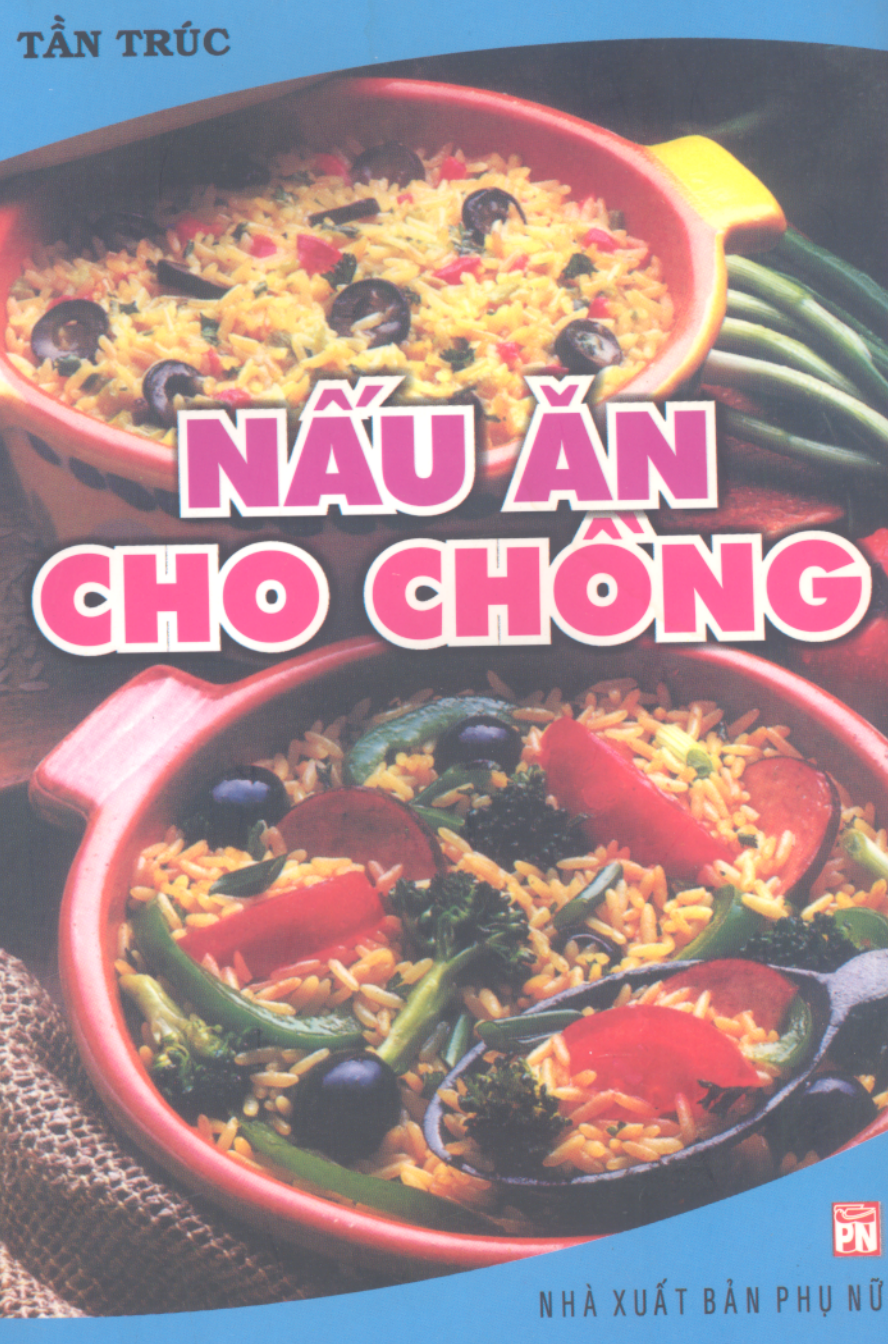


TÂN TRÚC

The image features two red ceramic bowls filled with a vibrant rice salad. The salad consists of yellow rice, green peas, red bell peppers, black olives, and broccoli. A wooden spoon is shown scooping up a portion of the salad from the bottom bowl. The background is a solid blue color.

NẤU ĂN CHO CHỒNG



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

TẦN TRÚC

NẤU ĂN CHO CHỒNG

Biên dịch: **NGUYỄN KHẮC KHOÁI**

(Tái bản lần thứ hai)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Nguyên tác: ***Cho chồng bạn ăn gì?***

*Nhà xuất bản Khoa học-Kỹ thuật Văn Nam,
Trung Quốc, 12-1996*

LỜI NÓI ĐẦU

Khi bạn còn sống, bạn có thể từ chối nói chuyện, nhưng không thể từ chối ăn uống; chỉ cần bạn còn thở, bạn có thể từ chối hút thuốc uống rượu, nhưng không thể từ chối dinh dưỡng. Con người trong thế gian, không có mấy người mọi việc đều suôn sẻ nhưng cho dù bạn giàu hay nghèo, cho dù sức chịu đựng của bạn nhiều hay ít, bạn đều cần phải ăn.

Àn uống đối với người đàn ông rất đơn giản, ít chọn lọc, bữa ăn không ngon, ăn no là được; cơm không nhiều, có thức ăn là được. Vậy là, người ta ăn qua loa, ăn tùy tiện, ngày ba bữa cho xong, bởi còn có công việc, sự nghiệp và cần kiếm tiền để nuôi sống gia đình. Nhưng người đàn ông, sinh ra không phải luôn luôn khỏe mạnh cường tráng, họ cũng cần săn sóc, cũng cần dinh dưỡng. "Độc âm bất sinh, độc dương bất trưởng", đó là luận điểm khoa học từ lâu của tổ tiên chúng ta về ăn uống.

Các bà vợ hãy đưa ra một thực đơn khoa học, dinh dưỡng hợp lý và bảo đảm sức khỏe cho chồng và gia đình bạn. Ăn ngon mới có được một cánh tay chắc khỏe để tin cậy; ăn có trí tuệ, mới có được một đầu óc thông minh sáng suốt...

Quyển sách này tặng cho những người đàn ông đã kết hôn biết ăn và ăn như thế nào.

Quyển sách này tặng cho những người phụ nữ biết hiến dâng tình cảm và tâm lực cho người đàn ông của cuộc đời họ.

TÂN TRÚC

I. ĐÀN ÔNG CÀNG CẦN ĐƯỢC QUAN TÂM

1. ĐÀN ÔNG LÀ PHÁI MẠNH HAY PHÁI YẾU?

Từ xưa đến nay, đàn ông chiếm trên dưới một nửa nhân loại, luôn luôn gánh vác nhiệm vụ nặng nề là nhận thức thế giới và cải tạo thế giới. Người ta tin tưởng người đàn ông, đề cao người đàn ông và cũng đòi hỏi người đàn ông. Chính và vậy, mà trong Hán ngữ người ta đã dành cho người đàn ông các tính từ như kiên nghị, ngoan cường, dũng cảm, kiên định, quả đoán, lực lưỡng, chắc nịch, khôi ngô, tráng kiện, dũng mãnh, v.v...Cứ thế, người đàn ông tự hào và kiêu hãnh, họ cố gắng không ngừng cho xứng đáng với những tính từ đẹp đẽ đó....

Ngay khi người đàn ông bước chân vào xã hội, họ đã bước vào trung tâm của sự cạnh tranh kịch liệt. Trong gia đình, vai diễn của họ lại càng nhiều: người con tốt của cha mẹ, người chồng tốt của vợ, người cha tốt của con cái, người anh em tốt của bạn hữu, người nhân viên tốt của công ty...

Sự nghiệp là sinh mệnh của người đàn ông. Cạnh tranh là bản tính của người đàn ông. Do đó, họ làm việc quên ăn quên ngủ, làm việc ngày đêm, vận động "quá tải" lâu ngày, gánh nặng ngày càng đặt vào vai người đàn ông. Song đàn ông quả thật có bản lĩnh và sức lực để xứng đáng được gọi là phái mạnh hay không? Càng ngày càng có nhiều nghiên cứu y học chứng minh, có rất nhiều mặt đàn ông không bằng phụ nữ:

1- Từ nhỏ đàn ông đã vất vả hơn đàn bà, tỷ lệ chết do sẩy thai tự nhiên, tỷ lệ chết yếu, tỷ lệ quái thai, tỷ lệ yếu trí lực của đàn ông cao hơn phụ nữ.

2- Khả năng chịu rét, chịu đói, chịu đựng mệt mỏi, chịu đựng bệnh tật và chịu áp lực tinh thần của đàn ông kém hơn phụ nữ, do đó bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh loét dạ dày, bệnh gan, v.v... đều cao hơn phụ nữ.

3- Sự bền bỉ, khả năng kiềm chế và sức phản ứng với sự việc của đàn ông cũng kém, do đó bệnh tâm thần, tự sát, hút thuốc, nghiện ma túy, say rượu, đánh bạc, ăn nhậu, thương vong bất ngờ, v.v... đều cao hơn phụ nữ.

Có người nói, tự nhiên đặt người phụ nữ dưới sự bảo trợ đặc biệt, đúng là rất có lý. Người đàn ông ngày nay không được coi là phái mạnh một cách tuyệt đối, cuộc sống của họ rất bấp bênh, họ cần được quan tâm đúng mức.

2- NHƯỢC ĐIỂM SINH LÝ CỦA ĐÀN ÔNG

Đàn ông có 6 nhược điểm sinh lý:

1- Tim:

Đàn ông thường hay hút thuốc lá. Hơn nửa đa số đàn ông không chú ý ăn uống hợp lý, lại thêm công việc căng thẳng, tính tình dao động, đều có thể làm tăng độ dày của thành huyết quản cung cấp máu cho tim. Các mảng xơ vữa

trong huyết quản tăng nhiều, từ đó sinh ra “tắc nghẽn giao thông”, dẫn đến đàn ông bị nhồi máu cơ tim, bệnh đau thắt ngực nhiều hơn phụ nữ.

2- Gan

Rượu là thứ đàn ông ưa thích. Người đàn ông nghiện rượu, đưa vào cái “xưởng hóa học” - lá gan trong cơ thể họ một lượng lớn cồn để gia công xử lý, hậu quả là làm hại tế bào gan. Vậy là viêm gan, gan nhiễm mỡ, gan xơ cứng, ung thư gan xuất hiện và ngày càng nặng. Trong những người bị bệnh gan, tỷ lệ giữa nam và nữ là 2:1, đàn ông gấp hai lần phụ nữ.

3- Dạ dày

Dạ dày là một cơ quan có “quan niệm thời gian” khá mạnh trong cơ thể người. Nhưng người đàn ông đi ra ngoài xã hội nhiều, khách khứa nhiều, ăn uống không có quy luật, ăn nhiều uống nhiều, v.v... làm cho dạ dày làm việc thất thường dẫn đến bị tổn thương, cũng vì thế bệnh loét dạ dày đặc biệt thường gặp ở đàn ông.

4- Trục tràng

Ăn uống tùy thích, thường làm cho đầu ra của đường tiêu hóa - trục tràng bị tổn thương, từ đó sinh ra bệnh trĩ, ung thư trục tràng, là những bệnh thường gặp ở đàn ông

5- Tuyến tiền liệt

Tuyến tiền liệt là tuyến nội tiết quan trọng của đàn ông. Sau tuổi trung niên, nửa số đàn ông bị các bệnh về tuyến tiền liệt.

6- Tình hoàn

Bị thương tích bên ngoài, tai nạn, phẫu thuật làm tổn thương tình hoàn hoặc thời kỳ niên thiếu bị bệnh quai bị đều có thể làm cho cơ quan nhỏ bé này thoái hóa hoặc mất công năng.

3- KHÍ HUYẾT THÔNG SUỐT - CĂN NGUYÊN CỦA SỨC KHỎE

Khí huyết là nguồn sống của con người. Nó tuần hoàn suốt ngày, vận động không ngừng, nuôi dưỡng thân thể chúng ta. Người ta thường nói: đàn ông ba mươi khí huyết vượng, khí huyết vượng thì thân thể cường tráng. Tài sản lớn nhất của con người là sức khỏe. “Mạch nguồn” của khí huyết là ở ba bữa ăn. Ăn uống kịp thời, khoa học, hợp lý và đảm bảo cơ bản nhất của khí huyết sinh sôi. Chỉ có “khí huyết thông suốt” người đàn ông mới có thể có đầy đủ sức khỏe, làm việc hăng say không mệt mỏi.

4 - ĂN KHÔNG NGON = ĂN KHÔNG NO

Ăn là hoạt động cơ bản để duy trì đời sống. Một ngày ba bữa, mỗi bữa có cách ăn riêng. Ngày nay sự lo lắng “ăn no” đã dần dần phai nhạt, những năm tháng mong được ăn no đã trở thành kỷ ức, đối với phần đông con người ngày nay, “dinh dưỡng” không còn thành vấn đề. Nhưng, các chuyên gia y học thì lại phát hiện vấn đề

ăn của con người ngày nay tồn tại hai cái khó. Một là dinh dưỡng không cần lại tương đối thừa, hai là dinh dưỡng cần lại tương đối thiếu. Vậy thì, giải quyết “ăn ngon” rõ ràng phức tạp hơn “ăn no” rất nhiều. Mọi người ăn vào ba loại cao (cao proteine, cao mỡ, cao đường) đã làm tăng gánh nặng cho cái “xương gia công” của mình. Nhưng có nhiều loại như can-xi, kẽm và vitamin lại được ăn vào quá ít. Các chuyên gia cho rằng, “ăn không ngon” và “ăn không no” đều có hại như nhau.

5. TÍNH DỤC LẤY “ĂN” LÀM GỐC

Hoạt động tính dục của con người chịu ảnh hưởng của rất nhiều yếu tố bên ngoài. Hứng thú tính dục có thể mất đi mà không có nguyên nhân rõ ràng. Cho dù như vậy, vẫn có ít người chịu đi khám và chữa bệnh. Người ta có thể hỏi: có phương pháp nào chữa được bệnh khó nói của đàn ông mà không cần nói ra hay không? Câu trả lời là: Để cho “hứng thú tính dục” của người chồng không bao giờ mất, hãy áp dụng công thức sau đây: Tính dục lấy ăn làm đầu!

1- Tăng cường thức ăn gây hứng thú tính dục:

Thịt chó, thịt dê, chim sẻ, cua, ghẹ, chân giò lợn, thịt hươu, chạch, hải sâm, ba ba, táo đỏ, vải, nhãn, táo, khoai lang, hồi hương, hồ tiêu, tỏi, rượu, cà phê, sữa bò, mật ong.

2- Thực phẩm làm yếu hứng thú tính dục:

Rau cải, hoa tiêu, hạt đào, mướp đắng (khổ qua), củ cải trắng, củ niễng, nhân hạt thông, nhân hạt gai dầu, thịt thỏ, óc lợn, rau đắng, lá dấp cá, lê.

6- CÁ THỊT LÀ QUÝ, RAU CÀNG QUÝ HƠN

Chúng ta thường nghe rất nhiều bà vợ nói: Đàn ông kỳ lạ, một bữa ăn không có thịt, không có cá, là hình như là không có thức ăn vậy. Lễ nào trong thực đơn của đàn ông, thật sự bữa nào cũng cần có thịt, có cá? Trước hết chúng ta hãy đi tìm hiểu các loại thức ăn.

1- CÁC LOẠI THỊT

a. Thịt lợn: Là một loại thức ăn khá phổ biến. Cơ thể con lợn hầu như không có bộ phận nào không sử dụng được. Thịt lợn vị ngọt vừa, có thể nhuận ngũ tạng, sinh tiết dịch, mạnh tứ chi. Nhưng thịt lợn có nhiều mỡ và cholesterol quá cao, cho nên bạn không nên ăn quá nhiều thịt lợn!

b. Thịt bò: Dinh dưỡng của thịt bò rất phong phú, hàm lượng proteine cao gấp đôi thịt lợn. Ưu điểm lớn nhất của thịt bò là ít mỡ, cholesterol thấp. Nhưng thịt bò có tính ôn, dễ trợ nhiệt sinh hỏa, vì vậy đối với những người hút thuốc lá, uống rượu nhiều, táo bón, đau bụng, miệng khô, thì không nên quá thích thú với thịt bò!

c- Thịt gà: Hàm lượng proteine ở thịt gà cao hơn bất cứ loại thịt nào. Thịt gà có tác dụng bổ hư, kiện tỳ vị, ích khí huyết. Nhưng nếu bạn ăn phải thịt gà có bệnh thì phiền phức to. Vì khi gà có bệnh sẽ có rất nhiều siêu vi trùng là mầm bệnh, mà nhiệt độ cao cũng không tiêu diệt được. Do đó, khi ăn thịt gà phải nhớ chọn gà khỏe mạnh.

2- CÁC LOẠI CÁ

Cá không chỉ có dinh dưỡng cao, mà tỷ lệ để cơ thể hấp thu được có thể đến 98%. Ngoài ra, cá còn có vitamin A.D và rất nhiều lecithin. Người dân ở vùng duyên hải thường xuyên ăn cá nên họ ít bệnh tật. Nhưng ăn cá quá nhiều có thể dẫn đến hoặc làm tăng thêm bệnh quá mẫn cảm, trúng độc, trúng gió, sưng phù.

3- TRÁI CÂY

Trái cây chứa nhiều đường mà cơ thể người rất dễ hấp thụ, ngoài ra còn có nhiều vitamin, canxi, sắt, phospho, v.v... là loại thực phẩm không thể thiếu.

4- CÁC LOẠI RAU

Có hơn một ngàn loại rau có thể làm thức ăn cho con người ăn. Ngày nay, con người lại phát hiện thêm rất nhiều loại rau để ăn. Trong rau có các loại vitamin, nguyên tố vi lượng mà cơ thể con người rất cần. Hãy xem xét những công dụng lớn của rau: giúp tiêu hóa, thông đại tiện, phòng chống ung thư, cân bằng acid-kiềm, giảm cảm mạo, chống béo phì, rẻ tiền và ngon.

7- HÃY MỘT LẦN ĐẾN HIỆU THUỐC

Cổ nhân nói: “Y thực đồng nguyên”. Muốn ăn được ngon, bạn chớ quên đến hiệu thuốc mua mấy loại “rau”, sẽ có lúc dùng đến.

Một vài loại thuốc có thể dùng trong bữa ăn

Tên thuốc	Số lượng	Công dụng
Quả kỷ	100g	Bổ gan thận, sáng mắt, nhuận phổi
Đại táo	300g	Bổ trung ích khí, dưỡng huyết, an thần
Hạt sen	300g	Bổ tỳ chỉ tả, dưỡng tâm an thần
Sơn dược	300g	Kiên tỳ ích âm, bổ thận, củng cố tinh thần
Bách hợp	200g	Nhuận phổi chỉ ho, thanh tâm an thần
Bạch quả	200g	Chỉ ho, chỉ khí hư
Sơn trà	500g	Tiêu thực hóa tích, hoạt huyết tán ứ
Nhân	300g	Bổ ích tâm tỳ, dưỡng huyết an thần
Nhân sâm	200g	Bổ khí cố thoát, ích phổi, sinh nước bọt, an thần tăng trí
Thiên ma	200g	Bình gan nhuận dương, chỉ kinh
Điễn thất	200g	Hóa ứ chỉ huyết, hoạt huyết chỉ đau
Trùng thảo	20g	Bổ phổi ích thận, chỉ ho hóa đàm, dưỡng tâm phục mạch
Nhung hươu	20g	Bổ thận dương, ích tinh huyết, cường gân cốt
Ngân nhĩ	200g	Nhuận âm nhuận phổi, dưỡng vị sinh tân.

8- BẠN CÓ BIẾT VỀ SỰ THAY ĐỔI SỨC KHỎE CỦA ĐÀN ÔNG SAU KHI KẾT HÔN KHÔNG?

Đa số tuổi kết hôn của đàn ông là trên dưới 30 tuổi. Đây là thời kỳ hưng thịnh nhất của đời người đàn ông, cơ quan tạng phủ phát triển đầy đủ, chức năng sinh lý ngày càng hoàn thiện. Nhìn anh ta, cơ bắp đầy đặn, gân cốt khỏe mạnh, ngực rộng vai to, tinh thần tráng kiện... thể hiện vẻ đẹp riêng của người đàn ông. Nhưng hãy cẩn thận, các bà các cô đừng tưởng rằng như thế là họ có sức khỏe hoàn hảo! Quy luật “lượng biến chất biến” vẫn đang âm thầm tác động đấy!

TRAO ĐỔI CHẤT HOẠT ĐỘNG MẠNH

Quá trình trao đổi chất mạnh mẽ, năng lượng tiêu hao nhiều, đó là một đặc điểm lớn của thời kỳ trai tráng. Do đó, nhu cầu đối với các loại dinh dưỡng của họ cao hơn rất nhiều của phụ nữ cùng thời kỳ “Nam thực như hổ” chính là ở vào thời kỳ này.

ĐỈNH SỨC KHỎE QUA ĐI

Sau đỉnh cao, sẽ là xuống dốc, đó là đặc trưng cơ bản nhất về quá trình thay đổi sức khỏe của người đàn ông sau tuổi 30.

Tăng thêm một tuổi:

= công năng của hệ thống giảm 1%.

= tỷ lệ trao đổi chất cơ bản - 0.5%

= huyết áp + 1mmHg

= cholesterol + 3.8%

Cho dù đỉnh cao tính dục của người đàn ông là từ 18-25 tuổi, nhưng người đàn ông sau kết hôn do hoạt động tính dục tần số cao, cường độ lớn, thời gian dài, sinh ra nhiều loại bệnh của nam giới.

BỆNH ÁN TRONG NGƯỜI

“Nhân đáo trung niên vạn sự đa” (người đến tuổi trung niên sinh ra nhiều chuyện). Y học hiện đại chứng minh: bệnh loét hành tá tràng, bệnh tim, bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường, viêm phế quản nhánh, ung thư, trên một nửa phát sinh ở tuổi trung niên.

9- SÁU LOẠI DINH DƯỠNG KHÔNG THỂ THIẾU

Những thứ hàng ngày bạn ăn vào, nhiều ít đều có thành phần có ích nhất định, những thành phần có ích này là chất “dinh dưỡng”. Có thể chia chúng ra thành 6 loại: đường, proteine, chất béo, vitamin, nguyên tố vi lượng, xenlulô.

ĐƯỜNG

Còn gọi là carbohydrate, nhiệt lượng hàng ngày của cơ thể chúng ta một nửa là từ đường mà ra. Ăn vào quá ít, bạn sẽ cảm thấy đói, choáng đầu, tim loạn nhịp, ra mồ hôi, không có sức, không thể tiếp tục công việc được. Ăn vào quá nhiều, nó sẽ tích tụ phần thừa trong gan, nhiều nữa thì biến thành mỡ, làm cho bạn béo phì. Vậy một ngày chúng ta nên ăn bao nhiêu đường (carbohydrate)? Tính theo thể

trọng 60kg, một người đàn ông mỗi ngày cần lượng đường là 300g. Vận dụng bài toán cộng đơn giản, xem cách ăn của bạn có lý tưởng không?

Bảng thành phần thức ăn (đường)

Tên gọi	Lượng	Đường (gam)
Cơm gạo	1 bát nhỏ	60
Bánh bao	1 cái	15
Màn thầu	1 cái	20
Dầu mỡ	1 thìa trà	45
Sữa không mỡ	1 ly	12
Khoai lang	1 củ	17
Ngó sen	1 cọng	20
Chuối	1 quả	14
Hạt đào	1 hạt	14
Đậu nành	½ bát nhỏ	52
Lạc	½ bát nhỏ	23
Đường trắng	1 thìa cà phê	9

PROTEINE

Kết cấu cơ bản của proteine là amino acid. Nó là chất không thể thiếu để cấu thành mô (tổ chức) của cơ thể, là nguyên liệu quan trọng để hợp thành các loại men, kháng thể và chất kích thích, nó còn cung cấp nhiệt lượng, bổ sung tiêu hao trao đổi chất. Ăn không đủ sẽ làm cho thể

trọng của bạn giảm, thiếu máu, sức đề kháng giảm, sinh phù thũng. Ăn nhiều proteine quá, chất phân giải của nó tích tụ trong cơ thể, có thể có hiện tượng trúng độc. Ngoài ra, lượng ăn uống của một người là có hạn, nếu chất proteine ăn vào quá nhiều thì các loại thức ăn khác không còn ăn được bao nhiêu, tạo nên mất cân bằng dinh dưỡng. Phương pháp ăn tốt nhất là ăn albumin thực vật kết hợp với lượng ít albumin động vật.

Bảng thành phần thức ăn (Proteine)

Tên	Lượng	Proteine (g)
Trứng	1 quả	7
Sữa bò	1 ly	8
Thịt	100g	7
Cơm gạo	1 bát nhỏ	8
Đậu phụ	1 bát to	7
Cá	1 con nhỏ	7
Lạc	1 bát nhỏ	41
Đậu nành	1 bát nhỏ	36
Tôm	1 con	20

Có người cho rằng, ngày hôm nay tôi ăn nhiều proteine một chút, ngày mai không ăn chẳng phải cũng như nhau sao? Sai! Vì cơ thể người không tích trữ proteine,

khi cần thiết, cơ thể sẽ phân giải protein trong cơ bắp của bạn để bổ sung proteine cần thiết cho cơ thể. Cho nên, bạn nên ăn proteine hàng ngày (không nhất thiết là thịt). Vậy một ngày phải ăn bao nhiêu proteine mới đủ? 1 ngày 1kg thể trọng cần 1g proteine. Vậy, một người đàn ông có thể trọng 60kg, mỗi ngày cần 60g proteine!

CHẤT BÉO

Chất béo cung cấp cho chúng ta nhiệt lượng và các acid béo cần thiết. Thiếu acid béo cần thiết con người sẽ bị các bệnh da, bệnh thận, bệnh gan và giảm khả năng phát triển. Ngoài ra, chất béo còn có thể giúp cơ thể người thu nhận vitamin A. D. E. K. Nếu ăn quá ít chất béo thì dễ bị thiếu vitamin, dẫn đến các bệnh như loãng xương, quáng gà, da thô, xuất huyết. Mỗi người mỗi ngày cần lượng chất béo tương đương 100g (tính theo thể trọng 60kg).

Bảng thành phần thức ăn (chất béo)

Tên	Lượng	Mỡ (g)
Trứng	1 quả	3
Dầu	2 thìa cà phê	10
Thịt	100g	10
Tương lạc	2 thìa canh	16
Bơ	1 thìa canh	2
Sữa bò	1 ly	30

VITAMIN

Vitamin giúp “duy trì cuộc sống con người” chủ yếu có các loại vitamin A. B. C. D. E. Hàng ngày ăn một số rau, trái cây, thì sẽ không thiếu vitamin.

Sau đây là các loại bệnh thiếu vitamin và các loại thức ăn tương ứng có hàm lượng cao loại vitamin đó:

Các loại bệnh thiếu vitamin	Thức ăn tương ứng có hàm lượng vitamin đó nhiều nhất.
1- Bệnh thiếu vitamin A: Quáng gà, nước bọt giảm, da khô, tiêu hóa không tốt.	1- Gan bò, bí đỏ, cà rốt, rau chân vịt, cải trắng, bí đao, hạt đào, cà chua.
2- Bệnh thiếu vitamin B₁: Bệnh nấm chân, phù thũng, tím to, ăn uống giảm sút.	2- Thịt lợn nạt, jam bon, gan bò, đậu xanh, tim bò, cam, khoai lang.
3- Bệnh thiếu vitamin B₂: Loét xoang miệng, viêm lưỡi, viêm da có tính thừa mỡ, viêm giác mạc, viêm âm nang, đục thủy tinh thể.	3- Gan bò, tim bò, sữa béo, thịt bò nướng, jambon, thịt gà, trứng, bí đao, rau cải, khoai lang.
4- Bệnh thiếu vitamin C: Bệnh hoại huyết, xuất huyết, chân răng, xuất huyết dưới da, dễ cảm mạo, vết	4- Táo, dâu tây, quýt, nho, rau cải, bắp cải, cà chua, khoai lang, lê, đào, chuối, ớt xanh.

thương khó lành.	
5- Bệnh thiếu vitamin D Loãng xương, long răng, tuyến giáp trạng sưng to.	5- Dầu, gan cá, bơ, lòng đỏ trứng.
6- Bệnh thiếu vitamin E Yếu tim, viêm cơ bắp, cơ bắp co rút, chứng vô sinh.	6-Sữa bò, trứng, thịt, dầu thực vật, gạo, táo biển.

NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG

Nhu cầu của con người đối với nguyên tố vi lượng cho dù là “vi lượng”, nhưng không thể thiếu, chủ yếu là canxi, kẽm, sắt, iốt.

Sau đây liệt kê chứng thiếu nguyên tố “vi lượng” và thức ăn có nguyên tố vi lượng đó nhiều nhất:

Bệnh thiếu các loại nguyên tố vi lượng	Thức ăn có nguyên tố vi lượng đó nhiều nhất.
1-Bệnh do thiếu canxi Loãng xương, mất ngủ, cơ bắp co rút, đau răng, nhịp tim không đều, cao huyết áp.	1-Tôm tép, sữa đậu, sữa bò, đậu phụ, rau cải trắng cải xanh, cá.
2-Bệnh do thiếu kẽm Tính dục giảm, ăn không ngon, sức miễn dịch kém, đặc trưng	2-Nội tạng động vật, sữa bò, lòng đỏ trứng, hạt hướng

tính dục phát triển không tốt, nhiều mụn.

3-Bệnh do thiếu iốt

Sưng tuyến giáp trạng đơn thuần, chậm phát triển, trí lực thấp

4-Bệnh do thiếu sắt

Thiếu máu có tính thiếu sắt, phản ứng chậm, trí nhớ kém, tiêu hóa không tốt

dương.

3-Rau câu, táo đỏ, cá, tôm, muối iốt.

4-Cam quýt, hạt dưa, mộc nhĩ đen, táo đỏ, gan gà, lòng đỏ trứng, vừng đen.

XENLULO

Xenlulô từ thức ăn thực vật, sau khi vào trong cơ thể người xenlulô không thể tiêu hóa, cũng không sinh ra nhiệt lượng. Có thể bạn sẽ nghĩ rằng: Như vậy xenlulô có ích gì ? Một lượng xenlulô vừa phải có thể tăng cường vận động ruột, thu nhận phần lớn thủy phần, làm cho bạn dễ tiêu hóa, đại tiện dễ dàng hơn. Đồng thời, nó cũng có thể mang đi rất nhiều chất có hại cho cơ thể ra ngoài. Ăn thức ăn có xenlulô còn có thể làm cho chúng ta có cảm giác "no", đối với người béo phì là rất lý tưởng. Ở các nước phát triển, thức ăn xenlulô rất được ưa chuộng, có rất nhiều người khi uống sữa, cũng cho vào một ít "vỏ trái cây". Một người có thể trọng 60kg, mỗi ngày cần lượng xenlulô = 40g!

BẢNG THÀNH PHẦN THỨC ĂN (XENLULO)

Tên	Lượng (g)	Xenlulô (g)
Ngô	100	13
Rau câu	100	7
Măng	100	8
Mộc nhĩ đen	100	7
Rau cải trắng	100	2
Khoai lang	100	3
Rau diếp	100	1.5
Vỏ trái cây	100	1

Qua đó cho thấy, chỉ cần mỗi ngày bạn ăn 300g ngô hoặc 500g măng là đủ xenlulô.

10 - TÙY TIỆN ĂN SÁNG CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE

Có rất nhiều người sáng dậy, trước lúc đi làm, ăn qua loa chút gì đó là xong. Nhưng nếu suy nghĩ kỹ một chút, bạn sẽ phát hiện ra trong cơ thể có bao nhiêu bệnh tật, đều do ăn sáng “không hợp lý” đưa đến.

Trước khi ăn bữa sáng, trong bụng trống không, thức ăn từ bữa tối qua đã tiêu hóa hết, nếu lúc này không ăn tối bữa sáng, thì đến khoảng 9 giờ, lượng đường trong máu của bạn sẽ hạ xuống, hai chân bắt đầu mềm ra, uể oải rã rời, tim loạn, ra mồ hôi. Làm sao bạn có thể tiếp tục làm

việc được? Cũng có thể có người đã quen với triệu chứng nói trên. Nhưng điều đáng buồn hơn là: cơ tim thiếu đường, dễ gây ra nhồi máu cơ tim, não bộ thiếu đường trong máu, dễ tạo thành hoại tử não bộ, hậu quả thật khó lường! Nếu bạn muốn giảm béo phì mà không ăn bữa sáng, đến bữa trưa càng thấy đói, dịch tiêu hóa tích tụ lượng lớn, bạn càng ăn nhiều hơn bình thường như vậy có thể giảm béo được sao?

Hãy bỏ ra một chút thời gian quan tâm đến cách sống của mình, đừng tùy tiện ăn qua loa bữa sáng, sẽ rất có hại cho sức khỏe bạn sau này.

11- CẨN THẬN “MÓN ĂN HẢI SẢN TƯƠI SỐNG”!

Các đô thị hiện nay, đâu đâu cũng có quán ăn hải sản “tươi sống”. Hãy coi chừng món ăn hải sản tươi sống, nó có thể lấy mạng bạn đấy!

THỂ CHẤT QUÁ Mẫn CẢM, CHỖ ĂN NHIỀU

Khi ăn các loại hải sản tươi sống như tôm cua, nếu là người thể chất mẫn cảm, thường dẫn đến “phản ứng quá mẫn cảm”. Nhẹ thì toàn thân nổi mẩn đỏ, ngứa ngáy khó chịu; nặng thì tim đập mạnh môi thâm run rẩy. Nếu cấp cứu không kịp, sẽ nguy hiểm đến tính mạng.

KÝ SINH TRÙNG TIỀM ẨN

Các loại thủy sản như lươn, chạch, ba ba, ếch, rắn... thường có nhiều loại sán, giun ký sinh. Nếu chế biến

không tốt, trứng giun sán không chết, chúng sẽ vào cơ thể bạn rồi yên chí ở lại. Lúc này, dưới da bạn sẽ xuất hiện các vết sưng lớn nhỏ, kèm theo sốt nhẹ, kém ăn, mặt đỏ, tiêu tụy, đó là biểu hiện của giun sán đang ký sinh trong cơ thể bạn.

