

MÓN ĂN
CHỮA BỆNH

béo phì



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NGUYỄN TÚ ANH
(Biên soạn)

Món ăn
CHỮA BỆNH BÉO PHÌ

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ĂN UỐNG ĐIỀU DƯỠNG BỆNH BÉO PHÌ

BỆNH BÉO PHÌ LÀ LOẠI BỆNH NHƯ THẾ NÀO?

Bệnh béo phì gồm hai loại: béo phì có tính đơn thuần và béo phì có tính kế phát. Bệnh béo phì có tính đơn thuần, là nói những người béo phì có thể trọng vượt quá thể trọng tiêu chuẩn trên 10%, loại trừ loại béo phì sinh ra do kế phát bệnh thần kinh, nội bài tiết và bệnh có tính trở ngại về trao đổi chất.

Béo phì có tính đơn thuần lại chia ra hai loại: một là béo phì có tính thể chất. Người béo phì loại này, từ nhỏ đã béo, ăn uống tốt, có yếu tố di truyền, chỉ dùng biện pháp khống chế ăn uống và giảm béo thường không có hiệu quả; một loại khác là béo phì có tính thu được, còn gọi là béo phì có tính quá thực (ăn quá nhiều), người béo phì loại này phần nhiều là do ăn quá nhiều, nhất là thích ăn ngọt, ăn vặt và ăn thức ăn béo ngậy, loại béo phì này cũng có liên quan với yếu tố di truyền, nếu khống chế ăn uống và dùng các biện pháp giảm béo có thể khôi phục bình thường.

Còn về béo phì có tính kế phát (bao gồm béo phì có tính được phẩm), nếu khắc phục được yếu tố dẫn đến béo phì kế phát, thường cũng có thể giải quyết được chứng béo phì.

THẾ NÀO GỌI LÀ ĂN UỐNG ĐIỀU DƯỠNG, CÓ NGUYÊN TẮC NÀO VỀ ĂN UỐNG ĐIỀU DƯỠNG BÉO PHÌ?

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

Ăn uống điều dưỡng bệnh béo phì có mấy nguyên tắc sau:

* Căn cứ nguyên tắc khoa học của dinh dưỡng học, giảm lượng nhiệt năng thu nạp vào, nên thu nạp từ từ, thân thể có thể tiếp nhận, như vậy mới không xuất hiện phản ứng mệt mỏi, mất sức, thần kinh không phấn chấn.

* Trong quá trình chế biến, cố gắng dùng thực phẩm và gia vị có nhiều vitamin nhóm B.

* Chọn nguyên liệu phải tỉ mỉ phối hợp dinh dưỡng hợp lý, nguyên tắc phối hợp là “một cao hai thấp”, tức là nâng cao lượng cung cấp protein, giảm lượng cung cấp chất béo và carbohydrate (các loại đường, bột).

* Ăn uống ít muối là nguyên tắc dùng bữa của người béo phì, trong thời kỳ giảm thể trọng mỗi ngày cung cấp 1 - 2g muối ăn.

* Phương pháp chế biến phần nhiều dùng phương pháp gia công, chưng, nấu, hầm, nhúng, giảm ít hoặc không dùng dầu mỡ chế biến, để giảm thu nạp nhiệt năng.

CẦN CHÚ Ý GÌ KHI SẮP XẾP ĂN UỐNG CHO NGƯỜI BỆNH BÉO PHÌ?

Sắp xếp ăn uống cho người bệnh béo phì cần chú ý mấy điểm quan trọng sau đây:

* Cần điều phối hợp lý các chất dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn, như thực phẩm loại thịt đều có nhược điểm là không có đủ vitamin C, nhưng các loại rau màu xanh, rau cải dầu lại có nhiều vitamin C, phối hợp tỷ lệ thành phần dinh dưỡng như vậy tương đối cân bằng.

* Món ăn mặn (có thịt) cũng phải điều phối hợp lý, khiến cho giữa các chất dinh dưỡng được bổ trợ lẫn nhau, đạt được yêu cầu dinh dưỡng mà cơ thể cần, như phối hợp đậu phụ, chế phẩm đậu, mầm đậu nành và rau cải, dưa chuột, rau câu, là có thể đạt được yêu cầu chất dinh dưỡng của cơ thể cần.

* Chọn nhiều thực phẩm động vật có ít mỡ, dùng nhiều biện pháp chế biến nấu, hầm, xào, để bảo đảm thành phần dinh dưỡng bình thường hàng ngày cơ thể người cần, như thịt ốc nấu đậu phụ, hạt dẻ nấu thịt gà.

SẮP XẾP ĂN UỐNG CHO NGƯỜI BỆNH BÉO PHÌ CẦN KIÈNG GÌ?

Khi sắp xếp ăn uống cho người bệnh béo phì nên kiêng:

* Ăn ít hoặc không ăn thực phẩm có nhiều carbohydrate và chất béo như socola, bơ, đường sữa, thịt mỡ v.v...

* Không nên vì công tác hoặc học tập quá bận mà bỏ ăn bữa sáng.

* Bỏ hẳn thói quen không tốt ăn uống không có quy luật, không uống nhiều, ăn nhiều; ăn bữa đói, bữa no...

MÓN ĂN ĐIỀU DƯỠNG CỦA NGƯỜI BỆNH BÉO PHÌ

THỊT THÁI SỢI XÀO CẢI CÚC

Nguyên liệu:

- Cải cúc (nõn cải cúc) 400 g	- Thịt lợn 50g
- Dầu thực vật 15 ml	- Rượu gia vị 10 ml
- Muối gia vị 3 g	- Bột lọc 10g
- Hành 3 g	- Gừng 3 g

Cách làm:

1. Rửa sạch cải cúc, thái thành đoạn dài 3cm, nhúng vào nước sôi một lúc.
2. Trước hết thái thịt lợn nạc thành miếng mỏng, sau đó lại thái thành sợi, cho vào bát, cho rượu, xì dầu và bột lọc vào, trộn đều.
3. Hành cắt bỏ rễ và vỏ khô, thái nhỏ, rửa sạch gừng thái nhỏ.

4. Bắc chảo lên bếp đun lửa to, cho dầu thực vật vào, sau khi dầu nóng cho thịt, xào qua, đợi thịt biến thành màu trắng, gạt thịt sang một bên chảo, cho hành, gừng vào chảo, lại cho tiếp cải cúc, xì dầu, muối gia vị vào xào; nêm vừa ăn, cho thêm bột lọc vào, là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này giòn, xanh, ngon miệng. Cải cúc tính bình, vị cay, ngọt, có công hiệu hòa tỳ vị, lợi tiểu, giảm huyết áp, trợ giúp tiêu hóa, là thực phẩm tốt cho giảm béo, xào cùng thịt lợn có thể cải thiện khẩu vị.

THỊT NHÚNG CANH

Nguyên liệu:

- Thịt lợn nạc 150 g
- Mộc nhĩ đen 15 g
- Trứng gà 1 quả
- Dầu vừng 3 ml
- Lượng vừa rau cải xanh
- Muối tinh, rượu, bột hồ tiêu, bột lọc mỗi loại một lượng vừa phải.

Cách làm:

1. Rửa sạch thịt lợn, thái miếng mỏng, cho vào nồi, cho muối, rượu, lòng trắng trứng khuấy đều, lại cho bột lọc khô vào trộn đều.

2. Bỏ hết tạp chất trong mộc nhĩ đen, rửa sạch; rau cải xanh nhặt rửa sạch, chờ dùng.

3. Bắc nồi lên bếp, cho nước vào, đợi khi nước sôi đổ thịt vào nấu tan vớt ra.

4. Cho nước canh, muối, rượu, mộc nhĩ đen, nấu sôi một lúc, cho thịt, rau cải xanh, dầu vừng, sau đó cho bột lọc nước vào đánh đều, là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thịt non mềm, rau cải xanh, mộc nhĩ ngon miệng. Thịt lợn nạc có hàm lượng mỡ thấp, protein cao. Mộc nhĩ đen có thể bổ phổi ích vị (dạ dày), có công năng giảm táo bón, giảm độ dính của máu, có tác dụng giảm béo. Món này có nhiệt lượng khoảng 1482 kj, protein 28 g, chất béo 24 g, đường 10 g.

ĐẬU XANH NON XÀO THỊT THĂN

Nguyên liệu:

- Thịt thăn lợn 50 g - Ngó sen tươi 50 g
- Nhân đậu xanh non 50 g
- Lòng trắng trứng, hành hoa, gừng thái nhỏ mỗi loại một lượng vừa.

- Dầu thực vật, muối gia vị, đường trắng, rượu, bột lọc nước mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rửa sạch thịt thăn lợn, trước hết thái miếng dày, dùng sống dao băm nhừ thớ, sau đó thái thành sợi dài, cắt nhỏ, cho vào tô to, cho muối, rượu, lòng trắng trứng vào trộn đều, lại cho bột lọc khô vào trộn đều.

2. Ngó sen tươi bóc bỏ vỏ, bỏ đốt, rửa sạch, thái nhỏ, ngâm vào chậu nước chờ dùng.

3. Nhân đậu xanh non luộc chín, đợi dùng.

4. Đặt chảo lên bếp chờ nóng, cho dầu thực vật vào, chờ cho đến khi dầu nóng khoảng 50%, cho hành hoa, gừng, xào cho đến khi có mùi thơm, lại cho thịt đã thái vào, xào cho đến khi chín tái, đổ ngó sen, hạt đậu xanh non, cho nước canh, nêm muối gia vị, rượu nấu một lúc rồi rưới bột lọc nước vào, đảo đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thịt mềm, ngó sen tươi giòn ngon, đã được chế biến dinh dưỡng hợp lý: ngó sen có nhiều protein, canxi, photpho, sắt, dễ tiêu hóa. Món ăn này chứa tổng nhiệt lượng khoảng 1396 kJ, protein 16 g, chất béo 24 g, carbohydrate 24 g.

THỊT THỎ XÀO THƠM

Nguyên liệu:

- Thịt thỏ 500 g

- Hoa tiêu, rượu gia vị, xì dầu, đường trắng, dầu ăn, hành, gừng, nước luộc gà mỗi loại một lượng vừa, một ít dầu vừng.

Cách làm:

1. Thịt thỏ rửa sạch, thái miếng vuông, cho vào tô to, dùng muối, rượu, một chút đường và gia vị ướp cho có mùi thơm.

2. Cho thịt thỏ vào chảo dầu nóng, sau khi xào chín vớt ra để ráo dầu.

3. Cho dầu vừng vào một chảo khác, cho hoa tiêu vào, xào thơm, bỏ hoa tiêu ra, cho hành, gừng vào xào, cho gia vị vào, lại cho thịt thỏ đã xào xong vào đun nhỏ lửa cho chín, lại đun to lửa cho ngót nước, cuối cùng cho dầu vừng vào, đảo đều cho ra đĩa.

Công năng và đặc điểm:

Món này có thể làm thức ăn hàng ngày. Ăn thường xuyên giảm được béo. Thịt thỏ có tính vị ngọt đắng mặn hàn, lợi đại tràng, hàm lượng cholesterol thấp, là thức ăn có anbumin cao, ít chất béo, hàm lượng khoáng chất cao.

TÁO TÀU HÂM THỊT THỎ

Nguyên liệu:

- Thịt thỏ 250 g - Táo tàu 100 g

Đường đỏ, hành, gừng, muối mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rửa sạch thịt thỏ, thái miếng; rửa sạch táo tàu, bỏ hạt, chò dùng.

2. Bắc nồi lên bếp đỏ lửa, cho nước vào, cùng cho thịt thỏ, táo tàu vào nồi hầm chín. Lúc đầu dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm cho đến khi thật chín, cho hành, gừng, hầm thêm một lúc, nêm muối cho vừa khẩu vị, múc ra bát là được.

Công năng và đặc điểm:

Thịt thỏ có nhiều protein, ít chất béo, hàm lượng canxi và các loại vitamin cao; táo tàu có thể bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần. Món này thịt thơm ngon, thích hợp làm thức ăn trong các bữa ăn.

LẠC HÂM THỊT THỎ

Nguyên liệu:

- Thịt thỏ 90 g - Lạc 60 g

- Muối, gia vị, dầu vừng mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rửa sạch thịt thỏ, thái miếng, rửa sạch lại, ngâm 3 giờ trong nước, vớt ra chờ dùng.

2. Cho nước vào nồi, cho thịt thỏ, lạc vào, đun lửa nhỏ 3 giờ, nêm gia vị vào cho vừa là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thịt nừ, lạc thơm ngon, hợp khẩu vị. Lạc và thịt thỏ đều có nhiều protein, nguyên tố vi lượng và vitamin. Nhưng hàm lượng chất béo của lạc cũng rất cao, không nên ăn nhiều.

GÀ TÁN SỢI

Nguyên liệu:

- Thịt đùi gà 300 g (khoảng 3 cái)

- Xi dầu 25 ml - Tương vừng 6 g

- Dầu lạc 10 ml - Đường trắng 5 g

- Giấm 3 ml - Bột hoa tiêu 3 g

- Dầu vừng 5 ml - Lượng vừa hành thái nhỏ

Cách làm:

1. Rửa sạch đùi gà, cho vào đĩa, dùng màng giữ tươi

gói lại, cho lên lồng hấp, dùng lửa to chung khoảng 10 phút, lấy ra để nguội, chờ dùng.

2. Lấy một chiếc bát nhỏ, cho tương vùng, dầu lạc, xì dầu, dầu vùng, đường trắng, giấm, bột hoa tiêu vào trộn đều, chờ dùng.

3. Món này là món ăn truyền thống của vùng Tứ Xuyên, thịt gà không dùng dao thái, mà dùng cây gỗ đập nhẹ lên đùi gà cho tơi ra, sau đó xé sợi nhỏ, rưới nước gia vị ở trên vào, rắc hành, khi ăn trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có vị tươi ngon, vùng, cay, ngọt, chua, thơm ngũ vị. Thịt gà có nhiều protein, có công dụng bổ khí, kiện tỳ, tráng gân cốt.

VÙNG GÀ

Nguyên liệu:

- Gà mái con (khoảng 1000 g)
- Vùng đen, trắng rang chín mỗi loại 8 g
- Hành, gừng mỗi loại một lượng vừa
- Dầu hào 50 g - Xì dầu 20 ml

- Đường trắng 15 g - Rượu Thiệu Hưng 25g
- Dầu vừng 15 ml - Lượng vừa bột hồ tiêu

Cách làm:

1. Cho nước vào nồi, cho rượu (20g), gừng, hành vào, nấu cho đến khi sôi lăn tăn, cho gà mái nhỏ đã làm sạch vào, sau khi nấu sôi lại dùng lửa nhỏ nấu khoảng 5 phút, tắt lửa, ngâm khoảng 10 phút vớt ra, để nguội chờ dùng.

2. Chặt gà thành miếng thịt gà đều, xếp đều lên đĩa.

3. Bắc nồi lên bếp cho dầu xào thơm vừng đen trắng, lại cho dầu hào, xì dầu, đường trắng, rượu Thiệu Hưng, dầu vừng, bột hồ tiêu vào, vừa khuấy vừa xào, xào cho đến khi nổi bọt bắc nồi ra, rưới lên đĩa thịt gà là được.

Công năng và đặc điểm:

Thịt gà có thể bổ tỳ, cường gân, có nhiều protein; vừng tính ngọt bình, có công hiệu nhuận tràng, hòa huyết, bổ gan thận. Món này tươi thơm ngon, có tác dụng giảm béo.

GAN LỢN XÀO HÀNH TÂY

Nguyên liệu:

- Hành tây 100 g - Gan lợn 50 g

- Dầu thực vật 5 ml

Rượu gia vị, xì dầu, bột lọc mỗi loại một lượng vừa đủ.

Cách làm:

1. Trước hết rửa sạch gan lợn, thái miếng, cho vào nước sôi một lúc; hành tây cắt bỏ rễ, bóc bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, thái thành dạng miếng.

2. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào đun nóng, cho hành tây miếng vào xào cho mềm, cho gan lợn vào, cho rượu, xì dầu, nước canh vào, xào chín, thêm bột lọc là được.

Công năng và đặc điểm:

Gan lợn giàu protein, nhiều loại vitamin và photpho, sắt. Hành tây có tác dụng giảm huyết áp, mỡ trong máu, làm mềm hóa huyết quản động mạch.

BÍ XANH NẤU THỊT GÀ

Nguyên liệu:

- Bí xanh (bí đao) 250 g - Thịt gà miếng 50 g

- Hành, gừng, rau thơm (rau mùi), muối tinh, rượu gia vị mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Gừng thái miếng; rau thơm, hành thái nhỏ; bí đao thái miếng.

2. Thịt gà thái miếng nhỏ, cho vào nồi nước luộc, cho hành, gừng, rượu, dùng lửa nhỏ hầm đến khi thịt gà nhừ, cho bí đao vào. Đun sôi lại rồi cho rau thơm là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu đan xen giữa trắng và xanh, khẩu vị mặn tươi. Bí đao tính hơi hàn, nhiệt lượng thấp, không có chất béo, thường xuyên ăn có tác dụng giảm béo nhẹ người rõ rệt.

RAU HẺ XÀO THỊT GÀ

Nguyên liệu

- | | | | |
|--|-------|----------------|-------|
| - Thịt ức gà | 250 g | - Rau hẹ | 300 g |
| - Bột lọc nước | 30 g | - Dầu thực vật | 30 ml |
| - Lòng trắng trứng gà 2 cái | | | |
| - Nước canh, muối gia vị, rượu, nước gừng, dầu vừng mỗi loại một ít. | | | |

Cách làm:

1. Trước hết thái thịt ức gà thành miếng, sau thái thành sợi nhỏ dài 6cm, cho vào bát, nêm muối gia vị, lòng trắng trứng gà, bột lọc nước (20g), trộn đều.

