

QUỲNH HƯỜNG

70 món ăn bài thuốc



 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

QUỲNH HƯƠNG

70 món ăn - bài thuốc

(Tái bản có bổ sung, sửa chữa)



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MÓN ĂN GIÚP TĂNG CƯỜNG SINH LỰC CHO CÁC CẶP VỢ CHỒNG

CU ĐẤT TIỀM HẠT SEN

VẬT LIỆU:

- 1 con cu đất khoảng 300g.
- 100g hạt sen khô.
- 5 trái táo đỏ.
- 10g hoài sơn.
- 10g nhục trúc.
- 5g kỷ tử.
- Một ít muối.

CHUẨN BỊ:

- Chim cu vật sạch lông. Hơ chim trên ngọn lửa cho cháy trụi lông tơ, mổ bỏ bộ lòng, dội nước cho sạch, úp để ráo.

- Hạt sen khô (loại đã được gọt vỏ nâu và xâu thành chuỗi) ngâm vào nước cho nở, luộc hạt sen qua một lần nước, để ráo.

- Táo đỏ đem ngâm nước, rửa sạch bụi sau đó xẻ bỏ hạt.
- Hoài sơn, nhục trúc và kỷ tử đem rửa sạch bụi.

CÁCH TIẾM:

- Lấy một thố vừa đựng đủ thức ăn, bỏ chim cu + hạt sen + nhục trúc + kỷ tử, đổ nước vào quá mặt thức ăn độ 2cm, đậy kín nắp thố xong đem chưng cách thủy. Một giờ sau sẽ bỏ táo đỏ + hoài sơn + chút muối và chưng thêm một giờ nữa là được.

- Món ăn này dọn dùng nóng cho bữa ăn phụ hay bữa tối.

CÔNG DỤNG:

- Chim cu đất còn gọi là chim gáy, cu ngói hay cu gấm. Loại chim này có nhiều ở vùng rừng núi, đồng ruộng, hình dáng gần giống chim bồ câu, lông của chim cu có màu xám nâu, thịt có vị ngọt, tính bình, thành phần dinh dưỡng phong phú, có công dụng bồi dưỡng cơ thể, làm sáng mắt, ích thận dương, trợ âm, điều hòa âm dương.

- Món ăn trên đây thường được dùng cho người tuổi trung niên trở lên vì nó có công dụng bồi bổ cho cơ thể suy nhược hay nhức mỏi, tiểu đêm, thận yếu, cơ thể bại hoại không thích hoạt động, đàn ông bất lực, phụ nữ lãnh cảm nên dùng món này để bồi dưỡng và chữa trị.

KY:

Người gan nóng, hỏa vượng không nên dùng món ăn

này. Người sung sức, khỏe mạnh ở tuổi còn trẻ không nên dùng thường xuyên vì món ăn bổ hỏa, sinh nhiệt.



GIÒ HEO HẦM HẠT SEN

VẬT LIỆU:

- 600g bắp heo.
- 1 xâu hạt sen khô.
- 50g hạt điều.
- 15g hoài sơn.
- 1 miếng trần bì.
- Một ít muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Mua phần trên của giò heo, sau khi đã cạo rửa sạch, chặt thành những miếng vừa dùng, ướp thịt với một ít muối bột.

- Hạt sen ngâm nước trong 1 giờ, luộc qua với nước sôi, đổ ra rổ để ráo.

- Hạt điều tách làm đôi, rửa qua cho sạch bụi bẩn.

- Hoài sơn cũng rửa như hạt điều.

- Lấy miếng trần bì khoảng 2 ngón tay, ngâm vào nước, cạo sạch phần trắng ở bên trong.

CÁCH HẦM:

- Cho vào nồi: giò heo + hạt sen + hạt điều + hoài sơn + trần bì, kế đó chế nước vào quá mặt thức ăn khoảng 2 lóng tay. Bắc nồi lên bếp nấu cho nước trong nồi sôi bùng, vớt bọt và

giảm bớt lửa. Nêm vào ít muối, xong hầm cho đến khi giò heo và hạt sen mềm là được. Nếu nấu hạt sen tươi và hoài sơn sống thì hai vị này được cho vào khi thịt vừa mềm, hầm cho đến khi hạt sen nở là được. Món này được dùng nóng.

- Ngoài cách nấu trên, có thể nấu theo cách sau: Ướp giò heo với hành + tỏi băm nhỏ + muối + nước tương + đường, sau 1 giờ đem chiên sơ với dầu ăn sau đó đem hầm chung với nước dừa tươi và các thứ trên.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn này có công dụng bổ tỳ, kiện vị, an thần, tăng sức lực.

- Những người yếu ốm sắc mặt xanh xao, thường kén ăn, mất ngủ, lao lực sút cân dùng món này để bồi dưỡng.

- Người lớn tuổi nên nấu và dùng theo cách thứ nhất để bồi bổ sức lực, được an thần ngủ yên không mất giấc, máu huyết lưu thông, da dẻ hồng hào.

KY:

Những người thường đại tiện rất không nên dùng nhiều.



GIÒ HEO HẦM ĐẬU PHỘNG TÁO ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 500g bắp giò.
- 100g đậu phộng.
- 50g kỷ tử.
- 10 trái táo đỏ.
- Muối, đường, hành tím, tiêu xay.

CHUẨN BỊ

- Mua một bắp trên của giò heo, cạo rửa xong chặt miếng vừa dùng. Luộc thịt khoảng 5 phút, vớt ra để ráo.

- Đậu phộng ngâm qua nước cho nở lớn, rửa lại sạch để sẵn.

- Táo đỏ + kỷ tử đem rửa sạch để ráo.

- Nướng 4 củ hành tím cho cháy đen vỏ ngoài sau đó dội qua nước cho sạch.

CÁCH HẦM:

- Lấy một nồi đất, đổ vào 5 chén nước lạnh, nấu nước thật sôi, xong bỏ giò heo + đậu phộng + táo đỏ + kỷ tử + 1 muống cà phê muối. Đợi nước trong nồi sôi bùng lên sẽ hạ nhỏ lửa, hầm thức ăn trong 1 giờ, cho thêm hành nướng + 1 muống cà phê đường, hầm thêm 30 phút nữa, đậu phộng mềm là được. Nêm

thêm một ít tiêu xay, trộn đều thức ăn xong bắc ra khỏi bếp.

- Múc thức ăn ra tô dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu phộng có thành phần dinh dưỡng rất phong phú, ngoài chất đạm, béo, đường, muối khoáng, vitamin B1, B2, lượng vitamin P trong đậu phộng rất cao, cần thiết để cơ thể chế tạo nhiều nội tiết tố thiết yếu như oestrogen, progesteron, testosteron.

- Táo đỏ có công dụng kiên tỳ, bổ huyết, an thần.

- Món giò heo hầm đậu phộng, táo đỏ có công dụng bồi bổ cơ thể, bổ khí huyết, mạnh cơ bắp, tăng lực.

- Phụ nữ sau khi sinh cần nhiều sữa cho con bú, cần ăn ngon, ngủ yên, cơ thể béo tốt da dẻ hồng hào nên dùng món này.

- Đàn ông, đàn bà ở tuổi trung niên nhất là phụ nữ trước hoặc trong thời điểm tiền mãn kinh nên dùng thường xuyên món ăn này để bồi bổ cơ thể và tránh được những ưu phiền thường đến trong giai đoạn này.



HÀU XÀO HẢI SÂM

VẬT LIỆU:

- 250g hải sâm.
- 200g hào sống.
- 1 củ cà rốt.
- 1 cây boa rô.
- 1 cây cải bẹ trắng.
- Nước tương, muối, đường, bột năng, gừng sống, tiêu bột, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Hải sâm chọn loại làm sẵn đang ngâm nước, mua về rửa lại cho sạch, xong cắt miếng cỡ ngón tay cái.
- Hào sống chỉ lấy thịt. Nếu mua được con hào thì chỉ gỡ lấy thịt và nước ứa ra từ con hào. Nếu mua hào đông lạnh, phải rửa lại với nước muối, xong vắt thật khô.
- Cà rốt gọt rửa sạch, tía hoa và cắt lát mỏng 2 ly.
- Cải bẹ trắng cắt bỏ gốc, tách ra từng lá, rửa sạch và cắt phần cọng thành những khúc xéo, lá để riêng.
- Boa rô đem cắt gốc, rửa sạch, cắt phần trắng thành từng khúc 3cm chẻ đôi, lá xanh cũng được cắt khúc.
- Gừng sống lấy một củ nhỏ độ một ngón tay cái, gọt sạch

vỏ xong xắt chỉ.

- Hòa 1 muống cà phê bột năng + 1/2 chén nước + 2 muống xúp nước tương ngon.

CÁCH XÀO:

- Trước khi xào thức ăn, lấy một đĩa lớn bày lá cải cắt khúc ngắn vào mặt đĩa, để sẵn.

- Đặt chảo lên bếp, mức vào chảo 2 muống xúp dầu ăn. Đợi dầu nóng, bỏ cà rốt và cộng cải trắng vào xào cho cải và cà rốt chín tái, trút hai thứ này ra để riêng.

- Cho tiếp 3 muống xúp dầu ăn vào chảo, thả cộng boia rô trắng và gừng cắt chỉ vào xào cho thơm. Kế đó cho hào và hải sâm vào xào, vặn lửa lớn vừa và xào nhanh tay cho hào chín sẵn, nêm vào một ít muối + đường. Khi hào đã chín, chế từ từ chén bột năng vào chảo, vừa chế vừa đảo cho bột chín trong. Cuối cùng cho cà rốt + cộng cải + lá boia rô vào trộn đều, mức thức ăn ra đĩa lá cải để sẵn, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Hàu là loại động vật nhuyễn thể, hàu tươi có công dụng tráng dương bổ tinh.

- Hải sâm (địa biển, sâm biển) có công dụng bổ thận, bảo vệ da, bồi bổ sắc đẹp. Thường xuyên dùng món ăn này cơ thể sẽ được khỏe mạnh, máu huyết thông nhuận, da dẻ hồng hào, ngăn được nếp nhăn.

- Người bị thận âm hư, đau lưng, nhức mỏi, mất ngủ, da

khô nám hoặc nổi tàn nhang nên dùng món ăn này để chữa trị.

KY:

- Người tiêu hóa kém, tay chân lạnh, đại tiện rất, mới bị cảm xong không nên dùng.

Lưu ý: Hải sâm làm sẵn thường có bán ở các chợ lớn, hải sâm được ngâm trong những thùng hoặc thau nước sạch. Nếu không tiện mua loại này, có thể dùng loại hải sâm khô và làm theo cách sau: Đem hải sâm nướng trên lửa nhỏ cho cháy sém vỏ ngoài, sau đó cạo sạch lớp cháy, ngâm trong nước lạnh để qua đêm. Hôm sau đem hải sâm ra luộc độ vài giờ (luộc với lửa nhỏ), khi nào bấm thấy hải sâm mềm là được. Vớt hải sâm ngâm vào chậu nước lạnh, cho vào vài múi tỏi già nhỏ, khi nào dùng sẽ vớt hải sâm ra cắt miếng.



BÀO NGƯ NẤU TÁO ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 1 con bào ngư.
- 1/2 con gà mái già.
- 6 trái táo đỏ.
- 20g bắc kỳ.
- 2 lát gừng sống.
- 1 củ hành tây.
- Muối, đường, tiêu xay, tỏi khô, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Bào ngư cắt miếng để sẵn.
- Gà mái đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng vừa dùng.
- Táo đỏ ngâm nước, rửa sạch, xẻ bỏ hạt.
- Bắc kỳ rửa qua cho sạch bụi, để sẵn.
- Hành tây đem lột sạch vỏ, chẻ thành 8 múi.

CÁCH NẤU:

- Cho bắc kỳ vào siêu đất, đổ vào siêu 1,5 lít nước, nấu trong 1 giờ. Sau đó đổ nước bắc kỳ này qua nồi đất đã xếp sẵn gà già + táo đỏ + 2 lát gừng, nêm vào một ít muối + đường. Cho siêu đất lên bếp, hầm với lửa thật nhỏ khoảng 3 giờ là được.

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muỗng dầu ăn, dầu

nóng thả 2 tép tỏi vào xào cho tỏi vừa vàng thơm thì trút thịt bào ngư vào, xào cho bào ngư thấm dầu.

- Trút hết bào ngư vừa xào vào siêu đất đang hầm nhỏ lửa, nấu thêm vài phút, nêm nếm cho món ăn vừa miệng, bỏ hành tây vào trộn đều, tắt bếp.

- Múc món ăn ra tô lớn, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Bào ngư là động vật nhuyễn thể. Trên thị trường có bán khá nhiều loại bào ngư hộp và bào ngư khô, riêng bào ngư tươi thì rất khó tìm. Bào ngư có công dụng bổ âm trị lao, ứ huyết, phong thấp, rong kinh.

- Gà mái già có công dụng bổ huyết, khu phong.

- Món bào ngư nấu táo đỏ có tác dụng bổ phổi, ích khí, bổ âm và dưỡng huyết. Thường xuyên dùng món ăn này da mặt sẽ hồng hào tươi nhuận.

- Thân thể hư nhược, giọng yếu, tinh thần mệt mỏi, da mặt vô vàng, kinh nguyệt không đều thường có huyết trắng, nên dùng món ăn này để bồi bổ trị liệu.

KY:

Riêng người bị trúng gió, cảm mạo không nên dùng, người yếu tiêu hóa chỉ nên uống nước mà không ăn cái.



XÚP LƯƠN

VẬT LIỆU:

- 1 con lươn khoảng 1kg.
- 1 quả trứng gà.
- 500g bột năng.
- 5 tai mộc nhĩ trắng.
- 2 lát gừng già.
- 5g kỷ tử.
- 1,5 lít nước dùng.
- Muối, đường, hành lá, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Lươn làm sạch, sau đó đem hấp chín.
- Trứng gà đập ra chén, đánh tan để sẵn.
- Bột năng hòa với 1/2 chén nước để sẵn.
- Nấm mèo ngâm vào nước cho nở lớn, rửa lại thật sạch, để ráo, cắt chỉ.
- Kỷ tử ngâm vào nước khoảng 5 phút, rửa lại thật sạch, để ráo.
- Lấy cọng trắng hành lá + 2 lát gừng già đem giã nát vắt lấy nước.

CÁCH NẤU:

- Thịt lợn sau khi hấp chín, gỡ lấy thịt, xé thành từng miếng nhỏ. Xương của lợn đem nấu chung với 1,5 lít nước dùng (nước hầm xương heo). Khi nấu không để cho nước sôi quá, thường xuyên hớt bọt cho nước trong. Sau 30 phút vớt bỏ xương lợn, cho tiếp vào nước dùng: hành + gừng + nắm mè + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê đường, nấu thêm 10 phút chế chén bột năng vào, vừa chế vừa khuấy cho bột chín trong và có độ sánh.

- Cho tiếp trứng gà vào nồi nước, khi cho trứng vào đổ từ từ và khuấy đều. Để xúp sôi lại cho thịt lợn và trái kỷ tử vào nồi, trộn cho kỷ tử và thịt lợn lẫn vào xúp, cho nồi xúp sôi lại lần nữa, tắt bếp.

- Múc lợn ra chén, rắc tiêu lên trên, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Xúp lợn có tác dụng bổ dưỡng cho cơ thể, bổ thận tinh, thông huyết mạch lợi gân cốt.

- Những người vừa qua cơn bệnh, người có cơ thể ốm yếu suy nhược, đau lưng, nhức mỏi, mất thâm quầng, mất ngủ nên dùng món ăn này để bồi bổ.





Giò heo nấu
hòa chuối



Chân gà
nấu xúp



Cật heo
nướng lá chuối



Chả giò
tàu hủ ky

LƯƠN NẤU HÀ THỦ Ô

VẬT LIỆU:

- 1 con lươn khoảng 1kg.
- 10g sâm Hoa Kỳ.
- 2 lát gừng già.
- 200g rượu gạo.
- 8g bột huỳnh tinh.
- Muối bột, tỏi khô, ngũ vị hương, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Lươn làm sạch, chặt bỏ đầu, bỏ hết bộ lòng, cạo sạch đường huyết dọc xương sống của lươn, cắt lươn thành khúc ngắn khoảng 4cm. Băm nhuyễn 3 tép tỏi + một chút ngũ vị hương + 1/2 muỗng cà phê muối, ướp đều vào thịt lươn để khoảng 20 phút cho thấm.