KÉO THEO MẮM BỆNH

Các loại sò, hến sống trong bùn cát, một khi khu vực chúng sinh sống bị ô nhiễm, sẽ trở thành nguồn bệnh rất nguy hiểm. Nếu bạn ăn sống hoặc ăn tái các loại thủy sản đó, biết đâu bạn lại mang vào mình bệnh thương hàn, bệnh tả, thậm chí trở thành dịch.

12- KHÔNG NÊN CHIỀU THEO KHẨU VỊ

Do sở thích ăn uống của mỗi người chịu ảnh hưởng rất nhiều yếu tố như gia đình, khu vực, hoàn cảnh... từ đó sinh ra rất nhiều loại người: người thì thích ăn “muối”, người thì thêm “đắng”, thêm “ngọt”, thêm “chua”, có người trong bữa ăn không có ớt thì không ăn được. Tình trạng, “nặng khẩu vị, nhẹ dinh dưỡng này” khá phổ biến. Có gia đình trong ba bữa ăn, suốt mười năm chỉ có một vị. Vấn đề là không được thái quá. Những người thường xuyên thích ăn ớt thường bị các bệnh trĩ, viêm họng, loét dạ dày, mụn nhọt nhiều; người thích ăn ngọt thường bị bệnh đau răng, tiểu đường, béo phì; những người thích ăn mặn thì càng có hại hơn, như dễ bị bệnh cao huyết áp, bệnh tim, tai biến mạch máu não, phù thũng, v.v... Khẩu

vị, trong thực tế là vấn đề thói quen, chỉ cần bạn thực hiện một chế độ thức ăn cân bằng dinh dưỡng, đó chính là sự lựa chọn thông minh.

13- QUAY VỀ VỚI THỰC PHẨM THIÊN NHIÊN

Thiên nhiên là môi trường rộng lớn bất tận cho loài người tồn tại. Nhưng loài người lại luôn luôn lao tâm khổ tứ đi “gia công” hoặc cải tạo sản phẩm tự nhiên, để mong có được “dinh dưỡng” tốt nhất, ngon nhất. Thời đại ngày nay, người ta không uống nước tự nhiên, mà tìm uống Coca- cola, bỏ thức ăn của nhà nông, tìm ăn thịt hộp, trái cây hộp... Nhà nông muốn cho cây trồng tốt tươi, họ phun nông dược, thuốc hóa học vào cây trồng... mà không biết rằng những chất hóa học đó đang tác oai tác quái lên cơ thể con người. Rất nhiều quốc gia đã bắt đầu chú ý đến vấn đề ô nhiễm thực phẩm, hiện nay, thực phẩm thiên nhiên lại được đề cao trở lại. Chúng ta tin rằng, thực phẩm ngày mai, sẽ là thực phẩm sinh thái tự nhiên an toàn, chất lượng tốt, không ô nhiễm, không có chất độc hại. Hãy để thực phẩm màu xanh đi vào bữa ăn của bạn, nó sẽ cho bạn một cơ thể khỏe mạnh.

14- BỒI DƯỠNG CHO CHỒNG PHẢI ĐÚNG CÁCH

Người phương Đông đề cao các thực phẩm bổ dưỡng,

điều này có liên quan đến y học truyền thống. “Bổ dưỡng” bao hàm: ích khí huyết, nhuận âm dương, hòa ngũ tạng, kháng bệnh...

Đông y cho rằng, cân bằng kích thích tố trong cơ thể người là do “Thận” chủ quản. Duy trì công năng tính dục của nam giới là nhờ sự cân bằng lẫn nhau, hóa sinh lẫn nhau giữa âm và dương. Nếu bạn chỉ theo đuổi một loại thức ăn để được tráng dương, thì “cái cân” của cơ thể sẽ không còn “cân” nữa. Bạn muốn biết bản thân mình có câu bằng âm dương không? Phương pháp rất đơn giản. Người thận dương không đủ, thường lạnh tứ chi, đau lưng, tiểu tiện trong dài, đại tiện loãng, thích ăn thức ăn nóng. Soi gương nhìn phía dưới lưỡi, có thể thấy dưới lưỡi trắng. Bên cạnh lưỡi còn có hằn răng. Ăn vừa phải một số thức ăn tráng dương, và kiên trì bền bỉ sẽ có ích. Người thận âm không đủ, thường đau mỏi lưng và mất sức, ra mồ hôi trong lúc ngủ, lòng bàn tay bàn chân nóng, mặt đỏ, miệng khô họng khô, đại tiện khô táo, thề lưỡi thấy lưỡi đỏ khô. Có một số người không thể ăn các sản phẩm cay nóng tráng dương, nhưng lại có thể ăn ngân nhĩ, lê, ba ba. Vậy, chồng của bạn là người thuộc loại thể chất nào? Phải bồi dưỡng đúng bệnh, cũng như dùng chìa mở đúng khóa.

15- MỖI NGÀY BA BỮA ĐỀU ĐẶN

Mỗi ngày chúng ta có ba lần vào bếp - bữa sáng, bữa trưa, bữa chiều. Các bà các cô khi nấu cơm, làm

thức ăn, điều suy nghĩ nhiều nhất là gì? Chắc chắn là chồng con ăn có ngon không, có thích ăn không, giá tiền ra sao? Có dinh dưỡng hay không, khoa học hay không, có hại hay không... rất ít người nghĩ đến. Nhưng, bạn có thấy, tại sao “cùng bệnh” luôn luôn xảy ra trong một gia đình? Ví dụ, khả năng kháng bệnh kém: cả nhà luôn luôn bị cảm mạo; rồi cả nhà ai cũng mỡ trong máu cao, có khi cả nhà đều bị tiêu chảy... Điều đó chẳng lẽ không có liên quan gì đến tập quán ăn uống của gia đình? Vậy sắp xếp ba bữa ăn như thế nào mới gọi là khoa học?

Bữa sáng – ăn phải ngon

Nguyên tắc { Thức ăn chính: nhiều albumin
Thức ăn phụ 1: carbohydrate (đường)
Thức ăn phụ 2: lượng vừa mỡ, trái cây, rau

Ví dụ chế biến bữa sáng như sau:

• Ăn kiểu phương Tây

1 { Ly sữa bò
Quả trứng ốp la
Lát bánh mì
Thìa bơ

3 { Lát cà chua
Lát dưa leo
Miếng táo

• Ăn kiểu phương Đông

- 1 {
Bát nhỏ mì
Thìa giá đậu
Thìa rau cải
Dầu thực vật
- 3 {
Miếng đậu phụ
Miếng thịt nạc.

Bữa trưa - ăn no

- Nguyên tắc {
Thức ăn chính: carbohydrate (đường)
Thức ăn phụ 1: proteine
Thức ăn phụ 2: rau quả, mỡ

Ví dụ chế biến bữa trưa như sau:

- 2 {
Bát cơm
Thìa khoai tây
Miếng đậu phụ
Thìa thịt nạc băm
- 1 {
Thìa dầu thực vật
Thìa rau cải
Bát canh tảo đỏ

Bữa tối - ăn ít

- Nguyên tắc: {
Thức ăn chính: rau trái cây
Thức ăn phụ 1: carbohydrate (đường)
Thức ăn phụ 2: proteine

Ví dụ chế biến bữa ăn tối:

- | | | |
|---|---|-----------------|
| 1 | { | Bát rau xanh |
| | | Con cá nhỏ |
| | | Miếng đậu phụ |
| | | Bát cơm |
| 2 | { | Thìa đậu tứ quý |
| | | Thìa măng |
| | | Miếng táo |

16- CÁC LOẠI "BỆNH NHÀ GIÀU" BẮT NGUỒN TỪ ĂN UỐNG

Bệnh vào từ miệng, không ai không biết. Đó là nói về một số bệnh truyền nhiễm. Còn hiện nay, sát thủ đang uy hiếp nghiêm trọng đến sức khỏe loài người - "bệnh nhà giàu" - cũng là loại bệnh do ăn mà ra.

BỆNH TIM

Đây là bệnh tim do xơ vữa động mạch vành. Mặc dù bệnh này có nhiều ở người trên 40 tuổi, nhưng nguồn gốc nó lại khởi từ lúc trai trẻ ăn uống không giữ gìn. Chủ yếu là trên vách huyết quản động mạch của cơ tim có những mảng xơ vữa bám vào làm cho xoang huyết quản nhỏ lại, hoặc hình thành huyết khối làm tắc nghẽn mạch máu, khiến cho cơ tim không được cung ứng đầy đủ huyết dịch mà sinh ra đau thắt tim, nhồi máu cơ tim, cơ tim xơ cứng, gây chết đột ngột. Nguyên nhân gây ra

những mảng xơ vữa làm tắc nghẽn mạch máu này, phần nhiều có liên quan đến ăn uống không giữ gìn. Đặc biệt là khi bạn thường xuyên lâu dài ăn mỡ lợn, gan, cật, lòng lợn, lòng đỏ trứng, bơ, là những thứ có nhiều mỡ động vật và cholesterol, cộng thêm vào đó là lượng tiêu hao của bạn không nhiều, nên chúng tích tụ lại.

BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Nếu mỗi ngày bạn ăn trên 8g muối, thì khả năng bị bệnh cao huyết áp sẽ rất lớn. Ngoài ra, nếu can-xi trong máu bạn không đủ cũng là một trong các nguyên nhân sinh ra bệnh cao huyết áp. Do đó, ăn nhiều thực phẩm có can-xi, để phòng trị bệnh cao huyết áp cũng có tác dụng tích cực.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Chúng ta biết rằng, những thứ cơ thể người ăn vào, nhất là các chất carbohydrate cần phải có sự trợ giúp của một chất gọi là “insulin” mới chuyển thành glucogen, và có thể khống chế proteine, chất béo chuyển hóa thành đường gluco và hạn chế sự phân giải của glucogen, từ đó duy trì sự cân bằng trong máu của chúng ta. Thử nghĩ, hàng ngày chúng ta ăn lượng nhiều thức ăn, tất nhiên phải có rất nhiều insulin. Lâu ngày, “cung không đủ cầu”, insulin ở vào trạng thái thiếu tương đối. Vậy là, công năng trao đổi đường trong cơ thể rối loạn, sự phân giải, chuyển hóa đường bị trở ngại, phần lớn đường gluco trôi nổi trong huyết dịch, làm sao

đường trong máu của bạn không cao? Cho nên, không chế “ăn” hợp lý vẫn là cách điều trị có hiệu quả nhất đối với bệnh tiểu đường hiện nay.

17- TẠI SAO NHIỀU NAM GIỚI ĐAU DẠ DÀY ?

Theo thống kê, tỷ lệ phát bệnh đau dạ dày phần lớn là ở nam giới, hơn nữa còn có xu thế tăng lên. Nguyên nhân từ đâu? Chúng ta hãy xem xét nguyên nhân của bệnh đau dạ dày.

Nguyên nhân 1: Thực phẩm kích thích.

Thường xuyên và lâu dài uống trà đặc, rượu mạnh, cà phê, hồ tiêu, ớt, bột cải, và khi ăn thì “ăn lấy ăn để”, không nhai kỹ nuốt chập, khiến cho thực phẩm thô làm tổn thương niêm mạc dạ dày, dẫn đến đau dạ dày.

Nguyên nhân 2: Căng thẳng tinh thần

Tinh thần căng thẳng, lo lắng, đau khổ thường xuyên lâu dài, lao động trí óc quá độ lâu ngày, đều có thể sinh ra bệnh đau dạ dày hoặc làm tăng thêm bệnh đau dạ dày. Nam giới là người thích làm việc, thành công và thất bại của sự nghiệp, thắng lợi hay phá sản trong kinh doanh đều có thể đặt con người vào trạng thái căng thẳng. Trong Đại chiến Thế giới thứ 2, bệnh đau dạ dày cư dân thành thị và trong quân đội tăng lên rõ rệt, đã nói lên điều đó.

Nguyên nhân thứ 3: Hút thuốc lá

Các thí nghiệm phát hiện, hút thuốc lá làm giảm bài tiết dịch tuyến tụy, dẫn đến đầu ra (môn vị) của dạ dày không được đóng kín, dịch tá tràng chảy ngược vào dạ dày mà sinh ra loét dạ dày. Trong đội quân hút thuốc lá, nam giới vẫn là số đông.

Nguyên nhân 4: Ăn uống không sạch

Vi khuẩn salmon trong gia súc gia cầm, cá, trứng và vibrino parahaemolyticus trong cua, ốc, sò biển và thực phẩm ướp muối, là vi khuẩn chủ yếu gây ra viêm dạ dày cấp tính và mạn tính. Đàn ông không chú ý vệ sinh trong ăn uống, ăn những thứ đã để lâu và những thứ nửa sống nửa chín, đều có thể đưa những vi khuẩn đó vào dạ dày mà sinh ra đau dạ dày.

Nguyên nhân 5: Ăn không có quy luật

Ăn thô uống bạo, không phân biệt nóng nguội, làm đảo lộn quy luật bài tiết dịch dạ dày, xuất hiện hiện tượng dịch vị quá nhiều hoặc quá ít, dẫn đến bệnh đau dạ dày. Phần lớn những người đàn ông khỏe mạnh đều tự cho là mình có sức khỏe, ăn uống tùy tiện, kết quả dẫn đến bệnh đau dạ dày, hối hận không kịp.

Qua 5 nguyên nhân đưa đến bệnh đau dạ dày, bạn đã thấy rõ tại sao đàn ông đau dạ dày nhiều như thế. Cho nên đàn ông cần phải hết sức chú ý việc ăn uống của mình!

18- CẨN THẬN KHI ĂN THỨC ĂN NẤU SẴN

Chúng ta đều biết rằng, thực phẩm nấu chín về cơ bản là không có vi khuẩn. Nhưng trong quá trình gia công, do nhiều nguyên nhân, thức ăn nấu sẵn bị ô nhiễm mà thành "kẻ mang vi trùng". Nếu nguyên liệu gia công không hợp quy cách, sau khi gia công để quá lâu, gián, ruồi mang theo vi khuẩn đậu vào dao thớt và đồ dùng chứa đựng, tay người tiếp xúc với tiền rồi lại cầm thức ăn chín v.v... đều có thể làm cho thức ăn chín biến thành "thức ăn độc hại".

Thí nghiệm khoa học chứng minh, trong các loại thực phẩm con người sử dụng, thức ăn chín được coi là một loại thực phẩm dễ bị ô nhiễm chất. Tại sao? Đó là do các loại thủy phần, dinh dưỡng, acid kiềm, nhiệt độ trong thức ăn chín đều thích hợp cho vi khuẩn sinh sôi. Trong đó, dễ thấy nhất là *vibrio parahaemo lificus* ở nhiệt độ 37°C, mỗi 7 phút là sinh ra một đời, sau 2 giờ, con cháu chất đời nọ đời kia đủ gây trúng độc cho người. Vậy là vi trùng kết ly, thương hàn, viêm dạ dày cấp tính theo nhau mà đến, rất nguy hại đến tính mạng.

Đương nhiên, thức ăn nấu sẵn cũng được người ta ưa chuộng do nhanh, tiện lợi và rẻ. Nhưng làm thế nào để có thức ăn nấu sẵn "an toàn"? Rất đơn giản. Thứ nhất, người trước khi mua, nếu có mùi lạ, xin đừng ăn. Thứ hai, cố gắng đến cửa hàng lớn để mua thức ăn nấu sẵn, và nên quan sát kỹ tình hình vệ sinh. Thứ ba, tốt nhất sau khi mua thức ăn nấu sẵn về nên cho vào lò hấp, hấp 15

phút, như vậy thì có thể coi là “an toàn”.

20 - TẠI SAO CHỒNG BẠN SỚM HÓI ĐẦU?

Những bà vợ tử mỷ một ngày nào đó có thể sẽ phát hiện, dưới gối, cổ áo của chồng và trong phòng tắm, thường có rất nhiều tóc rụng ra, lại nhìn lên đầu chồng, những sợi tóc đen không còn bao nhiêu như mùa màng sau vụ thu hoạch. Nếu không kịp thời chữa trị, đầu của chồng bạn sẽ như mảnh đất khô cằn, không còn một sợi tóc nào nữa.

Tại sao tuổi còn trẻ mà đã có hiện tượng “suy lão” như vậy? Có rất nhiều nguyên nhân gây ra rụng tóc, nhưng nói chung vẫn có quan hệ với việc ăn uống không đúng cách.

Chất kích thích nam giới có thể thúc đẩy bài tiết tuyến mỡ dưới da. Từ lúc trai trẻ đến trung niên là đỉnh cao của sự bài tiết chất kích thích nam giới ở người đàn ông. Nếu lại uống rượu nhiều, thích ăn thức ăn cay, thì càng thúc đẩy sự bài tiết của tuyến mỡ dưới da. Tóc ngày càng dính dầu, da đầu nhiều gàu, tóc mất môi trường sinh tồn cần có, chỉ cần đụng nhẹ là tóc đã rụng.

So với phụ nữ, xúc cảm của người đàn ông phần nhiều mang tính lưỡng cực, hoặc là quá vui hoặc quá buồn. Xúc cảm thái quá như vậy, dễ dẫn đến loét đường tiêu hóa, viêm kết tràng mạn tính, mất ngủ nhiều mộng, khiến cho dinh dưỡng không được hấp thu sử dụng hoàn toàn, từ đó ảnh hưởng đến sự mọc tóc và tuổi thọ của tóc.

II. CÁC MÓN ĂN THƯỜNG NGÀY

20 MÓN ĂN CHÍNH LÀM TỪ NGŨ CỐC

Bánh cảo hấp nhân thịt lợn

NGUYÊN LIỆU:

- 1000g bột mì
- 50g nấm hương
- 300g thịt lợn ba chỉ
- 1000g rau cải trắng
- 100g nạc cua hoặc tôm nõn
- Một lượng vừa dầu vừng, muối, bột ngọt

CÁCH LÀM:

1- Cho nước sôi vào bột mì nhào kỹ, để nguội cán mỏng.

2- Rau cải cắt nhỏ cho muối bóp hết nước. Nạc cua (tôm nõn) băm nhỏ. Nấm hương ngâm nước vớt ra cắt nhỏ. Thịt ba chỉ xay nhuyễn, cho vào một thìa dầu vừng, trộn đều làm nhân.

3- Lấy miếng bột làm vỏ, cho nhân thịt vào gói thành bánh cảo. Cho vào lò hấp 10 phút là được.

CÔNG DỤNG:

Kiến tỳ vị, ích dương.

Bánh cải nhân thịt bò

NGUYÊN LIỆU:

- 1000g bột mì
- 300g thịt bò
- 100g tôm nõn khô
- 400g hẹ
- Tỏi giã nát, dầu vừng, bột tiêu, muối mỗi thứ một

lượng vừa

CÁCH LÀM:

1- Thịt bò xay nát, hẹ cắt nhỏ, tôm sau khi ngâm vớt ra băm nhỏ, cho vào một thìa dầu vừng, tỏi giã, ớt, muối, trộn làm nhân.

2- Bột mì cho nước vào nhào kỹ, cán mỏng làm thành vỏ, gói nhân thịt vào.

3- Cho bánh vào nước sôi nấu 5 phút là được

CÔNG DỤNG:

Ôn tráng thận dương, hồi xuân.

Bánh bao nhân thịt

NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột mì
- 150g mỡ lợn
- 100g thịt đùi
- 50g lạc rang
- 50g vừng rang
- 100g đường trắng
- 100g nhân đậu (làm bằng đậu đỏ)

CÁCH LÀM:

1- Thịt đùi thái nhỏ, lạc rang, vừng rang giã nhỏ trộn với nhân đậu, cho thêm một ít đường trắng và mỡ lợn, trộn đều thành nhân, nặn thành viên nhỏ vừa phải.

2- Cho nước vào bột mì hòa thành bột dẻo, cán thành vỏ mỏng. Xoa một lớp mỡ lợn lên vỏ, sau đó cuộn lại cắt đoạn, ép thành vỏ bánh.

3- Cho nhân đã viên tròn vào vỏ bánh, gói lại cho lên vỉ lò sấy hấp chín là được.

CÔNG DỤNG

Bổ khí dưỡng huyết, đen râu tóc.

Mì thập cẩm

NGUYÊN LIỆU:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| - 300g mì tươi | - 6 miếng thịt thăn lợn |
| - 3 miếng thịt đùi | - 3 miếng mực tươi |
| - 3 miếng gan lợn | - 1 quả trứng cút |
| - 1 miếng măng khô trắng | - Một ít tàu hủ ky |
| - 1 bát nước luộc gà | - 2 thìa canh mỡ gà |
| - Hẹ, lá rau cải, rong kim ngư (muối) | |

CÁCH LÀM

1- Thăn lợn thái miếng mỏng, thịt đùi thái mỏng. Măng khô trắng, cá mực cắt miếng. Gan lợn thái mỏng

bày ra đĩa (đĩa A).

2- Tàu hũ ky, hẹ, lá rau cải luộc sơ cho vào đĩa, cho rong kim ngư, trứng chim cút sống cho vào giữa đĩa (đĩa B).

3- Lấy một cái tô lớn luộc qua nước sôi cho nóng, lấy ra, cho nước luộc gà đang sôi vào với muối, bột ngọt, bột hồ tiêu, cho hai thìa mỡ gà.

4- Trước hết cho tất cả thức ăn tươi sống trong đĩa A vào tô, dùng đũa đảo nhẹ, một lúc sau thức ăn đổi màu là có thể đập trứng cút vào, lại cho các loại rau trong đĩa B vào tô.

5- Cuối cùng cho mì tươi đã nấu chín vào trong tô là ăn được.

CÔNG DỤNG:

Bổ khí huyết, điều âm dương.

Bánh bao chay

NGUYÊN LIỆU:

- 50g bột mì
- 300g tàu hũ ky
- 100g miến
- 500g rau cần
- Lượng vừa xì dầu, muối.

CÁCH LÀM:

- 1- Miến rửa sạch trụng qua nước sôi cắt nhỏ, tàu hũ

ky cắt nhỏ, rau cần cắt nhỏ vắt bớt nước, cho một ít xì dầu, muối, trộn thành nhân.

2- Bột mì cho nước hòa thành bột dẻo, cán mỏng làm vỏ bánh, cho nhân vào gói thành bánh bao, cho bánh vào nồi hấp chín là được.

CÔNG DỤNG:

Dưỡng âm thanh nhiệt, an thần định trí.

Mì lươn

NGUYÊN LIỆU:

- 300g mì sợi
- 100g lươn
- 300g huyết lợn
- Một ít bơ, bạc hà, 4 nhánh tỏi

CÁCH LÀM:

1- Lươn bỏ xương băm nhỏ, cho vào chảo dầu xào với tỏi, cho một ít nước, om chín. Huyết lợn cho vào nước sôi, nấu chín vớt ra.

2- Cho mì nấu chín vào bát, cho bạc hà tươi, bơ, tiết lợn và xương đã xào vào bát mì.

3- Cho vào là thành một bát mì ngon.

CÔNG DỤNG:

Ôn kinh thông lạc, bổ huyết noãn (ấm) tử.

Xúp đậu

NGUYÊN LIỆU:

- 100g bột đậu rang ngựa tươi
- 300g bột nếp
- 2 thìa mỡ lợn
- Lạc rang, vừng rang, nhân hạt đào rang, đường trắng, mỗi loại một lượng vừa.

CÁCH LÀM:

1- Lạc rang, vừng, nhân hạt đào xay nhỏ, cho mỡ, đường trắng trộn đều thành nhân, viên thành viên như quả trám.

2- Bột đậu rang ngựa nấu chín nhừ, cho bột nếp nhào hòa thành bột màu xanh lục.

3- Vo bột thành viên, cho nhân đã làm trước đó vào viên bột, gói lại vo tròn, cho vào nồi nấu chín.

CÔNG DỤNG:

Kiện tỳ chỉ tả, dưỡng huyết sinh tóc.

Bánh bột hấp

NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột mì
- 250g bột ngô

- Lượng vừa đường trắng.

CÁCH LÀM:

1- Lấy nước sôi hòa bột ngô thành bột dẻo và cho thêm một ít đường.

2- Bột mì đã lên men cho muối, ép thành miếng dài. Lại lấy miếng bột ngô dàn lên trên bột mì, làm thành hai tầng bột mì và bột ngô cuộn lại, lấy dao cắt thành từng miếng vừa phải, cho lên vỉ hấp 20 phút.

CÔNG DỤNG:

Điều hòa tiêu hóa, nhuận tràng thông tiện.

Mì mẩn thẩn ngũ sắc

NGUYÊN LIỆU:

- 300g vỏ mẩn thẩn - 300g thịt xay
- 2 miếng lớn trứng gà rán
- Lượng vừa tỏi đỏ, hành, gừng

CÁCH LÀM:

1- Lấy thịt xay cho thêm muối, dầu vừng, bột lọc trộn thành nhân.

2- Tỏi đỏ cắt nhỏ, rải lên miếng trứng và hành thái nhỏ.

3- Cho nhân vào vỏ, gói thành dạng mẩn thần, cho vào nước đun sôi nấu chín, vớt ra rải lên trứng gà cắt nhỏ hành, tảo đỏ, cho nước canh gà vào.

CÔNG DỤNG:

Kiến tỳ hoạt huyết, thanh báng tán kết.

Mẩn thần khai vị

NGUYÊN LIỆU:

- 300g vỏ mẩn thần - 300g thịt lợn nạc

- Lượng vừa bột hồ tiêu, giấm, dầu vừng, đường, bột hoa tiêu, tương ớt, xì dầu, muối.

CÁCH LÀM:

1- Thịt nạc xay nhỏ, cho muối, bột lọc (lượng vừa) vào trộn thành nhân, cho nhân vào vỏ mẩn thần gói lại.

2- Cho lượng vừa vào trong mẩn thần, nấu chín.

CÔNG DỤNG:

Khai vị lý khí, hoạt huyết trừ thấp.

Bánh cuốn bột mì

NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột mì
- 300g giá đậu xanh
- 200g thịt lợn băm nhỏ
- 50g nấm hương
- 2 quả trứng gà

CÁCH LÀM:

1- Bột mì cho nước lạnh nhào đều cán mỏng, cắt miếng, trên mỗi miếng bột rắc lượng vừa dầu vừng, cho lên vỉ hấp 10 phút.

2- Cho dầu xào chín thịt lợn băm, giá, nấm hương, trứng gà, đảo đều, nêm muối vừa ăn.

3- Lấy miếng bột hấp, cho thức ăn đã xào chín vào cuộn lại.

CÔNG DỤNG:

Thanh nhiệt trừ phiền.

Bánh khoai tây rán

NGUYÊN LIỆU

- 500g khoai tây
- 250g bột gạo nếp
- Lượng vừa muối

CÁCH LÀM

1- Khoai tây nấu chín bóc vỏ, dùng thìa đánh nát nhuyễn.

2- Bột gạo nếp cho nước hòa nhão, trộn đều với khoai tây, cho vào ít muối, viên tròn, ấn dẹp, cho vào chảo dầu rán vàng.

CÔNG DỤNG

Kiến tỳ chỉ tả.

Bánh bột nếp rán

NGUYÊN LIỆU

- 500g bột gạo nếp - 250g bột mì
- 500g hoa hồi - 1 quả trứng gà
- Gia vị: hoa tiêu, hồ tiêu, muối mỗi thứ một lượng vừa

CÁCH LÀM

1- Hoa hồi rửa sạch cắt nhỏ, trộn với bột gạo nếp, bột mì, cho trứng gà và nước nhào thành bột dẻo, cho vào một ít bột hoa tiêu, bột hồ tiêu, muối.

2- Lấy bột đã trộn nhuyễn vắt thành bánh, cho vào chảo dầu rán chín.

CÔNG DỤNG

Hành khí, ôn trung tán hàn.

Bánh bột sen ngọt

NGUYÊN LIỆU

- 200g bột gạo
- 100g bột nếp
- 50g bột sen
- 100g đường đỏ
- 50g vừng rang
- 50g đại táo
- 50g nhân hồ đào rang

CÁCH LÀM

1- Cho nước vào bột mì, bột nếp, bột hạt sen, trộn đều thành bột bánh, rải đều bột bánh trên vỉ lót vải thưa.

2- Rắc đường đỏ lên bột bánh, lại rải một lớp bột bánh, cứ như thế một lớp đường đỏ một lớp bột bánh. Hấp, cho vừng rang, nhân hồ đào, đại táo, là ăn được.

CÔNG DỤNG

An thần ninh tâm, bổ tỳ chỉ tả.

Cơm nấu nổi đất

NGUYÊN LIỆU

- 1 cái nồi đất
- 300g gạo
- 50g lạp xường
- 100g khoai tây
- 50g jambon
- 100g măng
- 1 quả trứng vịt muối
- Một ít muối và dầu.

CÁCH LÀM

1- Khoai tây gọt vỏ cắt vỏ, jam-bon, lạp xưởng, măng thái nhỏ, gạo vo sạch. Cho tất cả vào nồi với một ít nước, nêm một ít muối và dầu, nấu chín.

2- Trứng vịt muối luộc chín, bỏ vỏ, cắt làm 4 miếng, cho vào trong cơm nấu chín.

CÔNG DỤNG

Ích khí dưỡng âm, sáng mắt thông lạc.

Cơm bốn mùa như xuân

NGUYÊN LIỆU

- 300g gạo
- 50g jambon
- 200g bột đậu rang ngựa
- Một ít muối

CÁCH LÀM

1- Gạo vo sạch, cho vào bột đậu rang ngựa, muối, jam-bon, nấu chín.

2- Xúc ra bát là ăn được.

CÔNG DỤNG

Kiến tỳ trừ thấp, cố tinh chỉ di.

Cơm chiên trứng gà jambon

NGUYÊN LIỆU

- 100g gạo
- 1 quả trứng gà
- 50g jambon
- 50g cà rốt
- 1 cây hành
- Một ít muối, hồ tiêu

CÁCH LÀM

1- Gạo vo sạch nấu chín. Jambon, cà rốt, hành thái nhỏ.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, đập vào 1 quả trứng gà đảo đều. Cho jambon cà rốt và cơm vào chiên.

3- Khi bắc chảo ra, cho hành hoa, hồ tiêu, muối vào là được.

CÔNG DỤNG

Thông dương thuận khí, khai vị kiện tỳ.

Cơm thái sơn bát bảo

NGUYÊN LIỆU

- 500g gạo nếp
- 100g đường cát
- 100g mỡ lợn
- 300g tẩy sa

- | | |
|---------------|----------------|
| - 50g hạt sen | - 50g bạch quả |
| - 50g đại táo | - 30g mứt |
| - 50g jambon | - 30g vừng |
| - 30g lạc | |

CÁCH LÀM

1- Gạo nếp vo sạch nấu chín, cho đường và mỡ lợn trộn đều chờ dùng.

2- Hạt sen, bạch quả, đại táo nấu chín, mứt và jambon cắt nhỏ. Lấy một cái bát, xoa một lớp mỡ lợn, cho thực phẩm ở trên vào trộn đều. Lấy thìa xúc cơm nếp đã nấu chín cho lên trên, cuối cùng cho một lớp tảo sa vào.

3- Sau khi cho lên vỉ hấp 20 phút, lấy bát úp ngược lên mâm, rắc vừng, lạc đã rang vào là được.

CÔNG DỤNG

Khí huyết song bổ, an thần chỉ ho.

Mì thanh lương

NGUYÊN LIỆU

- | | |
|----------------|--------------------|
| - 500g mì sợi | - 1 củ cà rốt |
| - 100g hẹ | - 50g giá đậu xanh |
| - 30g lạc rang | - 100g mỡ gà |

- 200g dầu vừng

- Một ít măng, gừng, ớt, dầu, xì dầu, giấm, đường, tỏi giã nát.

CÁCH LÀM

1- Cho mì tươi vào nước sôi nấu chín 80%, vớt ra đĩa, cho dầu vừng vào trộn đều, quậy cho nguội.

2- Mề gà làm sạch cắt nhỏ cà rốt gọt vỏ rửa sạch cắt nhỏ, măng rửa sạch cắt nhỏ, hẹ cắt đoạn và giá cho vào nước sôi, luộc chín vớt ra.

3- Rắc đều cà rốt, măng, mề gà, giá, hẹ lên mì đã quậy nguội, lại cho lượng vừa lạc rang, gừng tỏi tương ớt, xì dầu, giấm, đường trắng là ăn được.

CÔNG DỤNG

Khai vị, dưỡng âm.

Bánh bao ngọt

NGUYÊN LIỆU

- | | |
|-----------------|------------------|
| - 500g bột mì | 100g đường trắng |
| - 50g thịt đùi | 100g mỡ lợn |
| - Một ít bột nở | |

CÁCH LÀM

1- Lạc rang chín bỏ vỏ giã nhỏ, thịt băm nhỏ, cho

đường trắng, mỡ lợn trộn thành nhân.

2- Bột mì cho nước nhào đều, cho vào ít bột nở.

3- Vắt bột mì thành viên nhỏ vừa phải, ép dẹp, cho nhân vào gói lại, cho vào lò hấp 15 phút là được.

CÔNG DỤNG

Thanh gan sáng mắt, ích khí, dưỡng nhan sắc.

50 MÓN ĂN NGON

Cuốn rau cải

NGUYÊN LIỆU

- 300g đậu phụ non
- 100g thịt lợn xay
- 30g nấm hương
- 20g rau cải xanh
- 1 quả trứng gà
- Lượng vừa muối, bột hồ tiêu, bột (bột năng hoặc

bột bắp

CÁCH LÀM

1- Lấy vải thưa gói đậu phụ non, vắt bỏ nước, cho vào bát to. Cho vào lòng trắng trứng gà, thịt lợn xay, nấm hương cắt nhỏ, 2 thìa bột và lượng vừa muối, tiêu, trộn đều chờ dùng.

