



CÁC MÓN  
**ẨM**  
Dưỡng  
SINH



BÙI THỊ THANH XUÂN  
biên soạn



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

CÁC MÓN

**ĂN**

DƯỠNG

SINH

BÙI THI THANH XUÂN  
biên soạn

CÁC MÓN  
ẨM  
DƯỠNG  
SINH

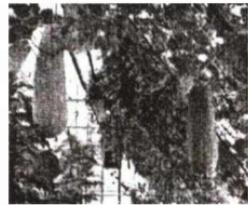
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### Bí xanh nhồi hoàng liên

#### Thành phần:

- Bí đao: 1200gr
- Hoàng liên bột: 30gr.



#### Cách chế biến:

Cắt đầu quả bí xanh cho vào trong ruột 30gr hoàng liên bột.

Đậy nắp găm chặt bằng tăm, nấu chín nhừ, để nguội ép lấy nước.

#### Cách dùng:

Uống ngày 3 lần.

#### Công dụng:

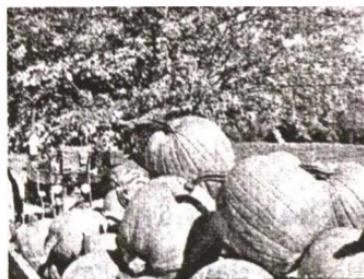
Thanh phế, trừ nhiệt, tốt cho người bị bệnh tiểu đường.



## Bí đỏ hầm đậu xanh

### Thành phần:

- Đậu xanh: 100gr
- Bí đỏ: 150gr
- Dầu đậu nành 10gr
- Xì dầu và gia vị vừa đủ.



### Cách chế biến:

Bí đỏ rửa sạch gọt vỏ, bỏ ruột và hạt, thái miếng.  
Đậu xanh đãi sạch rồi cho vào nồi hầm cùng với bí đỏ cho thật nhừ, cho vừa đủ gia vị, chia ra ăn vài lần trong ngày.

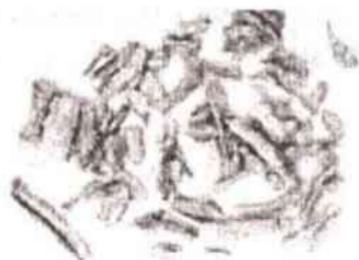
### Công dụng:

Bổ trung ích khí, thanh nhiệt và làm hết khát, dùng rất tốt cho những người bị bệnh tiểu đường.

## Cháo địa cốt bì

### Thành phần:

- Địa cốt bì: 30gr
- Tang bạch bì: 15gr
- Mạch đông: 15gr
- Bột mì: 100gr.



### Cách chế biến:

Sắc 3 vị thuốc (theo tỉ lệ cho ba bát nước, sắc lấy một bát), bỏ bã, lấy nước, thêm bột mì nấu thành cháo loãng.

### Cách dùng:

Khi khát thì ăn.

### Công dụng:

Thanh phế, sinh tân, chỉ khát. Dùng chữa bệnh tiểu đường. Ăn nhiều, người sẽ gầy bớt.

## Cháo thiên hoa phấn

### Thành phần:

- Thiên hoa phấn: 30gr
- Gạo tẻ: 100gr



### Cách chế biến:

Sắc thiên hoa phấn, bỏ bã lấy nước.  
Cho gạo vào nấu cháo.

### Cách dùng:

Ăn tùy ý, hoặc có thể ăn vào lúc đói.

### Công dụng:

Thanh phế, chỉ khát, sinh tân dịch. Dùng chữa tiểu đường, ho do nhiệt tà phạm phế.



## Cháo măng

### Thành phần:

- Măng tre tươi: 1 cái
- Gạo tẻ: 100gr.

### Cách chế biến:

Măng đem bóc vỏ, rửa sạch thái lát, nấu với gạo.

### Cách dùng:

Mỗi ngày ăn 2 lần.

### Công dụng:

Thanh phế trừ nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa các bệnh tiểu đường, tiêu chảy lâu ngày, lỵ lâu ngày, lòi dom (trĩ).

## Cháo củ cải

### Thành phần:

- Củ cải tươi: 250gr
- Gạo tẻ: 100gr.

### Cách chế biến:

Rửa sạch củ cải, thái nhỏ, thêm gạo nấu cháo, hoặc giã củ cải lấy nước nấu cháo.



### Cách dùng:

Ăn nóng, và ăn vào bữa sáng, dùng làm món điểm tâm.

### Công dụng:

Hóa đờm, giảm ho, tiêu thực, lợi cách (làm vùng cách mạc dễ chịu), hết tiêu khát. Dùng chữa bệnh tiểu đường và viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi.

### Chú ý:

Khi ăn cháo củ cải, không nên dùng Thủ ô, Địa hoàng. Người tì vị hư hàn không nên dùng.

## Canh hến nấu bầu

### Thành phần:

- Hến nhục (hến): 1000gr
- Việt qua (quả bầu): 500gr
- Thì là, hành hoa, mỡ và gia vị vừa đủ.

### Cách chế biến:

Hến ngâm nước gạo, rửa sạch, cho vào nồi với một bát con nước, đun sôi, thấy hến há miệng thì trút ra rổ, hứng lấy nước, gỡ thịt hến đem rửa sạch, để ráo; bầu gọt vỏ, rửa



sạch, băm nhỏ theo chiều dọc quả, thái vát thành sợi, bỏ ruột.

Hành, thì là rửa sạch, thái nhỏ; củ hành thái mỏng để riêng. Phi thơm hành mỡ, cho hén vào xào qua, nêm ít nước mắm, xúc ra bát. Nước luộc hén bỏ cạn, đun sôi, cho bầu vào, đun sôi tiếp rồi đổ hén vào, cho thêm gia vị vừa đủ, dùng làm canh ăn nóng.

### Công dụng:

Hén vị ngọt mặn, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi thấp, rất thích hợp cho những người bị mụn nhọt, lở loét ngoài da do nhiệt độc, tiểu tiện vàng đỏ, đái buốt, đái rắt, đái tháo đường. Trong thành phần hóa học của hén rất giàu kẽm nên có khả năng phòng chống u phì đại tiền liệt tuyến.

Bầu vị ngọt, tính mát, có công dụng giải nhiệt độc, lợi tiểu tiện, làm hết khát, rất thích hợp cho những người bị viêm đường tiết niệu, mụn nhọt do nhiệt độc, đái tháo đường. Tuy nhiên, nếu tỳ vị hư yếu, đại tiện hay lỏng loãng thì không nên ăn loại canh này.

## Đậu xào thịt lợn nạc

### Thành phần:

- Đậu ván: 100gr
- Cà chua: 150gr
- Thịt lợn nạc: 50gr
- Dầu đậu nành: 10gr
- Xì dầu và gia vị vừa đủ.



### Cách chế biến:

Cà chua rửa sạch, bổ nhỏ.

Thịt lợn thái miếng.

Đậu ván loại bỏ gân xơ, bẻ đoạn, rửa sạch.

Đổ dầu đậu nành vào chảo, đun nóng già rồi cho thịt lợn vào xào trước, tiếp đó bỏ đậu ván và gia vị, đun nhỏ lửa cho đến khi mềm thì cho cà chua vào, đun to lửa, đảo đều tay một lát là được, ăn nóng.

### Công dụng:

Kiện tỳ vị, sinh tân dịch, hóa thử thấp, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường có biểu hiện miệng khô họng khát, hay chóng mặt buồn nôn, khả năng tiêu hóa và hấp thu kém.

## Đậu rựa xào cải bẹ

### Thành phần:

- Đậu rựa (lực đậu): 800gr
- Cải bẹ: 50gr
- Một ít gừng tươi
- Dầu vừng hoặc dầu lạc và gia vị vừa đủ.

### Cách chế biến:

Đậu rựa bỏ hai đầu và gân xơ, bẻ nhỏ và rửa sạch; rau cải loại bỏ tạp chất, rửa sạch và thái nhỏ, gừng tươi băm nhỏ.



Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi bỏ đậu rửa vào trước, rau cải vào sau, xào chín cùng với gia vị cho đến khi mềm là được.

### **Công dụng:**

Tư âm nhuận táo, bổ trung ích khí, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường, ho khan, suy nhược cơ thể, suy dinh dưỡng.

## **Đậu phụ xào mướp đắng**

### **Thành phần:**

- Đậu phụ: 100gr
- Mướp đắng: 150gr
- Dầu lạc và gia vị vừa đủ.

### **Cách chế biến:**

Mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột và hạt, thái miếng.

Cho dầu lạc vào chảo đun nóng già rồi bỏ mướp đắng vào xào cho đến khi gần chín thì cho tiếp đậu phụ vào, đun to lửa một lát là được, chế đủ gia vị.

### **Cách dùng:**

Ăn nóng mỗi ngày một lần.

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt chỉ khát, làm hạ đường huyết, dùng cho những người bị bệnh tiểu đường thuộc thể táo nhiệt biểu hiện bằng các triệu chứng như miệng khô họng khát, gầy yếu, đại tiện táo, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều...



# Ốc bung củ chuối

## Thành phần:

- Ốc bươu: 2000gr
- Thịt lợn ba chỉ: 500gr
- Đậu phụ rán: 4 bìa
- Củ chuối hột (chuối chát) non, nghệ già vắt nước, dọc mùn, khế, mẻ, mắm tôm, gia vị...



## Cách chế biến:

Ngâm ốc bằng nước gạo trong cho ra hết nhớt, rửa sạch, khều lấy dầu, bỏ ruột.

Thịt lợn thái mỏng, ướp ốc và thịt với mẻ và nước nghệ.

Dọc mùn tước vỏ, thái vát, bóp muối.

Củ chuối thái mỏng, ngâm nước cho ra hết nhựa, cho vào nồi ninh nhừ.

Sau cùng, trộn tất cả các nguyên liệu đã sơ chế trên vào, nêm mắm muối, đặt lên bếp đun sôi, hạ lửa nhỏ, khoảng 10 phút là được.

Món ăn này có mùi vị đậm đà, có cứng có mềm, hơi chua hơi chát, hơi cay hơi nhạt.

## Công dụng:

Ốc bươu tính hàn, vị nhạt, không độc, tác dụng tiêu thũng, tan sỏi, giải độc rượu, cải thiện bệnh tiểu

đường. Củ chuối hột cũng có tác dụng với tiểu đường. Món ốc bung củ chuối giúp giảm cảm giác khát nước, đói bụng của người bệnh.

Ốc bung củ chuối là món ăn và là bài thuốc quý trị đái tháo đường có kết quả trong nhân dân thường dùng.

## Vịt ngọc trúc

### Thành phần:

- Vịt mái già: 1500gr
- Ngọc trúc: 50gr
- Mạch môn đông: 50gr
- Rượu vang: 30gr.

### Cách chế biến:

Vịt mổ và làm sạch

Ngọc trúc, mạch môn đông cho vào túi vải buộc miệng ngâm nước lạnh 3 phút rồi bỏ vào bụng vịt. Đầu vịt gập vào bụng, lấy dây buộc lại đặt vào bát to rồi cho vào nồi chưng tới khi vịt chín mềm, bỏ túi thuốc ra vắt lấy nước.

### Công dụng:

Thích hợp với người bị tiểu đường, âm hư miệng khát, uống nhiều nước.



## BỆNH MẠCH VÀNH

### Canh nấm rơm nấu đại táo

#### Thành phần:

- Nấm rơm: 50gr
- Quả đại táo: 7-8
- Gia vị vừa đủ.

#### Cách chế biến:

Rửa sạch nấm rơm, đại táo bỏ hạt, rồi cho cả hai vào nồi nước sôi nấu khoảng 20 phút, nêm nếm gia vị.

#### Công dụng:

Món này dùng thích hợp cho người bệnh mạch vành.

### Canh sắn dây

#### Thành phần:

- Sắn dây tươi: 18gr
- Đơn sâm: 18gr
- Cam thảo: 6gr
- Phục linh: 9gr.



### Cách chế biến:

Cho các nguyên liệu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, nấu với lửa lớn, nấu còn lại khoảng 1 bát canh để dùng.

### Công dụng:

Món này có tác dụng dưỡng tâm (dưỡng tim).

## Củ sen xào chay

### Thành phần:

- Củ sen tươi: 500gr
- Dầu ăn: 2 thìa đầy
- Muối: 1,5 thìa
- Nước: 400ml
- Đường : 0,5 thìa
- Vừng: 2 chén
- 1 nắm hành lá.



### Cách chế biến:

Rửa sạch củ sen, thái mỏng khoảng 0,5cm. Vừng rang vàng.

Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn, đổ củ sen vào xào. Tiếp theo, cho hành lá, muối và đường vào xào tiếp khoảng 2-3 phút. Sau đó, đổ nước vào, vặn nhỏ lửa, nấu khoảng 5 phút. Đổ món ăn ra đĩa, rắc vừng lên trên.

### Cách dùng:

Món này dùng nóng với cơm, chấm nước tương và có thể ăn kèm rau sống.



## Công dụng:

Củ sen là một món ăn giàu dinh dưỡng, giảm nhiệt, giảm bầm tím, tăng cường chức năng của tim và dạ dày. Từ củ sen chúng ta có thể chế biến món ăn chay tốt cho sức khỏe.

## Kẹo mềm sơn tra

### Thành phần:

- Sơn tra tươi: 500gr
- Đường cát trắng: 500gr.

### Cách chế biến:

Rửa sạch sơn tra, thái nhỏ, cho vào nồi, thêm nước vừa đủ, đun, cứ 20 phút chắt lấy nước 1 lần, lại thêm nước đun tiếp, làm như thế 3 lần.

Gộp nước sơn tra, tiếp tục đun nhỏ lửa cho tới khi hơi đặc, thêm đường, khuấy đều cho đường tan hết và chuyển thành dạng trong thì tắt lửa.

Khi sơn tra còn nóng, đổ lên khay sắt tráng men có rải sẵn một lớp đường cát trắng, để nguội, rắc lên trên một lớp đường nữa, cắt thành 150 miếng.

### Cách dùng:

Ngậm ăn tùy thích.

### Công dụng:

Khai vị, tiêu thực khi ăn thịt. Hoạt huyết hóa ứ. Ăn trước bữa cơm thì ăn cơm ngon miệng hơn, ăn sau bữa cơm thì trợ giúp tiêu hóa.



## Ngọc trúc tim lợn

### Thành phần:

- Ngọc trúc: 50gr
- Tim lợn: 500gr
- Gừng tươi, hành, hoa tiêu (mù tạc), muối, đường trắng, mì chính, dầu vừng mỗi thứ lượng vừa đủ.



### Cách chế biến:

Rửa sạch ngọc trúc, thái từng khúc, tắm nước, sắc 2 lần lấy 1000 ml nước thuốc.

Tim lợn bỏ dọc, rửa sạch máu, cho vào nồi cùng với nước thuốc, gừng, hành, hoa tiêu, đun cho tới khi tim lợn chín sáu phần mười thì vớt ra, để nguội.

Cho tim lợn vào nồi nước thuốc có thêm gia vị, đun nhỏ lửa cho chín, vớt ra, lau hết bọt. Cho một lượng vừa đủ nước thuốc có gia vị vào nồi, thêm muối, đường, mì chính và dầu vừng, đun thành dung dịch đặc, bôi đều lên tim lợn, cả bên trong và bên ngoài là được.

### Cách dùng:

Mỗi ngày dùng 2 lần, ăn với cơm.

### Công dụng:

Tĩnh tâm an thần, dưỡng âm sinh tân. Dùng chữa bệnh mạch vành, loạn nhịp tim và các chứng ho khan, phiền khát do nhiệt bệnh làm tổn thương âm.



# Rau cần xào nấm hương

## Thành phần:

- Rau cần: 400gr
- Nấm hương: 50gr
- Dầu mè: 50ml
- Một ít bột năng, cùng gia vị.