- Hà thủ ô và sâm Hoa Kỳ đem rửa qua cho sạch bụi, bỏ hai thứ này vào siêu đất, nấu với 3 chén nước cho đến khi còn một chén là được.

- Bột huỳnh tinh đem hòa với 1/2 chén nước để sẵn.

CÁCH LÀM:

- Bắc chảo lên bếp, đổ vào một lượng dầu đủ để chiên lươn, khi dầu vừa nóng thả 2 lát gừng đã cắt vào, cho lươn vào chiên, thịt lươn vừa sém vàng là được.

- Xếp thịt lươn vào một nồi đất, đổ rượu + nước sắc hà thủ ô vào, bắc nồi lên bếp nấu cho nước trong nồi sôi bùng lên thì giảm nhỏ lửa, đậy kín nắp nồi. Nấu thịt lươn khoảng 40 phút, nêm nếm lại cho vừa ăn, chế từ từ chén bột huỳnh tinh vào nồi lươn, vừa chế vừa khuấy cho bột tan dần, để nước trong nồi có độ sánh là được. Bắc nồi ra khỏi bếp, múc thức ăn dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Thịt lươn có công dụng bổ ngũ tạng trừ phong ôn.
- Hà thủ ô giúp khỏe gân cốt, bổ tinh, ích huyết làm đen râu tóc.
- Sâm Hoa Kỳ có công dụng sinh tân, giải nhiệt, bổ tỳ, vị.
- Huỳnh tinh có công dụng bổ tỳ, nhuận phế sinh tân.
- Món lươn nấu hà thủ ô có công dụng bổ tỳ, ích khí, lợi huyết, bổ thận tinh. Người có cơ thể suy nhược hoặc làm việc quá sức gây mệt mỏi, khô khát trong người. Thường xuyên dùng món ăn này để máu huyết được lưu thông, da dẻ hồng hào, mạnh gân bổ xương, râu tóc xanh đen.

Lưu ý: Nếu không dùng bột huỳnh tinh có thể dùng huỳnh tinh miếng (sắc chung với hà thủ ô và sâm Hoa Kỳ).



CẬT HEO NƯỚNG LÁ CHUỐI

VẬT LIỆU:

- 1 cặp cật heo.
- Tỏi khô, rượu thơm, muối, đường, tiêu.
- Lá chuối hột.

CÁCH LÀM:

- Cật heo đem xẻ mỗi cái làm đôi (xẻ không cho cật đứt lia), lạng bỏ mỡ hoi và rửa nước muối. Để cật heo thật ráo, lấy dao khứa ở mặt ngoài quả cật vài đường cho thấm gia vị.

- Lấy khoảng 7 tép tỏi đem lột vỏ, băm thật nhỏ. Trộn tỏi + 1/2 muống cà phê muối + 1 muống cà phê đường + 1 muống xúp rượu thơm + 1/2 muống cà phê tiêu, trộn gia vị thật đều, thoa nước gia vị vào xung quanh quả cật còn phần xác cho vào giữa quả cật.

- Lấy lá chuối hột (khi nướng mùi thơm của lá chuối hột sẽ quyện vào thức ăn, giúp thức ăn thơm ngon hơn và không làm đen thức ăn như mỡ của các loại lá chuối khác) bọc kín từng quả cật (bọc khoảng 2 lớp lá là vừa). Đặt cật lên vỉ sắt và nướng trên lửa vừa đủ nóng, khi lá chuối đã cháy gần hết, thức ăn có mùi thơm là cật đã chín.

- Gỡ bỏ lá, bày cật nướng vào đĩa, dọn ăn nóng. Khi ăn sẽ dùng dao, nĩa để cắt nhỏ và chấm với muối tiêu chanh mù tạt.

CẬT HEO CHỨNG SÂM

VẬT LIỆU:

- 1 cặp cật heo.
- 15g nhân sâm.
- 15g đương quy.
- 2 lát gừng.
- Một ít muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Cật heo làm sạch. Nấu nước thật sôi, thả cật vào trung khoảng 5 phút, vớt ra để ráo. Cắt cật thành những miếng có bề rộng 1cm.

- Nhân sâm và đương quy đem rửa qua cho sạch bụi, để ráo.

CÁCH CHỨNG:

- Lấy một thố sạch, cho vào thố nhân sâm + đương quy + cật heo + 2 lát gừng + 2 chén nước, đậy kín nắp, đem chưng cách thủy khoảng 2 giờ là dùng được. Trước khi bắc nồi xuống, nêm vào thức ăn một ít muối.

- Món ăn này được dùng nóng khi đói bụng hoặc dùng trong bữa phụ.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn kết hợp cật heo cùng hai vị nhân sâm và đương

quy có công dụng đại bổ nguyên khí, ích khí, sinh huyết bổ dưỡng tâm thận.

- Người bị tâm khí hư tổn, hay chóng mặt, mờ mắt, thần sắc bất an, thận khí hư nhược nên dùng món ăn này để bồi bổ và trị liệu.

- Người già sức yếu, người vừa qua cơn bệnh, phụ nữ sau khi sinh thường bị hao tổn khí huyết dùng món ăn này để bồi dưỡng rất tốt.

KY:

Người đang bị cảm mạo không nên dùng món ăn này.



CHÁO CẬT HEO

VẬT LIỆU

- 1 cặp cật heo.
- 150g ý dĩ.
- 1 xâu hạt sen.
- 50g bạch quả.
- Hành tím, muối, đường, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Cật heo làm sạch, cắt thành từng lát mỏng, ướp cật với 1/2 muỗng cà phê muối + một ít tiêu xay + 2 củ hành tím cắt lát mỏng.

- Ý dĩ đem vo cho sạch, ngâm trong nước khoảng 10 phút.

- Hạt sen ngâm vào nước cho nở, luộc qua một lần nước sôi, đổ ra rổ để ráo.

- Bạch quả (hay còn gọi là ngân hạnh) đem đập bỏ vỏ cứng, lấy nhân ngâm vào nước sau đó lột bỏ lớp vỏ nâu và bỏ tim.

CÁCH LÀM:

- Lấy một thố lớn, bỏ hạt sen, ý dĩ, bạch quả vào, đổ vào thố 3 chén nước, đậy kín nắp đem chưng cách thủy. Chưng khoảng 1 giờ thì cho cật heo vào nêm thêm ít đường, quậy đều, đậy kín nắp chưng thêm 1 giờ nữa là được.

- Món này dọn ăn nóng trong bữa phụ hoặc dùng thay bữa cơm chiều.

CÔNG DỤNG:

- Món cháo này có công dụng bổ thận, sáp tinh.

- Những người thường hay bài hoải, đau lưng, nhức mỏi, chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ, di mộng tinh, tiểu đêm, ngủ không đầy giấc nên dùng món ăn này bồi bổ và chữa trị.



VỊT TIỀM TRÙNG THẢO

VẬT LIỆU:

- 1 con vịt trống già khoảng 1,5kg.
- 5 cây đông trùng hạ thảo.
- 200ml rượu gạo.
- Nước tương ngon, muối, gừng, đường.

CHUẨN BỊ:

- Vịt làm thật sạch, mổ bỏ bộ lòng chỉ để lại 2 quả cật. Giã 1 củ gừng khoảng 10g, trộn chung với 1 muống cà phê muối, đem chà lên da và bụng con vịt, để qua 15 phút rồi dội lại nước lạnh, để ráo.

- Đông trùng hạ thảo rửa qua cho sạch bụi, để ráo.

CÁCH TIỀM:

- Đông trùng hạ thảo bỏ vào trong bụng vịt, lấy kim chỉ may bụng vịt lại thật kín. Đặt vịt vào thố, cho 1/2 chén nước tương ngon + 200ml rượu gạo + 1 chén nước lạnh + 1/2 muống cà phê muối + 1 muống cà phê đường, đậy nắp thố lại, đem chưng cách thủy khoảng 2 giờ, thịt vịt chín rục là dùng được.

- Món vịt tiềm trùng thảo dùng nóng khi đói bụng.

CÔNG DỤNG:

- Đông trùng hạ thảo (hay đông trùng thảo) là một vị

thuốc. Vị này mùa đông là côn trùng, qua mùa hè lại hóa thân thành cây hình thù gần giống như cây nấm còn ở trong bao.

- Đông trùng hạ thảo có công dụng bổ phổi, ích thận, ích tinh. Người ta cho vị này bổ gần như nhân sâm.

- Món ăn này kết hợp hai thứ: vịt trống già + đông trùng hạ thảo. Theo dân gian thì vịt trống già có công dụng bổ thận, ích tinh bồi bổ cơ thể. Khi kết hợp hai thứ này thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, trùng thảo ôn bổ, vịt già chi âm, ôn dương, ích khí, bổ huyết. Toàn món ăn bổ nhưng không nóng, người vừa khỏi bệnh có thể dùng để bồi dưỡng cơ thể.

- Người có cơ thể yếu dễ bị cảm sốt, hay choáng, thị lực yếu, phổi yếu hay ho nên dùng món ăn này để chữa trị.

- Món vịt tiềm trùng thảo có thể kết hợp thêm hạt sen, ý dĩ hầm thành món xúp để bồi bổ cho những người cơ thể suy nhược, hư tổn, suy nhược sinh dục, giao hợp quá độ.



CANH ĐẬU ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 150g đậu đỏ hạt nhỏ.
- 100g rễ tranh.

CHUẨN BỊ:

- Đậu đỏ hạt nhỏ đem ngâm nước qua đêm cho nở lớn.
- Rễ tranh rửa sạch, cắt khúc ngắn.

CÁCH NẤU:

- Bỏ đậu đỏ và rễ tranh vào nồi đất, đổ vào một lượng nước đủ dùng, nấu với lửa nhỏ trong 2 giờ, nấu cho đậu đỏ mềm là được.

- Chiết nước vào bình thủy để uống cả ngày. Tùy khẩu vị khi uống có thể thêm đường hoặc muối. Ăn hết xác đậu khi còn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu đỏ hạt nhỏ có công dụng bổ tỳ vị, trừ tiêu thũng, ứ nước.

- Rễ tranh (hay còn gọi là bạch mao căn) thanh trừ được nhiệt khí, lợi tiểu, giải nhiệt, mát tim phổi, nhuận nội tạng.

- Món canh này có thể nấu lấy nước uống thế nước uống hàng ngày rất tốt.

- Những người có tâm trạng bức dọc, thấy nóng bức khó chịu trong người, nước tiểu có màu đậm, thức đêm, mất ngủ nên dùng thường xuyên món canh này.

- Những bệnh như viêm gan cấp tính, hoàng đản, viêm thận, thủy phù đều nên dùng món canh này để chữa trị sẽ có công hiệu.

- Người cao tuổi, trung niên thường nấu canh đậu đỏ hạt nhỏ với cá chép, nấu độ 2 – 3 giờ (hầm đậu cho nở, bỏ cá vào sau). Uống nước canh này sẽ được cường khí, tràng thận, trị đau lưng nhức mỏi, tiểu đêm.



CANH CAM THẢO TÁO ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 10g cam thảo.
- 30g gạo tẻ.
- 10 quả táo đen.

CHUẨN BỊ:

- Cam thảo đem rửa qua cho sạch bụi bẩn.
- Gạo tẻ dùng loại gạo hạt nhỏ, đem rang sơ cho có mùi thơm.
- Táo đen ngâm nước cho nở lớn, xé bỏ hạt.

CÁCH NẤU:

- Bỏ tất cả các vật liệu vừa chuẩn bị vào một nồi đất, đổ thêm một lượng nước cần dùng, đậy kín nắp, nấu với lửa nhỏ khoảng 1 giờ sau đó chắt lấy nước cho vào bình thủy để uống hàng ngày.

CÔNG DỤNG:

- Món canh trên có tác dụng dưỡng tâm, an thần, cường tỳ, bổ trung.
- Người có tâm trạng bất thường, hay lo nghĩ, cơ thể khô khát, biếng ăn, biếng ngủ, đều nên dùng món canh này để chữa trị.

CANH NHÂN SÂM HỒ ĐÀO

VẬT LIỆU:

- 1,5g nhân sâm.
- 5 hạt hồ đào.
- 250ml nước.
- 2 lát gừng già.

CHUẨN BỊ:

- Nhân sâm đem nghiền nhỏ.
- Hồ đào bóc sạch vỏ nâu, mài hạt hồ đào trên một miếng thiếc có đục lỗ nhỏ (giống cách mài khoai mì), hứng lấy bột hồ đào.

CÁCH NẤU:

- Cho bột hồ đào + bột nhân sâm + gừng vào một thố nhỏ, đổ vào 250ml nước đầy kín nắp, đem chưng cách thủy, chưng khoảng 30 phút đến 1 giờ là được. Uống lấy nước khi còn nóng ấm.

CÔNG DỤNG:

- Công dụng của nhân sâm rất đa dạng, chủ yếu đại bổ nguyên khí.
- Hồ đào (hay hạch đào, hợp đào) là nhân của trái óc chó, có nhiều chất đạm và chất béo có công dụng bổ thận, cố tinh.

KY:

Món canh này chỉ dùng cho người bị khí hư. Người đang cảm mạo, ho suyễn không nên dùng.

CANH HẢI TRIẾT (SỮA BIỂN)

VẬT LIỆU:

- 100g hải triết.
- 1 lít nước.

CÁCH NẤU:

- Đem rửa sạch hải triết, bỏ vào nồi đất cùng 1 lít nước, nấu với lửa nhỏ, cho đến khi nước trong nồi cạn còn 1/2 là được. Chiết nước đang nóng vào bình thủy để dùng cả ngày hoặc có thể cô đặc hơn chia ra dùng 3 lần trong một ngày.

CÔNG DỤNG:

- Hải triết là sữa biển. Món canh độc vị này theo Đông y có công dụng trừ được phiền toái, u uất, bức bội, tay chân bải hoải, tinh thần mệt mỏi, hụt hơi. Đây là các triệu chứng thường xảy ra sau khi “phòng trung” ở phụ nữ tuổi hồi xuân, hay trong thời gian tiền mãn kinh. Ở độ tuổi này có phần sung mãn nhưng xong “sự việc” sẽ xuất hiện những triệu chứng trên, vì thế món canh này nếu dùng thường xuyên có thể giải tỏa phần nào những khó chịu đó.

Lưu ý: Món canh này chỉ dùng nước, không ăn cái.



CHÈ BÁCH HỢP

VẬT LIỆU:

- 50g bách hợp.
- 1 trứng gà ta.
- 100g đường.
- 1 muống xúp bột sắn dây.

CHUẨN BỊ:

- Bách hợp chọn những tai trắng, còn mới đem rửa qua cho sạch bụi, sau đó ngâm trong một chén nước (ngâm qua đêm hoặc ngâm trong 6 giờ), đổ bách hợp ra rổ để ráo.

- Đập trứng gà ra chén, dùng đũa đánh tan.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi 400ml nước, nấu nước thật sôi, thả bách hợp vào nấu chung. Liệu chừng những tai bách hợp nở đều bỏ đường vào nấu chung, đường tan thấm vào bách hợp khi đó sẽ hòa bột sắn dây với một ít nước chế vào, vừa chế vừa khuấy cho bột chín sánh và trong. Sau đó rót từ từ trứng gà vào nồi chè, để lửa nhỏ chỉ vừa đủ sôi, vừa rót vừa khuấy đều để trứng tạo dây trong nồi chè. Bắc nồi ra khỏi bếp, múc chè ra chén dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Bách hợp có hình vẩy, màu trắng đục, thịt dày và cong,

đây là củ của cây bách hợp phơi khô. Bách hợp có vị ngọt tính bình, công dụng dưỡng âm, nhuận phế, dưỡng tâm, an thần, trị phổi nóng, ho, ho ra máu.

