hiệu: Ích khí bổ thận, an thai tiêu phù.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ mang thai đau bụng, động thai...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

Cháo cá chép, ninh ma (lá gai), gạo nếp

Thành phần: Cá chép 500g, ninh ma căn 30g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Cá chép bỏ ruột, rửa sạch nấu canh, ninh ma căn đổ nước sắc kỹ, lấy nước canh cá chép và ninh ma trấp nấu chung với gạo nếp đã vo sạch thêm mỡ, muối làm gia vị.

Công hiệu: An thai.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ mang thai đau bụng, động thai.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia theo bữa ăn.

PHỤ NỮ MANG THAI PHÙ THŨNG

Cháo cá chép

Thành phần: Cá chép 250 -300g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cá chép mổ bụng bỏ ruột, rửa sạch nấu canh, lấy nước canh cá nấu với gạo lùn đã vo sạch, cuối cùng cho gia vị: mỡ, muối vào là được.

Công hiệu: Ích khí hoà vị, trừ phiền giảm khát, lợi thủy tiêu phù, an thai.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ mang thai phù thũng, động thai lưu sản thường xuyên.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Cháo cá chép an thai

Thành phần: 1 con cá chép sống nặng 500g, rễ ninh ma 20 - 30g, gạo nếp 50g.

Cách chế: Cá chép mổ bụng bỏ mật, bỏ vây rửa sạch cắt khúc nấu canh; đổ 0,2 lít nước vào rễ ninh ma sắc còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, đổ vào canh cá rồi lại đổ chung vào nồi gạo nếp đã vo sạch, cho gia vị hành, gừng, mỡ, muối vào, đun nhỏ lửa thành cháo.

Công hiệu: An thai, cầm máu, tiêu phù.

Công dụng: Chữa các bệnh động thai, thai lậu chảy máu, phụ nữ mang thai phù thũng.

Cách dùng: Hàng ngày ăn vào buổi sáng và tối, ăn lúc đang nóng. Ăn 1 đợt từ 3 - 5 ngày.

Cháo lộc đầu nhục (thịt hươu)

Thành phần: Mạn kinh tử 15g, cao lương khương 10g, hoài hương tử (xao) 10g, lộc đầu nhục 150g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 3 vị trên nghiền thành bột, mỗi lần dùng 10g, thịt hươu (lộc đầu nhục) nấu canh, lấy canh này nấu với gạo lùn đã vo sạch và với thuốc bột nói trên, thêm chút gia vị vào là được.

Công hiệu: Ích khí kiện tì, lợi thấp tiêu phù.

Công dụng: Chữa bệnh phụ nữ mang thai phù nề tứ chi, hen suyễn thở hổn hển.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 3 lần.

SẨY THAI

Cháo tiêu hoàng mễ, mẫu kê (gà mái)

Thành phần: Gà mái 1 con, gạo nếp vàng vỏ đỏ vừa đủ.

Cách chế: Gà mái bỏ lông, bỏ ruột, rửa sạch thái thành miếng nhỏ, bỏ vào nồi đổ nước hầm kỹ. Trước hết đem đun to lửa cho sôi, sau giảm dần lửa đun từ từ hầm cho gà nhừ; gạo nếp vàng vo đãi sạch đổ vào với gà hầm nấu thành cháo, hầm cho đến lúc cháo và gà đều nhuyễn là được.

Công hiệu: An thai.

Công dụng: Chữa các bệnh xảy thai thường xuyên.

Cách dùng: Ăn thường xuyên.

Cháo đậu đen, dây tơ hồng

Thành phần: Đậu đen 50g, dây tơ hồng 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dùng bao vải gói dây tơ hồng lại bỏ vào nấu chung với gạo lùn đã vo sạch, đậu đen và 1

lít nước, đun to lửa cho sôi lên, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận an thai.

Công dụng: Chữa các bệnh sảy thai.

Cách dùng: Ăn theo bữa.

Cháo đậu đen, gạo nếp

Thành phần: Đậu đen 30g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Gạo nếp vo sạch, nấu chung với đậu đen và 1 lít nước, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ thận an thai.

Công dụng: Chữa các triệu chứng trước khi sảy thai.

Cách dùng: Ăn theo bữa.

Cháo bí ngô

Thành phần: Bí ngô 30g, đường mạch nha 20g, gạo lứt 50g.

Cách chế: Bí ngô rửa sạch thái hình chữ I (đình), đổ vào nồi nấu chung với gạo lứt đã vo sạch và đường mạch nha, với 1/2 lít nước, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo loãng.

Công hiệu: Bổ trung, an thai.

Công dụng: Chữa các triệu chứng trước sảy thai.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Cháo ninh ma (rễ cây gai)

Thành phần: Rễ ninh ma tươi 30g, trần bì 10g, đại mạch nhân 50g, gạo lùn 50g, chút ít muối tinh.

Cách chế: Trước hết sắc kỹ rễ ninh ma và trần bì rồi bỏ bã, lấy nước nấu với gạo lùn và đại mạch nhân đã vo sạch, lúc sắp chín thì cho chút ít muối vào, nấu tiếp là được.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu, an thai.

Công dụng: Chữa các bệnh nhiệt huyết bằng huyết, phụ nữ mang thai bị động thai, chảy máu và đái ra máu, đại tiện ra máu...

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, chia 2 lần. Ăn lúc đang đói.



Cháo sơn dược (củ mài), gạo nếp

Thành phần: Sơn dược tươi 50g, xuyên đoạn 25g, đỗ trọng 25g, rễ ninh ma (rễ cây gai) 25g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Đỗ nước vào sắc xuyên đoạn, đỗ trọng và rễ ninh ma, bỏ bã lấy nước, nấu chung với gạo nếp đã vo sạch và sơn dược đã đập vụn.

Công hiệu: Cố thận, ích khí, an thai.

Công dụng: Chữa bệnh sảy thai liên tục, triệu chứng trong sảy thai và tì thận hư tổn.

Cách dùng: Ngày ăn 1 bát, ăn lúc đói.

ĐỀ KHÓ

Cháo hải mã, tiểu mễ

Thành phần: Bột hải mã 30g, tiểu mễ 50g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Tiểu mễ đã vo sạch đổ vào nồi cho nước nấu thành cháo, cho thêm đường đỏ vừa đủ. Ăn cháo với bột hải mã.

Công hiệu: Điều kinh, kích thích đẻ.

Công dụng: Chữa bệnh thai sản không ra, phụ nữ băng huyết...

Cách dùng: Ăn theo bữa ăn, lúc đang đói.

Cháo yến mạch, tiểu mễ

Thành phần: Yến mạch toàn thảo 90g, tiểu mễ 50g, đường đỏ vừa đủ.

Cách chế: Đổ nước vào sắc yến mạch toàn thảo, bỏ bã lấy nước nấu với tiểu mễ đã vo sạch thành cháo, đổ đường đỏ vào cháo.

Công hiệu: Kích thích đẻ.

Công dụng: Chữa bệnh thai sản không ra (đẻ khó).

Cách dùng: Ăn theo bữa. Ăn lúc nóng.

SAU KHI ĐẸ NGẮT VÌ CHẢY MÁU NHIỀU

Cháo khiếm thực, hồng táo (củ cây súng và táo đỏ)

Thành phần: Củ cây hoa súng 60g, táo đỏ 10 quả, lạc 30g.

Cách chế: Dem 3 thứ rửa thật sạch bỏ vào nồi, lượng nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi, sau lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Ích khí huyết, bổ tì vị.

Công dụng: Thích hợp với phụ nữ sau khi đẻ huyết hư thiếu máu.

Cách dùng: Ăn thường xuyên.

SAU KHI ĐỂ TÁO BÓN

Cháo khoai sọ

Thành phần: Khoai sọ 250g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem khoai sọ rửa sạch bỏ vỏ thái thành miếng, gạo lùn vo sạch cùng bỏ vào nồi, cho nước nửa lít, đun lửa to cho sôi. Sau để lửa nhỏ nấu thành cháo, cho mỡ, muối, gia vị vừa đủ.

Công hiệu: Tan kết, rộng ruột, hạ khí.

Công dụng: Thích hợp trị táo bón sau khi đẻ uest bài tiết khó.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Cháo hoả nhân ma (hạt vừng đen xao)

Thành phần: Hoả nhân ma 10g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đem hoả nhân ma giã nát, nghiền tan trong nước, lọc lấy nước, cùng gạo lùn đã vo sạch rồi bỏ vào nồi thêm nước, đun to lửa cho sôi, sau giảm dần nấu thành cháo.

Công hiệu: Nhuận táo, trơn ruột.

Công dụng: Thích hợp với bệnh huyết hư, táo bón sau khi đẻ, tiểu tiện không thông lợi, khớp xương ngưng rít.

Cách dùng: Ngày 1 liều, chia làm vài lần. Dùng hoả nhân ma quá nhiều có thể bị trúng độc, kỵ dùng nhiều.

SAU KHI ĐỂ ĐAU BỤNG

Cháo nhân đào

Thành phần: Nhân đào 15g, đường đỏ thích hợp, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết bỏ vỏ nhon, dùng nước lã nghiền thành dung dịch, gạo lùn vo sạch và đường đỏ cùng bỏ vào nồi đất, thêm nước, ninh thành cháo.

Công hiệu: Thông kinh hoạt huyết, hết ho dễ thở, chỉ khái bình xuyên.

Công dụng: Thích hợp các chứng huyết ứ kinh bế, đau bụng thấy kinh, đau bụng sau khi đẻ, táo bón, ho, tức ngực đầy hơi, khí suyễn, đau thắt cơ tim, bệnh cao huyết áp, bệnh động mạch vành tim.

Cách dùng: Ngày dùng một thang, từ 5 đến 7 ngày là 1 liệu trình. Nếu dùng trị bệnh đau bụng thấy kinh thì bắt đầu dùng 5 ngày trước khi thấy kinh. Phụ nữ có thai và những người thường đi đồng phân loãng không nên dùng.

Cháo thịt dê củ cải

Thành phần: Thịt dê 500g, củ cải trắng 100g, hành lá 5g, gừng lá 5g, rượu vàng 10g, ngũ hương bột 10g, muối tinh 10g, dầu hương 25g, vỏ quýt 5g, canh thịt dê 1,5 lít, gạo cao lương 150g.

Cách chế: Vỏ quýt (cam giấy) rửa sạch thái

vụn; thịt dê rửa sạch thái mỏng bỏ vào trong nồi, đổ canh thịt dê, rượu vàng, bột ngũ hương, sợi vỏ quýt, ninh tới lúc thịt dê nát nhừ. Sau đó đổ gạo cao lương đã vo sạch và củ cải trắng đã thái hình đinh nhỏ vào nồi nấu thành cháo loãng, thêm muối ăn, lá hành, lá gừng, dầu hương, gia vị.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, an tâm hết kinh sợ, ăn ngon dễ tiêu.

Công dụng: Thích hợp chứng đau tim, đau bụng sau khi đẻ, hàn lao hủ nhược, thân mặt phù thũng, tổn thương thanh thũng, phụ nữ thiếu sữa sau khi đẻ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 lần, chia ăn làm vài lần. Phàm những người viêm hoả; thấp nhiệt, thực tà, nhiệt bệnh đều không nên dùng.

SAU KHI ĐẺ THỂ HƯ (THÂN THỂ YẾU KÉM)

Cháo thịt rùa

Thành phần: Rùa sống 500g, muối tinh 5g, hành 15g, gừng 10g, rượu vàng 25g, mì chính 2g, hồ tiêu 2g, canh thịt 1 lít, gạo nếp 150g.

Cách chế: Trước hết bỏ rùa vào trong nồi nước lạnh, đập chặt vung, đun lửa to cho nước sôi, bỏ mai rùa, vớt ruột gan, chặt đầu, chặt chân, lột da,

bỏ đuôi, thái thành miếng nhỏ, đổ nước sôi vào nấu lại một lượt, lại bỏ vào trong nước lạnh lột bỏ màng da ở trên thân rùa, rửa sạch bỏ vào trong nồi, đổ thêm rượu vàng, hành, gừng, muối tinh, dùng lửa to ninh nhừ, nhặt hành gừng và xương rùa ra, để lại thịt và dung dịch canh; lại đem gạo nếp vo sạch thả vào nồi, lại đổ canh thịt vào dùng lửa to đun sôi, ninh thành cháo rồi đổ thịt rùa vào nồi, cho thêm mì chính và bột hồ tiêu đun nhỏ lửa là xong.

Công hiệu: Bổ âm ích huyết, trừ phong thấp tê, chỉ huyết ly, chỉ tả huyết.

Công dụng: Thích hợp với các chứng bệnh sau khi đẻ thân thể yếu kém, không hồi phục được, tử cung rời ra ngoài, rời dom, liệt dương, nhiều nước đái, lý có máu, ốm yếu ho ra máu, trẻ em hư nhược và gân cốt đau đớn, v.v...

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

SAU KHI ĐẺ THIẾU SỮA

Cháo khoai lang

Thành phần: Khoai lang 250g, gạo lùn 200g.

Cách chế: Trước hết rửa sạch khoai lang, thái thành miếng rồi đổ vào nồi cùng gạo lùn vo sạch, cho nước đun lửa to, sau đó lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì ích vị, ích khí thông sữa, nhuận tràng thông tiện.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh tì vị hư nhược, sau khi đẻ tia sữa không thông, táo bón, đại tiện ra máu, chứng quáng gà, chứng thiếu vitamin A, chứng thấp nhiệt, hoàng đản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều chia vài lần ăn nóng. Người mắc bệnh dạ dày không thích ăn của ngọt và những người mắc chứng đái đường không nên dùng nhiều.

Cháo hoa sinh, sơn dược (hoài sơn; củ mài)

Thành phần: Lạc nhân 45g, củ mài 30g, đường phèn 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem lạc nhân và củ mài giã nát, với gạo lùn đã vo sạch cùng đổ vào nồi, cộng thêm 1lít nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, thả đường phèn vào cho tan.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết, kiện tì nhuận phế, thông sữa.

Công dụng: Thích dụng các bệnh khí hư, huyết hư và các chứng sau khi đẻ tia sữa không xuống.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liệu trình, dùng ăn lúc nóng.

Cháo cá mè, kê

Thành phần: Cá mè sống 1 con, nhân mướp 10g, kê 100g.

Cách chế: Trước hết đem kê vo sạch đổ vào nồi cho nước ninh thành cháo, dùng lửa to đun sôi, sau đó cá mè đã rửa sạch (đánh vẩy và bỏ ruột) và nhân mướp vào nồi cùng ninh cho chín.

Công hiệu: Thông kinh, sữa về.

Công dụng: Dùng cho phụ nữ sau khi đẻ thiếu sữa.

Cách dùng: Ăn lúc đói bụng.

Cháo rượu nếp

Thành phần: Cơm rượu nếp ngọt 100g, gạo tẻ 100g, trứng gà một quả, táo hồng 50g, đường quế hoa 10g, đường đỏ 50g.

Cách chế: Trước hết đem táo hồng bỏ hạt rửa sạch thái thành tở, trứng gà bỏ vỏ đặt vào trong bát đánh tan, gạo tẻ 100g dùng nước trong ngâm kỹ; nước cho vào nồi đun sôi, đổ ngập nếp ngọt, táo đỏ, đường đỏ, tẻ 100g ninh như thành cháo, đổ trứng gà đã đánh tan, rắc đường quế hoa lên là được.

Công hiệu: Ích khí sinh tâm, hoạt huyết hành kinh.

Cách dùng: Thích hợp với các chứng bệnh tía

sữa không thông, đau đầu phong, thời kỳ đầu thủy đậu, vấp ngã tổn thương.

Cách dùng: Ngày dùng 1 tễ (thang).

Cháo rau diếp

Thành phần: Rau diếp 10 - 15g, cam thảo sống 3 - 5g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Trước hết đem rau diếp giã nát cùng ninh với cam thảo, bỏ bã lấy nước nấu với gạo nếp đã vo sạch thành cháo.

Công hiệu: Bổ tì vị, thông tia sữa.

Công dụng: Thích hợp với phụ nữ sau khi đẻ suy yếu, thiếu sữa hoặc tia sữa không thông.

Cách dùng: Ngày ăn 3 lần, cứ 3 đến 5 ngày 1 liệu trình.

Cháo đậu Hà Lan (uyển đậu)

Thành phần: Uyển đậu 50g,

Cách chế: Đem uyển đậu rửa sạch sẽ, bỏ vào nồi cho nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh tới khi đậu nát.

Công hiệu: Sữa về nhiều.

Công dụng: Thích hợp với phụ nữ thiếu sữa sau khi đẻ.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn lúc bụng đói.

Cháo thịt gà

Thành phần: Thịt gà sạch 200g, canh gà 1 lít, gạo lùn 100g, hành, gừng sống, muối tinh mỗi thứ một chút vừa đủ.

Cách chế: Dem thịt gà thái thành hình đinh, đem đổ vào nồi cùng với gạo lùn đã vo sạch, canh gà, hành và gừng sống, trước dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, thêm muối tinh, gia vị.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, bổ khí, bổ hư, điền tĩnh, thêm tuỷ.

Công dụng: Thích hợp với các chứng bệnh thận hư, liệt dương, tinh lạnh không có con, thân thể gầy yếu, tiêu khát, thuỷ thũng, tiểu tiện nhiều lần liên tục, sau khi đẻ thiếu sữa, băng lậu khí hư.

Cách dùng: Ngày dùng 1 thang, chia ăn vài lần. Phàm những người bị chứng thực tà và tà độc chưa sạch không nên dùng.

CHỨNG ĐIÊN CUỒNG ISTÊRI

Cháo tiểu mạch, táo đỏ

Thành phần: Tiểu mạch lúa mì 30 - 60g, táo đỏ 5 quả, đường trắng 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Tiểu mạch vo đãi sạch, đổ nước sôi cho trương lên rồi đổ vào nồi ninh cho chín lấy

nước, thêm gạo lùn đã vo đãi sạch và táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, dùng lửa to đun sôi sau chuyển thành lửa nhỏ ninh thành cháo, khi mức lên cho đường trắng.

Công hiệu: Dưỡng tâm thần, chấm dứt mồ hôi hư, bổ tì vị, trừ phiền khát.

Công dụng: Thích hợp với các chứng tim đập mạnh do tâm khí không đủ, tim hồi hộp bất an, mất ngủ, chứng phụ nữ điên cuồng, tự ra mồ hôi, mồ hôi trộm, tì hủ tiết tả.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2, 3 lần, ăn lúc nóng, dùng liền 1 liệu trình từ 3 đến 5 ngày.

UNG NHỌT VÚ

Cháo cao sừng hươu

Thành phần: Cao sừng hươu 10g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cho gạo lùn vo đãi sạch vào nồi, đổ nửa lít nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, đổ cao hươu đã sao cho nóng chảy, quấy đều là được.

Công hiệu: Ôn bổ gan thận, cường gân tráng cốt, hoạt huyết tiêu thũng.

Công dụng: Thích hợp với gan thận âm hư, sợ hàn chân tay, liệt dương, di tinh, lưng chân mỏi nhừ cùng với bất đầu ung nhọt vú.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, dùng trong lúc đói ngấu.

Cháo đậu xị

Thành phần: Đậu xị 15g, hành trắng 3 củ, bạc hà 6g, gừng sống thái 6g, tủy dê 100g, gạo lùn 100g, muối tinh một ít.

Cách chế: Đun kỹ hành, gừng và đậu xị, sau đó cho bạc hà, rồi bỏ bã lọc lấy nước, đổ gạo lùn đã vo đãi sạch vào nồi nấu thành cháo, chờ cho cháo chín, đổ xương tủy dê và muối tinh, quấy đều là xong.

Công hiệu: Trừ phong, thanh nhiệt, giải độc.

Công dụng: Thích ứng với người mới viêm tuyến sữa, sưng tấy đỏ đau đớn bộ phận mà chưa nung thành mủ.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, lúc đói ngấu.