2- Lá rau cải xanh rửa sạch nhúng vào nước sôi một lúc vớt ra, trải từng lá rau, mỗi lá là một thìa nhân đậu phụ, sau đó gói lá lại, đặt lên đĩa cho vào vỉ hấp 10 phút là được.

CÔNG DỤNG

Dưỡng âm sinh tân (tiết nước bọt).

Trứng chưng hẹ

NGUYÊN LIỆU

- 200g rau hẹ
- 2 quả trứng gà
- Dầu vừng, muối mỗi thứ một lượng vừa

CÁCH LÀM

1- Rau hẹ bỏ rễ già, rửa sạch cắt nhỏ. Trứng đập vào bát, cho lượng vừa muối.

2- Cho dầu vào chảo, dầu nóng cho trứng vào, xào nhanh thành miếng nhỏ, cho hẹ vào đảo qua, cho ít muối vừa ăn, xúc ra đĩa.

CÔNG DỤNG

Ôn tráng thận dương.

Viên phù dung thịt thăn

NGUYÊN LIỆU

- 100g thịt thăn lợn
- 2 quả trứng gà lấy lòng trắng
- Lượng vừa muối, bột, hành, gừng

CÁCH LÀM

1- Thịt thăn cắt miếng, cho vào bột lọc, lòng trắng trứng khuấy đều, cho hành gừng cắt nhỏ vào.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, gấp thịt thăn cuộn thành từng miếng vào chảo dầu nóng rán chín vớt ra.

3- Cho ít dầu vào chảo, cho hành, gừng (giã nhỏ) và thịt thăn phù dung vào, cho lượng vừa muối và nước canh nấu một lúc, lấy bột hòa nước cho vào, khi sắn có thể cho ra đĩa.

CÔNG DỤNG

Tư âm dưỡng dịch.

Chả sen

NGUYÊN LIỆU

- 500g củ sen
- 100g thịt lợn xay nhỏ
- Gia vị : một ít hành, gừng giã nhỏ.
- Lượng vừa muối, bột

CÁCH LÀM

1- Củ sen bóc vỏ ngoài rửa sạch, thái nhỏ giã nhuyễn. Cho hành, gừng giã nhỏ và một ít muối, bột lọc, thịt lợn xay vào trộn đều.

2- Cho dầu vào chảo, sau khi xào nóng, lấy ngó sen viên thành viên nhỏ cho vào chảo, xào cho đến chín là được.

CÔNG DỤNG

Dưỡng vị sinh tân (tiết nước bọt).

Thịt xay xốt cà

NGUYÊN LIỆU

- 200g cà chua
- 50g ớt xanh
- 100g thịt ba chỉ
- Một ít muối

CÁCH LÀM

1- Cà chua bỏ vỏ, ớt xanh và thịt ba chỉ rửa sạch, cả ba thứ đều xay nhuyễn.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng. Trước hết cho thịt xay vào, sau khi xào chín, cho cà chua và ớt xanh vào cùng xào, cuối cùng cho muối là được.

CÔNG DỤNG

Khai vị tiêu thực.

Ngô non xào đậu

NGUYÊN LIỆU

- 200g ngô non
- 100g đậu petitpoid
- 50g thịt đùi
- Một ít muối, bột

CÁCH LÀM

1- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho ngô và đậu vào xào, cho vào một thìa nước luộc thịt, nấu một lúc.

2- Cho thịt đùi thái nhỏ vào xào chín tới, cho muối

và bột lọc nước đảo đều, trút ra đĩa.

CÔNG DỤNG

Kiến tỳ ích trí.

Thăn lợn om

NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt lợn thăn
- 10g xì dầu - 10g rượu nếp
- Một ít hành, gừng, bột hồi hương, đường đỏ

CÁCH LÀM

1- Thịt lợn thăn rửa sạch, cắt miếng dài, lấy đũa chọc mấy lỗ nhỏ lên mặt, cho vào trong tô, cho hành, gừng và bột hồi hương, đường đỏ, muối, trộn đều, ướp 4 giờ.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, cho thịt xào một lúc vớt ra.

3- Cho thịt xào vào nồi, cho xì dầu, muối, đường, rượu nếp, thêm nước vào nấu sôi, bỏ bột nổi lên trên, đun nhỏ lửa, đập vung om 1 giờ, tiếp tục đun to lửa cho nước đặc lại, cho dầu vừng, đợi nguội múc ra đĩa là được.

CÔNG DỤNG

Lý khí kiện tỳ.

Đậu phụ chưng tương

NGUYÊN LIỆU

- 300g đậu phụ
- 100g tỏi tây
- 30g tương đậu nành
- Lượng vừa muối, bột

CÁCH LÀM

1- Cắt đậu phụ thành miếng dài 4cm, rộng 4cm, dày 0,4 cm. Tỏi tây cắt thành đoạn dài 3cm, kẹp giữa 2 miếng đậu.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, cho nước tương vào xào cho có mùi thơm, để đậu phụ miếng và tỏi tây vào, thêm một thìa nước canh, nấu 3 phút lửa nhỏ, nêm một ít mì chính, muối, bột lọc nước là được.

CÔNG DỤNG

Ôn trung bổ hư.

Thịt hầm hạt dẻ

NGUYÊN LIỆU

- 500g thịt ba chỉ cả da
- 500g hạt dẻ
- 50g đường đỏ

- Một ít thảo quả, hoa hồi, gừng, xì dầu

CÁCH LÀM

1- Lấy dao xẻ một đường giữa hạt dẻ, cho vào nồi rang mấy phút, đợi cho hạt dẻ nở, lấy ra rửa, dùng tay bóp nhẹ, tách bỏ vỏ ngoài.

2- Thịt lợn ba chỉ thái thành miếng dài rộng, dày 3cm. Cho một ít dầu vào nồi, nồi nóng cho đường đỏ vào đảo nhanh, đợi đường đỏ tan hoàn toàn, lập tức bỏ thịt, thảo quả, hoa hồi, gừng, xì dầu vào xào khoảng 5 phút.

3- Cho nước vào trong nồi ngập mặt thịt, đun lửa nhỏ 1 giờ, cho hạt dẻ đã bóc vỏ vào nấu thêm 20 phút nữa là được.

CÔNG DỤNG

Kiện tỳ chỉ tả.

Đùi gà hương kim tiền

NGUYÊN LIỆU

- 2 cái đùi gà
- 2 cái lạp xưởng
- 10g rượu nếp
- Một ít muối, hành, gừng, hoa hồi, thảo quả, quế

CÁCH LÀM

- 1- Đùi gà cắt theo chiều dài, bỏ xương, tước hết gân.

cho vào trong chậu, rắc muối, ngâm trên 10 phút.

2- Đặt đùi gà lên thớt dè đẹp, xếp lạp xưởng lên, cuộn lại, bên ngoài dùng vải thưa bọc lại và dùng dây buộc chặt.

3- Cho hành, gừng, hoa hồi, thảo quả, quế, muối, nấu sôi. Đun lửa nhỏ cho đùi gà chín kỹ, bỏ vải thưa, cắt miếng là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí noãn tỳ.

Khoai tây chiên

NGUYÊN LIỆU

- | | |
|--------------------|---------------|
| - 500g khoai tây | - 10g bột lọc |
| - 1 quả trứng gà | - Một ít muối |
| - Lượng vừa bột ớt | |

CÁCH LÀM

1- Khoai tây gọt vỏ thái nhỏ thành sợi, đập trứng gà vào, cho bột lọc, bột ớt, lượng vừa muối trộn đều.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, dùng thìa nhỏ xúc sợi khoai tây cho vào nồi dầu, dùng thìa ấn dẹp, chiên hai mặt vàng, cho ra đĩa.

CÔNG DỤNG

Kiến tỳ khai vị.

Bách hợp nhồi thịt

NGUYÊN LIỆU

- 6 cái bách hợp tươi
- 100g thịt lợn
- Một ít bột, muối
- Lòng trắng trứng gà

CÁCH LÀM

1- Bách hợp rửa sạch (không được tách ra rửa), thịt lợn thái nhỏ, cho bột, lòng trắng trứng, muối, làm thành nhân.

2- Nhẹ nhàng tách bách hợp ra, dùng thìa nhỏ lấy nhân thịt cho vào từng cánh bách hợp, cho vào đĩa, xếp lên vỉ hấp chín.

CÔNG DỤNG

Nhuận phổi chỉ ho.

Củ cải trộn giấm

NGUYÊN LIỆU

- 1 củ cải
- 1 củ cà rốt
- 1 củ niễng

- Một ít giấm, xì dầu, đường trắng, tương ớt đỏ, muối, tỏi.

CÁCH LÀM

1- Củ niễng bỏ vỏ cắt nhỏ thành sợi, cho lên vỉ hấp 10 phút lấy ra.

2- Củ cải, cà rốt gọt bỏ vỏ thái nhỏ thành sợi, cho muối vào ngâm 2 giờ vắt bỏ nước. Cho củ niễng, giấm, xì dầu, đường trắng, tương ớt, tỏi vào là được.

CÔNG DỤNG

Giải nhiệt khai vị.

Viên khoai tây rán

NGUYÊN LIỆU

- | | |
|------------------|---------------|
| - 300g khoai tây | - 50g bột lọc |
| - 50g bột nếp | - Muối, hành |

CÁCH LÀM

1- Khoai tây rửa sạch nấu chín, bỏ vỏ, đặt lên thớt dùng dao thái nhuyễn, cho bột gạo nếp, bột lọc và muối, hành vào.

2- Cho dầu vào nồi để nóng, dùng tay vắt khoai tây thành viên tròn, rán cho đến vàng, vớt ra là được.

CÔNG DỤNG

Bổ khí hòa trung.

Bát tiên nấu nổi đất

NGUYÊN LIỆU

- 200g rau cải
- 200g đậu phụ
- 50g nấm hương
- 50g miến
- 50g tàu hủ ky
- 50g thịt đùi
- 50g tôm nõn
- 100g thịt lợn
- Gia vị: một ít muối, lượng vừa bột lọc

CÁCH LÀM

1- Thịt lợn băm nhỏ, cho một ít muối, bột lọc trộn đều, vo lại thành từng viên vừa ăn.

2- Cho nước canh thịt vào nồi đất nấu sôi, cho rau cải, đậu phụ, nấm hương, miến, tàu hủ ky, tôm nõn, thịt đùi thái miếng, thịt lợn viên vào nồi, đập vung nấu 30 phút là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí nhuận âm.

Cuốn thịt hấp

NGUYÊN LIỆU

- 500g thịt lợn ba chỉ
- 4 quả trứng gà

- 20g bột lọc

- Một ít muối

CÁCH LÀM

1- Trứng gà bỏ lòng trắng, lòng đỏ cho vào bột lọc, muối và một ít nước trộn đều. Thịt lợn ba chỉ băm nhỏ cho thêm bột lọc, lòng trắng trứng gà, một ít muối, trộn thành nhân.

2- Lấy một cái chảo, trên mặt chảo thoa một ít mỡ (dầu) lấy thìa xúc lòng đỏ trứng gà và bột lọc cho vào chảo, nhấc chảo lên nghiêng tròn bốn bên cho bột lòng đỏ trứng vàng đều, đun lửa nhỏ, cho đến lúc bốn bề nổi da là có thể lấy ra.

3- Lấy nhân thịt cho vào miếng trứng, dùng tay dàn đều, từ từ cuộn lại, cho vào đĩa hấp 10 phút, sau khi để nguội cắt thành miếng là được.

Đậu răng ngựa xào tỏi tây

NGUYÊN LIỆU

- 300g đậu răng ngựa tươi

- 100g tỏi tây

- 50g đuôi lợn miếng

- Một ít muối

CÁCH LÀM

1- Đậu răng ngựa tươi bỏ vỏ lụa. Tỏi tây cắt thành đoạn 3cm. Thịt đuôi lợn thái nhỏ.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, trước hết xào thịt đùi tiếp đến cho đậu răng ngựa vào, cuối cùng cho tỏi vào xào, cho ít muối là được.

CÔNG DỤNG

Táo thấp noãn tỳ.

Cánh gà hầm

NGUYÊN LIỆU

- 6 cái cánh gà

- Xì dầu, muối, đường, đường đỏ, đinh hương, quế, hoa hồi.

CÁCH LÀM

1- Cánh gà rửa sạch. Cho dầu vào nồi đun nóng, cho đường đỏ xào tan, cho cánh gà vào, trên cho hoa hồi, đinh hương, quế, xì dầu, muối, lại xào một lúc, cho nước om chín.

2- Lấy hoa hồi, đinh hương, quế ra, đun to lửa, cho vào mấy giọt dầu vừng, lấy ra bày ra đĩa.

CÔNG DỤNG

Lý khí.

Cà tím chưng tương

NGUYÊN LIỆU

- 300g cà tím

- Một ít tương (đậu nành), đường trắng hành, gừng, tỏi, bột lọc, xì dầu

CÁCH LÀM

1- Cắt cà tím thành miếng dài bằng ngón tay trở. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho cà vào xào chín, vớt ra.

2- Đun nóng dầu cho tương, hành gừng tỏi xào thơm, đổ cà vào, cho xì dầu, đường trắng, cho thêm một ít bột lọc nước, đảo đều, múc ra đĩa.

CÔNG DỤNG

Hoạt huyết hóa u.

Bầu dục xào ớt khô

NGUYÊN LIỆU

- 300g bầu dục lợn

- 10g ớt khô

- 10g hành - 50g gừng

- Lượng vừa xì dầu, muối, rượu

CÁCH LÀM

1- Bỏ đôi quả bầu dục, lấy hết phần hơi màu trắng bên trong bỏ đi. Khứa nhẹ hình mặt vồng, cắt miếng rộng 2 cm.

2- Cho bầu dục vào trong nước sôi ngâm một lúc, để miếng bầu dục cuộn lại.

3- Cho dầu vào chảo đun nóng, bỏ ớt khô, hành, tỏi thái nhỏ vào xào cho có mùi thơm, cho bầu dục vào nổi xào, lại cho ớt khô và vào, nêm xì dầu, muối, rưới bột lọc nước đun chín là được.

Cải trắng sốt tôm

NGUYÊN LIỆU

- 250g cải trắng
- 50g tôm nõn
- Một ít bột, muối, nước canh thịt

CÁCH LÀM

1- Rửa sạch rau cải, cắt thành miếng dài 10cm, rộng 2cm, luộc sơ với nước sôi, vớt ra để ráo, xếp đều lên đĩa.

2- Cho nước canh thịt vào nồi, cho bột hòa nước, muối, tôm nõn, đun nhỏ lửa 5 phút, trút đều lên rau cải là được.

CÔNG DỤNG

Trừ phiền thông tiện.

Gan xào tỏi tây

NGUYÊN LIỆU

- 200g gan lợn
- 100g tỏi tây
- 20g gừng thái nhỏ
- Một ít ớt khô, muối, xì dầu, tỏi, lượng vừa bột, đường trắng.

CÁCH LÀM

1- Gan rửa sạch cắt miếng to, cho bột lọc nước vào trộn đều.

2- Tỏi tây tách ở giữa ra, cắt thành đoạn dài 3cm, cho dầu vào nồi đun nóng, cho ớt khô, gừng tỏi, lại cho gan thái miếng vào xào, sau khi gan biến màu cho xì dầu, muối, đường trắng vào là được.

CÔNG DỤNG

Dưỡng huyết, ích gan, sáng mắt.

Lươn om

NGUYÊN LIỆU

- 500g lươn bỏ xương
- 100g bạc hà
- 10 nhánh tỏi
- Một ít ớt khô, muối, xì dầu

CÁCH LÀM

1- Lươn cắt miếng dài 3cm, rửa sạch máu. Bạc hà rửa sạch, tỏi băm nhỏ.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho ớt khô, tỏi vào xào thơm, cho lươn vào xào chung, cho một ít nước nấu 3 phút, nêm muối, xì dầu, lại cho bạc hà, để một lúc là được.

CÔNG DỤNG

Ôn trung bổ huyết, khứ phong thông lạc.

Cà nướng

NGUYÊN LIỆU

- 2 quả cà tím
- 2 quả ớt đèn lồng (ớt to màu đỏ, vỏ dày)
- Một ít tỏi, gừng, muối, giấm, đường trắng

CÁCH LÀM

1- Cà và ớt đèn lồng cho lên lửa nướng cho cháy đen, lập tức nhúng nước, bóc vỏ, sau đó xé thành miếng, cho vào đĩa.

2- Cho lượng vừa gừng, tỏi giã nhỏ và đường trắng, giấm, xì dầu, trộn đều với cà, ớt là ăn được.

CÔNG DỤNG

Hoạt huyết tiêu sưng.

Thịt bò hầm ngũ hương

NGUYÊN LIỆU

- 200g thịt đùi bò

- Lượng vừa quế, hồi hương, đinh hương, hoa hồi, hoa ớt, gừng, xì dầu, đường trắng, muối

CÁCH LÀM

1- Thịt đùi bò xé theo thớ thành miếng to, dùng tăm tre nhọn đâm nhiều lỗ nhỏ bốn bề miếng thịt, sau đó bỏ vào trong chậu, cho muối bóp mềm.

2- Cho thịt bò vào nước sôi nấu qua, bỏ nước. Lấy vải thưa gói quế, hồi hương, đinh hương, hoa ớt, tỏi, gừng, buộc chặt. Cho nước vào nồi to, cho thịt bò và gói gia vị, nêm một ít muối, xì dầu, đường trắng, đun lửa nhỏ

nấu 4 giờ, đổi lửa to nấu cạn, vớt ra để nguội, cắt miếng cho lên đĩa.

CÔNG DỤNG

Ôn thận noãn tỳ.

Mướp đắng xào ớt xanh

NGUYÊN LIỆU

- 300g mướp đắng (khổ qua)
- 30g ớt xanh
- 50g đậu xị
- Một ít muối

CÁCH LÀM

1- Mướp đắng bỏ ruột, cắt thành miếng to, mỏng. Ớt xanh bỏ hạt, thái mỏng chờ dùng.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, cho đậu xị xào thơm, cho ớt xanh vào xào, lại cho mướp đắng vào xào, nêm ít muối, đảo qua là được.

CÔNG DỤNG

Thanh tâm tả hỏa.

Lòng lợn trộn

NGUYÊN LIỆU

- 500g lòng lợn
- 1 cái dạ dày lợn
- Một ít tỏi, gừng, hành, muối, tương ớt, bột hoa tiêu, đường trắng, lạc rang

CÁCH LÀM

1- Lòng lợn, dạ dày lợn bỏ hết mỡ, rửa sạch, luộc chín, thái nhỏ thành sợi.

2- Cho hành, gừng, tỏi và đường trắng, bột hoa tiêu, muối, lạc rang vào lòng lợn và dạ dày lợn, trộn thêm tương ớt đỏ trộn đều, cho vào đĩa.

CÔNG DỤNG

Bổ tỳ ích tràng.

Bánh mì rán

NGUYÊN LIỆU

- | | |
|----------------------|---------------------|
| - 200g bánh mì vuông | - 100g tôm nõn tươi |
| - 50g thịt đùi lợn | - 50g rau mùi |
| - 100g ớt quả nghiền | - 1 quả trứng gà |
| - Bột, muối | |

CÁCH LÀM

1- Bánh mì bỏ vào trong tủ lạnh nửa giờ, lấy ra cắt thành miếng dài 10cm, rộng 2cm dày 2cm.

2- Tôm nõn tươi băm nhỏ trộn với bột lọc, lòng trắng trứng gà. Thịt đùi cắt miếng mỏng nhỏ, rau mùi chỉ để lại phần lá.

3- Lấy tôm nõn phủ đều lên mặt bánh bao, phía trên lại đặt một miếng thịt đùi, cho dầu vào chảo đun nóng, dùng lửa nhỏ rán bánh bao từ từ cho đến vàng giòn, lập tức lấy ra thấm một ít mùt quả nghiền, cho lên đĩa.

CÔNG DỤNG

Ôn bổ phổi thận.

Đậu phụ nhồi thịt

NGUYÊN LIỆU

- 500g đậu phụ
- 100g thịt lợn
- 100g nấm hương
- Một ít gừng, hành, bột.
- Lòng trắng trứng gà, muối, xì dầu, đường trắng.

CÁCH LÀM

1- Đậu phụ cắt miếng vuông, dài rộng 5cm, cho vào chảo dầu rán vàng, lấy ra chờ dùng.

2- Thịt lợn và nấm hương băm nhỏ, cho bột, lòng trắng trứng, muối, trộn thành nhân. Cắt một rãnh ở giữa miếng đậu phụ đã rán, nhẹ tay cho nhân vào, đặt lên đĩa, rưới xì dầu, đường trắng, gừng, hành, cho lên vỉ hấp 10 phút là được.

CÔNG DỤNG

Bổ khí dưỡng âm.

Thịt gà xào rau

NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt lườn gà
- 50g lạc nhân
- 1 cây rau diếp
- 1 củ cà rốt
- 1 củ niễng
- Một ít bột tiêu khô, muối, bột

CÁCH LÀM

1- Thịt lườn gà, rau diếp, củ niễng, cà rốt rửa sạch thái nhỏ miếng vuông.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho ớt khô vào, lại cho thịt gà trộn đều với bột lọc nước với các loại thực phẩm trên vào, xào to lửa cho đến chín.

CÔNG DỤNG

Thanh tâm sáng mắt.

Đậu răng ngựa chiên giòn

NGUYÊN LIỆU

- 500g đậu răng ngựa khô

- Một ít muối, bột hoa tiêu, bột hồ tiêu, bột ớt, đường trắng, kiềm dùng trong thực phẩm.

CÁCH LÀM

1- Cho đậu răng ngựa khô vào nước ngâm 10 giờ, lấy dao khứa một chữ thập trên mỗi quả đậu, lại ngâm vào nước, cho vào một ít kiềm thực phẩm, lại ngâm 2 giờ, sau khi vớt ra dùng nước rửa sạch, cho lên vỉ hấp 2 phút, lấy ra để nguội.

2- Cho vào chảo khoảng 300g dầu hạt cải, sau khi đun nóng cho đậu răng ngựa vào chiên nhỏ lửa, đến lúc đậu giòn vớt ra. Cho hoa tiêu, bột hồ tiêu, bột ớt, đường trắng lúc đậu đang nóng trộn đều là được.

CÔNG DỤNG

Chỉ tả.

Trứng kim nguyên bảo

NGUYÊN LIỆU

- 500g thịt lợn ba chỉ

- 6 quả trứng gà
- Lượng vừa muối, hành, gừng, bột, xì dầu

CÁCH LÀM

1- Thịt lợn băm nhỏ, cho hành gừng và bột, xì dầu, đập vào một quả trứng gà trộn đều thành nhân chờ dùng.

2- Còn lại 5 quả trứng gà để vỏ luộc chín, bóc vỏ, tẩm xì dầu, cho vào chảo dầu rán cho đến khi nổi bọt ở mặt ngoài thành màu vàng, lấy ra.

3- Lấy nhân thịt bao quanh trứng gà chiên hơi vàng thành một quả trứng to, bỏ vào chảo dầu chiên hơi vàng, lấy ra. Xếp trứng vào nồi, cho muối, xì dầu, hành, gừng, nước canh thịt vào, nấu 20 phút, lấy trứng ra, dùng dao xẻ đôi trứng xếp ra đĩa là được.

CÔNG DỤNG

Bổ hư sinh cơ.

Đậu phụ sốt cà

NGUYÊN LIỆU

- 300g đậu phụ
- 1 quả cà
- Lượng vừa hành, gừng, bột lọc, xì dầu, đường trắng

CÁCH LÀM

1- Đậu phụ cắt miếng hình tam giác đều dày 1cm cạnh dài 3cm, cho vào chảo dầu nóng rán vàng, lấy ra.

2 - Cà cắt bỏ vỏ băm nhuyễn, hành, gừng, thái nhỏ. Cho vào nồi đậu phụ, bỏ hành, gừng, cà và xì dầu, đường trắng, cho nước canh hầm 3 phút, rưới bột lọc nước, đun chín là được.

CÔNG DỤNG

Tư âm nhuận da.

Canh cá

NGUYÊN LIỆU

- 100g cá chép

- 100g bạc hà

- Một lượng vừa hành, gừng, ớt khô, tỏi, bột hoa tiêu, bột hồ tiêu.

CÁCH LÀM

1- Hành, gừng, tỏi băm nhỏ, ớt khô cho vào chảo rang cho đến khi có mùi cay, dùng tay bóp nát, cho tất cả vào bát, cho bột hoa tiêu, bột hồ tiêu, muối, trộn đều chờ dùng.

2- Cá chép sống làm sạch vẩy, bỏ mang, ruột rửa sạch, cắt thành khúc to, bỏ vào nồi, cho nước nấu sôi, hớt

bột, nêm muối, đường trắng, gừng, hành, nấu 10 phút, cuối cùng cho bạc hà.

3- Trước khi ăn, múc một thìa canh cá cho vào nước chấm. Dùng đũa gấp miếng cá chấm ăn.

CÔNG DỤNG

Lợi nước tiêu sưng.

Sườn lợn hấp đậu xị

NGUYÊN LIỆU

- 500g xương sườn lợn
- 300g đậu xị
- Lượng vừa xì dầu, rượu gia vị, đường trắng

CÁCH LÀM

1- Lấy sườn lợn cắt thành miếng nhỏ hình chữ nhật cho một ít xì dầu, rượu gia vị, đường trắng, muối trộn đều ướp 2 giờ.

2- Lấy một cái bát to, xếp đều sườn vào trong bát, phủ đậu xị đã xào dầu lên trên sườn, đặt bát lên vỉ hấp 2 giờ là được. Khi ăn lấy một cái đĩa to, lật úp bát sườn lên đĩa.

CÔNG DỤNG

Cường gân tráng cốt.

Viên củ cải tiêu thực

NGUYÊN LIỆU

- 250g củ cải trắng
- 200g bột mì
- 1 quả trứng gà
- Một ít muối tiêu, hành, gừng

CÁCH LÀM

1- Củ cải trắng cắt thành sợi rất nhỏ, dùng dao băm nát, cho muối, gừng, hành, đánh trứng gà vào, cho bột mì vào khuấy đều.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, lấy hỗn hợp củ cải viên cho vào nồi, rán vàng, lấy ra, rắc muối ớt lên.

CÔNG DỤNG

Tiêu thực hóa đàm.

Thịt lợn xào tỏi tây

NGUYÊN LIỆU

- 500g thịt ba chỉ
- 200g tỏi tây

- 50g tương ớt
- Lượng vừa đường trắng, muối

CÁCH LÀM

1- Cho thịt lợn ba chỉ vào nước sôi luộc chín, cắt thành miếng dài 4cm, rộng 0.5 cm. Tỏi tây cắt thành đoạn dài 3 cm.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng. Bỏ thịt vào xào một lúc, cho tỏi tây, xì dầu, muối, đường trắng vào xào thêm 2 phút là được.

CÔNG DỤNG

Ôn trung ích khí.

Củ sen chiên giòn

NGUYÊN LIỆU

- | | |
|----------------|------------------|
| - 1000g củ sen | - 300g gạo nếp |
| - 10g bột | - 1 quả trứng gà |
| - Một ít muối | |

CÁCH LÀM

1- Củ sen cắt một đầu, cho gạo nếp vào lỗ củ sen, sau khi nhét đầy gạo, dùng sống dao vỗ nhẹ vào miệng lỗ, xếp vào vỉ, hấp 2 giờ, lấy ra.

2- Đánh trứng gà với bột lọc và ít muối, lấy củ sen

đã cắt thành miếng, tẩm bột trứng, cho vào chảo dầu rán vàng là được.

CÔNG DỤNG

Kiện tỳ dưỡng vị.

Thịt lợn nấu khoai tây

NGUYÊN LIỆU

- 500g thịt lợn ba chỉ
- 300g khoai tây
- Lượng vừa thảo quả, hoa hồi, gừng khô, đường đỏ, xì dầu.

CÁCH LÀM

1- Thịt ba chỉ cắt thành miếng vuông cạnh 3cm, khoai tây gọt vỏ rửa sạch, cắt thành miếng vuông như thịt.

2- Cho một ít dầu vào đun nóng, cho đường đỏ vào, đợi khi đường chuyển màu nâu sậm lập tức cho thịt, hồi hương, thảo quả, gừng, xì dầu vào xào. Thịt xăn, cho thêm nước vào đun nhỏ lửa 2 giờ.

3- Khoai tây cho vào dầu nóng rán vàng, trút vào nồi thịt đã nấu chín, đun thêm 2 phút là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí kiện tỳ.

Dưa chuột xào khai vị

NGUYÊN LIỆU

- 500g dưa chuột
- 50g ớt khô
- Đường trắng, muối, giấm, xì dầu

CÁCH LÀM

1- Dưa chuột rửa sạch, để cả vỏ cắt thành miếng dài 5cm như ngón tay, rắc muối để 2 giờ, chắt bỏ nước, cho giấm xì dầu, đường trắng trộn đều, xếp vào đĩa.

2- Cho ít dầu vào chảo đun nóng, cho ớt khô xào vàng, trút lên dưa chuột là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt trừ thấp.

Cá chưng bát vị

NGUYÊN LIỆU

- 1000g cá giếc
- Lượng vừa muối, bột tiêu, bột hoa tiêu, gừng, hành, rượu , đường trắng.

CÁCH LÀM

1- Cá giếc sau khi bỏ vảy, mang, ruột, rửa sạch cho muối, bột ớt, bột tiêu trộn đều, dùng dây buộc chặt đầu cá treo lên phơi ráo. Xếp cá vào nồi, cho rượu vào, đây vung, ướp 1 ngày.

2- Lấy cá muối ra, cho vào chảo dầu xào qua, xếp lên đĩa, cho đường, gừng, hấp 1 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Giải độc tiêu sưng.

Gà phú quý

NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái
- Một ít hành, gừng, muối, dầu vừng tương ớt đỏ

CÁCH LÀM :

1- Gà mái làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch, cho vào nước với một ít muối, nấu chín 80%, lấy ra để nguội.

2- Chặt gà thành miếng to, xếp vào đĩa, cho hành, gừng, dầu vừng và tương ớt đỏ vào là được.

CÔNG DỤNG

Bổ khí sinh cơ.

Trứng hấp

NGUYÊN LIỆU

- 2 quả trứng gà
- 20g tôm nhỏ
- 20g nấm hương
- Lượng vừa bột, muối

CÁCH LÀM

1- Trứng gà đánh vào trong bát, dùng đũa khuấy đều, cho tôm, nấm hương thái nhỏ, bột, muối và một ít nước sôi.

2- Cho lên vỉ hấp 10 phút là được.

CÔNG DỤNG

Nhuận âm trừ phong.

Thịt bò xào rau cần

NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt bò
- 300g rau cần
- Lượng vừa bột hoa tiêu, muối, bột

CÁCH LÀM

1- Thịt bò băm nhỏ cho vào một ít bột lọc hòa nước. Rau cần bỏ lá, cọng rau cắt thành đoạn dài 1cm.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho thịt bò tiếp đến là rau cần, bột hoa tiêu, muối, xào 2 phút là được.

CÔNG DỤNG

An thần hạ huyết áp.

Đậu ván xào

NGUYÊN LIỆU

- 300g đậu ván
- Một ít hành, gừng, tỏi, lượng vừa muối

CÁCH LÀM

1- Đậu ván bỏ xơ hai bên, cắt thành đoạn dài 5 cm. Cho vào nước sôi, luộc chín vớt ra.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, bỏ hành, gừng, tỏi vào xào thơm, cho đậu ván vào xào, nêm muối vừa ăn.

CÔNG DỤNG

Tráng dương bổ thận.

Tàu hủ ky xào

NGUYÊN LIỆU

- 200g tàu hủ ky khô

- 100g rau hẹ
- Một ít muối, mì chính

CÁCH LÀM

1- Tàu hủ ky ngâm nước cho nở, cắt thành miếng hình tam giác, nhúng vào nước sôi một lúc. Rau hẹ cắt thành đoạn 3 cm.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho tàu hủ ky, rau hẹ vào cùng xào, nêm muối vừa ăn.

CÔNG DỤNG

Ôn dương tăng tinh.

Cộng cải xanh xào thịt

NGUYÊN LIỆU

- 300g cải xanh
- 100g thịt đùi lợn
- Một ít muối, đường trắng

CÁCH LÀM

1- Rau cải xanh bỏ lá và cộng nhỏ, chỉ lấy cộng to, cắt thành đoạn dài khoảng 8 cm. Dùng dao nhỏ chẻ hai đầu cộng rau thành hình “#”, sâu khoảng 3 cm. Cho vào nước ngâm một lúc, lập tức cộng rau cuộn thành hình một đóa hoa. Thịt đùi cắt miếng.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, đổ thịt đùi và hoa rau cải vào cùng xào, cho muối đường trắng. Thịt vừa chín tới, bắc nồi ra, cho vào đĩa là được

CÔNG DỤNG

Giải độc thông tiện.

Thịt lợn hấp trứng

NGUYÊN LIỆU

- 100g thịt ba chỉ
- 1 quả trứng gà
- Một ít gừng, bột lọc, muối, đường trắng, xì dầu

CÁCH LÀM

1- Thịt lợn ba chỉ xay nát, cho vào bột lọc, muối, đường trắng, xì dầu, bột gừng, nước, đánh thành hồ.

2- Cho thịt vào bát, đánh tan một quả trứng đổ lên trên, bỏ vào lò hấp 15 phút là được.

Ốt xanh nhồi trứng muối

NGUYÊN LIỆU

- 2 quả trứng muối

- 12 quả ớt xanh
- Một ít giấm, muối

CÁCH LÀM

Trứng muối luộc, bỏ vỏ, rửa sạch, cắt dọc thành 6 miếng. Ớt xanh bỏ cuống, bỏ hạt, cho vào chảo xào khô, lấy ra, nhẹ tay nhét vào ruột quả ớt một miếng trứng muối, xếp đều lên đĩa. Rưới giấm, muối, để 2 phút là ăn được.