- Món chè này ăn mát và bổ, vị bách hợp thơm mềm và bở như hạt sen. Sau một cơn bệnh hay sau một chấn thương hao tổn khí huyết, tâm thần bất an, hoặc phụ nữ ở độ tuổi tiền mãn kinh thần trí không ổn định, thường mất ngủ, ăn không ngon miệng nên dùng món chè này để chữa trị.



Rượu cần



Canh
liên ngẫu



Giò heo hầm
táo đỏ



Chè đậu đỏ
trứng gà

GÀ ÁC HẤP SINH ĐỊA

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác mái khoảng 300g.
- 200g sinh địa.
- 150g kẹo mạch nha.

CHUẨN BỊ:

- Gà ác đem làm sạch, mổ bỏ bộ lòng (khi mổ chỉ rạch một đường ngắn, không mổ rộng lòng ngực), dội nước cho gà thật sạch, úp vào rổ để ráo.

- Sinh địa đem rửa qua cho sạch bụi, để ráo nước sau đó cắt nhuyễn, trộn sinh địa vào mạch nha.

CÁCH LÀM:

- Dồn hết sinh địa đã trộn mạch nha vào bụng gà, dùng kim chỉ may kín, đặt gà vào một thau nhôm (lưu ý để đường may nơi bụng gà hướng lên phía trên) đem hấp khoảng 1 giờ cho gà chín mềm.

- Món ăn này không dùng đến muối hoặc gia vị nào khác.

CÔNG DỤNG:

- Gà ác (hay còn gọi là gà ri) hình dáng nhỏ nhắn thanh nhã như chim phượng, lông gà trắng hoàn toàn, da đen, chân có 5 móng. Gà ác thật có lưỡi đen, da đen nhưng thịt không đen. Gà

ác lai chân cũng có 5 móng, da và thịt đều đen. Gà ác thích ăn rau thơm và hành nên thịt gà ác rất tốt, tính bổ dưỡng cao, được dùng để làm thuốc chữa bệnh cho người có cơ thể suy nhược, người vừa qua cơn bạo bệnh, bồi dưỡng cho người già và sản phụ.

- Vị sinh địa trong món ăn còn gọi là can địa hoàng, vị ngọt, có công dụng làm mát máu, bổ gan thận, thông huyết, lọc huyết.

- Mạch nha là thứ kẹo ngon có công dụng bồi bổ cơ thể, nhuận nội tạng.

- Kết hợp 3 món gà ác + sinh địa + mạch nha thành một món ăn bổ thận, dưỡng âm, điều cốt tủy, nở cơ bắp, bổ tinh huyết.

- Người thường hay đau thắt lưng, cốt tủy suy yếu không thể đứng lâu được, lúc nào cũng có cảm tưởng thân mình nặng nề bứt rứt, hay ra mồ hôi trộm, có thể dùng món ăn này để trị liệu.

- Những người vừa bệnh nặng xong, chưa lấy lại sức, sắc mặt không tươi, tứ chi bải hoải, ăn uống chưa thấy ngon nên dùng món ăn này để bồi dưỡng.

- Phụ nữ sau khi sinh thường bị đau bụng, đau thắt lưng, biếng ăn, có thể cho thêm một ít đường quy vào món ăn này, thường xuyên dùng sẽ mau phục hồi sức khỏe.

Lưu ý: Những người yếu về tiêu hóa không nên tùy tiện dùng món ăn này.



GÀ Ô TIỀM ĐÔNG TRÙNG THẢO

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ô 1,5kg.
- 50g đông trùng hạ thảo.
- 1 củ gừng 10g.
- 3 tép hành lá.
- 1 lít nước cốt gà.

CHUẨN BỊ:

- Gà ô là loại gà có lông đen mượt. Gà đem cắt tiết và làm thật sạch, mổ bỏ bộ lòng. Chân gà được cắt rời, lột sạch lớp màng, chặt bỏ móng rồi nhét vào bụng gà.

- Đông trùng hạ thảo đem rửa sạch, để ráo.
- Gừng gọt sạch vỏ, cắt lát mỏng.
- Hành lá lấy phần trắng rửa sạch, cắt khúc ngắn.

CÁCH TIỀM:

- Độn hết vị đông trùng hạ thảo vào bụng gà. Đặt gà vào một thố lớn, cho gừng, hành lá, nước cốt gà và muối vào thố, đậy kín nắp, đem hấp cách thủy hoặc nấu trong nồi đất với lửa nhỏ cho khi gà chín rục. Lấy thố gà ra, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Người hư nhược hay ra mồ hôi trộm, âm hư, phổi yếu, ho

có đàm thường xuyên dùng món ăn này điều trị sẽ có kết quả.

- Người bị âm hư hỏa vượng, bị ho tất tiếng, cổ họng đau rát, nên dùng món ăn này để chữa trị.

Lưu ý: Gà ô tiềm đông trùng thảo không dùng được cho những người bị bệnh gan như viêm gan, xơ gan. Nếu muốn dùng nên thay thế thịt gà bằng thịt nạc heo.



GÀ CHIÊN HỢP ĐÀO

VẬT LIỆU:

- 500g ức gà.
- 300g hợp đào.
- 1 quả trứng gà.
- 100g xà lách xoong.
- 1 muống xúp rượu thơm.
- 1 củ gừng khoảng 10g.
- Muối, tiêu, bột năng, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Ưc gà đem lọc bỏ xương, cắt thịt thành từng miếng có bề dày 1cm.

- Gừng gọt vỏ, cắt chỉ, băm nhuyễn. Trộn gừng với 1/2 muống cà phê muối + 1 muống xúp rượu thơm (rượu để ngâm với quế, đinh hương, hồi hương) đem ướp các thứ này vào thịt gà, để khoảng 1 giờ cho thịt thấm.

- Trứng gà đánh tan, cho bột năng vào trứng từ từ, khuấy cho bột và trứng quyện vào nhau, nêm vào một ít tiêu bột.

- Hợp đào đem luộc khoảng 5 phút (đợi nước trong nồi sôi mới cho hợp đào vào), đổ ra rổ, để ráo. Nếu mua loại hợp đào còn lớp vỏ nâu thì bóc cho sạch vỏ, để sẵn.

- Xà lách xoong nhặt rửa sạch, vẩy ráo.

CÁCH LÀM:

- Đổ 1/2 lít dầu ăn vào chảo, đợi dầu nóng, gấp thịt gà lăn qua lớp bột năng trứng gà, thả vào chảo chiên giòn. Trong thời gian chiên phải chỉnh độ lửa vừa phải, chỉ cần dầu sôi nhẹ là được, như vậy thịt gà sẽ chín đều cả trong lẫn ngoài. Khi thịt gà chín vàng gấp ra rổ nhôm, để ráo dầu.

- Sau khi chiên thịt gà xong, đổ dầu ăn trong chảo ra chén, chỉ để lại một chút dầu láng mặt chảo, để lửa thật nhỏ, bỏ hợp đào vào rang cho đến khi vàng giòn là được.

TRÌNH BÀY:

- Xếp xà lách xoong ra đầy mặt đĩa, xếp thịt gà lên trên, cho hợp đào xen kẽ vào thịt, có thể trang trí thêm cà chua hoặc ớt tỉa hoa cho đẹp.

- Món này dọn ăn nóng với xì dầu ngon có thả vài lát ớt cắt khoanh, mù tạt hoặc nước chấm xí muội.

CÔNG DỤNG:

- Hợp đào là nhân (hột) của trái hạnh đào hay còn gọi là trái óc chó, người ta còn gọi hợp đào là hạch đào hay hồ đào. Hợp đào có nhiều chất béo, thường được sử dụng để làm bánh, kẹo (nhân của kẹo sôcôla), nấu chè với bột sắn dây hoặc bột năng.

- Món ăn này kết hợp thịt gà với hợp đào là món ăn dùng để bồi dưỡng cho phụ nữ sau khi sinh, phụ nữ suy nhược, thiếu

máu, xanh xao hay vàng dầu, da mặt không được tươi nhuận.

- Người bị thận hư, táo bón hay bị mệt mỏi, tay chân rã rời, hoa mắt, đầu choáng váng nên dùng món này thường xuyên để chữa trị.

KY:

Người tiêu hóa kém, hay bị tiêu chảy không nên dùng món này nhiều, vì đây là món chiên và hợp đào lại có rất nhiều chất béo.

Lưu ý: Không nhầm lẫn hợp đào với hạnh nhân, hạnh nhân cũng cũng là vị thuốc chữa ho suyễn, nhưng lại là nhân của trái mơ (ô mai). Hình dạng của hai loại nhân hạt này gần giống nhau phải chú ý để phân biệt. Hợp đào thường có bán ở các gian hàng bánh kẹo, vật liệu làm bánh và cả ở các cửa hiệu thuốc Bắc.



GÀ CHỪNG YẾN

VẬT LIỆU:

- 300g ức gà.
- 1 trái dừa xiêm.
- 10g yến sào.
- 10g hoài sơn.
- 10g kỷ tử.
- 3 quả táo đỏ.
- 3 lát gừng sống.
- Muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Yến sào đem ngâm nước cho nở lớn, nhặt bỏ hết bụi bẩn và lông tơ, rửa lại lần nữa cho sạch, để vào chén.

- Mua ức gà mái dầu hoặc gà mái tơ, chặt gà thành miếng vừa dùng.

- Hoài sơn, kỷ tử, táo đỏ đem rửa sạch, để sẵn, riêng táo đỏ phải xé bỏ hạt.

- Dừa xiêm trút hết nước, để riêng.

CÁCH LÀM:

- Đonn thịt gà + hoài sơn + kỷ tử + táo đỏ + yến sào + 3 lát gừng + một ít muối bột vào trái dừa. Sau đó chế nước dừa vào

ngang mặt thức ăn, dùng chỏm dừa đập lại, lấy tấm tre gài kín. Đặt dừa vào xửng hấp hoặc đem chưng cách thủy khoảng 2 – 3 giờ, trong thời gian hấp phải thường xuyên mở nắp xửng để trái dừa không bị nứt. Món này được dọn dùng nóng.

Lưu ý:

- Nước dừa và thức ăn chỉ dồn vào 2/3 trái dừa, dồn nhiều quá khi nấu thức ăn bị trào ra ngoài. Ngoài cách trên, có thể chưng gà theo cách sau: Đổ hết nước dừa vào một nồi đất, xếp gà + hoài sơn + táo đỏ + kỷ tử + yến sào + gừng + cơm dừa cắt miếng (dừa phải được gọt bỏ lớp vỏ nâu bên ngoài, nếu không nước gà sau khi nấu sẽ bị đen) và một ít muối. Nấu cho nước trong nồi sôi bùng lên sau đó hạ lửa thật nhỏ nấu trong 3 giờ là dùng được.

- Món ăn này dùng nóng, có thể chấm thêm nước muối hầm.

CÔNG DỤNG:

- Yến sào là tổ của chim yến (hải yến). Chim yến làm tổ bằng nước dãi của nó, người ta cho rằng nước dãi này là tinh túy của chim yến. Căn cứ vào màu sắc để chia yến sào thành từng loại, yến sào có công dụng bổ dưỡng thêm tinh, bổ tủy.

- Hoài sơn có công dụng tăng thể lực, sinh cơ bắp, trị di tinh.

- Kỷ tử hay còn gọi là khởi tử, câu kỷ tử. Kỷ tử là trái của cây rau câu kỷ, có tác dụng bổ gan thận, làm sáng mắt, chữa đau lưng, di tinh, liệt dương.

- Món ăn này phối hợp thịt gà + yến sào + kỷ tử + hoài sơn thành một món ăn bổ dưỡng. Những người có cơ thể hư nhược, da mặt buồn úa, máu huyết không đủ thường dùng món ăn này sẽ được tăng lực, tươi khỏe, da dẻ hồng nhuận.



CHÁO CHÂN GÀ ÁC HÂM ĐẬU ĐEN

VẬT LIỆU:

- 5 cặp giò gà ác.
- 300g đậu đen.
- 50g hạt mướp.
- 100g nếp hương.
- Muối.

CHUẨN BỊ:

- Chân gà ác đem dội qua nước sôi, lột bỏ lớp da mỏng và chặt bỏ móng, dùng chày đập ngang ống chân gà cho xương giập ra (có thể thay bằng chân gà thường).

- Ngâm đậu đen qua đêm cho nở, hôm sau rửa lại cho sạch.
- Hạt mướp rửa sạch, để ráo.
- Nếp đem vo sạch, để ráo.

CÁCH NẤU:

- Lấy nồi đất cho tất cả các vật liệu vừa chuẩn bị vào, đổ thêm một lượng nước vừa đủ để nấu cháo. Bắc nồi lên bếp, nấu cho đến khi nước trong nồi sôi bùng lên, giảm lửa thật nhỏ, đậy kín nắp, nấu cho chân gà, nếp và đậu đen mềm rục, nêm vào thêm chút muối là được.

- Món cháo này được dùng khi còn nóng ấm, có thể nêm

gia vị, hành ngò, tiêu như các loại cháo khác.

CÔNG DỤNG:

Món cháo này được Giáo sư Lê Hưng ở bệnh viện Y học dân tộc Sông Bé giới thiệu, theo Giáo sư thì món cháo này có công dụng “bổ thận cường dương”.



GÀ ÁC TIÊM THUỐC BẮC

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác khoảng 400g.
- 8g nhục trúc.
- 8g nhục địa.
- 8g hoài sơn.
- 20g đẳng sâm.
- 8g đương quy.
- 20g hạt sen.
- 20g kỷ tử.
- 8g huyền kỳ.
- 8g nhân nhục.
- 8g táo đen.
- Một ít muối.

CHUẨN BỊ:

- Làm sạch gà, mổ bỏ bộ lòng.
- Hạt sen đem ngâm cho nở, rửa sạch, để ráo.
- Táo rửa sạch, xẻ bỏ hạt.
- Các vị thuốc đem rửa qua cho sạch bụi, để ráo.

CÁCH TIỀM:

Có thể tiềm gà theo 2 cách sau:

Cách 1:

- Lấy một thố sạch xếp gà và các vị thuốc vào, đổ nước quá mặt gà 1 lòng tay. Cho thố vào nồi chưng cách thủy, thời gian chưng từ 3 – 4 giờ, trước khi bắc nồi ra khỏi bếp nêm vào một ít muối.

Cách 2:

- Đem các vị thuốc bỏ vào siêu đất, nấu với một lượng nước vừa đủ dùng (nên nấu theo cách sắc thuốc, 3 chén nước sắc còn lại 1 chén thuốc, tuy nhiên đây là món ăn nên có thể sắc còn lại 1 chén rượu nước là vừa).

- Cho gà ác và hạt sen vào một thố sạch, chế nước thuốc vừa sắc vào cho ngập con gà, đem chưng cho đến khi gà chín và hạt sen thật mềm là được, nêm vào một chút muối trước khi bắc nồi ra khỏi bếp.

- Món ăn này dùng khi vẫn còn nóng ấm.

CÔNG DỤNG:

- Món gà ác tiềm thuốc Bắc có công dụng bồi bổ đại nguyên khí, giúp khí huyết thông nhuận, tăng cường thể lực, chống lão hóa.

- Món ăn này thường được dùng cho những đôi vợ chồng ở tuổi 35 trở lên. Người nam sẽ ăn ngon ngủ yên, cơ thể không bị nhứt mỏi, râu tóc xanh đen. Người nữ máu huyết thông

nhuận, ăn được, ngủ được, da dẻ hồng hào.

- Đối với phụ nữ sau khi sinh và người già, món ăn có công dụng bồi bổ, máu huyết thông nhuận, giúp ăn được, ngủ được, tăng sức kiện lực.

Lưu ý: Món gà ác tiềm thuốc Bắc nếu dùng cho vợ chồng thì người chồng nên uống hết chất nước còn người vợ ăn trọn phần thịt gà.