2. Nhặt rửa sạch rau hẹ, thái phần gốc thành đoạn dài 4cm (lá dùng vào việc khác).

3. Dùng nước canh, cho một chút muối gia vị, nước gừng, bột lọc nước, làm thành nước sốt, chờ dùng.

4. Cho dầu vào nồi, chờ đến khi nóng 50%, cho thịt gà vào, dùng đũa đảo đều cho tan, vớt ra để ráo dầu.

5. Để lại ít dầu trong nồi, cho rau hẹ vào xào, đổ thịt gà đã trộn vào, dùng rượu gia vị ướp một lúc, đổ nước sốt vào, xào qua lại một lúc, để nhỏ lửa cho nước sôi lăn tăn một lúc rồi rưới dầu vừng lên, múc ra đĩa là được.

Công năng và đặc điểm:

Rau hẹ tính ngọt cay ôn, có nhiều xơ thô. Món này có thể thúc đẩy nhu động đường ruột, loại bỏ mỡ, từ đó có tác dụng giảm béo.

DỨA TRỘN THỊT VỊT

Nguyên liệu:

- Thịt ức vịt rán 100 g - Dứa 50 g

- Hành, tỏi, dầu vừng, muối tinh, tương vừng, đường trắng, giấm thơm, mù tạc, bột lọc nước, nước canh mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Hành bóc bỏ vỏ khô và rễ, rửa sạch, để lại hành trắng, thái thành sợi; tỏi sau khi bóc vỏ giã nhỏ thành tỏi nhuyễn.

2. Thịt ức vịt rán, dừa lần lượt thái miếng, cho vào tô to.

3. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vừng vào nồi đun nóng, cho tỏi vào xào thơm, cho nước canh, tương vừng, đường trắng, giấm thơm, muối tinh, mù tạc vào xào đều, cho thêm một ít bột lọc nước, đợi nguội cho thịt vịt, dừa và hành vào, khi ăn trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món ăn có vị chua ngọt, thơm ngon. Thịt vịt vị ngọt, có nhiều anbumin động vật, vitamin và các loại khoáng chất, có công hiệu bổ âm thanh nhiệt. Món này có dừa và các loại gia vị trợ giúp, tổng nhiệt lượng có khoảng 1315kj, protein 19 g, chất béo 22 g, carbohydrate 11 g.

THỊT VỊT XÀO CẢI XANH

Nguyên liệu:

- | | | | |
|----------------|------|----------------|-------|
| - Thịt vịt | 50 g | - Cải xanh non | 150 g |
| - Dầu thực vật | 5 ml | | |

- Muối tinh, rượu Thiệu Hưng mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch rau cải xanh, tước bỏ cọng cứng ngoài; thịt vịt thái miếng.

2. Bắc chảo lên bếp, chờ nóng chảo cho một chút dầu, rồi cho rau cải xanh, thịt vịt vào, xào nhanh tay, rưới rượu, nêm muối, đảo đều cho đến khi chín là được.

Công năng và đặc điểm

Thịt vịt có nhiều protein, có thể bổ âm thanh nhiệt, rau cải xanh chứa nhiều chất xơ, có công hiệu lợi thủy hóa đàm. Nhiệt lượng món này vào khoảng 1029 kj, chất béo 15 g, protein 14 g, carbohydrate 13 g.

RAU CẢI XÀO NẤM TƯƠI

Nguyên liệu:

- Rau cải 100 g - Nấm tươi 50 g

- Dầu thực vật 5 ml

- Muối gia vị, dầu vừng, rượu gia vị mỗi loại một lượng đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch nấm tươi, cho vào nồi nước sôi luộc chín; rửa sạch rau cải, để ráo nước.

2. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào chờ cho đến khi nóng khoảng 60-70%, cho rau cải, nấm vào xào, nêm rượu, muối gia vị, cho thêm nước đậy vung để 1-2 phút, rưới dầu vừng vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu xanh, khẩu vị thanh nhạt, tươi non. Nấm tươi có nhiều protein, vitamin và khoáng chất, có tác dụng giảm huyết áp, giảm béo.

ĐẬU ĐỎ HẦM CHIM CÚT

Nguyên liệu:

- Chim cút	100 g	- Đậu đỏ	50 g
- Canh sông	150 ml	- gừng tươi	10 g
- Muối tinh	5 g	- Bột hồ tiêu mỗi loại	3 g
- Rượu	30 ml	- Hành	10 g

Cách làm:

1. Trước hết rửa sạch đậu đỏ; rửa sạch gừng tươi, thái thành miếng; rửa sạch hành, thái thành đoạn dài; làm sạch chim cút, bỏ nội tạng, chặt bỏ móng, rửa sạch, cho nước sôi vào nồi, rửa hết nước máu, chặt thành 2 miếng, lại dùng nước sạch rửa kỹ.

2. Bắc nồi lên bếp, cho đậu đỏ, hành, rượu, gừng, bột

hồ tiêu, muối tinh, nước canh sông vào. Sau khi đun lửa to sôi canh, chuyển lửa nhỏ hầm 90 phút, lại cho chim cắt vào tiếp tục ninh, cho đến khi thịt chim cắt chín, nêm vừa ăn, vớt hành, gừng ra, cho lên đĩa là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có công hiệu lợi tiểu, trừ thấp, ích khí, giảm béo. Chim cắt là thức ăn điển hình có chứa albumen cao, ít chất béo, ít cholesterol, đặc biệt thích hợp với người già, trung niên, người cao huyết áp và người béo phì.

XÀO MỀM LẠC CHIM CÂU

Nguyên liệu:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| - Chim câu vặt lông 500 g | - Lạc rang dầu 50 g |
| - Rau thơm 50 g | - Trứng gà 2 quả |
| - Bột mì 50 g | - Dầu lạc 1000 ml |
| - Đường 10 g | - Rượu 30 ml |
| - Gừng 8 g | - Hoa tiêu 1,5 g |
| - Muối gia vị vừa đủ | |

Cách làm:

1. Chim câu làm sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, cho

vào bát, cho muối gia vị, đường, rượu, hành, gừng, hoa tiêu trộn đều, ướp 1-2 giờ; đập trứng vào bát, cho bột mì vào trộn đều, thành hồ trứng; lạc rang dầu cho muối vào trộn đều, cho vào một bên đĩa.

2. Thịt chim câu cho vào lồng hấp, hấp lửa to 15-20 phút, cho đến khi thịt chín khoảng 70% thì cho ra, để nguội, mỗi con chim câu chặt thành 4 miếng.

3. Bắc nồi lên bếp, khi dầu nóng đến 60-70%, cho chim câu tẩm đều hồ trứng, rán nửa phút. Khi bề mặt miếng thịt có màu vàng, chuyển lửa nhỏ rán 2-3 phút cho đến khi thịt chín thật mềm, vớt ra. Đợi dầu nóng lại 70-80%, rán lại một lúc, khi thịt giòn, có màu vàng, dùng vớt thưa vớt thịt ra cho ráo dầu, bày vào giữa đĩa là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này ngoài giòn trong mềm, hương vị thơm ngon. Thịt bồ câu chứa nhiều protein và acid amin mà cơ thể người cần. Món ăn có tác dụng giảm béo.

HỆ VÀNG SỢI CÁ

Nguyên liệu:

- | | | | |
|---------------|--------|--------------------|------|
| - Thịt cá quả | 100 g | - Hệ vàng non | 50 g |
| - Dầu vừng | 100 ml | - Lòng trắng trứng | 8 g |

- Canh sông, rượu, muối gia vị, bột lọc, mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Cá thái miếng mỏng, lại thái thành sợi, cho vào tô to, cho lòng trắng trứng, muối gia vị, bột lọc vào trộn đều; rửa sạch hệ vàng, thái thành đoạn ngắn hơn sợi cá, chờ dùng.

2. Lấy bát nhỏ cho canh sông, rượu, muối gia vị, bột lọc nước vào, hòa thành nước sốt.

3. Bắc nồi đun nóng, cho dầu vào đun nóng đến 30%, cho cá trộn vào, khi thấy sợi cá có màu trắng, cho dầu lắc đều rồi vớt ra, để lại dầu trong nồi, cho hệ vàng vào xào, lại cho tiếp sợi cá vào đảo xào, đổ nước sốt vào, để cho nước sốt bọc hết sợi cá là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này trong trắng có vàng, tươi thơm ngon. Cá quả có công hiệu khứ ứ sinh tân, thanh nhiệt khứ phong, bổ tỳ lợi tiểu. Trong hệ vàng có nhiều xơ thô, có thể thúc tiến nhu động đường ruột, duy trì đại tiện thông suốt và có thể loại trừ mỡ quá nhiều trong đường ruột, từ đó có tác dụng giảm béo.

NƯỚC CÀ CHUA SỐT CÁ THU

Nguyên liệu:

- Thịt cá thu 125 g - Nước cà chua 8 ml
- Dầu thực vật 8ml
- Lòng trắng trứng gà nửa cái
- Rau mùi, rượu, bột hồ tiêu, bột lọc, giấm, đường trắng, muối mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch rau mùi, nhặt bỏ lá vàng, thái nhỏ, chuẩn bị bày xung quanh đĩa.
2. Thịt cá thu thái miếng, cho vào tô lớn, nêm rượu, muối, bột tiêu, lòng trắng trứng gà khuấy đều. Sau đó rắc bột lọc khô lên, cho ra đĩa chờ dùng.
3. Bắc chảo không dính lên bếp đun nóng, cho dầu thực vật vào tráng đều chảo, để lại dầu dư trong chảo, cho cá vào chảo, rán đến khi hai mặt cá vàng đều đưa ra.
4. Để lại dầu ở đáy chảo, cho giấm, đường, rượu, muối mỗi thứ một ít nấu sôi, cho nước cà chua vào xào đều, cho bột lọc nước vào, cho cá miếng vào lật đều cho bột lọc và cà chua bám đều khắp cá, lấy ra cho lên đĩa đã xếp rau mùi.

Công năng và đặc điểm:

Thịt cá thu là thực phẩm có nhiều albumen, ít chất béo và có nhiều vitamin. Món này màu sắc đỏ tươi, thịt cá giòn, mùi vị ngọt chua ngon miệng. Tổng nhiệt lượng khoảng 692kj, protein 33g, chất béo 8g, carbohydrate 2g. Cá thu chưng sùng càng có công hiệu trị liệu táo bón.

HOA CÚC NẤU CÁ BƠN

Nguyên liệu:

- *Hoa cúc* 100 g - *Cá bơn miếng* 75 g
- *Tỏi* 5 g - *Dầu thực vật* 5 g
- *Muối gia vị, rượu, canh sùng, bột lọc nước mỗi thứ một lượng vừa đủ dùng.*

Cách làm:

1. Rửa sạch hoa cúc, theo cuống cắt thành từng đóa nhỏ.
2. Cá bơn thái thành miếng dài 4,5cm.
3. Tỏi bóc vỏ, giã nhỏ.
4. Lần lượt nhúng hoa cúc và cá bơn vào nồi nước sôi một lúc.
5. Bắc nồi lên bếp đỏ lửa, cho dầu thực vật vào đun

nóng, cho tỏi vào xào thơm, cho hoa cúc và cá bơn vào, đun lửa to cho chín. Nêm rượu, muối gia vị, canh sông vào, nấu sôi, cho bột lọc nước vào, làm cho hoa và cá đều tắm đều bột lọc nước, bắc ra cho lên đĩa.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu trắng, xanh nhạt, giòn ngon, ít chất béo, nhiều canxi, nhiều albumen, nhiều vitamin C và caroten. Tổng nhiệt lượng khoảng 518 kj, protein 12,36 g, chất béo 5,71 g, carbohydrate 5,75 g.

RAU CẦN XÀO MỰC

Nguyên liệu:

- Mực 75 g - Rau cần 50 g

- Măng 25 g - Dầu thực vật 8 ml

- Hành thái nhỏ, gừng thái nhỏ, rượu, muối gia vị, đường, bột lọc, dầu vừng mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm:

1. Rửa sạch mực, thái thành sợi, chò dùng.

2. Rửa sạch rau cần, thái thành đoạn 3cm, nhúng vào nồi nước sôi một lúc, sau khi nhúng dùng nước lạnh làm nguội, chò dùng.

3. Rửa sạch măng, thái nhỏ.

4. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào, xào cho đến khi nóng khoảng 70% cho hành, gừng vào xào thơm, cho mực vào, xào một lúc, nêm rượu. Cho rau cần, măng vào xào đảo đều; nêm muối gia vị, đường dùng bọc lọc nước trộn đều, cho dầu vừng vào, lại xào tiếp, bắc nồi ra cho ra đĩa.

Công năng và đặc điểm:

Rau cần có tính ngọt mát, có công hiệu thanh nhiệt, bình gan, kiện vị (dạ dày) giảm huyết áp, có nhiều photpho, canxi, có nhiều xơ có tác dụng thúc tiến nhu động ruột, phòng táo bón. Mực là loại thức ăn ít chất béo, nhiều albumen, có nhiều nguyên tố vi lượng. Món này đan xen xanh, vàng, giòn ngon miệng, tổng nhiệt lượng khoảng 606 kj, có khoảng 12 g protein, 9 g chất béo, 4 g carbohydrate.

HÀNH RÁN CÁ TRẮM

Nguyên liệu:

- Cá trắm	150 g	- Hành	15 g
- Gừng	8 g	- Dầu thực vật	3 ml
- Rượu trắng	5 ml	- Xì dầu	3 ml
- Muối gia vị, bột hồ tiêu mỗi loại một ít.			

Cách làm:

1. Trước hết thái miếng cá trắm rửa sạch, để ráo nước, chờ dùng.
2. Hành, gừng bỏ rễ, vỏ, rửa sạch, thái sợi.
3. Cá trắm cho vào tô, cho rượu, muối gia vị vào, cho lên vỉ chưng, dùng lửa to chưng 10 phút, lấy ra cho vào đĩa, nêm xì dầu, bột tiêu, lại lấy hành và gừng sợi rắc lên cá trắm.
4. Cho dầu thực vật vào chảo, đun cho đến khi dầu nóng 80%, lập tức trút lên hành và gừng là được.

Công năng và đặc điểm:

Cá trắm có nhiều protein, khoáng chất, có thể bổ trung an thận, ích tâm lực, món này tươi ngon, thơm nồng, thanh đậm. Chứa nhiều canxi, photpho, sắt. Tổng nhiệt lượng khoảng 799 KJ, protein có khoảng 27 g, chất béo 7,85 g, carbohydrate 3,35 g.

TỎI CHUI ỐNG LƯƠN

Nguyên liệu:

- Lươn to	250 g	- Tỏi	25 g
- Dầu thực vật	5 ml	- Dầu hào	5 g

- Xì dầu, đường, rượu trắng, bột hồ tiêu, rượu, muối gia vị, mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Trước hết chặt bỏ đầu lươn, cho ra hết máu, móc ruột, xẻ thành ống lươn, rửa sạch, tỏi bóc vỏ đập dập.

2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào đun nóng đến 50%, cho tỏi, ống lươn vào, cho rượu trắng, dầu hào, xì dầu, đường, bột tiêu, nước, nấu lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu chín, lại đun lửa to cho đặc nước, nêm gia vị, đảo đều, bắc nồi ra cho lên đĩa.

Công năng và đặc điểm:

Lươn luôn luôn được coi là thượng phẩm trong các loài cá, nó ít xương thịt dày, là một loại thức ăn bổ dưỡng có nhiều albumen, ít chất béo. Nó còn có một chất đặc biệt “thiếu ngư tố”, có thể điều tiết đường trong máu, cho nên rất thích hợp với người bị bệnh tiểu đường và béo phì ăn. Món này màu sắc đỏ, thịt béo, trong miệng có ngọt. Tổng nhiệt lượng khoảng 1191 kJ, protein khoảng 44 g, chất béo khoảng 8 g, carbohydrate 9 g.

GIÁ ĐẬU XANH XÀO LƯƠN

Nguyên liệu:

- Giá đậu xanh 250 g

- Lươn 100 g

- Ớt đỏ 30 g - Ớt xanh 30 g

- gừng 10 g

- Dầu thực vật, muối gia vị, bột lọc mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Lươn làm sạch sẽ, nhúng vào nước sôi một lúc, vớt ra, để nguội, thái sợi; ớt xanh, ớt đỏ bỏ hạt thái thành sợi.

2. Giá đậu xanh, ớt xanh, ớt đỏ (sợi) đều nhúng vào nồi nước sôi một lúc, vớt ra đợi dùng.

3. Bắc chảo lên bếp lửa, cho vào chảo một ít dầu thực vật, cho gừng vào xào thơm, cho lươn vào và toàn bộ nguyên liệu xào đảo đều, sau đó cho thêm bột lọc xào đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc tươi ngon, vị ngon. Giá đậu xanh có nhiều albumen thực vật và nhiều loại vitamin, nó rất thích hợp với gia đình làm món ăn hàng ngày, hoặc trộn nguội hoặc xào, toàn bộ ngon vô cùng. Thường xuyên ăn giá đậu xanh có lợi cho trừ ngấy, lợi tiểu, giảm béo, lươn là thức ăn nhiều albumen ít chất béo, có công hiệu điều tiết đường trong máu.