## Cách chế biến:

Rửa sạch rau cần, cắt thành từng đoạn dài 2 cm, dùng muối trộn đều rồi rửa sạch lại, để ráo nước.

Nấm hương cắt lát. Bột năng hòa với 50 ml nước và ít muối trộn đều.

Cho dầu mè vào chảo nóng, cho rau cần vào xào 2-3 phút, cho tiếp nấm hương vào. Sau cùng cho nước bột năng vào, nấu sền sệt, cho ra đĩa.

## Công dụng:

Món này dùng thích hợp cho người bị lượng mỡ trong máu cao, người bệnh mạch vành, đồng thời có tác dụng thanh nhiệt bình can.



# Sơn tra ngâm mật ong

## Thành phần:

- Sơn tra tươi: 500gr
- Mật ong: 250gr.

## Cách chế biến:

Rửa sạch sơn tra, bỏ cuống, hạt, cho vào nồi nhôm, thêm nước vừa đủ, đun cho sơn tra chín bảy phần mười.

Khi nước sắp cạn thì cho thêm mật ong, lại đun nhỏ lửa cho chín kỹ. Lấy nước mật, để nguội, cho vào lọ dùng dần.

## Cách dùng:

Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 15-30gr.

## Công dụng:

Khai vị, giúp tiêu hóa, hoạt huyết hóa ứ. Dùng chữa bệnh mạch vành và chứng ăn thịt không tiêu, ỉa chảy.

## BỔ GAN THẬN

### Ba ba hấp gừng

#### Thành phần:

- Ba ba một con cỡ: 200-300gr
- Gừng tươi: 5gr
- Muối, rượu nếp mỗi thứ một chút.

#### Cách chế biến:

Dùng nước nóng rửa sạch bên ngoài, mổ bụng, bỏ ruột, giữ lại gan và trứng, rửa sạch, lau khô.

Đặt ngửa con ba ba lên một cái đĩa, cho gừng đã thái lát, muối và một chút rượu nếp vào bụng. Đem hấp cách thủy 30-45 phút là được.

#### Cách dùng:

Có thể dùng làm món điểm tâm hoặc làm thức ăn trong bữa cơm, chú ý là cần ăn lúc nóng.

#### Công dụng:

Dưỡng âm thanh nhiệt. Dùng cho những trường hợp viêm gan kèm theo sốt nhẹ, đêm ngủ ra mồ hôi trộm. Đây là món ăn có nhiều chất bổ, rất tốt đối với những bệnh nhân viêm gan mạn tính, cơ thể suy nhược.

## Cá lóc nấu với đậu đỏ

### Thành phần:

- Cá lóc: 250gr
- Đậu đỏ: 200gr.



### Cách chế biến:

Cá lóc (hay còn gọi là cá quả) mổ bỏ ruột, cho vào nấu nhừ với đậu đỏ.

### Cách dùng:

Ăn hết trong một lần.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng chữa thận hư nhiễm mỡ.

Cá quả (còn có tên là cá lóc, cá chuối, cá tràu, cá hoa, cá sộp) chữa được nhiều bệnh vì thịt ít mỡ, giàu khoáng và vitamin. Cá quả đen là món ăn dưỡng sinh được ưa chuộng hiện nay trên thế giới vì rất bổ dưỡng và có tác dụng chống oxy hóa...

Theo y học cổ truyền, cá lóc vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng bổ khí huyết, gân xương, trừ đờm (dùng tốt cho những trường hợp bị các bệnh phổi), chữa phụ nữ ít sữa, bồi bổ cho người mới khỏi bệnh vì dễ hấp thụ. Theo ẩm thực dưỡng sinh, cá lóc cho tác dụng cao nhất vào mùa hè để trừ thấp nhiệt do mùa này sinh ra.

## Cá diếc hầm

### Thành phần:

- Cá diếc tươi: 250gr
- Hành: 250gr
- Dầu thực vật, tương, muối, đường, gừng mỗi thứ một chút.



### Cách chế biến:

Cá diếc đem bóc mang, cạo vẩy, mổ bụng giữ lại bong bóng, trứng, bỏ hết các bộ phận nội tạng khác, rửa sạch, để cho róc nước.

Cho 5 thìa dầu vào chảo đun nhỏ lửa tới khi nóng già, cho 3 lát gừng vào rồi lập tức cho cá vào.

Khi thấy da cá chuyển sang màu vàng thì cho tương, muối, đường vào, đổ thêm nửa bát nước lạnh và om trong 10 phút cho ngấm.

Thêm một bát to nước lạnh, đun sôi, đem hành đã bỏ rễ và lá úa nhúng vào nước canh sau đó phủ lên thân cá, đập kín vung, đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng là được.

### Cách dùng:

Dùng làm thức ăn trong bữa cơm.

### Công dụng:

Đây là món ăn chữa bệnh gan. Cá diếc phối hợp với hành có tác dụng bổ gan, chống trướng bụng, xúc tiến tiêu hóa, đối với bệnh viêm gan mãn tính có tác dụng hỗ trợ tốt cho quá trình điều trị.



## Canh vịt non

### Thành phần:

- Vịt non: 1 con
- Thảo quả 1 quả, đậu đỏ: 250gr
- Muối và hành lượng vừa đủ.

### Cách chế biến:

Vịt sau khi giết mổ, bỏ lông và nội tạng, rửa sạch.

Đậu đỏ vo sạch, thảo quả bỏ cuống rửa sạch, cho tất cả vào bụng vịt khâu lại, nấu chín mềm, nêm muối, bột ngọt, hành mỗi thứ một ít.

### Cách dùng:

Dùng canh, ăn thịt lúc bụng đói, có thể dùng làm món ăn phụ.

### Công dụng:

Món canh có tác dụng kiện tỳ khai vị, lợi niệu tiêu thũng, giúp giảm béo phì.

## Cật lợn xào rau kim châm

### Thành phần:

- Cật lợn: 400gr
- Rau kim châm (nên dùng loại khô) 50gr



- Một nhánh gừng, hành, tỏi
- Dầu ăn.

### Cách chế biến:

Cật lợn rửa sạch, chẻ làm đôi, cho vào chảo dầu nóng xào với gừng, hành, tỏi (cắt nhuyễn) đến chín.

Rau kim châm, ngâm nước cho nở ra, cắt thành từng đoạn cho vào sau.

### Công dụng:

Cật lợn có tác dụng bổ thận, mạnh lưng. Nghiên cứu hiện đại còn cho thấy, cật lợn có một số thành phần tương tự thận của người, có tác dụng bồi bổ cho tạng thận, dùng có ích cho người bị thận suy.

Món ăn này còn trị được chứng ra mồ hôi tay, mồ hôi trộm, người mới qua một cơn bệnh...

## Cháo quả dâu

### Thành phần:

- Tang thầm (quả dâu): 30gr  
(Nếu là quả tươi cần 50gr)
- Gạo nếp: 100gr, đường phèn vừa đủ.



### Cách chế biến:

Cho quả dâu vào ngâm nước, rửa sạch rồi nấu cháo với gạo nếp, nên dùng nồi đất. Cháo chín kỹ thì cho thêm đường phèn, khuấy tan đường là được.

### Cách dùng:

Ngày ăn 2 lần vào lúc đói, có thể ăn thường xuyên.

### Công dụng:

Bổ gan, tư thận, dưỡng huyết, sáng mắt. Thích hợp với người can thận âm hư dẫn đến hoa mắt chóng mặt, thị lực giảm sút, nghe kém, đau lưng mỏi gối, bạc tóc sớm, táo bón.

## Cháo ngô đồng

### Thành phần:

- Ngô đồng: 300gr
- Một củ cà rốt
- Một khúc bí đao.



### Cách chế biến:

Ngô cho vào nấu, ninh cho nhừ, nóng.

Lấy 1 củ cà rốt non (không lõi), một khúc bí đao.

Hai thứ thái lát, luộc chín cùng một ít hành rồi xếp vào khay cùng một ít rau mùi.

Đổ cháo ngô còn nóng lên trên.

Sau 1 giờ, cháo đông lại, cho ra đĩa cắt thành miếng.

### Cách dùng:

Ăn với muối vừng, lạc hoặc tương.

### Công dụng:

Đây là món ăn chay có tác dụng kiện tỳ, lợi thủy, dùng tốt cho người bị bệnh thận.



Việc ăn cháo bột ngô (ngày 2 bữa, ăn nóng) sẽ giúp giảm mỡ, hạ huyết áp cho những người bị cholesterol máu cao và các bệnh tim mạch khác. Còn món cháo nấu từ ngô non bào, gạo và khoai mài có tác dụng tốt đối với bệnh nhân tiểu đường bị suy dinh dưỡng.

Theo Đông y, các bộ phận của ngô đều được dùng làm thuốc với công dụng chính là lợi thủy, tiêu thũng, trừ thấp, góp phần trừ một số bệnh như bấu cổ, sốt rét. Theo Tây y, ngô chứa nhiều kali, có tác dụng tăng bài tiết mật, giảm bililubin trong máu. Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy ngô có lợi cho hệ tiêu hóa, tim mạch, tiết niệu, sinh dục; chống ôxy hóa, lão hóa, ung thư.

Tuy nhiên, không nên ăn ngô già luộc nguyên cả bắp để tránh gây hại cho men răng và khó tiêu (nhất là đối với trẻ em và người cao tuổi). Nên dùng ngô non, ngô sữa (băm ra sữa) để chế biến các món ăn. Còn ngô khô cần được xay nhỏ hoặc tán thành bột.

## Gan lợn xào củ cải

### Thành phần:

- Gan lợn: 250gr
- Củ cải: 250gr
- Dầu thực vật, bột mì, muối, mì chính, gia vị vừa đủ.

### Cách chế biến:

Gan lợn đem rửa sạch, thái lát mỏng, trộn đều với muối, tẩm chút bột mì.



Củ cải cũng thái lát mỏng, cho một thìa dầu thực vật vào chảo đun nóng già, cho củ cải vào xào khi gần chín thì xúc củ cải ra.

Cho 2 thìa dầu vào đun nóng già, cho gan lợn vào xào độ 3 phút rồi đổ củ cải vào xào tiếp khoảng 3 phút, thêm mắm muối, gia vị rồi múc ra là được.

### Cách dùng:

Dùng làm thức ăn trong bữa cơm hằng ngày.

### Công dụng:

Bổ gan, sáng mắt, thanh nhiệt, tiêu thực; đối với bệnh viên gan mạn tính và viêm túi mật có tác dụng điều trị nhất định

Còn có tác dụng phòng biến chứng từ viêm gan sang ung thư gan.

## Ngó sen nhồi đỗ xanh táo nhân

### Thành phần:

- Đỗ xanh: 200gr
- Táo nhân: 50gr
- Ngó sen to 4 cái.

### Cách chế biến:

Đỗ xanh và táo nhân đem ngâm nước nửa giờ rồi vớt ra.

Ngó sen rửa sạch, cắt ra một mẫu ngắn để riêng.

Nhồi đỗ xanh và táo nhân vào trong các lỗ rỗng của ngó sen, lấy mẩu đã cắt ra dây kín dùng tăm tre ghim lại cho chắc, sau đó đặt ngang vào nồi.

Đổ nước lạnh vào đun trong 2-3 giờ, nếu nước cạn thì đổ thêm, đun tới khi ngó sen chín như là được.

### Cách dùng:

Hằng ngày dùng món này điểm tâm buổi sáng, thêm chút đường vào cho ngon miệng, nước sắc có thể dùng như nước canh.

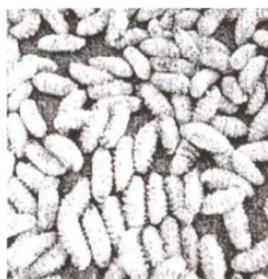
### Công dụng:

Tăng cường chức năng tiêu hóa (kiện tỳ), bổ gan, an thần, thanh nhiệt giải độc, có giá trị dinh dưỡng cao. Sử dụng trong trường hợp viên gan mãn tính kèm theo kém ngủ hay ngủ mê.

## Nhộng tằm xào hoa hẹ

### Thành phần:

- Nhộng tằm: 300gr
- Hoa hẹ: 100gr
- Gia vị, nước mắm vừa đủ
- Dầu ăn.



### Cách chế biến:

Nhộng tằm rửa sạch cho vào nồi, cho nước mắm vừa đủ, đun nhỏ lửa cho tới khi khô, cho dầu ăn vào, bật to lửa và cho hoa hẹ đã rửa sạch vào. Sau đó bắc ra ăn ngay.

## Cách dùng:

Nhộng tầm và hoa hẹ là hai món ăn ngon và thường được sử dụng trong bữa ăn hằng ngày.

Nhộng tầm nằm trong kén tầm. Sau khi kéo lấy tơ, người ta lấy con nhộng trong vỏ kén. Nhộng tầm lấy ra ăn ngay rất ngon. Nhộng tầm là giai đoạn chuẩn bị để biến thành bướm tầm đẻ trứng, vì thế có nhiều chất bổ dưỡng.

## Công dụng:

Theo Đông y, nhộng tầm có và thận khí vượng. Nhộng tầm dùng để trị suy nhược cơ thể, già yếu, liệt dương...

Cây hẹ có tên là cửu thái, tên khoa học là *Allium odorun*. Thông thường, người ta dùng lá hẹ làm đồ gia vị. Hoa hẹ có ít nhưng làm thuốc tốt hơn. Hoa hẹ có các tính trị liệu sau:

Giúp bổ thận, dùng để trị mộng tinh, khí hư, đau bụng kinh, đau lưng, mỏi gối, đau hai bên hông, nhức nhối trong chân, lạnh chân; tốt cho tiêu hóa; bổ phổi, tiêu đờm; tốt cho các bệnh nhân tiểu són, đi tiểu nhiều lần.

Khi kết hợp hai món ăn này với nhau sẽ có tác dụng tốt cho sức khỏe, cả hai đều có tính bồi bổ làm thận ấm.

# Thiên ma ngư đầu

## Thành phần:

- Thiên ma: 25g



- Xuyên khung: 10gr
- Phục linh: 10gr
- 1 con cá chép: 1000gr
- Xì dầu, rượu trắng, muối, mì chính, đường, bột hạt tiêu, hành, gừng, bột đậu vừa đủ.



### Cách chế biến:

Làm cá chép sạch vẩy, bỏ mang và ruột, rửa sạch, đặt vào khay.

Thái xuyên khung và phục linh thành miếng to, ngâm vào nước vo gạo lần thứ hai, lại đem thiên ma ngâm vào nước vo gạo đã dùng để ngâm xuyên khung, phục linh, ngâm 4-6 giờ, vớt thiên ma ra, đặt lên cơm tẻ, hấp kỹ, thái lát.

Nhồi thiên ma vào đầu và bụng cá, vẫn đặt cá trên khay, thêm hành, gừng và ít nước, cho vào lồng hấp khoảng 30 phút.

Cá hấp xong thì nhặt bỏ hành, gừng, lấy bột đỗ, nước canh, đường trắng, muối, rượu, xì dầu, mì chính, hạt tiêu, dầu vừng đun sôi sền sệt, đổ lên cá là được.

### Cách dùng:

Ăn cùng bữa cơm, ngày 2 lần.

### Công dụng:

Bình can tức phong, định kinh chỉ thống, hành khí hoạt huyết, thích hợp với người hư hỏa nhức đầu, mắt mờ tối, chân tay tê mỏi, suy nhược thần kinh, chóng mặt do cao huyết áp.

# Tang thầ̃m mậ̃t cao

## (Cao đầ̃u mậ̃t ong)

### Thành phần:

- Quả đầ̃u tưỡi (hoặ̃c 500gr đầ̃u khô): 1000gr
- Mậ̃t ong: 300gr.