CHỨNG KHÔNG CÓ THAI

Cháo gạo muối quấy mỡ

Thành phần: Gạo tẻ lùn thích hợp, muối tinh vừa đủ, mỡ, bột sữa.

Cách chế: Trước hết đổ gạo vo sạch vào nồi, thêm nước nấu thành cháo, khi cháo sắp được thì đổ một bát mỡ, trên mặt cháo rắc một lượt dày sữa bột thêm chút muối tinh, gia vị đủ ngon.

Công hiệu: Bổ hư, sinh dịch, thêm tinh.

Công dụng: Thích hợp với chứng không có thai.

Cách dùng: Ngày ăn 1 lần.

Cháo thịt dê, tùng dung

Thành phần: Tùng dung 15g, thịt dê 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem tùng dung cho nước nấu kỹ, sau khi bỏ bã đổ gạo lùn đã vo sạch và thịt dê vào cùng nấu thành cháo, khi thịt chín, cháo nhừ thì đổ hành, gừng, muối, v.v... để ít phút là được.

Công hiệu: Bổ thận, trợ dương, ích tinh huyết.

Công dụng: Thích hợp với phụ nữ không có thai, thờ ơ với sinh dục.

Cách dùng: Dùng trong hàn đông, từ 5 đến 7 ngày làm 1 đợt.

VIÊM CỔ TỬ CUNG

Cháo hương xuân

Thành phần: Lá hương xuân non 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Lá hương xuân non rửa sạch, thái nhỏ, gạo lùn vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước lã, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, thêm dầu thơm, muối tinh là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, kiện vị lý khí, trơn ruột chỉ huyết, cố tinh táo thấp.

Công dụng: Thích hợp các chứng trì thũng, bệnh lý, viêm ruột, cổ tử cung.

Cách dùng: Ngày uống 1 liều, chia dùng vài lần.

SA DẠ CON

Cháo kê, lươn

Thành phần: Lươn 1 con, kê 100g, muối tinh chút ít.

Cách chế: Lươn rút bỏ nội tạng, rửa sạch thái nhỏ, bỏ vào nồi cùng với kê đã đãi sạch và muối tinh ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Ích khí bổ hư.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh tử cung sa do khí hư dẫn đến.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc đói ngấu.

Cháo thủ ô, trứng gà

Thành phần: Hà thủ ô 30g, trứng gà 2 quả, kê 50g, đường trắng thích hợp.

Cách chế: Trước hết dùng vải thưa gói hà thủ ô lại, cùng với kê đãi rửa sạch đổ vào nồi nấu cháo. Trước khi cháo chín vớt túi thuốc ra, rồi thêm chút đường trắng, gia vị và trứng gà vào.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa sa dạ con do khí hư dẫn đến.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc đói.

Cháo đẳng sâm, thăng ma

Thành phần: Đẳng sâm 30g, thăng ma 10g, kê 50g.

Cách chế: Trước hết cho đẳng sâm, thăng ma vào nước nấu kỹ, sau khi bỏ bã cho kê đãi sạch ninh thành cháo.

Công hiệu: Ích khí, thăng đề.

Công dụng: Dùng cho các chứng tử cung sa, yếu sức chóng mệt.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc đói ngấu.

VIÊM KHOANG CHẬU MẠN TÍNH

Cháo bí đao nhân

Thành phần: Hạt bí đao 20g, hoè hoa 9g, hạt ý dĩ 30g, gạo lùn 60g.

Cách chế: Hạt bí đao (bí đỏ) và hoè hoa ninh thành canh, bỏ bã, cho gạo lùn đã vo sạch vào nồi ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp, lương huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng viêm khoang chậu mạn tính.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, dùng liên 7-8 liều.



CHƯƠNG THỨ TƯ

**CHÁO THUỐC
CHỮA BỆNH NGOẠI KHOA**



Tiết thứ nhất

CẢM NHIỄM

MỤN NHỌT

Cháo rau sam

Thành phần: Rau sam tươi 60g (khô 30g), gạo lùn 100g.

Cách chế: Rửa sạch rau sam và thái nhỏ, gạo lùn vo sạch cùng đổ vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ.

Công hiệu: Thanh nhiệt ngừng tả.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng lý trực khuẩn, viêm ruột cảm nắng, mụn sừng, ung thư tử cung.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Ngâm đậu xanh trong nước ấm 2 giờ,

đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau dùng lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, giải nóng chỉ khát, tiêu thũng, hạ giảm máu nữ.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng khát phiền mùa nóng bức, ung nhọt mụn độc, trúng độc thực vật và thuốc, phù thũng tuổi già, dự phòng cảm nắng, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, chứng mỡ huyết cao, bệnh quán tâm.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liều, chia vài lần. Những người thường ngày tì vị hư và đau bụng đi tả không được dùng.

UNG NHỌT

Cháo bắc kỳ, câu kỷ

Thành phần: Bắc kỳ 30g, câu kỷ 30g, thịt bò câu 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 2 vị trên cho vào túi vải, thịt chim bò câu thái thành miếng nhỏ, cho gạo lùn vo sạch vào nồi, với 1 lít nước, đun lửa to, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, bỏ túi vải ra.

Công hiệu: Thoát độc, sinh cơ, tiêu ung thoái thũng.

Công dụng: Thích hợp thời kỳ vỡ mủ của ung nhọt.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ăn vài lần. Người tì hư, đại tiện lỏng không nên dùng.

Cháo đậu xanh, gạo nếp

Thành phần: Đậu xanh 50g, gạo nếp 100g, đường trắng lượng thích hợp.

Cách chế: Trước hết ninh nhừ đậu xanh, sau đó đổ gạo nếp đã vo sạch vào nồi, ninh tiếp thành cháo, thêm đường trắng điều vị.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thử lợi thủy.

Công dụng: Thích hợp thời kỳ ung nhọt vỡ mủ.

Cách dùng: Ngày ăn 3 lần, liên tục vài ngày.

Cháo đậu xanh, ngân hoa

Thành phần: Đậu xanh 50g, kim ngân hoa 50g, cam thảo 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đậu xanh ngâm trước nửa ngày, kim ngân hoa và cam thảo cùng ninh trong nước, sau khi bỏ bã, đổ gạo lùn đã vo sạch, cùng với đậu xanh ninh thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc.

Công dụng: Thích hợp thời kỳ đầu nhọt sưng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 liều, chia 2 lần sáng và tối.

Cháo bồ công anh, ngân hoa

Thành phần: Bồ công anh 50g, kim ngân hoa 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: bồ công anh rửa sạch thái nhỏ, cùng kim ngân hoa cho vào nồi, ninh lấy nước, bỏ bã rồi đổ gạo vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng tán kết.

Công dụng: Thích hợp lúc nhọt mới sưng.

Cách dùng: Ngày ăn 1 liều, phân làm vài lần.

BỆNH ĐƠN

Cháo hoa cúc

Thành phần: Hoa cúc 10 - 15 g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước mùa thu sương tuyết hái hoa cúc bỏ cuống sấy khô hoặc giã thành bột để dùng. Dem gạo lùn đã vo sạch bỏ vào nồi, cho 1 lít nước, trước dùng lửa to đun sôi, sau dùng lửa nhỏ nấu thành cháo, khi cháo chín đổ bột hoa cúc vào, đun lại là thành.

Công hiệu: Tán phong nhiệt, thanh can hỏa, hạ huyết áp.

Công hiệu: Thích dụng với các chứng bệnh cao huyết áp, cao huyết chi, động mạch xơ cứng, bệnh

quán tâm, can hoá đầu thống, hoa mắt chóng mặt, phong nhiệt mắt đỏ, bệnh đơn.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều chia ra vài lần. Người già thường bị tỳ nhược đại tiện loãng không được dùng.

Cháo rau cải dầu (còn gọi là cây sơn giới)

Thành phần: Rau cải dầu lá 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem lá cải dầu rửa sạch thái nhỏ, gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to, sau chuyển thành lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, bỏ lá rau cải dầu vào là thành.

Công hiệu: Hành khí khứ ú, tiêu thũng tán kết.

Công dụng: Thích hợp với người hìa tì vị hư nhược và các chứng thân mệt mỏi xương đau, ung nhọt và các chứng ung nhọt vú cấp tính, các chứng độc vô danh khác.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liều vào buổi sáng và tối.

KẾT HẠCH LẠNH - PHÔ (BẠCH HUYẾT) Ở CỔ

Cháo rau cần

Thành phần: Rau cần 100g, gạo lùn 200g, muối tinh, mì chính thích hợp.

Cách chế: Trước hết rửa sạch rau cần cả rễ,

đem gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi, thêm nước thích hợp, rồi đun sôi sau cho lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, thêm mì chính, gia vị...

Công hiệu: Tán ứ phá kết, tiêu thũng, giải độc, giảm áp chỉ huyết (giảm áp huyết khỏi chóng mặt).

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh sốt cao phiền khát, hoàng đản, thủy thũng, bệnh bạch huyết, hương huyết, kết hạch lim pha ở cổ, bệnh quai bị... còn có thể phòng trừ được các bệnh tâm huyết quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Tiết thứ hai
CÁC BỆNH VỀ DA

VIÊM DA

Cháo rau cần, đậu phụ

Thành phần: Rau cần 20g, đậu phụ 30g, muối ăn vừa phải, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem rau cần rửa sạch cho vào nồi nấu thành cháo, thêm muối, gia vị.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tán ứ phá kết, tiêu thũng, giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa viêm da, thần kinh.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo bồ câu

Thành phần: Bồ câu một con, táo đỏ 15 quả, phát thái 15g, muối ăn một ít, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem bồ câu mổ, rửa sạch, chặt thành miếng; gạo lùn vo đãi sạch, táo đỏ và

rau phát (phát thái) cùng nấu thành cháo, cho muối ăn vừa đủ.

Công hiệu: Ôn bổ khí huyết, giải độc trừ thấp, điều tinh ích khí, bổ gan thận, ích tích huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh viêm da thần kinh.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

CHỨNG NGỨA NGÁY TRÊN DA

Cháo đậu xanh, rong biển

Thành phần: Rong biển 30g, đậu xanh 30g, đường trắng thích hợp, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem rong biển rửa sạch thái nhỏ, đậu xanh ngâm nước nửa ngày, gạo vo sạch cùng cho vào nấu thành cháo, khi sắp chín cho đường trắng, gia vị là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiết nhiệt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh do thấp nhiệt xâm phạm gây ngứa ngáy trên da, chứng ngứa ngáy hậu môn và ngoài âm hộ, sau khi gãi có thể tấy đỏ, rỉ nước, lâu dần sẽ dày nhĩ lên thành lớp rêu hoá.

Cách dùng: Hằng ngày ăn vào buổi sáng và tối, từ 7 - 10 ngày là 1 liệu trình.

Cháo hạt đào, xác ve sầu

Thành phần: Nhân hạt đào 15g, xích thước 15g, xác ve 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước tiên cho 3 vị vào nước nấu kỹ, sau khi bỏ bã, cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Hoạt huyết hành ứ, phát tán phong hàn, thấu châu hết ngứa (sởi mọc hết ngứa), tiêu thũng hết đau.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh ngứa ở ngoài da do huyết ứ sinh phong, chứng nhìn thấy ở chỗ ngứa bị gãi rách, có những vết tím đỏ.

Cách dùng: Hằng ngày ăn vào lúc sáng và tối, 7 - 15 ngày là 1 liệu trình.

Cháo trai, hoa hiên

Thành phần: Thịt trai 30g, hoa hiên 15g, xơ mướp (tỉ quả lạt) 10g, muối ăn chút ít, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem rau hoa hiên, xơ mướp cho vào nước nấu lấy nước, cho gạo lùn đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo, cho thêm muối gia vị.

Công hiệu: Lợi thấp thanh nhiệt, giải độc lương huyết, tán phong.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh ngứa ngoài da do huyết nhiệt phong thịnh, chứng ngứa gãi kịch liệt, chỗ lồi lên, chỗ lõm xuống. Cơ

bắp nóng rộp, gãi rách thịt chảy máu, lúc phá lúc thu, được lạnh thì yên.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo xuyên sơn giáp (vẩy tê tê)

Thành phần: Xuyên sơn giáp 100g, muối tinh chút ít, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem xuyên sơn giáp thái vụn, gạo lùn vo sạch cùng cho vào nồi với lượng nước thích hợp. Dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, thêm chút muối ăn gia vị là thành.

Công hiệu: Tiêu thũng trừ mủ, hoạt huyết nhiều sữa.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh ngứa ngứa trên da.

Cách dùng: Dùng làm bữa ăn.

BỆNH CHÀM (ECZEMA)

Cháo xích tiểu đậu (đậu đỏ), râu ngô

Thành phần: Xích tiểu đậu 15g, râu ngô 15g, hạt ý dĩ 30g.

Cách chế: 3 vị này rửa sạch cùng bỏ vào nồi, cho nước thích hợp, đun lửa lớn cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì lợi nhuận, thanh nhiệt hành thủy.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh chàm eczema thấp nhiệt đều thịnh.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 7-8 ngày.

Cháo cóc, rắn nước

Thành phần: Cóc từ 2 - 4 con, rắn nước 1 - 2 con, gạo lùn vừa đủ.

Cách chế: Lột da ngoài của cóc, bỏ hết nội tạng, đầu và chân, sau đó rửa sạch chặt thành từng miếng. Rắn nước lột da, bỏ hết ruột, cho vào nước sôi nấu chín, gỡ thịt bỏ xương rồi cùng thịt cóc với gạo lùn đã vo sạch, cho vào nấu thành cháo, cho gia vị vừa đủ.

Công hiệu: Thanh nhiệt sát trùng, tiêu cảm hoá độc, bình lương trừ nghiệm, hành thấp trừ hoàng.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh ung nhọt phát bốc, các chứng bệnh về da như ban chẩn eczema, viêm da.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ra vài lần.

Cháo hoa sen

Thành phần: Hoa sen 5 bông, gạo nếp 100g, đường phèn 15g.

Cách chế: Ngắt lấy những bông sen mới nở, dùng

nước rửa sạch; đem gạo nếp vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, bỏ đường phèn và hoa sen vào là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh chàm eczema.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, thay ăn sáng.

Cháo nhân sâm, bạch truật

Thành phần: Nhân sâm 3g, bạch truật 10g, đường trắng một ít, gạo lùn 100g, phục linh 100g.

Cách chế: Trước tiên đem 3 vị cho vào nước ninh kỹ, sau khi bỏ bã, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo, thêm đường trắng vào điều vị.

Công hiệu: Sinh tiêu chỉ khách, lợi thủy thẩm thấp, kiện tì bổ trung.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh chàm.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều ăn lúc sáng và tối, từ 7 đến 10 ngày là 1 liệu trình.

Cháo tang thâm, hồng táo

Thành phần: Tang thâm (quả cây dâu) 30g; hồng táo 10 quả, bách hợp 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 3 vị kẻ trên cho nước vào ninh kỹ, sau khi bỏ bã, cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Dưỡng huyết khu phong, tư bổ can thận, nhuận phế thanh tâm.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng chàm loại phong nhiệt, chứng hiện lên sừng tấy hồng giảm nhẹ, da dễ mỏng đỏ, thâm nhuận và nhìn thấy vảy cá vụn.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, dùng liên từ 5 đến 10 ngày.

MỤN NƯỚC ĐỐI TRẠNG

Cháo thanh diệp, tử hồ

Thành phần: Đại thanh diệp 15g, sài hồ 15g, gạo lùn 30g, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Dem 2 vị trên nấu kỹ lấy nước, sau bỏ bã đổ gạo lùn đã vo sạch vào cùng đường trắng nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh tâm tả can hoá.

Công dụng: Thích hợp chữa mụn nước đối trạng do tâm can phong hoá phát sinh.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục 5-6 ngày.

MỤN SẼN CÓ MỦ

Cháo gạo nếp, củ ấu

Thành phần: Củ ấu 500g, đường đỏ 100g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Dem củ ấu rửa sạch ninh chín bỏ vỏ

lấy thịt, thái vụn; lấy gạo nếp đã vo sạch cho vào nồi, 1 lít nước, đun lửa to đến khi gạo nở thành hoa thì cho củ ấu vào, lại đun nhỏ lửa thành cháo, bỏ đường đỏ vào là xong.

Công hiệu: Giải nhiệt lợi thấp.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh mụn sần có mủ.

Cách dùng: Ăn thay bữa ăn sáng.

BỆNH TRÚNG CÁ

Cháo thiên quỳ, ý dĩ nhân

Thành phần: Tử bối thiên quỳ thảo dược 50g (khô 15g), ý dĩ nhân 30g.

Cách chế: Trước hết đem thiên quỳ rửa sạch cho nước vào nấu kỹ lấy nước, sau khi bỏ bã rồi cho hạt ý dĩ vào cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Giải nhiệt độc, tiêu phẩn thích.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh trúng cá.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, có thể đồng thời lấy nước thiên quỳ bôi ở bên ngoài.

Cháo hải tảo, ý dĩ nhân

Thành phần: Hải tảo (loài rong biển) 9g, hải đới 9g, diêm hạnh nhân 9g, ý dĩ nhân 30g.

Cách chế: Trước tiên đem 3 vị cho nước thích

hợp, ninh thành nước thuốc, sau đó lọc bỏ bã, đem ý dĩ nhân rửa sạch bỏ cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Khơi thông phổi, hoá đờm, lợi thủy.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh trúng cá.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên 21 ngày là 1 liệu trình.

Cháo nhân trần, hải tảo (rong biển)

Thành phần: Nhân trần 2g, hải tảo 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước tiên rong biển rửa sạch thái nhỏ, cho nhân trần vào nước nấu kỹ, bỏ bã, cho gạo lùn đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp, nhuận kiện tán hết.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh trúng cá do tì vị thấp nhiệt sinh ra, chứng nhìn thấy da mặt chảy nước, nhan sắc kém, da mặt sần có mụn hoặc kết tiết có mủ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 5 đến 7 ngày.

Cháo ích mẫu, đơn bì

Thành phần: Ích mẫu thảo 15g, đơn bì 15g, sài hồ 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước tiên đem ba vị cho vào nước

đun kỹ, sau khi bỏ bã, cho gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Điều kinh hoạt huyết, khử ứ sinh tân, lợi niệu tiêu thũng, thanh tâm trừ phiền, thông gan giải u uất.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh trứng cá do xung nhiệm không đều, bệnh tình có liên quan biến hoá với kinh nguyệt, chữa dễ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn vào sáng và tối.

Cháo đào nhân, sơn tra

Thành phần: Đào nhân 9g, sơn tra 9g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem hai vị đun kỹ, lọc bỏ bã, cho gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Hoạt huyết hành ứ, nhuận táo hoạt tràng tiêu thực hô trệ.

Công dụng: Thích hợp với loại trứng cá do tì vị thấp nhiệt sinh ra, chứng chảy nước trên da mặt nhan sắc xấu, da chàm có mụn nổi lên hoặc có mụn kết toét.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

BỆNH NƯỚC ĂN CHÂN

Cháo thịt vịt hầm

Thành phần: Thịt vịt 250g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem thịt vịt rửa sạch thái thành miếng, vo sạch gạo đổ vào nồi, cho 1 lít nước, hành, gừng, muối, gia vị, dùng lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa ninh thành cháo.

Công hiệu: Lợi thủy tiêu thũng, bổ huyết tư âm.

Công dụng: Thích hợp chữa trị bệnh nước ăn chân thủy thũng, thủy thũng dinh dưỡng tính, thủy thũng bệnh thận tạng, thủy thũng bệnh gan tạng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ăn vài lần.

Cháo gan lợn, đỗ xanh

Thành phần: Đậu xanh 60g, gan lợn 100g, gạo lùn 100g, muối tinh, mì chính đủ dùng.

Cách chế: Dem gan lợn rửa sạch thái thành miếng, vo sạch đậu xanh và gạo lùn cùng cho vào nồi, đổ 1 lít nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, chờ cháo chín cho muối tinh, mì chính, gia vị.

Công hiệu: Tiêu thũng hạ khí.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng viêm thận mạn tính, bệnh sâu nước ăn chân thủy thũng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều.