CÔNG DỤNG

Táo thấp khai vị.

Khoai tây rán kẹp thịt

NGUYÊN LIỆU

- 2 củ khoai tây
- 100g thịt lợn ba chỉ
- 50g đậu phụ
- Bột hoa ớt, bột lọc, trứng gà, bột mì.

CÁCH LÀM

- 1- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng tròn.
- 2- Thịt ba chỉ băm nhỏ. Đậu phụ bóp nát cùng với một ít bột hoa tiêu, muối, bột lọc làm thành nhân, kẹp nhân vào giữa 2 miếng khoai tây.
- 3- Trên miếng khoai tây đắp trứng gà hòa bột mì

vào, cho vào chảo dầu rán vàng là được.

CÔNG DỤNG

Tiêu viêm giải độc.

Măng nấu củ cải

NGUYÊN LIỆU

- 100g măng khô
- 100g củ cải
- 100g thịt lợn nạc
- 4 quả ớt khô
- Một ít muối

CÁCH LÀM

1- Măng khô ngâm vào nước sôi cho nở ra, bỏ phần già, cắt thành miếng nhỏ. Củ cải và thịt lợn cắt thành miếng nhỏ, dài.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho ớt khô xào thơm, cho măng, thịt vào xào, cuối cùng cho củ cải, muối và một ít nước om cho đến khi măng mềm, thịt chín là được.

CÔNG DỤNG

Tiêu đàm lợi cách (cơ hoành).

30 MÓN CANH BỔ DƯỠNG

Canh táo đỏ

NGUYÊN LIỆU

- 50g táo đỏ
- 100g cà rốt
- Lượng vừa muối, nước canh thịt

CÁCH LÀM

1- Táo đỏ ngâm trong nước cho nở, rửa sạch cát. Cà rốt cắt miếng, nhúng qua nước sôi một lúc vớt ra.

2 - Nấu sôi nước canh thịt, cho cà rốt, táo đỏ vào nấu sôi, cho muối vừa ăn.

CÔNG DỤNG

Tán kết thuận khí.

Canh dưa chua

NGUYÊN LIỆU

- 100g dưa chua
- 100g đậu răng ngựa khô
- Lượng vừa gừng, hành, muối

CÁCH LÀM

1- Đậu răng ngựa ngâm trong nước 4 giờ, bỏ vỏ ngoài. Dưa chua thái nhỏ.

2- Cho nước vào nồi đun sôi, cho đậu răng ngựa vào nấu 20 phút, cho dưa chua, muối vào nấu tiếp, cuối cùng cho gừng và hành vào là được.

CÔNG DỤNG:

Tiêu thực lợi thấp.

Canh hoa trứng

NGUYÊN LIỆU

- 200g dưa chuột
- 1 quả trứng gà
- Lượng vừa nước canh thịt, muối

CÁCH LÀM

1- Dưa chuột rửa sạch, gọt vỏ, bổ đôi, bỏ hạt, cắt

miếng mỏng. Đập trứng gà vào trong bát, cho muối đánh đều.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, cho trứng gà vào xào, cho nước canh thịt, dưa chuột vào nấu sôi, nêm muối vừa ăn.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt lợi cổ họng.

Canh đậu phụ viên

NGUYÊN LIỆU

- 500g đậu phụ
- 1 quả trứng gà
- 20g bột lọc
- 200g cải trắng
- 100g thịt ba chỉ
- Lượng vừa gừng, bột hồ tiêu, muối

CÁCH LÀM

1. Đậu phụ cắt bỏ da bốn phía, nghiền nát cho vào bát to, cho lòng trắng trứng, bột lọc, bột gừng, muối và thịt lợn ba chỉ băm nhỏ, trộn đều, làm thành nhân đậu phụ.

2. Cho nước vào nồi nấu sôi, cho cải trắng vào nấu sôi.

3. Lấy một cái bát nhỏ và một cái thìa nhỏ. Dùng thìa múc nhân đậu phụ lặn trong bát thành viên tròn, bỏ vào nồi canh đang sôi nấu 10 phút, nêm muối, bột hồ tiêu là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt dưỡng âm.

Canh sườn lợn nấu diếp cá

NGUYÊN LIỆU

- 1000g sườn lợn
- 100g rau diếp cá
- 200g đậu xanh
- Một ít muối

CÁCH LÀM

1. Sườn lợn rửa sạch cắt miếng, cho vào nồi đất rang nửa giờ, cho nước đậu xanh vào nấu trên 2 giờ.
2. Rau diếp cá thái dài 1 cm, cho vào nồi canh sườn, nấu 5 phút là được.

CÔNG DỤNG

Thanh phổi giáng hỏa.

Canh hoa lơ (bông cải)

NGUYÊN LIỆU

- 500g hoa lơ
- 1 quả trứng gà

- 1 ly sữa bò
- Lượng vừa bột gừng, hành, bột nước, muối, mỡ lợn

CÁCH LÀM

1. Rửa sạch hoa lơ, tước bỏ cọng gân, lấy tay tách thành từng nhánh nhỏ, cho vào nồi nước luộc sơ, vớt ra để ráo nước.

2. Hành, gừng cho vào chảo dầu xào thơm, cho nước, muối, mỡ lợn đun sôi.

3. Cho hoa lơ vào nấu 5 phút, cho vào 1 ly sữa bò. Canh sôi, đánh 1 quả trứng bỏ vào, quậy đều, cuối cùng cho vào một ít bột lọc hoà nước là được.

Xúp khoai tây cà chua

NGUYÊN LIỆU

- 200g cà chua
- 300g khoai tây
- 50g ớt xanh
- Một ít muối, dầu vừng

CÁCH LÀM

1- Khoai tây rửa sạch cho vào nồi nước luộc chín, bóc bỏ vỏ, nghiền nát.

2- Cà chua bóc vỏ, băm nát. Ớt xanh bỏ hạt, băm nhỏ.

3- Cho nước vào nồi nấu sôi, cho khoai tây, cà chua

và ớt xanh vào, nêm một ít muối và dầu vừng, nấu sôi là được.

CÔNG DỤNG :

Táo thấp kiện tỳ.

Canh tóc tiên

NGUYÊN LIỆU

- 25g tóc tiên - 50g thịt đùi lợn
- 100g ức gà
- Lượng vừa nước canh gà, muối, bột

CÁCH LÀM

1- Tóc tiên loại bỏ hết tạp chất, cho vào nước rửa sạch, ngâm mềm.

2- Thịt ức gà xắt nhỏ, thịt đùi lợn xắt nhỏ, cho vào bát với một ít bột, trộn đều.

3- Nước canh gà nấu sôi. Cho tóc tiên, thịt gà, thịt đùi khuấy đều, nêm ít muối là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí sinh cơ.

Canh chân giò củ cải

NGUYÊN LIỆU

- 1 cái chân giò lợn
- 2 củ cải
- Lượng vừa gừng, muối

CÁCH LÀM

1- Chân giò lợn làm sạch. Củ cải cắt thành miếng nhỏ dài

2- Cho chân giò vào nước nấu sôi. Hớt bỏ bọt, cho củ cải vào hầm lửa nhỏ 4 giờ, nêm muối vừa ăn

CÔNG DỤNG

Sáng mắt cứng xương.

Canh thịt viên nấu trứng

NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt lợn nạc
- 2 quả trứng gà
- 10g rau câu
- 10g thịt lợn đùi
- 10g củ cải
- Lượng vừa muối, bột hồ tiêu

CÁCH LÀM:

1. Thịt nạc xay nhỏ, cho bột lọc và muối vào trộn đều

2. Trứng gà đập vào bát, cho ít nước và bột lọc trộn đều, rán mỏng, cắt thành sợi nhỏ. Rau câu, thịt đùi, củ cải thái nhỏ trộn đều với trứng.

3. Cho nước vào nồi nấu sôi, dùng tay viên thịt xay thành từng viên tròn đường kính 1cm, cho vào nồi, rắc các loại sợi trên vào, nêm muối, bột hồ tiêu vào là được.

CÔNG DỤNG:

Bổ trung ích khí.

Sườn lợn hầm củ cải

NGUYÊN LIỆU:

- 500g sườn lợn
- 1000g củ cải trắng to
- Lượng vừa gừng, muối

CÁCH LÀM:

1. Sườn lợn rửa sạch cắt thành miếng vuông, cho vào nồi nước đun sôi, bỏ bọt, đun lửa nhỏ 2 giờ.
2. Củ cải gọt vỏ, cắt thành miếng bằng lá bài cho vào nồi sườn, cho một ít gừng, muối, nấu nửa giờ là được.

CÔNG DỤNG:

Thuận khí hóa đàm.

Canh trứng cà chua

NGUYÊN LIỆU:

- 100g cà chua
- 2 quả trứng gà
- Một ít dầu ăn muối, bột hồ tiêu, hành thái nhỏ

CÁCH LÀM:

1- Đập trứng gà vào bát, cho muối đánh đều, cho vào chảo dầu nóng nấu vàng, sau đó cắt thành miếng nhỏ, cho lượng vừa nước, nấu sôi.

2- Cà chua bỏ vỏ, thái nhỏ, băm nhuyễn, cho vào canh, thêm dầu ăn, muối, bột hồ tiêu, hành thái nhỏ vào là được.

CÔNG DỤNG:

Sinh tân (nước bọt) trừ phiền.

Canh óc đậu

NGUYÊN LIỆU:

- 1000g óc đậu
- 20g đậu nành giòn
- 20g rong kim ngư
- Lượng vừa tương ớt đỏ, hành hoa, muối, dầu vừng,

xì dầu

CÁCH LÀM

1- Cho nước vào nồi nấu sôi, cho óc đậu vào đun sôi lại, nêm muối, trút ra bát

2- Cho tương ớt đỏ, dầu vừng , xì dầu, rắc đậu tương, hành hoa, rong kim ngư vào là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt sinh tân (nước bọt).

Canh cải đắng

NGUYÊN LIỆU

- 500g rau cải đắng - 1000g nước cơm
- Một ít dầu ăn, muối

CÁCH LÀM

1- Rau cải đắng rửa sạch bỏ cọng, cho vào chảo dầu nóng xào qua.

2- Cho nước cơm, dầu ăn vào cải nấu chín, nêm muối vừa ăn.

CÔNG DỤNG

Lợi tiểu thanh tâm.

Canh huyết lợn nấu dưa

NGUYÊN LIỆU

- 500g huyết lợn
- 200g dưa chua
- 100g hành
- Lượng vừa tương ớt đỏ, xì dầu, hoa tiêu, bột hồ tiêu, muối

CÁCH LÀM :

1- Huyết lợn luộc cắt miếng nhỏ vuông, cho vào nước, nấu sôi.

2- Cho vào nồi canh huyết lợn: dưa chua thái nhỏ, hành hoa, xì dầu, hồ tiêu, hoa tiêu, muối, nấu chín, trút ra bát, thêm tương ớt đỏ là được.

CÔNG DỤNG

Bổ huyết dưỡng huyết.

Xúp bắp ngọt

NGUYÊN LIỆU

- 30g đậu Hà Lan hạt
- 500g ngô non
- 30g bột
- 200g đường phèn

CÁCH LÀM

1- Đậu Hà Lan hột cho lên vĩ hấp 10 phút đưa ra nghiền nát, ngô xay nhuyễn.

2- Cho 1 lít nước vào nồi, cho đường trắng nấu sôi, đợi đường trắng tan, cho đậu và ngô xay vào, bột lọc hòa nước chế vào từ từ, nấu sôi, múc ra bát

Canh thập cẩm

NGUYÊN LIỆU

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| - 500g rau cải đắng | - 20g nấm hương |
| - 100g miến | - 100g tàu hủ ky |
| - 50g măng khô trắng | - 100g đậu phụ non |
| - 100g thịt đùi lợn | - 20g tôm nõn |
| - 2000g nước canh thịt | - 1 cái lạp xường |
| - Một ít muối, mỡ, bột tiêu | |

CÁCH LÀM

1- Nước canh thịt nấu sôi, rau cải trắng rửa sạch thái nhỏ cho vào canh.

2- Nấm hương miến, tàu hủ ky, măng khô trắng ngâm nước cho mềm, thịt đùi thái mỏng lần lượt cho vào nồi canh đang sôi.

3- Cuối cùng cho đậu phụ non lạp xường thái nhỏ,

dầu ăn, hành, hồ tiêu là được.

CÔNG DỤNG

Hòa vị thông tiện.

Canh trứng cút

NGUYÊN LIỆU

- 20 quả trứng cút
- Thịt đùi lợn cắt miếng nhỏ
- 6 cọng rau cải trắng
- Lượng vừa muối, dầu ăn, rau thơm (rau mùi)

CÁCH LÀM

1- Lấy đĩa nhỏ (hoặc thìa sứ) 20 cái, bên trong bôi một lớp mỡ lợn, lần lượt đập trứng cút vào, đặt lá rau thơm và miếng thịt đùi vào hai bên lòng đỏ trứng, cho vào vỉ hấp chín.

2- Cho nước vào nồi nấu sôi, cho cọng cải trắng vào, tiếp tục cho trứng cút vào trong canh, nêm muối, nấu sôi là được.

CÔNG DỤNG

Ôn dương ích khí.

Canh sụn thủy phù dung

NGUYÊN LIỆU

- 300g bột gạo nếp
- 100g dừa, cam hộp
- 1 quả lê
- 1 quả táo
- 500g vừng, lạc, đường trắng, dầu ăn

CÁCH LÀM

1- Vừng, lạc rang giòn giã nhỏ, cho đường trắng, dầu ăn vào, trộn đều làm thành nhân, viên tròn như hạt đậu ván.

2- Bột gạo nếp cho nước ấm nhào đều, ngắt từng viên, cho nhân vào, vo tròn, để vào đĩa chờ dùng.

3- Cho 2000g nước vào nồi nấu sôi, nhẹ nhàng cho viên bột vào, nấu đến khi viên bột nổi lên mặt nước, cho dừa, cam, lê và táo (tất cả thái miếng), cuối cùng cho đường trắng vào là được.

CÔNG DỤNG

Kiến tỳ chỉ tả.

Canh đậu phụ nấu thịt

NGUYÊN LIỆU

- 100g rau câu
- 100g đậu phụ
- 100g thịt đùi lợn
- 50g nấm hương
- Sữa đậu nành, ớt, bột hồ tiêu, bột gừng, bột hoa

tiêu, bột, muối (mỗi loại một lượng vừa)

CÁCH LÀM

1. Đậu phụ cắt nhỏ, ngâm muối nửa giờ, cho vào chảo dầu rán vàng chờ dùng. Rau câu ngâm nước rửa sạch.

2. Cho 2000g nước vào nồi, cho đậu phụ, rau câu, thịt đùi lợn và nấm hương đã ngâm mềm vào, tiếp đến cho ớt thái nhỏ, sữa đậu, bột gừng, bột hồ tiêu, muối, nấu thêm nửa giờ, cuối cùng cho bột lọc hòa nước quậy đều.

CÔNG DỤNG

Ra mồ hôi, tán hàn.

Canh hải sâm

NGUYÊN LIỆU

- 100g ngân nhĩ - 100g hải sâm tươi
- 100g sò biển tươi
- Một ít muối

CÁCH LÀM

1- Cho ngân nhĩ vào nồi nước nấu sôi. Hải sâm rửa sạch thái nhỏ. Sò biển cắt nhỏ.

2- Cho nước vào nồi, cho ngân nhĩ, hải sâm, sò biển vào, nấu nhỏ lửa cho chín, nêm muối vừa ăn.

CÔNG DỤNG

Dưỡng âm nhuận tràng.

Canh thịt lợn hồi hương

NGUYÊN LIỆU

- 100g hồi hương
- 100g thịt lợn nạc
- 100g đậu phụ
- 50g tôm nõn
- Một ít muối

CÁCH LÀM

1. Thịt nạc cắt miếng nhỏ dài, đậu phụ cắt miếng mỏng, tôm nõn rửa sạch, hồi hương cắt thành đoạn dài 1cm.

2. Cho nước vào nồi, cho đậu phụ, tôm vào nấu sôi, tiếp đến cho thịt, hồi hương, muối. Thịt chín, múc canh ra bát.

CÔNG DỤNG

Noãn gan thông khí.

Canh thịt dê

NGUYÊN LIỆU

- 1000g thịt dê
- Hoa tiêu, tỏi, gừng, muối, bạc hà, mỗi loại một ít

CÁCH LÀM

1- Thịt dê rửa sạch, cắt thành miếng dài 10 cm, rộng 3 cm, nhúng vào nước sôi một lúc vớt ra.

2- Cho nước vào nồi, cho thịt dê vào, đồng thời cho hoa tiêu, gừng miếng, muối, nấu chín. Vớt thịt dê ra cắt miếng mỏng cho vào bát, phía trên cho lá bạc hà tươi đã rửa sạch, chan nước canh thịt dê đã nấu sôi là được.

CÔNG DỤNG

Khử hàn tráng dương.

Canh dưa cá**NGUYÊN LIỆU**

- 1 con cá chép to
- 100g dưa chua
- 50g thịt đùi lợn
- Lượng vừa gừng, hành, bột hồ tiêu, rượu gia vị, muối, dầu ăn

CÁCH LÀM

1- Cá chép làm sạch vẩy, bỏ mang và ruột rửa sạch, cho lên thớt tách thịt và xương sống, cắt thành miếng mỏng chờ dùng.

2- Cho nước vào nồi nấu sôi, cho dưa chua, thịt đùi lợn xắt miếng, gừng, hành vào, đợi sôi. Cho cá, muối, rượu

gia vị, hồ tiêu, dầu ăn nấu chín là được.

CÔNG DỤNG

Lợi nước tiêu sưng.

Canh đầu cá nấu nấm

NGUYÊN LIỆU

- 1 cái đầu cá chép (hoặc cá diếc)
- 50g nấm hương ngâm mềm
- 30g thịt đùi cắt miếng
- 50g đậu phụ
- 50g củ cải
- Lượng vừa rượu gia vị, muối, gừng thái nhỏ

CÁCH LÀM

- 1- Đầu cá chép bỏ mang, đậu phụ cắt miếng, củ cải thái nhỏ chờ dùng.
- 2- Cho nước vào nồi, cho đầu cá vào nấu sôi hớt bọt, cho nấm hương, thịt đùi, đậu phụ, hành và gừng nấu sôi. Cuối cùng cho rượu gia vị, muối là được.

CÔNG DỤNG

Thông mạch giải độc.

Canh trứng muối

NGUYÊN LIỆU

- 2 quả trứng muối - 100g rong kim ngư muối
- 100g rau thơm (rau mùi)
- Một ít muối, dầu ăn

CÁCH LÀM

1 - Trứng muối bỏ vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Rong kim ngư thái nhỏ, rau thơm bỏ cọng rửa sạch.

2- Cho nước vào nồi nấu sôi, cho trứng muối, rong kim ngư, dầu ăn, lá rau thơm, nấu sôi, rắc bột hồ tiêu là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt chỉ ngứa.

Canh giá đậu nấu trứng

NGUYÊN LIỆU

- 300g giá đậu - 1 quả trứng gà
- Lượng vừa bột hồ tiêu, muối

CÁCH LÀM

1- Giá đậu rửa sạch, trứng gà đập vào bát, cho muối

đánh đều.

2- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho trứng gà vào rán chín, dầm ra thành miếng nhỏ, cho nước đun sôi, cho giá đậu, muối, hồ tiêu vào là được.

CÔNG DỤNG

Giải độc tiêu mụn.

Canh mướp

NGUYÊN LIỆU

- 300g mướp
- 1 cái lạp xưởng
- 100g rau câu
- Lượng vừa muối, hồ tiêu, nước canh thịt

CÁCH LÀM

1- Mướp gọt vỏ ngoài thái nhỏ, rau câu sau khi ngâm nước thái nhỏ, lạp xưởng thái nhỏ chờ dùng.

2- Nước canh thịt nấu sôi, cho 3 loại trên vào nấu mềm. Nêm muối, bột hồ tiêu vào là được.

CÔNG DỤNG

Mát máu hóa đàm.

Canh bí đỏ

NGUYÊN LIỆU

- 500g bí đỏ non nhỏ
- 200g khoai tây
- Nước canh thịt và muối

CÁCH LÀM

1- Bí đỏ non nhỏ rửa sạch, cắt miếng vừa. Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vuông.

2- Nước canh thịt nấu sôi, cho khoai tây và muối vào, đợi khoai tây chín cho bí đỏ vào, nấu 10 phút là được.

CÔNG DỤNG

Tiêu trùng giải độc.

Canh gà nấu thịt rắn

NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt rắn
- 1 con gà đen
- Lượng vừa gừng, muối, rượu

CÁCH LÀM

1- Gà đen làm sạch, bỏ nội tạng, cắt miếng to. Thịt rắn cắt thành miếng dài 3 cm.

2- Cho nước vào nồi, cho thịt gà đen vào nấu chín 80%, cho thịt rắn, rượu gừng, muối, đun lửa nhỏ cho nhừ là được.

CÔNG DỤNG

Khử phong thông lạc.



19 LOẠI NƯỚC UỐNG BỔ DƯỠNG

Nước bách hợp câu kỷ

NGUYÊN LIỆU

Bách hợp tươi 400g. Đường phèn 250g. Câu kỷ 25g.

CÁCH LÀM

Bách hợp tách từng cánh, rửa sạch, bỏ vào nồi, cho nước, đường phèn, câu kỷ nấu cho nhừ là được. Mùa hè cất vào tủ lạnh cho mát để uống.

CÔNG DỤNG:

Chỉ ho nhuận phổi.

Nước san hô hồng liên

NGUYÊN LIỆU

Hạt sen 50g. Đường phèn 50g

CÁCH LÀM

Hạt sen bỏ tâm đen, cho vào nồi nước nấu nhừ, cho

đường phèn vào là được.

CÔNG DỤNG:

Kiến tỳ an thần

Nước toan giác dương âm

NGUYÊN LIỆU

Toan giác 100g. Đường đỏ 100g

CÁCH LÀM

Toan giác bỏ vỏ ngoài, đường đỏ cho vào nồi chế nước nấu nhừ, dùng vá lưới vớt hạt toan giác ra là được.

CÔNG DỤNG:

Dưỡng âm ích gan

Nước bột báng dâu tây

NGUYÊN LIỆU

Bột báng 50g. Dâu tây 100g. Đường phèn 100g. Một ít nước đá xay nhỏ.

CÁCH LÀM

Bột báng nấu nhừ, vớt ra cho vào nước lã, ngâm.

Dầu tây cho vào máy xay nát, mức vào ly, cho nước đường phèn, bột báng, cuối cùng cho một ít nước đá xay nhỏ vào là được.

Kem anh đào

NGUYÊN LIỆU

Anh đào 100g. Bơ 20g. Đường trắng 100g. Nước chanh 3 thìa to. Nước cam tươi 1 bát.

CÁCH LÀM

Anh đào bỏ hạt, cho vào máy xay nát, cho đường trắng vào. Riêng bơ cho vào bát to, vừa khuấy vừa cho nước chanh, đợi nhuyễn cho nước cam vào, sau đó cho anh đào vào khuấy đều.

Cất vào tủ lạnh đông 3 giờ, cách 10 phút khuấy 1 lần. Khi ăn, lấy thìa mức ra đĩa nhỏ, phía trên điểm mấy miếng anh đào.

Nước dừa

NGUYÊN LIỆU

Dừa 1 quả. Đường phèn 100g. Chanh 2 quả. Lượng vừa nước.

CÁCH LÀM

Dứa gọt bỏ vỏ, cắt thành miếng nhỏ, cho nước chanh vắt, đường phèn và nước vào khuấy đều.

Nước thủy y thanh tuyền

NGUYÊN LIỆU

Dứa đỏ 1 quả. Đường phèn 100g. Anh đào 50g. Chanh 2 quả.

CÁCH LÀM

Dứa đỏ rửa sạch vỏ, cắt đầu ra làm nắp, lấy ruột dứa ra, bỏ hạt, cho đường phèn vào đánh đều, sau đó lại cho vào trong quả dứa. Cho nước chanh và anh đào vào, cất trong tủ lạnh đông 4 giờ. Cách 10 phút khuấy 1 lần sau 6 - 7 lần là được.

CÔNG DỤNG:

Thanh nhiệt sinh tân (nước bọt).

Nước cam bột báng

NGUYÊN LIỆU

Cam ngọt 1000g. Bột báng 50g. Một ít nước đá xay nhỏ.

CÁCH LÀM :

Cam vắt nước. Bột báng cho vào nước sôi nấu chín, sau đó cho vào nước lạnh ngâm. Vớt bột báng cho vào ly, cho nước cam vào, thêm một ít nước đá xay.

CÔNG DỤNG:

Thanh nhiệt chỉ ho.

Nước đào

NGUYÊN LIỆU

Đào mật nước 1000g. Quả kỷ 10g. Đường phèn 50g.

CÁCH LÀM

Đào gọt vỏ xay nát. Quả kỷ cho đường phèn vào nấu 3 phút, sau đó cho đào vào là được.

CÔNG DỤNG:

Lợi tiểu hoạt huyết.

Chè đậu xanh hạt sen

NGUYÊN LIỆU

Đậu xanh 100g. Gạo nếp 100g. Hạt sen 50g. Đường phèn 200g.

CÁCH LÀM

Gạo nếp vo sạch cho vào xoong nước, nấu chín nhừ, đậu xanh, hạt sen cũng nấu mềm khuấy nhuyễn, cho vào xoong gạo nếp, thêm đường vào quậy đều, để nguội là được.

CÔNG DỤNG:

Tiêu nhọt giải độc.

Nước ô mai

NGUYÊN LIỆU

Ô mai 100g. Đường đỏ 200g.

CÁCH LÀM

Ô mai rửa sạch, cho đường đỏ vào nấu 2 giờ, bỏ bã lấy nước, để nguội là được.

CÔNG DỤNG:

Sinh tân (nước bọt) chỉ khát.

Nước trân châu mã nhĩ

NGUYÊN LIỆU

Nho 200g. Câu kỷ 50g. Mật ong 200g.

CÁCH LÀM

Nho tươi, câu kỷ cùng cho vào nồi nước nấu 1 giờ, vớt bỏ bã, cho mật ong nấu thêm 5 phút là được.

CÔNG DỤNG:

Dưỡng huyết khai vị

Nước sơn trà

NGUYÊN LIỆU

Sơn trà 100g. Đường đỏ 100g.

CÁCH LÀM

Sơn trà và đường đỏ nấu nhừ, bỏ hột để nguội là được.

CÔNG DỤNG:

Tiêu thực hóa ứ.

Nước dừa

NGUYÊN LIỆU

Dừa 1 quả. Đường phèn 100g

CÁCH LÀM

Đập dừa ra lấy nước, lấy cơm dừa thái nhỏ xay nát,

bỏ bã, lấy nước, hai thứ trộn đều với nhau, cho ít đường phèn vào.

Nước diếp cá

NGUYÊN LIỆU

Lá diếp cá 200g. Đường phèn 100g

CÁCH LÀM

Lá diếp cá rửa sạch thái nhỏ, giã nát, bỏ bã lấy nước, cho đường phèn vào.

CÔNG DỤNG:

Thanh nhiệt giải độc

Nước quả trám

NGUYÊN LIỆU .

Quả trám 100g. Cam thảo 20g. Đường phèn 50g.

CÁCH LÀM

Quả trám rửa sạch bỏ hạt giã nát, lấy nước. Cam thảo, đường phèn cho vào nước nấu sôi 10 phút, vớt bỏ bã, lấy nước trám cho vào khuấy, để nguội là uống được.

CÔNG DỤNG:

Thanh cổ họng tiêu sưng.

Nước nhân hạt thông

NGUYÊN LIỆU

Nhân hạt thông 100g. Đường phèn 50g. Vừng đen 50g.

CÁCH LÀM

Nhân hạt thông giã nát, cho vào vừng rang và nước đường phèn là uống được.

CÔNG DỤNG:

Đen tóc kiện não.

Nước trà quả bình an

NGUYÊN LIỆU

Chanh 1 quả, táo 1 quả. Chè xanh 3g. Đường phèn 50g.

CÁCH LÀM

Chanh vắt nước. Táo xay nhỏ nát bỏ bã lấy nước, cho ít nước chè xanh vào, lại cho đường phèn vào là được.

CÔNG DỤNG:

Giáng hỏa trừ hôi

Nước cà rốt

NGUYÊN LIỆU

Cà rốt 100g. Một ít mật ong.

CÁCH LÀM

Cà rốt rửa sạch cắt miếng nhỏ, dùng máy xay sinh tố xay nhỏ, bỏ bã lấy nước, cho mật ong vào là được.



20 LOẠI TRÀ BỔ DƯỠNG

Trà phổ tế tiêu độc

NGUYÊN LIỆU

Mạch đông, ngân hoa, bạch huyền sâm, cát cánh, cúc hoa cam thảo mỗi loại 5g. Chè xanh 3g.

CÁCH LÀM

Cho các vị thuốc trên và trà vào ly, cho nước sôi đầy nắp kín, hãm 10 phút, từ từ ngấm vào miệng nuốt dần.

CÔNG DỤNG

Tán phong nhiệt, thanh nhiệt lợi cổ họng.

CHÚ TRÍ

Điều trị và dự phòng các bệnh viêm họng mạn tính, viêm chân răng, loét dạ dày và cảm mạo.

Trà hoa tam thất

NGUYÊN LIỆU

Hoa tam thất 5g. Câu kỷ 10g.

CÁCH LÀM

Hoa tam thất, câu kỷ cho vào ly, cho nước sôi hãm 5 phút là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt sinh tân, giảm huyết áp, giảm mỡ.

CHỮ TRỊ

Cao huyết áp, mỡ nhiều trong máu, chứng béo phì và mọc mụn ở lưng, đau họng, hôi miệng, miệng khô phiền não, mắt đỏ sưng đau.

Trà vừng đen

NGUYÊN LIỆU

Vừng đen, nhân hạt đào, nhân hạt thông mỗi thứ 5g. Đường đỏ 50g.

CÁCH LÀM

Vừng đen sao thơm, nhân hạt đào, nhân hạt thông giã nhuyễn cùng với đường đỏ cho vào ly, đổ nước sôi hãm 3 phút, uống cả bã.

CÔNG DỤNG

Đen râu tóc, nhuận phổi thông tiện.

CHỦ TRỊ

Đại tiện khô kết, tóc bạc sớm, chóng mặt ù tai, ho lâu ho khan.

Trà tiêu khát

NGUYÊN LIỆU

Câu kỷ, sơn dược, mạch đông mỗi thứ 10g. Hoa cúc 5g. Cam thảo 5g.

CÁCH LÀM

Cho các vị thuốc trên vào ly, cho nước sôi hãm 20 phút là có thể uống.

CÔNG DỤNG

Nhuận bổ gan thận sinh tân (nước bọt) chỉ khát.

CHỦ TRỊ

Bệnh tiểu đường.

Trà la hán quả

NGUYÊN LIỆU

Bàng đại hải 2 quả. La hán quả 1 quả. Cát cánh 2g.

Huyền sâm 5g. Cam thảo 5g. Chè xanh 3g.

CÁCH LÀM

Bàng đại hải, cát cánh, huyền sâm, cam thảo, chè xanh cùng cho vào ly. La hán quả sau khi đập nát cũng cho vào, chế nước sôi hãm 30 phút là có thể ngậm trong miệng và từ từ nuốt xuống.

CÔNG DỤNG

Tư âm nhuận táo, thanh nhiệt lợi họng, tiêu sưng chỉ đau.

CHỦ TRỊ

Cổ họng đau sưng, giọng khản, đại tiện khó.

Trà râu ngô

NGUYÊN LIỆU

Râu ngô 5g. Xa tiền thảo (tươi) 2 quả

CÁCH LÀM

Râu ngô, xa tiền thảo rửa sạch cho vào nồi nước nấu 10 phút, bỏ bã, làm thức uống.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt lợi tiểu, tiêu sưng thông lâu.

CHỦ TRỊ

Viêm gan thận cấp mạn tính, viêm niệu đạo, viêm bàng quang và viêm tuyến tiền liệt, đi tiểu đau, tiểu gấp, tiểu dày.

Trà diếp cá

NGUYÊN LIỆU

Lá diếp cá 50g. Đường phèn 50g

CÁCH LÀM

Lá diếp cá (tươi) rửa sạch cắt nhỏ cho vào ly, sau khi cho đường cho nước sôi hãm 5 phút là được.

CÔNG DỤNG

Thanh phổi giải độc, bài đàm khử mụn nhọt.

CHÚ TRỊ

Ho, đàm vàng dính khó ra, phát sốt, đau họng và các bệnh viêm phổi cấp tính, lây nhiễm đường hô hấp.

Trà củ cải

NGUYÊN LIỆU

Củ cải 200g. Lượng vừa mật ong.

CÁCH LÀM

Củ cải gọt vỏ thái nhỏ nhuyễn, dùng vải thưa vắt lấy nước, cùng với mật ong cho vào nấu sôi là được.

CÔNG DỤNG

Thuận khí hóa đàm, nhuận tràng tiêu thực.

CHỦ TRỊ

Ho nhiều đàm, họng khô đau, đại tiện khó.

Trà hoàng thổ

NGUYÊN LIỆU

Bạch thực 5g. Trần bì 5g. Hồng trà 3g. Đường đỏ 10g.

CÁCH LÀM

Bạch thực, trần bì, hồng trà cho vào cốc, cho đường đỏ, dùng nước sôi hãm 20 phút là được.

CÔNG DỤNG

Lý khí kiện tỳ, dưỡng vị chỉ đau.

CHỦ TRỊ

Dạ dày lạnh đau, nuốt đau, nôn mửa, ăn ít, bụng chướng và các bệnh viêm dạ dày mạn tính, loét dạ dày và hành tá tràng.

Trà thạch lựu

NGUYÊN LIỆU

Vỏ thạch lựu 5g. Vỏ hạt đào 5g. Chè đen 3g. Đường đỏ 10g.