### Cá̃ch chế biế̃n:

Rử̃a sạ̃ch quả đầ̃u, cho vào ít nướ̃c lượ̃c chín, 30 phứ̃t lại chấ̃t nướ̃c ra mộ̃t lầ̃n, cho thễm nướ̃c vào đũn lậ̃i 30 phứ̃t chấ̃t thễm mộ̃t lầ̃n nũ̃a.

Trộn lẫ̃n 2 đợ̃t nướ̃c chấ̃t nà̃y, đũn nhỏ lử̃a cô đặ̃c quánh, cho thễm mậ̃t ong đũn sôi thì bắ̃c ra, để nguộ̃i cấ̃t vào lọ̃ dũng dầ̃n.

### Cá̃ch dũng:

Mỗ̃i lầ̃n dũng mộ̃t thìa canh, cho vào trong nướ̃c sôi để tan loã̃ng ra rồi ướ̃ng, ngà̃y ướ̃ng 2 lầ̃n.

### Công dụñg:

Tư bở̃ can thậ̃n, thồ̃ng nhĩ̃ minh mự̃c (thính tai sắ̃ng mắ̃t), thĩ̃ch hợ̃p vớ̃i ngườ̃i mắ̃t ngủ̃, hay quên, mắ̃t mờ̃ tai kếm, háo nướ̃c, táo bón, tó̃c bạc sớ̃m.



## BỔ KHÍ

### Bánh ký di

#### Thành phần:

- Sinh khiếm thực (hạt sún): 180gr
- Sinh kê nội kim: 90gr
- Bột mỳ trắng: 250gr
- Đường trắng vừa đủ.



#### Cách chế biến:

Dùng nước rửa sạch hạt sún tươi, bóc bỏ vỏ, sấy khô, giã nhỏ thành bột, qua rây mịn.

Giã nhỏ kê nội kim, rây mịn, đổ vào bát, cho thêm nước sôi ngâm khoảng nửa ngày.

Đổ bột hạt sún, bột mỳ, đường trắng vào trong nước ngâm kê nội kim rồi trộn đều, nhào thành một lớp bột, nặn thành bánh nhỏ và mỏng, nướng chín vàng như bánh quy.

#### Cách dùng:

Có thể ăn bất kể lúc nào thích ăn.

#### Công dụng:

Bồi bổ người già, hóa đờm lý khí. Thích hợp cho người già khí hư nhược, đờm khó tiêu thoát, đờm khí tích tụ, tức ngực khó thở, đau ngực, nghĩa là nên dùng cho người già khí hư đờm vượng, cũng dùng trị thoát vị bụng (sa ruột).

# Cháo sâm linh

## Thành phần:

- Nhân sâm: 10gr
- Bạch Phục linh (bỏ vỏ đen): 10gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Sinh khương (gừng tươi): 10gr
- Muối vừa đủ.



## Cách chế biến:

Nấu nhân sâm, phục linh, sinh khương, chặt bỏ bã lấy nước.

Cho gạo vào nước thuốc này nấu thành cháo, vừa chín tới thì cho thêm muối, khuấy đều.

**Cách dùng:** Ăn khi đói.

## Công dụng:

Kiện tỳ, ích khí, bổ hư, thích hợp với người hư doanh thiếu khí, cũng có thể trị vị khí bất hòa, chán ăn, sụt cân dần dần.

# Cháo nhân sâm

## Thành phần:

- Bột nhân sâm: 3gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Đường phèn vừa đủ.

## Cách chế biến:

Vo sạch gạo, trộn với bột nhân sâm, cho vào nồi đất hoặc nồi nhôm, cho thêm đủ nước.

Đun to lửa cho sôi, chuyển sang nhỏ lửa sặc cho tới lúc cháo chín.

Cho đường phèn và nước vào một nồi khác, nấu thành nước đường đặc, rồi đổ từ từ vào cháo đã chín, khuấy đều thành cháo đường.

Trong khi nấu cháo phải tránh dùng các dụng cụ bằng sắt.

## Cách dùng:

Nên ăn lúc đói, hai bữa sáng tối trong mùa đông.

## Công dụng:

Ích nguyên khí, bổ ngũ tạng.

Thích hợp với người già yếu, có các chứng suy yếu khí huyết và tân dịch như ngũ tạng suy nhược, mỏi mệt, hư tổn, ăn uống không ngon miệng, tâm hoảng, thờ đốc, mất ngủ, hay quên, hoạt động sinh dục suy yếu.



### **Chú ý:**

Những người thể chất âm hư hỏa vượng hoặc người trung niên, người cao tuổi khỏe mạnh cường tráng không nên dùng, cũng không nên dùng trong mùa hè nóng nực. Khi ăn cháo nhân sâm, không được ăn củ cải và uống nước trà.

## **Canh rau sam**

### **Thành phần:**

- Rau sam tươi: 500gr
- Đường trắng vừa đủ.

### **Cách chế biến:**

Rửa sạch rau sam, cắt nhỏ, thêm nước, đun lấy nước đặc, thêm ít đường trắng.

### **Cách dùng:**

Mỗi lần uống 200gr, mỗi ngày 3 lần.

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm, chỉ huyết chỉ ly. Đối với ly trực khuẩn càng có hiệu quả tốt.



## BỔ MÁU

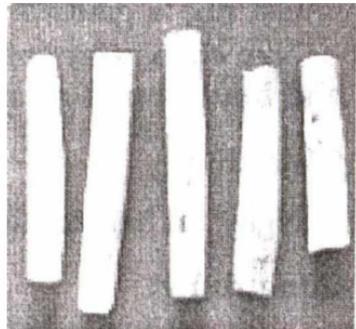
### Cháo sơn dược

#### Thành phần:

- Sơn dược phiến khô: 30gr
- Gạo nếp: 50gr

#### Cách chế biến:

Cho sơn dược, gạo nếp và một ít đường vào nấu thành cháo nhuyễn.



#### Cách dùng:

Có thể ăn hai lần sáng tối suốt quanh năm, ăn nóng.

#### Công dụng:

Bổ tỳ vị, tư phế, bổ thận cố tinh. Thích hợp với người tỳ hư ỉa chảy, thận hư di tinh, lỵ mạn tính, hư lao ho nhiều, khí huyết không đủ, ăn không ngon miệng, miệng khô khát, đại tiện táo bón.

## Cháo a giao

### Thành phần:

- A giao: 15gr (Da lừa cạo bỏ lông, nấu và cô đặc lại).
- Gạo nếp: 100gr.



### Cách chế biến:

Giã nhỏ a giao.

Nấu cháo gạo nếp, chờ chín, cho thêm a giao, ninh nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

### Cách dùng:

Ngày ăn hai lần sáng tối vào mùa thấp nhiệt.

### Công dụng:

Dưỡng huyết chỉ huyết, tư âm nhuận phế, an thai. Thích hợp với người huyết hư, mặt vàng vờ, chóng mặt, tim đập mạnh, ho lao, ho ra máu, đi ngoài ra máu.

## Cháo hải sâm

### Thành phần:

- Hải sâm: 200gr
- Gạo: 100gr.

### Cách chế biến:

Ngâm kỹ hải sâm, rửa sạch, thái nhỏ lược kỹ cho nhừ, nấu với gạo thành cháo nhuyễn.



**Cách dùng:**

Ăn tùy thích.

**Công dụng:**

Bổ thận, ích tinh, dưỡng huyết. Thích hợp với người tinh huyết suy tổn, thể chất hư nhược, hoạt động sinh dục sút kém, di tinh, đái dắt.

## **Cháo ba thái**

(Cháo cỏ chân vịt)

**Thành phần:**

- Cỏ chân vịt: 250gr
- Gạo tẻ: 250gr
- Muối ăn, bột ngọt vừa đủ.

**Cách chế biến:**

Rửa sạch cỏ chân vịt, ngâm nước sôi một lát, thái nhỏ từng khúc.

Vo sạch gạo cho vào nồi, thêm nước nấu cháo gạo chín nhừ, cho cỏ chân vịt vào cháo, nấu tiếp thật nhuyễn, thêm muối và bột ngọt vừa đủ.

**Cách dùng:**

Ăn thay cơm, ăn no.

**Công dụng:**

Dưỡng huyết, nhuận táo. Thích hợp với người thiếu máu, táo bón và cao huyết áp.



## BỔ TỶ VỊ

### Bánh ích tỳ

#### Thành phần:

- Bạch truật: 30gr
- Can khương: 6gr
- Hồng táo: 250gr
- Kê nội kim: 15gr
- Bột mì: 500gr
- Dầu ăn và muối vừa đủ.

#### Cách chế biến:

Dùng vải mỏng gói kín bạch truật và can khương rồi cho vào nồi, cho thêm hồng táo và nước vừa đủ, đun to lửa thật sôi, sau đó để nhỏ lửa khoảng 1 giờ đồng hồ, vớt hết gói vải và hạt hồng táo ra, đánh nhuyễn thịt táo thành nước táo sệt.

Tán nhỏ kê nội kim thật mịn, trộn đều với bột mì, rồi đổ nước táo vào, thêm muối và nước vừa đủ, nhào kỹ thành bột bánh.

**Cách dùng:** Làm bánh rán ăn thay cơm.

#### Công dụng:

Kiện tỳ ích khí, khai vị tiêu thực, thích hợp với người chán ăn, ăn xong đau bụng, di lỏng kéo dài, các bệnh dạ dày ruột mạn tính.



## Bao tử lợn hầm tiêu sọ

### Thành phần:

- Một cái bao tử lợn loại nhỏ: 200-300gr
- Rượu ngon: 100ml
- Tiêu sọ (tiêu màu trắng): 30 hạt.

### Cách chế biến:

Bao tử lợn không xẻ ra mà lợn mặt trong ra rửa sạch.

Dùng dây thắt cuống bên dưới lại, rồi cho vào bên trong 100 ml rượu ngon và 30 hạt tiêu sọ (loại tiêu chín đỏ trên cây hái xuống chà sạch vỏ, còn lại lõi màu trắng bên trong).

Buộc miệng bao tử lại và cho vào nồi bằng sứ, cho tiếp 100 ml rượu ngon vào, đậy nắp và chưng cách thủy chừng 30 - 45 phút.

Sau đó lấy bao tử ra thái nhỏ, chấm nước mắm hay muối tiêu để ăn (có thể dùng cả nước hầm bên trong nồi).

### Cách dùng:

Nếu đau lâu thì mỗi tuần dùng một nồi; dùng liên tục 3-4 tuần, bệnh sẽ giảm.

### Công dụng:

Món này trị chứng đau bao tử do lạnh (tỳ vị hư hàn).



# Cháo nấm hương

## Thành phần:

- Tiểu mễ (kê): 50gr
- Hương cô (nấm hương): 50gr.

## Cách chế biến:

Nấu cháo kê, chặt lấy nước cháo, cho thêm nấm hương vào nấu tiếp.

## Cách dùng:

Ngày ăn ba lần, dùng liên tục sẽ có hiệu quả tốt.

## Công dụng:

Đại ích vị khí, thích hợp với người khí hư kém ăn, dùng làm món khai vị.

# Cháo trư tý (Lá lách lợn)

## Thành phần:

- Dạ dày lợn: 500gr; lá lách lợn: một cái
- 100gr gạo tẻ.

## Cách chế biến:

Rửa sạch dạ dày và lá lách lợn, nấu cháo với gạo.

## Cách dùng: Ăn lúc đói.

**Công dụng:** Kiện phúc ích khí, thích hợp với người tì vị khí hư, ăn không tiêu.

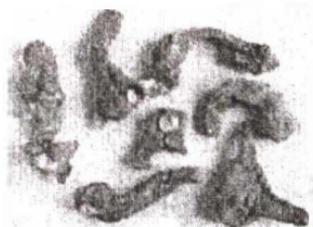


## BỒI BỔ SẮC ĐẸP

### Canh hoàng tinh chân giò lợn

#### Thành phần:

- Chân giò lợn: 750gr
- Hoàng tinh: 20gr
- Đẳng sâm: 10gr
- Đại táo: 50gr
- Bạch khấu: 2gr
- Canh nước thịt: 2000ml
- Sinh khương 15gr
- Hành hoa: 15g; rượu: 50ml
- Muối ăn: 5gr; xì dầu: 10gr
- Hạt tiêu: 3gr; mì chính: 2gr.



#### Cách chế biến:

Rửa sạch đẳng sâm, hoàng tinh, đại táo, thái đẳng sâm thành từng đoạn dài khoảng 3 cm, giã nhỏ bạch khấu, đập dập sinh khương, thái hành thành từng đoạn ngắn.

Rửa sạch chân giò, cạo hết lông, nhúng vào nồi nước sôi cho sạch hết máu, vớt ra dùng nước lã rửa sạch.

Bắc nồi đất lên bếp, cho chân giò, hoàng tinh, đẳng sâm, đại táo, sinh khương, hành thái sẵn, muối, bột hạt tiêu vào trong nước thịt, thêm rượu, xì dầu rồi đun to lửa cho sôi, vớt bọt, lại đun nhỏ lửa cho

chân giò chín nhừ, vớt bỏ hành và gừng, cho thêm mì chính đủ ngọt là xong.

### **Công dụng:**

Kiện tỳ bổ phế, thích hợp với người tỳ vị hư nhược, ăn không tiêu, kém ăn, phế hư ho nhiều, thân thể suy nhược sau khi ốm. Có tác dụng tăng cường thể trạng, người khỏe dùng canh này sẽ có tác dụng làm da dẻ hồng hào nhuận sắc và trẻ trung hơn.

## **Canh bí đao**

### **Thành phần:**

- Bí đao cả vỏ: 500gr
- Trần bì
- Gừng tươi, muối.

### **Cách chế biến:**

Bí đao để hạt rửa sạch thái miếng bỏ vào nồi, cho thêm trần bì, gừng tươi, muối, nước vừa đủ, đun chín bí thì ăn bí, uống canh.

### **Cách dùng:**

Mỗi ngày 1 lần.

### **Công dụng:**

Hạt bí đao lợi thấp, vỏ bí đao thì lợi thủy, bí đao ăn cả vỏ hạt thì công hiệu càng cao. Trần bì có tác dụng lý khí, kiện tỳ, lợi thấp, gừng hành thông dương hóa ẩm lợi thủy ăn kết hợp với bí đao sẽ hỗ trợ giảm béo.



Theo các nhà dinh dưỡng học, bí đao không chứa chất béo, có chứa hợp chất hóa học Hytorin-caporic, chất này khống chế đường chuyển hóa thành mỡ, có thể ngăn chặn sự tích lũy mỡ trong cơ thể chống béo phì, có thể dùng bí đao làm canh ăn hàng ngày.

## Cá mè bọc lá sen

### Thành phần:

- Cá mè lọc thịt: 500gr
- Bạch khấu nhân: 3g
- Lá sen tươi 3 tấm, mỡ chài: 150gr
- Gừng tươi: 15g, xì dầu: 30gr, rượu: 10gr
- Muối: 1g, bột hạt tiêu: 2g, mì chính: 1g
- Lá chè tươi: 25g, đường trắng: 30gr, cơm tẻ: 60gr.

### Cách chế biến:

Cá mè rửa sạch, thái thành 12 miếng vuông, khoảng 3 cm mỗi cạnh.

Gừng tươi rửa sạch giã nhỏ, lá sen rửa sạch, nhúng nước sôi cho mềm rồi lấy ra thả vào nước lạnh, cắt thành 12 mảnh.

Mỡ lợn cũng rửa sạch và cắt thành 12 miếng. Giã bạch khấu nhân thành bột mịn.

Ướp cá mè trong xì dầu, rượu, muối, bột bạch khấu nhân và bột gừng, hạt tiêu, mì chính trong khoảng 10 phút.

Sau đó dùng mỗi miếng mỡ chài gói một miếng cá mè, cho tất cả vào mảnh lá sen gói kín lại.