CHÂN GÀ NẤU XÚP

VẬT LIỆU:

- 6 cặp chân gà.
- 300g đậu Hà Lan hột.
- 2 củ khoai tây.
- 2 củ cà rốt.
- 1 củ hành tây.
- 50g bột sắn dây (hoặc bột năng).
- Muối, đường, tiêu.

CHUẨN BỊ:

- Chân gà đem dội qua nước nóng, lột bỏ lớp màng bao bên ngoài chân, chặt bỏ móng, sau đó chặt mỗi chân làm đôi.
- Đậu Hà Lan hột đem luộc qua một lần (luộc khoảng 5 phút, nước sôi mới bỏ đậu vào), đổ đậu ra rổ, để ráo.
- Khoai tây + cà rốt đem gọt vỏ, cắt hạt lựu.
- Bột sắn dây đem hòa với 1/2 chén nước sạch, để sẵn.

CÁCH NẤU:

- Cho vào nồi khoảng 1 lít nước, bỏ hết chân gà vào, bắc nồi lên bếp nấu với lửa lớn, đợi nước sôi vớt bỏ bọt, sau đó hạ bớt lửa hầm khoảng 3 giờ cho chân gà thật mềm.
- Cho tiếp khoai tây + cà rốt + đậu Hà Lan hột vào nồi

gà, đổ thêm nước vào quá mặt thức ăn khoảng 1 lòng tay, tiếp tục hầm cho đến khi đậu và khoai mềm. Nêm vào một ít muối + đường, nấu thêm 10 phút nữa, nếm lại cho vừa ăn rồi đổ bột sắn vào, vừa đổ vừa khuấy cho bột chín, liệu chừng cho xúp có độ sánh là được.

- Cho hành tây và một ít tiêu vào nồi xúp, trộn đều, tắt bếp, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Món chân gà nấu xúp có công dụng bổ dưỡng cho mọi lứa tuổi, người trung niên và người già thường dùng để được tăng lực, da thịt đỏ thắm, bổ xương, bổ gân.

- Ngoài ra chân gà còn được nấu với các thứ khác như nấu với đậu đen + nếp thành cháo loãng trị đau lưng yếu thận, hoặc nấu chân gà + đậu đỏ + ý dĩ (bo bo) theo kiểu nấu xúp trị yếu tim, phong thấp.



MÓN ĂN DÙNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ SAU KHI SINH

GÀ NẤU ĐƯƠNG QUY

VẬT LIỆU:

- 1/2 con gà mái dầu khoảng 700g.
- 16g đương quy.
- 100g ý dĩ (bo bo).
- 1/2 muống cà phê hoa lăng tiêu.
- 1 cánh tai vị.
- 1/2kg cải bẹ xanh.
- 3 tép hành lá.
- Muối, tiêu.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem rửa sạch, để ráo, chặt thành những miếng vừa ăn.
- Đương quy rửa qua cho sạch bụi.
- Ý dĩ đem vo sạch, để ráo.
- Hoa lăng tiêu và tai vị đem rửa sạch, để ráo.
- Cải bẹ xanh lấy phần cọng rửa sạch, cắt khúc ngắn 4cm.

- Lấy phần trắng của hành lá rửa sạch, cắt khúc ngắn.

CÁCH NẤU:

- Xếp gà + ý dĩ + đương quy + hoa lăng tiêu + tai vị vào một nồi đất, chế nước vào ngập quá mặt thức ăn khoảng 2 lòng tay, bắc nồi lên bếp, nấu với lửa lớn. Đợi đến khi nước sôi bùng, vớt sạch bọt, giảm nhỏ lửa, nấu thêm 2 giờ nữa, nêm muối, tiêu cho hành lá vào. Nấu thêm 30 phút cho tiếp cải bẹ xanh vào, cải vừa chín bắc nồi ra khỏi bếp.

CÔNG DỤNG:

- Đương quy là vị thuốc bổ máu, lọc máu dùng chữa chứng huyết hư, làm tăng trưởng máu mới.

- Ý dĩ (bo bo) có tác dụng kiện tỳ, lợi thủy, khử thấp, thanh nhiệt.

- Hoa lăng tiêu còn gọi là hoa tiêu có tác dụng tán hàn trực thấp, trợ tiêu hóa.

- Món ăn này có tác dụng bổ âm, dưỡng huyết, thường xuyên dùng máu huyết sẽ thông nhuận da dẻ hồng hào, bớt nếp nhăn.

- Thân thể hư nhược sau cơn bệnh nặng, hoặc phụ nữ sau khi sinh, tay chân bại hoại, hoa mắt nên dùng món này để bồi bổ.



GIÒ HEO HẦM ĐẬU PHỘNG

VẬT LIỆU:

- 1 giò heo khoảng 1 – 1,5kg.
- 250g đậu phộng.
- Hành tím, muối, tiêu, đường.

CHUẨN BỊ:

- Giò heo đem thui sạch lông, cạo rửa lại thật sạch, để ráo. Chặt giò thành từng miếng vừa ăn.
- Đậu phộng ngâm qua đêm cho nở to, qua hôm sau đem bóc sạch vỏ.

CÁCH HẦM:

- Đổ một lượng nước vào nồi, bắc lên bếp, nấu cho đến khi nước sôi, thả hết giò heo và đậu phộng vào, khi nước trong nồi sôi lại, vớt sạch bọt, giảm bớt lửa để hầm.
- Một giờ sau cho vào thức ăn vài củ hành tím đã nướng bóc sạch vỏ, nêm thêm một ít muối + đường, tiếp tục hầm cho đến khi giò heo và đậu phộng mềm là được. Múc thức ăn ra tô, rắc thêm chút tiêu, dùng nóng khi đang đói bụng.
- Món này được dùng làm món ăn phụ trong khoảng 9 giờ sáng hoặc 15 giờ chiều.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn này có tác dụng bổ ảm, nhuận phế, bổ khí huyết, thông sữa, lợi sữa.

- Phụ nữ sau khi sinh bị mất máu, thiếu sữa gây mệt mỏi, không thèm ăn, sắc mặt không tươi nên dùng món này để bồi bổ.

- Người trung niên và người già thường dùng sẽ được nhuận huyết, bổ khí, tăng lực, mạnh cơ bắp.

Lưu ý: Phụ nữ sau khi sinh nếu tuyến sữa bị nghẽn, vú đau nhức phải chữa lành mới được dùng món ăn này.



CANH MỘC NHĨ TÁO TÀU

VẬT LIỆU:

- 30 trái táo đỏ.
- 100g đậu đen.
- 50g mộc nhĩ (nấm mèo).

CHUẨN BỊ:

- Táo tàu đem ngâm rửa cho sạch bụi bẩn.
- Đậu đen (mua loại đậu đen xanh lòng) bỏ đậu vào nồi đất hoặc chảo gang, rang đậu với lửa thật nhỏ, khi đậu có mùi thơm và nứt vỏ thì đem xuống để nguội rồi rửa sạch.
- Mộc nhĩ (loại một mặt đen, một mặt trắng xám), ngâm trong nước cho nở lớn, cắt bỏ chân, cắt chỉ hoặc cắt miếng nhỏ tùy thích.

CÁCH NẤU:

- Đổ một lượng nước đủ dùng vào nồi đất, nấu lửa lớn cho nước sôi, bỏ đậu đen, táo đỏ, mộc nhĩ vào, đậy kín nắp nồi và giảm nhỏ lửa, nấu khoảng 2 giờ cho đậu đen mềm là dùng được.

CÔNG DỤNG:

- Món canh này có tác dụng thông huyết, bổ huyết, làm tan những ứ trệ, bổ thận, tăng cường sức khỏe.
- Phụ nữ sau khi sinh, dùng món canh này thường xuyên

sẽ đẩy được máu ứ ra ngoài, bồi bổ cơ thể, giúp ăn ngon, ngủ yên, máu huyết lưu thông, da tươi nhuận hồng hào.

KY:

Người tỳ vị hư hàn không nên dùng nhiều, nếu tiêu hóa kém thì chỉ nên uống nước mà không nên dùng xác.



CANH CÁ CHÉP

VẬT LIỆU:

- 1 con cá chép đen khoảng 600g.
- 100g đậu đỏ nhỏ hạt.
- 20g bạch truật.
- 15g tang bạch bì.
- 1 miếng trần bì.
- 3 tép hành lá.
- Muối, đường, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Cá chép làm sạch bỏ hết bộ lòng, sau khi rửa ráo, ướp vào cá chút muối.
- Đậu đỏ nhỏ hạt (dùng đậu đỏ thường cũng được) ngâm qua đêm, để hôm sau đem rửa sạch để ráo.
- Bạch truật, tang bạch bì, trần bì đem rửa sạch, để ráo.
- Hành lá lấy cọng ngắn cắt nhỏ.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi đất 2 lít nước, bắc nồi lên bếp, nấu cho nước sôi. Thả bạch truật + tang bạch bì + trần bì + đậu đỏ vào nấu trong 1 giờ, liệu chừng nước trong nồi còn khoảng 1 lít rưỡi thì vớt hết xác bỏ đi sau đó để nước trong nồi sôi lại, thả cá chép,

hành lá vào, nêm thêm muối + đường. Nấu thêm 30 phút cho cá chín là được.

- Múc thức ăn ra tô, rắc thêm một ít tiêu cho thơm, dọn dùng nóng. Món canh này không dùng trong bữa ăn mà chỉ để làm món canh bổ chữa bệnh, người bệnh nên ăn thịt cá và uống hết nước canh trong ngày (có thể chia ra nhiều lần để tiện dùng).

CÔNG DỤNG:

- Đậu đỏ có vị ngọt, dùng để giải nhiệt, tiêu trướng, dưỡng huyết.

- Tang bạch bì là vỏ rễ cây dâu tằm, vị ngọt, tính hàn, có công dụng chữa phổi nóng sinh ho, lợi tiểu, chữa phù thũng, bụng trướng nước.

- Bạch truật có vị ngọt đắng, công dụng bổ tỳ, kiện vị, chữa phù thũng, sốt ra mồ hôi, an thai.

- Món ăn này kết hợp cá chép với đậu đỏ nhỏ hạt, có tính dinh dưỡng cao, lợi tiểu, tiêu phù, lại có thêm bạch truật, tang bạch bì và trần bì có tính trị liệu cao cho những bệnh nhân phù nề, thân thể hư nhược, ứ nước.

- Những người có bệnh viêm gan mãn tính, bụng ứ nước, chân tay phù to, phong thấp thủy tồn nên dùng món ăn này để chữa trị.

- Phụ nữ khi có thai cơ thể bị phù, tay chân và mặt bị sưng vì ứ nước cũng nên dùng món ăn trên để bồi dưỡng và chữa trị.

CÁ TRÊ HẮM ĐƯƠNG QUY

VẬT LIỆU:

- 1 con cá trê khoảng 500g.
- 8g đương quy.
- 250g rượu gạo.
- Nước và muối đủ dùng.

CHUẨN BỊ:

- Cá trê đem làm sạch, bỏ đầu và bộ lòng. Cắt cá thành những khoanh có bề dày 3cm.
- Đương quy đem rửa qua cho sạch bụi bẩn.

CÁCH LÀM:

- Lấy nồi đất đổ vào 4 chén nước sạch, bắc nồi lên bếp nấu sôi, bỏ vào cá + đương quy + rượu gạo, đợi nước trong nồi sôi lại sẽ giảm bớt lửa (để lửa nhỏ, chỉ cần đủ độ nóng cho nước sôi nhẹ), đậy kín nắp nồi, và nấu thêm 1 giờ nữa là được. Khi thức ăn gần chín, nêm vào chút muối nếm lại cho vừa ăn.

- Lượng đương quy trong món ăn này có thể tăng thêm tùy khẩu vị của mỗi người (nhưng cũng chỉ tăng khoảng 10 – 15g).

CÔNG DỤNG:

- Đương quy là một vị thuốc bổ máu, hầu như trong các toa thuốc đều có đương quy cho nên đương quy là một dược liệu

quan trọng trong Đông y, nó chủ trị tất cả các bệnh về huyết. Khi kết hợp dương quy với cá thịt để làm món ăn trị bệnh thì sẽ có tác dụng bồi bổ cơ thể.

- Cá trê ngoài thành phần dinh dưỡng cao còn có công dụng điều hòa được can khí và làm mạnh thận.

- Rượu gạo hay còn gọi là rượu đế. Rượu được phối hợp với thức ăn có mục đích tăng thêm mùi vị và làm tiêu hóa nhanh thức ăn.

- Món cá trê hầm dương quy có công dụng bồi bổ máu huyết cho cơ thể, riêng đối với phụ nữ sau sinh thường hay bị mất máu nên dùng món ăn này.



GIÒ HEO KHO GIẤM GỪNG

VẬT LIỆU:

- 1 giò heo.
- 500g gừng già.
- 6 quả trứng gà.
- 500g giấm ngọt.
- Muối, đường, nước màu, nước tương, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Mua 1 giò heo khoảng 1 – 1,5kg, đập bỏ móng, cạo sạch lông, chặt thành miếng vừa dùng.
- Gừng đem gọt sạch, cắt khúc ngắn, đập giập.
- Trứng gà đem luộc chín, bóc vỏ, lăn trứng với 1 muống xúp nước màu.

CÁCH LÀM:

- Giò heo đem chiên sơ cho thịt và da săn lại, vớt ra để ráo dầu. Sau khi chiên giò heo xong đổ bớt dầu trong chảo, chỉ chừa lại khoảng 2 muống xúp dầu ăn, thả gừng vào xào cho có mùi thơm.

- Lấy nồi đất đổ giấm ngọt + 250ml nước vào, đặt nồi lên bếp, trút gừng đã xào qua nồi giấm và nấu với lửa nhỏ khoảng 30 phút. Kế đó cho giò heo vào + 1/2 muống cà phê muối + 1

muỗng cà phê đường + 3 muỗng xúp nước tương, nấu thêm 40 phút. Cho tiếp trứng gà vào nồi nấu thêm 20 phút nữa, nêm lại vừa ăn là được.

- Yêu cầu của món ăn: nước sánh, thịt mềm, trứng thấm gia vị. Món này phải được dọn ăn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Giấm ngọt hay còn được gọi là giấm đen có bán ở các cửa hàng đồ chua, tương ớt... Giấm vị chua tính ấm có công dụng kích thích khẩu vị, làm ngon miệng và trợ tiêu hóa, làm tan ứ huyết.

- gừng có rất nhiều công dụng. Riêng gừng già có tác dụng làm hưng phấn thần kinh, kích thích tiêu hóa, trị các bệnh phong, hàn, thử, nhiệt.

- Món giò heo kho giấm gừng ngoài thành phần dinh dưỡng cao còn có công dụng khu phong, giải độc, tiêu ứ. Rất thích hợp cho người già và tuổi trung niên, khi cơ thể đã có dấu hiệu mỏi mệt, tay chân nặng nề, kém linh hoạt. Đối với phụ nữ sau sinh nên dùng món ăn này để bồi bổ cơ thể, tránh các bệnh do máu ứ gây ra.



GIÒ HEO NẤU HOA CHUỐI

VẬT LIỆU:

- 1 hoa chuối hột khoảng 1kg.
- 1 chân giò heo (chân trước).
- Hành tím, muối, nước mắm, đường, tiêu, dầu ăn.
- Một ít lá lốt.

CHUẨN BỊ:

- Giò heo đem thui hết lông, cạo rửa thật sạch để ráo, sau đó chặt thành những miếng vừa.

- Hoa chuối hột đem lột bỏ bớt bẹ bên ngoài. Dùng dao bào hoặc dao mỏng lưỡi cắt thành những lớp mỏng, ngâm vào nước có pha phèn chua hoặc nước cốt chanh cho hoa chuối không bị đen, khi gần nấu sẽ vớt ra rửa lại vài lần nước sạch, để ráo.

- Lá lốt đem rửa sạch, để ráo, cắt nhỏ.