CỦ CẢI XÀO MỰC

Nguyên liệu:

- | | | | |
|------------------|-------|--------|-------|
| - Củ cải | 250 g | - Mực | 150 g |
| - Hành | 10 g | - gừng | 10 g |
| - Ớt đỏ, ớt xanh | 30 g | | |

- Nước canh sông, muối gia vị, dầu thực vật, bột lọc mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Củ cải bỏ rễ, râu, rửa sạch, thái miếng hình quả trám; rửa sạch ớt xanh đỏ, để ráo nước, thái miếng.
2. Rửa sạch mực, thái miếng, nhúng vào nước sôi một lúc, vớt ra đợi dùng.
3. Bắc chảo lên bếp lửa, đổ dầu vào, sau khi dầu nóng, cho củ cải, ớt xanh, ớt đỏ vào chảo, dùng dầu nóng chần qua một lúc.
4. Để lại dầu ở đáy chảo, trước hết cho hành, gừng vào, sau cho toàn bộ nguyên liệu ở trên và nước canh, cùng nấu khoảng 3 phút, sau khi nêm gia vị cho thêm bột lọc là được.

Công năng và đặc điểm:

Củ cải vị ngọt tính mát, có công hiệu trừ ngấy, khử mỡ, hóa đàm, nó còn có chất choline có thể giảm mỡ

trong máu, giảm huyết áp, rất có lợi cho giảm béo. Món này màu sắc đẹp, đan xen xanh đỏ trắng, mùi vị tươi ngon.

TÔM ĐỒNG XÀO DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

- Dưa chuột non 125 g
- Tôm đồng 100 g
- Dầu thực vật 5 ml
- Hành, gừng, muối gia vị, rượu trắng mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rửa sạch dưa chuột, bỏ đầu đuôi, chẻ làm 2 nửa, sau khi loại bỏ hạt, cắt thành miếng dài 4cm.
2. Tôm đồng cắt râu, rửa sạch, để ráo nước.
3. Hành, gừng bỏ vỏ, rửa sạch, hành thái đoạn ngắn, gừng thái miếng mỏng.
4. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào. Khi nóng dầu, cho hành, gừng vào, xào thơm, lại cho tôm vào xào cho đến khi tôm thành màu đỏ, cho dưa chuột vào, nêm rượu, muối gia vị, xào cho đến khi dưa chuột chín tái là có thể bắc nồi ra.

Công năng và đặc điểm:

Dưa chuột là nguyên liệu tốt cho giảm béo và làm

đẹp đã từ lâu rất được mọi người tin dùng. Nghiên cứu được lý học hiện đại cho rằng, trong dưa chuột có một chất gọi là propanol diacid, nó có tác dụng hạn chế đường chuyển hóa thành mỡ, do đó, ăn nhiều dưa chuột có tác dụng giảm béo. Hàm lượng protein, photpho, canxi trong tôm đồng rất cao, có công hiệu ích thận, kiện não.

NGỌC ÔM NHÂN TÔM

Nguyên liệu:

- | | | | |
|---|--------------|-----------------------|---------------|
| - <i>Sơn được</i> | <i>250 g</i> | - <i>Rau cần</i> | <i>100 g</i> |
| - <i>Bột mì</i> | <i>15 g</i> | - <i>Bột lọc</i> | <i>30 g</i> |
| - <i>Rượu</i> | <i>5 ml</i> | - <i>Dầu thực vật</i> | <i>500 ml</i> |
| - <i>Muối tinh, hành, gừng, nước canh sông dầu vừng</i> | | | |

mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Sơn được cắt bỏ râu gọt vỏ, rửa sạch, cho vào lồng hấp chín, phơi trong mát, cho bột lọc, bột mì, muối tinh, dùng tay bóp nhuyễn, ép thành sợi dẹt rộng 3cm, thái sơn được nhuyễn thành hình dạng nhân tôm, tẩm đều bột lọc khô, chờ dùng.

2. Hành, gừng thái nhỏ; rau cần cắt bỏ rễ, lá, rửa

sạch, nhúng vào nước sôi một lúc, sau khi vớt ra dùng nước lã xả cho nguội, cắt thành đoạn dài 3,5cm, sau đó dùng tay xé thành sợi nhỏ, quăn vào đoạn giữa “nhân tôm” làm bằng sơn được, là thành “ngọc ôm nhân tôm”, chờ dùng.

3. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu vào, đợi đến khi nóng 60%, cho nhân tôm đã làm vào chảo dầu, xào một lúc vớt ra, để ráo dầu. Để lại dầu dư trong chảo, cho hành, gừng vào xào đều, cho có mùi thơm, cho nước canh vào, nêm rượu, muối gia vị. Sau khi đun sôi vớt bọt, cho “nhân tôm” đã rán xong, sau khi lên mùi thơm, cho thêm bột mì đảo đều, rưới dầu vừng vào, bắc nồi ra là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tạo dáng đẹp, làm món ăn chay, thích hợp với người béo mập. Sơn được có tác dụng bổ hư, dưỡng vị, ích thận, phòng trầm tích mỡ, bảo vệ huyết quản tim, rau cần có nhiều xơ, có thể thúc tiến nhu động ruột.

THỊT CUA BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

- Bí đao 150 g - Bột cua 25 g

- *Dầu lạc* 5 ml

- *Rượu trắng, canh suông, giấm ăn, đường, dầu hào, xì dầu, hành, gừng, dầu vừng, muối, bột lọc mỗi loại một ít.*

Cách làm:

1. Rửa sạch bí đao, thái miếng mỏng to, cho vào nồi nước sôi luộc mềm vớt ra, đổ nước sôi trong nồi ra, cho canh suông vào, cho muối, dầu hào, xì dầu vào, sau đó cho bí đao vào cùng nấu, để cho hương vị thấm vào bí đao, vớt bí đao ra, cho vào đĩa.

2. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu lạc, hành, gừng vào xào thơm, lại cho bột cua vào xào, cho rượu trắng vào, cho nước canh suông, đường, xì dầu, khi vừa sôi cho giấm, cho thêm bột lọc nước vào, rưới dầu vừng lên, đổ nước bột cua lên bí đao là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này hương vị tươi ngon, mềm hợp khẩu vị. Bí đao là thực phẩm giảm béo. “Thực liệu bản thảo” viết: “Người nhiệt ăn nó tốt, người lạnh ăn nó gây đi, nấu ăn luyện ngũ tạng, là thức ăn hạ khí. Người muốn cho cơ thể gây nhẹ khoẻ mạnh, nên thường xuyên dùng; nếu muốn béo thì không nên ăn”.

NƯỚC GỪNG CẢI BẮP

Nguyên liệu:

- Rau cải bắp 250 g - Măng 150 g
- Nấm hương 50 g - Muối tinh 4 g
- Ớt tây, cà rốt mỗi loại 100 g
- gừng sợi, dầu vừng mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rửa sạch lá cải bắp, cắt bỏ gốc cuống, cho vào nồi nước sôi chần một lúc, lại cho vào nước lã cho nguội, vớt ra để ráo nước, rắc vào một ít muối ướp, để cho rau có vị ngon.

2. Lăn lượt thái măng, nấm hương thành sợi, ớt tây cắt bỏ cuống, hạt, thái thành sợi; cà rốt gọt vỏ, thái sợi. Cả 4 loại trên đều lăn lượt cho vào nồi nước sôi luộc chín vớt ra để ráo nước, cho vào đĩa nhỏ, rắc vào một ít muối và dầu vừng, trộn đều, chia làm 4 phần.

3. Đặt lá rau bắp cải phẳng lên bàn, một đầu lá đặt vào 4 loại sợi trên, dàn dài đều ra, cuộn thành cuộn to bằng ngón tay, bày vào bát. Dùng nước (50ml), một chút muối tinh cho vào trong bát khuấy đều, rắc sợi gừng vào; cho dầu vừng (15g) vào nồi, chờ nóng đến 80%, rắc lên sợi gừng ở trong bát, làm thành nước gừng, lại cho

cuốn rau vào, đập bát lại, nằm mấy phút, sau đó lấy cuộn rau ra, thái thành miếng xiên, bày lên đĩa tròn, thành hình hoa cúc. Sợi gừng làm thành nhúm nhỏ bày vào giữa hoa cúc, làm nhụy hoa, là thành.

Công năng và đặc điểm:

Món này tạo hình mới lạ, thanh đạm ngon miệng. Rau cải bắp có chứa kali và vitamin K, giúp ngăn ngừa đông máu, tăng cường chất xương; măng có chứa nhiều protein, chất xơ và nhiều loại acid amin.

TƯƠNG LẠC HÂM RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

- Rau chân vịt 1500 g
- Dầu lạc 100 ml
- Tương lạc 250 g
- Một ít muối
- Cà chua, hành mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rau chân vịt cắt bỏ rễ, rửa sạch, luộc một lúc, thái đoạn ngắn, để ráo nước; hành rửa sạch, thái nhỏ; cà chua bỏ vỏ, thái nhỏ.

2. Cho dầu vào nồi, đun nóng, cho hành vào xào thơm, cho cà chua vào, dùng lửa nhỏ nấu 10 phút, cho

rau chân vịt vào, tiếp cho tương lạc và muối vào trộn đều, xào tiếp 10 phút là được.

Công năng và đặc điểm:

Rau chân vịt có nhiều chất xơ hòa tan, giúp loại bỏ chất độc trong đường ruột, nhuận tràng, thông tiện. Món này có khẩu vị đặc biệt, có hương vị cơm Tây.

NƯỚC GỪNG RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

- Rau chân vịt	1500 g	- Giấm	20 ml
- Gừng tươi	50 g	- Dầu vừng	15 ml
- Muối tinh	7 g		

Cách làm:

1. Trước hết thái rau chân vịt thành đoạn dài 3cm, cho vào nước sôi chần một lúc, vớt ra vắt nước để vào đĩa, chờ dùng.

2. Gừng bỏ vỏ thái nhỏ, cho vào bát, nêm giấm, dầu vừng, muối tinh, trộn đều, rắc rau chân vịt lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi thơm thanh đạm, làm đơn giản. Rau chân vịt có thể nhuận tràng, thông tiện.

TÉP MÔI XÀO RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

- | | | | |
|----------------|-------|------------|-------|
| - Rau chân vịt | 400 g | - Dầu ăn | 25 ml |
| - Tép moi khô | 5 g | - Hành hoa | 5 g |
| - Muối tinh | 10 g | | |

Cách làm:

1. Nhặt sạch rau chân vịt, thái thành đoạn dài 3cm; tép moi ngâm trong nước ấm, rửa sạch.

2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào, sau khi dầu nóng cho tép moi vào, cho hành, rau chân vịt vào xào một lúc, nêm muối xào đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Rau chân vịt có thể nhuận tràng thông tiện, giữ ổn định đường trong máu. Tép moi nhiều canxi. Món này tươi ngon miệng.

RAU CHÂN VỊT XÀO

Nguyên liệu:

- | | | | |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|
| - Rau chân vịt | 500 g | - Rượu gia vị mỗi loại | 5 ml |
| - Bột lọc | 15 g | - Dầu ăn | 25 ml |
| - Hành, gừng mỗi loại | 3 g | - Lượng vừa muối tinh | |

Cách làm:

1. Rau chân vịt cắt bỏ rễ, bỏ lá vàng, rửa sạch, thái thành đoạn dài 3,5cm, cho vào nước sôi chần một lúc, nhanh chóng vớt ra, dùng nước lạnh làm nguội để ráo nước.

2. Hành, gừng thái nhỏ chờ dùng.

3. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu vào, sau khi dầu nóng, cho hành, gừng vào, xào cho có mùi thơm, cho rượu vào, cho rau chân vịt, muối, sau khi xào chín cho thêm bột lọc nước vào, rắc dầu vừng lên, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi non, nước thơm vừa miệng (công năng của rau chân vịt xem món trên).

CỦ CẢI HÂM

Nguyên liệu:

- Củ cải 250 g - Dầu ăn 8 ml

- Canh sông, muối gia vị, xì dầu, đường trắng, mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Trước hết rửa sạch củ cải, thái miếng to, cho vào nồi nước sôi luộc cho đến chín tái, vớt ra.

2. Cho dầu ăn vào chảo đun nóng, cho củ cải vào xào, nêm xì dầu, đường trắng, muối, một ít nước canh sông, nấu cho đến mềm, nêm gia vị trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Củ cải có vị cay ngọt, tính mát, có amilaza (men tinh bột), chất xơ thô và dầu hạt cải có thể thúc tiến tiêu hóa, tăng nhanh nhu động ruột. Món này khẩu vị thơm ngon.

MẬT ONG CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- | | | | |
|------------------|-------|-----------|-------|
| - Cà rốt | 12 củ | - Mật ong | 75 g |
| - Nước chanh | 15 ml | - Dầu | 30 ml |
| - Lượng vừa muối | | | |

Cách làm:

1. Cà rốt cho vào nước sôi muối luộc khoảng 15 phút, vớt ra để ráo nước.

2. Các nguyên liệu khác cho vào nồi, nấu cho đến khi nổi bọt, cho cà rốt vào để lửa nhỏ, mở vung ra, tiếp tục nấu 2-3 phút, và luôn luôn khuấy đảo, cho đến khi toàn bộ cà rốt đều quyện đầy nước sốt là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này khẩu vị đặc biệt, chua ngọt vừa miệng. Cà rốt kiện tỳ, hóa trệ, mát giảm nhiệt; mật ong có nhiều khoáng chất và các loại vitamin, acid amin, đều có công hiệu nhuận tràng, thông tiện.

NHỎ SỢI SƠN DƯỢC

Nguyên liệu:

- Sơn dược 500 g - Dầu lạc 500 ml
- Đường trắng 150 g

Cách làm:

1. Chọn sơn dược to nhỏ đều nhau, gọt vỏ ngoài, thái thành miếng vừa, cho vào chảo dầu đã nóng 60-70%, để cho nhiệt độ dầu tăng cao dần, đợi khi sơn dược biến thành màu vàng, chín kỹ, vớt ra, để ráo dầu.

2. Lấy một chảo khác, cho vào một ít dầu, đun nóng dầu, cho đường trắng vào, khi đường trắng tan, để nhỏ lửa khuấy đều tay. Khi đường chuyển thành màu vàng non, nổi bọt nhiều và to, nhắc chảo ra khỏi bếp lửa, đợi bọt nhỏ lại, màu chuyển thành vàng đậm, lập tức cho sơn dược vào, đảo đều, cho đến khi đường tẩm đều từng

miếng sơn được, vỏ ngoài sáng bóng. Khi sơn được có thể tách ra từng sợi, cho ngay ra đĩa đã có bôi dầu ăn.

3. Khi ăn, đặt một bát nước sôi để nguội bên cạnh, vừa nhúng vào nước vừa ăn, tránh nóng bỏng miệng.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu vàng nhạt, sáng bóng, ngoài giòn trong mềm, hương vị thơm ngon. Sơn được có tác dụng bổ hư, ích thận, phòng trầm tích mỡ, còn có loại protein đường (gluco protein), có tác dụng bảo vệ đặc biệt đối với cơ thể người, có công hiệu kéo dài tuổi thọ, tục ngữ gọi là “Trường thọ nhân tử”.

MÙ TẠC BẮP CẢI KHOANH

Nguyên liệu:

- Rau bắp cải 2 cây to (khoảng 2000 g)
- Đường trắng 200 g - Giấm 200 ml
- Muối tinh 10 g - Mùi tạc 25 g

Cách làm:

1. Lấy toàn bộ cây bắp cải (đường kính khoảng 12cm là vừa), trước hết bóc bỏ 1-2 lớp lá già bên ngoài, sau đó cắt bỏ cuống rửa sạch, dùng dao cắt ngang thành khoanh tròn dày 3-4cm (tránh để nát), chờ dùng.

2. Nấu một nồi nước nóng, lấy một cái nồi đất cao thành đặt vào nồi nước sôi, nấu cho nóng nồi; lấy khoai bắp cải đã cắt, từ từ cho vào trong cái muôi vớt bọt (có lỗ) dùng nước sôi rưới lên khoai bắp cải, rưới 4-5 lần (không để bắp cải quá chín), vẩy hết nước, xếp vào nồi đất trong nồi nước sôi, rắc lên ít muối (nên nhạt không nên mặn), rắc mù tạc vào, thêm đường trắng, đập vung lại, không để mất hơi nóng. Theo cách làm này, xếp khoai bắp cải khác, tưới nước sôi 4-5 lần, rắc muối, mù tạc và đường, đập vung lại, cho đến khi làm hết các khoai bắp cải.

3. Cuối cùng cho giấm, đập kín vung, dùng chần bông ủ kín, ngày thứ hai là có thể ăn được.

Công năng và đặc điểm

Món này chua ngọt giòn cay, có hương vị đặc biệt. Cải bắp có caroten, vitamin, xơ thô, có công hiệu dưỡng vị (dạ dày) lợi nước, giải lạnh trừ phiền.

CÀ NẤU KIỂU TÂY

Nguyên liệu:

- | | | |
|----------------|-------|------------------|
| - Cà | 500 g | - Trứng gà 2 quả |
| - Bột bánh bao | 170 g | - Dầu lạc 750 ml |

- Muối tinh, bột hồ tiêu mỗi loại 10 g

- Muối tiêu, bột mì mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Cà bở cuống, gọt bỏ vỏ ngoài, thái thành miếng dày 1cm, hai mặt thái đều, cho vào chậu, cho muối tinh vào ướp cho đến khi chuyển mềm, nhẹ nhàng bóp bỏ nước, cho bột tiêu vào trộn đều, chờ dùng.

2. Trứng gà đập vào bát trộn đều, bột (bã) bánh bao cho vào đĩa, sau đó dần tờ cà, nhúng trứng, rắc bột bánh bao lên, ép nhẹ xuống, cho vào chảo dầu đã nóng 60%, rán cho đến khi có màu vàng vớt ra để ráo dầu.