Cháo cám

Thành phần: Một phần cám, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết vo gạo sạch đổ vào nồi, cho

nước vừa đủ, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ, chờ khi cháo chín đổ cám vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thông tràng khai vị, hạ khí.

Công dụng: Thích hợp chữa sâu nước ăn chân.

Cách dùng: Ăn sáng và tối lúc cháo nóng.

Cháo đu đủ

Thành phần: Đu đủ 15g, gạo lùn 100g, nước gừng, mật ong đủ dùng.

Cách chế: Dem thái nhỏ đu đủ, đổ gạo đã vo sạch vào nồi, cho 1 lít nước đun thành cháo, khi sắp chín cho nước gừng, mật ong vào.

Công hiệu: Thư gân hoạt lạc, hoà vị hoá thấp.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng tê chân do thấp, bệnh thượng thổ hạ tả chuyển gân, chân đầu gối mệt mỏi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc nóng.

BỆNH MỤN CỐC THƯỜNG (MỤN CƠM)

Cháo thanh diệp, đào nhân

Thành phần: Đại thanh diệp 15g, đào nhân 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem hai vị cho vào nước kỹ, sau khi bỏ bã giữ lấy nước thuốc, đem gạo vo

sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước đun sôi, chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo, đổ nước thuốc vào khuấy đều là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết hành ứ.

Công dụng: Thích hợp với mụn cóc bình thường.

Cách dùng: Ngày uống 1 liều, chia vài lần.

Cháo giá đậu vàng

Thành phần: Giá đậu vàng 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Hai thứ trên rửa sạch cho vào nồi với 1 lít nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển nhỏ lửa nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiện.

Công dụng: Thích hợp chữa mụn cóc thông thường.

Cách dùng: Tùy ý sử dụng.

MỤN CỐC BỆT

Cháo bạch quả, ý dĩ nhân

Thành phần: Nhân bạch quả đã bỏ vỏ 8 đến 12 hạt, đường trắng tùy dùng, ý dĩ nhân 100g.

Cách chế: 2 thứ trên rửa sạch, cùng cho vào nồi, thêm 1 lít nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa

nhỏ nấu thành cháo, cho đường trắng điều vị.

Công hiệu: Kiện tì lợi nhuận, thanh nhiệt, khử mủ trừ phong, kháng khối u sưng.

Công dụng: Thích hợp chữa mụn cóc bệt, tì hư tiết tả, đờm suyễn ho, tiểu tiện đau buốt, đái dầm, thuỷ thũng, bệnh đái đường.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc nóng.



Tiết thứ ba

CÁC BỆNH TRỰC TRÀNG HẬU MÔN

BỆNH TRĨ (LÒI ĐOM)

Cháo rau chân vịt

Thành phần: Rau chân vịt tước cả rễ 150g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem rau chân vịt rửa sạch, xé nát, bỏ vào trong nồi nước sôi đun chốc lát để trừ rau chua, sau đó vớt ra; cho gạo đã vo sạch vào nồi, thêm 0,8 lít nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo, chờ cháo sắp chín bỏ rau chân vịt vào, cùng muối, gia vị, nấu chín.

Công hiệu: Dưỡng huyết, chỉ huyết, liễm âm, nhuận táo.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng tràng vị nhiệt độc, thiếu máu ít chất sắt, ngứa trĩ, chảy máu cam, đại tiện ra máu, bệnh hoại huyết và đại tiện bí không thông.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều chia sáng và tối.

Cháo tang nhĩ (mộc nhĩ trên cây dâu)

Thành phần: Tang nhĩ 10g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đem tang nhĩ nấu lên thành canh, lấy nước bỏ bã, rồi cho gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Tiêu trĩ, chỉ huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng hạ huyết trang phong, đại tiện ra máu do trĩ, chảy máu ca, đái ra máu.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, liên tục trong vài ngày.

Cháo tang thâm (quả dâu), gạo nếp

Thành phần: Tang thâm 100g, gạo nếp 150g.

Cách chế: Trước hết rửa sạch tang thâm già vắt lấy nước, sau khi bỏ bã, cho gạo nếp đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Tư bổ gan thận, dưỡng huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa 'ngũ tử hạ huyết, phiền nhiệt gây yếu.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc đói ngấu.

Cháo thương nhĩ tử (quả ké)

Thành phần: Thương nhĩ tử 10-15g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dùng lửa nhỏ xao vàng vị trên, cho 0,2

lít nước ninh cạn còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, rồi cho gạo lùn và thêm 0,4 lít nước, cùng đun thành cháo.

Công hiệu: Bổ ích tì vị, thông khiếu mũi, trừ phong thấp, giảm đau.

Công dụng: Thích hợp chữa phong hàn đầu thống thò lò mũi, trĩ ra máu, phong hàn tê thấp.

Cách dùng: Ăn lúc nóng, ngày 1 liều, chia 2 lần. Người huyết hư đầu thống không nên dùng.

Cháo hồng sậy khô

Thành phần: Hồng sậy khô 2-3 quả, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem hồng rửa sạch thái nhỏ, cùng gạo lùn đã vo sạch bỏ vào nồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Nhuận tràng, nhuận phổi, chỉ huyết hoà vị.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh xuất huyết như người già thổ huyết, ho khan ra máu, lý lâu, đại tiện ra máu, tiểu tiện ra máu, trí lậu hạ huyết.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc còn nóng.

Cháo rau muống

Thành phần: Rau muống 150g, thịt lợn vụn 50g, mã thầy 50g, mỡ lợn 25g, muối tinh 7g, mì chính 2g, gạo tẻ 100g.

Cách chế: Rửa sạch rau muống và thái vụn, mã thầy bỏ vỏ rửa sạch. Dem gạo tẻ vo sạch đổ vào

nồi, cho 1 lít nước, trước dùng lửa to đun sôi, chờ hạt gạo nổ tung ra thành hoa thì cho rau muống, thịt lợn, mã thầy, mỡ lợn, mì chính... sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi niệu lương huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng trúng độc ăn phải cỏ dại, thạch tín, sắn dại, cây dại, hoàng đằng. Các loại bệnh xuất huyết, bệnh lậu, táo bón, trĩ, đái đường, sốt mùa hè của trẻ em, phù thũng bụng báng, phụ nữ huyết hư.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo thanh tương (lá mào gà dại)

Thành phần: Thanh tương 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cành lá mào gà dại tươi ngâm trong nước sau hơn 10 phút đem thái nhỏ, vo đãi sạch gạo lùn cùng đổ vào nồi, thêm lượng nước thích hợp, trước dùng lửa to sau chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo.

Công hiệu: Táo thấp thanh nhiệt, sát trùng, chỉ huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh trĩ, bệnh ghẻ, chứng ngứa trên da thịt.

Cách dùng: Ngày uống 2 lần, 15 ngày là 1 liệu trình.

BỆNH LÒI DOM (THOÁT GIANG)

Cháo lươn, ý dĩ nhân

Thành phần: Lươn 1 con, ý dĩ nhân 60g.

Cách chế: Dem lươn rửa sạch cùng ý dĩ nhân đã rửa sạch bỏ vào nồi, cho nước thích hợp, đun lửa to cho sôi, sau cho lửa nhỏ ninh thành cháo.

Công hiệu: Bổ hư cường gân.

Công dụng: Thích hợp với bệnh lòi dom, chứng sa đì (sa ruột).

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 5 đến 7 ngày là 1 liệu trình.

Cháo kha tử

Thành phần: Kha tử 3g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem kha tử giã nát nấu kỹ, lọc bỏ bã, cho gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ phổi, nhuận tràng, hạ khí.

Công dụng: Dùng chữa ho lâu mất tiếng, đi tả đi lỵ lâu không dứt, lòi dom, đái dầm, hay đi đái đêm.

Cách dùng: Ngày ăn 2 - 3 lần, ăn nóng lúc đói ngấu. Phàm người ngoại tà chưa giải trong có hỏa tà thấp nhiệt không nên dùng.

Cháo hoàng kỳ

Thành phần: Hoàng kỳ 20g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Hoàng kỳ cho 0,2 lít nước ninh còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, cho gạo đã vo sạch vào, thêm 0,3 lít nước ninh đến lúc gạo nở thành hoa đặc thì thôi, khi sắp ăn cho thêm chút đường đỏ.

Công hiệu: Bổ khí thăng dương, ích vệ cố biểu, thoát độc sinh cơ, lợi thủy thoái thũng.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh khí hư, than thể suy nhược, cảm mạo, mệt mỏi yếu sức, kém ăn đại tiện loãng, lòi dom, đổ mồ hôi trộm, mặt sưng húp phù thũng, tiểu tiện khó, hơi ngắn, tim hồi hộp, viêm gan.

Cách dùng: Mỗi ngày sớm tối dùng 1 liều, 7 đến 10 ngày là 1 liệu trình. Phàm những người cảm mạo nóng sốt, những người âm hư hoả vượng không nên dùng.

Cháo ba ba

Thành phần: Ba ba 500g, muối tinh 5g, hoàng tửu 25g, mỡ lợn 50g, bột hồ tiêu 10g, hành củ 25g, gừng lát 25g, canh thịt 1,5 lít, gạo nếp 25g.

Cách chế: Trước tiên chặt đầu ba ba, bỏ mai cứng, đuôi và chân, vớt hết nội tạng, rửa sạch chặt thành từng miếng, đun trong nồi nước sôi, vớt ra bỏ hết da đen; trong nồi đổ mỡ lợn bỏ ba ba vào, đun đến khi hết nước máu đổ rượu vang, hành, gừng, canh thịt rồi đun sôi. Chuyển lửa nhỏ đun nhừ. Bỏ hết xương ba ba cùng hành gừng rồi lại đổ

gạo nếp đã vo sạch vào, cho thêm muối tinh quấy thành cháo, đổ bột hồ tiêu vào quấy là thành.

Công hiệu: Bổ lao thương, tráng âm khí, tư bổ gan thận, thanh nhiệt hao hư.

Công dụng: Thích hợp chữa lòi dom, băng huyết, tì thũng, sốt rét lâu khỏi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ra vài lần ăn.

BỆNH SA ĐÌ (BỆNH THOÁT VỊ)

Cháo hoa tiêu

Thành phần: Hoa tiêu 1,5g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước tiên hoa tiêu rang cho nổ ra, chảy dầu, nghiền thành bột. Gạo lùn đãi sạch đổ vào nồi với 0,5 lít nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, đổ bột hoa tiêu vào quấy đều là thành.

Công hiệu: Ôn trung, tán hàn, trừ thấp chỉ thống, sát trùng.

Công dụng: Thích hợp dùng cho trẻ nhỏ còn bú sữa tích trệ, đau tim, đau bụng do lạnh, nôn mửa, nấc, cam răng, phong hàn tế thấp, thổ tả, sa đì, giun đũa, giun kim.

Cách dùng: Ngày ăn 1 - 2 lần, ăn lúc nóng. Người âm hư hoả vượng cấm dùng.

Cháo hoa mai

Thành phần: Hoa mai trắng 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem gạo lùn đãi sạch cho vào nồi nấu thành cháo, khi sắp chín cho hoa mai trắng vào đun thêm một lát nữa là được.

Công hiệu: Thư can lý khí, kiện tì khai vị.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng thần kinh quan năng, buồn phiền khó chịu, sa đĩ, cận vị khí trệ, mai hạch khí ại khí, kém ăn, mụn độc.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 2 lần ăn lúc nóng, 2 đến 5 ngày là 1 liệu trình.

Cháo hải sâm, thịt lợn

Thành phần: Hải sâm 30g, thịt lợn gày 250g, gạo lùn 100g, đường trắng thích hợp.

Cách chế: Trước hết đem thịt lợn rửa sạch thái nhỏ cùng cho vào nồi cho 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, lại chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, cho gia vị vừa để ăn.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh, dưỡng huyết nhuận táo, trừ thấp lợi tiểu.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh lòi dom, táo bón, liệt dương, di mộng tinh, tiểu tiện nhiều lần, thần kinh suy nhược.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn vào buổi sáng và tối; dùng liên tục từ 7 đến 15 ngày.

Tiết thứ tư

TẬP BỆNH NGOẠI KHOA

BỎNG

Cháo nhãn, vải

Thành phần: Thịt nhãn lồng 20g, hạt vải 20g, sơ mướp 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem 3 vị trên cho nước đun, sau khi bỏ bã cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tâm tì, ích khí huyết, kiện tì vị, dưỡng cơ phụ.

Công dụng: Thích hợp trị các vết thương do bỏng.

Cách dùng: Ngày uống 1 liều, chia làm 2 lần.

Cháo nhân sâm, phụ tử

Thành phần: Nhân sâm 3g, phụ tử 7g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem 2 vị trên ninh trong 40 phút, bỏ bã lấy nước đổ gạo đã vo sạch vào cùng nấu thành

cháo, cho lửa to đun sôi, sau bớt lửa ninh nhừ.

Công hiệu: Đại bổ nguyên khí, bổ tì ích phế, ôn trung chỉ thống, tán hàn táo thấp.

Công dụng: Thích hợp chữa các vết thương do bỏng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, sáng và tối.

Cháo kim ngân hoa, cam thảo

Thành phần: Kim ngân hoa 50g, cam thảo 10g, gạo lứt 30g.

Cách chế: Dem kim ngân hoa, cam thảo rửa sạch cho nước nấu kỹ, sau khi bỏ bã, cho gạo đã vo sạch vào, dùng lửa to, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa các vết bỏng, các loại mụn ngứa do nhiệt độc.

Cách dùng: Ngày dùng 1 lần, liên tục 30 ngày.

BỆNH LỞ (VÌ RẾT)

Cháo sa sâm, liên tử (hạt sen)

Thành phần: Sa sâm 10g, liên tử 15g, bạch quả 10g, gạo lứt 50g.

Cách chế: Dem 3 trên vị cộng thêm nước đun kỹ lấy nước, cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh phế dưỡng âm, dưỡng tâm an thần, thu liễm chỉ đới.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh lở (vì rét).

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, sáng và tối.

Cháo hoàng kỳ, đảng sâm

Thành phần: Đảng sâm 15g, hoàng kỳ 15g, cùi quế 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cho 3 vị trên đun thành nước thuốc, sau khi bỏ bã cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, thoát độc sinh cơ, lợi thủy thoái thũng.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh lở (vì rét)

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, phân vài lần để ăn.

VIÊM MẠCH QUẢN

Cháo hồng táo, củ

Thành phần: Củ từ tươi 100g, hồng táo 10 quả, gạo lùn 250g.

Cách chế: Dem 3 vị trên rửa sạch cùng đổ vào nồi, cho nước hàm lượng thích hợp, đun lửa to cho sôi, chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, bổ tì ích thận, dưỡng huyết an thần.

Công dụng: Thích hợp chữa viêm mạch quản, tắc mạch máu.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 2 lần, ăn lúc nóng.

Cháo đỗ đen hoạt huyết

Thành phần: Đỗ đen 100g, tô mộc 15g, kê huyết đằng 30g, nguyên hồ diện 5g, đường đỏ 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết rửa sạch đỗ đen, cho nước thích hợp ninh chín dở. Mặt khác tô mộc, kê huyết đằng cho nước đun sôi trong 40 phút, sau khi lọc bỏ bã cho đỗ đen chín dở, đổ gạo lùn, nguyên hồ diện và lượng thanh thủy thích hợp vào cùng cho lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, thêm đường tùy thích.

Công hiệu: Hoạt huyết hoá ứ.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh mạch quản, ứ máu cản trở ngừng trệ.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn trong lúc nóng.

Cháo rắn hổ mang, tê tê

Thành phần: Rắn hổ mang 1 con, vảy tê tê nướng 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cho 2 thứ trên vào nước, lấy nước rồi đổ gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Hoạt huyết hoá ứ.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh viêm mạch quản ứ huyết cản trở ứ trệ.

Cách dùng: Ngày uống 1 liều, liên tục trong 40 ngày.

GẦY XƯƠNG

Cháo thịt cua

Thành phần: Cua hồ nước 2 con, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết lấy thịt cua và gạch cua để sẵn; gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi thêm 0,5 lít nước. Dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh như thành cháo, cho thịt cua và gạch cua cùng với gừng sống, dấm xì dầu với lượng thích hợp đun lên là thành.

Công hiệu: Nuôi dưỡng khí huyết, liền xương tiếp gân.

Công dụng: Thích hợp cho chân bị gãy.

Cách dùng: Làm thức ăn cho bữa ăn.



CHƯƠNG THỨ NĂM

**CHÁO THUỐC CHỮA CÁC
BỆNH NGŨ QUAN**



Tiết thứ nhất

CÁC BỆNH VỀ MẮT

VIÊM KẾT MẠC

Cháo quyết minh (hạt muồng), cúc hoa

Thành phần: Quyết minh tử 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem quyết minh tử xao cho có mùi thơm bốc lên, rồi cho hoa cúc trắng đã rửa sạch đổ vào nồi sao, cho 0,2 lít nước ninh còn 0,1 lít, bỏ bã lưu lại nước, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi, cho 0,4 lít nước và đường phèn, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu nhừ thành cháo.

Công hiệu: Thanh gan sáng mắt, thông đại tiểu tiện.

Công dụng: Thích hợp chữa viêm kết mạc, sợ sáng nhiều nước mắt, đau đầu chóng mặt, bệnh cao áp huyết, chứng cao huyết chi và đại tiện táo bí đã thành thói quen.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, 5 - 7 ngày là 1 liệu trình. Phàm là người đại tiện loãng nước hoặc

người huyết hư chóng mặt không nên dùng.

Cháo chi tử nhân (hạt dành dành)

Thành phần: Hạt dành dành 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem hạt dành dành nghiền thành bột, chia làm 4 phần; gạo lùn đãi sạch cho vào nồi, đổ nước vừa phải, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, chờ cho cháo chín nhừ quánh đổ một phần bột chi tử vào, quấy đều là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tả hỏa lương huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh buồn phiền mất ngủ, hoàng đản, bệnh lậu, mụn nhọt độc, viêm kết mạc, đau họng, thổ huyết, huyết ury, đại ra màu, các vết thương xưng thũng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

BỆNH GLÔ - CÔM (THANH QUANG NHÃN)

Cháo sinh địa, hoa mào gà dại

Thành phần: Sinh địa 15g, hoa mào gà dại 9g, trần bì 6g, gạo tẻ 60g.

Cách chế: Trước hết đem 3 vị trên cho vào nồi đun với nước, sau khi bỏ bã; cho gạo lùn đã vo sạch vào cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Tư âm thanh nhiệt, sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh glô - côm.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục dùng từ 7 đến 8 ngày.

Cháo thạch quyết minh (vỏ bào ngư)

Thành phần: Thạch quyết minh nung 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem thạch quyết minh nung đập nát đổ vào nồi đất, cho 0,2 lít nước, đun lửa to trong 1 giờ, bỏ bã lấy nước rồi cho gạo lùn đã rửa sạch vào cùng và thêm 0,6 lít nước, trước cho lửa to, sau cho lửa nhỏ ninh thành cháo.

Công hiệu: Bình can, tiềm dương, thanh nhiệt, sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng chóng mặt hoa mắt, cao huyết áp, bệnh glô - côm, bạch nội (đục thủy tinh thể).

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn vào buổi sáng và tối, 5 đến 7 ngày là 1 liệu trình. Người thường ngày thì vị hư hàn không được dùng.

BẠCH NỘI TRƯỜNG (ĐỤC THỦY TINH THỂ)

Cháo củ từ, dạ minh

Thành phần: Dạ minh sa 9g, củ từ 30g, dây tơ hồng 9g, gạo lùn 60g, đường đỏ thích hợp.

Cách chế: Trước hết đem 3 vị trên cho vào túi vải với 1 lít nước, ninh còn 0,6 lít, cho gạo lùn đã vo sạch và đường đỏ vào đun lửa to, sau chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo.

Công hiệu: Tư bổ can tỳ.