Cho cơm, lá chè tươi, đường trắng vào nồi trõ, thêm 500 ml nước. Bèn trên đặt vỉ đồ sôi, xếp cá mè gói lá sen lên trên vỉ.

Dun nhỏ lửa để hấp cá, chờ cạn hết nước, cơm, lá chè tươi và đường cháy bốc khói hun trong khoảng 10 phút, có thể lấy cá ra, xếp vào đĩa, bóc lá sen khi ăn.

### **Công dụng:**

Ôn bổ tỳ vị, giải thử khử thấp. Thích hợp với người tỳ vị khí hư, do thử thấp sinh ra chướng bụng khó tiêu, kém ăn, tiêu chảy. Có tác dụng bồi bổ cơ thể, làm cho thiếu nữ da dẻ hồng hào, tươi tắn sắc diện, bồi dưỡng trẻ đang tuổi lớn, làm giảm cân đối với người béo phì.

## **Cháo hạt sen**

### **Thành phần:**

- Hạt sen non: 20gr
- Gạo tẻ: 100gr.

### **Cách chế biến:**

Bỏ hạt sen non vào nước, rửa sạch bóc vỏ, bỏ tâm sen, cho vào nồi thêm nước, nấu chín nhừ.

Vo sạch gạo, cho vào nồi nấu thành cháo loãng, cho hạt sen đã nhừ vào rồi khuấy đều, thật nhuyễn là được.

### **Cách dùng:**

Ăn lúc đói hoặc ăn thay cơm.



## Công dụng:

Kiện tỳ bổ thận. Thích hợp với người tỳ hư kém ăn, di ngoài phân loãng, mỏi mệt, thận hư, đái dắt, di tinh, tâm hư mất ngủ, hay quên, tim đập mạnh. Có thể dùng cho những người cần bồi bổ cơ thể đã bị suy nhược sau khi ốm.

## Cháo tùng tử

### Thành phần:

- Tùng tử nhân: 50gr
- Gạo tẻ: 50gr
- Mật ong vừa đủ.



### Cách chế biến:

Giã nhỏ tùng tử nhân, nấu với gạo thành cháo, khi chín nhừ cho thêm chút mật ong.

### Cách dùng:

Ăn lúc đói buổi sáng và buổi tối trước lúc đi ngủ.

### Công dụng:

Bổ hư dưỡng dịch, nhuận phế hoạt tràng. Thích hợp với người trung niên, người già và người thân thể suy nhược già trước tuổi, suy nhược sau khi đẻ, hoa mắt vầng dầu, phổi nóng ho nhiều, ho ra máu, táo bón lâu.



## Cháo hạnh nhân

### Thành phần:

- Diêm hạnh nhân (bỏ vỏ, mầm): 10gr
- Gạo tẻ: 50gr.

### Cách chế biến:

Xay diêm hạnh nhân thành nước bột nhão, vo sạch gạo, đổ cả vào nồi, cho thêm nước, đun sôi, để nhỏ lửa ninh nhừ nhuyễn.

### Cách dùng:

Có thể ăn thêm hai lần mỗi ngày vào sáng tối, ăn nóng.

### Công dụng:

Chỉ khái bình xuyên. Thích hợp với người ho nhiều, thờ dốc. Người khỏe mạnh dùng cháo này có thể bồi bổ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.

## Gà rán hoàng tinh

### Thành phần:

- Gà: 1300gr



- Hoàng tinh: 50gr
- Đẳng sâm: 25g, Hoài sơn dược: 25g
- Nước canh thịt: 1500ml
- Sinh khương: 15g
- Hành hoa: 15g, muối tinh: 5g, hạt tiêu: 5g, rượu vang: 50gr, mì chính: 2g, mỡ nước: 70gr.

### Cách chế biến:

Rửa sạch hoàng tinh, đẳng sâm, hoài sơn dược, thái đẳng sâm thành từng khúc 5 cm, cắt lát hoài sơn dược.

Mổ gà vặt sạch lông, chặt bỏ móng chân, moi hết lòng ruột, rửa sạch, nhúng qua nồi nước sôi, vớt ra chặt thành miếng to. Rửa sạch gừng tươi, đập giập, hành rửa sạch thái khúc.

Bắc nồi lên bếp, cho mỡ vào, phi gừng hành thật thơm, cho thịt gà chặt miếng vào cùng với đẳng sâm, hoài sơn dược, hoàng tinh, muối, bột hạt tiêu, thêm chút rượu, đun to lửa để rán chín vàng, bỏ hết bột váng, để nhỏ lửa 3 giờ đồng hồ.

Lúc gà chín kỹ sẽ nhạt hết hành gừng ra không dùng, thêm chút mì chính vừa đủ vào là được.

### Công dụng:

Bổ tỳ vị, an ngũ tạng. Thích hợp với người tỳ vị hư nhược, đi ngoài phân lỏng, gây yếu sút cân, kém tiêu hóa, đói hạ. Dùng thường xuyên có thể phòng trừ suy nhược già yếu, tăng cường cơ bắp. Đối với phụ nữ do sinh hoạt tình dục quá độ sinh ra các chứng đau lưng, mỏi mệt, đái dầm, nhức đầu, dùng món này cũng đều có hiệu quả tốt.



# Gô bô canh dưỡng sinh

## Thành phần:

- Củ gô bô tươi: 80gr
- Củ cải trắng: 250gr
- Củ cà rốt: 100gr
- Lá củ cải tươi: 50gr
- Lá củ cải trắng khô: 8gr
- 1 tai lớn, 2 tai nhỏ nấm hương Nhật.



## Cách chế biến:

Tất cả các nguyên liệu trên: gôbô, củ cải, cà rốt, lá cải, củ cải trắng khô, nấm hương đều đem rửa sạch, xắt lát không gọt vỏ.

Nấu sôi hỗn hợp rau củ nêu trên với 1,5 - 2 lít nước dùng (lượng nước bằng 3 lượng rau). Khi nước sôi cho lửa nhỏ nấu thêm 1 giờ.

## Cách dùng:

Dùng món canh dưỡng sinh này như nước uống thông thường, mỗi ngày khoảng 600ml.

## Công dụng:

Có tác dụng bồi bổ cơ thể, tăng cường sinh lực, phòng ngừa bệnh phong thấp và 1 số bệnh nan y.

### *Chú ý:*

Khi nấu nên đậy nắp không cho nước bay hơi. Dùng nồi đất, nồi thủy tinh, nồi inox.

Không dùng các loại nồi tráng men, tráng hóa chất.

## MÓN ĂN CHO PHỤ NỮ

### Canh đậu phụ, chân giò hun khói

#### Thành phần:

- Đậu phụ: 250gr
- Trứng gà: 1 quả
- Chân giò hun khói: 30gr
- Mỡ lợn, canh xương lợn, rượu, gia vị, tinh bột, muối tinh, hành lá... lượng vừa đủ.

#### Chế biến:

Đập trứng vào bát sứ, cho tinh bột lượng vừa phải và trộn đều.

Chân giò hun khói, rửa sạch, thái nhỏ hạt lựu, đậu phụ cắt hình tam giác nhỏ, xếp phẳng trên đĩa đã thoa mỡ, đổ trứng lên, trộn khuấy đều, bên trên xếp các viên chân giò hun khói, đưa vào chỗ hấp chín rồi lấy ra.

Dun sôi canh xương lợn, đổ đậu phụ đã hấp chín vào, để sôi lại, thêm muối tinh, hành lá.

**Cách dùng:** Ăn cùng cơm hằng ngày.

#### Công dụng:

Làm tăng hứng thú ăn uống cho sản phụ đối với những người sau sinh mệt mỏi.



## Canh đậu phụ giá đỗ

### Thành phần:

- Giá đậu xanh: 250gr
- Đậu phụ: 250gr
- Mỡ lợn: 50gr
- Muối tinh, hành cọng đủ dùng.

### Cách chế biến:

Nhặt rửa sạch giá, để ráo nước, cho vào bát ngâm nước nóng để khử mùi ngái. Đậu phụ thái vuông khoảng 1cm<sup>2</sup>.

Đặt nồi lên bếp, cho mỡ lợn vào đun nóng già, cho cọng hành phi dậy mùi thơm thì cho giá đậu xanh vào xào chín một nửa, đổ 1 lít nước sôi, cho to lửa để 30 phút thì cho đậu phụ vào đun tiếp 20 phút khi nước canh có màu trắng sữa, cho muối vào là được, ăn cùng cơm.

### Công dụng:

Dụng bổ tỳ ích vị, bổ máu thông sữa, thích hợp dùng cho sản phụ.

## Canh trai hành răm

### Thành phần:

- Trai: 1000gr
- Hành, răm vừa ăn, gia vị, mắm.



### Cách chế biến:

Trai luộc chín thái nhỏ ướp mắm muối gia vị, xào lăn.

Nước luộc trai lọc trong, đun sôi, cho trai đã xào vào.

Cho hành và rau răm thái nhỏ.



### Cách dùng:

Ăn nóng, ăn với cơm. Có thể xào lăn với cà chua hoặc quả dứa, hoặc me ta được món canh chua trai.

### Công dụng:

Theo Đông y, trai vị ngọt đậm, tính hàn, có công năng bổ âm, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc; thường dùng cho trẻ em hay ra mồ hôi trộm, chậm lớn, phụ nữ có thai, cho con bú, băng huyết, khí hư và chữa mắt bị sưng đỏ do nhiệt, nhặm mắt. Nó rất tốt cho người bị lòi dom, trĩ chảy máu. Thịt trai khô là thức ăn, thuốc bổ thận từ xưa của y học Đông phương.

Canh trai giải nhiệt ngày hè sẽ ngon miệng, mát, bổ.

## Canh rau ngọt thịt lợn

### Thành phần:

- Rau ngọt: 1 bó
- Thịt lợn thăn: 200gr.



## Cách chế biến:

Rau ngót tuốt lá, bỏ những lá vàng, lá úa đem rửa sạch, vò qua cho mềm.

Thịt băm nhỏ, xào chín, cho nước vào đun sôi (tùy lượng người ăn) cho rau vào nêm gia vị vừa đủ.

## Công dụng:

Rau ngót vừa bổ dưỡng lại giúp nhuận tràng, thanh nhiệt, giải độc. Chị em phụ nữ sau sinh và người ốm dậy ăn canh rau ngót rất tốt.

Thịt lợn (loại thăn tươi) có thành phần dinh dưỡng cao, giàu chất đạm, chất béo và chất đường.

Ngoài ra còn có nhiều khoáng chất và các vitamin.

Thịt lợn giúp cho sự phát triển về thể chất và trí tuệ, nhất là não bộ.

Trong dân gian còn dùng lá rau ngót để chữa sót nhau cho sản phụ và tưa lưỡi ở trẻ em. Dùng lá non, giã nhỏ, lấy nước cốt thấm vào bông đánh nhẹ trên lưỡi cho trẻ. Cũng lá rau giã uống sống sau 15 phút nhau sẽ bong.

## Canh cua, mướp, mồng tơi, rau đay

*Canh là món ăn không nên thiếu trong 2 bữa ăn chính hằng ngày, nhất là vào mùa nóng, cơ thể mệt mỏi, ra nhiều mồ hôi nên kém ăn, cần bổ sung nhiều nước.*



## Thành phần:

- Cua đồng: 500gr
- Mướp hương: 1 quả
- Rau mồng tơi, rau đay.

## Cách chế biến:

Mướp hương nạo sạch vỏ, rửa thái miếng; rau mồng tơi, rau đay mỗi thứ một ít rửa sạch, thái nhỏ.

Lọc cua thật kỹ, đun sôi, gạt gạch sang bên cho rau và mướp vào cùng đun chín để nguội, cho gia vị vừa đủ, canh cua ăn với cà pháo muối giòn rất hợp vị.

## Công dụng:

Cua đồng rất giàu dinh dưỡng, nhiều đạm, chất béo và nhất là canxi, photpho; ngoài ra còn có sắt và các vitamin B1, B2, PP... Cua có tác dụng giảm đau nhức cơ xương khớp.

Người ta thường giã cua, lọc nước uống sống trong trường hợp bị ngã, bị đòn, bị đụng dập các bắp cơ, mình mẩy đau nhức, chân tay mệt mỏi, không muốn vận động.

Mướp vị ngọt, tính bình, không độc, vừa là rau ăn lại có tác dụng nhuận tràng, thanh nhiệt, giải độc, hoạt huyết, cầm máu và lợi sữa. Chị em phụ nữ sau sinh nở ăn mướp rất lành.

Mồng tơi vị chua, hàn, không độc, tác dụng lợi tiểu, chữa táo bón, đau đầu do trúng nắng.

Rau đay vị đắng tính bình, lá rau có chất nhày, nấu ăn nhuận tràng rất tốt, thông tiểu tiện, chữa táo bón, mát gan mát ruột. Rau đay còn chữa được ho khan, lợi sữa. Chị em phụ nữ sau sinh ăn rau đay sẽ có tỷ lệ chất béo trong sữa cao hơn các loại rau khác.



## Cháo nước cốt gà

### Thành phần:

- Gà mái: 1000gr
- Gạo tẻ: 100gr.



### Cách chế biến:

Mổ gà rửa sạch, hầm lấy nước cốt. Nấu cháo gạo bằng nước cốt gà, nấu to lửa cho sôi kỹ, rồi để nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

### Cách dùng:

Ngày ăn hai bữa sáng tối, ăn nóng.

### Công dụng:

Tư dưỡng ngũ tạng, bổ ích khí, thích hợp với người già yếu, sau khi ốm, sau đẻ, suy nhược, tất cả các trường hợp suy nhược thiếu máu.

*Chú ý:* Không nên dùng khi bị thương, phong, cảm mạo hoặc sốt.

## Gà hầm tam thất

### Thành phần:

- Gà mái tơ: 600-700gr



- Tam thất thái lát mỏng: 12gr
- Kỳ tử: 10gr
- Long nhãn: 10gr
- Táo tàu: 10 quả
- Gừng, rượu, mắm, muối đủ dùng.



### Cách chế biến:

Làm thịt gà theo cách mổ moi chặt bỏ mỡ, móng chân, xoa nước gừng, rượu, muối vào bụng và da gà để 10-20 phút cho ngấm và tẩy hết mùi tanh.

Sau đó nhồi tam thất, kỳ tử, long nhãn, táo tàu vào bụng gà; bẻ quặt chân dút vào trong bụng gà, để ngửa vào bát to đem hấp cách thủy 2-3 giờ, gà chín mềm là được.

### Công dụng:

Thịt gà, nhất là gà mái tơ có giá trị dinh dưỡng cao, còn tam thất là một vị thuốc bổ được dân gian quý như sâm (gọi là "sâm tam thất"). Để bồi dưỡng cho phụ nữ sau sinh và người mới khỏi bệnh, dân gian đã kết hợp hai thứ trên trong món gà hầm tam thất.

Thịt gà rất giàu đạm, năng lượng, nhiều chất khoáng như canxi, sắt, đặc biệt là photpho. Củ tam thất thuộc họ nhân sâm, vị đắng, hơi ngọt, có tác dụng tán ứ, cầm máu, giảm đau, tiêu viêm, được dùng trị chân thương, chảy máu, thổ huyết, tê bại, phong thấp. Liều dùng mỗi ngày 4-8gr rễ tán bột, hầm với thịt gà ăn hoặc ngâm rượu uống.

**Chú ý:** Gà hầm với tam thất có màu vàng, nước gà màu hồng sẫm, thơm mùi thuốc bắc, vị ngon ngọt dễ ăn.

## Gan lợn chiên cầu khởi

### Thành phần:

- Gan lợn: 200gr, hạt cầu khởi: 20gr
- 1 quả trứng gà, bột mì: 100gr
- Nước tương, rượu trắng, giấm, dầu ăn.