3. Cắt thành miếng ngắn xếp lên đĩa, rắc muối tiêu lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu vàng tươi, ngoài giòn trong non mềm, thơm vừa ngon miệng. Cà có tính ngọt hàn, có công hiệu tán huyết, lợi sưng phù, tiêu sưng, giảm ruột.

RAU XÀO BA MÀU

Nguyên liệu:

- Nấm tươi 200 g

- Dầu vừng 20 ml

- Mộc nhĩ đen 100 g

- Hành 10 g

- Ớt xanh 1 quả

- Muối gia vị, bột lọc nước mỗi thứ một lượng vừa, một ít bột hồ tiêu.

Cách làm:

1. Rửa sạch nấm tươi, chần vào nước sôi một lúc, để ráo nước, thái sợi thô; mộc nhĩ rửa sạch thái sợi thô; ớt xanh rửa sạch, thái sợi thô; rửa sạch hành, thái sợi nhỏ.

2. Bắc nồi lên bếp đun nóng cho dầu vào, khi nóng 70% cho ớt xanh vào xào một lúc, cho nấm tươi, mộc nhĩ vào xào một lúc, cho thêm bột lọc, gia vị, rắc hành, hồ tiêu, rưới dầu vừng lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có 3 màu, thơm tươi vị ngon. Nấm có tính ngọt ôn. Hàng ngày thường xuyên ăn nấm tươi và liên tục ăn thời gian trên một tháng, có thể có hiệu quả giảm huyết áp. Ăn nấm tươi thời gian dài, có thể giảm huyết áp, cholesterol, ngăn ngừa xơ cứng huyết quản, là thức ăn bảo vệ sức khỏe thích hợp với người già, người bị bệnh tim và người béo mập. Mộc nhĩ đen có thể sinh tân (nước bọt), nhuận phổi, bổ thận, nhẹ thân ích khí.

TƯƠNG CÀ CHUA XÀO NẤM

Nguyên liệu:

- Nấm 350 g - Tương cà chua 25 g

- Hành 15 g - Dầu tinh chế 40 ml
- Đường trắng 10 g
- Giấm trắng, một chút muối tinh

Cách làm:

1. Rửa sạch nấm, thái miếng mỏng; rửa sạch hành, thái nhỏ, tương cà chua, đường trắng, giấm trắng cho vào bát hòa thành nước.

2. Sau khi đun sôi nóng cho dầu vào, đợi nóng đến 80%, cho hành, nấm vào xào chín 80%, nêm muối và các gia vị trên vào xào chín là có thể cho lên đĩa.

Công năng và đặc điểm:

Món này chua ngọt hợp khẩu vị. Nấm có công hiệu giảm huyết áp, giảm cholesterol.

NẤM TƯƠI RANG

Nguyên liệu:

- Nấm tươi 350 g - Tương ớt 5 ml
- Dầu vừng 10 ml - Giấm 30 ml
- Xì dầu 20 ml - Một chút muối tinh

Cách làm:

1. Rửa sạch nấm, để ráo nước, rắc một ít muối lên nấm, dùng lửa nhỏ rang, cho đến khi có tiếng nổ là được.

2. Cho các gia vị trên vào bát trộn đều thành nước. Khi ăn, nêm thêm là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thơm ngon, có hương vị đặc biệt (công năng của nấm tham khảo món trên).

PHÙ DUNG NGÂN NHÌ

Nguyên liệu:

- *Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng)* 20 g

- *Sữa bò* 250 g

- *Lòng trắng trứng* 5 quả

- *Canh suông* 500 ml

- *Rượu, bột lọc lượng vừa, muối gia vị, hành hoa, dầu vừng mỗi loại một ít.*

Cách làm:

1. Lấy 1/2 nước canh suông, lòng trắng trứng, sữa bò cho vào trong bát, cho muối, khuấy đều, cho vào vỉ chưng chín, thành dạng bơ, tức là dạng phù dung; ngân nhĩ ngâm vào nước nóng, bỏ cuống, tách miếng nhỏ, chờ dùng.

2. Cho 1/2 nước canh suông còn lại vào nồi, cho hành,

giấm, muối và ngân nhĩ vào, sau khi đun sôi, chuyển lửa nhỏ để 2 phút, lại cho lửa to đun sôi, cho thêm bột lọc vào, rắc dầu vừng lên, đổ lên phù dung, là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có vị tươi ngon màu trắng, nhiều dinh dưỡng. Ngân nhĩ là thức ăn nhiều protein, ít chất béo, nhiều xơ, nhiều khoáng chất, có thể giảm cholesterol trong máu, giúp giảm béo và kháng ung thư.

MĂNG HÂM SEN TƯƠI

Nguyên liệu:

- Măng khô, đậu xanh mỗi loại 50 g
- Hạt sen tươi 120 g - Gừng tươi 5 g
- Bột lọc nước 15 g - Canh sông 50 ml
- Dầu đậu 30 ml
- Muối tinh, dầu vừng lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Măng khô ngâm nước nóng cho mềm, rửa sạch, thái miếng nhỏ, lại dùng nước sôi chần một lúc, vớt ra để ráo nước; hạt sen bỏ vỏ, dùng tăm tre chọc bỏ tâm sen, rửa sạch để ráo nước; đậu xanh non bóc vỏ, lấy hạt,

rửa sạch, chần vào nước sôi một lúc, vớt ra, xát lớp vỏ ngoài; rửa sạch gừng tươi, thái nhỏ, dùng nước trong ngâm một lúc, lấy nước gừng.

2. Sau khi đun nóng nồi cho dầu đậu vào, khi dầu nóng khoảng 70% thì cho măng, hạt sen, đậu xanh non vào, xào một lúc, cho nước canh, nước gừng, muối vào, đun vung 1 phút, cho thêm bột lọc, rưới dầu vừng lên là dùng được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thanh đạm, tươi thơm, ngon miệng. Măng có công hiệu kiện tỳ, ích vị. Dùng măng tre làm thức ăn, có tác dụng loại trừ chất béo dư nhiều trên vách ruột, hiệu quả giảm béo tương đối rõ rệt. Món ăn này có tác dụng trị liệu bổ trợ đối với bệnh cao huyết áp, cholesterol cao, mỡ trong máu nhiều. Hạt sen có công hiệu kiện tỳ, ích thận, an thần bổ khí.

MĂNG HÂM ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

- Măng khô	30 g	- Đậu phụ	1 miếng
- Nấm hương tươi	50 g	- Măng tươi	25 g
- Gừng tươi	10 g	- Hành	15 g
- Canh sông	250 ml	- Dầu đậu	20 ml

- Muối tinh, hồi hương to, dầu vừng, bột hồ tiêu mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Măng khô ngâm trong nước nóng cho mềm, rửa sạch, thái nhỏ.

2. Đậu phụ thái miếng nhỏ, chần nước sôi một lúc.

3. Nấm hương bỏ cuống rửa sạch, thái nhỏ.

4. Măng tươi rửa sạch, thái nhỏ.

5. Hành cắt bỏ rễ, rửa sạch, thái nhỏ.

6. Đun nồi nóng cho dầu vào, khi nóng khoảng 70%, cho gừng, hành, hồi hương vào xào thơm, cho măng khô, nấm hương, măng tươi vào xào một lúc, lại cho nước canh sông, đậu phụ, muối vào, trước hết dùng lửa to đun sôi.

7. Chuyển đun lửa nhỏ đến khi canh còn một nửa (1/2) nêm vừa ăn, cho bột hồ tiêu và dầu vừng vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thơm nồng tươi ngon, là món ăn ngon cho người béo mập. Măng kiện tỳ ích vị, giải ngân tiêu mỡ, đậu phụ thanh nhiệt tán huyết, tiêu sưng lợi nước.

GIÁ ĐẬU CẢI DƯA ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

- | | | | |
|----------------|-------|-------------|-------|
| - Giá đậu nành | 250 g | - Đậu phụ | 200 g |
| - Cải dưa | 100 g | - Muối tinh | 3 g |
| - Hành hoa | 5 g | - Dầu đậu | 50 ml |

Cách làm:

1. Rửa sạch giá đậu nành, đậu phụ thái nhỏ.
2. Bắc nồi lên bếp cho dầu vào đun nóng, cho hành hoa vào xào, tiếp cho giá đậu nành, xào đến khi có mùi thơm cho một lượng vừa nước, đun lửa to cho sôi, đợi giá nhừ, cho cải dưa và đậu phụ vào, chuyển lửa nhỏ hầm 10 phút, nêm chút muối vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này là món ăn bảo vệ sức khỏe cho người bị bệnh mỡ trong máu cao và chứng béo phì. Giá đậu có công hiệu thanh giải biểu tà, thanh lợi thấp nhiệt. Y học hiện đại phát hiện, trong giá đậu có protein, đường, xơ thô, muối vô cơ và vitamin. Giá đậu có nhiệt lượng thấp, thủy phần tương đối nhiều, ăn thường xuyên có thể giảm nạp nhiệt lượng, thích nghi với người béo phì tích nhiệt trong dạ dày, phù nề đầy chướng.

ĐẬU TẦM XÀO

Nguyên liệu:

- Đậu tằm tươi non 500 g
- Bột ớt 10 g
- Rượu trắng 5 ml
- Bột hoa tiêu 10g
- Dầu ăn 100 ml
- Muối tinh, đường trắng, dầu vừng mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Bóc vỏ đậu tằm, rửa sạch, chờ dùng.
2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào đun nóng, cho đậu tằm vào xào một lúc, nêm rượu, muối, đường trắng, xào cho lên mùi thơm, lại cho bột ớt, bột hoa tiêu, rưới dầu vừng vào, trộn đều, bắc nồi ra cho vào đĩa là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thơm cay. Đậu tằm có nhiều protein thực vật, có thể làm chậm xơ cứng động mạch. Đồng thời vì nó có nhiều chất xơ thô, có thể giảm cholesterol trong máu. Có thể bài tiết mỡ dư ra ngoài cơ thể, do đó có tác dụng giảm béo.

NẤM TƯƠI XÀO ĐẬU

Nguyên liệu:

- Đậu tằm tươi non, nấm tươi mỗi loại 150 g

- *Rượu* *10 ml* - *Dầu ăn* *50 ml*

- *Muối gia vị, gừng, dầu vừng mỗi loại một ít, canh suông, bột lọc mỗi loại lượng vừa đủ dùng.*

Cách làm:

1. Đậu tằm bóc bỏ vỏ, rửa sạch; nấm tươi nhặt rửa sạch, nhúng qua vào nước sôi một lúc, dùng nước lã làm nguội, để ráo nước, thái miếng, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào, đun nóng, cho gừng vào nồi, sau khi xào có mùi thơm cho đậu, nấm vào, xào một lúc, nêm rượu, muối gia vị, nước canh, dùng lửa nhỏ xào 3 phút, cho bột lọc nước vào, rưới dầu vừng, bắc nồi ra là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi thơm. Nghiên cứu y học hiện đại chứng minh đậu tằm có nhiều protein thực vật, có thể làm chậm xơ cứng động mạch của cơ thể người. Đồng thời, vì nó có nhiều chất xơ thô, có thể giảm cholesterol trong máu, có ích cho giảm béo.

NỘM ĐẬU TẦM

Nguyên liệu:

- *Đậu tằm* *1000 g* - *Xì dầu* *100 ml*

- Đường trắng 10 g

Cách làm:

1. Đậu tằm bóc vỏ, nấu chín, để ráo nước, khuấy nát nhuyễn, chờ dùng.

2. Bắc chảo lên bếp đun nóng cho dầu vào, sau khi dầu nóng cho đậu nhuyễn vào, dùng lửa nhỏ xào, liên tục đảo xào, đợi đậu tằm biến thành màu vàng, cho xì dầu và đường trắng vào, xào cho đến khi đậu tươm rời ra là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này đậu tươm rời, nhiều dinh dưỡng. Y học truyền thống cho rằng, đậu tằm vị ngọt, hơi cay, tính bình. Có công hiệu ích khí kiện tỳ, lợi thấp tiêu sưng, ăn nó có ích cho giảm béo.

XÀO BA NẤM

Nguyên liệu:

- Nấm rơm, nấm cây (gỗ) mỗi loại 80 g

- Nấm hương, măng trắng mỗi loại 30 g

- Dầu đậu 40 ml - Hành 15 g

- Gừng tươi 5 g

- *Muối tinh, dầu vừng mỗi loại một ít.*

Cách làm:

1. Rửa sạch nấm rơm, thái miếng mỏng, nấm hương ngâm vào nước nóng cho mềm, rửa sạch cát bụi, cắt bỏ cuống, thái mỏng; rửa sạch nấm cây và măng thái nhỏ; rửa sạch hành, thái ngắn.

2. Bắc nồi lên bếp đun nóng cho dầu vào, khi nóng được 70%, cho gừng vào xào một lúc, cho 3 loại nấm nói trên vào, cho măng vào xào một lúc, nêm muối, hành, xào thêm một lúc, nêm mì chính, rưới dầu vừng vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này nhiều dinh dưỡng, thơm ngon. Nấm rơm có tác dụng thanh thử (nóng), thanh nhiệt, giảm huyết áp, giảm béo, kháng ung thư. Trong nấm rơm có khá nhiều chất xơ, lượng chất xơ nhiều, có thể tăng thêm thể tích đại tiện, thúc tiến nhu động ruột, có thể giảm bớt hấp thu carbohydrate, loại bỏ mỡ dư nhiều, có lợi cho người bị bệnh tiểu đường, béo phì.

NẤM HƯƠNG MỘC NHĨ HẦM SUÔNG

Nguyên liệu

- *Nấm hương tươi 200 g*

- *Hành 15 g*

- Mộc nhĩ đen 150 g

- Gừng tươi 5 g

- Dầu vừng 10 g, một chút muối, một ít bột hồ tiêu.

Cách làm:

1. Nấm hương bỏ rễ, rửa sạch, thái miếng vừa; mộc nhĩ đen rửa sạch, để ráo nước; rửa sạch hành, thái đoạn vừa; rửa sạch gừng tươi, thái mỏng.

2. Cho nấm hương, mộc nhĩ, gừng vào bát, rắc hành, muối vào, cho vào nồi chưng cách thủy cho đến khi chín thơm, đưa ra rắc bột hồ tiêu, rưới dầu vừng vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi thơm vị ngon, thanh đạm ngon miệng. Nấm hương là “thực phẩm sức khỏe” có nhiều albumen, ít chất béo. Người béo phì ăn thường xuyên rất có ích. Nấm hương có chứa 7 loại acid amin, giúp thúc tiến trao đổi chất, làm chậm suy lão. Mộc nhĩ đen bổ phổi, ích vị (dạ dày), có thể giải táo bón.

HẠNH NHÂN RAU DIẾP

Nguyên liệu:

- Rau diếp 500 g

- Hạnh nhân 75 g

- Tỏi 15 g

- Dầu hạt cải 50 g

- Lượng vừa muối

Cách làm:

1. Rau diếp rửa sạch, thái nhỏ, nhúng vào nước sôi cho chín, rồi cho vào nước lã làm nguội, vẩy ráo nước, chờ dùng; hạnh nhân dùng nước nóng ngâm, bóc bỏ vỏ, tách làm hai nửa, chờ dùng.

2. Dùng chảo, cho dầu hạt cải vào, đun nóng 50%, cho hạnh nhân và tỏi vào, rán thành màu vàng nhạt, sau khi rán có mùi thơm, bỏ tỏi ra, cho rau diếp vào xào chín, nêm muối vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này giòn non. Hạnh nhân có thể nhuận tràng, trơn ruột, rau diếp thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

NẤM TƯƠI XÀO ĐẬU VÁN

Nguyên liệu:

- Nấm tươi	100 g	- Đậu ván non tươi	150 g
- Xì dầu	15 g	- Dầu ăn	10 g
- Muối	2 g		

Cách làm:

1. Làm sạch đậu ván; rửa sạch nấm, thái nhỏ, chờ dùng.

2. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, cùng cho nấm, đậu ván, xì dầu, muối vào nồi, dùng lửa to xào nhanh, xào chín là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này vị tươi, màu đẹp, là món ăn ngon. Đậu ván có nhiều protein, chất xơ thô, có tác dụng lợi tiểu, an thần, tiêu sưng và giúp tiêu hóa tốt.

CỦ ẤU XÀO ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

- Củ ấu tươi 500 g
- Đậu phụ non 2 miếng
- Xì dầu, dầu vừng, canh sông, bột lọc ẩm mỗi loại một lượng vừa, một ít hành hoa, một chút muối.

Cách làm:

1. Củ ấu gọt vỏ, rửa sạch, cắt thành 2 nửa, rửa sạch đậu phụ, thái miếng nhỏ, cho vào nước sôi chần một lúc vớt ra, để ráo nước, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào đun nóng, cho hành hoa vào xào, đổ nước canh sông vào, cho củ ấu, đậu phụ, nêm muối gia vị, xì dầu, đậy vung nấu 3 phút, cho thêm bột lọc, cho lên đĩa là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi thơm ngon, thanh đạm vừa miệng. Củ

ầu không có chất béo, tốt cho người béo phì, do đó có tác dụng giảm béo khỏe đẹp. Đậu phụ có chứa protein ưu chất. Lecithin, có công hiệu hạn chế hấp thu chất béo.

MĂNG XÀO SUÔNG

Nguyên liệu:

- Măng 250 g, hành, gừng, muối, xì dầu, dầu thực vật mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm:

1. Măng bóc bỏ phần vỏ già, thái miếng mỏng, hoặc sợi, chò dùng.

2. Đun lửa nóng nồi, cho dầu thực vật vào, đun nóng đến 90% cho hành vào nồi xào thơm. Sau đó cho măng, gừng, muối vào nồi, xào đến khi măng chín, nêm xì dầu vào lại xào thêm một lúc là được.