Công dụng: Thích dụng chữa đục thủy tinh thể.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục trong 15 đến 20 ngày.

BỆNH QUÁNG GÀ

Cháo quyết minh tử (hạt muồng)

Thành phần: Quyết minh tử 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem quyết minh tử rửa sạch sẽ, rang cho hơi có mùi thơm, đổ vào nồi đất, cho 0,2 lít nước, ninh còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, đổ gạo lùn đã vo sạch vào, cho thêm 0,4 lít nước; dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo.

Công hiệu: Thanh can sáng mắt, lợi thủy thông tiện.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh viêm gan, gan xơ cứng bụng có nước, bệnh cao huyết áp, chứng cao huyết chi, trẻ em cam tích, quáng gà, phong nhiệt đau mắt, chứng táo bón theo thói quen.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, phân ra vài lần.

Phạm những người đại tiện tháo lỏng hoặc huyết hư chóng mặt không nên dùng nhiều.

Cháo cam giấy

Thành phần: Bánh cam 10g, đường trắng 100g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Dem vị trên thái vụn bằng hạt gạo, chuẩn bị sẵn. Gạo nếp đãi sạch, cho 1 lít nước hoà với bánh cam cùng bỏ vào nồi nấu thành cháo, cuối cùng cho đường trắng vào là thành.

Công hiệu: Kiện vị tiêu thực, hạ khí khoan trung, nhuận phế, trấn ho hoá đờm, khởi ly.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh tim tạng, bệnh thiếu vitamin C, bệnh quáng gà, bệnh da cơ giác hoá, thương thực thảo tả, ăn uống không tiêu, đầy bụng, ho có đờm.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo rau thanh minh, gan dê

Thành phần: Rau thanh minh (còn có tên rau tai phật, rau chân vịt) 100g, gan dê 50g, hành, gừng 5g, muối tinh 5g, mì chính 2g, mỡ lợn 25g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Dem rau chân vịt rửa sạch thái nhỏ; gan dê ngâm rửa sạch thái nhỏ; đổ mỡ vào nồi xào lẫn gan dê với rau chân vịt trong chốc lát, đổ muối

tinh mì chính, xào chín đựng vào bát. Gạo nếp đãi sạch, cho 1 lít nước ninh thành cháo, đổ gan dê, rau chân vịt, hành gừng vào khuấy lên là thành.

Công hiệu: Dưỡng gan, sáng mắt.

Công dụng: Thích dụng chữa chứng quáng gà, glô - côm, bạch nội trường, đau mắt đỏ do nhiệt, ngược gió chảy nước mắt, sợ ánh sáng và hư hao gây yếu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo lá bưởi đắng (quýt hôi)

Thành phần: Lá bưởi đắng tươi mới 100g, đường trắng thích hợp, gạo nếp 50g.

Cách chế: Đem lá bưởi đắng rửa sạch cho 0,3 lít nước nấu còn 0,2 lít, sau khi bỏ bã, đổ gạo nếp đã vo sạch, đường trắng và cho thêm 0,3 lít nước vào cùng, trước dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ ích can thận,, thanh nhiệt sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh hư hao phát sốt, gan thận tinh thiếu hụt, phiền khát, chóng mặt mắt đỏ, chứng quáng gà, chứng liệt dương, phụ nữ âm lạnh cung hàn không có thai.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc nóng. Người công năng sinh dục phát triển bình thường không nên dùng.

BỆNH CẬN THỊ

Cháo lá bưởi đắng (quýt hôi)

Thành phần: Câu kỷ tử (bưởi đắng) 20g, đường trắng tùy ý, gạo nếp 50g.

Cách chế: Dem câu kỷ tử, đường trắng, gạo nếp cùng đổ vào nồi đất, cho 0,5 lít nước, dùng lửa đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Chờ khi cháo sánh đặc đun thêm 5 phút nữa là thành.

Công hiệu: Dưỡng âm bổ huyết, ích tinh minh mục.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh hư tổn, lưng gối đau buốt, vầng đầu ù tai, di tinh do tinh huyết không đủ, chóng mặt hoa mắt, thị lực giảm thoái và tiêu khát do gan thận không đủ, tinh khí không thể cung cấp lên mắt, các bệnh đái đường, chứng mỡ cao huyết, mỡ buồng gan, viêm gan mãn tính, xơ cứng động mạch; còn có thể dự phòng bệnh xơ cứng động mạch tim và bệnh quán tâm.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn vào buổi sáng và tối, có thể dùng lâu dài. Thế nhưng khi có ngoại cảm tà nhiệt và tì hư thấp thịnh không nên dùng.

BỆNH MẮT HOA SINH MÀNG PHỦ

Cháo gan dê

Thành phần: Gan dê 50g, gạo lùn 50g, gia vị lượng thích hợp.

Cách chế: Dem gan dê rửa sạch thái nhỏ, cho lượng nước vừa phải, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo, cho gia vị vừa đủ.

Công hiệu: Dưỡng gan sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp với chứng trẻ em quáng gà, mắt hoa sinh màng phủ.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liều, liên tục 7 ngày.

Cháo gan thỏ

Thành phần: Gan thỏ tươi một buồng, gạo lùn 250g, gừng tươi 3g, muối tinh đủ dùng.

Cách chế: Dem gan thỏ rửa sạch thái nhỏ; gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi, cho 2 lít nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, bỏ gan thỏ vào bỏ gừng tươi vào, lại đun sôi rồi thêm mì chính gia vị được.

Công hiệu: Bổ gan sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh khí hư của gan thận, phong nhiệt, thương công, mắt hoa có màng phủ, đau mắt.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, có thể dùng thường xuyên.

Cháo song quyết minh

Thành phần: Thạch quyết minh 25g, thảo quyết minh 10g, hoa cúc trắng 10g, đường phèn 6g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết cho vào nồi đất đun lên, bỏ bã, lọc nước rồi cho gạo đã vo vào nấu thành cháo, cho đường phèn vào điều vị.

Công hiệu: Thanh gan sáng mắt, dưỡng gan tiêm dương.

Công dụng: Thích hợp chữa người đau mắt sưng đỏ, sợ ánh sáng, chảy nước mắt, chứng cao huyết chi, bệnh cao huyết áp, bệnh đau gan.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 2 lần sáng tối, chữa 3 đến 5 ngày là 1 liệu trình. Phàm những người đại tiện loãng tả không nên dùng.

Tiết thứ hai
CÁC BỆNH VỀ TAI

VIÊM TAI TRONG

Cháo mai ba ba, hạt ý dĩ

Thành phần: Mai ba ba 15g, kim ngân hoa 12g, sai hồ 9g, hạt ý dĩ 18g, đường đỏ tùy ý.

Cách chế: Cho 3 vị trên vào nước nấu thành canh, bỏ bã lấy nước, gạo lùn đã vo sạch cho vào nấu thành cháo, cho đường đỏ vào điều vị là thành.

Công hiệu: Thanh gan lợi đả, thấp nhiệt.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh viêm tai trong do gan mật uất nhiệt mà dẫn đến.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 4 đến 5 ngày.

Cháo quy bản (yếm rùa)

Thành phần: Yếm rùa 18g, thực phụ tử 9g, thủ ô 15g, tri mẫu 9g, gạo lùn 60g, đường đỏ tùy ý.

Cách chế: Trước hết đem 4 vị trên cho vào trong túi vải, cho nước ninh thành canh, sau khi bỏ bã đổ gạo lùn đã vo sạch vào cùng nấu thành cháo, cho đường đỏ điều vị.

Công hiệu: Tư âm bổ thận.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh viêm tai trong do thận hư dẫn đến.

Cách dùng: Ngày dùng 1 lần, liên tục trong 7 - 8 ngày.

BỆNH Û TAI

Cháo rễ rau cần

Thành phần: Rau cần cả rễ 120, gạo lùn 150g.

Cách chế: 2 thứ trên đãi rửa sạch, cùng đổ vào nồi, cho 2 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì tiêu đờm.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh ù tai do đờm hoả tì vị bốc lên.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục trong vài ngày.

Cháo hà thủ ô

Thành phần: Bột hà thủ ô 25g, táo đỏ 2 quả, đường trắng thích hợp, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem gạo lùn, táo đỏ, đãi sạch cùng đổ vào nồi, cho nước thích hợp đun lửa to cho sôi lên, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, chờ cháo chín gần nửa rồi đổ bột hà thủ ô vào vừa ninh vừa khuấy đều, đến khi cháo sánh thì xong, đổ đường trắng vào điều vị.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh huyết, thông tiện, giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh chóng mặt hoa mắt, râu tóc bạc, ù tai, mất ngủ, sức khoẻ giảm sút, tâm trạng hoá loạn, lưng đầu gối đau nhức, mộng tinh hoạt tinh do gan thận đều hư, thanh huyết không đủ mà dẫn đến, người già táo bón, người già cao huyết áp, chứng xơ cứng huyết quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn. Những người đại tiện loãng và đờm thấp thịnh không nên dùng.

BỆNH TAI DIẾC

Cháo lá cây kỷ, thận dê

Thành phần: Lá quýt hôi tươi 500g, thận dê 2 quả, gạo lùn 250g.

Cách chế: Đem lá câu kỷ (quýt hôi) tươi rửa sạch thái nhỏ, cho gạo lùn đã đãi sạch cùng đổ vào

nồi, cho nước 1,5 lít, lửa to đun sôi thì chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, điều vị để ăn.

Công hiệu: Bổ thận, ích tinh, sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh di tinh, thận hư liệt dương, thận hư đau lưng, bàn chân đau nhức, thận hư, tai ù, tai điếc, đêm đi tiểu nhiều.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo thận lợn, nhân sâm

Thành phần: Thận lợn một đôi, nhân sâm 100g, phòng phong 600g, hành trắng 2 củ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem thận lợn bỏ gân màng, thái nhỏ; nhân sâm và phòng phong cho nước đun kỹ, bỏ bã lấy nước; cho gạo lùn đã vo sạch, hành trắng cùng vào, dùng lửa to đun sôi rồi lửa nhỏ ninh nhừ.

Công hiệu: Ích khí, bổ thận, thông dương.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh tai điếc.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để dùng.

Tiết thứ ba

BỆNH VỀ MŨI

VIÊM MŨI

Cháo dâu cúc

Thành phần: Lá dâu 9g, hoa cúc 6g, hạnh nhân ngọt 9g, gạo lùn 60g.

Cách chế: Trước đem 2 vị trên cho vào nước nấu thành canh, sau khi bỏ bã, cho gạo lùn đã vo sạch và hạnh nhân ngọt vào cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Xơ phong, thanh nhiệt, thông khiếu.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh viêm mũi do phong nhiệt mạn tính.

Cách dùng: Ngày dùng 1 lần, liên tục vài ngày.

CHẢY MÁU CAM

Cháo ích mẫu, sinh địa

Thành phần: Nước cỏ ích mẫu 10g, nước sinh địa hoàng 40g, nước ngó sen 40g, nước gừng sống

2g, mật ong 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đổ gạo đãi sạch vào nồi, cho 1 lít nước, dùng lửa lớn đun sôi, sau chuyển thêm chút ít là thành.

Công hiệu: Bổ âm, dưỡng huyết, điều kinh, tiêu ứ, giải khát, trừ phiền.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh âm hư phát nhiệt, sau khi sốt khát nước, tiêu khát, thổ huyết, chảy máu cam, tiểu tiện ra máu, đại tiện ra máu, kinh nguyệt không đều, thượng băng hạ lậu, ngất vì ra máu sau khi đẻ, ố lậu không sạch, đau bụng ứ huyết.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc nóng vào buổi sáng và tối. Phàm những người đại tiện tháo lỏng, tì hư tháo dạ không nên dùng.

Cháo sinh khương (gừng tươi), địa hoàng

Thành phần: Nước địa hoàng sống 50g, gừng sống 2 lát, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem địa hoàng sống tươi sau khi rửa sạch thái thành đoạn, ép lấy nước 50g, gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi với nước vừa đủ và đun lửa to, sau khi sôi cho nước địa hoàng và gừng sống vào, dùng lửa nhỏ ninh thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt sinh nước dãi, lương huyết chỉ huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh sau

khi sốt, âm dịch hao thương, nhiệt thấp không lui, lao nhiệt sốt về ban chiều, hoặc sốt cao mê sảng, cổ khô khát, lở mũi chảy máu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần, không dùng lâu dài.

Cháo hoa thạch lựu

Thành phần: Hoa thạch lựu tươi 10 đoá, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem gạo đãi sạch đổ vào nồi cho 1 lít nước, ninh thành cháo, khi sắp chín cho hoa thạch lựu đã rửa sạch rồi đun lại cho chín là thành.

Công hiệu: Chỉ huyết, chỉ đới.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh chảy máu cam tâm nhiệt thổ huyết, xuất huyết ngoại thương, chảy máu răng, băng lậu, khí hư trắng đỏ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

TỬU TAO TÍ (MŨI BÃ RƯỢU)

Cháo rễ cỏ tranh, nhân đào

Thành phần: Rễ cỏ tranh 15g, đào nhân 10g, đường trắng thích dụng, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem 2 vị trên cho vào nước đun kỹ sau khi bỏ bã cho gạo lùn đã vo vào, nấu thành cháo, bỏ ít đường trắng vào cho dễ ăn.

Công hiệu: Hoạt huyết hành ứ, lương huyết chỉ huyết.

Công dụng: Thích hợp với các bệnh mũi bã rượu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo giao bạch (củ niễng)

Thành phần: Củ niễng 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết củ niễng rửa sạch thái thành sợi nhỏ, cho nước đun kỹ rồi cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Giải nhiệt độc, trừ phiền khát, thông đại tiểu tiện.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh phiền nhiệt, tiêu khát, trẻ con sốt nóng mùa hè, mũi bị bã rượu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần. Người bị bệnh thận và mắc bệnh đường tiết niệu kết đá không nên dùng.

Cháo đậu xanh, tì bà

Thành phần: Đậu xanh 30g, lá tì bà 10g, đường trắng tùy dùng, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem đậu xanh ngâm trong nước nửa ngày, lá tì bà đun kỹ, 2 thứ này với gạo đã vo sạch cùng đổ vào nồi nấu thành cháo, cho thêm đường trắng là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu nóng lợi thủy.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh mũi bã rượu.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liều, chia làm nhiều bữa.

Cháo lá tì bà, hoa cúc

Thành phần: Lá tì bà 9g, hoa cúc 6g, thạch cao sống 15g, gạo lùn 60g.

Cách chế: 3 vị trên cho vào túi vải, thêm 0,9 lít nước đun cạn lấy 0,6 lít. Sau khi bỏ bã cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh vị tả phế, giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bã rượu mũi do phế vị tích nhiệt mà thành, bệnh trứng cá.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liều, 7 ngày là 1 liệu trình.

Cháo ngân hoa, trí mẫu

Thành phần: Kim ngân hoa 9g, trí mẫu 15g, thạch cao sống 30g, gạo lùn 60g.

Cách chế: 3 vị trên cho vào ấm đất, nấu kỹ, sau khi bỏ bã, đổ gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh bã rượu mũi do nhiệt độc tích tụ, bệnh trứng cá.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, 10 đến 15 ngày là 1 liệu trình.

Tiết thứ tư

BỆNH THUỘC BỘ PHẬN YẾT HẦU

VIÊM YẾT HẦU (CỔ HỌNG, CUỐNG HỌNG)

Cháo rễ ngư bàng

Thành phần: Rễ ngư bàng 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem rễ ngư bàng ninh trong 5 phút thành nước thuốc, gạo vo sạch đổ nước lã vào nấu thành cháo, chờ cháo sắp chín thì đổ nước thuốc vào, cho đường trắng vào khuấy đều là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải tiểu, lợi yết hầu.

Công dụng: Thích hợp chữa phong nhiệt cảm mạo, yết hầu đau sưng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc nóng hoặc lúc lạnh đều được.

Cháo ngư bàng tử

Thành phần: Ngư bàng tử 15g, gạo lùn 50g, đường phèn tùy ý.

Cách chế: Dem vị thuốc trên cho nước 0,2 lít, nấu cạn còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước; lại đem gạo lùn đãi sạch vào và cho thêm 0,4 lít nước cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Xơ tán, phong nhiệt, giải độc thấu xối, lợi yết hầu tiêu thũng.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng tật yết hầu đau sưng, ho, khạc ra đờm bất lợi, bệnh xối, xối mọc không đều, thuỷ thũng, táo bón, mụn sưng nhiệt độc chưa tan... do ngoại cảm phong nhiệt.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc nóng. Người vị hàn khí hư kỵ dùng.

Cháo trứng vịt muối, sò biển

Thành phần: Trứng vịt muối 2 quả, hầu cổ (sò biển) 100g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Dem trứng vịt muối bỏ vỏ, đãi sạch gạo lùn, sò biển cùng đổ vào nồi, cho 1,5 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ âm dưỡng huyết, giáng hoả minh tâm.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh hư hoả thương thấp, răng đau họng sưng đau, suy nhược thần kinh, mất ngủ, hạch ở trẻ em.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo trám (ô liu)

Thành phần: Trám 10 quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Cho trám cào nổi nấu trước, chờ cho nước sôi thì vớt quả ra, cho gạo đã vo sạch vào nổi nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, sinh nước hết khát, mát phổi lợi hầu.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng cảm nhiễm đường hô hấp, ho, viêm cổ họng, cổ họng sưng đau, lý trực trùng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều ăn lúc nóng. Phàm là người ho mang tính nhiệt (sốt) chờ hạ sốt mới được dùng.

Cháo cam giá (mía)

Thành phần: Mía tươi mới 250g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem mía rửa sạch tiện thành từng khúc nhỏ, chẻ đôi và gạo đã vo sạch cùng đổ vào nồi, cho 0,5 lít nước, đun to lửa sôi thì chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt sinh tâm, nhuận phế hoà vị, trừ phiền chỉ khát.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh yết hầu sưng đau, ho, tâm phiền khẩu khát, trẻ em sốt trong mùa hè, trẻ em bị chàm eczêma, ăn uống không tiêu.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn thường xuyên.

Cháo kim ngân hoa

Thành phần: Kim ngân hoa 30g, gạo lùn 30g.

Cách chế: Dem kim ngân hoa rửa sạch cho nước nấu kỹ, bỏ bã, đổ gạo đã vo sạch vào lượng nước thích hợp, đun lửa to, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh mụn ngứa nhiệt độc, cổ họng sưng đau, phong nhiệt cảm mạo, hơn nữa có thể phòng cảm nắng.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày vào lúc sáng và tối, rất thích hợp trong mùa hè.

Cháo mã thầy (bột tẻ)

Thành phần: Mã thầy 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem mã thầy bỏ lượt vỏ tím nâu bên ngoài, sau khi thái thành từng miếng cho cùng gạo lùn đã vo sạch vào trong nồi với 0,5 lít nước, đun lửa to cho sôi rồi chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, hoá đờm, tiêu tích.

Công dụng: Thích hợp trị bệnh sốt nóng trẻ em tiêu khát, nhiệt lậu, mắt đỏ, yết hầu sưng đau, ho, sỏi ban đầu và thời kỳ sỏi mọc.

Cách dùng: Ngày dùng 2 - 3 lần, ăn lúc nóng. Trẻ em hư hàn và huyết hư không được dùng.

VIÊM AMIDAN

Cháo trám, bồ công anh

Thành phần: Bồ công anh 15g, trám 50g, củ cải 100g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem ba thức trên giã nát, cho vào trong túi vải, cho lượng nước thích hợp đun sôi trong 20 phút. Sau khi bỏ bã đổ gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng chỉ thống.

Công dụng: Thích hợp chữa viêm amidan.

Cách dùng: Dùng vào bữa ăn, ngày 2 lần.