### Cách chế biến:

Gan thái miếng mỏng, cho giấm vào ngâm cho mềm gan rồi rửa lại, ướp với nước tương, rượu trắng, tiêu.

Hạt cầu khởi giã nhỏ ướp vào gan lợn.

Lăn gan lợn đã ướp qua trứng gà, rồi lăn tiếp qua bột khô và đem chiên.

Hoặc làm theo cách khuấy bột mì với trứng gà và thêm một chút nước, rồi đem gan nhúng vào bột trước khi chiên vàng.

### Công dụng:

Dưỡng máu, bổ gan, trị tình trạng chóng mặt, hoa mắt, chóng đau lưng nhức mỏi.

## Thịt lợn hấp lươn

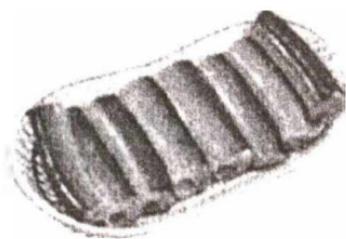
### Thành phần:

- Lươn: 250gr, thịt lợn: 100gr
- Hành, gừng, muối, rượu vang, xì dầu vừa đủ.



### Cách chế biến:

Làm sạch lươn, bỏ ruột, thái miếng cả lươn và thịt lợn, ướp gia vị rồi hấp, ăn cả nước và cái.



### Công dụng:

Thịt lợn hấp lươn là một trong những món ăn rất tốt cho người mới sinh. Sau khi sinh nở, phụ nữ cần được bồi bổ để bù đắp lại sức lực bị tiêu hao, kể cả phần máu mất đi. Việc bồi bổ cho người mẹ còn nhằm mục đích cung cấp dinh dưỡng cho đứa trẻ mới ra đời.

## Thịt dê nấu đậu phụ

### Thành phần:

- Một miếng đậu phụ
- Thịt nạc dê: 100gr
- gừng: 5gr, cùng lá tía tô, hành, muối, tiêu, bột ngọt.

### Cách chế biến:

- Thịt nạc dê rửa sạch, thái miếng vừa ăn.

Ướp gia vị: hành, muối, tiêu.

Sau đó nấu với nửa lít nước, nấu đến chín, nêm nếm gia vị cho tía tô, bột ngọt vào.

### Công dụng:

Món này ích khí, bổ huyết, thích hợp với những người mắc bệnh lao lực, phụ nữ suy nhược cơ thể, đau bụng, ói mửa.



# Trứng luộc rượu

## Thành phần:

- Hai quả trứng gà
- Rượu trắng: 500ml.

## Cách chế biến:

Dùng nước pha rượu trắng luộc hai quả trứng gà cho thật chín.

## Cách dùng:

Chia làm hai lần dùng trong ngày, mỗi lần một quả.

Đây là bài thuốc dùng cho sản phụ mắc bệnh tim sau khi sinh.

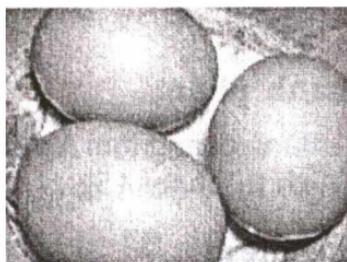


# Trứng gà nấu đậu phụ

(Yang sữa đậu nành)

## Thành phần:

- Đậu phụ: 4 bìa
- Trứng gà: 2 quả
- Đường kính: 30gr.



## Cách chế biến:

Cắt đậu phụ thành từng miếng nhỏ, đập trứng gà lấy lòng đỏ, đun canh bằng lửa to, khi nước sôi đổ đậu đã thái vào cùng đường kính và lòng đỏ trứng gà, tiếp tục đun to lửa để lòng đỏ chín là được, có thể ăn với cơm hoặc ăn riêng.

## Công dụng:

Món ăn này phù hợp cho phụ nữ bị sản hậu dạng âm hư, nóng trong, sản dịch không hết. Nó giúp thanh nhiệt, mát máu, cầm máu.



## MÓN ĂN CHỮA BỆNH CHO TRẺ

### Bàng quang lợn nấu ịch trí nhân

#### Thành phần:

- Bàng quang lợn: 1 cái (khoảng 200-300gr)
- Ích trí nhân: 15gr.

#### Chế biến:

Bàng quang lợn làm sạch, cho ịch trí nhân vào trong, khâu kín lại rồi đem hầm cho thật nhừ, ăn nóng

#### Cách dùng:

Dùng liên tục 5-6 ngày.

#### Công dụng:

Trị chứng đái dầm ở trẻ: nước tiểu ít, mùi khai nồng, có màu vàng, tính khí thất thường, hay cáu giận, dễ mê mộng, môi đỏ, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, đại tiện táo, hay bị đái buốt, đái rắt.

### Bầu dục lợn nấu kỳ tử

#### Thành phần:

- Bầu dục lợn: 1 quả, kỳ tử: 15gr
- Gia vị vừa đủ



### Cách chế biến:

Bầu đục bỏ đôi, làm sạch, thái mỏng rồi đem xào cùng với kỳ tử, chế thêm gia vị, ăn nóng.

### Cách dùng:

Dùng liên tục 10 ngày.

### Công dụng:

Thể can kinh uất nhiệt, dai dầm với lượng nước tiểu ít, nước tiểu màu vàng, mùi khai nồng, đại tiện táo, hay tiểu buốt, tiểu rất...

### Lưu ý:

Thực đơn hằng ngày cho trẻ nên chú ý kiêng các chất kích thích, chất cay nóng.

Không nên quá hạn chế trẻ uống nước, trong ngày ít nhất 1 lần nên tập cho trẻ thói quen giữ nước tiểu lâu hơn một chút sao cho đạt cảm giác hơi căng tức bàng quang là được.

Buổi tối trước khi đi ngủ nên xoa nóng vùng thắt lưng, bụng dưới và vùng xương cụt cho trẻ.

## Canh đậu phụ cá diếc

### Thành phần:

- Cá diếc: 500gr
- Đậu phụ: 250gr
- Măng mùa đông thái lát: 50gr.



- Mộc nhĩ ngâm nước 50gr, rượu, gia vị, hành cọng, gừng tươi thái lát, trứng tôm, muối tinh, mì chính, mỡ lợn nước đủ dùng.

### Cách chế biến:

Đậu phụ cắt miếng vuông 2cm, nhúng nước sôi một lát vớt ra, để róc hết nước.

Cá đánh vảy, móc bỏ mang, ruột rửa sạch, khía hoa trên mình.

Đổ ít mỡ vào chảo đun nóng 70%, bỏ gừng.

Hành phi thơm, đổ 1 lít nước đun sôi, cho cá vào cùng rượu, gia vị, trứng tôm, đậu nấp, nổi lửa to 10 phút cho tiếp đậu phụ, măng, mộc nhĩ, muối và đun tiếp 5 phút, cho mì chính là được, dùng ăn với cơm.

### Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, kiện tỳ, bổ sung canxi. Dùng cho trẻ em còi xương, thiếu canxi, tiêu hóa kém.

## Canh đậu phụ cá trắm cỏ

### Thành phần:

- Cá trắm cỏ: 500gr
- Đậu phụ: 250gr
- Lá tỏi: 10gr
- Dưa cải muối: 10gr, rượu, gia vị, xì dầu
- Đường trắng.



### **Cách chế biến:**

Cá đánh vảy, bỏ mang, mổ bỏ ruột, rửa sạch. Cắt khúc vừa ăn.

Đun cá chín thì cho đậu phụ vào, đợi canh sôi hạ lửa, chờ khi đậu nổi lên cho lá tỏi, mì chính, mỡ và ăn cùng cơm.

### **Công dụng:**

Dùng chữa các bệnh phát triển không tốt ở trẻ, nhờ tác dụng lợi tiểu, trừ gió. Trong món ăn chứa muối vô cơ như canxi, magiê nên tác dụng với sự sinh trưởng, phát triển cơ và xương của trẻ.

## **Canh dưa chuột đậu phụ**

### **Thành phần:**

- Dưa chuột 250gr
- Đậu phụ 500gr.

### **Cách chế biến:**

Thái lát dưa chuột và đậu phụ.

Cho vào nồi đổ nước đun 15 phút, ngày ăn 2 lần.

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt, giải độc, sinh nước bọt, chống khô.

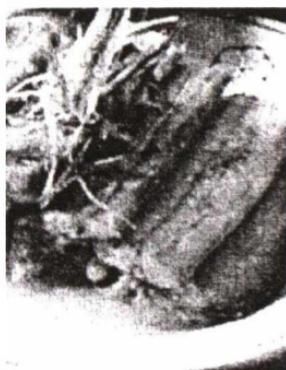
Chữa trẻ em bị nóng không giảm vào mùa hè, miệng khát, uống nước nhiều, tiểu tiện lấm.



## Cá ngừ hấp

### Thành phần:

- Cá ngừ: 1 con
- Hành, gừng, muối, mì chính, rượu trắng, dầu ăn vừa đủ.



### Cách chế biến:

Cá bỏ đầu, đuôi, nội tạng, rửa sạch, cắt khúc, cho vào đĩa. Ướp với hành, gừng, muối, mì chính, rượu.

Cho vào nồi hấp cách thủy chín là ăn được.

### Công dụng:

Dưỡng gan bổ huyết, thích hợp cho các trường hợp viêm gan.

## Canh khoai sọ

### Thành phần:

- Khoai sọ: 400gr
- Hành hoa 25g,
- Mì chính, muối, dầu ăn vừa đủ.



### **Cách chế biến:**

Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch thái miếng vừa ăn.

Hành xắt khúc.

Cho dầu vào chảo phi thơm hành.

Cho khoai sọ vào đảo, sau đó cho muối và 1 bát nước vào, đun to lửa cho sôi.

Chuyển sang nhỏ lửa đến khi khoai nhừ là được.

### **Công dụng:**

Trợ giúp tiêu hoá, chống viêm.

## **Canh rau chân vịt, gan lợn**

### **Thành phần:**

- Rau chân vịt: 100gr
- Gan lợn: 30gr
- Muối, dầu ăn.

### **Cách chế biến:**

Rau chân vịt rửa sạch, thái vừa ăn.

Gan rửa sạch thái thành miếng.

Cho nước đun sôi, cho rau và gan vào. Khi chín cho muối, dầu ăn.

### **Cách dùng:**

Ngày ăn 1-2 bữa. Cần ăn một thời gian.

### **Công dụng:**

Dùng cho trẻ em thiếu máu do thiếu sắt.



# Canh thịt viên đậu phụ

## Thành phần:

- Thịt chân giò: 150gr
- Đậu phụ mềm: 400gr
- Trứng gà 2 quả
- Một nhánh tỏi
- Hành tây: 50gr
- Rượu, gia vị, bột tiêu, mỡ lợn, tinh bột, muối.

## Cách chế biến:

Băm nhỏ thịt chân giò, cho hành tây đã xào mỡ và rượu, gia vị, muối, bột tiêu, trứng gà, tinh bột, trộn đều, viên thành viên nhỏ rán vàng bằng dầu. Đặt chảo lên bếp phi tỏi, cho đậu phụ đã thái miếng vào, đổ nước đun sôi, cho thịt viên vào 3 phút nữa, bắc ra ăn cùng cơm.

## Công dụng:

Dùng cho trẻ em dinh dưỡng không tốt, còi xương, phù thũng do viêm thận, nhờ phương thuốc này có tác dụng tẩm bổ nội tạng, giúp sinh trưởng và phát triển, làm trơn ướt cơ, da, thanh nhiệt, lợi tiểu.



# Cháo gạo nếp, xương tủy, hồng táo

## Thành phần:

- Xương lợn khoảng: 500gr
- Quả hồng táo: 15
- Gạo nếp: 60gr.

## Cách chế biến:

Xương lợn rửa sạch, đun trước 1 giờ.

Vớt bỏ xương ra cho tiếp 15 quả hồng táo vào cùng với 60gr gạo nếp hầm thành cháo loãng.

## Cách dùng:

Ngày cho trẻ ăn 2 lần, mỗi lần 1 bát nhỏ. Ăn trong khoảng thời gian là 30 ngày.

## Công dụng:

Dùng cho trẻ em thiếu máu do thiếu sắt.

# Cháo dạ dày

## Thành phần:

- Dạ dày: 300gr
- Gạo tẻ: 200gr
- Cùng các gia vị: giấm, tiêu bột, gừng, hành, rượu trắng, dầu mè...



### Cách chế biến:

Dạ dày rửa sạch, cắt thành sợi, dùng dầu xào sơ, rồi cho vào rượu, giấm, gừng, hành (đã cắt nhuyễn), muối, tiêu, xào bén mùi, lấy ra để đó.

Gạo tẻ vo sạch, thêm nước lượng vừa, nấu cháo, nấu đến khi gần đặc, cho dạ dày đã xào vào, nêm nếm gia vị, trộn đều.

### Cách dùng:

Dùng làm món điểm tâm, có công dụng bổ tỳ ích vị.

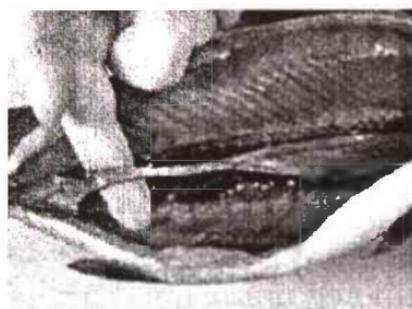
### Công dụng:

Bổ dưỡng, chống suy nhược, thích hợp cho những người tỳ vị suy nhược, tiểu nhiều, trẻ em cam tích, thân thể gầy ốm...

## Cháo mễ nhân, bong bóng cá

### Thành phần:

- Bong bóng cá 30gr
- Mễ nhân 30gr
- Hành gừng
- Xì dầu vừa đủ.



### Cách chế biến:

Cho bong bóng cá và mễ nhân nấu thành cháo, trước khi bắc xuống cho bột gừng, xì dầu, dầu vừng, đun sôi là được.

**Cách dùng:** Cho ăn ngày 1 lần, cần ăn 10-15 ngày.

**Công dụng:**

Món này dùng để điều trị bệnh đái dầm ở trẻ nhỏ

## Cháo gan

**Thành phần:**

- Gan động vật: 50gr
- Gạo nếp: 50gr.

**Cách chế biến:**

Gan cần rửa sạch thái miếng nhỏ.

Gạo nếp 50gr, cho nước vào nấu thành cháo như cùng gan. Cháo sánh là ăn được.

**Cách dùng:** Cho trẻ ăn vào lúc đói, buổi sáng, tối.

**Công dụng:**

Món ăn này dùng cho trẻ em và người già thiếu máu do thiếu sắt.

## Đậu đen hầm thịt chó

**Thành phần:**

- Thịt chó: 150gr
- Đậu đen: 20gr
- Muối, hoặc đường.



### Cách chế biến:

Hai thứ trên cho vào nồi đun lửa to cho sôi, hớt bọt cho sạch, hạ lửa riu riu để đến nhừ, cho muối hoặc đường vào.

### Cách dùng:

Chia ra cho trẻ ăn hết trong ngày. Ăn trong vòng 15 ngày liên tục.

**Công dụng:** Trị bệnh đái dầm ở trẻ.

## Đậu phụ chưng đường phèn

### Thành phần:

- Đậu phụ: 2 bìa
- Đường phèn đủ ăn
- Lá hành bỏ bẹ.

### Cách chế biến:

Đậu phụ thái miếng, bỏ đường phèn vào trong lá hành, cho tất cả vào bát, hấp trong nồi khi đường phèn hóa lỏng, hành chảy nước là được.