Công năng và đặc điểm:

Từ xưa măng được coi là món ăn ngon trong các món ăn, có đặc điểm ít chất béo, ít carbohydrate, nhiều chất xơ. Thường xuyên ăn măng, có thể thúc tiến nhu động ruột, giúp tiêu hóa, thúc tiến tiểu đại tiện, là món ăn ngon giảm béo lý tưởng. Món này thanh nhiệt giải độc, thanh nhiệt hóa đàm, thích nghi cho người béo mập ăn.

BÁCH DIỆP NẤU CHAY

Nguyên liệu:

- Bách diệp 150 g - Măng thái sợi 25 g
- Nấm hương 25 g - Dầu thực vật 5 ml
- Muối tinh, đường trắng, canh suông, giá đậu mỗi thứ một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch bách diệp, thái thành sợi, cho vào nước sôi ngâm cho mềm, vớt ra để ráo nước.
2. Rửa sạch nấm hương, thái sợi; rửa sạch măng, chò dùng.
3. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào đun nóng đến 60-70%, cho sợi lá bách diệp và sợi măng, sợi nấm vào, cho nước canh suông, muối tinh, đường trắng, dậy vung, dùng lửa nhỏ nấu 10 phút, chờ nước canh đặc trắng, cho giá đậu vào, sau đó bắc nồi ra cho vào chậu nước canh, là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này mềm, non, tươi, thơm. Nhiệt lượng khoảng 1989 kj, protein 53,7 g, chất béo 19,85 g, cacbohydrate 20,4 g.

BẮP CẢI CHUA NGỌT

Nguyên liệu:

- *Bắp cải* 100 g
- *Cà rốt* 25 g
- *Vỏ dưa chuột* 25 g
- *Dầu thực vật* 3 ml
- *Ớt tây đỏ, xanh mỗi loại 2 quả*
- *Giấm, xì dầu, đường, muối, dầu vừng, nước canh suông mỗi loại một lượng vừa.*

Cách làm:

1. Bóc từng lá bắp cải ra rửa sạch, chòe dùng.
2. Rửa sạch cà rốt, cắt bỏ rễ, râu, thái sợi nhỏ; ớt tây bỏ hạt, rửa sạch, thái sợi.
3. Rửa sạch vỏ dưa chuột, thái sợi.
4. Cho một lượng vừa nước vào nồi, nấu sôi, lần lượt cho bắp cải, sợi cà rốt, sợi vỏ dưa chuột vào, chần một lúc vớt ra, để ráo nước, để nguội, chòe dùng.
5. Cắt bỏ phần tương đối cứng của bắp cải, lần lượt xếp sợi cà rốt, sợi ớt lên từng lá bắp cải, rồi cuộn chặt thành cuộn có đường kính khoảng 1,5 cm, lại thái thành đoạn dài 2,5 cm, cho vào trong đĩa sâu.
6. Bắc chảo lên bếp lửa, sau khi cho dầu vào đun nóng cho tiếp sợi ớt tây đỏ, giấm, đường, muối, nước canh suông nấu sôi. Nhân lúc đang nóng đổ lên cuộn

rau cải bắp, đợi một lúc, lật qua lại trên dưới mấy lần, cho có mùi thơm, cuối cùng rưới dầu vừng lên.

Công năng và đặc điểm:

Món này có 3 màu đan xen nhau, khi ăn có cảm giác ngọt, chua, cay. Cải bắp có tác dụng ngăn chặn đường ruột hấp thu cholesterol. Ăn nó có ích giảm béo.

MỘC NHĨ XÀO BÁCH DIỆP

Nguyên liệu:

- Mộc nhĩ đen 200 g
- Bách diệp 150 g
- Ớt tây đỏ, ớt tây xanh mỗi loại 30 g
- Gừng 10 g, dầu thực vật, muối gia vị, bột lọc mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm:

1. Lấy mộc nhĩ đen ngâm vào nước nóng, sau khi rửa sạch thái miếng to.
2. Rửa sạch ớt tây xanh, đỏ, bỏ hạt thái miếng; gừng thái miếng chờ dùng.
3. Nhúng mộc nhĩ đen, ớt tây xanh đỏ vào nước sôi chần một lúc, vớt ra.
4. Rửa sạch bách điệp, thái miếng to, nhúng nhanh vào nước sôi.

5. Bắp chảo lên bếp nổi lửa, cho vào một ít dầu, cho gừng vào xào thơm, cho tiếp mộc nhĩ đen, bách diệp, sợi ớt tây xanh, đỏ, xào 2 phút, sau khi nêm muối gia vị, cho thêm bột lọc là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có 4 màu đỏ, xanh, trắng, đen, hương vị tươi ngon, dinh dưỡng phong phú. Mộc nhĩ đen vị ngọt tính hàn, là loại thức ăn chay có nhiều albumen, ít mỡ, nhiều xơ, nhiều khoáng chất. Trong mộc nhĩ đen còn có một chất nhiều đường (polysaccharide), có thể giảm mỡ trong máu và cholesterol, hạn chế béo phì có hiệu quả.

SỢI BÍ ĐAO BA MÀU

Nguyên liệu:

- Bí đao 300 g - Cà rốt 75 g

- Ớt tây xanh 35 g, dầu thực vật, muối gia vị, bột lọc mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm:

1. Bí đao bỏ hạt, gọt bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, cà rốt cắt bỏ rễ, râu, rửa sạch; ớt tây xanh cắt bỏ cuống, bỏ hạt, rửa sạch, lần lượt thái 3 loại rau trên thành sợi.

2. Bắp chảo lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào, đun

nóng đến 60%, nhúng 3 loại rau trên vào dầu nóng một lúc, vớt ra để ráo dầu đợi dùng.

3. Lại nhúng rau đã nhúng dầu vào nước sôi một lúc loại bỏ dầu ngậy.

4. Cho một ít dầu vào chảo, cho 3 loại rau trên vào, xào một lúc, cho thêm gia vị là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc đẹp, thanh đạm, ngon miệng. Bí đao có công hiệu lợi nước tiêu sưng, nếu có thể ăn cả vỏ bí, hiệu quả càng tốt hơn. Thường xuyên ăn bí đao, có thể loại trừ bớt mỡ dư thừa và nước dư, có tác dụng giảm béo.

VIÊN CỬ CẢI SÒ KHÔ

Nguyên liệu:

- Sò khô 25 g - Củ cải nhỏ 200 g

- Dầu vừng 3 g, hành, gừng, tỏi, rượu trắng, muối gia vị, canh sông, bột lọc mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Hành bóc vỏ khô, cắt rễ, rửa sạch, thái đoạn.

2. Gừng, tỏi bỏ vỏ rửa sạch, thái miếng.

3. Rửa sạch củ cải, dùng thìa nhỏ móc thành viên nhỏ, cho vào nước sôi nhúng chín, lại dùng nước lã làm nguội, chờ dùng.

4. Rửa sạch sò khô, bỏ gân, cho vào bát nhỏ, cho rượu, hành, gừng, canh sông, cho vào nồi chưng 30 phút, sau khi nhặt bỏ hành, gừng và lọc nước canh vào một bát nhỏ khác, đợi dùng.

5. Bắc chảo lên bếp lửa, cho vào một ít dầu, cho hành, gừng, tỏi, xào cho có mùi thơm, cho rượu vào, cho vào nước sò khô, xào một lúc, vớt hành, gừng, tỏi ra, cho sò khô, viên củ cải vào, cho muối gia vị, đường, chuyển lửa nhỏ xào cho lên mùi, cho thêm bột lọc vào, là có thể cho ra đĩa.

Công năng và đặc điểm:

Món này mềm, tươi ngon miệng, màu trắng, hồng, vàng, sò khô nhiều protein và khoáng chất. Củ cải có nhiều vitamin, có thể kích thích trao đổi chất, giúp giảm thể trọng. Nhiệt lượng có khoảng 647 kJ, protein 17,7g, chất béo 4,2 g, cacbohydrate 11,4 g.

VIÊN ĐẬU PHỤ CHUNG SÔNG

Nguyên liệu:

- *Đậu phụ* 150 g *Rau cải trắng nhỏ* 50 g

-Trứng gà 1 quả, hành, gừng mỗi thứ một lượng vừa, dầu vừng, muối tinh, bột mì mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Hành bóc vỏ khô, bỏ rễ, rửa sạch; rửa sạch gừng, gọt vỏ, lăn lượt thái nhỏ; rau cải trắng nhỏ nhặt rửa sạch, thái thành đoạn.

2. Đậu phụ cho vào nước sôi chần một lúc vớt ra, để ráo nước, thái nhỏ cho vào bát to, cho muối tinh, trứng gà, bột lọc khô, bột mì, hành, gừng trộn đều; dùng tay bóp thành viên tròn cho lên đĩa, rau cải nhỏ cho vào bên đĩa, cho vào nồi chưng 5 phút, rưới dầu vừng lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này làm món ăn chay, mềm ngon miệng, rất đặc sắc. Đậu phụ có công năng hạn chế hấp thu chất béo.

ĐẬU VÁN NƯỚC MUỐI

Nguyên liệu:

- | | | | |
|-------------------|-------|--------|-----|
| - Đậu ván | 175 g | - Muối | 8 g |
| - Một ít hạt tiêu | | | |

Cách làm:

1. Tách đậu quả ra, lấy hạt đậu, rửa sạch, cho vào nồi nước lã.

2. Bắc nồi lên bếp, sau khi nấu sôi nêm hạt tiêu, muối vào nấu cho đến khi đậu nhừ, đưa ra cho nguội, để ráo nước là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu xanh, thơm ngon miệng. Đậu ván có nhiều chất xơ thô, nhiều albumen, lợi tiểu, tiêu sưng.

HẦM MÌ THÁI

Nguyên liệu:

- Mì thái	200 g	- Mộc nhĩ	10 g
- Dầu vừng	10 ml	- Xì dầu	10 ml
- Muối	3 g	- Rượu	10 ml
- Bột lọc	15 g	- Hành	5 g
- Lượng vừa nước canh sông			

Cách làm:

1. Mộc nhĩ ngâm vào nước nóng khoảng 1 giờ, rửa sạch đất cát, xé nhỏ.

2. Mì thái xé thành miếng nhỏ, nhúng vào nước sôi, vớt ra để ráo nước.

3. Hành cắt bỏ rễ và vỏ khô, thái miếng mỏng.

4. Cho nước canh sưng vào nồi, cho tiếp xì dầu, muối, rượu, mộc nhĩ, mì thái, hành; sau khi canh sôi, vặn nhỏ lửa, đợi nước canh đặc, cho thêm bột lọc, rưới dầu vừng vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có vị ngon, là món ăn ngon trong bữa ăn. Mộc nhĩ có chất kéo dài thời gian máu đông giảm độ dính của máu, có thể ngăn ngừa hình thành nghẽn máu, là thức ăn phòng trị bệnh tim, chứng cao huyết áp và bệnh béo phì.

CỌNG RAU DIẾP TƯƠI XÀO

Nguyên liệu:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - Cọng rau diếp 500 g | - Dầu thực vật 30 ml |
| - Muối tinh 4 g | - Hạt tiêu 10 hạt |
| - Hành 3 g | - Lượng vừa xì dầu |

Cách làm:

1. Cọng rau diếp bỏ lá và vỏ, rửa sạch, thái nghiêng thành miếng mỏng dài 3 cm, cho vào trong chậu, cho nước sôi vào chần một lúc, sau đó dùng nước lã làm nguội, để ráo nước, chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp đun nóng cho dầu vào xào nóng, cho hoa tiêu vào, xào cho đến khi chín đến 90%, đưa ra. Tiếp tục cho hành hoa vào xào một lúc, cho cộng rau diếp vào, sau khi xào đều, nêm xì dầu, muối đảo đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu xanh, vị tươi ngon. Hàm lượng ion kali trong rau diếp bằng 27 lần sodium salt. Loại kali này lớn hơn tỷ lệ natri có lợi cho sự cân bằng muối trong cơ thể, do đó có tác dụng lợi tiểu, giảm huyết áp, phòng rối loạn nhịp tim đối với người bệnh tim và bệnh cao huyết áp. Người béo phì ăn thường xuyên rau diếp rất có ích cho sức khỏe.

TỎI XÀO ĐẬU HÒA LAN

Nguyên liệu:

- *Đậu Hòa Lan* 175 g - *Tỏi* 5 g
- *Dầu thực vật, rượu một chút, muối gia vị.*

Cách làm:

1. Đậu Hòa Lan cắt bỏ đầu đuôi và gân già hai bên, rửa sạch.
2. Tỏi bóc vỏ giã nát, nhuyễn.

3. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào, đun nóng khoảng 70%, cho tỏi, đậu Hòa Lan vào, xào cho đến có mùi thơm, đậu Hòa Lan chín tái, nêm rượu, muối gia vị vào xào đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc xanh biếc, tỏi thơm nồng, giòn ngon miệng. Đậu Hòa Lan có thể hòa trung hạ khí, lợi tiểu, giúp trao đổi chất tốt.

THỊT HẾN XÀO NGỒNG CẢI MĂNG

Nguyên liệu:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| - Ngồng cải dầu 125 g | - Thịt hến 50 g |
| - Măng non 25 g | - Dầu thực vật 5 ml |
| - Muối gia vị, rượu mỗi loại một ít. | |

Cách làm:

1. Rửa sạch ngồng cải dầu, thái đoạn ngắn; măng thái miếng; rửa sạch thịt hến, đợi dùng.

2. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào xào nóng, cho ngồng cải, măng vào xào, sau đó cho thịt hến vào, nêm rượu, muối gia vị vào xào, chín đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này trong xanh có trắng, rau cải, măng giòn

non, thịt hến tươi ngon. Thịt hến có nhiều albumen. Ngồng cải dầu, măng có nhiều vitamin và chất xơ, có lợi cho tiêu thực và giảm mỡ.

CÀ HƯƠNG CÁ

Nguyên liệu:

- Cà 150 g
- Thịt lợn nạc 25 g
- Dầu thực vật 225 ml
- Đường trắng 5 g
- Tương đậu nành, rượu trắng, giấm, bột lọc nước, hành hoa, gừng, tỏi già nhuyễn, ớt thái sợi, nước canh sông mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch cà, cắt bỏ 2 đầu, gọt bỏ vỏ, thái thành đoạn thô bằng ngón tay.
2. Rửa sạch thịt nạc, thái sợi.
3. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào, đun nóng khoảng 60%, cho cà vào, sau khi ngấm dầu là có thể vớt ra chờ dùng.
4. Để dầu láng đáy chảo, sau khi đun nóng cho sợi thịt vào xào cho đến khi biến sắc, nêm tỏi, hành, gừng xào cho lên mùi thơm, cho tương đậu nành vào xào cho ra dầu đỏ, tiếp đó cho sợi ớt, cà thái đoạn, nêm rượu,

nước canh, đường trắng, xào một lúc, cho thêm bột lọc nước, cho giấm vào xào đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu vàng đỏ, khẩu vị thơm, cay, chua, ngọt. Cà thanh nhiệt hoạt huyết, tiêu sưng, lợi tiểu, có công hiệu giảm cholesterol, và có nhiều vitamin PP, có thể phòng xuất huyết huyết quản nhỏ, phòng trị cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

NẤM XÀO MĂNG

Nguyên liệu:

- | | | | |
|-------------|-------|----------------|-------|
| - Nấm hương | 200 g | - Măng | 150 g |
| - Canh sông | 50 ml | - Hành | 15 g |
| - Gừng | 5 g | - Dầu tinh chế | 40ml |
- Muối gia vị một lượng vừa, một ít bột lọc nước.

Cách làm:

1. Nấm hương bỏ cuống, rửa sạch, thái miếng to; măng bóc lớp ngoài, rửa sạch, thái miếng mỏng, rửa sạch gừng, thái miếng mỏng; rửa sạch hành, thái nhỏ.

2. Cho dầu vào nồi, khi đun nóng khoảng 70% cho gừng, hành vào xào một lúc, cho nấm hương, măng, xào

đảo một lúc, tiếp cho nước canh vào, nêm muối gia vị vừa ăn, thêm một ít bột lọc là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi, thơm, đượm, ngon miệng. Nấm có chứa acid amin, protein, nguyên tố vi lượng, có công hiệu hóa đàm, lý khí, kiện tỳ bảo vệ gan.

HẤP VIÊN CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- | | | | |
|-------------------------|-------|----------------|--------|
| - Cà rốt sạch | 400 g | - Muối | 10 g |
| - Bột mì | 80 g | - Bột lọc nước | 100 g |
| - Bột ngũ hương | 3 g | - Xì dầu | 20 ml |
| - Hành, gừng mỗi loại | 5 g | - Dầu thực vật | 500 ml |
| - Rau mùi sạch thái nhỏ | 25 g | | |

Cách làm:

1. Nạo cà rốt thành sợi, bóp nhẹ mấy cái, cho vào bát lớn. Cho rau mùi, bột ngũ hương, muối tinh, bột mì, bột lọc nước vào trộn đều, dùng dầu nóng 80% rán thành viên màu đỏ vàng, đợi dùng.

2. Cho dầu vào nồi, cho hành, gừng vào xào, nêm xì

dầu, muối, nước, sau khi sôi cho thêm bột mì vào, đổ vào viên, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này ngoài xém vàng trong mềm, nước thơm vị ngon, thích nghi với người béo mập ăn. Cà rốt có nhiều vitamin β , caroten và muối vô cơ, có thể giảm cholesterol trong máu.