Cháo rau đắng (khổ thái)

Thành phần: Khổ thái 100g, thịt lợn vụn 50g, muối tinh 5g, mì chính 2g, mỡ lợn 25g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem khổ thái bỏ rễ già, rửa sạch rồi cho nước đun lửa to, khi sôi cho muối tinh, thịt lợn vụn vào nấu thành cháo. Lại đổ mỡ lợn mì chính, khổ thái vào nấu lên là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lương huyết, giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh viêm ruột, kiết lỵ, hoàng đản, viêm ruột thừa, bệnh cúm, viêm khí quản mạn tính, viêm yết hầu, viêm amidan, viêm cổ tử cung.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần. Người tì vị hư hàn không nên dùng.

Cháo mướp đắng (khổ qua)

Thành phần: Mướp đắng 100g, đường phèn 50g, muối tinh 3g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem mướp đắng bỏ ruột, thái thành miếng nhỏ; gạo lùn vo sạch cùng lượng nước thích hợp, đun lửa to sôi, cho mướp đắng, đường phèn, muối tinh vào chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh thử điều nhiệt, mát lòng sáng mắt, giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng xương đau, phiền khát, cảm nắng phát sốt, bệnh cúm, kiết lỵ, đau mắt đỏ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần để ăn.

ÂM THANH KHẢN CỔ

Cháo can đông thái ninh

Thành phần: Can đông thái (rau cải khô, bắp cải khô) 30 - 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: 2 vị trên đãi sạch cùng với 0,5 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, dùng một ít dầu lạc điều vị.

Công hiệu: Dưỡng âm, kiện vị hoá đờm, hạ khí.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh ho do nóng phổi, viêm cổ họng mất tiếng, sau khi ồm môn vị (cửa dạ dày) không mở được.

Cách dùng: Ngày dùng 1 lần, chia vài lần.

Tiết thứ năm

BỆNH TRONG KHOANG MIỆNG

SÂU RĂNG

Cháo đậu phụ, thương nhĩ (quả ké)

Thành phần: Đậu phụ một bìa, thương nhĩ tử 25g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem thương nhĩ tử bọc trong túi vải, đậu phụ và gạo đã vo sạch bỏ vào nồi cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Tán phong khử thấp, thanh nhiệt sinh nước, tiêu viêm chấn thống.

Công dụng: Thích hợp chữa sâu răng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo huyền sâm, nhị địa

Thành phần: Huyền sâm 15g, sinh địa hoàng 15g, thực địa hoàng 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem 3 vị trên cho nước nấu kỹ rồi đổ

gạo lùn vo đãi sạch đổ vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ âm bổ thận, sinh nước nhuận táo, lương huyết giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa sâu răng.

Cách dùng: Ngày uống 1 liều, chia vài lần.

Cháo củ cải, dạ dày lợn (cổ hũ lợn)

Thành phần: Dạ dày lợn chín 100g, củ cải trắng 100g, hành củ 10g, gừng sống 5g, dấm thơm 15g, bột hồ tiêu 2g, bột hoa tiên 2g, mì chính 2g, muối tinh 10g, rượu vàng 15g, dầu thơm 25g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dạ dày lợn chín và củ cải trắng thái nhỏ thành sợi, cho dầu thơm vào nồi và xào hai loại sợi thái trên rồi cho tiếp rượu, dấm, hành, gừng, hồ tiêu, mì chính, muối tinh; xào xong đựng vào bát. Lại đem gạo lùn vo sạch và 1 lít nước nấu thành cháo, cháo chín đổ vào bát rắc bột hoa tiên lên là thành.

Công hiệu: Bổ hư tổn, ích khí chỉ khát.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh trẻ con cam giun da vàng, thủy tả không ngừng, mụn ngứa đau đớn, sâu răng đau nhức đầu, lở trọc trắng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

XUẤT HUYẾT LỢI

Cháo chi tử, ngẫu tiết

Thành phần: Chi tử (dành dành) 10g, ngẫu tiết (đốt ngó sen) 15g, thạch cao sống 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cho sinh thạch cao vào nước đun trong 30 phút, thêm dành dành và đốt ngó sen vào nấu thành nước, gạn bỏ lấy nước, đổ gạo đã vo sạch vào rồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lương huyết chỉ huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng lợi xuất huyết do tràng vị tích nhiệt, chứng lợi sưng tấy sắc máu tươi hồng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục trong 7 ngày.

Cháo dấm, ngọc trúc

Thành phần: Ngọc trúc 15g, dấm gạo thích hợp, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem ngọc trúc cho nước nấu kỹ, sau khi bỏ bã đổ gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo, chờ khi cháo sắp chín thì cho dấm gạo vào là thành.

Công hiệu: Bổ âm nhuận phổi, sinh nước dưỡng dạ dày.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh lợi xuất huyết

do vị âm không đủ, chứng chảy máu chân răng, răng lợi bị nát, sưng đau không chịu nổi, chữa lâu không khỏi.

Cách dùng: Ngày uống 1 liều, phân vài lần.

Cháo rau hoàng hoa, địa hoàng

Thành phần: Hoàng hoa thái (rau hoa hiên) 60g, sinh địa hoàng 15g, đốt ngó sen tươi 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Cho 3 vị trên nấu lấy nước rồi đổ gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt chỉ huyết, giải độc tiêu nhọt.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng chảy máu chân răng do thân âm hư, chứng chân răng lung lay, hơi đau, nhức đầu, ù tai.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ra vài lần.

Cháo thủ ô, hoa sinh y (lục nhân)

Thành phần: Hà thủ ô 15g, hoa sinh y 3g, gạo lùn 60g.

Cách chế: Cho nước vào hà thủ ô ngâm ninh lấy nước thuốc, đổ gạo lùn đã vo sạch, vỏ áo lạc nhân vào rồi thêm nước vừa đủ, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ đun thành cháo.

Công hiệu: Bổ gan thận, mát máu cầm máu.

Công dụng: Thích hợp chữa dương thận âm hư tổn, hoả hư thương phù, chảy máu chân răng do âm không đủ dương dẫn đến.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục dùng một số liều.

ĐAU RĂNG

Cháo sinh thạch cao

Thành phần: Sinh thạch cao 60-90g, gạo lùn 100g.

Cách chế : Sinh thạch cao và gạo lùn đã đãi sạch cho vào nồi, thêm 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo, bỏ thạch cao, thêm đường trắng điều vị là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tả hoả, trừ phiền khát.

Công dụng: Thích hợp các chứng sốt cao khát nước, phổi nhiệt ho, vị nhiệt đau răng, viêm họng, cảm mạo nặng, đau đầu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

LỎ MỒM LỎ MIỆNG

Cháo mộc thông

Thành phần: Mộc thông 12g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem mộc thông cho vào nước đun kỹ, bỏ bã rồi cho gạo lùn đã đãi sạch vỏ vào nồi, đun lửa to sôi lên sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Tả hỏa hành thủy.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh thủy thũng, tiểu tiện ra máu, lở miệng, tâm phiền dạ đề, hoàng đản.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, có thể cho thêm đường để ăn. Người bên trong không thấp nhiệt hoặc thiếu nước, khí nhược, đi tiểu nhiều lần không nên dùng.

Cháo đạm trúc nhiệt

Thành phần: Lá đạm trúc 15g, gạo lùn 50g, muối ăn 2g.

Cách chế: Đem lá đạm trúc cho nước ninh, bỏ bã lấy nước. Đổ gạo đã vo sạch vào nước đạm trúc nấu cháo rồi cho muối ăn vào điều vị.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, lợi thủy thông lâm.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng trẻ em cảm mạo, phát sốt, lở miệng, viêm lợi, khẩu khát phiền toái, tiểu tiện ít, có máu đỏ.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liệu trình, chia nhiều lần.

HÔI MIỆNG (THỐI MỒM)

Cháo lệ chi (vải)

Thành phần: Vải (bỏ vỏ và hạt) 5 - 7 quả, gạo lùn 50g, táo đỏ 5 quả.

Cách chế: Dem 3 vị trên rửa sạch cùng cho vào trong ấm đất, với 0,5 lít nước ninh đến khi trên mặt cháo có mỡ cháo là được.

Công hiệu: Ích khí sinh tâm, bổ phổi yên tâm, hoà tì khai vị, hành khí chỉ thống.

Công dụng: Thích hợp trị chứng cơ thể suy nhược sau khi ốm, bệnh sốt tổn thương tới mức người ốm khí huyết không đầy đủ. Cũng có thể dùng cho các chứng phiền khát, ho, vàng đầu, khí hựt, tâm trí hốt hoảng, đau vùng dạ dày khi lạnh, răng đau tới năm canh, miệng hôi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần ăn.

Cháo hoàng qua (dưa chuột)

Thành phần: Hoàng qua 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem dưa chuột thái thành lát, cho gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi nước, giải độc.

Công dụng: Thích hợp trị chứng hôi mồm, cổ họng sưng đau, mắt đỏ, thổ tả, sốt nóng khát nước.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Cháo sinh lô căn (rễ lau)

Thành phần: 'Rễ lau tươi 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem rễ lau tươi (sinh lô căn) rửa sạch cho 0,1 lít, ninh cạn còn một nửa đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt sinh tân.

Công dụng: Thích hợp trị bệnh ung thư thực quản, miệng hôi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.



CHƯƠNG THỨ SÁU

**CHÁO THUỐC PHÒNG
UNG THƯ, CHỐNG UNG THƯ**



UNG THƯ GAN

Cháo lá nhợc trúc (vầu)

Thành phần: Lá vầu non 60g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem vị trên sắc bỏ bã lấy nước, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Giải độc tiêu thũng, chỉ thống chỉ huyết.

Công dụng: Thích hợp với các chứng ung thư gan, ung thư thực quản, ung thư dạ dày, ung thư cổ tử cung.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, vào buổi sáng và tối.

Cháo củ từ, biển đậu

Thành phần: Bạch biển đậu 100g, củ từ 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 3 thứ trên vo sạch, rửa sạch cùng đổ vào nồi, cho 1 lít nước, trước đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì hoá thấp.

Công dụng: Thích hợp cho người bị chửa ung thư gan lấy việc tháo tả tì hư làm chủ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 - 2 lần, ăn thường xuyên.

Cháo dương can, ba thái

Thành phần: Gan dê 200g, ba thái (rau chân vịt) 50g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Dem gan dê rửa sạch thái mỏng, rau chân vịt rửa sạch thái thành đoạn cùng với gạo lùn đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư gan.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, vào buổi sáng và tối.

Cháo gan gà, trứng gà

Thành phần: Gan gà 200g, trứng gà 1 quả, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem gan gà rửa sạch thái nhỏ, trứng gà đánh nhuyễn, hỗn hợp với gan gà, cho gạo lùn vo sạch cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư gan.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 2 lần sáng và tối.

Cháo tử thảo, bạch thược

Thành phần: Tử thảo (cát cánh) 10g, bạch thược 15g, ý dĩ nhân 50g, đường trắng.

Cách chế: Trước hết đem 2 vị trên cho vào nước sắc lấy nước thuốc, lấy hạt ý dĩ nhân đã rửa sạch cùng cho vào nồi nấu thành cháo, cho thêm đường trắng vào là thành.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho bệnh ung thư gan.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn vào lúc sáng và tối.

UNG THƯ THỰC QUẢN

Cháo lô căn sống

Thành phần: Lô căn tươi (rễ lau tươi) 30g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Đem rễ lau tươi rửa sạch, cho 0,5 lít nước sắc cạn còn một nửa; cho gạo lùn đã đãi sạch nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, sinh tân.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư thực quản, hôi miệng...

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo lãg, dĩ, kha tử

Thành phần: Lãg giác mễ 10g (lãg giác là củ ấu), ý dĩ nhân 10g, kha tử 10g, canh gạo vừa đủ.

Cách chế: Dem ba vị trên nghiền thành bột rồi chia ra hai phần, chuẩn bị sẵn. Mặt khác đem gạo lùn đã vo sạch nấu lên thành cháo, lấy cháo hoà lẫn bột trên.

Công hiệu: Ích vị chỉ thổ (bổ dạ dày hết nôn mửa).

Công dụng: Thích hợp trong bệnh ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày uống 1 liều, chia 2 lần.

Cháo bồi mẫu

Thành phần: Xuyên bối mẫu 10g, gạo lùn 60g, đường trắng vừa lượng thích hợp.

Cách chế: Dem gạo lùn đãi sạch, cho nước vào nấu thành cháo, chờ cháo sắp sánh đặc thì cho bột xuyên bối mẫu và đường trắng, lại ninh sôi 2, 3 lần thì thành.

Công hiệu: Nhuận phổi, dưỡng dạ dày, hoá đờm, khỏi ho.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng sưng phổi, viêm khí quản cấp tính, chứng ho khí suyễn, hơn thế có thể phòng chống ung thư dạ dày, ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc nóng.

Cháo sa tiên tử

Thành phần: Sa tiên tử 10 - 15g; gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem sa tiền tử cho vào túi vải, bỏ vào trong ấm đất, cho 0,2 lít nước sắc còn 0,1 lít. Bỏ túi vải ra. Cho gạo lùn đã vo sạch cộng thêm 0,4 lít nước, cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Lợi nước tiêu thũng, dưỡng gan sáng mắt, khử đờm hết ho.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng viêm khí quản mạn tính của người già, tiểu tiện bất lợi, thấp nhiệt lậu, huyết hư, đái ra máu, tử thấp tả lý, ho nhiều đờm, mắt đỏ sưng đau, đồng thời chữa cả cho người mắc các chứng cao áp huyết chi, viêm đường tiết niệu, viêm bàng quang, thủy thũng cầu kết mạc và còn có thể dùng trong bệnh ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc nóng. Phàm người thận hư hoạt tinh không được dùng.

Cháo củ cải

Thành phần: Củ cải tươi 250g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem củ cải tươi rửa sạch thái vụn, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Hoá đờm hết ho, tiêu thực lợi cách, hết khát.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh đái đường của người già, các chứng viêm khí quản mạn tính của người già, còn có thể phòng chống ung thư thực quản và ung thư dạ dày.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng và tối, ăn lúc nóng.

Cháo ý dĩ nhân

Thành phần: Ý dĩ nhân 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: 2 thứ trên rửa sạch, vo sạch, cùng bỏ vào nồi với 1 lít nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Khử phong thấp, tiêu thủy thông, khỏi đau tê.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh phù nề, nấm ăn chân, tê đau các khớp xương do phong thấp, thủy đậu trẻ em, viêm và ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia nhiều lần để ăn.

Cháo nhân hạt dẻ

Thành phần: Nhân hạt dẻ 200g.

Cách chế: Dem nhân dẻ rửa sạch bỏ vào nồi, cho nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp trị ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo ngũ nhân chống ung thư

Thành phần: Úc lý nhân 10g, từng tử nhân 10g, bách tử nhân 10g, đào nhân (bỏ da nhân) 10g, hạnh nhân 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem 5 vị trên hỗn hợp lại nghiền nát, cho gạo lùn đã vo sạch cùng bỏ vào nồi, đổ 1 lít nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Có thể cho thêm đường trắng để dễ ăn.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều chia vài lần.

Cháo nhân sâm, mật ong

Thành phần: Nhân sâm 3g, mật ong 50g, nước gừng sống thích hợp, nước rau hẹ tùy thích, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem nhân sâm thái mỏng, cho gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo, đổ nước gừng sống, nước rau hẹ và mật ong vào, quấy đều đun sôi lại là thành.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ra vài lần.

UNG THƯ DẠ DÀY

Cháo a giao (cao da lừa), gạo nếp

Thành phần: A giao 30g, đường đỏ 15g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Dem gạo nếp vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước, đun to lửa đến lúc sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, cháo chín thì đổ hạt a giao đã giã nhỏ, vừa ninh vừa quấy, cho đường đỏ vào là thành.

Công hiệu: Bổ âm, bổ hư, ích phổi dưỡng dạ dày, dưỡng huyết, cầm máu, an thai.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng ho do huyết hư, ho lâu khạc ra máu, thổ ra máu, đỏ máu cam, đại tiện ra mau, kinh nguyệt quá nhiều, băng lậu, động thai không an. Còn có thể phòng chống ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, 3 đến 4 ngày là 1 liệu trình. Người tì vị hư yếu không nên dùng.

Cháo ô mai

Thành phần: Ô mai 15g, táo đỏ 5g, đường phèn 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem ô mai rửa sạch với 0,2 lít sắc cạn còn một nửa, bỏ bã lấy nước; lại dem gạo vo sạch, táo rửa sạch cùng bỏ vào nồi, sau chuyển lửa

nhỏ nấu thành cháo, cho đường phèn vào tiếp tục nấu thành cháo.

Công hiệu: Ích khí bổ dưỡng da dày, lợi nước tiêu thũng, khỏi bệnh sinh tân, trừ giun sán, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh ho lâu do hư nhiệt, phiền khát, bệnh lý, bệnh giun đũa, đau bụng, nôn mửa, nấm da trâu, ăn ngủ kém, có thể phòng trị ung thư da dày, đại tiện ra máu.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và tối lúc bụng đói. Những người bệnh lý cấp tính và ho do cảm mạo không nên dùng.

Cháo ma nhân (nhân hạt gai dầu, nhân gai mèo)

Thành phần: Ma nhân 20g, gạo lùn 80g.

Cách chế: Dem 2 vị trên đã rửa sạch cùng bỏ vào nồi, cho nước vừa đủ, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Nhuận tràng thông tiện.

Công dụng: Thích hợp chữa ung thư da dày, đại tiện khô rở rết.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia vài lần.

Cháo chi ma (vừng)

Thành phần: Vừng đen 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Vừng đem phơi khô, xao chín nghiền nát rồi cùng đổ vào nồi với gạo lùn đã đãi sạch, cho 1 lít nước rồi dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ.

Công hiệu: Bổ gan thận, nhuận ngũ tạng.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh thân thể suy yếu, tóc bạc sớm, đại tiện táo, chóng mặt hoa mắt, thiếu máu, táo bón, ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo trần bì, thịt nạc

Thành phần: Trần bì 9g, mai cá mực 12g, thịt nạc 50g, gạo lùn tùy ý.

Cách chế: Trước tiên đem trần bì, cá mực, gạo lùn đã đãi sạch cùng bỏ vào nồi nấu cháo, sau khi chín, bỏ trần bì, cá mực ra, lại đổ thịt nạc vào ninh nhừ, cho thêm muối và gia vị.

Công hiệu: Ngừng nôn mửa, kiện tì, nhuận khí.

Công dụng: Thích hợp chữa nôn mửa, ung thư dạ dày, nôn mửa không ngừng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo tât bột

Thành phần: Tât bột 2 - 4g, hồ tiêu 1 - 3g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem 2 vị trên nghiền thành bột, đổ

gạo đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo, chờ cháo chín đổ bột thuốc vào, lại đun sôi lên cho đến lúc cháo sóng sánh là được.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, chỉ thống.

Công dụng: Thích hợp chữa đau đốn do ung thư dạ dày.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo trúc lịch

Thành phần: Trúc lịch tươi 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem gạo lùn đãi sạch bỏ vào trong nồi đất, cho 0,5 lít nước đun to lửa, sau chuyển nhỏ lửa nấu thành cháo, đổ trúc lịch vào khuấy đều là thành.

Công hiệu: Thanh hoá đờm nhiệt, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh ho sốt nóng có đờm trúng gió hôn mê, ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để dùng.

Cháo bách hợp

Thành phần: Bách hợp khô 50g, đường trắng 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem bách hợp khô, gạo lùn đãi sạch bỏ vào nồi, cho 1 lít nước lã, lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, bỏ thêm đường trắng vào là thành.

Công hiệu: Dưỡng tâm thanh nhiệt, nhuận phế điều trung, trấn tĩnh ngừng ho, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh phổi kết hạch, phổi hao ho ra máu, sau kỳ sốt nóng nhiệt độ cao kéo dài, tinh thần bất ổn, viêm khí quản mạn tính, phế khí thũng, chi khí quản sưng trướng, chứng phát điên (istêri), ung thư dạ dày, ung thư thực quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo táo đỏ, thủ ô

Thành phần: Táo' đỏ 10 quả, thủ ô 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem táo hồng bỏ hạt rửa sạch, thủ ô cho nước vào nấu lấy nước, đem gạo lùn đổ vào cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, nhuận tràng thông tiện.