CÁCH LÀM

Vỏ thạch lựu, vỏ hạt đào cho vào ly. Chè đen và đường đỏ cho vào chảo sao cháy vàng rồi cũng cho vào ly, đổ nước sôi hãm 10 phút là được.

CÔNG DỤNG

Sáp tràng chỉ tả, ôn trung cố thoát

Trà gừng

NGUYÊN LIỆU

Sinh khương (gừng tươi) 20g. Hành 50g. Đường đỏ 100g. Chè xanh 5g.

CÁCH LÀM

Gừng tươi thái nhỏ, hành đập dập cho vào bình giữ nhiệt ngâm nước sôi 10 phút, lại cho đường đỏ và chè vào là được.

CÔNG DỤNG

Giải biểu tán hàn, ra mồ hôi.

CHỦ TRỊ

Đau đầu, nhức tứ chi, chảy nước mũi, lạnh run và cảm mạo trúng gió thời kỳ đầu.

Trà tam thất

NGUYÊN LIỆU

Hoa tam thất (điển thất) 5g. Hoa cúc trắng 5g.
Mạch đông 10g. Vỏ lê 10g. Chè xanh 5g.

CÁCH LÀM

Cho các vị thuốc trên vào cối, cho nước sôi hãm, sau bữa ăn từ từ uống.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt giáng hỏa, giải rượu sinh tân (nước bọt)

CHỦ TRỊ

Hút thuốc quá nhiều đau họng, ho khan và say rượu.
Mụn nhọt, cao huyết áp.

Trà ngó sen

NGUYÊN LIỆU

Ngó sen tươi 20g. Vỏ lê 20g. Bạc hà 10g. Mía 50g.
Chè xanh 3g

CÁCH LÀM

Ngó sen và mía rửa sạch, bỏ vỏ, ép lấy nước, cùng vỏ lê, bạc hà, chè xanh cho vào cối, đổ nước sôi ngâm là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt lợi họng, thơm miệng trừ hôi

CHỦ TRỊ

Người bị hôi miệng lâu ngày.

Trà sâm

NGUYÊN LIỆU

Sâm tây 5g. Hồng trà (chè đen) 5g

CÁCH LÀM

Sâm tây giã nát thành miếng nhỏ cùng với chè đen cho vào cốc, cho nước sôi ngâm 20 phút là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí kiện tỳ, dưỡng âm bổ phổi.

CHỦ TRỊ

Mệt mỏi quá độ, tinh lực không tốt, trí nhớ giảm, ra nhiều mồ hôi, sắc mặt trắng nhợt.

Trà giảm mập

NGUYÊN LIỆU

Sơn trà 10g. Bàng đại hải 2 quả. Rau câu 5g. Chè xanh 3g.

CÁCH LÀM :

Rau câu ngâm nước, thái nhỏ, cùng sơn trà, bằng đại hải, chè xanh cho vào cốc, cho nước sôi ngâm nửa giờ là có thể uống cả bã.

CÔNG DỤNG

Giảm mỡ hóa trọc, thông tiện hóa ứ

CHỦ TRỊ

Chứng béo phì đơn thuần, chứng mỡ cao trong máu.

Trà nhãn hạt sen

NGUYÊN LIỆU

Long nhãn 30g. Hạt sen 20g. Sâm tây 5g

CÁCH LÀM

Hạt sen giã thành bột, sâm tây cắt miếng, cùng với long nhãn cho vào cốc, cho nước sôi ngâm 20 phút là được.

CÔNG DỤNG

Dưỡng tâm an thần, ôn trung bổ hư

CHỦ TRỊ

Mất ngủ nhiều mộng, hay quên, tim đập nhanh, sắc mặt trắng nhợt, tứ chi lạnh.

Trà tĩnh tâm

NGUYÊN LIỆU

Cỏ bắc 5g. Chè xanh 3g. Lá trúc 5g.

CÁCH LÀM

Cho ba vị thuốc trên vào cốc, ngâm 10 phút là được

CÔNG DỤNG

Thanh tâm lợi tiểu, tả tâm trừ phiền

CHỦ TRỊ

Tâm thần bất định, tâm phiền ý loạn, cuống lười mọc mụn, tiểu tiện vàng đỏ, nhiều mộng di tinh.

Trà lá khoai lang

NGUYÊN LIỆU

Lá khoai lang 5g. Bàng đại hải 2 quả. Lượng vừa mật ong.

CÁCH LÀM

Ba vị trên cho vào cốc, cho nước sôi ngâm uống.

CÔNG DỤNG

Nhuận tràng thông tiện.

CHỦ TRỊ

Đại tiện khó, bụng chướng đầy cứng.

Trà thanh gan lợi mật

NGUYÊN LIỆU

Bột ngô 1g. Phật thủ 10g. Mạch nha 10g. Mề gà 3g.
Chè xanh 3g. Lượng vừa mật ong.

CÁCH LÀM

Mề gà sau khi rửa sạch, phơi khô dùng lửa nhỏ sao vàng, giã nhỏ, cùng Phật thủ, bột ngô, mạch nha cho vào cối, lại cho chè xanh và mật ong vào, cho nước sôi ngâm nửa giờ là được.

CÔNG DỤNG

Thanh gan lợi mật, lý khí giải úc.

CHỦ TRỊ

Các bệnh viêm gan cấp tính và mạn tính, viêm túi mật.

Trà sinh long hoạt hổ

NGUYÊN LIỆU

Hồng sâm 5g. Hoàng kỳ 5g. Nhục quế 5g. Chè đen 3g. Đường đỏ 50g.

CÁCH LÀM

Cho 5 vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm 20 phút là được.

CÔNG DỤNG

Bổ trung ích khí, ôn thận trợ dương

CHỦ TRỊ

Thiếu khí vô lực, dạ dày lạnh, tứ chi lạnh kèm di tinh, liệt dương.

Trà thanh nhiệt

NGUYÊN LIỆU

Thạch cao (sống), vỏ dưa hấu, lá rau cải, lá dấp cá mỗi thứ 10g

CÁCH LÀM

Vỏ dưa hấu, lá cải, lá dấp cá giã nát vắt lấy nước, cùng với thạch cao cho vào cốc, đổ nước sôi vào là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt sinh tân (nước bọt), lợi cổ họng

CHỦ TRỊ

Sốt cao không hạ do lây nhiễm đường hô hấp và viêm amidan, ho, đau họng.



26 LOẠI RƯỢU BỔ

Túy nhập hoa tùng tửu

NGUYÊN LIỆU

- Nhung hươu loại tốt nhất 10g. Hải mã 1 đôi. Câu kỷ 100g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Lấy nhung hươu, hải mã và câu kỷ cùng cho vào trong bình rượu trắng, đậy kín, ngâm 20 ngày là uống được.

CÔNG DỤNG

Bổ thận tráng dương, điều tinh khởi liệt (liệt dương).

CHÚ TRỊ

Tính dục giảm, liệt dương, xuất tinh sớm kèm theo tứ chi lạnh, dạ dày lạnh, đau lưng.

Kim đồng chủng ngọc tửu

NGUYÊN LIỆU

Dâm dương hoắc 50g. Dương quy 100g. Thịt hạt đào 100g. Hải mã 1 cặp. Hải long 1 cặp. Ngải đực 20 con. Câu kỷ tử 50g.

CÁCH LÀM

Cắt miếng dương quy và thịt hạt đào cùng với các vị thuốc trên cho vào bình rượu trắng, bịt kín, ngâm 30 ngày là uống được.

CÔNG DỤNG

Điều bổ thận dương, ích tinh bổ huyết.

CHÚ TRỊ

Liệt dương, xuất tinh sớm, hoạt tinh, lượng tinh trùng ít và những người dương hư, vị hàn, lâu ngày không có thai.

Tiêu hồn cam xuân tửu

NGUYÊN LIỆU

Sâm tây 50g. Dương quy 50g. Quế 10g. Nhung hươu 5g. Câu kỷ 50g. Sơn dược 50g. Nho khô 50g. Đại táo 10 quả. Rượu trắng 1500g.

CÁCH LÀM

Cho những vị thuốc trên vào bình rượu trắng, bịt kín, ngâm 20 ngày là có thể uống được.

CÔNG DỤNG

Ích khí dưỡng huyết, ôn dương cố tinh.

CHỦ TRỊ

Tính dục giảm, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, hoạt tinh kèm theo đầu choáng, tai ù, đau lưng, thiếu lực, vị hàn, tứ chi lạnh.

Thất bảo mỹ nhiệm tửu

NGUYÊN LIỆU

Hà thủ ô 100g. Câu kỷ 100g. Nhân hạt thông 100g. Nhân hạt đào 100g. Nhãn 50g. Vừng đen 50g. Nữ trinh tử 50g. Rượu trắng 2000g.

CÁCH LÀM

Cho các vị thuốc vào bình rượu, ngâm 30 ngày là uống được.

CÔNG DỤNG

Ích gan dưỡng huyết, đen râu đen tóc.

CHỦ TRỊ

Tóc chóng bạc, tóc rụng đầu hói.

Mộng tỉnh thời phân tử

NGUYÊN LIỆU

Ngũ vị tử 5g. Nhân táo chua 10g. Long nhãn 50g.
Câu kỷ 100g. Liên tử 50g. Rượu trắng 1500g.

CÁCH LÀM

Cho các vị thuốc trên vào bình rượu trắng, ngâm 20 ngày là uống được.

CÔNG DỤNG

Dưỡng tâm an thần, ninh tâm định chí.

Tuyền thủy định đông tử

NGUYÊN LIỆU

Nhục quế 20g. Tam thất (40 đầu) 2 củ. Ô sáo xà 1 con. Hồng sâm 50g. Hạt sen 50g. Long cốt 50g. Sò biển 50g. Rượu trắng 2000g.

CÁCH LÀM

Tam thất giã nát cùng với các vị thuốc trên cho vào bình rượu, ngâm 30 ngày là uống được.

CÔNG DỤNG

Ôn thận bổ tim, hoạt huyết chỉ di.

CHỦ TRỊ

Đái rất dày, tuyến tiền liệt sưng to.

Gân cốt tái sinh tửu

NGUYÊN LIỆU

Tam thất (40 đầu) 4 củ. Hoàng kỳ 50g. Hoa hồng 10g. Tô mộc 10g. Đường quy 50g. Tục kế 10g. Mộc qua (đủ) 1 quả. Rượu trắng 1500g.

CÁCH LÀM

Tam thất giã nát cùng với các vị thuốc trên cho vào bình rượu, bịt kín, ngâm 7 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Hoạt huyết khí ứ, thông lạc chỉ đau.

CHỦ TRỊ

Người bị gãy xương, tổn thương phần mềm.

Phiêu hàn dương cương tửu

NGUYÊN LIỆU

Sâm tây 50g. Hoàng kỳ 50g. Trùng thảo (đông trùng hạ thảo) 10g. Đại táo 10g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Các vị thuốc trên ngâm rượu, để 20 ngày là uống được.

CÔNG DỤNG

Ích khí bổ hư, tăng cường sức khỏe.

CHỦ TRỊ

Mệt mỏi quá độ, thiếu khí vô lực, tứ chi mềm rũ, mồ hôi ra nhiều, dễ bị cảm mạo.

Tam đa nhất thiếu tửu

NGUYÊN LIỆU

Sâm tây 30g. Mạch đông 50g. Câu kỷ 10g. Ô mai 10g. Sơn dược 50g. Rượu trắng 1500g.

CÁCH LÀM

Sâm tây cắt miếng, mạch đông và sơn dược giã nhỏ cho vào túi vải thưa, buộc chặt miệng túi, cùng câu kỷ, ô mai cho vào bình rượu, bịt kín, ngâm 20 ngày là uống được.

Trĩ tại tất đắc tửu

NGUYÊN LIỆU

Tam thất (40 đầu) 5 củ. Mộc nhĩ đen 30g. Hỏa ma

nhân (hạt đay). Hồng khô 1 quả. Hoa hồng 50g. Rượu trắng 1500g.

CÁCH LÀM

Lấy các vị thuốc trên đập nát (trừ câu kỷ), cùng cho vào túi vải thưa buộc chặt miệng, cho vào rượu ngâm 20 ngày là được.

CÔNG DỤNG :

Dưỡng huyết chỉ huyết, tiêu sưng chỉ đau.

CHỦ TRỊ

Người bị bệnh trĩ, đau và xuất huyết.

Đại lang đào sa tửu

NGUYÊN LIỆU

Mề gà 50g. Hải kim sa 50g. Kim tiền thảo 10g.
Trạch tả 10g. Rượu trắng 1000g. Đường phèn 200g.

CÁCH LÀM

Cho các vị thuốc trên vào trong túi vải buộc chặt, cho vào trong rượu trắng ngâm 1 tháng, cho đường phèn vào là uống được.

CÔNG DỤNG

Lợi thủy thông lãm, tiêu thạch hóa kết.

CHỦ TRỊ

Các chứng kết sỏi.

Truy phong thấu cốt tửu

NGUYÊN LIỆU

Kiến vàng 50g. Mộc qua (đu đủ) 1 quả. Hoa hồng 10g. Nhân ý dĩ 50g. Đường phèn 200g. Rượu trắng 2000g.

CÁCH LÀM

Kiến vàng rửa sạch phơi khô, nhân ý dĩ rửa sạch cát bụi, cả hai vị cho vào túi vải sạch buộc kín miệng, cùng với hoa hồng, đu đủ, đường phèn, cho vào bình rượu ngâm 1 tháng là được.

CÔNG DỤNG

Thư gân hoạt lạc, hoạt huyết chỉ đau.

CHÚ TRỊ

Đau khớp do phong thấp.

Tĩnh tỳ khai vị tửu

NGUYÊN LIỆU

Sơn trà 100g. Trần bì 20g. Phật thủ 100g. Đường mạch nha 100g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Các vị trên cùng cho vào bình rượu trắng bịt kín, ngâm 20 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Lý khí tiêu thực, hòa lý hoãn cấp.

CHỦ TRỊ:

Ăn không ngon, tiêu hóa không tốt, đau dạ dày.

Tâm hoa nô phóng tửu

NGUYÊN LIỆU

Băng phiến 5g. Bột tam thất 100g. Đơn sâm 50g. Trùng thảo 10g. Câu kỷ 100g. Đường phèn 100g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Cho bột tam thất, băng phiến, đơn sâm vào trong túi vải sạch buộc chặt, cùng với trùng thảo, câu kỷ, đường phèn cho vào bình rượu trắng, bịt kín, ngâm 30 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Hoạt huyết chỉ đau, khai khiếu dưỡng tâm.

CHỦ TRỊ

Bệnh tim, bệnh đau thắt ngực, nhịp tim thất thường.

Mai khô xuân sắc tửu

NGUYÊN LIỆU

Hoa hồng 300g. Đường phèn 200g. Rượu trắng 1500g.

CÁCH LÀM

Đường phèn đập nát cùng với hoa hồng cho vào bình rượu, bịt kín, ngâm 30 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Sở lý gan khí, hòa vị chỉ đau.

CHỦ TRỊ:

Đau dạ dày, đau hai bên sườn, viêm dạ dày mạn tính và viêm túi mật.

Can đảm tương chiếu tửu

NGUYÊN LIỆU

Sâm tây 50g. Bạch thược 50g. Úc kim 30g. Xuyên liên tử 5g. Bột mật gấu 3g. Đường phèn 300g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Cho các vị trên cùng đường phèn vào bình rượu trắng, bịt kín, ngâm 30 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Sở gan kiện tỳ, thanh nhiệt tán kết.

CHỦ TRỊ

Viêm gan siêu vi B.

Cường cơ tráng thể tửu

NGUYÊN LIỆU

Hồng sâm 100g. Hạt sen 50g. Bạch truật 20g. Gạo nếp 100g. Đường đỏ 300g. Rượu trắng 2000g.

CÁCH LÀM

Lấy những vị trên rửa sạch phơi khô, cùng cho vào bình rượu trắng, bịt kín, ngâm 1 tháng là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí kiện tỳ, thẩm thấp chỉ tả.

CHỦ TRỊ

Ăn ít, mặt vàng, thân gầy vô lực, đại tiện lỏng và đau bụng, đi ngoài mạn tính hoặc viêm ruột mạn tính.

Thác thác thiên vương tửu

NGUYÊN LIỆU

- Nhộng tằm (sao cháy) 100g. Hoàng kỳ 100g. Nhân

sâm (hồng) 100g. Gừng tươi 20g. Đại táo 10 quả. Đường đỏ 300g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Nhộng tằm sao cháy cùng các vị trên cho vào bình rượu, bịt kín, ngâm 1 tháng là được.

CÔNG DỤNG

Thăng dương cử hãm, bổ khí hòa trung.

CHỦ TRỊ

Thoát giang. Dạ dày, tử cung, thận, mi mắt bị xệ xuống và tháo dạ mạn tính.

Bàn đào ngân hạnh tửu

NGUYÊN LIỆU

Ngân hạnh (bach quả) 100g. Nhân hạt đào 100g. Hạnh nhân 50g. Quất lạc (xơ quýt) 10g. Mật ong 300g. Cát cánh 50g, Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Ngân hạnh cho vào nồi, sao chín, bỏ vỏ, nhân hạt đào, hạnh nhân đập nát cùng với xơ quýt, cát cánh cho vào túi vải sạch buộc lại, cho vào rượu trắng ngâm 1 tháng, cuối cùng cho mật ong vào là được.

CÔNG DỤNG

Chỉ ho, bình thở gấp, nhuận phổi hóa đàm.

CHỦ TRỊ

Viêm phế quản nhánh mạn tính, thở khò khè phế quản nhánh.

Địch chi khứ dụ tửu

NGUYÊN LIỆU

- Sơn trà 200g. Tam thất (40 đầu) 6 củ. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Sơn trà và tam thất đập nát cùng cho vào rượu, ngâm 20 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Giảm mỡ, giảm béo tiêu thực tán ứ.

CHỦ TRỊ

Chứng mỡ trong máu cao, chứng béo phì, xơ cứng động mạch.

Thông mạch hóa thuyên tửu

NGUYÊN LIỆU

- Đơn sâm 50g. Đơn quy 50g. Hoa hồng 30g. Hoàng kỳ 50g. Đường đỏ 300g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Đơn sâm, hoàng kỳ, đương quy và hoa hồng cho vào túi vải sạch buộc chặt, cho vào rượu, cho đường đỏ, bịt kín ngâm 1 tháng là được.

CÔNG DỤNG

Hoàn khí hoạt huyết, thông mạch hóa ứ.

CHỦ TRỊ

Tắc nghẽn mạch máu, di chứng sau khi tai biến mạch máu não.

Đầu đau thị đạo tửu

NGUYÊN LIỆU

- Đậu tương (sao) 200g. Hoa cúc 50g. Xuyên khung 50g. Bạch chỉ 30g. Câu kỷ 100g. Rượu trắng 2000g.

CÁCH LÀM

Lấy hoa cúc, xuyên khung, bạch chỉ cho vào túi vải gói buộc chặt cùng với câu kỷ, đậu nành (sao) cho vào bình rượu trắng bịt kín 10 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Khí phong chỉ đau, dưỡng gan sáng mắt.

CHỦ TRỊ

Các loại bệnh đau đầu.

Kháng hồng cứu tai tửu

NGUYÊN LIỆU

- Sinh khương bì (vỏ gừng) 10g. Tỏi 50g. Quế 20g.
Địa cốt bì 20g. Trần bì 20g. Đường phèn 1000g. Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Sinh khương bì và tỏi giã nát, dùng vải gói chặt, cùng với quế, địa cốt bì, trần bì, đường phèn cho vào bình rượu trắng, bịt kín ngâm 7 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Trừ thấp tiêu sưng, ôn tán thủy khí.

CHÚ TRỊ

Phù thũng do bệnh thận, gan, tim.

Nhàn dương xuất khuyển tửu

NGUYÊN LIỆU

- Giun đỏ 30g. Đường phèn 300g. Đại hoàng 20g.
Rượu trắng 1000g.

CÁCH LÀM

Giun rang giòn nghiền bột cùng đường phèn, đại hoàng cho vào bình rượu, bịt kín, ngâm 15 ngày là được.

CÔNG DỤNG

Trừ đàm khử phong, thông lạc đình nhàn (bệnh phong).

CHỦ TRỊ

Bệnh phong (thời kỳ đầu).

Tự tại tiêu dao tử

NGUYÊN LIỆU

- Sâm tây 50g. Câu kỷ 200g. Đại táo 20g. Mộc qua (đu đủ) 1 quả. Nhân hạt thông 30g. Trùng thảo 10g. Mật ong 400g. Rượu trắng 3000g.

CÁCH LÀM

Lấy những vị trên cho vào bình rượu trắng, bịt kín, ngâm 1 tháng là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí dưỡng âm, thư gân hoạt lạc, đen râu đen tóc. Có thể làm rượu uống hàng ngày, mỗi ngày một chén.

Ô xà xuất động tử

NGUYÊN LIỆU

- Ô tiêu xà (rắn đuôi đen) 1 con. Rượu trắng 2000g.

CÁCH LÀM

Phơi rần đuôi đen khô 60%, cho cả con vào bình rượu 2000g, bịt kín, ngâm 2 tháng là được.

CÔNG DỤNG

Hoạt huyết khử ứ, thanh nhiệt giải độc, thông lạc tiêu các chứng bệnh.

CHỦ TRỊ

Chứng mỡ cao trong máu, viêm khớp, phong thấp, tắc mạch máu não.



15 MÓN LẤU BỔ DƯỠNG

Lẩu là món khoái khẩu của đàn ông, song ăn lẩu cần chú ý:

Thứ nhất: Không được ăn quá vội vàng, nhiệt độ của lẩu trên dưới 100°C, thịt rau trong nồi lẩu tán nhiệt chậm, rất dễ gây tổn thương đến niêm mạc xoang miệng của chúng ta, tổn thương lưỡi, ung thư lưỡi, ung thư thực quản và ung thư dạ dày v.v.

Thứ hai: Không nên ăn quá sống, có người muốn ăn “tươi và giòn”, rau cá thịt vừa cho vào nồi lẩu là vội ăn, kết quả các loại trứng giun, vi khuẩn, ký sinh trùng đều được bạn cho vào bụng hết, không bao lâu các loại bệnh viêm ruột, viêm gan, kiết lỵ, giun v.v... sẽ tấn công bạn.

Thứ ba: Không ăn quá cay. Lẩu không nhất thiết phải dùng các thứ cay như ớt, tiêu, tỏi. Nếu thường xuyên ăn các loại lẩu như vậy, sẽ dẫn đến miệng lưỡi nứt nẻ, cổ họng sưng đau, hoặc ho khan ra máu, mụn nhọt đầy mặt. Nhất là đàn ông, người bị “trĩ” dễ tái phát, người không bị trĩ thì dễ bị.

Lẩu thập cẩm

NGUYÊN LIỆU

- 500g cá sống, 200g gan lợn, 200g thịt lườn gà, 400g tôm, 10 quả trứng cút.

- Lượng vừa mỡ lợn, miến, rau xanh, cà chua, muối, nước canh thịt.

CÁCH LÀM

1- Lăn lượt thái cá, thịt gà, thịt lợn, tôm ra thành miếng mỏng.

2- Đốt lửa lò lẩu, cho nước canh thịt vào nấu sôi, lăn lượt cho muối, cá, tôm, thịt gà và gan lợn vào nấu sôi lại.

3- Xoa một ít mỡ lợn lên đĩa nhỏ, lăn lượt đập trứng cút vào từng đĩa, cho lên vỉ hấp 10 phút, nhẹ tay cho vào nồi lẩu.

4- Cuối cùng cho miến, rau xanh, cà chua vào là được.

Lẩu dê

NGUYÊN LIỆU

- 1000g thịt dê. Rau bắp cải, miến, bí đao, măng trắng mỗi loại 150g. Giá đậu ván, rau thơm mỗi loại 100g.

Tương (đậu), mỡ lợn, ớt khô, gừng già mỗi loại 100g.

- Lượng vừa hoa tiêu, muối, đường phèn, đậu xị, tỏi, dầu hạt cải, nước canh xương dê.

CÁCH LÀM

1- Thịt dê cắt thành miếng dài 10cm, rộng 3cm, dày 0,2cm. Rau bắp cải cắt dài. Miến nhúng nước cắt dài, xếp thứ tự. Bí đao gọt vỏ cắt miếng. Măng xé nhỏ. Rau thơm rửa sạch xếp đều vào đĩa.

2- Cho dầu hạt cải vào nồi, bỏ ớt khô vào xào thơm, xúc ra chờ dùng, lại cho mỡ lợn vào nồi, cho tương đậu, gừng già đập nát, tỏi cho vào xào thơm, cho vào nồi canh thịt dê, đun to lửa. Cho đậu phụ, muối, đường phèn, hoa tiêu vào nồi lẩu, nấu sôi, cho rau vào, thấy có mùi thơm vớt ra là ăn được.

CÔNG DỤNG

Tán hàn Noon trung

Lẩu gà mổ nhỏ

NGUYÊN LIỆU

- Gà con 2 con (nặng khoảng 1800g). Mề gà 100g. Chân gà 4 cái. Giá đậu, đậu phụ mỗi loại 100g. Rượu nho đỏ 1 bình (khoảng 800ml).

- Tương đậu, ớt ngâm, gừng già, hoa tiêu, đường trắng, dầu vừng, mỗi loại một lượng vừa.

CÁCH LÀM

1- Gà làm sạch. Chân gà, lòng mề gà rửa sạch, cho vào nồi nước lạnh nấu sôi, chuyển lửa nhỏ nấu chín đến 70%, vớt gà ra để ráo nước, cắt miếng vuông, cho vào đĩa. Còn lại mề gà, chân gà vớt ra cho vào đĩa nhỏ, giá đậu hũ rửa sạch, đậu phụ cắt miếng cho vào đĩa.

2- Tương đậu, ớt, gừng già đập dập, bỏ vào chảo dầu xào thơm, cùng với mỡ lợn, hoa tiêu cho vào nồi nước canh gà, cho thịt gà vào nấu sôi sau đó đổ vào nồi lẩu, lại cho nữa bát nhỏ rượu nho (300ml), cho đường trắng, dầu vừng là được.

CÔNG DỤNG

Ích khí thông lạc.

Lẩu tứ hỷ

NGUYÊN LIỆU

- Thịt lườn gà 500g. Cá 400g. Đậu phụ 400g. Khoai tây 500g.

- Dưa chua, miến, thịt chân giò lợn, nấm (đông cô), trứng gà, bột lọc, muối, tỏi tây, dầu vừng mỗi thứ một lượng vừa phải.

CÁCH LÀM

1- Thịt lườn gà, cá, đậu phụ lần lượt băm nhỏ nhuyễn, khoai tây nấu chín bóc vỏ dầm nhuyễn, cho lòng

trắng trứng gà, muối, bột lọc trộn đều, lần lượt viên tròn thành viên thịt gà, viên cá, viên đậu phụ và viên khoai tây. Các loại rau khác rửa sạch cho lên đĩa.

2- Lấy viên đậu phụ và viên khoai tây cho vào chảo dầu rán vàng vớt ra, cho lên đĩa. Miến, tỏi tây, thịt chân giò lợn, nấm (đông cô) cho xuống đáy nồi lẩu, cho nước nấu sôi, cho muối, dầu vừng vào, cho 4 loại viên trên vào nồi lẩu nấu sôi là được.

CÔNG DỤNG

Khí âm song bổ.

Lẩu rau

NGUYÊN LIỆU

- Rau cải bẹ, rau cải, khoai tây, ngó sen tươi, bí đao, huyết lợn, rau câu, miến, (đông cô) nấm, đậu phụ, giá đậu nành, cây tỏi, mỗi loại 20g. Xương chân giò 2 cái.

- Lượng vừa muối, bột hồ tiêu, mỡ lợn

CÁCH LÀM

1- Rửa sạch các loại trên lần lượt cho vào đĩa.

2- Chân giò rửa sạch, đốt lửa nhỏ thui cho có mùi thơm, bỏ vào nồi lẩu, cho muối, bột hồ tiêu, mỡ lợn nấu sôi.

3- Các loại rau khác nhúng chín là ăn được.

CÔNG DỤNG

Nhuận âm thông tiện.

Lẩu gà

NGUYÊN LIỆU

- Gà con 2 con (1800g). Chân gà 4 cái. Mề gà 100g. Ruột gà mỗi thứ 100g. Giá đậu, rau câu mỗi thứ 100g. Mộc nhĩ ngâm nước 50g.

- Lượng vừa tương đậu, đậu xị, gừng, ớt chỉ thiên, tỏi, gừng già, hành củ, hoa tiêu, bột hồ tiêu, muối, đường.

CÁCH LÀM

1- Gà làm sạch cho vào nồi nước nấu chín đến 70%, vớt ra cắt miếng. Mề gà rửa sạch cắt miếng. Ruột gà cho muối bóp sạch, cắt dài. Rau câu cắt ra, mộc nhĩ và giá rửa sạch cho vào đĩa.

2- Cho dầu vào chảo, bỏ ớt vào xào thơm, cho tỏi gừng (đập dập), đậu xị, muối, đường trắng, gừng, hành củ và hoa tiêu đã xào vào nấu một lúc. Cuối cùng cho bột hồ tiêu nấu sôi. Lúc ăn, trước hết cho thịt gà, sau cho chân gà, ruột gà và các loại rau khác.

CÔNG DỤNG

Ra mồ hôi, giải biểu.

Lẩu bò

NGUYÊN LIỆU

- Dạ dày trâu 100g. Gan bò, thăn bò, thịt bò mỗi loại

500g. Óc lợn, tủy lợn, lươn, huyết gà, huyết lợn, tỏi cây, củ cải mỗi loại 50g. Mắm đậu ván, bạc hà mỗi loại 50g.

- Canh thịt bò, mỡ bò, đường phèn, bột tiêu, tương, hoa tiêu, muối gừng mỗi thứ một lượng vừa.

CÁCH LÀM

1- Dạ dày trâu rửa sạch cạo bỏ lớp nhầy nhờn, cắt miếng, dùng nước lã rửa sạch. Gan bò, thăn bò, thịt bò, thịt lợn đều lạng miếng, càng mỏng càng tốt. Huyết gà cắt miếng, tỏi tây cắt khúc, củ cải cắt miếng, lươn bỏ xương cắt khúc, cho lên đĩa chờ dùng.

2- Cho dầu vào chảo, cho tương, gừng, hoa ớt xào thơm, cho vào nồi lẩu canh thịt bò và cho hết các thứ nguyên liệu trên vào nấu 10 phút.

3- Khi ăn, trước hết nấu óc, tủy lợn, lươn, các thứ khác vừa ăn vừa cho vào nồi lẩu một lúc là được.

CÔNG DỤNG:

Ôn kiện tỳ dương.

Lẩu cá chạch

NGUYÊN LIỆU

- Chạch sống 1000g. Măng mùa đông, nấm hương mỗi loại 50g. Miến ngâm nước, rau câu mỗi loại 100g. Thịt nạc 200g. Tỏi tây 100g.

- Hành củ, gừng, đường trắng, giấm, muối, rượu gia

vị mỗi thứ một lượng vừa.

CÁCH LÀM

1- Chạch sống chặt đầu, bỏ nội tạng, rửa sạch. Thịt lợn nạc cắt miếng mỏng, măng thái miếng, nấm, rau câu rửa sạch, tỏi tây cắt đoạn, miến ngâm nước, các thứ trên lần lượt cho vào đĩa.

2- Cho mỡ lợn vào chảo, cho hành gừng xào thơm, cho muối, giấm, rượu gia vị, đường trắng, nấu 5 phút, đổ vào nồi lẩu.

3- Khi ăn nấu chín chạch là được.

CÔNG DỤNG

Khử phong giải độc.

Lẩu rắn

NGUYÊN LIỆU

- Rắn đuôi đen hoa 1 con. Cánh gà 500g. Thịt lợn 100g. Bắp cải, nấm hương, cải trắng, mộc nhĩ đen, chân giò mỗi loại 100g.

- Lượng vừa gừng, muối, nước canh sữa, rượu gia vị.

CÁCH LÀM

1- Rắn sống lột da, bỏ mật, bỏ đầu, đuôi, chặt thành khúc dài 4cm. Cánh gà chặt thành 2 đoạn.

2- Thịt lợn thái mỏng, bắp cải bỏ gân thái nhỏ, nấm

hương, mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch, chân giò cắt miếng lần lượt cho vào đĩa.

3- Cho mỡ lợn vào chảo, xào săn thịt rắn, trút ra đĩa, cho gừng, nước canh sữa, cho muối, rượu gia vị nấu sôi cho vào nồi lẩu. Bỏ thịt rắn vào nấu chín mới có thể ăn.

CÔNG DỤNG

Thông lạc hoạt huyết

Lẩu thịt chó

NGUYÊN LIỆU

- Thịt chó 4000g. Xương chó 500g. Giá đậu, nấm hương, miến, hồi hương mỗi loại 100g.

- Lượng vừa rau thơm, ớt khô, hồ tiêu, rượu gia vị, muối, gừng, hành, lá bạc hà, hoa hồi.

CÁCH LÀM

1- Thịt chó cắt thành miếng to, cho vào nước trong ngâm 3 giờ, vớt ra cho vào nồi nước nấu sôi vớt ra để khô, thái miếng mỏng, các thứ khác rửa sạch lần lượt cho ra đĩa.

2- Cho dầu vào chảo, cho ớt khô, gừng già xào thơm, lại cho hoa hồi, xương chó, cho nước nấu 30 phút, cho muối, hồ tiêu, rượu gia vị, hành thái, nấu tiếp 1 giờ, vớt xương chó ra, đổ lá bạc hà, rau thơm vào nồi lẩu là được.

CÔNG DỤNG

Ôn tráng thận dương.

Lẩu vịt

NGUYÊN LIỆU

- Vịt tươi 1 con. Thịt lợn 200g. Đậu phụ 200g. Củ cải 200g. Cải xanh, ngó sen mỗi loại 100g. Bia 500ml.

- Tương, gừng, hành, tỏi, ớt, hoa tiêu, muối mỗi thứ một lượng vừa.