### Cách dùng:

Cho trẻ ăn và uống canh lúc còn nóng. Ngày uống 2 lần vào sáng và tối. Lúc ho co giật, có thể cho thêm 3-6 g bột mẫu Tứ Xuyên. Trẻ em từ 2 tuần tuổi trở xuống, mỗi lần dùng 3-5 lá hành. Hai tuần tuổi trở lên, mỗi lần 5-8 lá hành.



## Công dụng:

Dùng cho trẻ bị phong hàn gây ra ho. Tác dụng làm tiêu đờm, trị khó thở ở trẻ nhỏ.

# Đậu phụ nấu tôm khô

## Thành phần:

- Tôm khô: 20gr
- Đậu phụ: 50gr
- Muối tinh
- Dầu mè (vừng) vừa đủ dùng.

## Cách chế biến:

Rửa sạch tôm khô, đậu phụ nhúng qua nước sôi, vớt ra, thái miếng nhỏ.

Cho tôm vào nồi, đổ 50 ml nước đun sôi rồi cho đậu vào nấu trong 10 phút, nêm đủ muối, tưới dầu mè (vừng) là xong.

## Cách dùng:

Mỗi ngày ăn 1 lần, cần ăn 5-7 ngày liền.

## Công dụng:

Dùng cho trẻ em bị còi xương, mọc răng và chậm phát triển, chậm biết đi, nhờ tác dụng của tôm, của đậu phụ làm bổ thận, chắc răng, khai vị, tiêu đờm, điều hòa tỳ vị, thanh nhiệt, sinh nước bọt.



## Đậu phụ xào đậu cô-ve

### Thành phần:

- Đậu phụ: 500gr
- Đậu cô-ve: 100gr
- Hành, gừng
- Gia vị, dầu thực vật.

### Cách chế biến:

Rửa sạch đậu cô-ve, bỏ gân đậu, cắt đôi, nhúng vào nước sôi rồi vớt ra để ráo nước.

Hành lá thái nhỏ, gừng tươi giã nhỏ.

Đậu phụ thái lát, rán, để lại một ít dầu trong nồi, cho hành, gừng phi thơm, bỏ muối canh vào đun sôi, cho đậu phụ, đậu cô-ve vào đun ngấm muối thì cho tinh bột, tưới dầu vừng và đổ ra đĩa.

### Cách dùng:

Ăn với cơm.

### Công dụng:

Dùng cho trẻ bụng ỏng, da vàng (cam), tỳ vị hư nhược hoặc sau khi bệnh làm cơ thể suy nhược, nôn mửa, tiêu chảy lâu ngày không khỏi, ho nhiều đờm, mắt đỏ sưng đau, vì món ăn này có tác dụng bổ trung, ích khí, thanh nhiệt hóa ẩm.



## Gan lợn xào trứng gà và bó xôi

### Thành phần:

- Gan lợn: 50-100gr
- Cải bó xôi: 30-50gr
- Trứng gà: 1-2 quả
- Gốc hành: 1 cái
- Gia vị vừa đủ.

### Cách chế biến:

Cho gan lợn vào nước sôi luộc chín, vớt ra xắt thành dạng hạt lựu, sau đó cho vào chảo để xào lại.

Cho trứng, bó xôi, gốc hành vào xào cùng, nêm nếm gia vị vừa ăn.

### Công dụng:

Dưỡng huyết.

## Lươn hấp màng mẽ gà

### Thành phần:

- Thịt lươn: 250gr
- Màng mẽ gà: 6gr
- Gia vị vừa ăn.



### **Cách chế biến:**

Lươn dùng muối tuốt cho hết nhớt, mổ bỏ hết phủ tạng rửa sạch, thái thành từng khúc.

Màng mè gà sao khô tán nhỏ thêm chút muối và gia vị trộn đều với thịt lươn hấp chín.

### **Cách dùng:**

Làm thức ăn cho trẻ trên 3 tuổi.

### **Công dụng:**

Dùng cho trẻ em biếng ăn.

## **Mộc nhĩ đen, hồng táo**

### **Thành phần:**

- Mộc nhĩ đen: 15gr
- Hồng táo: 20 quả.

### **Cách chế biến:**

Mộc nhĩ đen cho vào nước ấm ngâm cho nở ra.

Sau cho cả mộc nhĩ đen và hồng táo vào bát, đường phèn một chút, đem hấp cách thủy sau 1 giờ là được.

### **Cách dùng:**

Cho trẻ ăn hết trong ngày. Cần ăn dài ngày.

**Công dụng:** Món ăn này dùng cho trẻ em thiếu máu do thiếu sắt.



## Thịt bò xào với lá tỏi và mộc nhĩ

### Thành phần:

- Mộc nhĩ: 25gr
- Lá tỏi: 200gr
- Thịt bò: 300gr
- gừng: 2 lát
- Một củ cà rốt
- Dầu vừng, tiêu bột, rượu mỗi thứ một ít, nước tương, đường cát, bột năng mỗi thứ nửa thìa.

### Cách chế biến:

Mộc nhĩ ngâm rửa sạch và thái thành sợi, cho vào nước sôi luộc sơ qua.

Lá tỏi bỏ phần cứng, rửa sạch thái thành từng đoạn, rồi dùng dầu và muối xào sơ.

Thịt bò thái thành từng sợi lớn, ướp gia vị khoảng 15 phút.

Cà rốt thái thành sợi.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, khi dầu nóng thì lần lượt cho gừng lát, mộc nhĩ, cà rốt, thịt bò, lá tỏi và gia vị vào, xào sơ qua, sau cùng cho bột năng vào cho sền sệt thì được.

### Công dụng:

Bổ máu, dinh dưỡng dồi dào.



## CÁC MÓN CHÁO CHỮA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

### Cá lóc nấu táo

#### Thành phần:

- Cá lóc: 500gr
- Táo đỏ: 10 quả
- Táo tây vỏ đỏ: 2 quả
- gừng tươi 2 lát
- Gia vị, dầu thực vật.

#### Cách chế biến:

Cá lóc mổ, rửa sạch.

Táo tây gọt bỏ vỏ, hạt; thái miếng nhỏ. Táo đỏ bỏ hạt.

Chảo dầu đun nóng già, cho cá vào rán với gừng cho thơm.

Sau đó cho vào nồi đất. Nấu nước sôi rồi cho tất cả vào, tiếp đến là táo. Nước phải ngập các thứ trên. Đậy kín, nấu 2 tiếng.

#### Cách dùng:

Cho gia vị, ăn nóng.

#### Công dụng:

Món ăn này dùng phòng chữa mắt thâm quầng, mất ngủ, huyết áp cao, chóng mặt, nhức đầu.



## Cháo mộc nhĩ đen và táo tàu

### Thành phần:

- Mộc nhĩ đen: 20gr
- Gạo tẻ: 60gr
- Táo tàu: 20gr.

### Cách chế biến:

Mộc nhĩ đen ngâm nước cho nở ra, xé thành miếng nhỏ, táo tàu rửa sạch bằng nước sôi, lọc bỏ hạt, trộn với đường, ngâm 20 phút.

Cho mộc nhĩ đen và gạo tẻ vào cùng để nấu thành cháo. Sau đó cho táo tàu và đường đỏ vào nấu tiếp 10 phút.

**Cách dùng:** Ăn bữa sáng và bữa tối.

## Cháo sa sâm và sắn dây

### Thành phần:

- Sắn dây tươi: 50gr
- Sa sâm: 20gr
- Mạch đông: 20gr
- Gạo tẻ: 60gr.

### Cách chế biến:

Rửa sạch sắn dây tươi, thái thành lát mỏng.



Cho nước vào xay cùng với sa sâm và mạch đông, gạn lấy bột, phơi khô.

Cho bột này vào cháo gạo để ăn trong 1 ngày.

### **Cách dùng:**

Có thể làm một lượng lớn loại bột trên để ăn dần, ăn thường xuyên.

### **Công dụng:**

Cháo sa sâm là loại cháo giúp hạ huyết áp.

## **Cháo bột ngô, xa tiền tử**

### **Thành phần:**

- Bột ngô lượng vừa đủ
- Xa tiền tử: 15gr
- Gạo tẻ: 60gr.

### **Cách chế biến:**

Xa tiền tử gói lại, đem nấu lấy nước, bỏ bã,

Cho thêm lượng nước vừa phải vào nấu cháo với gạo tẻ. Bột ngô ngâm nước lạnh cho nở ra rồi cho vào cháo nấu chín như

### **Cách dùng:**

Để ăn hằng ngày.

### **Công dụng:**

Cháo bột ngô, xa tiền tử giúp hạ huyết áp.



# Cháo tim lợn

## Thành phần:

- 1 quả tim lợn: 200gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Các gia vị dầu, rượu trắng, muối, bột ngọt...

## Cách chế biến:

Rửa sạch tim lợn, thái thành dạng hạt lựu.

Cho dầu vào chảo, cho tim vào đảo sơ, cho rượu, muối vào xào tiếp, lấy ra.

Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi, cho tim lợn đã xào vào, thêm lượng nước vừa đủ, nấu cháo.

## Cách dùng:

Nấu lên rồi ăn nóng, thời gian ăn món cháo tim lợn này tùy thích.

## Công dụng:

Dưỡng tâm bổ huyết, an thần định kinh, thích hợp cho những người hay ra mồ hôi, hay hồi hộp, dễ hoảng hốt, mất ngủ...



## Đậu phụ xào nấm rơm

### Thành phần:

- Đậu phụ: 200gr
- Nấm rơm: 100gr
- Dầu đậu tương và gia vị vừa đủ

### Cách chế biến:

Đậu phụ thái miếng, nấm rơm rửa sạch.

Cho dầu đậu tương vào chảo đun nóng già rồi cho đậu phụ và nấm vào xào to lửa một lát là được, chế đủ gia vị, ăn nóng.

### Công dụng:

Bổ trung ích khí, kiện tỳ dưỡng vị, trừ mỡ giảm béo, rất thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường có béo bệu, cao huyết áp và bệnh lý động mạch vành tim.



# Song nhĩ hạ áp

## Thành phần:

- Mộc nhĩ trắng: 10gr
- Mộc nhĩ đen: 10gr
- Gạo tẻ: 50-100gr
- Đường phèn vừa đủ.



## Cách chế biến:

Ngâm mộc nhĩ cho nở ra, bỏ nóm ở đế cuống, thái thành miếng nhỏ nấu với gạo tẻ thành cháo.

Khi chín cho đường phèn vào.

## Cách dùng:

Ăn hết trong ngày.

## Công dụng:

Song nhĩ hạ huyết áp, có tác dụng điều trị tích cực chống cao huyết áp, không có tác dụng phụ.



## VIÊM PHẾ QUẢN

### Cháo phổi lợn

#### Thành phần:

- Phổi lợn: 500gr
- Gạo tẻ: 100gr
- Ý dĩ: 50gr
- Rượu vang, hành, gừng, muối, mì chính mỗi thứ vừa đủ.

#### Cách chế biến:

Làm sạch phổi lợn, thêm nước vừa đủ, thêm rượu vang, đun chín bảy phần mười, vớt ra, thái miếng, cho vào nồi cùng với gạo đã vo sạch, ý dĩ, hành, gừng, muối, mì chính, rượu vang.

Trước hết đun to lửa cho sôi, rồi hầm nhỏ lửa, gạo chín như là được.

#### Cách dùng:

Ăn thay cơm. Thường xuyên ăn sẽ có hiệu quả rõ rệt.

#### Công dụng:

Bổ tỳ phế, giảm ho. Chữa viêm phế quản mạn tính.



## Cháo sa sâm

### Thành phần:

- Sa sâm: 15 - 30gr
- Gạo tẻ: 50 - 100gr
- Đường phèn vừa đủ.



### Cách chế biến:

Đun chín sa sâm, bỏ bã chất lấy nước, cho thêm gạo, ninh thành cháo chín, cho thêm đường phèn, nước rồi lại đun tiếp thành cháo loãng.

### Công dụng:

Nhuận phế, dưỡng vị, tiêu đờm, chỉ khái. Thích hợp với người phế nhiệt phế táo, ho khan ít đờm hoặc phế khí bất túc, phế vị âm hư sinh ra ho lâu ngày không có đờm, họng khô khát sau khi sốt.

*Chú ý:* Không nên dùng cho người thương phong, cảm mạo, ho nhiều.

## Cháo hành

### Thành phần:

- Hành lá, củ to vừa đủ
- Gạo nếp: 60gr, gừng tươi: 5 lát.



### **Cách chế biến:**

Thái hành dài 3 cm, nấu cháo với gạo nếp, gừng.

### **Cách dùng:**

Ăn nóng. Ăn xong đắp chăn cho ra mồ hôi.

### **Công dụng:**

Phát biểu tán hàn, ôn trung thông dương. Dùng chữa cảm mạo, phong hàn, ho.

**Chú ý:** Người ho do táo nhiệt, biểu hư, nhiều mồ hôi không được dùng.

## **Cháo hạnh nhân**

### **Thành phần:**

- Hạnh nhân: 15gr
- Gạo trắng: 50gr.

### **Cách chế biến:**

Lấy hạnh nhân bỏ vỏ, nghiền với nước. Lấy dịch lọc nấu cháo với gạo.

### **Cách dùng:**

Ăn nóng, lúc sớm, tối.

### **Công dụng:**

Giảm ho định suyễn, thông tiện nhuận tràng. Dùng chữa cảm mạo phong hàn, kèm ho khó thở, ngực bức rút, đại tiện táo.



# Cháo bồi mẩu

## Thành phần:

- Bột bồi mẩu: 10gr
- Gạo tẻ: 50gr
- Đường phèn vừa đủ.

## Cách chế biến:

Lấy gạo và đường phèn nấu cháo. Cháo sôi chưa đặc thì thêm bồi mẩu, chuyển đun nhỏ lửa một lát cho sôi 2-3 lần, cháo đặc là được.

## Cách dùng:

Sáng tối ăn cháo ấm nóng.

## Công dụng:

Tiêu đờm giảm ho, thanh nhiệt tán kết. Chữa viêm phế quản cấp, mạn tính, tràn khí phổi.



## CHỮA ĐAU NHỨC ĐẦU, CHÂN, TAY

### Bạc hà nấu gạo tẻ

#### Thành phần:

- Bạc hà tươi: 1000gr
- Gạo tẻ: 150gr

#### Cách chế biến:

Bạc hà rửa sạch, cắt khúc.

Gạo tẻ vo sạch.

Cho bạc hà vào nồi cùng một lít nước, nấu trong 1 giờ, lọc bỏ bã, lấy nước và cho nước này lại vào nồi cùng gạo tẻ nấu cháo (nấu lỏng).

#### Công dụng:

Món cháo bạc hà là chữa trị chứng đau nhức đầu, bụng đầy trướng, da nóng ra mồ hôi, tai ù, chứng phiền não.

#### Lưu ý:

Người thân nhiệt nóng nhiều vào ban đêm không nên dùng món này.



# Bạc hà nấu kim ngân hoa

## Thành phần:

- Bạc hà tươi: 10gr
- Kim ngân hoa: 100gr
- Đậu xanh: 30gr
- Lá tre: 100gr
- Một ít gạo và đường cát.

## Cách chế biến:

Rửa sạch bạc hà, kim ngân hoa, đậu xanh, lá tre.

Rồi cho bạc hà, kim ngân hoa và lá tre vào nồi cùng hai lít nước, nấu trong 1giờ, lọc lấy nước, bỏ xác.

Cho đậu xanh vào nước này cùng một ít gạo vào nấu đến khi chín, cho vào ít đường.

## Cách dùng:

Chia làm 2-3 lần dùng trong ngày.

## Công dụng:

Để chữa chứng nhức đầu, mỏi toàn thân, đau đầu, phát sốt, ớn lạnh...



# Bạc hà nấu kinh giới

## Thành phần:

- Bạc hà: 3-5gr
- Kinh giới: 5-10gr
- Gạo tẻ: 50-100gr
- Đậu xị (loại đậu làm tương Tàu): 5-10gr



## Cách chế biến:

Rửa sạch các nguyên liệu:  
Bạc hà, kinh giới, đậu xị...