Công dụng: Thích hợp trong chữa ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo rễ đào

Thành phần: Mì hấu đào 125g, thịt nạc 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem rễ đào khỉ mặt đỏ rửa sạch cho nước vào nấu lấy nước, bỏ thịt nạc đã thái

vụn và gạo lùn đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu thũng, khử phong lợi nhuận.

Công dụng: Thích hợp cho việc chữa bệnh ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo củ ấu, ngọc trúc

Thành phần: Củ ấu 15g, kha tử 9g, hồng hoa 3g, ngọc trúc 15g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem 4 vị trên sắc lấy nước, đổ gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh thử giải nhiệt, trừ phiền chỉ khát, hoạt huyết hành ứ, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp đối với người bị bệnh ung thư dạ dày, ung thư thực quản, ung thư vú, ung thư cổ tử cung, kinh nguyệt quá nhiều, loét ruột.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài nhiều lần để ăn.

Cháo bạch hoa trà thảo chống ung thư

Thành phần: Cỏ lười rắn mai hoa 125g, rễ cỏ tranh trắng 125g, ý dĩ nhân 50g, đường đỏ đủ dùng, gạo lùn 200g.

Cách chế: Trước hết đem 3 vị trên cho nước nấu

kỹ, sau đó bỏ bã, đổ gạo đã vo sạch vào nước đó nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết chỉ thống, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài 3 lần để ăn.

Cháo rau rút

Thành phần: Rau rút (thuần thái) 200g, đường phèn 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem rau rút rửa sạch, dùng nước sôi trần qua và để ráo nước; đem gạo lùn vo đãi sạch, bỏ vào nồi, cho 0,5 lít nước lã, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Cho đường phèn vào, đổ rau rút vào trong chốc lát là thành.

Công hiệu: Làm đầy tràng vị, thanh nhiệt độc, tiêu thũng.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng nhiệt lý, hoàng đản, loét dạ dày, nôn mửa, buồn nôn, viêm dạ dày mạn tính, ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

UNG THƯ RUỘT

Cháo bán chi liên

Thành phần: Bán chi liên 15g, cỏ lười rấn mai hoa 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem 2 vị thuốc trên nấu lấy nước, bỏ gạo lùn đã vo sạch vào nước đó nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết hành ứ, tiêu thũng chỉ thống, chống ung thư.

Cách dùng: Thích hợp đối với người bị ung thư ruột, ung thư dạ dày, ung thư thực quản, ung thư cổ tử cung.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo long quy, ý nhân

Thành phần: Long quy 15g, bán biên liên 15g, thảo hà sa 15g, ý dĩ nhân 100g.

Cách chế: Trước hết đem 3 vị trên nấu thành nước thuốc, cho ý dĩ nhân rửa sạch cùng đổ vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi nước tiêu thũng, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư ruột.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo quỳ thụ tử, táo mật

Thành phần: Quỳ thụ tử 300g, táo mật 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem quỳ thụ tử cho vào túi vải, cho gạo lùn đã vo sạch và táo mật cùng vào nồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho việc chữa ung thư đại tràng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo củ ấu

Thành phần: Củ ấu cả vỏ 20 củ, mật ong 10g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem củ ấu rửa sạch giã nát cho vào nồi nấu thành nước hồ, đổ gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo. Khi cháo chín đổ mật ong vào là thành.

Công hiệu: Ích vị nhuận tràng.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư ruột.

Cách dùng: Dùng liên tục.

UNG THƯ PHỔI

Cháo nhân sâm, hồng táo

Thành phần: Nhân sâm 4 - 6g, táo đỏ 10 quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem nhân sâm thái thành miếng nhỏ, cho gạo lùn đã đãi sạch cùng táo đỏ vào nồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Ích khí bổ hư.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh cho người hư thoát và thể nhược suy yếu sau khi xuất huyết ung thư phổi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều.

Cháo tiên hạc thảo, hồng táo

Thành phần: Tiên hạc thảo 30g, hồng táo 20 quả, gạo nếp 50g.

Cách chế: Trước hết đem tiên hạc thảo (còn gọi là long nha thảo) cho vào nước sắc lấy nước thuốc rồi đổ gạo đã vo sạch và táo đỏ vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Giải độc tiêu thũng, khởi bệnh, cầm máu.

Công dụng: Thích hợp cho người bị bệnh ung thư phổi ho ra máu lâu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều.

Cháo bạch cập, ngân hoa

Thành phần: Bạch cập 50g, kim ngân hoa 25g, bồ công anh 25g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem 3 vị thuốc trên cho nước vào

đun lấy nước thuốc, đổ gạo đã vo sạch vào nước đó nấu thành cháo.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, sáng và tối.

Cháo trùng thảo, kim quy

Thành phần: Đông trùng hạ thảo 5g, sa nhân 6g, kim tiền quy 500g, bột giảm bông 25g, trứng gà 3 quả, gạo lùn 100g, bột gia vị tùy ý.

Cách chế: Trước hết đem thịt rửa ngâm trong rượu vàng cùng với hành gừng xào cho thơm, đổ gạo đã vo sạch vào nồi ninh nhừ thành cháo; sa nhân, đông trùng hạ thảo, trứng gà cả vỏ cùng cho vào sắc lấy nước; nước thuốc và trứng gà đã bỏ vỏ cùng đổ vào nồi cháo là thành.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 7 - 15 ngày.

Cháo toàn quất lâu, ý dĩ

Thành phần: Toàn quất lâu 15g, ngũ tinh thảo 30g (rau giấp cá, cây diếp cá), bí đao 15g, ý dĩ nhân 30g, đường trắng tùy ý.

Cách chế: Đem 3 vị trên sắc lấy nước thuốc, hạt

ý dĩ nhân đã đãi sạch cho vào nấu thành cháo, thêm đường trắng vào cho dễ ăn.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 7 đến 15 ngày.

Cháo nấm ăn

Thành phần: Nấm ăn 30g, rễ nho dại 60g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem rễ nho dại cho nước sắc thành nước thuốc, nấm ăn rửa sạch thái nhỏ, đổ gạo lùn đã vo sạch vào ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 2 bữa ăn sớm tối.

UNG THƯ TUYẾN SỮA

Cháo cá diếc, củ từ

Thành phần: Cá diếc tươi 1 con, củ từ sống 50g, gạo lùn 100g, muối tinh chút ít.

Cách chế: Trước hết đem cá diếc rửa sạch bỏ vảy và nội tạng, củ từ sống nghiền thành bột; cá

diếc và gạo nấu thành cháo, chờ cháo sắp chín, bỏ củ từ và muối ăn vào nấu thêm một lúc là thành.

Công hiệu: Kiện tỳ lợi nhuận, ích khí dưỡng âm.

Công dụng: Thích hợp cho người ung thư tuyến sữa.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 2 bữa sáng và tối, từ 5 đến 10 ngày là 1 liệu trình.

Cháo củ ấu, tử thảo

Thành phần: Củ ấu 15g, rễ tử thảo 15g, bạch quả 15g, ý dĩ nhân 30g, mật ong tùy ý.

Cách chế: Dem tử thảo cho nước sắc thành thuốc, củ ấu và bạch quả bỏ vỏ, cho ý dĩ nhân đã rửa sạch vào nồi nấu thành cháo, cháo chín đổ mật ong vào là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt lương huyết, giải độc tiêu thũng, chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư tuyến sữa.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều.

UNG THƯ TỬ CUNG

Cháo lá cà rốt

Thành phần: Lá cà rốt 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem lá cà rốt rửa sạch thái vụn, cho gạo lùn đã vo sạch cùng nấu thành cháo.

Công hiệu: Chống ung thư.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư tử cung.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo hồng hiện thái (rau dền đỏ)

Thành phần: Hồng hiện thái 40g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem rau dền đỏ rửa sạch thái nhỏ, cho gạo lùn đã đãi sạch vào đun như thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, khỏi lạnh ngừng tả, thông huyết mạch.

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư tử cung.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc nóng.

UNG THƯ ÂM ĐẠO

Cháo mộc nhĩ

Thành phần: Thuỷ phát hắc mộc nhĩ 100g, thịt lợn vụn 50g, ruột rau cải trắng (bạch thái tâm) 50g, tôm nõn (hà mã) 25g, gạo tẻ 100g.

Cách chế: Đem hắc mộc nhĩ và ruột cải trắng rửa sạch thái nhỏ, tôm nõn rửa sạch; bắc nồi đun

lửa, đổ mỡ thơm vào, đổ rau cải thịt lợn, hắc mộc nhĩ xào chín, cho muối và mì chính, đựng vào trong bát sẵn. Đổ gạo tẻ đã vo sạch rồi cho nước nấu thành cháo, sau khi cháo chín đổ 3 thứ đã xào vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Lương huyết chỉ huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh quán tâm, bệnh cao huyết áp, xơ cứng huyết quản, táo bón, băng huyết lậu hạ, huyết hư trắng đỏ, ung nhọt chảy máu, đầy mắt chảy máu, các chứng viêm loét mụn nhọt, ung thư cổ tử cung, ung thư âm đạo.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần. Phàm người đại tiện bất thực không nên dùng.

UNG THƯ ÂM KINH (DƯƠNG VẬT)

Cháo lá xa tiền

Thành phần: Lá xa tiền tươi 60g, hành trắng 3 củ, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem lá xa tiền và hành củ rửa sạch thái nhỏ cùng cho vào nồi đất, cho 0,2 lít sắc cạn còn 0,1 lít, sau khi bỏ bã đổ gạo lùn đã đãi sạch và thêm 0,6 lít nước ninh thành cháo, trước dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Lợi niệu, thanh nhiệt, sáng mắt, khử đờm.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh viêm thận cấp tính, tiểu tiện không thông, đái ra máu, thủy thũng, viêm ruột tả cấp mạn tính, bệnh cao huyết áp, bệnh mắt sưng đỏ, và còn chống được ung thư dương vật.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 2 - 3 lần, 5 - 7 ngày là 1 liệu trình. Phàm những người mắc bệnh di tinh, đái dầm không nên dùng.

Cháo sơn từ cô (cây gai sữa, gai trống, tật lê)

Thành phần: Sơn từ cô 30g, xơ mướp 500g, hải táo 3g, (loài rong biển), gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem 3 vị trên cho nước nấu thành canh, bỏ bã lấy nước. Gạo đã vo sạch vào nồi, cho nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, cháo chín cho nước thuốc kia vào khuấy đều là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt thông lạc, chống ung thư

Công dụng: Thích hợp cho người bị ung thư dương vật.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

BỆNH BẠCH HUYẾT (MÁU TRẮNG)

Cháo mục túc (rau muống)

Thành phần: Mục túc 200g, gạo lùn 100g, mỡ lợn,

muối tinh, mì chính mỗi thứ tùy dùng thích hợp.

Cách chế: Trước hết đem rau muống rửa sạch thái thành đoạn, cho mỡ lợn vào nồi, thả rau muống xào chín, cho mì chính, gia vị chuẩn bị sẵn; lại đổ gạo lứt đã vo sạch vào nồi, cho 1 lít nước, dùng lửa to đun cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, đổ rau muống vào là thành.

Công hiệu: Thanh tì vị, lợi đại tiểu tràng, khử kết đá.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh kết đá ở bàng quang, phù thũng, gân cốt đau đớn, đau thần kinh, bệnh bạch huyết, bệnh thiếu vitamin K.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn trong lúc nóng. Phàm là những người tì vị hư hàn và tố thể dương hư không nên dùng.

CHƯƠNG THỨ BẢY

**CHÁO THUỐC VỚI
MỸ DUNG VÀ DƯƠNG SINH**



DƯỠNG DUNG NHAN DA MỊN MÀNG

Cháo bổ huyết dung nhan đẹp

Thành phần: Đương quy 10g, xuyên khung 3g, hoàng kỳ 5g, hồng hoa 2g, canh luộc gà 1 lít, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem ba vị trên rửa bằng rượu gạo, thái thành lát mỏng, các vị thuốc cho vào túi vải, cho canh luộc gà và nước lã thích hợp ninh thành nước thuốc. Sau khi bỏ túi vải ra đổ gạo lùn đã vo sạch, đun lửa to, lại chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ huyết lọc máu, lọc khí, khử ứ, làm đẹp sắc, khử tàn nhang trên mặt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh sắc mặt nhợt nhạt do huyết hư gây ra cùng các chứng tàn nhang đen, những quầng đen trên khoé mắt.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần. Phụ nữ có thai và người có kinh nguyệt nhiều không nên dùng; người gan hoả thịnh, tì hư thực thiếu cang không nên dùng.

Cháo xương cột sống dê

Thành phần: Xương cột sống dê 1 bộ, gạo kê xanh (thanh tiểu mễ) 100g, hành, gừng sống, muối

tinh mỗi thứ một chút ít.

Cách chế: Trước hết đem xương cột sống dê chặt vụn, cho lượng nước thích hợp ninh hầm trong 4 giờ, lấy nước hầm đó cho gạo kê xanh rửa sạch vào nấu thành cháo, bỏ hành, gừng, muối cho vừa.

Công hiệu: Ích âm bổ tủy, nhuận trạch cơ da.

Công dụng: Thích hợp trị các chứng âm hư bất túc, hư lao gây yếu, ho lao phổi, da dẻ, lông tóc tiêu tụy.

Cách dùng: Sáng và tối ăn lẫn với cơm.

Cháo nhân táo chua, quế viên (cùi nhĩ)

Thành phần: Nhân táo chua 30g, quế viên nhục 15g, đường đỏ 10g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem nhân táo chua, quế viên nhục rửa sạch bằng nước lã, nhân táo chua giã nát buộc trong 2 lần vải, quế viên nhục thái thành mảnh nhỏ cùng với gạo lùn đã vo sạch vào nồi, cho 1 lít nước lã, đun thành cháo, bỏ đường đỏ vào là thành.

Công hiệu: Bổ âm tâm tì, dưỡng huyết an thần, đẹp sắc nhuận da.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng da mặt vàng héo do khí huyết tâm tì không đủ dẫn đến, cơ da xấu.

Cách dùng: Ăn vào buổi sáng và tối, ăn nóng.

Cháo gan lợn, đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 50g, gan lợn 100g, gạo lùn cách năm 100g.

Cách chế: Dem đậu xanh và gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi cho 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh như thành cháo, lại đổ gan lợn đã thái nhỏ vào, đến lúc gan chín là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt, đẹp da, nhuận da.

Công dụng: Thích hợp trị các chứng da dẻ vàng héo do huyết hư dẫn đến, thị lực giảm sút, trẻ em chậm phát triển, thị lực yếu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 3 lần, ăn thường xuyên.

Cháo thung dung, thận dê

Thành phần: Nhục thung dung 15g, thận dê 1 bộ, mặt sừng linh dương 5g, linh từ thạch (đá nam châm) 20g, ý dĩ nhân 20g.

Cách chế: Dem nhục thung dung rửa sạch, mặt sừng linh dương, linh từ thạch cùng cho vào nồi ninh lấy nước, lại đem thận dê bỏ màng mỡ thái nhỏ cùng ý dĩ nhân bỏ vào nước thuốc ninh thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận bình can, cường tráng bổ hư.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng gan thận

suy, thân thể yếu, sắc mặt đen sạm, râu tóc khô héo, vầng đầu, ù tai...

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo thịt lợn rừng

Thành phần: Thịt lợn rừng 100g, táo đỏ 1 quả, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem thịt lợn rừng rửa sạch thái nhỏ, cho gạo lùn đã vo đãi sạch cùng với táo đỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ ích khí huyết, khử phong giải biểu.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng bệnh khí huyết không đủ, hư nhược gây yếu, da thô ráp.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, sớm tối ăn lúc đói ngấu.

Cháo hoàng kỳ, trần bì

Thành phần: Hoàng kỳ 30g, trần bì 5g, đường đỏ 40g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem hoàng kỳ thái thành phiến, rửa sạch cho vào túi vải, đặt vào trong nồi đất sạch, cho 0,2 lít nước, ninh trong 10 phút lấy nước thuốc bỏ bã, như cách trước lại đun lần nữa, hợp nước thuốc lại để sẵn; đồ gạo lùn đã vo sạch vào nồi, cho 0,8 lít nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, cháo chín bỏ trần bì,

nước thuốc và đường đổ vào, và đun 5 phút nữa là thành.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, kiện tì dưỡng dạ dày, chắc da hết mồ hôi, lợi tiểu tiêu thũng.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng sắc mặt không đẹp dễ, mỡ màng do khí hư dẫn đến.

Cách dùng: Ăn lúc đói ngấu vào buổi sáng và tối, ăn nóng.

Cháo gạo đen

Thành phần: Gạo đen 200g.

Cách chế: Vo sạch gạo đen bỏ vào nồi, cho lượng nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận kiện tì, bổ âm dưỡng huyết ích gan, sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng chóng mặt ù tai do gan thận yếu dẫn đến, nhìn vật không rõ, sắc mặt tiêu tụy...

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn vào sáng và tối.

Cháo tử hà sa

Thành phần: Tử hà sa (nhau thai) 1 bộ, kê 100g.

Cách chế: Dem tử hà sa rửa sạch thái nhỏ, mỗi lần khoảng độ 100g, cho kê đã đãi sạch vào nồi ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận, ích tinh, ích khí dưỡng huyết, phong cơ đẹp sắc.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng cơ thể hư tổn gây yếu, sắc mặt không đẹp.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 3 lần, ăn lúc nóng.

Cháo nhân sâm, sơn dược (củ mài)

Thành phần: Nhân sâm 10g, củ mài 50g, táo đỏ 10 quả, thịt lợn nạc 50g, nhân hạt dẻ 100g.

Cách chế: Dem thịt nạc thái nhỏ, cho củ từ, táo đỏ, hạt dẻ cùng vào nồi nấu thành cháo, nhân sâm đun riêng lấy nước đổ vào.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết, đẹp da, phong phú cơ.

Công dụng: Thích hợp trị các chứng bệnh tì hư huyết nhược, sắc mặt héo vàng do nguyên khí không đủ, hình thể gây yếu tiêu tụy.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, vào buổi sáng và tối, ăn lúc đói ngấu.

Cháo sữa bò

Thành phần: Sữa bò tươi tùy lượng, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem gạo lùn vo đãi sạch, đổ vào nồi, cho nước thích hợp, đun lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, đổ sữa bò vào là thành.

Công hiệu: Bổ hư dưỡng huyết, bổ thận dưỡng gan.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh khí huyết tổn hư, sắc mặt da xấu, tinh thần mệt mỏi, lười nói, hình thể tiêu tụy, không muốn ăn; hoặc phổi hao ho khan; hoặc tràng táo bí đại tiện; hoặc vị táo họng khô, miệng khát, hoặc sau khi ốm người gầy rộc, ăn uống không thấy ngon.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn. Phàm người cao huyết áp và người béo phì không nên dùng.

KHỬ LOANG LỖ TĂNG SẮC TRẮNG

Cháo hoàng qua, sinh khương

Thành phần: Hoàng qua non tươi (dưa chuột) 300g, gừng sống 10g, muối tinh 2g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem dưa chuột rửa sạch gọt vỏ thái thành lát mỏng để sẵn; gừng sống rửa sạch đập nát, cho cùng với gạo lùn đã đãi sạch vào nồi, thêm 1 lít nước, trước dùng lửa to đun sôi, sau cho lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, đổ dưa chuột, muối tinh vào đun lại cho sôi là thành.

Công hiệu: Kiện tì dưỡng vị, thanh nhiệt lợi thấp, khử lang, giảm phì.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh lang ben ở mặt, da xấu.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn trong lúc nóng.

Cháo củ từ thận lợn

Thành phần: Thận lợn 1 đôi, củ từ 100g, ý dĩ nhân 50g, gạo lùn 200g, muối ăn tùy dùng.