CÁCH NẤU:

- Bắc nồi lên bếp, múc vào 3 muống xúp dầu ăn, bỏ 5 củ hành tím cắt mỏng vào xào cho thơm, kế đến cho giò heo vào xào chung để thịt săn lại, chế nước sôi vào nồi thịt, nước chỉ quá mặt thịt khoảng 2 lòng tay là được. Nêm vào một ít muối, hạ bớt lửa, hầm giò heo trong 1 giờ cho thịt mềm, sau đó cho hoa chuối vào nấu chung, chế thêm nước sôi vào quá mặt thức ăn khoảng

2 lòng tay, nấu thêm 1 giờ nữa, nêm thêm nước mắm, đường, nếm lại cho vừa ăn. Khi thức ăn chín bỏ lá lốt cắt chỉ vào trộn đều, múc ra tô, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đây là món canh ngon, bổ dưỡng, phụ nữ sau khi sinh thường dùng sẽ được chắc bụng, lợi sữa; muốn sữa xuống nhiều nên thêm khoảng 10g thông thảo (thông thảo có bán ở hiệu thuốc Bắc).

- Cùng cách nấu trên, giò heo còn được nấu với đu đủ hườm (đu đủ mỡ vẹt), mít non hoặc trái sa kê, đều có tác dụng bổ huyết thông sữa.



ĐẦU GÀ NẤU KỶ TỬ

VẬT LIỆU:

- 7 cái đầu gà.
- 50g kỷ tử.
- 8 tép tỏi lớn.
- 3 muống xúp rượu gạo.
- 5 chén nước.
- Muối, đường.

CHUẨN BỊ:

- Hòa 1 muống xúp muối vào nước sạch, cho đầu gà vào ngâm 5 phút, dùng ngón tay chà bỏ nhớt dơ trong họng gà rửa lại nước sạch, để ráo.

- Kỷ tử đem rửa qua cho sạch bụi.
- Lột vỏ 8 tép tỏi lớn, đập giập.

CÁCH NẤU:

- Cho vào nồi: đầu gà + tỏi + kỷ tử + 3 muống xúp rượu gạo + 5 chén nước sạch. Bắc nồi lên bếp nấu đến khi nước trong nồi sôi bùng, vớt bỏ bọt, nêm vào một ít đường + muối, hạ nhỏ lửa hầm khoảng 1 giờ, nêm thêm chút bột ngọt, nêm lại cho vừa ăn, tắt bếp.

- Múc thức ăn ra tô rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Kỷ tử có vị ngọt, không mùi rất dễ ăn, kết hợp với tỏi và dầu gà để có một món ăn rất bổ và thơm ngon.

- Có thể thêm vào trong phần vật liệu một vài chân gà ác hoặc chân gà thường để tăng thêm vị bổ.

- Món ăn này có công dụng bồi bổ xương, gân, thận, tủy, thích hợp cho lứa tuổi trung niên, người già, nhất là phụ nữ trước và sau khi sinh, bồi bổ cho thai nhi phát triển tốt.



GÀ ÁC HẦM SA NHÂN

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác (gà mái).
- 200g đậu đen.
- 50g sa nhân đã bóc vỏ.

CHUẨN BỊ:

- Gà làm sạch, mổ bỏ bộ lòng.
- Đậu đen được ngâm qua đêm cho nở lớn.
- Sa nhân được đem rửa qua cho sạch bụi.

CÁCH HẦM:

- Lấy nồi đất cho hết các vật liệu vừa chuẩn bị vào nồi, đổ nước vào quá mặt thức ăn khoảng 3 lóng tay, bắc nồi lên bếp, nấu với lửa lớn.

- Sau khi nước trong nồi sôi bùng, hạ lửa thật nhỏ, đậy nắp và hầm thêm 3 – 4 giờ cho đậu và gà mềm như là được, nêm vào chút muối, bắc nồi ra khỏi bếp, dọn ăn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu đen vị ngọt tính bình, có công dụng trừ phong nhiệt, bổ gan, thận, bổ huyết.

- Sa nhân vị cay, tính ôn, có tác dụng hành khí, điều hòa tỳ vị giúp tiêu hóa được dễ dàng.

- Món ăn này dùng để bồi dưỡng cho phụ nữ có thai ở tháng thứ 7 trở lên (một tháng có thể dùng món này hai lần), thai khi hấp thụ được chất bổ dưỡng sẽ phát triển tốt. Sau khi sinh nếu dùng thường xuyên món ăn này mẹ sẽ mập mạnh, da dẻ mịn màng, con bú sữa mẹ sẽ bú khỏe dễ thương.



GÀ NẤU BIA

VẬT LIỆU:

- 1/2 con gà trống hoặc gà mái dầu khoảng 800g.
- 2 lon bia (333).
- 4 lát gừng.
- Muối, đường, tiêu, hành tím, nước tương, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng vừa ăn.
- Gừng + 3 củ hành tím đem băm nhuyễn, trộn chung với 1/2 muỗng cà phê muối + 2 muỗng xúp nước tương ngon, đem ướp vào gà để khoảng 30 phút.

CÁCH NẤU:

- Bắc chảo dầu lên bếp, dầu nóng, thả từng miếng gà vào chiên qua cho hơi vàng da là được. Vớt thịt gà ra một nồi khác.

- Nướng khoảng 3 củ hành tím cho vào nồi thịt gà, thêm một chút muối + đường, đổ 2 lon bia vào, bắc nồi gà lên bếp nấu, để bia sôi lên xong hạ nhỏ lửa. Nấu cho đến khi gà mềm, bia rút lại đủ dùng là được.

- Dọn thức ăn ra đĩa, dùng nóng với bánh mì hay cơm.

CÔNG DỤNG:

- Bia là một loại rượu nhẹ có công dụng gần như rượu, giúp máu huyết lưu thông, điều hòa khí huyết.

- Món ăn này có mùi vị đặc biệt, nhiều dinh dưỡng, phụ nữ đang mang thai ở tháng thứ 5 thường xuyên dùng món này để bồi dưỡng sẽ làm máu huyết thông nhuận, tăng trọng giúp thai nhi phát triển tốt. Sau khi sinh nên dùng món này để bồi bổ sẽ mau lại sức.



MÓN ĂN GIỮ SẮC ĐẸP NGĂN LÃO HÓA

ĐẬU HŨ CHỪNG TÔM THỊT

VẬT LIỆU:

- 1 cái ức gà.
- 200g tôm tươi.
- 2 bìa đậu hũ.
- 3 tai nấm đông cô.
- 1 quả trứng gà.
- 1 củ cà rốt.
- Đường, muối, tiêu xay, bột năng, hành tím.

CHUẨN BỊ:

- Ưc gà đem gỡ lấy thịt xắt hạt lựu.
- Tôm mua loại tôm sú hay tôm đất con lớn, bóc sạch vỏ, cắt hạt lựu.
- Đậu hũ đem trụng qua nước sôi.
- Nấm đông cô ngâm vào nước cho nở lớn, rửa thật sạch, đem cắt hạt lựu.

- Cà rốt gọt sạch vỏ, cắt sợi, sau đó cắt khúc ngắn 2cm.

- Lấy 1 miếng gừng cỡ đốt ngón tay cái, gọt sạch vỏ, giã nhuyễn, hòa với 1/2 chén nước, lọc lấy nước, bỏ bã.

CÁCH CHƯNG:

- Trộn đậu hũ bóp nhuyễn + tôm + thịt gà + nấm đông cô + cà rốt + trứng gà + 1/2 muỗng muối + 1/2 muỗng đường + 1/2 muỗng cà phê tiêu xay + 2 củ hành tím băm nhỏ, vừa trộn vừa rây bột năng để các vật liệu trên kết lại với nhau.

- Lấy một đĩa sâu lòng, cho hỗn hợp trên vào đĩa ém thật chặt xong đem hấp, sau 10 phút đổ chén nước gừng vào hấp thêm 10 phút nữa là được. Dọn nguyên đĩa thức ăn ra bàn, dùng nóng với cơm hay bánh mì đều ngon.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn kết hợp trứng + tôm + thịt + đậu hũ + đều là những vị có tính bổ dưỡng nhưng không nhiều chất béo, món ăn này có lợi cho phụ nữ, giúp cơ thể khỏe mạnh, da dễ tươi hồng, ngăn lão hóa.

- Đây là món ăn nhẹ, có lợi cho tiêu hóa.



CHẢ GIÒ HỦ KY

VẬT LIỆU:

- 200g thịt nạc dăm.
- 2 trứng gà.
- 100g giá sống.
- 1 tấm tàu hủ ky.
- Hành lá, tỏi, tiêu, đường, muối, ngò rí, dầu ăn.
- Bột mì, bột năng.

CHUẨN BỊ:

- Tàu hủ đem vẩy nước cho mềm, cắt thành từng miếng hình vuông có cạnh 7cm, khi chưa dùng nên dẩy bằng lá chuối, có độ ẩm tàu hủ ky sẽ mềm, khi gói được dễ dàng hơn.
- Thịt nạc dăm đem băm nhuyễn hay xắt sợi nhỏ.
- Giá đem nhặt bỏ đuôi, rửa sạch để ráo.
- Trứng gà đập vào chén, đánh tan để sẵn.

CÁCH LÀM:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn, dầu nóng bỏ cộng hành trắng + 3 múi tỏi băm nhỏ vào xào thơm. Kế đó trút thịt xắt chỉ vào xào chung, thịt vừa săn nêm 1/2 muỗng cà phê muối + giá sống, trộn đều. Xong đổ thêm chén trứng gà, vừa đổ vừa phải trộn thật nhanh tay cho trứng

lăn đều vào giá và thịt, rắc thêm ít tiêu + lá hành xắt nhỏ, khi hỗn hợp này chín không dính bết vào chảo là được. Bắc chảo ra khỏi bếp, dàn rộng hỗn hợp này ra cho mau nguội.

- Lấy từng lá tàu hủ ky, múc hỗn hợp trứng vịt vào, cuộn tròn miếng hủ ky (cách cuộn như cuộn chả giò) sau đó hòa 1 muống cà phê bột năng + 2 muống cà phê bột mì + một ít nước, quây cho hỗn hợp này có độ sệt, nhúng 2 đầu của cuộn chả giò vào bột xong thả vào chảo dầu đã bắc sẵn trên bếp, chiên vàng giòn là được.

Lưu ý: Chảo dầu sau khi sôi phải giảm lửa mới thả chả giò hủ ky vào chiên, để tàu hủ ky và nhân cùng chín đều. Với cách làm như trên, phần nhân có thể thay đổi theo ý thích, có thể thêm nấm rơm thay cho giá hoặc thêm tôm, cá... nhưng dùng với tàu hủ ky, nhân phải xào cho chín sơ mới gói để khi chiên không bị rách, vỡ.

CÔNG DỤNG:

- Tàu hủ ky là sản phẩm làm từ đậu nành, có thành phần dinh dưỡng cao và rất có ích cho sắc đẹp của phụ nữ.

- Món chả giò hủ ky được kết hợp bởi thịt + trứng + giá + tàu hủ ky đều là những món vị bồi bổ cho cơ thể, giúp máu huyết lưu thông, da dẻ tươi hồng, ngăn nếp nhăn xuất hiện sớm.



NẤM XÀO HỦ KY

VẬT LIỆU:

- 1 tấm tàu hủ ky.
- 4 tai nấm đông cô.
- 300g nấm rơm.
- 5 tai nấm mèo đen.
- Tỏi khô, muối, đường, nước tương, dầu ăn, bột năng.

CHUẨN BỊ:

- Tàu hủ ky đem ngâm vào nước cho mềm rồi cắt thành từng miếng vuông cạnh 5cm, thả tàu hủ ky vào chiên hơi nở và có màu vàng, vớt ra để ráo dầu.

- Nấm đông cô ngâm vào nước cho nở, bóp rửa sạch xong vắt ráo nước, cắt mỗi tai làm đôi.

- Nấm rơm lựa mua những tai nấm nhỏ như trái nhãn, cắt bỏ chân, cạo sạch bột phần đen bên ngoài, ngâm nấm trong nước muối độ 5 phút, xả lại nước lạnh để ráo.

- Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch xong cắt miếng nhỏ.

- Hòa 1/2 muỗng cà phê bột năng với 1/2 chén nước, khuấy tan để sẵn.

CÁCH XÀO:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào 3 muỗng xúp dầu ăn, dầu nóng đập giập 5 múi tỏi thả vào xào thơm. Cho tiếp nấm đông cô, đảo

vài lần rồi bỏ tiếp nấm rơm + nấm mèo vào, xào các thứ này một lúc sẽ nêm một ít muối + 2 muỗng cà phê đường + 1/2 chén nước lạnh. 10 phút sau bỏ tàu hủ ky vào trộn chung với các thứ trong chảo, khi tàu hủ ky thấm nước gia vị sẽ nêm nếm lại cho vừa ăn.

- Sau cùng chế chỗ bột năng vào, đảo đều cho nước bột chín sánh là được. Bắc chảo ra khỏi bếp, múc thức ăn dọn dùng nóng với cơm hoặc bánh mì.

CÔNG DỤNG:

- Nấm rơm là loại nấm rất thông dụng để nấu các món chay hoặc mặn, nấm có vị ngọt, tính bình, có khả năng sinh nhiệt thấp, bổ cơ thể tăng lực.

- Nấm mèo còn gọi là mộc nhĩ. Có nhiều loại nấm mèo như nấm mèo trắng, nấm mèo đen, nấm mèo một mặt đen một mặt xám. Nấm mèo có công dụng bổ tỳ vị, mát gan, sáng mắt, ích khí cường bì.

- Nấm đông cô: So với hai loại nấm trên, giá trị nấm đông cô cao hơn hẳn, vì thế giá cả cũng cao hơn. Nấm đông cô có vị ngọt và thơm, trong nấm đông cô có nhiều tiền sinh tố D, thường dùng nấm đông cô sẽ đề phòng được cảm mạo, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, viêm gan mãn tính.

- Món ăn này có công dụng bồi bổ sức khỏe, bổ máu, giúp máu huyết lưu thông, tươi nhuận da thịt, chống mập và có khả năng giảm cholesterol trong máu.

CẬT HEO NẤU CÂU KỶ

VẬT LIỆU:

- 1 cặp cật heo.
- 100g lá câu kỷ.
- Hành tím, muối, đường, nước mắm, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Cật heo đem xẻ đôi, lạng bỏ phần hoi ở giữa, ngâm cật heo trong nước muối khoảng 5 phút, sau đó vớt ra để ráo, xắt thành từng miếng mỏng. Ướp cật heo với hai củ hành tím xắt mỏng + chút muối + chút tiêu.

- Mua một bó rau câu kỷ (loại rau này có bán ở các cửa hàng rau của người Hoa), nhặt lấy những lá non, rửa rau thật sạch để ráo.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi 1/2 lít nước, đặt nồi lên bếp nấu cho thật sôi, trút cật heo vào quậy đều. Để cật heo sôi khoảng 30 phút, vò lá rau câu kỷ thả vào, bắc nồi ra khỏi bếp, nêm vào một ít nước mắm + đường, quậy thêm lần nữa xong múc canh ra tô, rắc thêm ít tiêu dùng nóng. Món ăn này có thể dùng trong bữa ăn phụ hoặc làm món canh trong mâm cơm đều được.

CÔNG DỤNG:

- Theo nguyên tắc của Trung y “dĩ hình, bổ hình” (ăn gì bổ

nấy), ăn cật heo cũng như cật của các con vật khác có công dụng bổ cật, giúp cho vùng xương gân ở thắt lưng được linh hoạt hơn.

- Rau câu kỷ có vị ngọt hơi đắng như rau má, loại rau này có công dụng nhuận phổi, mát gan, bổ thận ích tinh, trợ dương, làm sáng mắt.

- Món ăn trên đây tuy đơn sơ nhưng có công dụng rất tốt cho gan và thận. Người trung niên nếu thường bị hoa mắt, ù tai, nhức mỏi vùng thắt lưng, thường tiểu đêm nên dùng món ăn này để bổ thận và chữa trị.

- Người vừa qua cơn bệnh nặng hoặc phụ nữ vừa sinh xong mất sức, thường bị ù tai, chóng mặt, hoa mắt ra nhiều mồ hôi dùng món canh này để bồi bổ rất tốt.