Cho bạc hà, kinh giới, đậu xị vào nồi cùng 3 chén nước, nấu còn một chén, lọc bỏ xác, lấy nước để đó.

Sau khi nấu cháo bằng gạo tẻ chín thì cho nước này vào, giảm lửa nhỏ nấu tiếp để cho nước thuốc vào cháo hòa lẫn đều vào nhau.

## Cách dùng:

Chia làm 2 lần dùng trong ngày.

## Công dụng:

Món này có công dụng trị phong hàn, cảm mạo, tay chân đau nhức, đau đầu, hắt xì, chảy nước mũi, nghẹt mũi...



## Cần tây nấu canh thịt

Khi kết hợp cần tây, cà chua, thịt lợn nạc tạo nên nồi canh ngon và tham gia phòng ngừa một số bệnh như suy nhược cơ thể, chữa suy nhược thận, đầy hơi, an thần, lợi tiểu, chống béo phì, ổn định huyết áp.

### Thành phần:

- Cần tây: 300gr
- Thịt lợn nạc: 150gr
- Cà chua: 100gr
- Gia vị vừa đủ.



### Cách chế biến:

Cần tây nhặt kỹ, bỏ rễ, rửa sạch, thái đoạn dài 3cm.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, thái mỏng.

Thịt lợn nạc rửa sạch, băm nhỏ, ướp mắm, muối, viên thịt nhỏ bằng đầu ngón tay út. (Có thể thay thịt lợn nạc bằng giò sống).

Lấy 450ml nước cho vào nồi đun sôi, thả viên thịt vào đun tiếp, thịt chín cho cần tây, cà chua vào đảo nhẹ, canh sôi lại cho gia vị vào đảo đều là được.

### Cách dùng:

Canh cần tây có thể ăn cùng cơm và bún, bánh mì, ngày ăn một lần.

Khi dùng canh để điều trị bệnh cần ăn liên 10 - 15 ngày/một liệu trình, nghỉ 5 - 10 ngày sau đó lại tiếp tục dùng liệu trình mới.

Bát canh trông ngon mắt, thực phẩm không bị nát, đổi màu. Canh ngọt mát, thơm mùi đặc trưng của cần tây.

### **Công dụng:**

Cần tây có vị chát, mùi nồng, tính ấm, có khả năng giúp lọc máu, điều hoà huyết, tiêu mỡ, giảm trọng lượng, chống béo phì, kích thích ăn ngon, bổ thần kinh, ích ngũ tạng, cung cấp chất khoáng, chống hoại huyết, lợi tiêu hoá, kích thích tuyến thượng thận, giải nhiệt, trị lì, lợi tiểu, điều khí dẫn mật, chống đau khớp, kháng khuẩn.

Khi kết hợp cần tây, cà chua, thịt lợn nạc tạo nên nồi canh ngon và tham gia phòng ngừa một số bệnh như: suy nhược cơ thể, mệt mỏi, kém ăn, chữa suy nhược thận, đầy hơi, tiêu hoá chậm, an thần kinh, lợi tiểu tiện, chống béo phì, giúp ổn định huyết áp.

## **Cháo thịt bò**

### **Thành phần:**

- Thịt bò: 90gr
- Tỏi tươi: 60gr
- Rau thơm tươi: 15g
- Gạo tẻ: 60gr
- Gia vị vừa đủ.

### **Cách chế biến:**

Thịt bò rửa sạch thái miếng, tỏi bóc vỏ đập giập, rau thơm thái nhỏ.



Gạo tẻ vo sạch cho vào nồi ninh thành cháo, khi chín cho thịt bò và tỏi vào đun sôi một lát là được, cho rau thơm và chế đủ gia vị, ăn nóng trong ngày.

### **Công dụng:**

Khứ phong trừ hàn, làm giảm xuất tiết và thông mũi.

## **Chim bồ câu hầm**

### **Thành phần:**

- Chim bồ câu: 90gr
- Hoàng kỳ: 60gr
- Tân di: 9g
- Bạch truật: 9g
- Đại táo: 12g
- gừng tươi và gia vị vừa đủ.

### **Cách chế biến:**

Chim bồ câu làm thịt, bỏ ruột, chặt miếng, tân di gói trong túi vải, đại táo bỏ hạt, các vị thuốc còn lại rửa sạch thái phiến.

Tất cả cho vào nồi hầm kỹ chừng 60 phút, chế thêm gia vị, ăn nóng trong ngày.

### **Công dụng:**

Món ăn này phù hợp với người mắc triệu chứng: tắc mũi, hắt hơi, chảy nước mũi nhiều, tinh thần mệt mỏi, chán ăn, dễ đổ mồ hôi.

Bổ khí, ích biểu, làm thông thoáng lỗ mũi.



# Đầu cá chép nấu tân di

## Thành phần:

- Đầu cá chép (2 cái): 150gr
- Tân di: 12gr
- Tế tân: 3gr
- Bạch chỉ: 12gr
- gừng tươi: 15gr
- Gia vị.

## Cách chế biến:

Đầu cá bỏ mang làm sạch, tân di (búp hoa của cây tân di) gói vào túi vải, tế tân và bạch chỉ rửa sạch, gừng tươi thái chỉ.

Tất cả cho vào nồi, đổ nước, ninh kỹ trong 2 giờ rồi chế thêm gia vị, ăn đầu cá, uống nước canh trong ngày.

## Công dụng:

Khứ phong tán hàn, làm thông mũi.

Tân di có tác dụng trừ phong tán hàn, làm thông thoáng nên với bệnh mũi là vị thuốc trọng yếu.

Tế tân và bạch chỉ cũng có tác dụng tương tự như tân di, đầu cá bổ trung ích khí, gừng tươi trừ phong tán hàn, các vị thuốc phối hợp chặt chẽ với nhau tạo nên công dụng độc đáo của món dược thiện này

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, tân di và tế tân đều có khả năng chống dị ứng khá mạnh.



## Rắn nướng lá lốt

### Thành phần:

- Một con rắn hổ mang vừa ăn
- Mùi tàu, xương sông, lá lốt
- Gia vị mắm, muối...



### Cách chế biến:

Rắn chặt đầu, bỏ đuôi, lột da, bỏ hết tạng phủ.

Róc lấy thịt, băm vụn với rau mùi tàu (ngò gai) và xương sông, vo viên bọc lá lốt, nướng.

Rắn ăn làm thuốc, thường là rắn độc như rắn hổ mang, cạp nong, cạp nia.

### Công dụng:

Thịt rắn có vị ngọt, hơi mặn, tính ấm, hơi độc, đi vào can kinh. Nó có công năng khử thấp, làm mạnh gân cốt trị phong thấp, nhức mỏi tê liệt, chữa các cơn co giật, kinh phong, nhọt độc.

Rắn có 2 bộ phận sinh dục riêng biệt. Hai dương vật luân phiên hoạt động nên thời gian giao cấu lâu, tạo khả năng thụ thai tối đa ở rắn cái.

Do đó thịt rắn có tính bổ thận làm mạnh và tăng thời gian giao cấu.

Lá lốt có vị cay, mùi thơm gắt, tính ấm, đi vào các kinh phế, tỳ và vị. Nó có công năng làm kiện vị, tráng khí, thông khiếu, trị phong thấp.

Xương sông có vị đắng cay, mùi thơm đặc biệt, tính ấm, có công năng tiêu đờm, tiêu thực, khử mùi tanh, chống dị ứng.

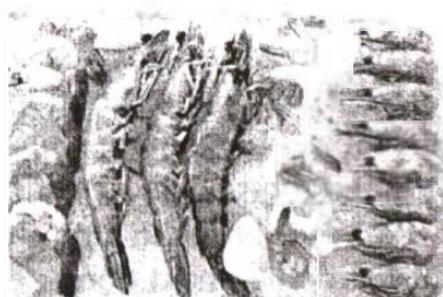
Rau ngò gai (mùi tàu) vị cay, ấm, hơi đắng, khí thơm, có công năng sơ phong, thanh nhiệt, hành khí, làm tiêu hóa tốt, tiêu sưng ngứa đau.

Thịt rắn có mùi tanh. Dùng xương sông, ngò gai, lá lốt để khử tanh. Riêng thịt rắn và lá lốt đều có tính trị phong thấp rất tốt. Các rau ngò, xương sông, lá lốt có tính tiêu thực giúp cho thịt rắn được tiêu hóa tốt. Thịt rắn là loại protid lạ dễ gây dị ứng nên có xương sông để chống dị ứng.

## Tôm xào ngò, cần tây

### Thành phần:

- Tôm tươi: 300gr
- Cần tây: 200gr
- Ngò: 20gr
- Muối, mắm, gia vị, bột đao (hoặc bột sắn, bột năng) vừa đủ.



### Cách chế biến:

Cần tây bỏ gốc, rửa sạch.



Tôm rửa sạch ướp gia vị.

Cần tây thái khúc xào cùng dầu ăn rồi cho ra đĩa

Tôm xào chín cho ra đĩa.

Ngô nấu cùng với nước sôi, khi chín đổ tôm vào, cho thêm một ít bột đao để nước sánh, múc ra đĩa rồi rắc cần tây lên.

**Cách dùng:**

Nên ăn nóng.

**Công dụng:**

Bài thuốc này giúp bổ thận, ích khí, hợp với người bị suy nhược cơ thể.



## CÁC MÓN ĂN DÀNH CHO ĐÀN ÔNG

### Ba ba luộc nước dừa rang muối

#### Thành phần:

- Một con ba ba vừa ăn
- Nước dừa
- Cải bẹ xanh, rau thơm, gia vị, muối, tỏi...



#### Cách chế biến:

Ba ba làm sạch để nguyên con đập "nắp" (phần mai ở giữa được "khui" ra để riêng).

Nước dừa nêm chút bột ngọt, đường, chút xíu muối, bỏ ba ba vào luộc cho đến khi nước gần cạn, vớt ra cho ráo.

Bỏ muối hột vào nồi đất hoặc nồi gang, để ba ba vào cái đĩa sành đặt vào nồi muối, đập nắp lại nung lửa cho đến khi nào hạt muối hết nổ là được.

Lấy ba ba ra đặt vào đĩa inox như nhà hàng thường làm, phi mỡ tỏi chế lên, đổ nước luộc ban đầu vào, mang ra đặt lên bếp gas ăn nóng, dọn kèm ra cải bẹ xanh hay xà lách Đà Lạt, vài cọng rau thơm, chấm nước mắm mặn. Muốn dễ ăn, dùng kéo cắt ra từng miếng nhưng đừng đứt hẳn để ba ba còn nguyên hình dạng cho đẹp mắt.

## Công dụng:

Thích hợp với những người lòng bàn tay, lòng bàn chân và vùng mỏ ác lạnh, di tinh, xuất tinh sớm, thất lưng mỗi nừ.

# Cháo bong bóng cá nấu với kỳ tử

## Thành phần:

- Gạo tẻ: 50gr
- Kỳ tử: 30gr
- Bong bóng cá: 50gr.

## Cách chế biến:

Gạo tẻ vo sạch, kỳ tử rửa sạch. Cho 2 lít nước đun nhỏ lửa, nấu nừ.

## Cách dùng:

Ăn liền trong vòng một tháng.

## Công dụng:

Kỳ tử có chứa betain, polyose, các axít amin, vitamin B1, B3... Bong bóng cá chứa lipid, protid và hoóc môn thực vật thúc đẩy chuyển hóa của cơ thể và sản sinh tinh trùng... Khi ăn cháo, nên ăn kết hợp với nhiều hoa quả và ăn các loại thịt màu đỏ như thịt bò, bê, tránh ăn cay, lạnh.



# Canh hạt sen, trứng chim sẻ

## Thành phần:

- Hạt sen: 10gr, mộc nhĩ trắng: 10gr
- 2 quả trứng chim sẻ.

## Cách chế biến:

Đun chín nhừ hạt sen, mộc nhĩ, sau đó đổ trứng chim sẻ đã được đánh toi vào, ăn hằng ngày.

## Cách dùng:

Ăn hằng ngày trong vòng 2 tháng.

## Công dụng:

Hạt sen chứa nhiều tinh bột, protid, có tác dụng dưỡng tâm, an thần. Mộc nhĩ trắng bổ thận cường tinh, bổ não, chứa protid, các vitamin và nguyên tố vi lượng, nâng cao khả năng miễn dịch và chuyển hóa tế bào... Trứng chim sẻ bổ thận sinh tinh, chứa nhiều protid và các yếu tố tăng trưởng động vật, nâng cao khả năng tổng hợp protid của hệ sinh dục.

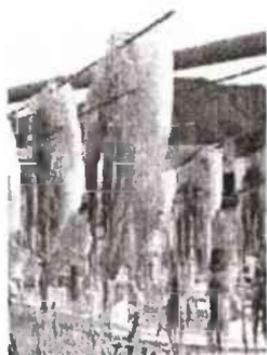
Khi ăn canh hạt sen trứng chim sẻ, không nên ăn cay. Món ăn giúp bổ thận, sinh tinh, dành cho những người có nhiều tinh dịch nhưng không sinh con được.



# Cá mực nhồi tôm

## Thành phần:

- Lấy 3 con cá mực loại trung bình
- Hạt sen: 50gr
- Tôm nõn: 100gr
- Chân giò hun khói: 100gr
- Rượu vang
- Hành tây
- Gia vị.



## Cách chế biến:

Mực bỏ da, bỏ nội tạng, làm sạch để ráo nước.

Hạt sen ngâm nước cho nở, bóc bỏ vỏ và tâm sen, giã nát hạt sen cho nước vào luộc chín rồi đánh nhuyễn.

Chân giò hun khói băm nhỏ.

Tất cả trộn đều, tẩm gia vị vừa đủ làm nhân, nhét vào bụng cá, dùng dây buộc chặt, rán qua mỡ, cho rượu vang và nước vừa đủ vào đun, cuối cùng đổ hành tây đã xào vào nồi đun thêm một chút là có thể ăn được, ăn làm nhiều lần.

## Công dụng:

Cá mực bổ máu dưỡng tâm, lại có khả năng bổ tim thông mạch. Tôm nõn bổ thận cường dương, hạt sen giúp yên tâm, an thần, sơn dược bổ tâm, ích tinh, món ăn rất tốt cho những người lao tâm quá độ.

Cá mực là một loại thủy sản quý giá, có giá trị dinh dưỡng cao, không những có lợi cho phụ nữ mà đối với nam giới cũng có tác dụng tẩm bổ. Lấy thịt cá mực cuốn tôm nõn, hạt sen, sơn dược có thể chế thành một món ăn ngon bồi bổ thân thể, tăng cường trí não.

## Cháo thịt dê

### Thành phần:

- Thịt dê: 100gr
- Nhục thung dung: 30gr
- Lộc giác giao: 5gr
- Gạo tẻ: 150gr.

### Cách chế biến:

Thịt dê rửa sạch, thái miếng.

Gạo vo sạch.

Nhục thung dung thái vụn sắc kỹ lấy nước cốt rồi cho thịt dê, lộc giác giao và gạo tẻ vào hầm như thành cháo, chế thêm gia vị vừa ăn.

### Cách dùng:

Ăn nóng vài lần trong ngày.

### Công dụng:

Kiên tỳ dưỡng vị, bổ khí dưỡng huyết, ổn thận trợ dương, sinh tinh, dùng tốt cho nam giới muộn con do thể trạng suy nhược, liệt dương di tinh, xuất tinh sớm, lưng gối mỏi lạnh, tinh hàn, tinh loãng.



# Chim sẻ hầm

## Thành phần:

- Chim sẻ: 5 con
- Thịt lợn nạc: 250gr
- Nhục thung dung: 15gr
- Thỏ ty tử: 15gr.