Cách chế: Trước hết đem thận lợn bỏ gân màng bọc và tuyến khai, thái nhỏ, bỏ hết nước máu; cho cả 3 vị sau vào nồi, cho 0,2 lít nước, đun lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, cho muối tinh và mì chính thích hợp.

Công hiệu: Ích thận bổ hư.

Công dụng: Thích hợp chữa lang mặt sắc nâu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

MỘC TÓC, ĐEN TÓC

Cháo hoàng tinh, trần bì

Thành phần: Hoàng tinh nướng 30g, trần bì 5g, đường phèn 40g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem hoàng tinh dùng nước nóng rửa sạch, cho vào túi vải, bỏ trong nồi đất, đổ 0,5 lít nước, ninh trong 20 phút, lấy nước thuốc, bỏ bã; đổ gạo lùn đã vo sạch vào nước đó và thêm 0,8 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ

ninh như thành cháo. Cho trần bì và đường phèn vào, lại ninh thêm trong 7 phút nữa là thành.

Công hiệu: Bổ tì vị, bổ âm nhuận phổi, phong có nhuận da, đen tóc.

Công dụng: Thích hợp chữa người có cơ thể do tì thấp hư nhược dẫn đến da dễ thô nháp, tóc bạc sớm.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn nóng vào buổi sáng và tối. Phàm những người đờm thấp ứ trệ, đại tiện loãng tả không nên dùng.

Cháo tiên nhân

Thành phần: Hà thủ ô 30 - 60g, táo đỏ 5 quả, đường đỏ 10g, gạo lùn 60g.

Cách chế: Trước hết dùng nồi đất ninh hà thủ ô lấy nước thuốc, sau khi bỏ bã, cho gạo lùn đã vo sạch vào, cho thêm lượng nước thích hợp. Đun lửa to đến lúc sôi, chuyển lửa nhỏ ninh như thành cháo. Chờ cháo chín đổ đường vào ninh thêm một lúc là thành.

Công hiệu: Dưỡng huyết bổ gan, cố tinh bổ thận, khoẻ gân cốt, đen râu tóc.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng tóc khô quăn héo vàng, râu tóc bạc sớm, vầng đầu, ù tai mất ngủ, lưng đầu gối mệt mỏi, mộng di hoạt tinh, băng lậu huyết hư, kiệt lý lâu ngày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 - 2 lần, liên tục 7 đến

10 ngày là 1 liệu trình. Cách 5 ngày lại tiến hành 1 liệu trình. Người đại tiện tả loãng không nên dùng.

Cháo tang thâm (quả dâu)

Thành phần: Tang thâm chín tươi 60g, gạo nếp 100g, đường phèn đủ dùng.

Cách chế: Dem quả dâu chín cho vào nước rửa, sau đó cho gạo lùn đã vo sạch cùng đổ vào nồi đất, cho 1 lít nước, trước hết đun lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, cho đường phèn vào.

Công hiệu: Bổ gan bổ thận, dưỡng gan sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng chóng mặt hoa mắt do gan thận huyết hư dẫn đến, thị lực giảm sút, ù tai, lưng đầu gối tê mỏi, râu tóc bạc sớm, tràng táo bí đại tiện.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 liều, chia vài lần. Người thường đại tiện loãng tả không nên dùng.

Cháo hà thủ ô

Thành phần: Bột hà thủ ô 25g, táo đỏ 2 quả, đường trắng tùy thích, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem gạo đã vo sạch, táo đỏ cùng đổ vào nồi, cho lượng nước thích hợp đun lửa to sôi lên, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Chờ khi cháo gần chín đổ bột hà thủ ô vào,

vừa đun vừa khuấy đều đến khi cháo đặc sánh là được, đổ đường trắng vào để dễ ăn.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh huyết, thông tiện, giải độc.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh gan thận lưỡng hư, chóng mặt, hoa mắt do tinh huyết không đủ dẫn đến, đầu bạc sớm, ù tai, mất ngủ chóng quên, tâm trí hốt hoảng rối loạn, lưng đau, đầu gối tê nhức, mộng di hoạt tinh, người già bí đại tiểu tiện, người già bị cao huyết áp, xơ cứng huyết quản.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn. Người đại tiện loãng, nhiều đờm thấp không nên dùng.

Cháo câu kỷ tử

Thành phần: Câu kỷ tử 20g, đường trắng vừa đủ, gạo nếp 50g.

Cách chế: Dem câu kỷ tử, đường trắng và gạo lùn đã vo sạch cùng bỏ vào nồi đất, thêm 0,5 lít nước. Đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, chờ khi cháo nở hoa đun thêm 5 phút nữa là xong.

Công hiệu: Dưỡng âm bổ huyết, ích tinh sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng gan thận hư tổn; lưng và đầu gối đau buốt, chóng mặt, ù tai,

di tinh do tinh huyết không đủ mà dẫn đến; đầu vầng mắt hoa do gan thận suy yếu, tinh huyết không thể cung cấp lên mắt mà dẫn đến, thị lực giảm sút và tiêu khát, bệnh đái đường, chứng cao huyết áp, xơ gan, viêm gan mạn tính, xơ cứng động mạch, còn có thể phòng trị bệnh xơ cứng mạch máu tim, não và bệnh quán tâm (động mạch tim).

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần dùng, có thể dùng lâu dài. Khi ngoại cảm tà nhiệt và tì hư thấp thịnh không được dùng.

Cháo bổ thận đen tóc

Thành phần: Lá sen cạn 15g, bách tử nhân 200g, thỏ ti (dây tơ hồng) 15g, ngũ vị tử 10g, nữ trinh tử (hat cây xấu hổ) 20g, câu kỷ tử 20g, gạo lùn 100g, đường phèn tùy ý dùng.

Cách chế: Trước hết đem 6 vị trên dùng nước sạch ngâm trong 20 phút, rửa sạch và rút ráo nước, cho nước rồi dùng lửa to đun sôi, sau dùng lửa nhỏ ninh nhừ lấy nước thuốc sau khi bỏ bã đổ gạo đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo, cho đường phèn vào là thành.

Công hiệu: Bổ thận bổ gan, dương âm bổ huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh râu tóc bạc sớm.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để dùng.

Cháo hi xuân

Thành phần: Câu kỷ tử 20g, cùi nhãn 20g, nữ trinh tử 20g, sinh địa hoàng 20g, tiên linh tì 20g, đậu xanh 20g, mỡ lợn 50g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem nữ trinh tử cừu chưng cừu sát vào ngày đông chí, sinh địa hoàng phơi khô, tiên linh tì bỏ da lông đi. Các vị thuốc đổ đổ 2 lít nước, chưng còn 1 lít. Dem gạo lùn đã vo sạch bỏ vào nồi, đổ nước nấu thành cháo chín được 8 phần, đổ nước thuốc và mỡ lợn vào, lại đun đến chín thêm 2 phần nữa. Đổ đường trắng vào khuấy đều là thành.

Công hiệu: Bổ gan bổ thận, sáng mắt nhuận da.

Công dụng: Thích hợp chữa các bệnh râu tóc bạc sớm.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo nhĩ diêu

Thành phần: Nữ trinh tử (hạt cây xấu hổ) 15g, cỏ sen cạn 15g, tang thâm (quả dâu) 20g, thủ ô 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem 4 vị trên nấu thành nước thuốc, sau khi lọc bỏ bã, đổ gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ gan thận, đen tóc sáng mắt.

Công dụng: Chữa bệnh râu tóc bạc sớm

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần ăn.

Cháo lá thông (tùng diệp)

Thành phần: Lá thông tươi thích hợp, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem lá thông rửa sạch, thái thành những sợi tơ cho cùng gạo lùn đã vo đãi sạch đổ vào nồi, cho nước 1 lít, lửa to đun sôi, sau cho lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Hoạt bát, ích khí, sinh tóc, đen tóc, đẹp dung nhan.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng đầu tóc bạc trắng, rụng tóc, dung nhan hốc hác tiêu tụy.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài hai bữa sáng và tối.

KÉO DÀI TUỔI THỌ

Cháo hạt dẻ

Thành phần: Hạt dẻ 150g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem hạt dẻ ninh chín, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi cùng ninh tiếp. Trước dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, khi nào trên mặt cháo hình thành lớp váng mỡ là được.

Công hiệu: Khoẻ tì dương dạ dày, bổ thận mạnh gân.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng tì hư khí

nhược, chi thể mềm yếu, chân tay vô lực, đầu váng chóng mặt, ăn uống không ngon, tì hư bụng tháo.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn nóng lúc đói bụng

Cháo cốt tủy, chi ma (vùng đen)

Thành phần: Cốt tủy bò 25g, vùng đen 25g, hoa quế ướp 100g, đường trắng 50g, gạo nếp 100g.

Cách chế: Trước hết đem gạo nếp và vùng đen lần lượt đãi sạch bỏ vào nồi đất, cho 1 lít nước lã, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Cho hoa quế ướp vào là xong.

Công hiệu: Bổ thận nhuận phổi, tráng dương trợ vị, bổ tinh thêm tủy, trạch cơ đẹp mặt, tăng sức lực.

Công dụng: Thích hợp trị các chứng ủ rũ mệt mỏi, tả lỵ tiêu khát, gầy yếu. Thường xuyên dùng có thể kéo dài tuổi thọ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc nóng.

Cháo quả phỉ

Thành phần: Quả phỉ 50g, gạo lùn 50g, mật ong 20g.

Cách chế: Trước hết đem quả phỉ ngâm nước bỏ vỏ, xay nhỏ thành nước, đổ gạo đã vo sạch vào nước đó và cho thêm nước. Dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Cho mật ong vào.

Công hiệu: Bổ khí lực, rộng dạ dày ruột.

Công dụng: Thích hợp trị chứng khí nhược của tì vị, tháo tả.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo hạt đào nhân

Thành phần: Nhân hạt đào 50g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem nhân hạt đào rửa sạch, giã nát và cho gạo lùn đã vo sạch cùng vào nồi, với 0,5 lít nước. Trước cho lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Dưỡng tì vị, bổ thận, cố tinh, tiêu thạch thông lậu, ho lao, lưng và đầu gối đau buốt, chân tay rã rời vô lực, người già bí đại tiểu tiện, mất ngủ sức khỏe giảm sút, bí đái do có sỏi, tiểu tiện trắng đục. Dùng lâu có thể kéo dài tuổi thọ.

Cách dùng: Ăn nóng, vào buổi sáng và tối. Phàm những người ho đờm nhiệt, đại tiện loãng, bụng đi tả thì không nên dùng.

Cháo chi ma (vừng)

Thành phần: Vừng đen 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem vừng đen phơi khô, sao chín giã nhỏ. Cho gạo lùn đã vo sạch vào cùng với vừng giã nhỏ và 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ gan thận, nhuận ngũ tạng.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng thân thể hư nhược, đầu tóc bạc sớm, đại tiện khô táo, đầu vàng mắt hoa, thiếu máu, táo bón, ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo bổ hư chính khí

Thành phần: Nhân sâm 3 - 5g, hoàng kỳ nướng 30 - 60g, gạo lùn 100g, đường trắng tùy ý.

Cách chế: Trước hết đem hoàng kỳ nướng nhân sâm thái thành lát mỏng, dùng nước lạnh ngâm trong nửa giờ đổ vào nồi đất đun sôi. Sau cho lửa nhỏ ninh thành nước thuốc đặc, sau khi lọc lấy nước lại đổ thêm nước lã vào ninh thêm lần nữa. Lọc bỏ bã, hợp nước của 2 lần lại, đổ gạo đã vo sạch vào cùng nấu thành cháo, cho đường trắng vào để dễ ăn.

Công dụng: Bổ chính khí, chữa hư tổn, khoẻ tim, chống suy lão.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng lao lực, mệt mỏi nội thương, ngũ tạng hư suy, tuổi già thể nhược, bệnh lâu gây yếu, tâm hoảng hơi ngắn, lời dom và mọi chứng huyết hư khí suy.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, 3 đến 5 ngày là 1 liệu trình. Cách 2, 3 ngày lại tiếp tục.

KHỬ BỆNH TẬT, MẠNH THÂN THỂ

Cháo cùi nhăn

Thành phần: Cùi nhăn 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem gạo lùn đã vo sạch và cùi nhăn cùng đổ vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ tâm tỳ, an tâm thần.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh tâm hoảng loạn, mất ngủ, sút cân, thiếu máu. Người khỏe mạnh dùng có lợi cho việc nâng cao trí nhớ, tăng cường thể chất.

Cách dùng: Có thể tùy ý sử dụng.

Cháo trùng thảo, bạch cập

Thành phần: Bột đông trùng hạ thảo 6g, bột bạch cập 6g, đường phèn tùy ý, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem gạo lùn đã vo sạch bỏ vào nồi, cho 0,5 lít nước, đun lửa to cho sôi, lại chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, đổ bột đông trùng hạ thảo và bột bạch cập vào khuấy đều đun sôi là thành.

Công hiệu: Bổ thận nhuận phổi, bổ hư ích tinh.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng phế âm hư không đủ, ho suyễn ho lao, ho khan khạc ra máu, tự đổ mồ hôi, mồ hôi trộm, di tinh, liệt dương, lưng đau gối đau buốt ốm lâu không hồi phục được sức khỏe.

Cách dùng: Ngày dùng 2 lần, ăn lúc nóng, liên tục dùng 5 - 7 ngày là 1 liệu trình. Người sốt cảm mạo sốt xung phổi ho ra máu không nên dùng.

Cháo ca la thầu ướp (củ cải ướp)

Thành phần: Ca la thầu ướp, dầu lạc một chút ít, gạo lùn 100g.

Cách chế: Trước hết đem ca la thầu ướp thái nhỏ đổ cùng gạo lùn đã vo sạch vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, đổ chút ít dầu lạc vào.

Công hiệu: Hạ khí khoan trung, khai vị.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng ăn uống không ngon sau khi bị sốt nóng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Cháo trần tử, câu kỷ

Thành phần: Trần tử nhân (hạt quả phỉ) 15g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Trước hết đem trần tử nhân giã nát, cùng câu kỷ ninh kỹ, sau khi bỏ bã, đổ gạo lùn đã đãi sạch vào đun lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Dưỡng gan, bổ thận, sáng mắt, phong cơ.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng cơ thể suy yếu do cơ thể hư, hoa mắt do gan thận yếu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, vào buổi sáng và tối, ăn lúc đói.

Cháo đẳng sâm, phục linh, trứng gà

Thành phần: Đẳng sâm 30g, phục linh 15g, trứng gà một quả, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem 2 vị trên ninh kỹ, sau khi bỏ bã, đổ gạo lùn đã vo sạch vào ninh như thành cháo. Khi cháo chín đập trứng gà vào quấy đều, cho ít muối tinh gia vị.

Công hiệu: Ích khí, khoẻ tì, bổ dạ dày.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng thể hư sau khi ốm, ăn uống kém, ngày càng gầy yếu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo nhục thung dung

Thành phần: Nhục thung dung 30g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem nhục thung dung, gạo lùn đã vo đãi sạch cùng đổ vào nồi, cho 1 lít nước; đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh như thành cháo. Thêm muối ăn, mì chính, gia vị là thành.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh, cố bản dưỡng nhan, ôn bổ hạ nguyên, ấm tử cung.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng không đủ dương thận, tinh huyết hao tổn, da dễ biến đen

sạm, sắc tố trên mặt trâm, lang lỗ, lưng, đầu gối vô lực, chân tay yếu, đi đái nhiều, hoặc di tinh, liệt dương, hoặc tràng táo bón, phụ nữ kinh đau hàn tính, không có thai, người già yếu thận hư.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn lúc nóng vào buổi sáng và tối. Người âm hư hoặc táo bón thực nhiệt không nên dùng.

Cháo vịt trời

Thành phần: Thịt vịt trời 150g, thịt lợn ngũ hoa 50g, hành củ 15g, gừng sống 10g, rượu vàng 10g, củ cải 100g, muối tinh 10g, mì chính 2g, mỡ thơm 25g, canh thịt lợn 1,5 lít, gạo nếp 100g.

Cách chế: Trước hết đem củ cải rửa sạch thái nhỏ, thịt vịt trời và thịt lợn thái nhỏ, tất cả cho vào trong chảo, rồi cho hành, gừng, rượu vàng, muối tinh vào, sau khi hấp chín nhừ thì bỏ xương vịt và gừng hành ra. Lại đem gạo nếp đã đãi sạch đổ vào nồi, cho tiếp canh thịt đun sôi, củ cải và thịt vịt đã hầm nhừ vào, đun lửa nhỏ ninh nhừ, cho dầu thơm, muối tinh quấy đều là thành.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, hoà vị tiêu thực, lợi thủy, giải độc, thanh tâm nhuận phổi.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng suy nhược sau khi ốm, ăn uống không tiêu, thủy thũng phù thũng và mụn nhọt nhiệt độc lâu năm không khỏi.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo chim sẻ

Thành phần: Chim sẻ 5 con, hành củ 3 khóm, rượu vàng 15g, kê 50g.

Cách chế: Dem chim sẻ vặt lông, mổ bỏ nội tạng, rửa sạch thái nhỏ, bỏ vào nồi rang, sau đó đổ rượu vào, xào qua, cho nước và đồ gạo đã vo sạch vào, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ. Đợi cháo sắp chín bỏ hành và gia vị vào, đun thêm chút ít là xong.

Công hiệu: Ích khí tráng dương, mạnh gân khoẻ xương, ôn bổ hạ nguyên, tán hàn lí khí.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh thần kinh suy, lực yếu, lưng và đầu gối vô lực, liệt dương, hành kinh đau bụng do hư hàn. Dùng thường xuyên có thể mạnh thân thể.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc đói.

Cháo thịt dê

Thành phần: Thịt dê tươi 200g, hành củ 3 củ, gừng 2 lát, muối tinh tùy ý, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem thịt dê tươi rửa sạch thái nhỏ, đồ gạo lùn đã vo sạch cùng gia vị vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, cho đến lúc thịt nhừ là được.

Công hiệu: Ích khí bổ hư, ôn trung, ấm hạ, tráng vị, kiện tì.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng tảo tiết, liệt dương, khí huyết hư tổn, thể nhược gây yếu, trung hư phản vị, sợ gió sợ lạnh, lưng và đầu gối tê yếu, sau khi đẻ hư lạnh, đau bụng sa đì thoát vị. Người khỏe dùng có thể khỏe mạnh trừ bệnh.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn. Thích hợp dùng trong mùa đông. Phàm những người ốm hoả thấp nhiệt thực tà, bệnh sốt không nên dùng.

Cháo hải sâm

Thành phần: Hải sâm dùng tuỳ ý, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem hải sâm ngâm trong nước sạch, mổ rửa sạch sẽ, thái nhỏ ninh cho nát, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh, dưỡng huyết.

Công dụng: Thích hợp chữa tinh huyết hư tổn, thể chất suy nhược, tính cơ năng giảm thoái, di tinh, tiểu tiện nhiều lần...

Cách dùng: Ăn tuỳ ý.

Cháo củ từ, ý dĩ nhân

Thành phần: Củ từ 30g, ý dĩ nhân 30g, liên nhục 15g, táo đỏ 10 quả, kê 100g, đường trắng tuỳ ý.

Cách chế: Dem 4 vị trên cùng với gạo kê đã vo sạch cùng bỏ vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to sôi

lên, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, đổ đường trắng vào là thành.

Công hiệu: Khoẻ tì ích khí.

Công dụng: Thích hợp chữa chứng tì hư, ăn ít ăn không tiêu, bụng trướng, đại tiện loãng, chân tay mệt mỏi rã rời.

Cách dùng: Ngày dùng hai liều, ăn lúc bụng đói.

Cháo đông trùng hạ thảo

Thành phần: Đông trùng hạ thảo 10g, thịt lợn vụn tinh 50g, muối ăn 5g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem đông trùng hạ thảo cho vào trong túi vải, đổ gạo lùn đã vo sạch cùng với thịt lợn vụn vào nồi, đổ 1 lít nước, đun lửa to sôi lên, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, cho muối tinh gia vị.