CÁCH LÀM

1- Vịt bỏ nội tạng, rửa sạch, cho vào nồi lẩu nấu sôi, đun nhỏ lửa cho chín 80%, vớt ra để khô nước cắt miếng dài 3cm. Thịt chó, thịt lợn cắt miếng mỏng, đậu phụ, củ cải, ngó sen rửa sạch cắt nhỏ, các loại trên lần lượt cho vào đĩa.

2- Cho dầu vào nồi, cho gừng, tương, ớt xào thơm, cho tỏi, hành đập dập xào lại, cho muối, nước canh vào nồi lẩu nấu sôi, cho thịt vịt vào, cho bia vào là được.

CÔNG DỤNG

Nhuận âm lợi thủy.

Lẩu gà (cách 2)

NGUYÊN LIỆU

- Gà sống 1 con. Chân gà 4 cái. Mề gà, cánh gà, lòng gà mỗi loại 100g. Nấm hương, măng mỗi loại 100g.

Thịt chân giò 50g.

- Lượng vừa gừng, hành, rượu gia vị.

CÁCH LÀM

1- Gà làm sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, cho vào nồi luộc chín 50%, vớt ra cắt miếng. Mề gà, cánh gà, ruột gà rửa sạch, cho vào nồi nước sôi nhúng một lúc vớt ra, cắt miếng. Nấm hương, măng và thịt chân giò đều thái miếng cho vào đĩa.

2- Cho gừng, hành củ, muối rượu vào nước canh gà nấu sôi, đổ vào nồi lẩu, cho thịt gà nấu chín như là được.

CÔNG DỤNG

Bổ hư ích khí.

Lẩu hải sản

NGUYÊN LIỆU

- Hải sâm 150g. Tôm lớn 10 con. Cua lớn 4 con. Mực nang 250g. Sò 150g. Cá chình 200g. Rau câu 100g.

- Lượng muối, tỏi, gừng và miến, rau chân vịt, nấm hương.

CÁCH LÀM

1- Hải sâm cắt miếng mỏng, tôm rửa sạch, cua bỏ túi thức ăn và cát trong bụng, rửa sạch, mực nang cắt miếng 5cm, mực ống cắt miếng nhỏ, cá chình cắt miếng 10, rau

câu, miến, rau chân vịt và các vị trên lần lượt cho vào đĩa.

2- Bỏ dầu vào nồi, cho tỏi gừng xào thơm, cho nước, muối vào nồi lẩu, cua chia đôi nấu trước một phần, các loại khác vừa ăn vừa nấu.

CÔNG DỤNG

Điều tình ích khí.

Lẩu chua ngọt

NGUYÊN LIỆU

- Cá chép 1000g. Tôm nõn tươi 200g. Khoai môn 300g. Rau đắng 200g. Dưa chua 500g. Miến 300g. Ớt chỉ thiên 50g.

- Lượng vừa muối, bột hồ tiêu, hoa tiêu, gừng hành, nước canh thịt.

CÁCH LÀM

1- Cá chép bỏ vảy, mang, nội tạng, rửa sạch cắt miếng (bỏ xương cá, vây cá). Cho vào đĩa.

2- Cho dầu vào nồi, cho ớt, hoa tiêu, gừng xào thơm, cho nước canh thịt vào, cho bột tiêu, hành, muối và dưa chua nấu sôi, các thứ khác vừa ăn vừa cho vào.

CÔNG DỤNG

Dưỡng âm sinh tân (nước bọt).

Lẩu sườn lợn

NGUYÊN LIỆU

- Sườn lợn 1000g. Óc lợn 6g. Bí đao 500g. Rau cải 250g. Giá đậu ván 100g. Ngó sen 100g. Miến 100g.

- Lượng vừa tương, đường phèn, gừng, muối, giấm, rượu gia vị.

CÁCH LÀM

1- Xương sườn rửa sạch, chặt miếng dài 6cm, cho vào nồi nước sôi nhúng một lúc, vớt ra để khô, bí đao cắt miếng, ngó sen cắt ngắn, rau cải bỏ gân cắt nhỏ, miến ngâm nước, giá rửa sạch. Tất cả lần lượt cho lên đĩa.

2- Cho dầu vào nồi, cho tương đường phèn, gừng xào thơm, cho sườn, muối, giấm, rượu gia vị xào vàng, tất cả cho vào nồi lẩu nấu 1 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Cường gân tráng cốt.



25 MÓN ĂN NGÀY LỄ TẾT

Cháo chim sẻ

NGUYÊN LIỆU

- 5 con chim sẻ; 100g câu kỷ; 10g sinh khương; 10 quả hồng táo; 2 con tôm he.

- Lượng vừa muối, hành, bột hồ tiêu.

CÁCH LÀM

1- Chim sẻ làm sạch lông ruột, rửa sạch, dùng rượu sao.

2- Lần lượt xếp vào nồi áp suất, chim sẻ, hồng táo, sinh khương cho ít nước nấu 2 giờ, sau đó cho câu kỷ, hành, tôm, he, bột hồ tiêu, muối, lại hầm tiếp 10 phút.

CÔNG DỤNG

Bệnh liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh kèm theo đau lạnh lưng, gối, đau đầu, hoa mắt.

Gan dê xào hẹ

NGUYÊN LIỆU

- 300g gan dê; 200g hẹ.
- Lượng vừa gừng, hành, ớt tươi, bột lọc và muối.

CÁCH LÀM

1- Gan dê lọc hết gân, rửa sạch cắt miếng mỏng, cho lượng vừa bột lọc và muối trộn đều. Hẹ cắt ngắn 2cm, tỏi cắt miếng, gừng thái nhỏ sợi, ớt xanh thái nhỏ.

2- Cho dầu vào nồi đun nóng, cho tỏi, gừng xào thơm, cho gan dê vào xào tới khi gan biến màu cho ớt vào xào tiếp một lúc là được.

CÔNG DỤNG

Ôn thận cố tinh, dưỡng huyết bổ gan.

Thịt lợn hấp nhung hươu

NGUYÊN LIỆU

- 200g thịt lợn ba chỉ; 5g bột nhung hươu.
- Lượng vừa gừng, bột lọc, đường trắng, muối, xì dầu.

CÁCH LÀM

1- Thịt lợn rửa sạch thái nhỏ, cho vào bát, cho bột

nhung hươu, gừng giã nát, bột lọc, muối, đường trắng, xì dầu, cho nước hòa thành hồ loãng.

2- Cho lên vỉ hấp 30 phút là được.

CÔNG DỤNG

Ôn dương điều tủy, cường gân tráng cốt.

CHỦ TRỊ

Tứ chi lạnh, lưng đau, đùi mỏi, hoạt tinh, liệt dương, không có con.

Bầu dục xào nhân đào

NGUYÊN LIỆU

- 10g đỗ trọng, 4 cái đông trùng hạ thảo, 100g nhân hạt đào, 1 cặp bầu dục.

- Lượng vừa bột lọc, gừng, hành, ớt khô, muối.

CÁCH LÀM

1- Bầu dục làm sạch màng gân tanh, lấy dao khía nhẹ ngang dọc thành hình mắt võng, cho vào nước ngâm một lúc, lấy ra cho vào nước sôi để miếng bầu dục cuộn thành dạng bông hoa, vớt ra để ráo. Trùng thảo xay bột, nhân hạt đào bỏ vỏ mỏng, đỗ trọng cho nước nấu xong bỏ bã, lấy nước cô đặc.

2- Cho dầu vào nồi đun to lửa, cho nhân hạt đào vào xào giòn xong bỏ ra, cho hành, ớt xào thơm, lại cho bầu dục đã tẩm bột vào xào, rắc bột trùng thảo, muối, nhân hạt

đào xào giòn, cuối cùng cho nước đổ trọng vào là được.

CÔNG DỤNG

Bổ ích phổi thận, cường tráng gân xương

CHỦ TRỊ

Đau lưng có tính hư hàn, tiểu tiện nhiều lần, thở gấp.

Thịt chó hầm hải mã

NGUYÊN LIỆU

- 30g sơn dược, 100g câu kỷ, 10g đại táo, 1 cặp hải mã, 500g thịt chó, 1 cái cầu tiên (dương vật chó).

- Lượng vừa gừng, hành, muối nước canh thịt chó.

CÁCH LÀM

1- Thịt chó cắt miếng to dài cùng với cầu tiên, cho vào nồi nấu 1 giờ vớt ra, cắt miếng.

2- Cho sơn dược, câu kỷ, táo, hải mã, sinh khương, tỏi, vào nồi canh thịt chó, lại cho thịt chó và cầu tiên vào, tiếp tục nấu 1 giờ sau cho muối là được.

CÔNG DỤNG

Ôn tráng thận dương, sinh tinh khởi uỷ (chữa liệt dương)

CHỦ TRỊ

Tính dục giảm, liệt dương, xuất tinh sớm, tinh dịch khác thường kèm theo dạ dày lạnh, tứ chi lạnh.

Gà ác hầm hải sâm

NGUYÊN LIỆU

- 50g thiên ma, 200g hải sâm, 1 con gà đen, 100g câu kỷ, 50g sơn dược.

- Lượng vừa muối, gừng, hành.

CÁCH LÀM

- Thiên ma băm nhỏ, hải sâm ngâm nở, gà đen làm sạch chặt miếng, lần lượt cho vào nồi áp suất, cho sơn dược, câu kỷ, muối, hành, gừng và lượng vừa nước.

- Nấu lửa nhỏ hầm 2 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Bình gan khử gió (phong), tiềm dương dục âm.

CHÚ TRỊ

Cao huyết áp, đau nhức đầu, tứ chi run, nhìn vật không rõ, chân tay tê.

Canh cật gà

NGUYÊN LIỆU

- 20 cái cật gà; 20g sâm tây; 100g hành; xì dầu, muối, một lượng vừa.

CÁCH LÀM

1- Cật gà rửa sạch, sâm tây giã thành bột, hành thái nhỏ.

2- Cho dầu vào nồi đun lửa to, cho cật gà vào xào, cho hành tây, sâm tây, xì dầu, muối, xào một lúc, cho thêm một ít nước. Trút tất cả vào nồi nấu thêm một giờ là được.

CÔNG DỤNG

Bổ thận ích khí

CHỦ TRỊ

Đau lưng, liệt dương, xuất tinh sớm, lâu ngày không có thai, thiếu sức ngắn hơi.

Cháo chân giò hạt sen

NGUYÊN LIỆU

- Rang 50g đậu nành; 100g hạt dẻ (hoặc bột); 100g sơn dược; 100g hạt sen; 100g chân giò; 10 quả táo; 200g gạo nếp. Bột thảo quả, bột hồ tiêu, muối, mỗi thứ một lượng vừa.

CÁCH LÀM

- Chân giò thái nhỏ, táo ngâm bóc bỏ vỏ ngoài và hạt, cùng với các vị trên cho vào nồi nước nấu nhừ, khi ăn cho một ít muối, thảo quả và bột hồ tiêu là được.

CÔNG DỤNG

Kiện vị trừ thấp, lý khí chỉ đau.

CHỦ TRỊ

Viêm dạ dày mạn tính, loét dạ dày và hành tá tràng, và viêm đường ruột mạn tính.

Cháo đậu

NGUYÊN LIỆU

- 100g vừng đen; 100g đậu đen; 50g đường đỏ; 100g câu kỷ; 100g nhân hạt đào; 50g quả dâu; 100g đương quy; 200g gạo nếp..

CÁCH LÀM

1- Đương quy cắt miếng nhỏ, nhân hạt đào giã nhỏ, cùng các vị trên cho vào nồi.

2- Cho nước nấu như là được

CÔNG DỤNG

Đen râu đen tóc, dưỡng huyết.

CHỦ TRỊ

Râu tóc bạc sớm, rụng tóc, đầu trọc không có tóc.

Gà hầm thuốc Bắc (bài 1)

NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái; 50g đẳng sâm; 50g hoàng kỳ; 20g

bạch truật; 50g hạt sen; 50g sơn dược. Lượng vừa gừng, hành, muối.

CÁCH LÀM

1- Gà mái làm sạch lông, bỏ nội tạng, các vị thuốc trên cắt miếng cho vào túi vải buộc chặt, cho vào bụng gà.

2- Cho nước vào nồi đất, đặt gà và thuốc vào trong nồi, cho gừng, hành và ít muối, nấu nhỏ lửa 4 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Bổ trung ích khí, cố biểu hòa trung.

CHỦ TRỊ

Trị ra mồ hôi trộm, thở hổn hển, thiếu khí vô lực, mệt mỏi tứ chi, dễ bị cảm và các loại nội tạng bị sa xuống.

Gà hầm thuốc Bắc (bài 2)

NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái; 20g đương quy; 50g nhân; 50g hạt sen; 20g sâm tây; 10 quả táo; 100g kê và một ít muối

CÁCH LÀM

1- Gà mái bỏ lông, nội tạng, dùng vải thưa gói thuốc buộc chặt.

2- Cho nước vào nồi đất, cho gà và túi thuốc vào, cho muối nấu lửa to cho sôi, sau dùng lửa nhỏ nấu 4 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Bổ tâm an thần, dưỡng huyết định chí.

CHỦ TRỊ

Tim đập nhanh, hay quên mất ngủ, nhiều mộng dể kinh sợ, ra mồ hôi khi ngủ, tâm phiền bất an.

Bồ câu hầm

NGUYÊN LIỆU

- 1 con bồ câu; 100g ngân nhĩ; 50g bạch quả; 500g bách hợp; 50g sa sâm, một ít muối.

CÁCH LÀM

1- Bồ câu làm sạch lông, nội tạng cắt miếng nhỏ. Bạch quả bỏ vỏ.

2- Cho bồ câu và ngân nhĩ, bạch quả, bách hợp, sa sâm và nước nấu nhừ, cho muối là được.

CÔNG DỤNG

Nhuận phổi chỉ ho, dưỡng âm sinh tân (nước bọt).

CHỦ TRỊ

Ho khan không đờm, cổ họng khô, miệng khát, đại tiện khô táo.

Rùa nấu hạt sen

NGUYÊN LIỆU

- 1 con rùa; 50g hạt sen; 50g ngân nhĩ; 100g câu kỷ, một ít muối.

CÁCH LÀM

1- Rùa làm sạch xong cắt miếng nhỏ, cho vào nồi, cho nước, hạt sen, ngân nhĩ, câu kỷ.

2- Dùng lửa to đun sôi, cho muối, đổi lửa nhỏ nấu 2 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Tư âm thanh nhiệt, thông lạc tán kết

CHỦ TRỊ

Lòng bàn tay chân nóng, miệng khô họng khô, tâm phiền khó ngủ, ra mồ hôi trộm, di tinh và các bệnh trĩ, bệnh tiểu đường, táo bón.

Sườn lợn hầm ngó sen

NGUYÊN LIỆU

- 1000g xương sườn lợn; 200g đậu xanh; 500g bí đao; 300g ngó sen tươi, một ít muối.

CÁCH LÀM

1- Xương sườn cắt miếng nhỏ, bí đao gọt vỏ cắt

miếng, ngó sen rửa sạch cắt miếng.

2- Cho nước vào nồi đất, cùng với sườn và các thứ trên nêm muối nấu sôi, hớt bọt, đổi lửa nhỏ nấu tiếp 2 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt mát máu, tiêu nhọt thông tiện.

CHỦ TRỊ

Trĩ ra máu, mụn da mặt, hút thuốc uống rượu quá độ, đại tiện khô cứng, béo phì, bệnh tính dục, hôi miệng.

Gà hầm hạt sen

NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà trống (nhỏ); 300g thu ti tử (tơ hồng), câu kỷ tử mỗi loại; 50g liên tử (hạt sen); 5g ngũ vị tử; 10g xa tiền tử, lượng vừa muối.

CÁCH LÀM

1- Gà trống bỏ lông và nội tạng, cho các vị thuốc trên vào túi vải buộc chặt nhét vào trong bụng gà.

2- Cho nước vào nồi đất, xếp gà vào nồi, nêm ít muối, nấu 3 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Bổ ích gan thận, lợi tiểu thông lâm

CHỦ TRỊ

Lâu ngày không có thai do gan thận yếu, tiểu tiện dầy, đau lưng, đau đầu.

Dạ dày lợn hầm

NGUYÊN LIỆU

- 1 cái dạ dày lợn; 1 bộ lá lách lợn; sơn dược, hạt sen, hoàng kỳ, ngân nhĩ, câu kỷ mỗi loại 100g.

CÁCH LÀM

1- Dạ dày lợn rửa sạch bỏ mỡ, nhét sơn dược, hạt sen, hoàng kỳ, ngân nhĩ, câu kỷ vào dạ dày lợn.

2- Cho nước vào nồi, cho dạ dày lợn đã nhét thuốc và lá lách vào nồi nước, nấu nhỏ lửa trong 6 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Bổ tỳ ích khí, dưỡng âm sinh tân (nước bọt).

CHỦ TRỊ

Bệnh tiểu đường, viêm dạ dày mạn tính.

Gà ác hầm thuốc Bắc (bài 3)

NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà đen; 50g thiên ma; 100g câu kỷ; 10g hoa

cúc; một ít muối.

CÁCH LÀM

1- Thiên ma nghiền nhỏ cùng với câu kỷ, hoa cúc cho vào túi vải buộc chặt

2- Gà đen làm sạch lông và bỏ nội tạng, cho túi thuốc muối và nước vào nồi nấu 4 giờ là được.

CÔNG DỤNG

Tư âm khứ phong, hạ huyết áp, sáng mắt

CHỦ TRỊ

Bệnh cao huyết áp, choáng đầu, nhìn không rõ vật, đau đầu do gan dương thịnh quá mức.

Gà ác hầm tam thất

NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà đen; 10 củ tam thất (40 đầu); 100g sơn trà; 100g táo đỏ ; một ít muối.

CÁCH LÀM

1- Gà đen bỏ lông và nội tạng, tam thất già nát cùng sơn trà cho vào túi vải buộc chặt, táo đỏ rửa sạch .

2- Cho nước vào nồi đất, cho gà và túi vải vào, nêm muối nấu 4 giờ. Cuối cùng cho táo đỏ vào.

CÔNG DỤNG

Hoạt huyết khứ ứ, dưỡng huyết thông lạc.

CHỦ TRỊ

Bệnh tim, bệnh xơ cứng động mạch, bệnh cao huyết áp, bệnh mỡ cao trong máu và ung thư.

Canh cá diếc

NGUYÊN LIỆU

- 1 con cá diếc; 50g hoàng kỳ; 50g nhân ý dĩ 30g ngô; một ít muối, đường trắng, gừng, hành.

CÁCH LÀM

1- Cá diếc bỏ mang, ruột, cho hoàng kỳ, ý dĩ, ngô vào bụng cá, lấy một ít bột lọc trét kín cho vào nồi rán qua.

2- Cho nước vào nồi, cho cá đã rán vào, cho gừng, hành, đường trắng, một ít muối nấu 30 phút là được.

CÔNG DỤNG

Kiến tỳ hành thủy, lợi tiểu tiêu sưng.

CHỦ TRỊ

Viêm thận.

Cháo gan gà

NGUYÊN LIỆU

- 100g lạc nhân; 500g gạo nếp; 100g câu kỷ; 100g gan gạo; 50g mộc nhĩ đen; 10 quả đại táo; 20g vùng đen; 20g hoàng kỳ; 300g đường đỏ.

CÁCH LÀM

1- Hoàng kỳ cho vào túi vải buộc chặt, gan gà thái nhỏ, mộc nhĩ đen thái nhỏ.

2- Gạo nếp vo sạch cho vào nồi nước, cho lạc nhân, túi hoàng kỳ, câu kỷ, gan gà, mộc nhĩ, táo, gừng đen nấu 3 giờ, lấy túi vải ra, cho đường đỏ vào là được.

CÔNG DỤNG

Dưỡng huyết sinh huyết, ích gan bổ trung.

CHỦ TRỊ

Các loại bệnh thiếu máu, bệnh ngoài da.

Lươn om

NGUYÊN LIỆU

- 500g lươn; 50g tỏi; 50g thịt chân giò; 50g hạt dẻ; 10g quế; 5g sa nhân; 5g hoa hồi, một ít muối.

CÁCH LÀM

1- Lươn bỏ xương cắt đoạn, sa nhân, hoa hồi, nhãn hạt dẻ đều nghiền thành bột.

2- Cho dầu vào chảo đun to lửa, phi thơm tỏi, cho lươn và thêm dầu vào xào khô xong cho nước om 10 phút, sắc sa nhân, hoa hồi, quế, hạt dẻ trộn đều là được.

CÔNG DỤNG

Ôn vĩ noãn tỳ, táo thấp chỉ tả.

CHỦ TRỊ

Viêm đường ruột mạn tính kèm theo lạnh dạ dày và tứ chi, ăn ít, thiếu lực.

Cháo đậu mật ong

NGUYÊN LIỆU

- 50g hạt thông; 50g hạt đay; 50g vừng đen; 100g đậu xanh; 1 ly sữa bò; 100g mật ong; 200g gạo nếp.

CÁCH LÀM

1- Gạo nếp vo sạch cho nước nấu sôi, cho hạt đay (giã nhỏ), nhân hạt thông, vừng đen, đậu xanh, nấu 3 giờ.

2- Cuối cùng cho sữa bò và mật ong là được.

CÔNG DỤNG

Thanh nhiệt sinh tân (nước bọt), nhuận tràng thông tiện.

Gan lợn hầm thuốc Bắc

NGUYÊN LIỆU

- 500g gan lợn; 50g bạch thược; 50g nhân táo chua; 30g kê cốt thảo; 30g nhân trần. Một ít muối, xì dầu, đường trắng.

CÁCH LÀM

1- Gan lợn rửa sạch. Các vị thuốc trên cho vào túi vải buộc chặt.

2- Cho nước vào nồi cùng với gan lợn, túi thuốc, muối, xì dầu, đường trắng nấu 1 giờ là được.

3- Vớt gan ra cắt miếng mỏng cho lên đĩa.

CÔNG DỤNG

Sơ gan lợi đả, dưỡng huyết nhu gan, thanh nhiệt thoái vàng.

CHỦ TRỊ

Viêm gan cấp tính, viêm túi mật.

Rau cần xào

NGUYÊN LIỆU

- 50g mộc nhĩ; 50g nấm hương; 100g rau cần; 10g tỏi; 100g thịt ba chỉ; 100g măng. Một ít nước chè xanh, muối.

CÁCH LÀM

1- Mộc nhĩ, nấm hương sau khi ngâm mềm rửa sạch, rau cần rửa sạch cắt đoạn nhỏ, tỏi giã nhỏ, thịt lợn ba chỉ băm nhỏ, măng ngâm nước bỏ miếng già.

2- Cho dầu vào nồi đun lửa to, cho tỏi, thịt băm vào xào, lại cho mộc nhĩ, nấm hương, măng, nước chè nấu 5 phút.

3- Cuối cùng cho rau cần và muối, đảo nhanh lấy ra

là được.

CÔNG DỤNG

Phòng ung thư, kháng ung thư, giải độc thanh nhiệt.

CHỦ TRỊ

Thường xuyên ăn có thể phòng ung thư, cũng có thể là món ăn thường xuyên của người bị bệnh ung thư.

Gà hầm thuốc

NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái; 50g thiên ma; 10g hoa cúc; 10g xuyên khung; 10g gốc hành; 50g sinh khương; 100g câu kỷ; 5 củ tam thất (40 đầu). Một ít muối.

CÁCH LÀM

1- Tam thất, thiên ma đập nhỏ cho vào túi vải cùng với hoa cúc và xuyên khung. Gà làm sạch lông bỏ nội tạng, cho túi vải thuốc vào bụng gà.

2- Cho nước vào nồi, cùng với gà, câu kỷ và muối, nấu 4 giờ, cuối cùng cho hành, gừng nấu 1 lúc là được.

CÔNG DỤNG

Khử phong tán hàn, tư âm chỉ đau.

CHỦ TRỊ

Các loại bệnh đau đầu.

III. MÓN ĂN TRỊ BỆNH

1. MỆT MỎI

Đông y cho rằng, mệt dễ sinh hư, nên thường nói “hư lao”. Qua đó cho thấy, phương hướng ăn uống loại trừ mệt mỏi đã được xác định, đó là “bổ hư”. Hư chia ra khí hư, huyết hư, âm hư, dương hư. Nhưng bất cứ cái gì hư cũng đều là khí hư. Cho nên, khi chúng ta chọn thức ăn, chế biến thức ăn, cần hiểu rõ điều này.

Chủ vị chống mệt mỏi:

Trong thức ăn và thuốc chống mệt mỏi, chủ vị là những loại sau:

Gạo tẻ (ngon), gạo nếp, đậu cô ve, lạc, sơn dược (củ mài), khoai tây, chân giò, gà, chạch, chim cút, nhân hạt đào, trứng gà, hạt dẻ, hạt sen, dạ dày lợn và bò, cá chép, cá diếc, lươn, nhân sâm, đảng sâm, hoàng kỳ (khẩu kỳ), đại táo.

Bữa sáng:

Bữa ăn chính trong một ngày là ở bữa sáng, bữa sáng nên lấy proteine và đường làm chính, có thể chọn thực đơn bữa sáng như sau:

1. Cháo bát bảo (hạt sen, lạc, nhân, đậu cô ve, vừng, đậu xanh, gạo nếp, đường phèn) + bánh bao đường thịt.
2. Miến gà (thịt lợn, măng trắng, mộc nhĩ, gà xé) + cháo ngô hạt sen.

3. Trứng la-cooc + bánh bao ngọt, nước trái cây.
4. Bánh chảo thịt nhân tôm + cháo nếp lòng đỏ trứng.
5. Bánh bao nhân thịt + cà phê.
6. Nước sữa yến + canh nếp vừng.

Bữa trưa:

Bữa trưa nên ăn đủ lượng mà đơn giản, sau đó ngủ trưa, sẽ nhanh chóng khôi phục thể lực.

1. Cơm + canh đậu trứng.
2. Thịt rán + canh đậu phụ cà chua.
3. Thịt chân giò xào ớt + khoai tây.
4. Dạ dày lợn xào + rau cải lòng gà.
5. Canh cá + dưa chuột xào khai vị.
6. Gà rán + đậu cove xào tỏi.

Bữa tối:

Thời gian bữa tối khá dài, nên ăn các loại thực phẩm có vị thuốc, như vậy qua một đêm thu nhận, ngày hôm sau tinh lực sẽ dồi dào.

A. THẬN DƯƠNG BẤT TỨC

Biểu hiện là liệt dương, không cương cứng, tinh trùng mỏng lạnh, lưng và đầu gối đau, tinh thần mệt mỏi, thiếu lực, tiểu tiện đầy, lưỡi nhạt, có hằn răng.

Trứng cút rau hẹ

200g rau hẹ, 6 quả trứng cút đập vào bát, cho vào một ít bột hồ tiêu, bỏ vào chảo dầu rán, cho hẹ cắt khúc dài 2cm vào, nêm ít muối đảo qua là được.

Viên thịt bò bột nhung hươu

300g thịt bò, bỏ màng gân, băm nhỏ, cho vào một ít bột lọc, bột hồ tiêu và bột hoa tiêu, đập vào một quả trứng gà, một ít bột gừng, 5g bột nhung hươu, lượng vừa muối, trộn đều, lấy tay nặn thành viên tròn, cho vào chảo dầu rán chín là được.

Canh thịt dê

1000g thịt dê khỏe mạnh, nhúng vào nước sôi vớt ra, cho vào nồi đất, cho vào 10g thung dung, 10g ba kích, 10g

nhân sâm, 5g nhung hươu, 50g quả kỷ, ngoài ra cho hoa tiêu, tỏi và muối, hầm chín 80%. Vớt thịt dê ra, cắt miếng cho vào bát, rưới canh vào là được.

Canh tôm hùm trùng thảo

2g trùng thảo, 500g tôm hùm, một ít gừng, tỏi già nhỏ, muối. Lấy tôm hùm, trùng thảo cùng cho vào nồi nước luộc thịt nấu nửa giờ, rắc gừng tỏi, muối lên là được.

Rượu hải mã thận chó

1 cái thận chó thái ra rắc muối phơi khô, 1 đôi hải mã, 10g củ hẹ, 10 quả đại táo, 300g đường phèn, cho vào túi vải buộc chặt cho vào rượu nếp ngâm 10 ngày là được.

B. TÂM TÌ LƯƠNG HƯ

Chứng này thường thấy ở đàn ông trung niên do ưu tư quá mệt mỏi, biểu hiện là liệt dương, không cương cứng, tứ chi thiếu lực, tim đập nhanh, mất ngủ, hay quên, nhiều mộng, ăn ít, ra mồ hôi nhiều, sắc mặt vàng vọt, lưỡi nhạt trắng.

Mộc nhĩ thịt chân giò

50g mộc nhĩ đen, 50g thịt chân giò, 30g nhân hạt đào, 100g thịt lợn nạc. Trước hết lấy nhân hạt đào cho vào nồi xào giòn lấy ra, cho vào thịt lợn xào chín, lại cho mộc nhĩ đen và thịt chân giò vào, cho một ít nước, muối nấu tiếp, cuối cùng cho nhân hạt đào và bột lọc hòa nước là được.

Canh quy tỳ dương tâm

50g hoàng kỳ, 50g nhân sâm, 50g hạt sen, 50g sơn dược, 10g đương quy, 50g nhân, cho vào túi vải buộc chặt, cho vào bụng gà đen nấu 4 giờ. Ăn gà, uống canh.

C. THẤP NHIỆT HẠ CHỦ

Chứng này thường thấy ở đàn ông trung niên nghiện rượu nghiện thuốc lá, biểu hiện là liệt dương không cương cứng, âm nang ướt thấp, miệng đắng, hôi miệng, đại tiện táo bón, tiểu tiện vàng đỏ, lưỡi đỏ vàng.

Mướp đắng xào dĩa dày lợn

100g mướp đắng cắt miếng mỏng, 1 cái dĩa dày lợn thái nhỏ cho vào chảo dầu xào.

Canh bạc hà gan gà

2 cái gan gà (phải có cả mật) cho vào nồi nước nấu 10 phút, cho 100g bạc hà, rắc muối vào là được.

Cháo thanh nhiệt lợi thấp

50g đậu xanh, 50g nhân ý dĩ, 30g đường phèn, cho nước nấu nhừ là được.

D. GAN ÚC KHÍ TRẺ

Chứng này thường thấy ở người tinh thần không thoải mái, bị kích thích quá lớn. Biểu hiện là liệt dương, không cương cứng, ưu tư khổ tâm, sợ hãi đa nghi, phiền muộn, dễ cáu gắt, đau sườn.

Canh phật thủ gạo nếp

10g phật thủ tươi (hoặc khô), 10g vỏ cam, thái nhỏ, cho đường trắng, gừng đen rang, mỡ lợn nhào thành nhân, dùng bột gạo nếp nhào thành vỏ, gói lại thành viên, nấu chín.

Canh gan lợn hồi hương

200g gan lợn cắt miếng mỏng, cho vào nồi nước nấu sôi, cho 100g hồi hương (thái nhỏ), rắc bột thảo quả và muối là được.

E. THẬN ÂM BẤT TỨC

Chứng này thường thấy ở thanh niên trai tráng thả lỏng dục vọng lâu ngày, biểu hiện là liệt dương, không cương cứng, lòng bàn tay bàn chân nóng, cổ họng khô, miệng khô, lưỡi đỏ, ít nước bọt.

Canh bầu dục lợn kỷ sâm

Bầu dục 1 cặp (bỏ màng mỡ tanh bên trong), cắt miếng cho vào nồi đất, cho 100g quả kỷ, 50g sa sâm, nấu chín là được.

Gà mạch đông kỷ thực

Gà 1 con đen, 20g mạch đông, 50g quả kỷ, 50g bạch thực, cho muối và nước, nấu 4 giờ là có thể uống canh.

Canh rùa ngân bách

Rùa 1 con cắt miếng cho vào nồi đất, cho 50g ngân nhĩ, 100g bách hợp, lượng vừa muối, cho nước thêm nấu 4 giờ là được.

Măng xào hải sâm

300g hải sâm tươi, 50g măng trắng, củ cải tươi. Trước hết xào hải sâm, sau cho măng và củ cải vào xào, cho muối là được.

F. Ủ NGHÊN MẠCH LẠC

Chúng này phần nhiều biểu hiện là liệt dương lâu ngày, bụng dưới và hội âm (nằm giữa hậu môn và phần ngoài bộ phận sinh dục) đau nhói, triệu chứng khác không rõ ràng, kèm theo là lưỡi tím tái, phần nhiều gặp ở đàn ông cấm dục quá lâu. Đối với loại liệt dương kiểu này, thời gian điều trị có thể kéo dài một chút. Do đó, phải kiên trì.

Gà hầm tam thất

Gà trống nhỏ 1 con làm sạch lông và nội tạng cho vào nồi áp suất, 50g tam thất cho vào nồi áp suất, cho một

ít muối rượu hầm chín là ăn được (uống nước ăn gà + tam thất).

Rượu hoa hồng xích thược

Lấy 10g hoa hồng, 20g xích thược, 10 quả đại táo cho vào túi vải buộc chặt, lại cho 300g đường cát ngâm 15 ngày là uống được.

Rượu rùa xuyên sơn giáp

Lấy 10g vỏ rùa (sao chế), 10g vỏ xuyên sơn giáp (vỏ tróc), 10g hạt vương bất lưu hành, cho vào túi vải buộc chặt, ngâm trong bình rượu nếp 30 ngày là được.

2. XUẤT TINH SỚM

A. GAN KINH THẤP NHIỆT

Phần nhiều biểu hiện là tính dục quá mức bình thường, miệng đắng họng khô, tiểu tiện màu vàng đỏ, giao hợp xuất tinh ngay, điều trị bệnh này nên theo cách thanh tả gan đảm thấp nhiệt.

Khổ qua (mướp đắng)

200g mướp đắng bỏ hạt, sau khi thái miếng nhúng vào nước sôi thái ra, vắt hết nước cho vào đĩa, cho xì dầu, giấm, dầu vừng, lượng vừa đường trắng là được.