## Cách chế biến:

Chim sẻ làm thịt, bỏ lông và nội tạng.

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng.

Nhục thung dung thái vụn, đem sắc kỹ với thỏ ty tử rồi bỏ bã lấy nước, cho thịt chim và thịt lợn và hầm thật nhừ. Khi được chế đủ gia vị vừa ăn.

## Cách dùng:

Chia ăn vài lần trong ngày.

## Công dụng:

Kiện tỳ ích vị, bổ thận tráng dương, bổ ích tinh tủy, dùng thích hợp cho nam giới muộn con kèm lưng đau, gối mỏi, đầu choáng mắt hoa, tai ù tai điếc, tiểu đêm nhiều lần, liệt dương di tinh.

## Mì nấu cật dê và nấm bào ngư

### Thành phần:

- Cật dê: 100gr, rửa sạch, cắt lát.
- Nấm bào ngư: 100gr, cắt thành sợi
- Mì sợi: 500gr
- Gia vị, hẹ, tiêu.

### Cách chế biến:

Cật dê rửa sạch, cắt lát.

Nấm bào ngư cắt thành sợi.

Cho hai thứ này (có thêm vào gừng lát) vào nước sôi nấu với lửa to cho đến khi chín, sau đó mới cho mì sợi vào. Nêm nếm vừa ăn và rắc lên trên hẹ lá, tiêu bột rồi dùng.

### Công dụng:

Món ăn này có mùi thơm nồng, ngoài công dụng trợ dương, bổ thận còn có tác dụng bổ tim...

Cật dê, theo Đông y có tính ấm, vị ngọt, chứa nhiều protid, lipid, sắt và các loại vitamin A, C, E, có công dụng ích tinh tủy, bổ thận... Còn trong nấm bào ngư, ngoài protid, các nguyên tố vi lượng thì còn có các loại vitamin và các amino acid...

## Tôm nõn xào hẹ

### Thành phần:

- Tôm nõn: 250gr
- Rau hẹ: 100gr

### Cách chế biến:

Cho tôm đã rửa sạch vào rán, sau đó cho hẹ vào xào chín để ăn.



### Công dụng:

Thích hợp người mắc bệnh vô sinh nói chung.

## Thịt hươu nấu thực nhung dung

### Thành phần:

- Thịt hươu: 200gr
- Nhung thung dung: 30gr.

### Cách chế biến:

Thịt hươu rửa sạch, thái miếng.

Nhục thung dung ngâm nước xong thái lát, cả hai thứ cho vào nấu, cho gừng, hành, muối làm gia vị.

Sau khi nấu chín, bỏ nhục thung dung đi, còn lại ăn hết.

### Công dụng:

Ích khí huyết, bổ hư lao, bổ thận ích tinh, dùng thích hợp cho nam giới **muộn** con kèm theo liệt dương tinh thiếu, chân tay lạnh, sợ lạnh, lưng đau gối mỏi, đại tiện táo kết.

## Thịt dê nấu tôm nõn

### Thành phần:

- Thịt dê: 20gr
- Tỏi: 50gr
- Tôm nõn: 30gr.

### Cách chế biến:

Thịt dê rửa sạch, thái lát mỏng  
Nấu tôm nõn và tỏi trước.  
Sau đó mới cho thịt dê lát vào.  
Nấu chín, **nêm gia vị** vừa ăn.

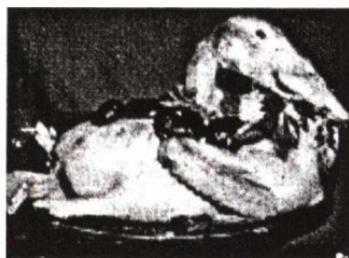
### Công dụng:

Chữa liệt **dương do** thận hư.

## Vịt chưng bỏ thận ích tinh

### Thành phần:

- Vịt trống già một con
- Đông trùng hạ thảo: 10gr
- Rượu, gừng, hành, muối tiêu vừa đủ.



### Cách chế biến:

Vịt làm sạch, rạch từ đầu thẳng xuống cổ, cho 3 g đông trùng hạ thảo vào, lấy dây buộc lại.

Còn lại tất cả cho vào bụng (đã bỏ hết lòng), để vào bát to, đặt vào nồi chưng cho chín.

### Công dụng:

Món này thích hợp với người di tinh, yếu dương, lưng gối yếu mỏi, ra mồ hôi nhiều.

# MỤC LỤC

<b>Món ăn bệnh tiểu đường</b>	
- Bí xanh nhồi hoàng liên . . . . .	.5
- Bí đỏ hầm đậu xanh . . . . .	.6
- Cháo địa cốt bì . . . . .	.6
- Cháo thiên hoa phấn . . . . .	.7
- Cháo măng . . . . .	.8
- Cháo củ cải . . . . .	.8
- Canh bí nấu bầu . . . . .	.9
- Đậu xào thịt lợn nạc . . . . .	.10
- Đậu rựa xào cải bẹ . . . . .	.11
- Đậu phụ xào mướp đắng . . . . .	.12
- Ốc bung chuối xanh . . . . .	.13
- Vịt ngọc trúc . . . . .	.14
<b>Món ăn cho bệnh mạch vành</b>	
- Canh nấm rơm nấu đại táo . . . . .	.15
- Canh sắn dây . . . . .	.15
- Củ sen xào chay . . . . .	.16
- Kẹo mềm sơn tra . . . . .	.17
- Ngọc trúc tim lợn . . . . .	.18
- Rau cần xào nấm . . . . .	.19
- Sơn tra ngâm mật . . . . .	.20
<b>Món ăn bổ gan thận</b>	
- Ba ba hấp gừng . . . . .	.21
- Cá lóc nấu với đậu đỏ . . . . .	.22
- Cá diếc hầm . . . . .	.23
- Canh vịt non . . . . .	.24
- Cật lợn xào rau kim châm . . . . .	.24
- Cháo quả dâu . . . . .	.25
- Cháo ngô đồng . . . . .	.26
- Gan lợn xào củ cải . . . . .	.27
- Ngô sen nhồi đỗ xanh táo nhân . . . . .	.28
- Nhộng tằm xào hoa hẹ . . . . .	.29
- Thiên ma ngư . . . . .	.30
- Tang thâm mật cao (Cao dâu mật ong) . . . . .	.32

### Món ăn bổ khí

- Bánh kỳ di bổ dưỡng . . . . .33
- Cháo sâm linh . . . . .34
- Cháo sâm sâm . . . . .35
- Canh rau sam . . . . .36
- Cháo sơn dược . . . . .37

### Món ăn bổ máu

- Cháo a giao . . . . .38
- Cháo hải sâm . . . . .38
- Cháo ba thái (Cháo cổ chân vịt) . . . . .39

### Món ăn tỳ vị

- Bánh ích tỳ . . . . .40
- Bao tử lợn hầm tiêu sọ . . . . .41
- Cháo nấm hương . . . . .42
- Cháo trư tỳ (Lá lách lợn) . . . . .42

### Món ăn bồi bổ sắc đẹp

- Canh hoàng tinh chân giò lợn . . . . .43
- Canh bí đao . . . . .44
- Cá mè bọc lá sen . . . . .45
- Cháo hạt sen . . . . .46
- Cháo tùng tử . . . . .47
- Cháo hạnh nhân . . . . .48
- Gà rán hoàng tinh . . . . .48
- Gô bồ canh dương sinh . . . . .50

### Món ăn cho sản phụ

- Canh đậu phụ chân giò hun khói . . . . .51
- Canh đậu phụ giá đỗ . . . . .52
- Canh trai hành răm . . . . .53
- Canh rau ngót thịt lợn . . . . .53
- Canh cua, mướp, mồng tơi, rau đay . . . . .54
- Cháo nước cốt gà . . . . .56



- Gà hầm tam thất . . . . .	.57
- Gan lợn chiên cầu khởi . . . . .	.58
- Thịt lợn hấp lươn . . . . .	.58
- Thịt dê nấu đậu phụ . . . . .	.59
- Trứng luộc rượu . . . . .	.60
- Trứng gà nấu đậu phụ . . . . .	.61

### Món ăn chữa bệnh cho trẻ

- Bàng quang lợn nấu ích trí nhân . . . . .	.62
- Bầu dục lợn nấu kì tử . . . . .	.62
- Canh đậu phụ cá diếc . . . . .	.63
- Canh đậu phụ cá trắm cỏ . . . . .	.64
- Canh dưa chua đậu phụ . . . . .	.65
- Cá ngấn hấp . . . . .	.66
- Canh khoai sọ . . . . .	.66
- Canh rau chân vịt, gan lợn . . . . .	.67
- Canh thịt viên đậu phụ . . . . .	.68
- Cháo gạo nếp, xương tủy, hồng táo . . . . .	.69
- Cháo dạ dày . . . . .	.69
- Cháo mề nhân bong bóng cá . . . . .	.70
- Cháo gan . . . . .	.71
- Đậu đen hầm thịt chó . . . . .	.71
- Đậu phụ chung đường phèn . . . . .	.72
- Đậu phụ nấu tôm khô . . . . .	.73
- Đậu phụ xào đậu cô-ve . . . . .	.74
- Gan lợn xào trứng gà và bó xôi . . . . .	.75
- Lươn hấp màng mề gà . . . . .	.75
- Mộc nhĩ đen, táo tàu . . . . .	.76
- Thịt bò xào lá tỏi và mộc nhĩ . . . . .	.77

### Món ăn chữa bệnh cao huyết áp

- Cá lóc nấu táo . . . . .	.78
- Cháo mộc nhĩ đen và táo tàu . . . . .	.79
- Cháo sa sâm và sắn dây . . . . .	.79
- Cháo bột ngô, xa tiền tử . . . . .	.80

- Cháo tim lợn . . . . .	.81
- Đậu phụ xào nấm rơm . . . . .	.82
- Song nhĩ hạ áp . . . . .	.83

**Món ăn chữa viêm phế quản**

- Cháo phổi lợn . . . . .	.84
- Cháo sa sâm và sắn dây . . . . .	.85
- Cháo hành . . . . .	.85
- Cháo hạnh nhân . . . . .	.86
- Cháo bối mẫu . . . . .	.87

**Món ăn chữa nhức đầu, dị ứng, đau chân tay**

- Bạc hà nấu gạo tẻ . . . . .	.88
- Bạc hà nấu kim ngân hoa . . . . .	.89
- Bạc hà nấu kinh giới . . . . .	.90
- Cần tây nấu canh thịt . . . . .	.91
- Cháo thịt bò . . . . .	.92
- Chim bồ câu hầm . . . . .	.93
- Đầu cá chép nấu tân di . . . . .	.94
- Rắn nướng lá lốt . . . . .	.95
- Tôm xào ngô, cần tây . . . . .	.96

**Món ăn cho đàn ông yếu sinh lý**

- Ba ba luộc nước dừa rang muối . . . . .	.98
- Cháo bong bóng cá nấu với kì tử . . . . .	.99
- Canh hạt sen, trứng chim sẻ . . . . .	.100
- Cá mực nhồi tôm . . . . .	.101
- Cháo thịt dê . . . . .	.102
- Chim sẻ hầm . . . . .	.103
- Mì nấu cật dê và nấm bào ngư . . . . .	.104
- Tôm nõn xào hẹ . . . . .	.105
- Thịt hươu nấu thực nhung dung . . . . .	.105
- Thịt dê nấu tôm nõn . . . . .	.106
- Vịt chưng bổ thận ích tinh . . . . .	.107



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN  
Số 62 Bà Triệu - Hà Nội  
ĐT: 04 9439364 - 04 9434044  
Fax: 04 9436024



CÔNG TY THƯƠNG MẠI & DỊCH VỤ VĂN HÓA ĐÌNH TỊ  
ĐC: Số 8 Phạm Ngũ Lão - Hoàn Kiếm - Hà Nội  
ĐT: 04 2192869 - 04.9334889 - Fax: 04 9334943.  
Website: [www.dinhthibooks.com.vn](http://www.dinhthibooks.com.vn) Email: [dinhthi@fpt.vn](mailto:dinhthi@fpt.vn)

# CÁC MÓN ĂN DƯỠNG SINH

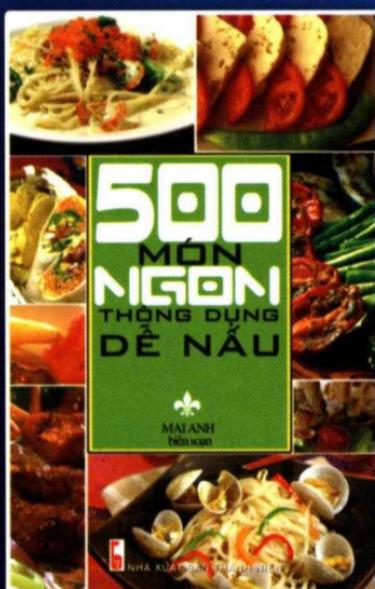
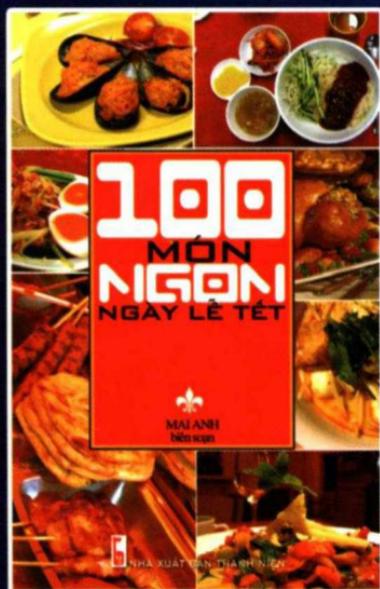
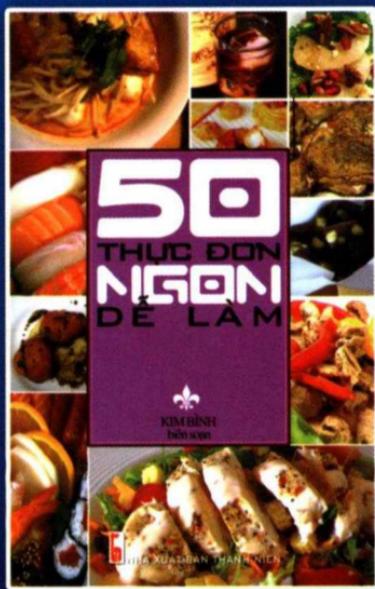
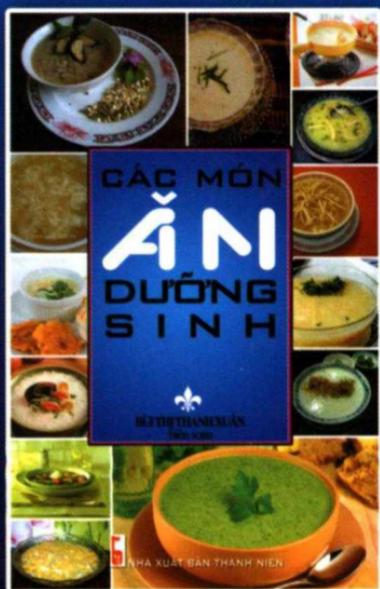
Chịu trách nhiệm xuất bản  
MAI THỜI CHÍNH

Biên tập : NGUYỄN THANH BÌNH  
Bìa : NGỌC ANH  
Kỹ thuật vi tính : ĐÌNH TỊ

---

In 1000 bản - Khổ 13cm x 20,5 cm - Tại Công ty cổ phần In Sao Việt  
Giấy chấp nhận ĐKKHXB số: 253-2008/CXB/804-08/TN ngày 17/06/2008  
In xong và nộp lưu chiểu Quý 3/2008.

# CÁC BẠN TÌM ĐỌC



8 935077 002638

Giá: 18.000đ