Công hiệu: Bổ thận nhuận phổi, bổ hư ích tinh.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng ho lao âm hư, tự đổ mồ hôi, mồ hôi trộm, di tinh, liệt dương, lưng gối đau nhức, sau khi ốm suy yếu không hồi phục.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn. Người cảm mạo sốt nóng không nên dùng.

Cháo cao ô kê

Thành phần: Cao ô kê (mỡ gà đen) 30g, gạo lùn 100g, hành, gừng, muối tùy ý.

Cách chế: Đem gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, cho cao ô kê, hành, gừng, muối tinh là thành.

Công hiệu: Dưỡng âm, thoái nhiệt, bổ trung.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng âm hư gây yếu, xương nhức, tiêu khát phiền nhiệt, xích bạch huyết hư, di tinh trắng đục, người già suy yếu ngũ tạng, tai điếc.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, ăn lúc đói.

Cháo cùi nhãn, hạt dẻ

Thành phần: Cùi nhãn 30g, đường đỏ 20g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Đem cùi nhãn và gạo lùn đãi sạch cùng bỏ vào nồi, cho 1 lít nước, đun lửa to sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, đổ đường đỏ vào.

Công hiệu: Bổ huyết dưỡng tâm, an thần ích khí.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng tâm hư tổn, khí huyết không đủ, mất ngủ sức yếu, hay hốt hoảng.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ra ăn vài lần.

Cháo tì lợn (lá lách), cổ hũ lợn

Thành phần: Tì lợn 100g, cổ hũ lợn 100g, gạo lùn 200g.

Cách chế: Dem tì lợn, cổ hũ lợn rửa sạch, thái nhỏ bằng hạt ngô, gạo lùn đã vo sạch cùng đổ vào nồi, cho nước ninh thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì vị, trợ tiêu hoá, bổ hư tổn.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng tiêu hoá không tốt, cơ thể yếu sau khi ốm dậy, dạ dày thu nạp kém, trẻ con gầy yếu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần, cho tương vào điều vị.

GIẢM BÉO NHỆ CÂN

Cháo bí xanh (đông qua)

Thành phần: Bí xanh tươi cả vỏ 100g, gạo lùn 50g.

Cách chế: Dem bí xanh thái thành miếng nhỏ, đổ gạo lùn đã vo đãi sạch vào nồi, cho 0,5 lít nước. Đun lửa to cho sôi lên, chuyển lửa nhỏ ninh như thành cháo.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu thũng, thanh nhiệt độc, hết khát.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng phù nề, nước ăn chân, chứng béo phì, trẻ úhdốt mùa hè, bệnh lậu, tiêu khát, tháo tả, sưng thũng, cảm nắng, nước tiểu ít và đỏ.

Cách dùng: Ngày dùng 2 - 3 lần, ăn lúc nóng. Người tì thận hư hàn, đái dầm không nên dùng.

Cháo xích tiểu đậu (đậu đỏ)

Thành phần: Xích tiểu đậu 100g, gạo lùn 100g.

Cách chế: Dem đậu đỏ ngâm trong nước từ 2 - 3 giờ, đổ vào nồi với 1 lít nước, ninh như đậu, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nồi dùng lửa nhỏ ninh như tiếp. Trẻ con dùng có thể cho thêm đường trắng.

Công hiệu: Thanh nhiệt khử thấp, giải độc trừ mủ, lợi tiểu tiện, kiện tì vị, cầm tả lỵ.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh người già béo phì, chân tay phù thũng, tiểu tiện khó, đái tiện ít và loãng, phù nề, trẻ con chàm (eczema).

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo bạch phục linh

Thành phần: Bột bạch phục linh 15g, gạo lùn 100g, mì chính, muối tinh, bột hồ tiêu tùy ý.

Cách chế: Gạo lùn đã vo sạch đổ vào nồi, cho bột bạch phục linh và 1 lít nước, đun to lửa sôi lên, sau chuyển lửa nhỏ ninh như, cho muối tinh, mì chính, bột hồ tiêu là thành.

Công hiệu: Kiện tì ích vị, lợi thũng, tháo tả, tiểu tiện khó.

Cách dùng: Ngày dùng vào buổi sáng và tối, ăn

nóng. Phàm người âm hư vô thấp hoặc người già lòi dom và tiểu tiện nhiều không nên dùng.

Cháo hà diệp (lá sen)

Thành phần: Lá sen 50g, đường trắng 30g, gạo lùn 150g.

Cách chế: Trước hết lá sen rửa sạch cắt bỏ cuống và viền quanh, lại đem gạo lùn đã vo sạch bỏ vào nồi, cho lượng nước thích hợp. Đem lá sen đập lên trên gạo lùn, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, lột bỏ lá sen đi, thả đường trắng vào, khuấy đều là thành.

Công hiệu: Thanh khử lợi thấp, chỉ huyết, hạ huyết áp, hạ huyết chi.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng cao huyết áp, cao huyết chi, tháo tả thử thấp, đại tiện ra máu, chóng mặt, phù thũng, đái ra máu, chảy máu cam, băng lậu, ngất sau khi đẻ.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia ra ăn vài lần.

Cháo quyết minh (hạt muồng) giảm mỡ

Thành phần: Quyết minh tử 15g, sơn tra 50g, hoa cúc bạch 10g, gạo lùn 100g, đường trắng tùy dùng.

Cách chế: Trước hết đem quyết minh tử và hoa cúc bạch cùng đổ nước vào ninh 2 lần, lọc lấy nước

thuốc, sau đó đổ gạo lùn đã vo sạch, sơn tra đã bỏ hạt vào nấu thành cháo. Cho đường trắng vào là thành.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giảm mỡ, sáng mắt.

Công dụng: Thích hợp chữa bệnh béo bệu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để ăn.

Cháo sơn tra

Thành phần: Dem sơn tra rửa sạch bỏ vào nồi đất, sắc lấy nước, sau khi lọc bỏ bã, đổ gạo lùn đã vo sạch vào cùng với đường cát, thêm lượng nước, đun lửa to sôi lên. Sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì vị, tiêu thức ăn, tán huyết ứ đọng.

Công dụng: Thích hợp chữa các chứng bệnh đau tâm giao, bệnh quán tâm, bệnh cao huyết áp, cao huyết chi và các chứng ăn thức ăn không tiêu, thịt tích không tiêu, đau bụng đi tả, trẻ nhỏ ăn sữa không tiêu.

Cách dùng: Ngày dùng 1 liều, chia 2 bữa sáng và chiều, 7 - 10 ngày là 1 liệu trình. Không nên ăn lúc đói ngấu.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
-------------	---

CHƯƠNG THỨ NHẤT CHÁO THUỐC CHỮA BỆNH NỘI KHOA

<i>Tiết thứ nhất:</i> BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP	9
CẢM THÔNG THƯỜNG	9
CẢM PHONG HÀN	11
CẢM PHONG NHIỆT	14
GIÃN PHẾ QUẢN	17
VIÊM KHÍ QUẢN CẤP TÍNH	17
VIÊM KHÍ QUẢN MẠN TÍNH	22
VIÊM KHÍ QUẢN MẠN Ở NGƯỜI GIÀ	24
HO	25
HEN SUYỄN	31
GIÃN PHẾ QUẢN	32
LAO PHỔI	33
<i>Tiết thứ hai:</i> BỆNH ĐƯỜNG TIÊU HOÁ	38
RỐI LOẠN TIÊU HOÁ	38
NÔN MỬA	41
NẮC	43
VIÊM LOÉT DẠ DÀY, TÁ TRÀNG	44
VIÊM RUỘT, DẠ DÀY CẤP TÍNH	46
VIÊM RUỘT, DẠ DÀY MẠN TÍNH	47
VIÊM DẠ DÀY	48
ĐAU DẠ DÀY	48

ĐAU BỤNG	51
ĐI LỎNG	52
BỆNH LÝ TRÙNG CẤP	58
LÝ MẠN TÍNH	60
TÁO BÓN	61
ĐẠI TIỆN RA MÁU	64
VIÊM GAN	65
XƠ GAN	67
HOÀNG ĐẢN	68
VIÊM TÚI MẬT	69
SỎI MẬT	70
Tiết thứ ba BỆNH ĐƯỜNG TUẦN HOÀN	72
CAO HUYẾT ÁP	72
BỆNH MỠ MÁU CAO	75
XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH	78
ĐAU CƠ THẤT TIM	79
BỆNH NHỒI MÁU CƠ TIM	81
DI CHỨNG SAU TRÚNG GIÓ	83
THiếu MÁU	85
THiếu MÁU DO MẤT MÁU	87
THiếu MÁU DO THIẾU SẮT	88
THiếu MÁU DO THIẾU DINH DƯỠNG	88
THiếu MÁU DO NGHÈN MẠCH MÁU	89
BỆNH GIẢM THIỂU HUYẾT TIỂU CẦU	90
XUẤT HUYẾT	91
Tiết thứ tư BỆNH ĐƯỜNG TIẾT NIỆU SINH DỤC	93
SỎI NIỆU ĐẠO	93
VIÊM BÀNG QUANG CẤP TÍNH	94
VIÊM BÀNG QUANG CẤP - MẠN TÍNH	94
VIÊM BỂ THẬN	95

VIÊM THẬN CẤP TÍNH	96
VIÊM THẬN MẠN TÍNH	97
PHÙ DO VIÊM THẬN MẠN TÍNH	98
VIÊM NIỆU ĐẠO	99
PHÙ CÔNG NĂNG	99
ĐÁI DẪM	100
TIỂU TIỆN KHÓ	102
TIỂU NHIỀU VÉ BAN ĐÊM	103
TIỂU ĐỤC MÀU SỮA (DỊCH MŨ)	104
DI TINH	105
XUẤT TINH SỚM	107
LIỆT DƯƠNG	110
BỆNH MẤT KHẢ NĂNG SINH ĐẼ	116
VIÊM TIỀN LIỆT TUYẾN	118
Tiết thứ năm BỆNH THUỘC HỆ THẦN KINH VẬN ĐỘNG	119
ĐAU ĐẦU	119
CHÓNG MẶT HOA MẮT	121
MẤT NGỦ	122
SUY NHƯỢC THẦN KINH	124
BỆNH ĐAU KHỚP	125
ĐAU LƯNG	127
Tiết thứ sáu CÁC BỆNH KHÁC	129
BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG	129
PHÙ THŨNG	133
CẢM NẮNG	137
BỆNH KỶ SINH TRÙNG	141
ĐỔ MỒ HÔI TRỘM	142
NGỘ ĐỘC THỨC ĂN	144
BỆNH TUYẾN GIÁP TRẠNG PHÁT TRIỂN KHÔNG BÌNH THƯỜNG	147
TUYẾN GIÁP TRẠNG SÙNG TO	148

CHƯƠNG THỨ HAI
CHÁO THUỐC CHỮA BỆNH TRẺ EM

TRẺ EM BỊ CẢM	153
TRẺ EM SỐT MÙA HÈ	154
TRẺ EM BỊ HO	157
TRẺ EM BỊ HEN SUYỄN	160
HO GÀ	162
TRẺ EM BỊ HO LAO	164
TRẺ EM MA TỊT SẼN NGƯA	165
TRẺ EM BỊ BỆNH SỞI	166
BỆNH QUAI BỊ	169
TRẺ EM ĐÁI DẪM	170
TRẺ EM KHÓC ĐÊM	172
TRẺ EM DI CHỨNG SAU BẠI LIỆT	174
TRẺ EM ĐAU MẮT ĐỎ	175
TRẺ EM CAM RĂNG	176
TRẺ EM NÓN OỆ	177
TRẺ EM THÁO DẠ	179
TRẺ EM MÙA THU BỊ ĐI TẢ	182
TRẺ EM BỊ KIẾT LY	183
TRẺ BỊ CAM TÍCH	184
TRẺ EM BIẾNG ĂN	188
TRẺ EM KHÔNG CHỊU ĂN	188
TRẺ EM DINH DƯỠNG KÉM	189
TRẺ EM BỊ ĐAU BỤNG	191
TRẺ EM BỊ VIÊM THẬN	192
TRẺ EM CHẢY NƯỚC DÃI	193
THUYẾT ĐẬU	194
BẠCH HẦU	195
TRẺ EM RA MỒ HÔI, ĐỎ MỒ HÔI TRỘM	195

TRẺ EM THIẾU MÁU	196
TRẺ EM VIÊM GAN	199
TRẺ EM BỊ BỆNH VẾ DA	200
TRẺ EM MẮC BỆNH GÙ	202
TRẺ EM MẮC BỆNH VẾ MÁU	203
TRẺ EM MẮC CÁC BỆNH KÝ SINH TRÙNG	204
TRẺ EM BỊ ĐỘNG KINH	205
TRẺ BỊ SÀI KINH (KINH PHONG)	207
TRẺ EM BỊ BỆNH QUÁNG GÀ	209

CHƯƠNG THỨ BA

CHÁO THUỐC CHỮA BỆNH PHỤ KHOA

THỐNG KINH	213
HÀNH KINH SỚM TRƯỚC THỜI KỲ	217
CHỨNG HÀNH KINH KÉO DÀI	217
BẾ KINH	220
ĐẢO KINH	222
KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU	222
BĂNG LẬU	225
KHÍ HƯ	227
PHỤ NỮ CÓ THAI KHÓ CHỊU	232
PHỤ NỮ CÓ THAI ĐAU BỤNG	233
PHỤ NỮ MANG THAI PHÙ THŨNG	234
SẢY THAI	236
ĐẼ KHÓ	239
SAU KHI ĐẼ NGẮT VÌ CHẢY MÁU NHIỀU	240
SAU KHI ĐẼ TÁO BÓN	241
SAU KHI ĐẼ ĐAU BỤNG	242
SAU KHI ĐẼ THỂ HƯ (THÂN THỂ YẾU KÉM)	243
SAU KHI ĐẼ THIẾU SỮA	244

CHỨNG ĐIÊN CUỒNG ISTÊRI	248
UNG NHỌT VÚ	249
CHỨNG KHÔNG CÓ THAI	250
VIÊM CỔ TỬ CUNG	251
SA DẠ CON	252
VIÊM KHOANG CHẬU MẠN TÍNH	253

CHƯƠNG THỨ TƯ CHÁO THUỐC CHỮA BỆNH NGOẠI KHOA

<i>Tiết thứ nhất</i> CẢM NHIỄM	257
MỤN NHỌT	257
UNG NHỌT	258
BỆNH ĐƠN	260
KẾT HẠCH LẠNH - PHỖ (BẠCH HUYẾT) Ở CỔ	261
<i>Tiết thứ hai</i> CÁC BỆNH VỀ DA	263
VIÊM DA	263
CHỨNG NGỨA NGÁY TRÊN DA	264
BỆNH CHÂM (ECZEMA)	266
MỤN NƯỚC ĐỜI TRẠNG	269
MỤN SẦN CÓ MỦ	269
BỆNH TRÚNG CÁ	270
BỆNH NƯỚC ẮN CHÂN	272
BỆNH MỤN CỐC THƯỜNG (MỤN CƠM)	274
MỤN CỐC BỆT	275
<i>Tiết thứ ba</i> CÁC BỆNH TRỤC TRĂNG HẬU MÔN	277
BỆNH TRĨ (LÒI DOM)	277
BỆNH LÒI DOM (THOÁT GIANG)	281
BỆNH SA ĐÌ (BỆNH THOÁT VỊ)	283
<i>Tiết thứ tư</i> TẬP BỆNH NGOẠI KHOA	285

BỎNG	285
BỆNH LỞ (VỊ RẾT)	286
VIÊM MẠCH QUẢN	287
GẦY XƯƠNG	289

CHƯƠNG THỨ NĂM

CHÁO THUỐC CHỮA CÁC BỆNH NGŨ QUAN

<i>Tiết thứ nhất</i> CÁC BỆNH VỀ MẮT	293
VIÊM KẾT MẠC	293
BỆNH GLÔ - CÔM (THANH QUANG NHẮN)	294
BẠCH NỘI TRƯỞNG (ĐỤC THUỶ TINH THỂ)	295
BỆNH QUẮNG GÀ	296
BỆNH CẬN THỊ	299
BỆNH MẮT HOA SINH MÀNG PHỦ	299
<i>Tiết thứ hai</i> CÁC BỆNH VỀ TAI	302
VIÊM TAI TRONG	302
BỆNH Û TAI	303
BỆNH TAI ĐIẾC	304
<i>Tiết thứ ba</i> BỆNH VỀ MŨI	306
VIÊM MŨI	306
CHẢY MÁU CAM	306
TUU TAO TÍ (MŨI BÃ RƯỢU)	308
<i>Tiết thứ tư</i> BỆNH THUỘC BỘ PHẬN YẾT HẦU	311
VIÊM YẾT HẦU (CỔ HỌNG, CUỐNG HỌNG)	311
VIÊM AMIĐAN	315
ÂM THANH KHẢN CỎ	316
<i>Tiết thứ năm</i> BỆNH TRONG KHOANG MIỆNG	318
SÀU RĂNG	318
XUẤT HUYẾT LỢI	320

ĐAU RĂNG	322
LỖ MÓM LỖ MIỆNG	322
HÔI MIỆNG (THỐI MÓM)	324

CHƯƠNG THỨ SÁU

CHÁO THUỐC PHÒNG UNG THƯ, CHỐNG UNG THƯ

UNG THƯ GAN	329
UNG THƯ THỰC QUẢN	331
UNG THƯ DẠ DÀY	336
UNG THƯ RUỘT	343
UNG THƯ PHỔI	344
UNG THƯ TUYẾN SỮA	347
UNG THƯ TỬ CUNG	348
UNG THƯ ÂM ĐẠO	349
UNG THƯ ÂM KINH (DƯƠNG VẬT)	350
BỆNH BẠCH HUYẾT (MÁU TRẮNG)	351

CHƯƠNG THỨ BẢY

CHÁO THUỐC VỚI MỸ DUNG VÀ DƯỠNG SINH

DƯỠNG DUNG NHAN DA MỊN MÀNG	355
KHỬ LOANG LỖ TĂNG SẮC TRẮNG	361
MỌC TÓC, ĐEN TÓC	362
KÉO DÀI TUỔI THỌ	368
KHỬ BỆNH TẬT, MẠNH THÂN THỂ	372
GIẢM BÉO NHE CÂN	380

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 Lò Đúc - Hà Nội * ĐT: (04) 8214754
Email: nxbvhtt@gmail.com

CHÁO DƯỠNG SINH
(CÁC BÀI CHÁO THUỐC DẪN GIÀN CHỮA BỆNH)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo:

PHẠM NGỌC LUẬT

Biên tập:

ĐÔNG PHƯƠNG

Trình bày:

SƯƠNG MAI

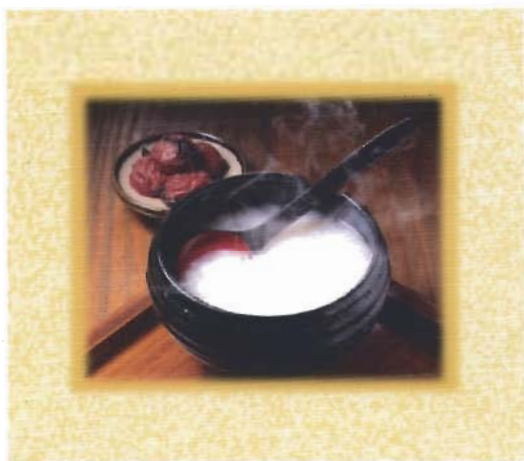
Bìa:

NGÔ XUÂN KHÔI

Sửa bản in:

HIẾU NGUYỄN

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Xí nghiệp in KH&CN
Giấy phép xuất bản số: 210-2006/CXB/ 76 -23/VHTT
In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2006



Cháo dưỡng sinh

(Những bài cháo thuốc
dân gian chữa bệnh)

cháo dưỡng sinh



1 006060 500350
40.000 VND

Phát hành tại
Nhà sách Bắc Nam
Điện thoại: 04.9192607



Giá: 40.000đ