Cháo gan gà đậu xanh

50g đậu xanh, 50g nhân ý dĩ rửa cho vào nồi, cho 100g gan gà thái nhỏ cùng nấu nhừ là được.

Trà long đằm tả gan

2g long đằm thảo, 5g hoa cúc, 20g đường phèn cùng

cho vào cốc, cho nước sôi ngâm 10 phút là được.

Canh đậu phụ tẻ thái

10g tái thể rửa sạch cho vào nước sôi, 50g đậu phụ thái nhỏ cho vào canh tẻ thái nấu 5 phút là được.

Rau đắng xào chay

300g rau đắng tươi, rửa sạch thái nhỏ, cho vào chảo xào một lúc, cho muối, mì chính là được.

B. ÂM HƯ DƯỠNG KHIÁNG

Thường biểu hiện là hoạt tính, xuất tinh sớm, ngũ tạng phiền nhiệt, đau mỗi lưng gối, miệng khô họng táo, ra mồ hôi trộm, đau răng, cách chữa trị chủ yếu là nhuận âm giáng hỏa.

Canh bách hợp quả kỷ

100g bách hợp tươi rửa sạch tách ra cho vào nồi nước nấu 10 phút, cho 50g quả kỷ, 50g đường phèn, lại nấu 5 phút là được.

Canh đậu phụ cà chua

200g cà chua bỏ vỏ thái ra cho vào nồi nấu 2 phút, cho 50g đậu phụ (thái miếng) nấu sôi, cho muối là được.

Măng nấu thịt thăn

100g thịt thăn lợn cắt miếng, cho vào một ít bột, cho ít muối trộn đều, 20g gân nhĩ ngâm nước, 50g măng khô trắng. Thịt thăn cho vào chảo dầu rán, lại cho gân nhĩ, măng và muối, cho một ít nước luộc thịt, nấu một lúc là được.

Canh xương sườn ngó sen

500g xương sườn lợn cắt miếng cho vào nồi đất, cho nước nấu sôi, cho 100g ngó sen tươi (cắt khúc), 50g quả kỷ cho ít muối nấu nhừ là được.

Cháo đơn bì sinh địa

100g gạo nếp, 50g hạt sen, 50g bách hợp, cho nước cùng nấu sôi, dùng túi vải gói 10g đơn bì, 20g sinh địa, buộc chặt cho vào nồi, đợi khi nấu nhừ bỏ túi thuốc ra, cho 100g mật ong vào là được.

C. THẬN KHÍ KHÔNG ỔN ĐỊNH

Phần nhiều biểu hiện là tính dục giảm, xuất tinh sớm, di tinh, đau lưng, mỏi chân, tiểu tiện đầy, tiểu đêm nhiều. Cách điều trị là ích thận cố tinh.

Canh cật gà phụ tử

10g phụ tử tươi, cho vào nồi đất cho nước sôi nấu 4 giờ, sau khi bỏ bã cho 100g cật gà vào nước canh, nêm muối nấu 1 giờ là được.

Rượu ích thận cố tinh

50g quả kỷ, 10g đương quy, 5g ngũ vị tử, 15g long cốt (đoạn), 985g bột nhung hươu cho vào túi vải buộc chặt. Ngâm rượu nếp ngâm 30 ngày là uống được.

Canh cầu tiên khiếm thạch

Cầu tiên (dương vật chó) 1 cái cho vào nước sôi nấu sôi, bỏ bọt nổi, cho 10g khiếm thạch (hạt súng), 10g nhân hạt đào cùng nấu nhừ, cầu tiên vớt ra cắt khúc lại cho vào nước canh là ăn được.

Canh bầu dục lợn bạch quả

Bầu dục lợn 1 đôi, bỏ màng tanh bên trong, cắt miếng, 100g bạch quả bỏ vỏ ngoài cho vào nồi đất, nêm muối nấu chín, lúc ăn cho thêm một ít bột Nhung Hươu là được.

Canh trùng thảo tôm tươi

100g tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ ngoài cho vào nồi đất, 4 cái trùng thảo, cho nước canh thịt vào, nấu nhừ, uống canh, ăn cả bã.

D. TÂM TÌ LƯƠNG HƯ

Phần nhiều biểu hiện là da mặt vàng, thân hình tiêu tụy, ăn uống không ngon, thiếu sức, nhiều mồ hôi, tim đập nhanh, giật mình sợ hãi, mất ngủ nhiều mộng, hay quên tinh thần mệt mỏi, phương pháp điều trị chủ yếu là bổ thận ích tâm.

Gà tâm tì song bổ

1 con gà mái làm sạch lông và nội tạng, cắt miếng, dùng túi vải gói 10g nhân sâm, 10g đương quy, 10g bạch truật, 10g hoàng kỳ, 20g nhãn, 20g quả kỷ, 20g hạt sen,

buộc chặt, cho vào nồi áp suất cùng với gà, cho một ít nước và muối, nấu 2 giờ là được.

Rượu cố tinh tiết lưu

20g hoàng kỳ, 20g bạch truật, 10g đương quy, 5g ngũ vị tử, 10 quả đại táo, 20g quả kỷ, 10g sa uyển tật lê, 10g kim anh tử, 10g khiếm thạch, cho vào bình chứa 2000g rượu nếp, ngâm 30 ngày là được.

Cháo long nhãn liên táo

100g gạo nếp, 100g long nhãn, 100g bạch quả, 50g hạt sen, 10 quả táo, 100g sơn dược, 100g nhãn hạt đào, 300g đường phèn, cho nước nấu nhừ là được.

Canh tim dạ dày lợn

Tim lợn 1 cái, dạ dày lợn 1 cái rửa sạch cho vào nồi đất, cho 50g hoàng kỳ, 100g bạch quả, 100g hạt sen cùng nấu nhừ, vớt tim lợn, dạ dày lợn ra thái miếng, cho gia vị vào là được, uống canh riêng.

Củ mài xào

200g củ mài tươi bỏ vỏ nấu nhừ giã nhuyễn, cho 50g gạo nếp, lượng vừa muối, bột hồ tiêu trộn đều, vo thành viên, cho vào chảo dầu rán vàng là được.

3. TỶ LỆ SỐNG CỦA TINH TRÙNG THẤP

Nam giới thành niên, trong mỗi ml tinh dịch có khoảng 20 triệu tinh trùng. Trong số đó, chỉ có một hoặc hai tinh trùng kết hợp được với trứng. Nói chung trong một lần xuất tinh của nam giới, tinh trùng sống được chiếm khoảng trên dưới 80 – 90%. Nếu tinh trùng chết quá sớm, “xác” trong tinh dịch quá nhiều, thì những tinh trùng mau mất sống sót sẽ khó lòng gặp được trứng. Nguyên nhân ảnh hưởng đến tỷ lệ sống của tinh trùng có yếu tố bên ngoài, cũng có yếu tố bên trong. Nhân tố bên ngoài gồm có thuốc lá và rượu, ăn uống đơn điệu, nhiệt độ tinh hoàn quá cao, giao hợp quá dày. Ngoài ra, ô nhiễm môi trường cũng là một nguyên nhân vô cùng quan trọng. Các chuyên gia, thông qua xác định trị số bình thường đối với tinh trùng đàn ông khỏe mạnh đã phát hiện, hàm lượng bình quân mỗi ml tinh dịch thống kê năm 1940 là 103 triệu con, năm 1980 giảm xuống còn 20 triệu con, bằng 1/5 của những năm 40. Yếu tố nội tại còn chia ra tính công năng và tính khí chất. Chứng tinh trùng chết quá nhiều (tính công năng) thông qua điều trị thuốc thích đáng và điều tiết ăn uống hợp lý hoàn toàn có thể chữa khỏi. Còn chứng tinh trùng chết quá nhiều (tính khí chất) phần nhiều do cơ quan sản xuất tinh trùng - tinh hoàn - và cơ quan vận chuyển tinh trùng - ống dẫn tinh - đã có bệnh biến, điều trị loại bệnh này rất khó khăn. Cho nên, nếu thấy tỷ lệ tinh

trùng sống giảm, trước hết cần phải xác minh nguyên nhân mới có thể áp dụng đối sách có hiệu quả.

Trước khi sắp xếp ba bữa ăn cho chồng, phải làm mấy việc sau đây:

5 NGUYÊN TẮC TRỊ BỆNH

** Đoạn tuyệt với thuốc lá và rượu*

Thuốc lá và rượu là kẻ thù của tinh trùng. Tinh trùng rất mẫn cảm với độc tố trong thuốc lá. Chất nicôtin có thể làm giảm bài tiết kích thích tố tính dục và giết chết tinh trùng. Đàn ông thanh niên nếu mỗi ngày hút 30 điếu thuốc, tỷ lệ sống của tinh trùng chỉ là 40%, đồng thời tinh trùng dị dạng cũng tăng nhiều. Uống rượu quá lượng lâu ngày có thể dẫn đến trứng độc cồn, tạo trở ngại cho việc sản sinh tinh trùng, có thể làm cho khoảng 70% tinh trùng phát triển không tốt hoặc mất khả năng sống sót.

** Tránh để nóng và căng chặt*

Nhiệt độ của tinh hoàn thấp hơn nhiệt độ của các bộ phận khác 1-2°C. Nếu thích tắm nước nóng, mà ngày nào cũng tắm, nhiệt độ tinh hoàn luôn luôn cao, dẫn đến lượng tinh trùng giảm. Ngoài ra, mặc loại quần jean và quần lót quá chặt, loại quần này bó chặt lấy âm nang, bộ phận tinh hoàn tản nhiệt kém, nhiệt độ tăng cao, làm cho huyết dịch hồi lưu bị trở ngại, từ đó sinh ra tinh trùng ít.

*** Sinh hoạt tính dục đừng quá dày**

Đối với những cặp vợ chồng quá mong muốn có con, thường sinh hoạt tính dục dày, tưởng rằng như vậy sẽ nâng cao xác suất mang thai. Kỳ thực, một tinh trùng từ khi sinh ra đến khi thành thực cần phải mất 120 ngày, tức là trên dưới 4 tháng. Nếu giao hợp quá dày, tinh trùng thành thực sẽ có hiện tượng “cung không đủ cầu”, nếu trong mỗi ml tinh dịch ít hơn 8 triệu tinh trùng thì tỷ lệ mang thai của vợ bằng không.

*** Phải thoải mái thư giãn**

Người đàn ông khỏe mạnh, suốt ngày buồn bã, không có bệnh cũng thành bệnh, đừng nói đến người vốn đã không có sức khỏe tốt. Tinh thần thoải mái vui vẻ là liều thuốc tốt nhất, rẻ nhất, có hiệu quả nhất đối với bệnh tật, cần phải chăm lo hàng ngày.

*** Đừng quá kiêng khem**

Khả năng sinh dục của con người có liên hệ mật thiết với nguyên tố vi lượng kẽm. Kẽm phần nhiều có trong trứng gia cầm, chế phẩm từ sữa. Nếu ăn đơn điệu, quá kiêng cử thì dễ thiếu nguyên tố kẽm, gây ra chết tinh trùng, thiếu tinh trùng, thậm chí mất khả năng sinh hoạt tính dục.

Bây giờ, chúng ta sắp xếp ba bữa ăn cho người chồng có tỷ lệ sống của tinh trùng thấp.

BỮA SÁNG:***Cháo đậu đen hạt đào***

50g đậu đen, 50g lạc, 100g gạo nếp, nhân hạt đào (xay nhỏ), cho nước nấu nhừ là được.

Bánh bao đậu trứng tôm

20g tôm(băm nhỏ), trứng gà 2 quả, cho vào chảo xào chín, 50g đậu phụ cắt miếng, 100g thịt lợn ba chỉ băm nhỏ, cho ít muối, gừng trộn đều làm nhân bánh bao, cho lên vỉ hấp chín là được.

Mì thịt dê

Thịt dê cho vào nước, một ít bột tiêu và muối nấu chín, lấy thịt dê cắt miếng to sắp lên đĩa. Bỏ vào nước thịt dê 20g tôm nõn, 20g mộc nhĩ đen nấu chín. Sắp lên tô mì đã nấu chín mấy miếng thịt dê, cho tôm, mộc nhĩ và nước thịt dê là được.

Bánh cảo thịt bò hẹ

300g hẹ thái nhỏ, 500g thịt bò băm nhỏ và một ít muối trộn đều thành nhân, 1000g bột mì hòa nhuyển làm thành bánh cảo, cho lên vỉ hấp chín là được.

Bánh mì rán

200g bánh mì vuông, cắt thành miếng nhỏ dài 5cm, rộng 4cm, dài 1cm. 100g tôm nõn tươi băm nhỏ, cho thêm lòng trắng trứng gà, bột lọc nước và một ít muối trộn đều, quét lên miếng bánh mì, phủ một lớp đều đặn. Phía trên lại đặt 2 miếng thịt chân giò nạc, cho lên chảo dầu nóng 70% rán vàng đưa ra, ăn với một cốc sữa đường.

Canh sinh tinh

300g bột gạo nếp, lạc rang, vừng rang, nhân hạt đào rang, 20g bột đậu nành rang mỗi loại, 100g đường cát đỏ, vỏ quýt (thái nhỏ), 100g mỡ lợn (hoặc mỡ bò). Lấy lạc, vừng, hạt đào, đường đỏ, vỏ quýt giã nhỏ cùng với mỡ lợn trộn đều làm nhân, gói nhân vào trong vỏ gạo nếp thành từng viên tròn, cho vào nước sôi nấu 5 phút là được.

BỮA TRƯA:

Tôm nõn xào hẹ

300g tôm nõn, 20g hẹ thái nhỏ 1cm, cho tôm vào chảo dầu xào, cho hẹ vào xào tiếp, cho ít muối là được.

Nấm đậu phụ

500g đậu phụ cắt miếng to, đập vào 1 quả trứng gà, cho thêm một ít bột lọc và muối, cho vào chảo dầu rán vàng, trút ra đĩa. Trong chảo cho ít nước, 20g nấm, 20g măng trắng, nấu 2 phút, nêm muối và bột lọc hòa nước, rưới lên đậu phụ đã rán xong là ăn được.

Bánh thịt, trùng thảo

100g thịt ba chỉ, bột gừng, muối và lòng trắng trứng, bột lọc (lượng vừa), trùng thảo 4 cái xay thành bột. Cho nước vào trộn đều, cho lên vỉ chưng 15 phút là được.

Thịt chim sẻ

8 con chim sẻ, sau khi làm sạch lông và nội tạng, cho vào chảo dầu rán vàng, cho xì dầu, hoa hồi, bột quế, cho nước nấu chín là được.

Canh gan bò tảo đỏ

100g gan bò cắt miếng mỏng cho vào nồi nước nấu sôi, với một ít tảo đỏ và tôm gạo, nêm muối, bột hồ tiêu là được.

Viên thịt hải mã

1 cặp hải mã, 100g thịt ba chỉ lợn (băm nhỏ), hải mã xay thành bột, cho vào trong thịt băm, cho một ít bột gừng, bột lọc và lượng vừa muối trộn đều, lấy tay viên tròn từng viên nhỏ, cho vào chảo dầu rán vàng là được.

BỮA TỐI:

Canh gà

1 con gà mái làm sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch cắt miếng, cho 50g nhân sâm, 30g hoàng kỳ, 50g hạt sen, 100g quả kỷ, bỏ vào nồi đất, cho gừng miếng và một ít muối, thêm nước nấu nhừ là được.

Canh đậu đen cật gà

Cật gà mấy cái, cho hành, gừng miếng và một ít muối, 100g đậu đen vào trong nồi đất, thêm nước nấu chín là được.

Canh thịt chó phủ phỉ

30g thực phủ phỉ, 100g thịt chó, 150g gừng, 2 nhánh tỏi. Trước hết cho thực phủ phỉ vào nồi nước nấu

4 giờ, lại cho thịt chó cắt nhỏ, cho gừng tỏi, muối, tiếp tục nấu 2 giờ là được.

Hạt đào bầu dục

50g nhân hạt đào (cắt mỏng), 1 cặp bầu dục lợn bỏ màng tanh bên trong, khía hình mắt võng, nhúng vào nước sôi một lúc vớt ra cho vào chảo dầu, nhân hạt đào rán giòn, bột gừng, hành và bầu dục vào, chế bột lọc hòa nước, muối, xào chín là được.

Lươn xào hẹ

300g lươn (bỏ xương cắt khúc), 100g thịt đùi (cắt miếng), 100g hẹ (cắt đoạn), cho dầu vào nồi, cho thịt đùi, lươn xào chín, cuối cùng cho hẹ và muối là được.

Rượu hoàn tinh

50g quả kỷ, 50g dương quy, 20g hoa hồng, 5g nhung hươu, 10g hải mã, 10 quả đại táo, 300g đường đỏ cho vào túi vải buộc chặt, cho vào rượu nếp ngâm 30 ngày là uống được.

4. TRONG TINH DỊCH CÓ MÁU

Tinh dịch bình thường là tinh dịch thể màu trắng, nhưng có lúc lại có màu hồng, lần đầu gặp chuyện này, vợ chồng thường rất hoang mang. Đối với trường hợp này, trước hết cần nghĩ đến trong những ngày gần đây phải chăng giao hợp quá dày, cần ngưng ngay giao hợp 1-2 tuần để quan sát, nếu vẫn có huyết trong tinh dịch, phải điều trị. Huyết tinh là bệnh thường thấy ở nam giới, phần nhiều có liên quan đến âm hư hỏa vượng, tỳ thận lưỡng hư và hạ tiêu thấp nhiệt. Y học hiện đại thì cho rằng nguyên nhân thường thấy nhất là viêm tinh nang. Trong vách của tinh nang có mạng lưới huyết quản cực nhỏ. Khi tinh nang và bộ phận xung quanh bị viêm, thì sẽ gây ra xuất huyết, khi sinh hoạt tính dục có thể thấy huyết tinh.

A. ÂM HƯ HỎA VƯỢNG

Mắc chứng này, thường tinh dịch có màu hồng, âm bộ chướng, tâm phiền mất ngủ, họng khô miệng táo, đó là những đặc trưng của chứng huyết tinh, phần nhiều do giao hợp quá dày, uống quá nhiều thuốc bổ dương và ăn thức ăn cay béo ngọt gây nên.

Trà tri bách giáng hỏa

5g tri mẫu, 3g hoàng bách, 5g bạch huyền sâm, 5g mạch đông, 2g chè xanh, cho nước sôi ngâm 20 phút là được.

Trà sinh địa quả kỷ

5g sinh địa, 10g quả kỷ, 3g cam thảo, cho nước sôi ngâm là được.

Canh ngân nhĩ bách hợp

200g bách hợp rửa sạch và 500g ngân nhĩ cùng nấu nhừ, cho đường phèn là được.

Canh đậu xanh ngó sen tươi

300g ngó sen tươi rửa sạch cắt miếng cho vào nước canh thịt, 50g đậu xanh nêm muối nấu nhừ là được.

Cà tím trộn

300g cà, bỏ cuống, rửa sạch cho vào lò hấp chín, cắt

thành miếng dài, cho xì dầu, dấm, đường trắng và dầu vừng trộn đều là được.

Tam tiêu hầm đậu phụ

100g măng trắng, 100g củ cải, 50g thịt lợn thái miếng, 100g đậu phụ non. Cho dầu vào chảo cho thịt xào qua, lại cho măng trắng, củ cải, đậu phụ, thêm một ít nước canh thịt vào om chín, nêm muối là được.

Gà đơn bì, kỷ, thước

1 con gà đen bỏ lông và nội tạng bỏ vào nồi nước cho 10g đơn bì, 10g bạch thước, 10g quả kỷ nêm ít muối nấu nhừ là được.

Cháo trứng vịt

15g nữ trinh tử, 15g đơn bì cho vào túi vải buộc chặt, 200g gạo nếp, cho nước nấu nhừ, đập vào một quả trứng vịt nêm muối là được.

Canh rùa, mao, táo

1 con rùa bỏ đầu và nội tạng, cắt miếng nhỏ cho vào

nồi đất. Bạch mao căn, 15g tảo liên thảo mỗi loại, nấu hai lần, bỏ bã lấy nước cho vào nồi rùa, nêm muối om như là được.

B. TỖ THẬN LƯƠNG HƯ

Biểu hiện là tình dịch màu phấn hồng, thiếu lực, tình thần mệt mỏi, tim đập nhanh, choáng đầu, da mặt nhợt nhạt, ăn ít, đau lưng, tính dục giảm, nhiều mộng mất ngủ hay quên, ra mồ hôi, phần nhiều do mệt mỏi quá độ, no đói không đều gây ra.

Canh xương sườn, kỳ, táo

50g xương sườn lợn rửa sạch cắt miếng cho vào nồi đất, cho nước và 20g hoàng kỳ, 10 quả táo, nấu như, nêm ít muối là được.

Gà tỳ thận bát bảo

1 con gà mái bỏ lông và nội tạng, 20g quả kỷ, 20g hạt sen, 20g sơn dược, 15g hoàng kỳ, 20g đảng sâm, 10g đương quy, 5g trạch thảo, 10g đỗ trọng (cho vào túi vải buộc chặt) cho nước và muối nấu như, bỏ túi thuốc ra là được.

Cháo nếp long nhãn

200g gạo nếp, 20g long nhãn, 10 quả táo, cho nước nấu nhừ là được.

Cháo sâm, quy, dạ dày lợn

1 cái dạ dày lợn rửa sạch, 10g sâm tây, 20g đương quy, 20g quả kỷ, cho nước và muối nấu nhừ là được.

Lươn hầm chân giò

500g lươn bỏ xương cắt miếng cho vào chảo dầu xào, cho 50g thịt chân giò, xì dầu, muối, gừng, hành, thêm nước, hầm chín là được.

Bầu dục lợn bung

2 quả bầu dục lợn bỏ màng tanh bên trong, cho vào nồi đất, cho 20g lạc, 50g nhân hạt đào, xì dầu, đường trắng, một ít hoa hồi, nấu chín, cô đặc, lấy bầu dục ra cắt miếng là được.

Cá hoàng kỳ xào khô

500g cá chép, 100g thịt lợn nạc, 20g bột hoàng kỳ, cá bỏ vảy, mang, nội tạng rửa sạch, cho vào chảo dầu rán vàng vớt ra. Lại cho thịt lợn vào xào giòn, cho gừng, hành, xì dầu, rượu gia vị, nước canh, đường trắng, ớt ngâm, cho bột hoàng kỳ và bột lọc hòa nước nấu 10 phút, đổ lên cá là được.

Gan lợn xào

300g gan lợn cắt miếng mỏng, đập vào 1 quả trứng gà, lượng vừa bột lọc, cho một ít nước trộn đều, cho dầu vào chảo, trước hết bỏ gừng, hành xào cho thơm, sau đó xào chín gan lợn rồi cho gừng, hành, dầu vừng vào là được.

Thịt lợn quả kỷ củ cải xào

200g thịt lợn thái nhỏ, 100g củ cải tươi thái nhỏ. Đun dầu nóng, cho thịt và củ cải vào, nêm muối, bột lọc hòa nước xào chín, cho 50g quả kỷ vào xào tiếp một lúc là được.

C. HẠ TINH THẤP NHIỆT

Đặc trưng thường là tinh dịch có màu đỏ tươi, mặt hồng mắt đỏ, miệng khô họng khô, tâm phiền, dễ cáu gắt, đại tiện khô, tiểu vàng. Phần nhiều thấy ở người uống rượu quá độ, thích ăn cay béo ngọt.

Trà đả thảo tả nhiệt

3g long đả thảo, 3g cam thảo cho nước sôi ngâm 10 phút uống thay trà.

Trà tử cầm thông thảo

5g tử hồ, 3g hoàng kỳ, 5g thông thảo, 3g cam thảo, cho nước sôi ngâm uống thay trà.

Trà nhân trần đơn bì

5g nhân trần, 10g đơn bì, 3g cam thảo, nước sôi ngâm 10 phút uống thay trà

Canh bạc hà đậu phụ

Cho nước thịt vào nồi nấu sôi, cho 100g đậu phụ

miếng, lại 50g cho bạc hà nấu sôi, cho muối là được.

Cháo diếp cá rau cải

200g gạo nếp cho nước sôi, lấy 100g rau cải thái nhỏ, 100g lá diếp cá thái nhỏ, cho vào cháo gạo nếp nấu sôi, nêm muối.

Canh móng lợn đậu xanh

100g móng lợn, 200g đậu xanh cho nước nấu 4 giờ là được.

Cháo rau cần thịt băm

200g gạo nếp cho nước nấu nhừ, 200g rau cần thái nhỏ vắt lấy nước, 100g thịt lợn băm nhỏ, cho vào nồi cháo, lại nấu 10 phút, nêm muối là được.

Canh tề thái gan gà

2 cái gan gà thái miếng cho vào nước canh thịt nấu sôi, cho 200g tề thái, 100g đậu phụ (thái miếng), nấu sôi, nêm muối là được.

Canh dưa chua mướp đắng

200g mướp đắng cắt miếng mỏng, 100g dưa chua.
Cùng cho vào nồi nước thịt nấu 10 phút nêm muối là được.

5. KHÔNG XUẤT TINH

Xuất tinh là bước cuối cùng kết thúc hoạt động tính dục của nam giới. Bình thường nam giới chỉ có thông qua quá trình xuất tinh này mới đạt được cao trào tính dục. Có một số nam giới, bất cứ thời gian giao hợp dài như thế nào cũng không thể xuất tinh. Nhất là nam giới mới kết hôn, nếu không thể xuất tinh làm sao có con? Xuất tinh không phải chỉ có nguyên nhân tâm lý, mà còn có nguyên nhân sinh lý. Nếu chồng bạn gặp tình huống như vậy, trước hết phải loại trừ bệnh về mặt khí chất và nguyên nhân về tâm lý. Nếu không thuộc hai nguyên nhân này thì là loại bệnh về công năng. Bệnh này nói chung chia làm 2 loại: chứng thực và chứng hư, hãy tùy chứng bệnh mà người vợ làm những món ăn giúp chữa bệnh cho chồng.

A. ÂM HƯ HỎA VƯỢNG

Tính dục mạnh khác thường, giao hợp không xuất tinh, tâm phiền thiếu ngủ, miệng khô họng khô. Có thể dùng 30g bách hợp, 50g quả kỷ, 50g sơn dược, 20g ngân nhĩ và gà đen cùng nấu chín là ăn được, mỗi ngày 2 lần, một tuần là một đợt điều trị. Còn có thể dùng 300g đậu phụ, 100g thịt ba chỉ (thái nhỏ), cho vào 1 quả trứng gà, một ít bột lọc, muối trộn đều, làm thành viên cho vào nồi nấu cùng rau cải bẹ, mỗi ngày 1 lần, 2 tuần là một đợt điều trị.

B. GAN ÚC HÓA HỎA

Tính tình nóng nảy, miệng khô đắng, tính dục mạnh khác thường, giao hợp không xuất tinh. Có thể dùng 100g bạc hà tươi, 100g dưa chuột (dưa leo), 1 quả trứng gà nấu canh, mỗi ngày 1 lần, hai tuần là một đợt điều trị. Hoặc dùng mẫu đơn bì 20g, 100g đậu xanh, 200g đường phèn nấu nước uống thay trà, mỗi ngày mấy lần, một tuần là một đợt điều trị.

C. THẬN DƯƠNG BẤT TỨC

Giao hợp không xuất tinh, tính dục giảm, lưng và đầu gối đau mỏi, nửa thân dưới lạnh, tứ chi lạnh. Có thể dùng 20g tôm hùm và trùng thảo cho vào nước canh thịt nấu lên uống. Mỗi ngày 1 lần, uống liền 1 tuần. Hoặc dùng 10g nhung hươu, ngâm rượu uống, mỗi ngày 1 lần uống liền 1 tháng.

D. TÂM TỶ LƯỜNG HƯ

Tim đập nhanh mất ngủ, mộng nhiều, hay sợ hãi, ăn ít hay quên, giao hợp không xuất tinh. Có thể dùng 50g hoàng kỳ, 10g đương quy, 50g nhĩ nhân, 10 quả táo, cho vào túi vải buộc chặt, nấu với thịt gà. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liền 1 tuần. Cũng có thể dùng một cái tim lợn, 100g hạt sen, 100g hoài sơn được cùng nấu nhừ. Mỗi ngày 1 lần, ăn liền 1 tuần.

E. Ứ HUYẾT NGŨNG TRỀ

Âm bộ sưng đau, giao hợp không xuất tinh, lâu ngày không khỏi, có thể dùng 2 con ngô công (rết), 20g hoa hồng, ngâm rượu uống. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 1 tháng. Cũng có thể dùng 2 quả cà và giềng khô, ớt xanh, tỏi, muối, đường cùng xào, cho vào bát, thêm rượu cho vào lò hấp nhừ, thường xuyên ăn sẽ có hiệu quả tốt. Ngoài ra, còn có thể dùng 50g tam thất (40 đầu) giã nát thành bột, mỗi lần 5g cho vào lò hấp. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 2 tuần.

6. VÔ SINH

Trước đây, do hạn chế về nhận thức y học, hề không có con thì cho đó là do phụ nữ, làm cho rất nhiều phụ nữ không có con phải sống trong tủ nhục, thậm chí chết oan uổng. Với sự phát triển của khoa học, chứng vô sinh của nam giới đã được người ta phát hiện. Ở một số nước công nghiệp phát triển, nhân khẩu thành thị đông đúc, tỉ lệ những cặp vợ chồng mắc chứng vô sinh đến 15% trong những cặp vợ chồng ở tuổi sinh đẻ, có nơi đến 30%. Theo thống kê, ở Trung Quốc, những cặp vợ chồng không có con chiếm 10 - 15% trong những cặp vợ chồng ở tuổi sinh đẻ (tức là cứ 100 cặp vợ chồng kết hôn, có 10 - 15 cặp không có con). Trong đó, nguyên nhân do phái nữ chiếm 4%, nguyên nhân do phái nam chiếm 3,5%, không rõ nguyên nhân chiếm 2,5%. Qua đó thấy rằng, đàn ông mắc chứng vô sinh không phải ít, mà còn chiếm tỷ lệ khá lớn.

Có thể thấy áp lực tâm lý mà những cặp vợ chồng vô sinh phải chịu đựng nặng nề biết bao, thậm chí dẫn đến tan vỡ gia đình, nhất là ở những nơi kinh tế - văn hóa lạc hậu, hiện tượng này lại càng thấy rõ.

CÁC NGUYÊN NHÂN CỦA CHỨNG VÔ SINH NAM GIỚI

1. Dinh dưỡng

Dinh dưỡng không tốt, ăn uống không cân bằng có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh dục. Nếu thiếu kẽm có thể dẫn đến giảm tỷ lệ sống của tinh trùng, trở ngại đến công năng tính dục. Ngoài ra, ăn một số loại rau bón nông được không được xử lý sạch cũng là một nguyên nhân lớn dẫn đến chứng vô sinh ở nam giới.

2. Say rượu, nghiện thuốc lá, nghiện ma túy

Thường xuyên uống rượu có thể ảnh hưởng đến khả năng tinh trùng phát triển, ở khoảng 70% đàn ông nghiện rượu, tỷ lệ tinh trùng không phát triển là nghiêm trọng, cho dù có thai thì vợ cũng bị sẩy thai hoặc quái thai. Nicotin trong thuốc lá có tác dụng diệt tinh trùng rất mạnh. Mỗi ngày hút 20 điếu thuốc lá, tỷ lệ tinh trùng sống chỉ trên dưới 50%, nghiện ma túy cũng gây nên trở ngại công năng tính dục.

3. Nhiệt độ và vận động

Nhiệt độ phần âm nang cao có thể ảnh hưởng sự phát triển của tinh trùng, nhất là những người thường xuyên ngâm tắm nước nóng và những người thường xuyên mặc quần bó sát người thì càng bị ảnh hưởng. Quá lạnh cũng có thể làm cho số lượng tinh trùng giảm, do đó ở vùng thời tiết lạnh, sức sinh đẻ ít hơn vùng ôn đới và nhiệt đới nhiều. Ngoài ra, có một số vận động quá mạnh, cũng

có thể dẫn đến chứng vô sinh như đi xe đạp đường dài thường xuyên...

YẾU TỐ BỆNH LÝ CỦA CHỨNG VÔ SINH NAM GIỚI

1- Trở ngại chức năng tinh dục.

Bao gồm liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, không xuất tinh, xuất tinh ngược.

2- Tinh dịch dị thường

Bao gồm chứng không có tinh trùng, ít tinh trùng, tinh dịch không tan, tinh trùng chết quá nhiều, lượng tinh dịch ít.

3- Vấn đề miễn dịch

Tinh trùng vốn là một loại kháng nguyên, nó có thể làm cho cơ thể người phụ nữ sinh ra kháng thể chống lại tinh trùng, ngăn cản tinh trùng tiến vào tử cung, cản trở hoạt động thụ tinh.

LIỆU PHÁP ĂN UỐNG CỦA CHỨNG VÔ SINH NAM GIỚI

Liệu pháp chữa trị chứng vô sinh ở nam giới là một phương pháp chữa trị tổng hợp. Thực tiễn lâm sàng chứng minh, trong rất nhiều phương pháp điều trị, phương pháp Đông y cổ truyền rất có hiệu quả. “Y thực đồng nguyên”. Đông dược và rau quả cùng một gốc, do đó, các bà các cô nên bỏ ra nhiều công phu, động não nhiều hơn cho vấn đề

ăn, uống, như vậy, có thể sử dụng các bữa ăn hợp đồng với thuốc để tăng thêm hiệu quả chữa bệnh.

Trước hết, phải xác định rõ nguyên nhân vô sinh của chồng thuộc loại nào, mới có thể tiến hành điều trị bằng ăn uống được.

a. Âm hư

Biểu hiện là tính dục mãnh liệt, giao hợp dày, di tinh, xuất tinh sớm, tinh dịch không tan, tinh trùng chết quá nhiều hoặc tinh trùng quá ít, lưng gối đau mỏi, tai ù đầu choáng, lòng bàn tay bàn chân nóng, miệng khô, ra mồ hôi trộm, hư hỏa, đau răng, đại tiện khô cứng.