ỚT XANH XÀO THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

- 2 bìa đậu hũ trắng.
- 300g ức gà.
- 200g đậu phộng sống.
- 100g ớt xanh Đà Lạt.
- 1 củ hành tây.
- Nước tương, muối, đường, rượu thơm, dầu ăn.
- gừng già, tỏi khô, tiêu.

CHUẨN BỊ:

- Đậu phộng ngâm qua đêm cho nở lớn, hôm sau đem rửa sạch, hầm đậu với lửa nhỏ cho đậu thật mềm.

- Đậu hũ trắng đem rửa sạch, ướp vào đậu một ít muối + tiêu xay + 1 muỗng xúp rượu thơm. Sau khi ướp được 15 phút, đem chiên đậu vàng đều hai mặt, vớt ra.

- Dầu còn trong chảo múc bớt ra, đập vài múi tỏi thả vào chảo phi thơm. Cho tiếp 3 muỗng xúp nước tương + 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng xúp rượu thơm + 1/2 chén nước lạnh, bỏ đậu vào rim cho thấm gia vị, để đậu nguội, cắt hạt lựu.

- Ức gà cắt hạt lựu, ướp một chút muối + một ít tiêu.
- Ớt xanh Đà Lạt xẻ bỏ ruột và hạt, cắt hạt lựu như đậu hũ.

- Gừng đem gọt sạch vỏ, mài củ gừng trên tấm thiếc có đục lỗ (giống cách mài khoai mì) để lấy 1 muống cà phê gừng vụn.

CÁCH XÀO:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muống xúp dầu ăn, đập 5 tép tỏi cho vào xào thơm, trút thịt gà vào xào cho thịt săn lại, bỏ tiếp đậu phộng vào xào chung, nêm 3 muống xúp nước tương + 1 muống cà phê đường + 1 muống cà phê gừng + vài muống xúp nước dùng hoặc nước lạnh. Liệu chừng thịt gà và đậu phộng đã thấm gia vị, cho hành tây + ớt xanh vào trộn chung, ớt và hành vừa chín tái sẽ bắc chảo ra khỏi bếp.

CÔNG DỤNG:

- Đậu hũ trắng (được chế biến từ đậu nành) kết hợp với đậu phộng + thịt gà + ớt xanh + hành tây... tạo nên một món ăn nhiều dinh dưỡng, điều hòa tỳ vị giúp máu huyết được thông nhuận, da dễ tươi hồng, ngăn được lão hóa.

- Món ăn này giúp phụ nữ dưỡng nhan, tránh gây nếp nhăn.



BÁNH FLAN NƯỚC DỪA

VẬT LIỆU:

- 5 quả trứng gà ta.
- 250ml sữa tươi.
- 150g đường cát trắng.
- 1 củ gừng nhỏ.
- 1 khuôn bánh.

CHUẨN BỊ:

- Trứng đem đập hết ra tô lớn.
- Gừng gọt sạch vỏ, cắt nhỏ, giã nát. Hòa gừng với 2 muống xúp nước lạnh, vắt bỏ bã chỉ lấy nước.
- Lấy khuôn bánh bằng nhôm có chiều cao 8cm, đường kính 15cm. Múc vào khuôn 2 muống cà phê đường cát trắng, đặt khuôn lên bếp, thắp cho đường chảy ra có màu vàng nâu (làm như cách thắp nước màu dùng để kho cá), lấy khuôn ra khỏi bếp xoay đều khuôn cho nước đường bám đều theo thành khuôn, để nguội.

CÁCH LÀM:

- Cho vào tô trứng hết lượng đường còn lại + 2 muống xúp nước gừng, chế từ từ sữa tươi vào, vừa chế vừa dùng đũa đánh cho trứng tan và hòa đều vào sữa. Khi lòng đỏ, lòng trắng

trứng và đường đã tan thì đổ vào khuôn đem hấp chín. Trong thời gian hấp thường xuyên mở nắp xúng cho hơi nước thoát ra, hấp khoảng 15 phút dùng tăm xăm vào bánh để thử, nếu tăm khô là bánh đã chín.

- Lấy khuôn bánh ra để nguội, úp ngược khuôn bánh ra đĩa, đem ướp lạnh ăn rất ngon.

CÔNG DỤNG:

- Trứng gà có thành phần dinh dưỡng cao, gồm các vitamin B1, B2, PP, A, D. Lòng đỏ trứng gà có công dụng bổ tỳ vị, dưỡng huyết, dưỡng âm.

- Sữa tươi có đầy đủ các chất dinh dưỡng và dễ tiêu hóa nhất.

- Nước gừng có công dụng gây hưng phấn thần kinh, kích thích tiêu hóa, tạo mùi thơm cho món ăn.

- Món bánh flan nước gừng thơm ngon và bổ dưỡng dùng được cho mọi lứa tuổi, thường xuyên dùng món này máu huyết sẽ lưu thông tốt, da dễ hồng hào tươi mịn, mạnh cơ bắp, tăng sức lực.



CHÈ ĐẬU NGỰ NHÃN NHỤC

VẬT LIỆU:

- 500g đậu ngự tươi.
- 100g nhãn nhục.
- 300g đường cát trắng.

CHUẨN BỊ:

- Đậu ngự tươi đem lột sạch vỏ từng hạt, nấu nước thật sôi thả đậu vào luộc khoảng 10 phút, xả lại nước sạch để ráo.

- Nhãn nhục đem bỏ vào nước sôi, quậy cho nhãn tới ra từng trái và sạch bụi bẩn, vắt ráo nước.

- Cho vào nồi một ít nước, nấu nước sôi thả đậu ngự vào, nấu với lửa nhỏ cho đến khi đậu vừa nở thì cho đường vào, canh chừng khi đường tan và thấm vào đậu thì bỏ nhãn nhục vào nấu chung, nếm lại cho vừa ăn, bắc nồi chè ra khỏi bếp.

Lưu ý: Đậu ngự tươi nấu rất mau chín, vì vậy phải chú ý độ lửa, nếu nước sôi quá sẽ làm đậu nát. Chè nấu khéo là hạt đậu khi dọn lên vẫn còn nguyên hạt, khi ăn đậu tan ngay trong miệng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu ngự ngày xưa người ta chỉ dùng để nấu chè cho vua dùng nên có tên là đậu ngự. Hạt đậu to cỡ đầu ngón tay cái, mình dẹp, vị đậu ngọt, thơm, khi nấu chín hạt đậu mềm bở như

hạt sen.

- Món chè đậu ngự nhãn nhục có tác dụng dưỡng tim, bổ thận, tăng trí nhớ, giúp máu huyết lưu thông tốt, da thịt hồng hào.



RAU CÂU BÍ ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 250g bí đỏ sấp.
- 10g bột rau câu (agar).
- 100g đường.
- Tinh dầu lá dứa.
- 1 khuôn nhôm hình vuông có cạnh 14cm, cao 5cm.

CHUẨN BỊ:

- Bí đỏ gọt sạch vỏ, cắt miếng xong hấp chín, tán hoặc xay nhuyễn mịn.

- Ngâm bột agar trong một chén nước lạnh khoảng 30 phút cho bột nở.

CÁCH LÀM:

- Cho vào nồi 2 chén nước, bắc lên bếp nấu sôi, đổ agar vào, để lửa vừa cho nước sôi nhẹ tan rau câu là được. Tiếp theo cho đường vào nấu chung, đường tan cho vào nồi rau câu 3 giọt tinh dầu lá dứa, tắt bếp.

- Múc rau câu vào tô bí đỏ đã xay nhuyễn, đổ đến đâu quậy đều đến đó cho rau câu và bí đỏ lẫn vào nhau, sau đó đem rót hỗn hợp này vào khuôn nhôm, để thật nguội đem ướp lạnh.

- Khi nào dùng thì lấy rau câu ra cắt miếng vừa ăn.

Gợi ý: Với cách làm như trên, có thể thay thế bí đỏ bằng đậu xanh, khoai mỡ, trái bơ hay sầu riêng.

CÔNG DỤNG:

- Agar là bột rau câu làm từ rong biển có công dụng giải nhiệt, hành thủy, chữa kết hạt, bấu cổ.

- Rau câu bí đỏ có công dụng bồi bổ cơ thể, giúp tiêu hóa tốt, da dẻ tươi mịn. Món ăn này có lợi cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi.



MÓN ĂN BỒI BỔ CƠ THỂ

CANH CÁ DIẾC THÌ LÀ

VẬT LIỆU:

- 1 con cá diếc khoảng 700g.
- 2 lát gừng.
- 1 miếng trần bì.
- 2g hạt thì là.
- Hành lá, muối, đường, nước mắm.

CHUẨN BỊ:

- Cá mua về làm sạch, moi bỏ ruột.
- Lấy miếng vải mỏng gói gọn trần bì (đã ngâm và cạo sạch lớp trắng), gừng và hạt thì là nhét vào bụng cá.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi 1/2 lít nước, bắc nồi lên bếp nấu cho nước sôi, bỏ cộng hành trắng vào nấu cho có mùi thơm, nêm vào một ít muối, thả cá vào nấu chung. Nước sôi lại sẽ giảm bớt lửa, nấu thêm khoảng 30 phút, nêm thêm một ít đường + nước mắm, nếm lại cho vừa ăn, bắc nồi ra khỏi bếp.

- Múc canh ra tô rắc thêm tiêu, hành lá cắt nhỏ, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Hạt thì là có công dụng làm tăng hương vị các món ăn, kích thích tiêu hóa, lợi sữa. Thường trong các món canh cá, cua, tôm vẫn dùng rau thì là làm gia vị. Hạt thì là có bán ở các cửa hàng gia vị để nấu cà ri của người Ấn Độ, người Hoa. Cũng có thể tìm mua hạt thì là ở các cửa hiệu thuốc Bắc.

- Món canh cá diếc thì là có giá trị dinh dưỡng cao, giúp ích khí, cường bì, ấm tỳ vị.

- Người thường bị lạnh bao tử, đau bụng âm ỉ, miệng nhạt, biếng ăn hoặc ăn khó tiêu, bụng bị sinh, no hơi nên dùng món canh trên để bồi bổ và trị liệu sẽ có kết quả.



GÀ ÁC CHUNG THẢO QUẢ

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác trống khoảng 300g.
- 3g trần bì.
- 3g gừng già.
- 6g tiêu hột.
- 5g thảo quả.
- Nước tương, muối vừa đủ.

CHUẨN BỊ:

- Gà ác làm sạch, mổ bỏ hết bộ lòng, dội lại nước sạch, úp gà vào rổ cho ráo nước sau đó chặt gà thành miếng vừa ăn.
- Trần bì (vỏ quýt khô) ngâm vào nước trong 5 phút, rửa và cạo sạch lớp trắng ở mặt trong vỏ quýt, cắt thành sợi.
- Gừng già gọt vỏ, xắt lát mỏng.
- Tiêu hột và thảo quả rang sơ cho giòn sau đó giã nát.
- Ướp thịt gà với các gia vị trên, thêm 2 muỗng xúp nước tương + một ít muối, để khoảng 20 phút cho thịt thật thấm.

CÁCH LÀM:

- Lấy một thố nhỏ, bỏ thịt gà đã ướp vào thố, đậy kín miệng xong cho vào xửng hấp cách thủy khoảng 30 phút là gà chín.

- Món này dùng nóng khi đang đói bụng rất ngon.

CÔNG DỤNG:

- Thịt gà ác có công dụng bổ dưỡng, kết hợp với trần bì có mùi thơm, gừng già, thảo quả, tiêu có tính ấm, tạo nên một món ăn ngon và bổ dưỡng.

- Món ăn này chủ trị bao tử đầy hơi, cơ thể bị hàn, hư nhược, biếng ăn, mất sức.

Lưu ý: Có thể dùng gà trống thường thay cho gà ác. Những người sau khi bị bệnh thương hàn, cảm mạo thì không nên dùng món này.



GÀ ÁC TIỀM HUỖNH KỲ

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác trống độ 500g.
- 50g huỳnh kỳ.
- 3 tép hành lá.
- 1 củ gừng 20g.
- 1 lít nước cốt gà.
- Muối, tiêu, rượu đế.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem làm sạch, mổ bỏ bộ lòng, cắt rời 2 chân gà, lột bỏ lớp da mỏng bên ngoài, sau đó dồn chân vào bụng gà.
- Huỳnh kỳ rửa qua cho sạch bụi.
- Rửa sạch phần cọng hành trắng, cắt thành đoạn ngắn.
- Gừng đem gọt sạch vỏ, cắt thành lát mỏng.

CÁCH TIỀM:

- Lấy một nồi đất (nồi tay cầm) bỏ gà + huỳnh kỳ + gừng + hành lá + 1 lít nước cốt gà (là nước hầm từ xương gà, đầu, cổ cánh gà hoặc nước luộc gà).

- Bắc nồi gà lên bếp nấu với lửa lớn cho nước trong nồi sôi bùng lên, nêm muối + tiêu + 1 chung rượu đế (khoảng 2

muỗng xúp), sau đó giảm bớt lửa để nước trong nồi chỉ vừa sôi nhẹ, đậy kín nắp và hầm trong 3 giờ cho gà chín rục là được.

CÔNG DỤNG:

- Huỳnh kỳ hay còn gọi là bắc kỳ là một vị thuốc dùng để bổ khí, có vị hơi ngọt, dễ uống, huỳnh kỳ còn có công dụng làm mạnh tỳ vị, sinh huyết, hoạt huyết.

- Món ăn này kết hợp gà ác với huỳnh kỳ có công dụng bổ dưỡng cho người vừa qua cơn bệnh nặng, người bị hư tổn, quá sức, phụ nữ ra nhiều huyết trắng hoặc bị ung nhọt ghẻ.



GÀ ÁC TIÊM SÂM QUY

VẬT LIỆU:

- 1 con gà mái.
- 15g nhân sâm.
- 15g đương quy.
- Một ít muối.

CHUẨN BỊ:

- Gà ác đem làm sạch, mổ bỏ bộ lòng.
- Nhân sâm và đương quy rửa qua cho sạch bụi.

CÁCH LÀM:

- Cho gà ác vào một thố nhỏ, đổ nước vào quá mình gà,ậy kín nắp thố, đem chưng cách thủy trong 2 giờ cho chân gà chín rục, kế đó rút bỏ xương gà, cho đương quy và nhân sâm vào đây kín nắp thố, chưng thêm 1 giờ nữa là được, nêm vào một chút muối trước khi bắc nồi ra khỏi bếp.

- Món này được dùng nóng khi đói bụng.

CÔNG DỤNG:

- Đương quy có công dụng bổ huyết, hoạt huyết, giúp điều kinh, thông huyết.

- Nhân sâm là vị thuốc đại bổ nguyên khí, tăng sức lực, ích khí, sinh huyết, bổ tinh, thêm tủy.

- Món ăn có công dụng ôn trung, bổ huyết, ích khí, sinh huyết, tăng lực.

- Người ốm yếu, da xanh vàng, hay chóng mặt, hoa mắt, tứ chi mỏi mệt, biếng ăn hoặc sau khi bệnh nặng, thiếu máu thường dùng món ăn này để trị liệu và bồi dưỡng sẽ có kết quả.

- Phụ nữ kinh nguyệt không đều, đau bụng khi hành kinh hoặc mới sinh xong mất máu, mất sức đều nên dùng món ăn này để phục hồi sức khỏe.



GÀ UM DẦU MÈ

VẬT LIỆU:

- 500g thịt gà mái dầu.
- 3 muống xúp dầu mè.
- 10g gừng già.
- 2 chén nước dùng.
- 250ml rượu gạo.
- Muối bột vừa đủ.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng vừa ăn.
- Gừng gọt sạch vỏ, cắt miếng mỏng.
- Nước dùng ở đây có thể là nước hầm từ đầu, cổ cánh gà, nước luộc gà hay nước pha bột xúp gà.