MĂNG KẸP CHỪNG

Nguyên liệu:

- | | | | |
|-----------------------------|--------|---------------|-------|
| - Măng tươi | 500 g | - Rượu | 10 ml |
| - Nước hành gừng | 15 ml | - Muối tinh | 5 g |
| - Giấm bông | 10 g | - Bột lọc ướt | 10 g |
| - Bột lọc khô | 5 g | - Dầu lạc | 25 ml |
| - Thịt cá trắm sạch (bỏ da) | 100 g | | |
| - Nước canh gà | 150 ml | | |

Cách làm:

1. Giã thịt cá nhỏ, cho vào bát, cho muối tinh, nước hành gừng, rượu và một lượng vừa nước, trộn đều thành dạng hồ.

2. Măng bóc bỏ lớp ngoài, cho vào nồi luộc chín, lấy ra, thái thành miếng mỏng tròn 0,3 cm; tẩm bột lọc khô,

nặn cá giã nhuyễn thành viên nhỏ, cho lên trên măng, lại lấy một miếng măng khác kẹp lên, ấn nhẹ, vét gọn cá thừa xung quanh, tấm giấm bông, thành khoanh măng.

3. Cho khoanh măng lên đĩa, đưa vào lồng hấp hấp 5 phút, khi chín nhừ lấy ra, xếp vào một đĩa khác.

4. Đặt chảo lên bếp lửa, cho nước canh gà vào, thêm rượu, muối tinh, nấu sôi, cho thêm bột lọc nước, rưới dầu lạc vào. Khi bắc nồi ra rưới lên khoanh măng, rắc giấm bông lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc nhạt nhã, nước măng tươi ngon. Măng có tính ngọt, hàn, có công hiệu thanh nhiệt hóa đàm, lợi thủy tiêu sưng, nhuận tràng thông tiện.

HÀNH TÂY XÀO CHAY

Nguyên liệu:

- *Hành tây* 400 g

- *Xì dầu, rượu, gia vị, đường trắng, dầu đậu nành*
mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm:

1. Hành tây cắt, bỏ vỏ ngoài, rửa sạch thái sợi.

2. Cho dầu vào chảo, sau khi đun nóng cho hành tây vào xào, nêm rượu, xì dầu, muối tinh, đường trắng vào, xào tiếp một lúc là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có thể thanh nhiệt hóa đàm, giải độc lợi tiểu, giảm huyết áp, giảm mỡ, thích nghi với người có bệnh cao huyết áp, bệnh tim, cholesterol cao, xơ cứng động mạch, béo phì.

MỘC NHĨ HẦM ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

- Mộc nhĩ 100 g - Đậu phụ 500 g

- gừng thái sợi, hành hoa, muối gia vị, dầu mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch mộc nhĩ, xé miếng nhỏ; đậu phụ thái miếng.

2. Đun nóng chảo dầu, cho hành gừng vào xào thơm, cho mộc nhĩ, đậu phụ, muối và lượng vừa nước vào. Sau khi đun lửa to cho sôi chuyển lửa nhỏ hầm đậu phụ, nêm gia vị vừa ăn là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này là món ăn bổ trợ trị liệu cho người bệnh cao huyết áp, xơ cứng huyết quản, người béo phì. Mộc nhĩ có thể sinh tân (nước bọt), ích khí nhẹ thân, nhuận phổi. Đậu phụ có nhiều dinh dưỡng, có thể thanh nhiệt, tiêu sưng, tán thủy.

NƯỚC GỪNG TRỘN ĐẬU CÔ VE

Nguyên liệu:

- Đậu cô ve	500 g	- Gừng tươi	25 g
- Dầu vừng	20 ml	- Xì dầu	15 ml
- Muối tinh	6g	- Giấm	25 ml

Cách làm:

1. Rửa sạch đậu cô ve, thái thành sợi dài 3 cm, dùng nước sôi luộc chín, cho vào thau, để nguội, ráo nước chờ dùng.

2. Gừng gọt vỏ rửa sạch, giã nhỏ, cho vào thau, cho dầu vừng, giấm, muối vào làm thành nước gừng; cho đậu cô ve vào đĩa, rưới nước gừng lên, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này là món ăn trộn nguội có hương vị đặc biệt

thơm ngon. Đậu cô ve có tác dụng kiện tỳ hòa trung, khử thấp, chỉ khát. Cần chú ý đậu cô ve nhất thiết phải chín nhừ, nếu không sẽ trúng độc.

TÔM RẢO KHÔ TRỘN XÀ LÁCH

Nguyên liệu:

- | | | | |
|--|-------|------------|-------|
| - Xà lách | 300 g | - Dầu vừng | 15 ml |
| - Tôm rảo khô đã ngâm | 60 g | - Giấm | 6 ml |
| - Muối tinh | 6 g | - Mùi tạc | 15 mg |
| - Tỏi sợi, gừng giã nhỏ mỗi loại một ít. | | | |

Cách làm:

1. Xà lách nhặt rửa sạch, thái sợi, cho vào đĩa, dùng một ít muối tinh ướp sau đó để ráo nước, chờ dùng.
2. Dầu vừng, giấm, mùi tạc, muối tinh, hòa trộn thành nước, cho sợi tỏi, gừng giã nhỏ vào.
3. Cho sợi rau diếp vào đĩa, cho tôm rảo khô lên trên rau diếp, rưới nước gia vị ở trên lên, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này vị tươi, thanh đậm, giòn. Rau diếp có nhiều protein, vitamin và khoáng chất.

SAN HỒ KIM CẦU

Nguyên liệu:

- Giá đậu nành 300 g
- Dầu vừng 25 ml
- Sợi mộc nhĩ 10 g
- Sợi ớt đỏ 5 g
- Đường trắng 10 g, muối tinh, giấm, hành, gừng, hoa tiêu mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Giá đậu nành bỏ rễ, rửa sạch, cho vào nước sôi chần chín tái, vớt ra cho vào đĩa.

2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào đun nóng 50%, cho hoa tiêu vào rán thơm đưa ra, lại cho ớt, hành, gừng vào xào, cho mộc nhĩ, giấm, đường, muối, sau khi xào rưới lên giá đậu, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc đẹp, khẩu vị thanh ngon. Giá đậu nành có nhiều vitamin, lại không có cholesterol.

NỘM RAU CẦN ĐẬU NÀNH

Nguyên liệu:

- Rau cần tươi 400 g
- Muối tinh 8 g

- Đậu nành luộc 100 g

- Dầu hoa tiêu 15 g

Cách làm:

1. Nhặt sạch rau cần rửa sạch, thái đoạn nhỏ 1cm, dùng nước sôi chần một lúc vớt ra, lại dùng nước mát làm nguội, để ráo nước.

2. Cho rau cần vào đĩa, cho đậu nành lên trên mặt rau cần, nêm muối, hoa tiêu trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi mát, giòn non, màu sắc đẹp. Đậu nành có nhiều protein, khoáng chất, lecithin, có công hiệu giảm cholesterol. Rau cần có nhiều chất xơ, có công hiệu thanh nhiệt, bình gan, hạ huyết áp.

TRÁI CÂY BẮP CẢI TƯƠNG ỚT

Nguyên liệu:

- Bắp cải 300 g

- Táo, dưa, quýt mỗi loại 250 g

- Cà chua, nước tương màu mỗi loại 100 g

- Nước chanh, đường mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch bắp cải, tách lá ra, nhúng vào nước sôi

một lúc, rồi thái thành sợi; táo gọt vỏ bỏ hạt, thái nhỏ; dưa thái nhỏ; quýt thái nhỏ; cà chua rửa sạch thái miếng chờ dùng.

2. Sợi bắp cải cho vào giữa đĩa, phía trên bỏ các loại trái cây đã xử lý, sau đó cho nước tương màu, đường, nước canh vào khuấy đều nhuyễn, rưới lên trên mặt, xung quanh đĩa xếp miếng cà chua vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này phân nhiều sử dụng trái cây và cà chua, là món ăn kiểu Mỹ. Bắp cải chứa đường ít, hầu như không có chất bột, hơn nữa nó lại có pectine và vitamin, có thể kết hợp ngăn ngừa đường ruột hấp thu cholesterol và bile acid. Người bị bệnh tiểu đường, bệnh sỏi mật, bệnh xơ cứng động mạch và người béo phì, thường xuyên ăn rất có ích.

NỘM SỢI CỦ CẢI

Nguyên liệu:

- Củ cải	500 g	- Tương ớt	25 g
- Dầu vừng	15 ml	- Xì dầu	10 ml
- Muối tinh	4 g	- Bột hoa tiêu	2,5 g

Cách làm:

1. Trước hết rửa sạch củ cải, thái thành sợi nhỏ dài 6

cm, dùng muối tinh (2 g) trộn đều sợi củ cải, ướp khoảng 5 phút, vắt hết nước, cho lên đĩa.

2. Cho xì dầu, muối tinh, bột hoa tiêu, dầu vừng trộn đều với nhau, rưới lên sợi củ cải, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tươi thơm giòn, củ cải có chứa vitamin C, sắt và chất xơ.

TƯƠNG VỪNG CỦ CẢI

Nguyên liệu:

- | | | | |
|----------------------------------|-------|-------------------|-------|
| - Củ cải | 400 g | - Cà rốt | 100 g |
| - Tương vừng | 25 g | - Một ít dầu vừng | |
| - Muối tinh, giấm mỗi loại 10 g. | | | |

Cách làm:

1. Cắt bỏ rễ củ cải và cà rốt, bỏ lá, rửa sạch, thái sợi nhỏ, cho vào đĩa.

2. Tương vừng cho vào bát, dùng nước sôi để nguội hòa lỏng, cho muối tinh, giấm, đổ lên sợi củ cải, rưới dầu vừng lên, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này khẩu vị độc đáo, tươi ngon. Củ cải mát chỉ khát, giúp tiêu hoá.

RAU CẦN CHUA NGỌT

Nguyên liệu:

- Rau cần 500 g
- Muối, dầu vừng, giấm, đường mỗi loại một lượng vừa đủ dùng

Cách làm:

1. Rau cần non vặt bỏ lá lấy cọng, rửa sạch, cho vào nước sôi chần qua, chờ cọng mềm vớt ra, để ráo nước, thái đoạn ngắn chờ dùng.

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

Công năng và đặc điểm:

Món này khử ngán gây khai vị, giảm huyết áp, giảm mỡ.

NỘM RAU CẦN ĐẬU PHỤ KHÔ

Nguyên liệu:

- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| - Rau cần | 350 g | - Dầu vừng | 20 ml |
| - Đậu phụ khô | 150 g | - Muối tinh | 8 g |

Cách làm:

1. Rau cần bỏ lá, rễ, rửa sạch, chẻ ra, thái thành đoạn dài 4-5 cm; rửa sạch đậu phụ khô, thái nhỏ dài 4-5 cm.

2. Đậu phụ khô và rau cần lần lượt cho vào nước sôi chần một lúc vớt ra, dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước (rau làm như vậy có vị thơm nồng) cho vào đĩa, nêm muối tinh, dầu vừng trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này xanh, vàng đan xen nhau, thơm ngon. Rau cần thanh nhiệt, giảm huyết áp, bình gan.

NỘM DƯA CHUỘT BA MÀU

Nguyên liệu:

- *Dưa chuột* 3 quả

- *Hoa tiêu* 8 hạt

- *Quýt hộp* 6 miếng

- *Anh đào đỏ* 3 quả

- *Dầu thực vật* 25 ml, *muối gia vị*, *giấm* mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rửa sạch dưa chuột, bỏ cuống, từ giữa chẻ làm 2 nửa, đặt sấp mỗi nửa lên thớt, dùng dao thái từ mặt

lưng cách khoảng 0,1 cm hình lược, mỗi miếng thái 10 nhát là được.

2. Cho miếng dưa chuột thái xong vào thau, cho muối gia vị, giã vào trộn đều.

3. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu thực vật vào, sau đó cho hoa tiêu, rang cháy, vớt hoa tiêu ra bỏ đi, lấy dầu tiêu đổ vào dưa chuột, trộn đều là được.

4. Lấy một cái đĩa, lấy từng miếng dưa chuột hình lược dùng tay tách ra thành hình quạt, xếp từ vành ngoài đĩa vào theo thứ tự, đều theo miệng dao. Khi xếp vòng thứ hai có thể thu nhỏ tâm lại, xong lại xếp vòng thứ ba, là thành hình bánh bao; sau đó xếp múi quýt cho lưng hướng ra ngoài, cứ 2 múi quýt là một nhóm, lấy 3 quả anh đào đỏ đặt vào giữa múi quýt làm tâm là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này tạo hình đẹp, màu sắc tươi, giòn ngon miệng. Dưa chuột có công hiệu hạn chế chuyển hóa cacbohydrate thành mỡ. Quýt có tác dụng giảm huyết áp, giảm mỡ, chỉ khát.

HƯƠNG CÁ TRỘN CÀ

Nguyên liệu:

- Cà

500 g

- Dưa chuột 50 g

- Dầu lạc 30 ml - Dầu vừng 3 ml
- Tương đậu nành 3 g - Giấm 15 ml
- Đường trắng 3 g - Hành hoa 15 g
- gừng bột 3 g - Tỏi già nhuyễn 4 g
- Xì dầu, muối tinh mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Rửa sạch dưa chuột, chẻ đôi làm 2 nửa, móc bỏ ruột, cắt thành miếng vuông 1 cm, cho vào ít muối trộn đều ướp, vắt nước chờ dùng.

2. Bắc chảo lên bếp lửa, cho dầu lạc vào đun nóng cho tương đậu nành vào xào thơm, đợi ra dầu màu hồng, lại cho tỏi, hành, gừng, xì dầu, đường trắng, muối, cuối cùng cho giấm trộn đều thành nước hương cá, đổ vào bát chờ dùng.

3. Rửa sạch cá, cắt bỏ cuống và vẩy, thái thành miếng vuông 1,5 cm, lập tức cho vào nồi nước sôi nhúng chín, vớt ra để ráo nước, cho nước hương cá vào bát lớn, cho dưa chuột vào, trộn đều, cho vào đĩa, rưới dầu vừng vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này non mềm ngon miệng, mặn, chua, ngọt, cay. Thích nghi với người béo phì ăn. Cà có nhiều loại kiềm sinh vật (alkaloid), có tác dụng lợi tiểu, giảm mỡ, giảm cholesterol.

ĐẬU CÔ VE NGŨ SẮC

Nguyên liệu:

- Đậu cô ve 250 g - Muối tinh 10 g
- Dưa chuột, cà rốt, đậu xanh chín mỗi loại 50 g
- Nấm hương ngâm nở 25 g, hành trắng 25 g (đoạn gốc)
- Dầu vừng, dầu hoa tiêu mỗi loại 7,5 g

Cách làm:

1. Rửa sạch đậu cô ve, dưa chuột, hành, nấm hương ngâm bỏ cuống, rửa sạch; đậu cô ve, nấm hương, dưa chuột, cà rốt, hành đều thái nhỏ.

2. Đậu cô ve, cà rốt, nấm hương cho vào nước sôi chần một lúc, dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước.

3. Đậu cô ve, dưa chuột, cà rốt, đậu xanh chín, nấm hương, hành cho vào đĩa, cho muối, dầu vừng, dầu hoa tiêu trộn đều, cho lên đĩa là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này xanh, đỏ xen nhau, mặn thơm ngon miệng, là món ăn hàng ngày rất ngon. Đậu cô ve là nguồn protein ít chất béo tốt nhất, và là nguồn khoáng chất quan trọng. Món này có tác dụng bổ trợ đối với người béo phì.

RAU CÂU VỊ LẠ

Nguyên liệu:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| - Rau câu ngâm nở 500 g | - Dầu vừng 15 ml |
| - Dầu ớt 15 g | - Xì dầu 15 ml |
| - Hành sợi 10 g | - Tỏi già nhuyễn 10 g |
| - Tương vừng 10 g | - Giấm 10 ml |
| - Đường trắng 20 g | - Muối tinh 7g |
| - Vừng rang chín giã nhỏ 10 g | |

Cách làm:

1. Rửa sạch rau câu, cho vào nồi chưng 15 phút, lấy ra để nguội, thái nhỏ cho vào chảo.

2. Lấy dầu vừng, dầu ớt, tương vừng, xì dầu, đường trắng, giấm, muối tinh, hành, gừng, tỏi, vừng rang giã nhỏ rắc lên rau câu, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có vị ngon, có hương vị đặc biệt. Rau câu có tác dụng giảm huyết áp, bình suyễn, ho, nhuyễn kiên hành thủy. Y học hiện đại cho rằng, thành phần dinh dưỡng của rau câu tương đối nhiều, trong đó có Sea taugle amylophosphotase là chất đa đường (polysaccharide), có tác dụng giảm huyết áp, có thể trị bệnh cao huyết áp, béo phì.

GIÁ ĐẬU XANH THẬP CẨM

Nguyên liệu:

- *Giá đậu xanh 250 g*
- *Dầu hạt tiêu 15 g*
- *Cà rốt, ớt xanh, nấm hương khô mỗi loại 20 g*
- *Muối gia vị 8 g*

Cách làm:

1. Giá đậu xanh cắt đi hai đầu, rửa sạch, nhúng vào nước sôi chần một lúc, vớt ra dùng nước nguội làm nguội.

2. Rửa sạch cà rốt, gọt vỏ, thái thành sợi; nấm hương ngâm nở, cắt bỏ cuống, rửa sạch, thái sợi; rửa ớt, bỏ cuống, hạt, cũng thái sợi; nhúng 3 loại sợi trên vào nước sôi chín vớt ra, cho qua nước nguội làm nguội, để ráo nước.