Có thể ăn đậu phụ, rau chân vịt, củ cải, trứng vịt, hải sâm, ba ba, ngán nhĩ, hạt thông, lê, vừng, sữa bò, thịt lợn, thận lợn, thịt bồ câu, thịt thỏ, thịt gà đen mật ong, quả kỷ, bách hợp, mạch đông, sâm tây, nữ trinh tử, sinh địa.

b. Dương hư

Biểu hiện là tứ chi lạnh, da dày lạnh, thích nóng, tinh dịch mỏng lạnh, liệt dương, xuất tinh sớm, đau lưng mỏi gối, đái đêm nhiều, sắc mặt vàng vọt, đại tiện loãng, lưỡi nhạt và có vết răng.

Có thể ăn hẹ, tỏi, hành tây, mầm tỏi, thận bò, dê, chó, tôm, chim sẻ, đậu đao, thịt hươu, hạt đào, nhộng tằm, nhộng ong, vải, nhãn, táo, ô mai, trùng thảo, phụ phíến, gừng khô, hải cẩu, hải mã, nhung hươu, nhục tùng dung, sâm dương hoắc, tử hà xa, tiêu dương, tơ hồng.

c. Khí huyết lưỡng hư

Biểu hiện là thân thể gầy yếu, sắc mặt vàng vọt, tim

đập nhanh mất ngủ, ra mồ hôi nhiều, thiếu lực, đầu choáng mắt hoa, lượng tinh dịch ít, tinh trùng không đủ hoặc sức hoạt động yếu.

Có thể ăn hạt dẻ, thịt chân giò, thịt gà, sơn dược, gạo nếp, lạc, dạ dày lợn, tim lợn, gan lợn, chạch, cá chép, đường, mộc nhĩ đen, hạt sen, táo, đậu côve, hoàng kỳ, nhân sâm, đảng sâm, bạch truật, đường quy, quả kỷ, nhân a giao.

d. Gan mật thấp nhiệt

Biểu hiện là tinh dịch không tan, không thể xuất tinh, dương cương không dứt, miệng đắng họng khô, hai sườn đau, nôn nao dễ cáu gắt, tiểu tiện ngắn vàng.

Có thể ăn khổ qua (mướp đắng), rau đắng, dưa chuột, rau diếp cá, cà, nấm, bách hợp, rau cải, bí đao, đậu xanh, chè xanh, đậu phụ, bạc hà, cải cúc, củ cải, tề thái, hoa cúc, long đằm thảo, bồ công anh, xa tiền thảo, nhân trần, mộc thông, lá trúc, cây bấc đèn.

Phương pháp chế biến thức ăn điều trị cụ thể tham khảo các chương về bệnh liệt dương, xuất tinh sớm, không xuất tinh.

7. TÍNH DỤC QUÁ MẠNH

Nếu “lạc thú tính dục” của người đàn ông quá phạm vi bình thường, thì tổn thất cho sức khỏe và tinh thần do nó tạo ra cũng rất nghiêm trọng. Nói chung, nam giới thành niên đã kết hôn, 1-2 ngày giao hợp một lần, về cơ bản đã thỏa mãn, thỉnh thoảng bị kích thích, nhiều nhất cũng không thể vượt quá một ngày 2 lần, nếu hàng ngày tính dục xung động, trong một ngày giao hợp trên 2 lần và nếu ngày ngày diễn ra như vậy, là thuộc loại bệnh trạng. Tính dục quá mạnh, giao hợp quá dày, không những làm cho vợ sinh ra tâm lý sợ hãi việc giao hợp, phá hoại tình cảm giữa vợ chồng, mà bản thân cũng vì xuất tinh nhiều lần quá mà dẫn đến huyết tinh (tinh dịch có máu), không xuất tinh, ít tinh trùng và viêm tuyến tiền liệt, làm cho tâm trạng rối rĩ, đầu choáng, thiếu sức, hay quên, khó ngủ, tâm phiền, ra mồ hôi, đau mỗi lưng gối, da mặt vàng vọt. Người bị như vậy thường rất đau khổ, nhưng lại không thể tự mình thoát ra được.

Mắc chứng này, khi chọn thức ăn cần phải hiểu rõ chứng bệnh và dược tính của thực phẩm.

A. ÂM HƯ HỎA VƯỢNG

Thường thấy ở những người đàn ông nghiện rượu quá độ hoặc thích ăn xào rán cay nóng. Thường biểu hiện

tính dục mạnh quá mức, đầu choáng mắt hoa, ra mồ hôi trộm, cổ họng khô, lưỡng quyên đỏ, tâm phiền ít ngủ, lưng gối đau mỏi, đau răng, hoặc di tinh, xuất tinh sớm.

Trà tăng dịch dương âm

10g mạch đông, 10g bạch huyền sâm, 5g sâm tây, 10g quả kỷ, 2g cam thảo, cho nước sôi ngâm uống thay trà, mỗi ngày mấy lần.

Bách hợp hầm thịt

300g bách hợp tươi rửa sạch, tách cánh nhỏ. Đun nóng dầu, cho thịt lợn nạc miếng và bột lọc hòa nước khuấy đều lại cho bách hợp và muối, lượng vừa nước luộc thịt, nấu 3 phút là được.

Nước lê chanh bột báng

50g bột báng cho vào nước sôi nấu 5 phút vớt ra, cho vào nước lã, lại cho vào nước sôi nấu chín vớt ra, cho vào chén 1 quả lê, 1 quả chanh (vắt nước), bột báng, nước đường phèn là được.

Canh xương sườn củ cải

500g xương sườn bò cắt miếng, củ cải trắng gọt vỏ thái nhỏ cho vào nồi đất, thêm nước và muối nấu như là được.

Canh rùa gân nhĩ

1 con rùa lấy thịt thái miếng cho vào nồi đất, cho 50g gân nhĩ, 50g quả kỷ, nêm ít muối, nấu cho như là được.

Viên đậu phụ trứng gà

300g đậu phụ cho vào túi vải buộc chặt, vắt kiệt nước, bóp nát, cho 30g thịt lợn xay nhỏ, 1 quả trứng gà, lượng vừa bột lọc, muối trộn đều. Cho nước canh thịt vào nồi, viên đậu phụ bỏ vào nồi nấu chín, cho 100g giá đậu, nấu sôi là được.

Cháo thịt trứng vịt muối

100g gạo nếp, 2 quả trứng vịt muối luộc chín bỏ vỏ cắt miếng, thịt lợn ba chỉ (xay nhỏ) cho tất cả vào nồi đất, cho nước nấu như, lúc ăn nêm muối là được.

Canh móng giò ngó sen

Móng lợn làm sạch lông cắt miếng, cho ngó sen tươi (bỏ vỏ cắt khúc) cùng nấu, nêm muối là được.

Rau cải xào thịt thỏ

Thịt thỏ cắt miếng, rau cải thái nhỏ, cà rốt thái nhỏ cho vào chảo dầu xào chín là được.

Canh sữa bò rau đắng

Rau đắng 300g rửa sạch cắt khúc, sữa bò 1000g, cho nước nấu 5 phút là được

B. GAN ÚC HÓA HỎA

Phần nhiều biểu hiện là tính dục mạnh khác thường, dễ cương cứng, chướng đau không khỏi, tâm phiền dễ tức giận, ngực sườn căng đau, miệng đắng khát, đại tiện táo bón.

Canh cà giấm đường

2 quả cà tím bỏ vỏ, cắt thành miếng dài, 50g thịt lợn ba chỉ băm nhỏ. Đun nóng dầu, cho thịt đã xay và cà vào xào, lại cho xì dầu, giấm, lượng vừa đường trắng, đảo đều, đến khi cà chín 80%, cho nước vào nổi nấu nửa giờ là được.

Củ từ rang khô

300g củ từ thái nhỏ sợi, cho vào chảo dầu rang, cho một ít dưa chua (băm nhỏ) và muối là được.

Gan lợn ướp đắng

200g gan lợn cắt miếng mỏng, cho vào bột lọc hòa nước khuấy đều, 100g mướp đắng bỏ hạt cắt miếng mỏng, cho dầu vào nồi, cho gan lợn vào xào vớt ra, lại cho mướp đắng vào xào, đổ gan lợn đã xào vào, nêm muối và một ít đường trắng, xì dầu là được.

Trà long đằm điền thất

2g long đằm thảo, 5g hoa điền thất (tam thất), 3g cam thảo cho nước sôi ngâm 10 phút uống thay trà.

Canh đậu phụ rau đắng

300g rau đắng rửa sạch thái nhỏ cho vào nồi nước canh thịt nấu sôi, cho 100g đậu phụ (cắt miếng), nêm muối là được.

Bạc hà trộn dưa chuột

200g dưa chuột bỏ vỏ cắt miếng dài, 2 quả cà bỏ vỏ thái miếng, 100g bạc hà bỏ rễ già rửa sạch, cả ba thứ cho vào bát, cho muối, xì dầu, dầu vừng ướp 30 phút là được (không được cho tỏi và ớt, tương ớt).

Cháo trứng vịt gan gà

100g gạo nếp, 100g đậu xanh cho nước nấu nhừ, cho 100g gan chín (băm nhỏ), trứng vịt muối (nấu chín thái nhỏ) nấu 10 phút, nêm muối là được.

Canh xương sườn củ cải

1000g xương sườn lợn, rau diếp bỏ lá ngoài thái nhỏ, 300g củ cải trắng bỏ vỏ cắt miếng, cho muối và nước, nấu 3 giờ là được.

8. CÁC BỆNH LÂY LAN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Trong số các bệnh lây lan qua đường tình dục, phần nhiều là bệnh lậu, bệnh giang mai, bệnh AIDS...

Khi chồng bị bệnh lây lan qua đường tình dục, dù bất cứ nguyên nhân nào, người vợ cần phải kịp thời quan tâm và giúp đỡ, làm một số món ăn thuốc giúp điều trị cho chồng để cho chồng sớm thoát khỏi đau khổ tinh thần, khôi phục mái ấm gia đình.

A. BỆNH LẬU

Đây là loại bệnh do song cầu khuẩn (diplococcus) gây ra. Thời kỳ ẩn bệnh từ 3-5 ngày. Giai đoạn đầu, phía ngoài niệu đạo đỏ sưng, ngứa, đau, đi tiểu nhiều và đau, có chất bài tiết như mủ loãng, về sau đặc và dính, có thể kéo dài 3-4 tuần, người bị nặng có thể rất lâu khỏi.

Trà cỏ bắc xa tiền

50g xa tiền thảo tươi rửa sạch, 5g cỏ bắc cho nước nấu 5 phút, bỏ bã uống thay trà, mỗi ngày 3 lần, liên tục 15 ngày.

Canh tề thái đậu phụ

200g tề thái bỏ rễ và lá già, 100g đậu phụ cắt miếng cho vào nồi nước nấu sôi, cho tề thái, dầu và muối là được.

Cháo tam đậu tiên lậu

200g đậu xanh, 200g đậu đỏ 200g đậu đen, 200g ý dĩ, 100g gạo nếp cho nước nấu nhừ, cho đường phèn vào là được.

Canh xương sườn lá diếp cá

500g xương sườn cắt miếng cho nước nấu 2 giờ, cho vào 300g lá diếp cá (thái nhỏ), lại nấu sôi 2 phút là được.

Canh cá chép bí đao

1 con cá chép bỏ vảy, nội tạng, lược xương cá, vẩy cá bỏ đi, cắt miếng, 500g bí đao gọt vỏ cắt miếng, cho vào nồi nước thịt nấu nhừ, cho cá và một ít dưa chua, muối, nấu sôi là được.

B. LỞ LOÉT

Bệnh mọc nốt lở loét trên da do vi trùng gây ra, còn gọi là tăng sinh mô thương bì. Nói chung, bệnh này lây qua đường tiếp xúc, chủ yếu phát sinh ở bộ phận sinh dục, xung quanh hậu môn và trong hậu môn. Vị trí tổn thương phần nhiều ở xung quanh bao quy đầu, thường thấy ở những người bao quy đầu quá dài.

Khổ qua xào thịt

200g khổ qua (mướp đắng) bỏ hạt cắt miếng mỏng, 100g thịt lợn nạc cắt miếng mỏng, cho bột lọc hòa nước vào khuấy đều. Đun nóng dầu, cho thịt vào xào đến khi thịt biến màu, cho khổ qua vào, nêm muối xào chín là được.

Cháo nhân ý dĩ

500g nhân ý dĩ cho nước nấu nhừ, nêm ít muối là được.

Củ cải trắng trộn xì dầu

1000g củ cải to gọt vỏ thái nhỏ, cho muối trộn đều, để 5 phút, vắt hết nước muối, cho đường trắng, xì dầu, dầu vừng trộn đều là được.

Bí đao kẹp đậu phụ

500g bí đao gọt bỏ vỏ, cắt miếng rộng 5cm, dài 6cm dày 2cm, lại dùng dao xẻ 1 rãnh (nhưng không đứt), 200g đậu phụ rắc muối cắt mỏng kẹp vào miếng bí đao, cho vào bát, bỏ vào lò hấp 1 giờ là được.

Trà hoàng bá long đằm

2g long đằm thảo, 5g hoàng bá, 3g cam thảo, 2g chè xanh, cho nước sôi hãm 10 phút, uống thay trà.

C.VIÊM NIỆU ĐẠO KHÔNG DO KHUẨN LẬU

Bệnh này thường gặp nhiều nhất ở người đồng tính luyến ái. Thường có biểu hiện tiểu dày, tiểu cấp, tiểu đau đi tiểu khó khăn. Chủ yếu là lây nhiễm bệnh khuẩn y nguyên thể và chi nguyên thể, kiểm nghiệm của chất bài tiết niệu đạo là khâu quan trọng để xác định bệnh.

Cháo ngô đậu xanh

200g ngô, 200g đậu xanh, cho nước nấu nhừ là được.

Trà lá trúc mộc thông

5g lá trúc, 5g mộc thông, 2g chè xanh, 3g cam thảo, cho nước sôi ngâm 5 phút uống thay trà.

Canh xương sườn rế tranh

200g rế tranh tươi hoặc khô cho vào canh xương sườn nấu nửa giờ, bỏ bã, uống.

Canh sữa đậu nành dưa chuột

200g dưa chuột gọt vỏ thái miếng mỏng, cho vào sữa đậu nành, nấu sôi, uống.

Canh xa tiền nước cơm

Khi nấu cơm để lại nước cơm, cho 200g xa tiền thảo và muối nấu sôi, bỏ xa tiền thảo, uống canh.

D. BỆNH MỤN LOÉT BỘ PHẬN SINH DỤC

Bệnh này là một trong những bệnh lây lan qua đường tình dục thường gặp nhất hiện nay, do lây nhiễm

siêu vi trùng gây ra. Siêu vi trùng kiểu I chủ yếu xâm nhập vùng xung quanh bộ phận sinh dục, kiểu II chủ yếu xâm nhập niêm mạc bộ phận sinh dục. Lở loét bộ phận sinh dục rất dễ truyền nhiễm, sau khi phát bệnh chủ yếu là ngứa phần ngoài âm bộ, kèm theo nóng sốt, đau đầu tứ chi đau mỏi, mỗi khi mệt mỏi, tính tình dao động, dinh dưỡng không đủ, cảm mạo, bệnh thường tái phát, gây khó chịu.

Trà song hoa

50g hoa kim ngân, 5g hoàng bá, 2g cam thảo, cho nước sôi ngâm 5 phút uống thay trà.

Cháo hoạt thạch ý dĩ lá tre

20g lấy hoạt thạch, 10g lá tre, nấu nước bỏ bã, cho 200g ý dĩ vào nước đã nấu sôi, tiếp tục nấu như là được.

Gà mấu đơn thông thảo

1 con gà mái bỏ lông và nội tạng, cắt miếng, 20g mấu đơn bì, 20g mộc thông, 100g lá diếp cá cùng cho vào túi vải buộc chặt, cho tất cả vào nồi đất, thêm nước và muối nấu 2 giờ, bỏ túi thuốc ra là được.

Canh rau đắng rau câu

300g rau đắng rửa sạch thái nhỏ, rau câu ngâm nước thái nhỏ cùng với rau đắng cho nước nấu chín là được.

Cháo nhĩ thược rễ tranh

20g bạch thược, 20g xích thược, 30g rễ cỏ tranh trắng, 20g sơn địa, nấu lấy nước bỏ bã, cho thêm đậu đỏ, ý dĩ vào nước đó cùng nấu nhừ, cho mật ong vào là được.

E. HẠ CAM MỀM

Hạ cam mềm là một loại bệnh do vi khuẩn Ducrey gây ra. Thông thường vi khuẩn xâm nhập bộ phận sinh dục, biểu hiện là loét đau, đôi khi bị sưng hạch bạch huyết ở háng, bệnh này lây qua sinh hoạt tính dục.

Rau chân vịt hầm trứng muối

2 quả trứng muối bỏ vỏ cắt miếng, 200g rau chân vịt rửa sạch thái đoạn cho vào chảo dầu, thêm nước canh thịt và muối, hầm 3 phút là được.

Củ từ xào chay

300g củ từ thái sợi cho vào chảo dầu xào, bắc chảo ra cho muối, hành là được.

Cháo bồ công anh đậu xanh

300g bồ công anh nấu nước bỏ bã, cho đậu xanh nấu nhừ, thêm mật ong vào là được.

Cà nướng

500g cà dùng lửa nướng đen, cho vào nước lã bóc vỏ, sau đó tước thành sợi, cho rau thơm (cắt nhỏ) 100g, cho muối, xì dầu, giấm, đường trắng, trộn đều là được.

Cành thạch cao mướp đắng

300g mướp đắng cắt miếng mỏng (bỏ hạt), 50g thạch cao cho vào nước canh thịt nấu 1 giờ bỏ bã, cho mướp đắng vào là được.

F. GIANG MAI

Giang mai là một loại bệnh lây lan qua đường tình dục cổ xưa, do vi khuẩn giang mai gây ra. Thời kỳ cuối, giang mai gây lở loét ngoài da, có thể hình thành hoại tử mô cục bộ, sau đó thành sẹo, người bị nặng có thể biến chứng ra bệnh tim mạch và bệnh hệ thống thần kinh, gây nên tàn phế và tử vong.

Nước trám đường phèn

Bỏ lớp màng màu xanh ở bề mặt trám muối, đem trám muối khuấy nhuyễn, bỏ hạt, cho vào nước đường phèn là được.

Lá diếp cá trộn bạc hà

300g lá diếp cá tươi thái nhỏ, cho 100g bạc hà, rắc muối, giãm, trộn đều là được.

Canh móng giò rau đắng

1000g móng giò lợn cho vào nồi nấu nhừ, cho 300g rau đắng, nêm muối, nấu tiếp 15 phút là được.

Canh rau dền

300g rau dền đỏ thái nhỏ cho vào nồi nước luộc thịt, cho 100g đậu phụ (thái nhỏ), nêm muối, nấu sôi là được.

Cháo đậu xanh trứng vịt

300g đậu xanh cho nước nấu nhừ, 2 quả trứng vịt cho vào bát, trộn đều, bỏ vào canh đậu xanh khuấy đều, nấu 3 phút là được.

G. BỆNH AIDS

AIDS là một loại bệnh làm tổn hại đến hệ thống miễn dịch của cơ thể người, do virút HIV. lây truyền chủ yếu là do qua đường tình dục, thứ hai là do tiêm thuốc lây qua đường ống tiêm, lấy máu và chế phẩm máu, hiện nay chưa có phương pháp điều trị nào có hiệu quả.

Gà hoàng kỳ quy thảo

1 con gà mái bỏ lông và nội tạng, cho 50g hoàng kỳ, 10g đương quy, 5g trùng thảo 100g quả kỷ, cho muối và nước vào nồi đất, nấu nhừ là được.

Canh thịt nhân sâm sen

10g sâm tây và hạt sen (bỏ tâm) cho vào trong nồi canh nước thịt, nấu 1 giờ là được.

Sâm gà nấu dưa chuột

300g thịt lườn thái mỏng, 10g sâm tây và bột lọc, lòng trắng trứng gà trộn đều cho vào trong chảo dầu xào chín, cho 100g dưa chuột (thái nhỏ) và một ít giềng, hành, muối, xào qua là được.

Cháo phù chính cường thân

100g sơn dược, 100g đậu cove, 100g hạt sen, 10 quả táo, 100g gạo nếp, 200g hạt để cho nước nấu nhừ, thêm mật ong là được.

Mì sâm kỳ sơn dược

10g bột nhân sâm, 10g bột hoàng kỳ, 300g bột mì, 500g bột sơn dược cho nước và muối nhào nhuyễn, làm thành tấm mì mỏng, thái sợi, cho vào nước sôi nấu chín, cho vào là được.

9. VIÊM TUYẾN TIỀN LIỆT

Viêm tuyến tiền liệt gồm viêm cấp tính và mạn tính tuyến tiền liệt.

Đặc trưng của viêm tuyến tiền liệt cấp tính là sốt cao, lạnh run, âm hộ sưng đau lan ra phần hai bên hoặc phần eo, tiểu gấp, tiểu dày, tiểu đau, hoặc có cảm giác đi tiểu không hết.

Biểu hiện lâm sàng của viêm tuyến tiền liệt mạn tính là tiểu tiện khó chịu, đau lưng mỗi đùi, mất ngủ nhiều mộng, choáng đầu thiếu lực, tiểu tiện kèm theo tinh trùng hoặc từ niệu đạo nhỏ ra tinh dịch, tinh dịch xuất sớm, mộng tinh, hoạt tinh.

Phương pháp điều trị bằng ăn uống của bệnh viêm tuyến tiền liệt ở thời kỳ cấp tính phần nhiều chọn loại thực phẩm thanh nhiệt lợi thấp, hóa ứ giải độc, thời kỳ mạn tính phần nhiều chọn loại thực phẩm ích tinh cố thận, lợi thấp giải độc.

A.VIÊM TUYẾN TIỀN LIỆT CẤP TÍNH

Cháo đậu xanh ý dĩ

200g đậu xanh, 100g ý dĩ, cho nước nấu như là được.

Canh tề thái đậu phụ

200g tề thái bỏ rễ già rửa sạch, cho nước canh thịt vào nồi nấu sôi, cho 100g đậu phụ cắt miếng, lại cho tề thái, muối vào nấu sôi là được.

Canh trứng xa tiền

100g xa tiền thảo tươi thái nhỏ cho vào nồi nước canh thịt nấu 10 phút, đập vào một quả trứng gà khuấy đều, cho muối là được.

Canh cà chua dưa chuột

1 quả cà chua bỏ vỏ cắt nhỏ, 2 quả dưa chuột bỏ vỏ thái miếng, cùng cho vào nồi canh thịt, nấu chín, nêm muối là được.

Canh móng giò ngó sen măng

500g móng giò, 200g ngó sen tươi cắt miếng 200g rau diếp thái nhỏ, cho vào nồi nước cùng nấu, nêm muối là được.

Nước sữa bò rau bắp đèn

1000g sữa bò cho vào nồi, cho 10g rau bắp đèn nấu 5 phút, bỏ rau bắp đèn là uống được.

Nước củ cải đường phèn

1000g củ cải to bỏ vỏ thái nhỏ vắt nước, cho lượng vừa đường phèn, uống nước.

Trà lá trúc mộc thông

10g lá trúc (tre) tươi, 10g mộc thông, 3g cam thảo, cho nước sôi ngâm 10 phút uống thay nước trà.

Khổ qua xào thịt

300g khổ qua (mướp đắng) thái miếng mỏng. Đun nóng dầu, cho 100g thịt thái miếng vào xào, lại cho khổ qua, muối, xào chín là được.

Canh sữa đậu rau đắng

200g sữa đậu nấu sôi, cho 300g rau đắng (thái nhỏ) nấu 10 phút, cho muối là được.

Canh rau bắp đèn

Khi nấu cơm để lại 1000g nước cơm, cho 10g rau bắp đèn nấu 10 phút vớt ra, uống nước.

Rau diếp cá trộn giấm

Lấy lá diếp cá (phần lá) rửa sạch, cho giấm xì dầu trộn đều là được.

B.VIÊM TUYẾN TIỀN LIỆT MẠN TÍNH

Nước chè xanh lá tre

10g lá tre (tươi), 2g chè xanh, cho nước sôi ngâm 10 phút là được.

Nước rau bắp đèn hoa cúc

5g rau bắp đèn, 5g hoa cúc cho nước sôi ngâm 5 phút là được.

Sườn lợn hầm sơn dược

500g sơn dược tươi bỏ vỏ, 500g xương sườn lợn chặt miếng cho vào nồi nước, cho muối nấu chín 80%, lấy sơn dược cắt miếng cho vào nồi sườn, lại nấu cho đến khi sơn dược chín là được.

Canh bạch quả

1 cái bèo quang lợn rửa thật sạch, nhúng vào nước sôi một lúc vớt ra cho vào nồi đất, cho nước và 200g bạch quả (bỏ vỏ) nấu nhừ, cho muối là được.

Hạt điều xào bầu dục

2 cái bầu dục lợn làm sạch màng tanh, cắt ngang dọc thành hình mắt võng, nhúng vào nước sôi vớt ra. Đun nóng dầu, cho 100g hạt điều rang thơm, cho bầu dục vào xào, cho tiêu, gừng, hành, xì dầu là được.

Canh đồ trọng cật gà

200g cật gà cho vào nồi đất, cho 10g bột đồ trọng, 20g hạt nhân ý dĩ, lượng vừa muối và nước canh thịt nấu 1 giờ là được.

Cháo hạt sùng, hạt sen

20g hạt sùng, 20g hạt sen, 100g gạo nếp cho vào nồi nước nấu sôi, cho đường phèn là được.

Trứng vịt xào rau chân vịt

300g rau chân vịt rửa sạch thái nhỏ, nhúng vào nước sôi một lúc vớt ráo. Cho dầu vào chảo, đánh 1 quả trứng vịt đổ vào xào chín, cho rau chân vịt và muối, đảo đều.

Nước quả kỷ bạch quả

50g quả kỷ, 100g bạch quả bỏ vỏ, 10 quả táo cùng nấu nhừ, cho đường phèn là được.

Canh củ cải rau câu

100g rau câu (ngâm nước) cắt ra, 500g củ cải trắng to rửa sạch cắt miếng, cho vào nồi nước canh thịt, nấu chín, nêm muối là được.

Cháo quả dâu đậu đen

20g quả dâu, 100g đậu đen, 100g gạo nếp, 20g tơ hồng, cho nước nấu 2 giờ, thêm mật ong là được.

Canh dưa chua đậu cove

50g dưa chua, 100g hạt đậu cove cho vào nồi nước luộc thịt nấu 30 phút, nêm muối là được.

Canh cật gà sa uyển

10 cái cật gà cắt ra. 30g hạt sa uyển cho nước luộc 2 lần mỗi lần 15 phút, cô đặc lấy khoảng 1000g, nấu sôi, cho cật gà và gừng, hành, muối, nấu 5 phút là được.

Cháo ngô ý dĩ

100g ngô non, 100g hạt ý dĩ, 100g đậu xanh, 100g gạo nếp, cho nước nấu chín, cho đường phèn là được.

Canh sơn kỷ rùa

500g rùa bỏ đầu và nội tạng, cắt miếng nhỏ, cho 20g sơn dược, 50g quả kỷ và nước, lượng vừa muối nấu 2 giờ là được.

Canh bầu dục lợn hồ đào

1 cái bầu dục lợn làm sạch màng tanh, cắt miếng, bỏ vào nồi nước canh thịt, cho 50g nhân hạt đào, 100g bạch quả (bỏ vỏ) nấu nhừ, lại cho bột lọc nước khuấy đều. Cho bầu dục vào đến 10 phút, cho 100g giá đậu nấu sôi, nêm muối là được.



MỤC LỤC

Lời nói đầu

I. ĐÀN ÔNG CÀNG CẦN ĐƯỢC QUAN TÂM

1- Đàn ông là phái mạnh hay phái yếu?	8
2- Nhược điểm sinh lý của đàn ông	9
3- Khí huyết thông suốt - căn nguyên của sức khỏe	11
4 - Ăn không ngon = Ăn không no	11
5. Tính dục lấy “ăn” làm gốc	12
6- Cá thịt là quý, rau càng quý hơn	13
7- Hãy một lần đến hiệu thuốc	15
8- Bạn có biết về sự thay đổi sức khỏe của đàn ông sau khi kết hôn không?	16
9- Sáu loại dinh dưỡng lớn không thể thiếu	17
10 - Tùy tiện ăn sáng có hại cho sức khỏe	24
11- Cẩn thận “món ăn hải sản tươi sống”!	25
12- Không nên chiều theo khẩu vị	26
13- Quay về với thực phẩm thiên nhiên	27
14- Bồi dưỡng cho chồng phải đúng cách	27
15- Mỗi ngày ba bữa đều đặn	28
16- Các loại “bệnh nhà giàu” bắt nguồn từ ăn uống	31

17- Tại sao nhiều nam giới đau dạ dày?	33
18- Cần thận khi ăn thức ăn nấu sẵn.....	35
20 - Tại sao chồng bạn sớm hói đầu?.....	36

II. CÁC MÓN ĂN THƯỜNG NGÀY

20 món ăn chính làm từ ngũ cốc	39
50 món ăn ngon	55
30 món canh bổ dưỡng	92
19 loại nước uống bổ dưỡng	114
20 loại trà bổ dưỡng	124
26 loại rượu bổ	137
15 món lẩu bổ dưỡng	154
25 món ăn ngày lễ tết	167

III. MÓN ĂN TRỊ BỆNH

1. Một mồi

a. Thận dương bất túc	188
b. Tâm tì lưỡng hư	189
c. Thấp nhiệt hạ chú	190
d. Gan úc khí trệ	191
e. Thận âm bất túc.....	192
f. Ứ nghẽn mạch lạc	193

2. Xuất tinh sớm

a. Gan kinh thấp nhiệt	195
b. Âm hư dương kháng	196
c. Thận khí không ổn định.....	198
d. Tâm tì lưỡng hư	199

3. Tỷ lệ sống của tinh trùng thấp

5 nguyên tắc trị bệnh.....	202
Bữa sáng.....	204
Bữa trưa.....	205
Bữa tối.....	207

4. Trong tinh dịch có máu

a. Âm hư hỏa vượng.....	209
b. Tỳ thận lưỡng hư.....	212
c. Hạ tinh thấp nhiệt.....	215

5. Không xuất tinh

a. Âm hư hỏa vượng.....	218
b. Gan ức hóa hỏa.....	219
c. Thận dương bất túc.....	219
d. Tâm tỳ lưỡng hư.....	219
e. Ứ huyết ngưng trệ.....	220

6. Vô sinh

Các nguyên nhân của chứng vô sinh nam giới.....	222
Yếu tố bệnh lý của chứng vô sinh nam giới.....	223
Liệu pháp ăn uống của chứng vô sinh nam giới.....	223

7. Tinh dịch quá mạnh

a. Âm hư hỏa vượng.....	226
b. Gan ức hóa hỏa.....	229

8. Các bệnh lây lan qua đường tình dục

a. Bệnh lậu.....	232
b. Lở loét.....	234
c. Viêm niệu đạo không do khuẩn lậu.....	235

d. Bệnh mụn loét bộ phận sinh dục.....	236
e. Hạ cam mềm.....	238
f. Giang mai.....	240
g. Bệnh AIDS.....	241
9. Viêm tuyến tiền liệt	
a. Viêm tuyến tiền liệt cấp tính.....	243
b. Viêm tuyến tiền liệt mạn tính.....	246



Nấu ăn cho chồng

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Mai Quỳnh Giao**

Chịu trách nhiệm bản thảo: **Nguyễn Thu Hà**

Biên tập: **Vân Trang**

Trình bày bìa: **Đỗ Hữu Tú**

Sửa bản in: **Vân Trang**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 9.717979 - 9.717980 . Fax: (04) 9.712830

CHI NHÁNH:

16 Alexandre de Rhodes - Q1 - TP. Hồ Chí Minh.

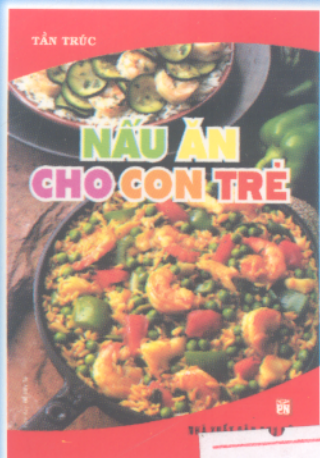
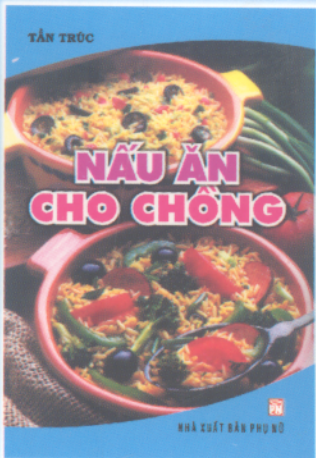
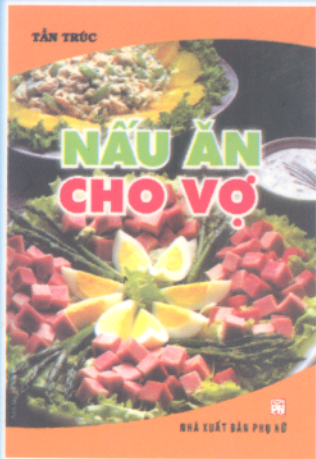
ĐT: (08) 8.228467 - 8.294459

Fax: (08) 8.228467

In 1.500 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định, Số 9D
Nơ Trang Long Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Giấy chấp nhận
KHXB số: 3-1630/QLXB. CXB ký ngày 14.11.2003. In xong và nộp
lưu chiếu quý IV năm 2004.



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
Trân trọng giới thiệu bộ sách:



0608 51

Giá : 24.000đ