CÁCH LÀM:

- Bắc chảo lên bếp, cho vào chảo 3 muống xúp dầu mè (loại dầu mè màu đen) để dầu nóng, thả gừng xắt lát vào xào thật thơm. Trút gà vào xào tiếp cho thịt gà săn lại, nêm vào chút muối + 3 chén nước dùng + rượu gạo. Khi nước trong chảo đã sôi mạnh, vớt bỏ bột sau đó hạ bớt lửa, đậy nắp chảo, um cho đến khi thịt gà mềm là được. Món ăn được dùng nóng.

Lưu ý: Để món ăn hấp dẫn hơn có thể ướp thịt gà với gia

vị như hành, tỏi, tiêu, rượu thơm,...

CÔNG DỤNG:

- Món gà um dầu mè có công dụng bổ dưỡng, bổ gan thận, dưỡng huyết. Người hay bị chóng mặt, hoa mắt, đại tiện táo bón nên thường xuyên dùng món này.



MÓNG HEO HÂM TÁO

VẬT LIỆU:

- 3 cái móng heo.
- 40g đường quy.
- 100g kỷ tử.
- 10 trái táo tàu đen.
- 1/2 chén rượu gạo.
- Muối, đường.

CHUẨN BỊ:

- Mua 3 cái móng heo, mỗi móng dài khoảng 8cm, đập lột phần móng, cạo rửa sạch, để ráo, sau đó chặt mỗi móng làm đôi theo chiều dọc để có được 6 miếng.

- Đường quy, kỷ tử rửa qua cho sạch bụi.
- Táo tàu đen đem rửa sạch, xẻ bỏ hạt.

CÁCH HÂM:

- Bỏ móng heo vào một nồi đất, đổ nước ngập vừa móng heo khoảng 1cm, hầm với lửa nhỏ. Cùng lúc đó cho các vị thuốc vào siêu đất, đổ vào 2 chén rượu nước, sắc lại còn 1 chén.

- Đổ chén thuốc vừa sắc vào nồi móng heo, thêm 1/2 chén rượu gạo (khoảng 4 muỗng xúp), một ít muối và đường cát, hầm tiếp với lửa nhỏ khoảng 2 giờ là được.

- Món này được dùng nóng, khi mức món ăn để trình bày nên vớt vài trái táo và một ít trái kỷ tử sắp xếp cho đẹp mắt.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn trên có công dụng bồi bổ máu huyết, tăng lực, tăng trọng, da thịt tươi nhuận. Người suy nhược cơ thể, hay chóng mặt, hoa mắt, nhức đầu hoặc vừa qua cơn bệnh nặng, phụ nữ mới sinh xong nên dùng món này để bồi bổ.

- Phụ nữ và người lớn tuổi dùng món ăn này rất tốt.



BAO TỬ DỒN SÂM

VẬT LIỆU:

- 1 bao tử heo.
- 10g nhân sâm.
- 6g trần bì.
- 100g da heo.
- 300g gạo tằm thơm.

CHUẨN BỊ:

- Bao tử heo đem rửa nhiều lần với muối + giấm cho sạch cả trong và ngoài.
- Trần bì đem ngâm vào nước cho mềm, cạo bỏ lớp vỏ trắng.
- Da heo cạo rửa sạch, cắt hạt lựu.
- Nhân sâm cắt lát mỏng.

CÁCH LÀM:

- Bao tử để ráo, trộn đều gạo tằm + nhân sâm + da heo + trần bì + 1/2 muỗng cà phê muối dồn vào bao tử, sau đó dùng kim chỉ may kín miệng.

- Bỏ bao tử vào một thố lớn, chế nước dừa tươi vào ngập bao tử, nêm vào 3 muỗng xúp nước tương ngon + một ít muối, đậy kín nắp thố đem chưng cách thủy. Thăm chừng bao tử chín mềm là được.

- Món này dùng nóng khi đói bụng.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn này kết hợp với các vị có tính bổ dưỡng như nhân sâm, gạo, bao tử, lại thêm trần bì có mùi thơm và trợ tiêu hóa nên có công dụng bổ nguyên khí, tăng lực, điều lý cơ năng của bao tử.

- Thường dùng món ăn trên sẽ tránh được tình trạng suy nhược cơ thể chống lão hóa, đem lại sự tươi nhuận mịn màng cho làn da.



ĐUÔI HEO HẦM SẴN DÂY

VẬT LIỆU:

- 1 đuôi heo cùng xương khoảng 600g.
- 500g sắn dây.
- Củ hành tím, muối, nước mắm, đường, tiêu, hành lá, ngò rí.

CHUẨN BỊ:

- Chặt phần xương phía trên đuôi heo, đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng. Đuôi heo cạo sạch lông, chặt khúc ngắn.
- Củ sắn dây đem gọt vỏ ngoài, cắt thành miếng vuông như bao diêm.

CÁCH NẤU:

- Cho xương và đuôi heo vào nồi, đổ một lượng nước vừa dùng, bắc nồi lên bếp, đợi cho nước sôi, vớt bỏ sạch bọt. Nêm vào xương một chút muối, hạ bớt lửa, hầm xương trong 1 giờ thì cho thêm củ sắn dây + 5 củ hành tím đã nướng chín + 2 muỗng xúp nước mắm ngon + 1 muỗng cà phê đường, hầm thêm 1 giờ nữa, nêm nếm lại thấy vừa ăn là được.

- Múc canh ra tô, bỏ hành ngò và rắc thêm tiêu dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Sắn dây hay còn gọi là cát căn, thường có bán củ sống ở

cửa hàng rau củ, sắn dây có vị ngọt, tính mát, sinh tân, giải nhiệt.

- Sắn dây nấu với đuôi heo có công dụng bồi bổ sinh lực, người thường đau lưng, nhức vai, suy nhược, tinh thần uể oải, thường hay tiểu đêm, tỳ thận hư nên dùng món ăn này.

- Đuôi heo còn có thể hầm với củ sen, với phân lượng xương đuôi như trên cần 500g củ sen gọt sạch vỏ cắt khúc xong đập cho củ sen hơi nứt ra là được. Đuôi heo hầm củ sen nấu với thời gian thật lâu có công dụng bổ huyết chữa hư nhược.

- Đuôi heo nấu với đậu đen, với phân lượng xương đuôi như trên cần 300g đậu đen (đậu được rang cho có mùi thơm). Món ăn này có công dụng bổ thận trị đau lưng nhức mỏi ở người lớn tuổi.



CÁ TRÊ CHƯNG NHÂN NHỤC

VẬT LIỆU:

- 1 con cá trê khoảng 500g.
- 10g nhân nhục.
- 10g hoài sơn.
- 10g kỷ tử.
- 1 lát gừng già.
- Muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Mua cá trê đồng vàng bụng, sau khi làm thật sạch cắt cá thành từng khoanh có bề dày 3cm.

CÁCH NẤU:

- Cho vào thố hoài sơn + kỷ tử + nhân nhục + một ít muối, đổ một lượng nước vào ngập mặt khoảng 2cm, đậy nắp thố đem chưng cách thủy 3 giờ là được.

CÔNG DỤNG:

- Cá trê ngoài thành phần dinh dưỡng cao còn có công dụng bổ gan, bổ thận.

- Hoài sơn giúp sinh cơ bắp, trị di tinh.
- Nhân nhục giúp trợ tim, bảo vệ tâm khí giúp mạnh tỳ vị.

- Kỷ tử có công dụng bổ gan, thận, làm sáng mắt, trị đau lưng.

- Món cá trê chưng nhũn nhục có công dụng bổ dưỡng cơ thể, dùng thường xuyên sẽ tốt cho gan, bổ thận, sáng mắt, không bị nhức mỏi xương tủy cũng như bắp thịt. Phụ nữ sau khi sinh bị mất ngủ, cơ thể suy nhược máu huyết lưu thông kém nên dùng món ăn này để bồi dưỡng.



CANH CÁ LINH NẤU LÁ DẤM

VẬT LIỆU:

- 500g cá linh.
- 100g cà chua chín.
- 200g lá dấm.
- Nước mắm, muối, đường, hành tím.
- Rau om, ngò gai.

CHUẨN BỊ:

- Cá linh làm thật khéo để cá không bị vỡ nát, rửa cá sạch, để ráo. Ướp vào cá 3 muỗng xúp nước mắm + chút tiêu + 3 củ hành tím xắt mỏng, trộn đều cho cá thấm, ướp khoảng 30 phút sẽ đem nấu canh.

- Lá dấm có hình dạng giống như lá khoai mì nhưng cuống ngắn có màu tím. Cây lá dấm mọc hoang rất nhiều ở miền đồng quê, lá dấm có vị chua như lá me, lá cây cóc, lá vang,... Rửa sạch lá dấm, để ráo nước.

- Cà chua rửa sạch, cắt múi, vắt bỏ hạt.

CÁCH NẤU:

- Cho vào nồi 1 lít nước, bắc nồi lên bếp nấu sôi, trút chỗ cá linh đã ướp vào nấu. Đợi nước sôi lại sẽ thả cà chua vào nấu chung, nêm thêm một ít muối + đường. Liệu chừng cá chín,

nêm nếm canh lại cho vừa ăn, tiếp đó lấy lá dấm vò nhẹ thả vào nồi canh, trộn cho lá dấm chìm xuống, tắt bếp.

- Múc canh ra tô, cho rau om, ngò gai xắt nhỏ, rắc thêm tiêu dọn ăn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Lá dấm là một loại rau có công dụng giải nhiệt, giải khát, mát gan, thông tiểu.

- Món canh này kết hợp cá linh + cà chua + lá dấm tạo nên một món canh ngon, có công dụng bổ huyết, thông nhuận máu huyết. Vị chua của lá dấm giúp ăn ngon miệng, giải khát, giải nhiệt cho cơ thể.



CANH CÁ TRÊN

VẬT LIỆU:

- 200g cá trên.
- 100g đậu đen.
- 6 trái táo đỏ.
- 3 tép hành lá.
- 2 lát gừng già.
- Muối, đường, rượu gạo, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Cá trên lựa mua loại cá nhỏ, chỉ dài khoảng gang tay là được, làm cá thật sạch, ướp vào cá chút muối.

- Đậu đen đem rang qua cho có mùi thơm, sau đó đem rửa sạch bụi bẩn. Ngâm đậu trong một tô nước sạch khoảng 1 giờ sẽ đem nấu (nấu luôn cả nước ngâm đậu).

- Táo tàu đỏ ngâm vào nước cho nở lớn, rửa sạch, xé bỏ hạt.

- Cọng trắng hành lá cắt nhỏ, để sẵn.

CÁCH NẤU:

- Cá trên đem chiên qua cho cá hơi vàng là được.

- Lấy nồi đất, đổ hết tô đậu đen vào nồi bắc lên bếp, đun

kín nắp, nấu với lửa thật nhỏ, nấu cho đến khi đậu nứt vỏ, châm thêm một tô nước lạnh vào.

- Chờ cho nước trong nồi sôi lại, bỏ cá + táo tàu + 2 lát gừng + hành + một ít muối + một ít đường + 1/2 chén rượu gạo, nấu thêm 30 phút, nêm canh vừa dùng là được.

CÔNG DỤNG:

- Táo tàu có vị ngọt, tính ấm, nhuận tâm phế, bổ tỳ vị.
- Gừng có vị cay, tính ấm, lợi tỳ vị.
- Đậu đen có vị ngọt, tính bình, bổ thận, bổ huyết, bổ gan, trừ phong thấp cước khí.

- Món ăn được kết hợp với những vị trên có công dụng bổ thận, trừ phong thấp. Người hay bị đau nhức xương khớp, bị chuột rút, nhức bắp thịt ở chân, bao tử bị lạnh, đầy hơi nên thường xuyên dùng món canh cá trên để chữa trị.



CÁ TRẮM NẤU MƯỚP ĐẮNG

VẬT LIỆU:

- 1 con cá trắm 600g.
- 500g mướp đắng.
- 2 lát gừng sống.
- Hành lá, muối, nước mắm, tiêu bột.

CHUẨN BỊ:

- Cá trắm đem làm sạch, bỏ ruột, khứa cá làm đôi.
- Mướp đắng (khổ qua) rửa sạch, xẻ bỏ hạt, dùng dao bào bào lát mỏng.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi một lượng nước vừa đủ, nấu cho nước sôi, bỏ vào cộng hành trắng cắt nhỏ, nêm thêm 1/2 muống cà phê muối + 2 lát gừng già, đợi cho nước trong nồi có mùi thơm sẽ thả cá vào nấu chín. Kế đó thả mướp đắng vào, trộn cho mướp đắng lẫn vào cá, nêm thêm 1 muống xúp nước mắm ngon + lá hành xắt nhỏ + nén lại cho vừa ăn, tắt bếp.

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

Lưu ý: Nấu theo cách này canh không bị đắng. Nếu muốn ăn đắng thì sau khi bỏ mướp đắng vào để canh sôi lại vài lần là được.

CÔNG DỤNG:

- Mướp đắng vị đắng, tính lạnh, có công dụng giải nhiệt, làm mát máu, bổ tim gan, sáng mắt.

- Món canh cá trắm nấu mướp đắng có công dụng bồi bổ cơ thể, thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tuy nhiên những người có tỳ vị hư hàn không nên dùng món này thường xuyên.



CÁ LÓC XÀO GIẤM

VẬT LIỆU:

- 1 con cá lóc khoảng 1kg.
- 5 tép hành lá.
- 5 tai nấm đông cô.
- 2 muống xúp rượu gạo.
- Muối, đường, giấm, dầu ăn, tỏi, bột năng, tương ớt, gừng già, tiêu bột.

CHUẨN BỊ:

- Cá lóc đem làm sạch, lạng lấy 2 má thịt của cá, lóc bỏ da, cắt cá thành từng miếng dày khoảng 1cm, ướp cá với 1/2 muống cà phê muối.

- Nấm đông cô ngâm nước cho nở lớn, rửa sạch, vừa rửa nấm vừa bóp đến khi thấy nước có màu vàng trong là được, cắt mỗi tai nấm làm đôi.

- Hành lá đem nhặt sạch, cắt hành thành đoạn ngắn 3cm, để riêng phần trắng và phần lá.

- Hòa 1/2 chén giấm + 2 muống rượu gạo + 1 muống cà phê tương ớt + 1 muống cà phê đường + 1/2 chén nước + 1 muống cà phê bột năng, quấy đều hỗn hợp này nêm thấy vừa ăn là được.

- Lấy 1 củ gừng cỡ ngón tay cái, gọt vỏ, cắt chỉ.

CÁCH XÀO:

- Đặt chảo lên bếp, múc vào chảo 5 muỗng xúp dầu, đợi dầu nóng đập giập 3 múi tỏi thả vào dầu phi thơm. Tiếp theo trút cá vào xào, dùng sạn đảo để cá không bị nát.

- Khi cá gần chín cho nấm đông cô + gừng vào xào chung, cho thêm một ít muối + cộng hành trắng vào, tiếp đó đổ chén bột năng hòa gia vị vào, vừa đổ vừa trộn đều, nấu cho bột chín sánh là được, cho hành lá vào trộn lần cuối, bắc chảo ra khỏi bếp.

- Múc thức ăn ra đĩa, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Cá lóc có nhiều chất bổ dưỡng, sinh tân dịch, bổ tỳ vị.

- Nấm đông cô có công dụng giảm cholesterol trong máu.

- Món ăn có công dụng bồi bổ cơ thể, làm tiêu mỡ, giảm mập, trừ được ứ trệ.



CÁ LĂNG CHIÊN MÈ

VẬT LIỆU:

- 1 con cá lăng khoảng 1kg.
- 100g mè đen.
- 20g bột gạo.
- 100g bột mì.
- 2 quả trứng gà.
- 2 lát gừng già.
- 2 muỗng xúp rượu gạo.
- Muối, đường, tiêu, hành tím, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Cá lăng đem làm sạch, lạng lấy 2 má thịt của cá, sau đó cắt thành miếng có bề dày 1cm, khi cắt nên để nghiêng lưỡi dao cho cá có bản lớn.

- Giã nát 2 lát gừng già + 2 củ hành tím sau đó trộn chung với muối + đường + tiêu + 2 muỗng xúp rượu gạo đem ướp vào cá, để khoảng 30 phút cho cá thấm.