3. Cho giá đậu xanh vào đĩa, phía trên bỏ 3 loại sợi, nêm muối gia vị, dầu hạt tiêu, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc đẹp, vị thơm ngon. Giá đậu xanh có thể giảm mỡ trong máu và cholesterol, có tác dụng giải độc, bảo vệ gan rõ rệt. Người béo phì thường xuyên ăn giá đậu xanh rất có ích.

CẢI BẮP KIỂU SAN HÔ

Nguyên liệu:

- Cải bắp 250 g
- Ớt xanh 2 quả
- Ớt đỏ 1 quả (loại ớt tây)
- Măng 50 g
- Nấm hương ngâm nở 50 g
- Ớt khô 3 quả
- Dầu ăn, đường trắng, giấm, muối tinh, hành, gừng sợi mỗi loại một lượng vừa

Cách làm:

1. Rửa sạch ớt xanh, ớt đỏ, ớt khô, bỏ cuống, hạt, đều thái thành sợi.
2. Rửa sạch nấm hương, bỏ cuống, cùng với măng đều thái sợi nhỏ.
3. Trước hết nhúng ba thứ sợi trên vào nước sôi chần một lúc, sau đó dùng nước nguội làm nguội, để ráo nước, cho vào chảo dầu xào, múc ra đĩa.
4. Cho hành, gừng vào nồi xào, cho ít đường, giấm, muối xào đều, múc ra chờ dùng.
5. Rửa sạch cải bắp, thái miếng, cho vào nồi nước sôi chần, giữ giòn, vớt ra để nguội, ráo nước, cho ít đường, giấm, muối, trộn đều ướp.
6. Trên cải bắp đã ướp, rưới dầu chín vào, sau đó rải 5 loại sợi đã xào ở trên lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc tươi đẹp, chua, ngọt, cay đều có. Cải bắp có công hiệu ngăn chặn đường ruột hấp thu cholesterol.

TRỘN DƯA GÓP THẬP CẨM

Nguyên liệu:

- Cà rốt 150 g - Dầu vừng 10 ml
- Muối tinh 8 g - Bột ớt 2g
- Lạc, rau cần mỗi loại 150 g
- Hoa tiêu, hồi hương mỗi loại một lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

1. Rửa sạch lạc, cho vào bát, cho vào nước nóng ngâm 4 giờ, lại cho hoa tiêu, hồi hương vào nấu 30 phút, chờ dùng; rửa sạch rau cần, thái thành đoạn nhỏ 1-2 cm; rửa sạch cà rốt thái nhỏ.

2. Lần lượt nhúng rau cần, cà rốt vào nồi nước sôi chần một lúc, lại cho vào nước lạnh làm nguội, để ráo nước chờ dùng.

3. Cho lạc, cà rốt, rau cần vào đĩa, cho muối tinh, bột ớt, dầu lạc trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thơm cay ngon miệng, là món dưa góp ngon, trong cà rốt có nhiều caroten, vitamin, cacbohydrate và dầu mỡ (fatty oil), dầu volatile oil, caffeic acid, chlorogenic acid, thích hợp cho người cao huyết áp, mỡ cao trong máu và người béo phì.

DỨA CỌNG RAU DIẾP

Nguyên liệu:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| - <i>Cọng rau diếp</i> 500 g | - <i>Dứa</i> 200 g |
| - <i>Đường trắng</i> 100 g | - <i>Giấm</i> 5 ml |
| - <i>Một lượng vừa muối, nước</i> | |

Cách làm:

1. Dứa thái nhỏ cho vào bát, đường trắng dùng nước sôi để nguội (lượng ít) hòa tan, tưới lên dứa, đồng thời cho giấm vào, và đưa vào tủ lạnh đông lại chờ dùng.

2. Cọng rau diếp bóc vỏ thái thành miếng lưng lược, dùng nước sôi chần chín, sau khi để ráo nước, dùng muối ướp một lúc, lại dùng nước sôi để nguội rửa, để ráo nước, cho vào đĩa, sau đó lấy dứa đã thái cho lên trên cọng rau diếp là được.

Công năng và đặc điểm:

Rau này có hương vị dứa thơm nồng, chua, ngọt ngon miệng. Cọng rau diếp có thể thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

TƯƠNG ỚT RAU CÂU

Nguyên liệu:

- Rau câu ngâm nở 200 g
- Xì dầu 15 g - Muối tinh 4 g
- Dầu vừng, giấm, tương ớt, tỏi đã băm nhỏ mỗi loại 10 g

Cách làm:

1. Rửa sạch rau câu, thái nhỏ, cho vào nước sôi nấu chín, lại cho vào nước lạnh làm nguội, để ráo nước, chờ dùng.

2. Rau câu cho lên đĩa, cho tỏi đã băm nhỏ, muối tinh, xì dầu, giấm, dầu vừng, tương ớt, trộn đều là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này chua, cay, thơm, mặn. Rau câu có nhiều protein và Iốt, hàm lượng chất béo thấp.

NỘM CHIM TRÁ

Nguyên liệu:

- Vỏ dưa hấu 500 g
- Hành thái nhỏ, muối tinh, dầu vừng mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm:

1. Vỏ dưa hấu gọt vỏ ngoài cho sạch, dùng nước sôi để nguội rửa sạch, thái thành sợi, dùng muối tinh ướp một lúc, để ráo nước, chờ dùng.
2. Cho sợi vỏ dưa hấu, hành thái nhỏ vào thau trộn đều, cho dầu vừng vào, cho thêm gia vị là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu xanh, thanh giòn ngon miệng. Vỏ dưa hấu có vitamin PP, ít đường, tính mát. Có công hiệu thanh thử giải nhiệt, giảm huyết áp, lợi tiểu. Có hiệu quả trị liệu nhất định đối với bệnh bụng báng, cao huyết áp, bệnh tiểu đường, béo phì.

DƯA HẤU XÀO TRỨNG

Nguyên liệu:

- Cùi dưa hấu 500 g

- Trứng gà 5 quả - Dầu vừng 100 ml

Cách làm:

1. Đập trứng gà vào bát, thái nhỏ cùi dưa hấu, dùng vải thưa bọc cùi dưa hấu đã thái lại vắt bớt nước, cho vào bát trứng gà, nêm muối trộn đều chờ dùng.

2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào đun nóng, cho bát trứng gà và dưa vào, xào chín là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này có màu sắc đẹp, đỏ vàng xen nhau, dinh dưỡng phong phú. Dưa hấu mát giải độc, là loại quả tiêu thử tốt.

NỘM RAU CẦN

Nguyên liệu:

- Rau cần 300 g - Đậu phụ khô 50 g

- Dầu vừng 15 ml - Muối gia vị 3 g

Cách làm:

1. Trước 2 giờ rửa đậu phụ và ngâm vào nước, sau khi ngâm thái đậu thành đoạn dài 3 cm, nếu quá to, lại tiếp tục xé làm 2 nửa, nhúng vào nước sôi một lúc, vớt ra.

2. Rau cần bỏ rễ, bỏ lá già (có thể để lại lá non) thái

thành đoạn dài 3 cm, chần vào nước sôi một lúc, vớt ra để ráo nước.

3. Lấy rau cần và đậu phụ cho vào đĩa, rắc muối gia vị trộn đều, tưới dầu vừng lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này thanh mát ngon miệng. Rau cần có tác dụng lợi tiểu thông tiện, và có thể giãn nở huyết quản, điều tiết trao đổi mỡ, giảm cholesterol, ngăn ngừa hình thành nghẽn máu, giảm huyết áp, là thức ăn tốt bảo vệ sức khỏe cho người bệnh tim và béo phì. Món này cũng có thể căn cứ vào khẩu vị từng người, mà cho thêm gia vị khác, như tương ớt, mù tạc.

NỘM DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

- | | | | |
|---|-------|----------------------|------|
| - <i>Dưa chuột</i> | 250 g | - <i>Dầu vừng</i> | 5 ml |
| - <i>Dầu hoa tiêu</i> | 5 g | - <i>Xì dầu</i> | 5 ml |
| - <i>Muối gia vị</i> | 5 g | - <i>Đường trắng</i> | 5 g |
| - <i>Cà rốt, bột tiêu mỗi loại một ít</i> | | | |

Cách làm:

1. Rửa sạch dưa chuột, khi rửa dùng bàn chải đánh sạch những chỗ lõm để loại bỏ chất bẩn và thuốc trừ

sâu. Để ráo nước, bổ dọc thành 4 phần dài, sau lại thái đoạn ngắn 3 cm. Cà rốt sau khi rửa sạch thái thành miếng hoa.

2. Bắc nồi lên bếp cho nước vào, sau khi nấu sôi, cho dưa chuột vào chần qua một lúc, nhanh chóng vớt ra, để ráo nước, cho vào đĩa.

3. Lấy xì dầu, muối, đường trắng, bột hồ tiêu rắc lên dưa chuột, trộn đều, cho vào đĩa. Tưới dầu vừng và dầu hoa tiêu vào. Dầu hoa tiêu có thể tự chế, tức dùng dầu thực vật 10 g, cho vào chảo đun nóng, cho vào 10 hạt hoa tiêu, đợi khi hoa tiêu cháy vàng, tắt lửa, bỏ hạt hoa tiêu ra, là thành dầu hoa tiêu.

4. Cho miếng hoa cắt từ cà rốt ra để tăng vẻ đẹp.

Công năng và đặc điểm:

Dưa chuột có thể giải độc, khử thấp, thanh nhiệt thông tiện, thường xuyên ăn có thể giảm mỡ trong máu, giảm huyết áp, đồng thời cũng có hiệu quả đối với giảm béo.

NỘM RAU CẦN BA SỢI

Nguyên liệu:

- Rau cần 250 g - Đậu phụ khô 40 g

- Thịt gà chín 50 g

- Trứng gà 1 quả

- Dầu vừng 5 ml

- Dầu thực vật 5 ml

- Muối gia vị 3 g

- Giấm 3 ml

Cách làm:

1. Thịt gà chín xé nhỏ thành sợi.

2. Trứng gà đập vào bát khuấy đều, cho dầu thực vật vào nồi, sau khi đun dầu nóng, cho trứng gà vào, rán dần thành bìa thật mỏng, sau khi chín xúc ra, thái thành sợi.

3. Rau cần nhặt bỏ rễ và lá, rửa sạch, thái đoạn dài 3 cm; đậu phụ khô trước hết thái thành miếng mỏng, sau thái thành sợi nhỏ, cùng với rau cần nhúng vào nước sôi chần một lúc, vớt ra để ráo nước.

4. Sợi rau cần, sợi thịt gà, sợi đậu phụ, sợi trứng bày đều dãn ra đĩa, rưới dầu vừng lên, nêm muối, giấm cho vừa, khi ăn trộn đều.

Công năng và đặc điểm:

Món này có vị mặn, thơm, ngon. Trong rau cần có chất xơ thô, có công hiệu lợi tiểu thông tiện. Thích hợp với người cao huyết áp và béo phì ăn.

CANH ĐẬU CÔ VE TÁO TÀU

Nguyên liệu:

- Đậu cô ve trắng 30 g
- Táo tàu 25 g

Cách làm:

1. Rửa sạch đậu cô ve trắng và táo tàu, cho vào nồi nước nấu chín.

2. Đợi đậu chín là có thể đưa ra ăn, người thích ăn ngọt có thể cho thêm ít đường trắng.

Công năng và đặc điểm:

Canh này có màu trắng, đỏ xen nhau, ngọt miệng. Đậu cô ve trắng có công hiệu hòa trung hóa thấp, thanh thử giải nhiệt.

CANH SÒ KHÔ BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

- Bí đao 250 g
- Sò khô 25 g

- Lòng trắng trứng 10 g

- Nước canh sông, hành, gừng, muối tinh, rượu trắng, hồ tiêu bột, dầu vừng, bột lọc nước mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Bí đao gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, thái miếng nhỏ vụn, cho vào nồi nước sôi chần chín, vớt ra, để ráo nước, đợi dùng. Sò khô bóc bỏ thịt già, rửa sạch, cho vào bát nhỏ, cho rượu, nước, hành thái nhỏ, gừng miếng, cho vào nồi hấp cho đến khi chín lấy ra.

2. Cho chảo lên bếp lửa đun nóng, cho vào ít dầu, lấy 1/2 sò khô cả nước canh cho vào nồi, cho nước canh sông, bí đao nát, bột tiêu, muối, đợi sau khi sôi, cho thêm bột lọc nước vào, cho lòng trắng trứng gà vào khuấy đều, đợi chín cho dầu vừng vào, múc ra bát, lại cho 1/2 sò khô vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này vị tươi ngon, mềm hợp khẩu vị. Bí đao nhiệt lượng thấp, giúp trao đổi chất trong cơ thể.

CANH CHIM TRẢ THỊT GÀ

Nguyên liệu:

- Thịt ức gà 75 g - Hạt đậu xanh tươi 75 g
- Nước canh gà 150 ml - Dầu vừng 3 ml
- Muối gia vị, rượu, bột lọc nước mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm:

1. Rửa sạch thịt ức gà, thái miếng mỏng, sau lại thái nhỏ bằng hạt đậu nành, cho vào bát, cho rượu, muối gia vị, bột lọc nước trộn đều thành tương.

2. Hạt đậu xanh tươi cho vào nước sôi chần một lúc, dùng nước lã làm nguội.

3. Bắc nồi lên bếp lửa, cho nước canh gà vào đun sôi, cho thịt gà thái nhỏ vào, cho hạt đậu xanh vào đánh tan, nêm rượu, muối gia vị, vớt bỏ bọt, cho thêm bột lọc nước vào, chế dầu vừng, bắc nồi ra, múc vào bát.

Công năng và đặc điểm:

Món này màu sắc hấp dẫn, khẩu vị tươi ngon, đậu xanh có nhiều loại vitamin, thịt gà không làm cho người ta béo, do đó, món này là một món ăn giảm béo.

CANH CÁ CHIM

Nguyên liệu:

- Cá chim 250 g (một con hoặc một phần đều được)
- Hành, gừng, muối gia vị mỗi loại một lượng vừa.
- Ngò gai 50 g
- Măng 15 g
- Dầu thực vật 8 ml
- Rượu 5 ml

Cách làm:

1. Cá chim rửa sạch thủy phần trên bề mặt, dùng dao cắt trên lưng cá thành hoa chữ thập, sau cắt thành 2 đoạn.

2. Ngồng cải cắt thành đoạn ngắn; măng thái miếng.

3. Bắc chảo lên bếp lửa, trước hết lắc chảo cho dầu dính đều đáy chảo, sau cho thêm dầu đun nóng 70-80% rồi cho hành, gừng vào, sau lại cho cá chim vào, rán trước một bên, khi chín vàng, lật sang bên khác, nêm rượu, muối hầm mấy phút, để loại mùi tanh, cho khoảng 500 ml nước vào, dùng lửa to nấu sôi. Đậy vung dùng lửa nhỏ hầm cho đến khi nước canh thành màu trắng sữa, cho ngồng rau cải, măng, muối gia vị, đun lửa nhỏ cho ngồng rau chín, lại chuyển lửa to nấu một lúc, thêm hành, gừng, múc ra bát to là dùng được.

Công năng và đặc điểm:

Món này nước canh có màu trắng sữa, thịt tươi ngon, ngồng cải ngon miệng, albumen động thực vật bổ trợ cho nhau, cá chim có nhiều acid amin.

CANH VIÊN CÁ

Nguyên liệu:

- Thịt cá chình 75 g

- Tôm nõn 15 g

- Thịt đùi lợn 30 g

- Nước canh sông 250 ml

- Rau cần thái nhỏ, bột tiêu, bột lọc, muối gia vị, rượu trắng, nước gừng, dầu vừng mỗi loại một ít.

Cách làm:

1. Băm thịt cá chình nhuyễn, càng nhuyễn càng tốt, sau đó cho thêm ít nước khuấy tan, nêm muối gia vị, rượu, gừng, tiếp tục khuấy cho thịt cá chình nở ra, sau đó cho thêm bột lọc dùng lực khuấy đều, đợi dùng.

2. Thịt đùi lợn và tôm nõn cũng giã nhuyễn, cho vào ít muối, rượu, làm thành nhân.

3. Cho nước vào nửa nồi, dùng lửa nhỏ nấu, dùng thịt cá làm vỏ bọc, gói nhân thịt lợn và tôm thành viên cá, làm đến đâu cho vào nồi đến đó, cho đến khi làm xong toàn bộ, vặn to lửa nấu chín, vớt ra đợi dùng.

4. Dùng một nồi khác, cho nước canh vào nấu sôi, cho viên cá nấu chín vào nồi nước canh, nêm muối gia vị, rượu, bột tiêu, sau khi sôi múc cả canh vào bát, rắc rau cần lên, rưới dầu vừng lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Canh này có viên cá trắng, ruột ngon, thịt mềm vị ngon. Cá chình là thức ăn có nhiều albumen, hàm lượng chất béo thấp, thích hợp với người béo mập, có công hiệu hoạt huyết thông lạc, giải độc tiêu viêm.

CANH THƠM ĐẬU TẮM

Nguyên liệu:

- Đậu tằm hạt to 500 g
- Gừng 20 g
- Rau cần 20 g
- Nước chanh 60 ml
- Tỏi 2 nhánh, bột tiêu, muối, dầu ô liu mỗi loại 10 g.

Cách làm:

1. Đậu tằm ngâm mềm, cho vào nồi nấu sôi, cho đến khi chín mềm, vớt ra để ráo nước, làm nhuyễn, lại cho vào nồi, cho các nguyên liệu trên vào, cho nước nấu sôi, liên tục khuấy, cuối cùng cho rau cần vào là được.

Công năng và đặc điểm:

Canh này có vị đặc biệt, có hương vị thức ăn Tây. Đậu tằm dinh dưỡng phong phú, hàm lượng chất béo thấp, thích hợp với người béo mập.

BÁNH ĐẬU TẮM

Nguyên liệu:

- Đậu tằm 500 g
- Đường đỏ 150 g
- Dầu vừng 50 g
- Một ít mứt ngọt

Cách làm:

1. Đậu tằm cho vào nồi nước, luộc chín, giã nhuyễn; cho đường đỏ vào nấu, xào đảo cho thành dạng kẹo, cho dầu vừng vào xào một lúc là được.

2. Đậu tằm đã xào, cho lên đĩa, dùng dao dàn phẳng để nguội cắt thành miếng vuông, rắc mứt ngọt lên là được.

Công năng và đặc điểm:

Bánh này thơm ngọt ngon miệng, có thể kiện thân bổ hư. (Công hiệu đậu tằm xem ở phần trên).

BÁNH BAO CHAY SONG NẤM

Nguyên liệu:

- Bột mì tốt	100 g	- Men nở	6-7 g
- Bột lên men	2 g	- Rau cải	75 g
- Đường	8 g	- Dầu thực vật	5 ml
- Nấm rơm, nấm ăn mỗi loại 12,5g, một ít muối gia vị.			

Cách làm:

1. Sau khi rửa sạch rau cải, cho vào nước sôi chần một lúc, cho đến khi màu rau biến xanh thì vớt ra, cho

vào nước lã làm nguội; rửa sạch nấm rơm, nấm ăn, cùng với rau cải thái miếng nhỏ, và dùng tay bóp hết nước, cho vào thầu.

2. Cho muối gia vị, đường trắng vào thầu trộn đều, làm thành ruột nhân chay song nấm vừa ngọt vừa mặn.

3. Cho bột mì lên bàn, cho nước ấm vào, lập tức cho men nở, bột lên men, đường trắng vào cùng khuấy đều, nặn thành viên bánh mì, nhúng nước sôi một lúc.

4. Kéo viên bánh mì thành dây dài, làm thành viên đều, dùng tay ép thành bánh tròn dẹt, cho nhân chay vào vo thành bánh bao chay.

5. Cho dầu vào khuôn, đặt bánh bao lên đưa vào nồi chưng, chưng chín là được.

Công năng và đặc điểm:

Món này trắng, mềm, trong ngọt có mặn (công hiệu hai loại nấm xem phần trên).

OM CƠM KIỀU MẠCH

Nguyên liệu:

- Gạo kiều mạch 500 g

- Dầu đậu nành 50 g

- Muối tinh 1 g

Cách làm:

1. Sàng chọn gạo kiều mạch sạch sẽ, vo sạch, để ráo nước.
2. Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu đậu nành vào nồi, đổ gạo kiều mạch vào, liên tục xào đảo, xào cho đến khi kiều mạch vàng là được (chú ý phải dùng lửa nhỏ, không được để cháy đen, để tránh làm giảm chất lượng và khẩu vị của cơm).
3. Gạo kiều mạch đã xào, cho vào trong nồi nước sôi, cho thêm muối tinh, sau khi trộn đều, đập vung lại, để lửa nhỏ hầm cơm chín. Khi hầm liên tục lắc nồi, để cơm hầm nóng đều, cũng có thể cho vào lò hấp.

Công năng và đặc điểm:

Cơm này có dầu nhuận mẫn thơm. Kiều mạch tục gọi là “Tĩnh tràng thảo”. Trong kiều mạch có aroma glycoside và nicotinic acid (niacin) có tác dụng giảm mỡ trong máu và cholesterol trong cơ thể người. Thích hợp với người có bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao, xơ cứng động mạch, bệnh tim và người bệnh béo phì.

BÁNH KIỀU MẠCH

Nguyên liệu:

- Bột kiều mạch 250-500 g, lượng vừa đường cát đỏ.

Cách làm:

1. Theo cách thông thường hòa nước và bột kiều mạch, nhào thành bột dẻo, tách ra từng miếng, tẩm đường cát đỏ vào, cuộn miếng mì lại, làm thành viên bánh tròn.

2. Cho viên bánh vào nồi nấu chín là được.

Công năng và đặc điểm:

Mỗi buổi sáng ăn thay bữa sáng, cũng có thể làm điểm tâm giữa buổi. Kiều mạch có tác dụng giảm mỡ trong máu và cholesterol. Thích hợp với người cao huyết áp, mỡ cao trong máu, xơ cứng động mạch, bệnh tim và người béo phì.

CHÁO ĐẬU NÀNH KIỀU MẠCH

Nguyên liệu:

- | | | | |
|--------------------|--------------|------------------------|--------------|
| - <i>Kiêu mạch</i> | <i>100 g</i> | - <i>Đậu nành</i> | <i>100 g</i> |
| - <i>Gạo lứt</i> | <i>200 g</i> | - <i>Một ít bột mì</i> | |

Cách làm:

1. Vo rửa sạch đậu nành, ngâm vào nước 12 giờ.

2. Vo sạch gạo lứt, kiều mạch, cho vào nồi, cho lượng vừa nước và bột mì nấu sôi, cho đậu nành vào cùng nấu.

Trước dùng lửa to nấu sôi, sau dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi thành dạng dẻo là được.

Công năng và đặc điểm:

Cháo kiều mạch nấu như dẻo, dinh dưỡng phong phú, là món ăn cho người tiểu đường và người béo phì.

PHỤ LỤC

I. Nguyên tắc chọn các loại thức ăn giảm béo

Loại thức ăn	Yêu cầu ăn giảm béo	Kiêng ăn hoặc ăn ít
Loại ngũ cốc (thức ăn chính)	Hạn chế lượng ăn	Kiêng dùng dầu, mỡ, chiên rán thức ăn chính
Loại rau	Chọn dùng loại lá, cọng rau và trái cây có nhiều nước	Khi cần, hạn chế ăn khoai tây, khoai trắng có nhiều bột
Loại trái cây	Hạn chế lượng ăn	Nếu ăn nhiều cần giảm ăn thức ăn chính
Thịt lợn nạc, thịt bò, dê, thịt gà, vịt, cá, tôm	Hạn chế lượng ăn	Khi cần tránh dùng thịt lợn nạc (vì hàm lượng mỡ cao)
Đậu nành và chế phẩm của nó như đậu phụ, đậu phụ khô	Hạn chế lượng dùng	Cấm dùng thực phẩm chiên rán dầu
Loại trứng	Hạn chế lượng dùng	Cấm dùng loại trứng chiên rán
Loại sữa	Hạn chế lượng dùng hoặc dùng sữa không béo	Cấm dùng bơ, chế phẩm của bơ
Loại quả cứng		Lạc, hạt đào, hạt dưa là loại có nhiều dầu, nên ít dùng
Kẹo, thức ăn ngọt		Không nên dùng hoặc dùng ít
Dầu gia vị	Hạn chế lượng dùng	
Khác		Rượu

II. Những loại thức ăn công năng thường gặp có ích cho giảm béo

Thức ăn	Công năng
Táo	Acid Tartaric có chất xơ và chất nửa xơ, có công năng thu hút cholesterol làm cho nó bài tiết ra ngoài theo phân.
Chuối	Có chứa kali, không có cholesterol, nhiệt lượng thấp hơn các loại trái cây khác.
Lê	Có thể bổ âm thanh nhiệt, giảm huyết áp, là thức ăn giảm béo.
Quýt	Có rất nhiều vitamin C, có tác dụng giảm huyết áp, giảm mỡ, còn có công năng thu hút cholesterol và kháng oxy hoá. Phòng xơ cứng động mạch.
Sơn trà	Có chứa triterpenes và hợp chất flavone, có công năng giảm mỡ trong máu và giảm béo.
Dưa hấu	Dưa hấu có thể nhanh chóng bổ sung đường và dịch thể trong cơ thể, giúp tiêu hóa và hấp thu tốt, có lợi cho trao đổi chất và bài tiết chất thải trong cơ thể.
Bưởi	Có tác dụng chỉ ho, kiện vị tiêu thực, giảm đường trong máu. Thường xuyên ăn có thể nhuận phổi, thanh tràng, lợi tiện, giảm cholesterol, giảm béo.
Củ ấu	Có công năng tiêu khát, tỉnh rượu, lợi tiểu, tiêu thử, giải độc.
Sơn đước	Có nhiều chất xơ, chất niêm dịch, choline, có thể giảm trầm tích mỡ dưới da, tránh xuất hiện béo phì.
Khoai lang	Có chứa xơ thô, khó thu nhận trong đường ruột, có công năng đặc biệt ngăn chặn đường chuyển hóa thành mỡ.

Cà	Có nhiều loại kiềm sinh vật (alkaloid), trigonelline, có công năng lợi tiểu, giảm cholesterol và giảm mỡ trong máu.
Rau cải	Có nhiều loại vitamin, chất xơ, có ích cho người bị cao huyết áp, mỡ trong máu cao và người béo phì.
Rau họ	Có chứa sulfide, hiteroside và amaroid có tác dụng giảm huyết áp, còn có nhiều chất xơ, có thể tăng cường nhu động ruột, loại trừ đường phần quá nhiều.
Dưa chuột	Có chứa propanol diacid, giúp ngăn ngừa các loại cacbohydrate trong thức ăn chuyển hóa thành mỡ trong cơ thể.
Củ cải trắng	Có chứa men có thể giúp tiêu hoá, sau khi ăn cơ thể thúc đẩy các chất mỡ tiến hành trao đổi chất một cách tốt hơn, để tránh mỡ tích tụ dưới da.
Bí đao	Có nhiệt lượng ít hơn các loại rau khác, giúp tăng trao đổi chất trong cơ thể người, có tác dụng giảm béo khá mạnh.
Ớt	Chứa thủy phần tương đối nhiều, nhiệt lượng được cơ thể hấp thụ tương đối ít, càng khó hình thành tích lũy mỡ dưới da.
Đậu nành và chế phẩm đậu	Đậu nành và chế phẩm đậu có nhiều acid béo, không bão hòa, có thể phân giải cholesterol trong cơ thể, thúc tiến trao đổi mỡ, khiến cho mỡ khó tích tụ dưới da.
Gạo	Trong các loại thức ăn, chính gạo là thực phẩm lý tưởng để giảm béo.
Thịt cá, thịt thỏ, thịt gà	Loại thịt thích hợp cho người béo phì.

MỤC LỤC

* Ăn uống điều dưỡng bệnh béo phì	5
- Bệnh béo phì là loại bệnh như thế nào?	5
- Thế nào gọi là ăn uống điều dưỡng, có nguyên tắc nào về ăn uống điều dưỡng bệnh béo phì?	6
- Cần chú ý gì khi sắp xếp ăn uống cho người bệnh béo phì?	7
- Sắp xếp ăn uống cho người bệnh béo phì cần kiêng gì?	7
* Món ăn điều dưỡng của người bệnh béo phì	9
Thịt thái sợi xào cải cúc	9
Thịt nhúng canh	10
Đậu xanh non xào thịt thăn	11
Thịt thỏ xào thơm	13
Táo tàu hầm thịt thỏ	14
Lạc hầm thịt thỏ	14
Gà tán sợi	15
Vùng gà	16

Gan lợn xào hành tây	17
Bí xanh nấu thịt gà	18
Rau họ xào thịt gà	19
Dứa trộn thịt vịt	20
Thịt vịt xào cải xanh	21
Rau cải xào nấm tươi	22
Đậu đỏ hầm chim cút	23
Xào mềm lạc chim câu	24
Hẹ vàng sợi cá	25
Nước cà chua sốt cá thu	27
Hoa cúc nấu cá bơn	28
Rau cần xào mực	29
Hành rán cá trắm	30
Tỏi chui ống lươn	31
Giá đậu xanh xào lươn	32
Củ cải xào mực	34
Tôm đồng xào dưa chuột	35
Ngọc ôm nhân tôm	36
Thịt cua nấu bí đao	37
Nước gừng cải bắp	39
Tương lạc hầm rau chân vịt	40

Nước gừng rau chân vịt	41
Tép moi xào rau chân vịt	42
Rau chân vịt xào	42
Củ cải hầm	43
Mật ong cà rốt	44
Nhổ sợi sơn được	45
Mù tạc bóp cải khoanh	46
Gà nấu kiểu tây	47
Rau xào ba màu	48
Tương cà chua xào nấm	49
Nấm tươi rang	50
Phù dung ngân nhĩ	51
Măng hầm sen tươi	52
Măng hầm đậu phụ	53
Giá đậu cải dưa đậu phụ	55
Đậu tằm xào	56
Nấm tươi xào đậu	56
Nộm đậu tằm	57
Xào ba nấm	58
Nấm hương mộc nhĩ hầm súp	59
Hạnh nhân rau diếp	60

Nấm tươi xào đậu ván	61
Củ ấu xào đậu phụ	62
Măng xào suông	63
Bách điệp nấu chay	64
Bắp cải chua ngọt	65
Mộc nhĩ xào bách điệp	66
Sợi bí đao ba màu	67
Viên củ cải sò khô	68
Viên đậu phụ chưng suông	69
Đậu ván nước muối	70
Hầm mì thái	71
Cọng rau diếp tươi xào	72
Tỏi xào đậu Hòa Lan	73
Thịt hến xào ngồng cải măng	74
Cà hương cá	75
Nấm xào măng	76
Hấp viên cà rốt	77
Măng kẹp chưng	78
Hành tây xào chay	79
Mộc nhĩ hầm đậu phụ	80
Nước gừng trộn đậu cô ve	81

Tôm rảo khô trộn xà lách	82
San hô kim câu	83
Nộm rau cần đậu nành	83
Trái cây bắp cải tương ớt	84
Nộm sợi củ cải	85
Tương vùng củ cải	86
Rau cần chua ngọt	87
Nộm rau cần đậu phụ khô	87
Nộm dưa chuột ba màu	88
Hương cá trộn cà	89
Đậu cô ve ngũ sắc	91
Rau câu vị lạ	92
Giá đậu xanh thập cẩm	93
Cải bắp kiểu san hô	94
Trộn dưa góp thập cẩm	95
Dưa (thơm) cộng rau diếp	96
Tương ớt rau câu	97
Nộm chim trả	98
Dưa hấu xào trứng	98
Nộm rau cần	99
Nộm dưa chuột	100

Nộm rau cần ba sợi	101
Canh đậu cô ve tào tàu	103
Canh sò khô bí đao	103
Canh chim trả thịt gà	104
Canh cá chim	105
Canh viên cá	106
Canh thơm đậu tằm	108
Bánh đậu tằm	108
Bánh bao chay song nấm	109
Om cơm kiêu mạch	110
Bánh kiêu mạch	111
Cháo đậu nành kiêu mạch	112
Phụ lục	114
* Nguyên tắc chọn các loại thức ăn giảm béo	114
* Những loại thức ăn công năng thường gặp có ích cho giảm béo	115

Món ăn CHỮA BỆNH BÉO PHÌ

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Chịu trách nhiệm bản thảo: Nguyễn Thu Hà

Biên tập: Tạ Thị Hoàn

Trình bày: Tường Lan

Sửa bản in: Thu Ngân

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

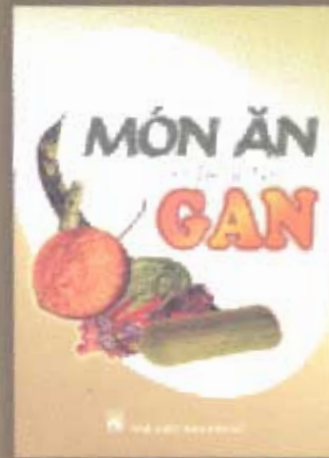
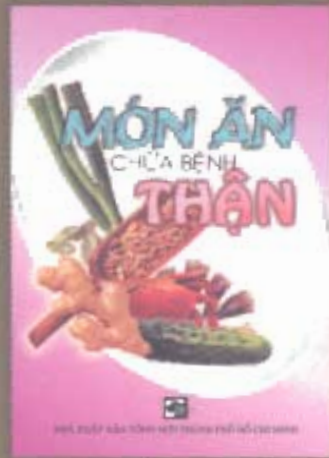
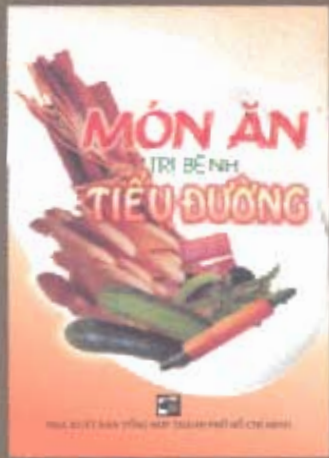
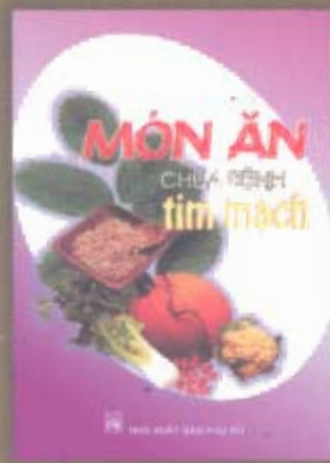
ĐT: 9.710717 - 9.717979 - 9.717980 - 9.716727 - 9.712832.

FAX: 9.712830

Chi nhánh:

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

In 1.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm. Tại Cty Cổ phần In Gia Định, số 9D Nơ Trang Long, Q. BT, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8412644. Giấy chứng nhận đăng ký đề tài số: 44/214 XB-QLXB được CXB ký ngày 25.2.2005. Do NXB Phụ nữ cấp ngày 14.6.2005. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2005.



10159519

0504987



Giá: 16.500