- Mè đen đãi cho sạch cát sạn, phơi mè thật khô.
- Bột gạo + bột năng + bột mì trộn đều xong rây lại cho thật mịn.
- Đập trứng gà vào chén, đánh tan.

CÁCH CHIÊN:

- Bắc chảo lên bếp cho dầu vào, khi dầu đã nóng gấp từng miếng cá lăn vào bột cho thật đều, sau đó nhúng miếng cá vào trứng gà đã đánh tan, rồi lăn vào đĩa mè đen cho mè bám đầy vào miếng cá.

- Thả cá vào dầu chiên, giảm bớt lửa để miếng cá được chín đều (nếu để lửa lớn lớp bột và mè ở ngoài sẽ bị cháy, mè rụng khỏi lớp bột mà cá bên trong vẫn chưa chín).

- Sau khi chiên xong, bày cá ra đĩa có trải một lớp rau xà lách, dọn ăn nóng để miếng cá còn nóng giòn và thơm mùi mè. Có thể chấm với xì dầu ngon thả ớt cắt khoanh, hoặc chấm tương xí muối.

CÔNG DỤNG:

- Cá lăng có tác dụng bồi bổ ngũ tạng.

- Mè đen có công dụng bổ gan, thận, dưỡng huyết, nhuận táo.

- Món cá lăng chiên mè kết hợp cá, trứng, mè, hành, gừng, bột gạo,... tạo nên món ăn ngon miệng, bổ dưỡng mà mọi người đều dùng được.



BÒ XÀO NẤM BÀO NGƯ

VẬT LIỆU:

- 300g thịt bò mềm.
- 200g nấm bào ngư.
- 2 trái ớt xanh Đà Lạt.
- Rượu thơm, tỏi, muối, nước tương, dầu ăn, bột năng, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Lựa mua thịt bò mềm, cắt thành từng lát mỏng. Ướp thịt với 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê rượu thơm + 5 tép tỏi băm nhuyễn + 1 muỗng xúp dầu ăn. Trộn cho thịt thấm đều gia vị, để khoảng 20 phút.

- Nấm bào ngư nên lựa mua những tai nấm trắng, dày, cắt mỗi tai làm đôi, ngâm vào nước có pha muối khoảng 5 phút, bóp rửa sạch, xả lại nước lạnh, vắt ráo.

- Ớt xanh Đà Lạt xẻ bỏ hạt, cắt thành từng miếng vuông có cạnh 2cm.

- Hòa 1/2 muỗng cà phê bột năng với 1/2 chén nước để sẵn.

CÁCH XÀO:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn, dầu nóng, cho 3 tép tỏi đập giập vào phi thơm. Bỏ nấm bào ngư

vào xào cho thấm dầu, cho tiếp ớt xanh vào xào chung, khi ớt vừa chín tái xúc ra đĩa.

- Cho vào chảo thêm 3 muỗng xúp dầu, đợi dầu thật nóng cho thịt bò vào xào, đảo thật nhanh tay cho thịt bò chín đều. Trút đĩa nấm + ớt vào xào chung, nêm thêm 2 muỗng xúp nước tương, sau cùng đổ chén bột năng vào trộn cho bột chín sánh là được.

- Múc thức ăn ra đĩa, trang trí vài cọng ngò + vài sợi ớt đỏ, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Thịt bò có thành phần dinh dưỡng cao, vị ngọt, tính ấm, bổ tỳ vị.

- Nấm bào ngư có vị ngọt, tính bình, công dụng bồi bổ, nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể.

- Món bò xào nấm bào ngư kết hợp hài hòa thịt và rau, có giá trị dinh dưỡng cao, bồi bổ máu huyết, làm máu huyết lưu thông giúp da dễ tươi nhuận, cơ bắp rắn chắc.



BÒ NƯỚNG LÒ

VẬT LIỆU:

- 500g thịt bò.
- 100g xà lách xoong.
- 100g đồ chua.
- Giấm, rượu thơm, nước tương, dầu ăn, muối, đường, tiêu xay.
- 1 củ gừng già khoảng ngón tay cái.

CHUẨN BỊ:

- Lựa mua thịt bò có dạng khối vuông, hoặc mua 1 khúc thăn bò.
- Xà lách xoong đem nhặt rửa sạch, để ráo.
- Giã nhuyễn củ gừng, hòa gừng với 1/2 chén nước, vắt bỏ bã.

CÁCH LÀM:

- Hòa 1/2 chén nước tương + 1 muỗng xúp rượu thơm + 1 muỗng xúp giấm + nước gừng + 1 muỗng cà phê đường + một ít muối + 1/2 muỗng cà phê tiêu, đổ hỗn hợp này vào nồi bắc lên bếp nấu sôi, khi nước đang sôi thả khối thịt bò vào nấu khoảng 10 phút, trở đều miếng thịt, vớt ra để ráo.

- Lấy khay nhôm bỏ khối thịt đem đút lò (lò nướng bánh).

Trước khi cho vào lò phải thoa lên khối thịt một lớp dầu ăn. Nướng khoảng 10 phút lấy khối thịt ra lăn đều vào nước gia vị vừa nấu xong, lại cho thịt vào lò nướng, làm như vậy vài lần đến khi thịt có mùi thơm và đổi màu là được.

- Dem thịt ra khỏi lò, cắt thịt thành từng lát dày khoảng 5 ly, bày ra đĩa, dọn nóng, ăn cùng với xà lách xoong hoặc các loại củ ngâm chua như cà rốt, củ cải, củ sen,... chấm thêm với mù tạt, tương ớt.

CÔNG DỤNG:

Món bò nướng lò có giá trị dinh dưỡng cao, bồi bổ máu huyết.



BÒ ĐÚC BẮP CẢI

VẬT LIỆU:

- 300g thịt bò mềm.
- 100g thịt ba rọi.
- 1 lọn bún tàu.
- 2 tai nấm mèo lớn.
- 1 bắp cải lớn.
- Hành tím, tỏi khô, đường, muối, tiêu xay.
- Vài cọng cần tàu, bột năng, tương ớt.

CHUẨN BỊ:

- Thịt bò đem lọc bỏ gân, cắt lát mỏng.
- Thịt ba rọi lóc bỏ da, cắt lát mỏng.
- Đem xay nhuyễn thịt bò và thịt ba rọi với vài cọng cần tàu.
- Bún tàu đem ngâm nước cho mềm, cắt khúc ngắn 2cm.
- Nấm mèo ngâm nước cho nở lớn, rửa sạch, cắt chỉ.
- Bắp cải lớn chọn lá cải trắng non, gỡ lấy từng lá nguyên, gọt mỏng đường sống lá.

- Hòa 1/2 muỗng cà phê bột năng + 1 muỗng cà phê tương ớt + một chút muối + một chút đường + 3 muỗng xúp nước để sẵn.

CÁCH LÀM:

- Trộn thịt + bún tàu + nấm mèo + 3 củ hành tím băm nhỏ

+ 1/2 muỗng cà phê tiêu + 1/2 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê đường, trộn các thứ thật đều.

- Lá bắp cải sau khi đã gọt mỏng đường sống lá, rắc vào mặt trong lá một ít bột năng. Sau đó lấy một khuôn nhôm hoặc một thau men có đường kính rộng bằng lá cải, xếp 2 lớp lá cải vào đáy khuôn, múc thịt trét lên lá bắp cải, lớp thịt dày khoảng 1 cm, xếp tiếp một lớp cải khác xong lại trét thịt, cứ làm như vậy cho đến hết, đem hấp khoảng 40 phút là được.

- Chắt nước đọng lại trong khuôn thịt ra chén, kể đó úp ngược khuôn thịt bắp cải vào một đĩa trứng. Thịt đúc bắp cải sẽ có dạng một khối tròn.

- Bắc chảo lên bếp, đổ nước thịt vừa chắt vào chảo, nấu cho nước sôi nhẹ, chế từ từ chén bột năng đã pha, vừa chế vừa khuấy cho chín nước sánh. Băm nhỏ 2 tép tỏi thả vào, nếm lại cho vừa ăn, đổ hết chỗ nước xốt này lên đĩa bắp cải, rắc thêm ít tiêu.

- Khi ăn dùng dao cắt bắp cải thành từng phần theo kiểu hoa thị 6 – 8 cánh.

- Món bò đúc bắp cải dọn ăn chơi hoặc ăn nhẹ với bánh mì vào buổi chiều cuối tuần để bồi dưỡng cho cả gia đình.



CANH LONG NHÃN

VẬT LIỆU:

- 15g long nhãn.
- 10 quả táo tàu lớn.
- 3 lát gừng già.

CÁCH NẤU:

- Táo tàu đem rửa sạch, cho táo + long nhãn + gừng già vào nồi đất + 1/2 lít nước, đậy nắp nồi, nấu với lửa nhỏ khoảng 30 phút là dùng được.

- Nên chiết nước canh vào bình thủy để khi nào dùng nước cũng được nóng.

CÔNG DỤNG:

- Long nhãn có công dụng bổ thận, dưỡng tâm bổ huyết.
- Táo tàu bổ tỳ vị, nhuận tâm phế, dưỡng huyết, bổ gan.
- Gừng có vị cay ấm, kiện tỳ vị, ôn ấm bao tử, trợ tiêu hóa.
- Món canh long nhãn có công dụng ích khí cường bì, dưỡng tâm, an thần. Những người qua cơn bệnh, cơ thể còn yếu, khí huyết hư nhược, hoặc người làm việc về trí não, suy nghĩ quá sức, lao tâm lao lực khiến cho cơ thể biếng ăn, mất ngủ, da dẻ xanh xao, nên dùng món canh này để bồi bổ và chữa trị.

CANH LIÊN NGẪU

VẬT LIỆU:

- 500g củ sen (liên ngẫu).
- 1 lít nước.

CHUẨN BỊ:

- Củ sen rửa sạch bùn, cạo bỏ lớp vỏ dơ bên ngoài, sau đó bào mỏng rồi đem xay nhuyễn. Hòa bột củ sen với 1 lít nước, bóp thật đều, vắt bỏ bã.

CÁCH NẤU:

- Cho nước củ sen vào nồi đem nấu với lửa nhỏ trong 1 giờ, nước có màu hồng nâu là được. Trong thời gian nấu phải thường xuyên dùng đũa để khuấy, tránh để bột củ sen đóng dưới đáy nồi. Khi nấu xong, nước củ sen có dạng đặc như nước hồ có thể pha thêm chút muối hoặc đường để uống.

- Nên giữ nước canh trong bình thủy để canh lúc nào cũng được nóng. Chia lượng canh làm 3 lần uống trong ngày.

CÔNG DỤNG:

- Liên ngẫu là phần thân rễ của cây sen mọc sâu dưới bùn, thường gọi là củ sen. Củ sen dùng làm rau ăn sống bằng cách bào mỏng làm gỏi, muối chua, xay sống lấy nước uống để giải nhiệt, làm mát máu, nhuận tỳ vị hoặc hầm củ sen với xương heo làm xúp.

- Riêng với món canh này củ sen được xay nhuyễn và nấu với thời gian dài có công dụng bổ huyết, chữa hư nhiệt cho những người có cơ thể ốm yếu, thiếu máu tim đập không bình thường, hay bị choáng, da mặt xanh xao.

- Món canh này không nên dùng cho người bị ôn tảo xuất huyết nội tạng.



CANH SỮA NẤU CỦ NĂNG

VẬT LIỆU:

- 50g sữa biển.
- 8 củ năng.

CHUẨN BỊ:

- Sữa biển đem rửa sạch muối và bụi bẩn, vắt ráo, cắt chỉ.
- Củ năng gọt sạch vỏ, cắt lát.

CÁCH NẤU:

- Cho sữa biển và củ năng vào nồi đất nấu với 1 lít nước, chỉ cần đun lửa nhỏ đủ cho canh sôi, nấu đến khi lượng nước còn 250ml là được, uống lúc canh còn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Sữa hay còn gọi là hải triết, hải trạch. Sữa có vị mặn, công dụng tiêu đàm, tan kết, trị đầu phong, lao hạch, bổ tinh khí.
- Củ năng hay còn gọi là mã đề, mã thầy, bột tề. Củ năng có vị ngọt, công dụng thanh nhiệt, hóa đàm, tiêu khát, tiêu phong, sáng mắt.
- Món canh này có công dụng tư âm, nhuận táo, tiêu thực, nhuận trường, thông tiện.
- Người tiêu hóa kém hay bị tiêu chảy thì không nên dùng món này.

CHÈ ĐẬU ĐỎ TRỨNG GÀ

VẬT LIỆU:

- 500g đậu đỏ.
- 200g hạt sen.
- 3 quả trứng gà.
- 1 miếng trần bì.
- 500g đường cát trắng.

CHUẨN BỊ:

- Đậu đỏ đem vo sạch, ngâm qua đêm cho nở lớn, hôm sau rửa lại vài lần, để ráo.
- Hạt sen mua loại xâu sẵn, ngâm vào nước để khoảng 1 giờ rửa lại, để ráo.
- Trứng gà đem hấp chín, bóc vỏ.
- Trần bì ngâm vào nước cho mềm, cạo rửa sạch lớp trắng.
- Lá dứa đem rửa sạch.

CÁCH NẤU:

- Cho trần bì và đậu đỏ vào nồi, đổ nước ngập mặt đậu 2 lòng tay, hầm lửa nhỏ, bóp thử thấy đậu mềm thì cho hạt sen vào hầm tiếp đến khi hạt sen nở mềm sẽ châm vào thêm một lượng nước vừa đủ, cho đường và trứng gà vào giảm lửa thật

nhỏ để có thời gian cho thấm đường.

- Chè chín múc ra chén, cắt mỗi quả trứng gà làm đôi, tủa
răng cửa chung quanh lòng trắng, bày trứng lên mặt chén chè,
dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

Món chè này có công dụng bồi bổ cơ thể, trị an thần, ứ
trệ phù thũng.



CÁC LOẠI RƯỢU BỔ

*T*heo Đông y thì rượu có tác dụng bổ khí, vượng huyết vì huyết dẫn khí, khí bổ huyết. Rượu còn được xem là một món thuốc chữa chứng suy nhược cơ thể, khi cơ thể suy nhược thần kinh sẽ mệt mỏi.

Đối với người trong độ tuổi trung niên trở lên, khi cơ thể đã “về chiều”, khả năng làm việc của các bộ phận trong cơ thể cũng yếu dần, có thể dùng các thứ rượu thuốc, rượu bổ, rượu trái cây với lượng vừa phải để tăng cường thể lực và tinh thần, các loại rượu này có thể làm chậm lại sự lão hóa.

Rượu được uống với lượng ít sẽ giúp điều hòa khí huyết, giúp máu huyết dễ lưu thông, gây hưng phấn, xóa buồn phiền. Nếu uống nhiều với tính cách say sưa gây nghiện sẽ bị hư tổn tinh thần, tiêu hao trí lực, hại gan, bao tử, mất luôn khả năng truyền giống.

Các loại rượu được giới thiệu dưới đây rất dễ làm và dễ uống.

RƯỢU THƯỜNG XUÂN

VẬT LIỆU:

- 150g hoàng thanh.
- 100g nhân nhục.
- 150g táo tàu.
- 150g đậu đen.
- 40g đương quy đầu.
- 150g kỷ tử.
- 4 lít rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Cho đậu đen vào nồi đất hoặc chảo gang, rang đậu với lửa nhỏ, rang đến khi vỏ hạt đậu nứt ra thì bắc chảo xuống để đậu nguội, đem rửa sạch, để ráo.

- Hoàng thanh, nhân nhục, táo tàu, đậu đen, đương quy đầu, kỷ tử đem rửa sạch, để ráo.

CÁCH LÀM:

- Cho tất cả các vật liệu trên vào một tô lớn, đổ 1/2 số rượu vào ngập hết các thứ trên. Cho tô vào nồi chưng cách thủy khoảng 30 phút, lấy tô ra để nguội.

- Đổ tất cả những thứ trong tô vào một keo thủy tinh cùng với số rượu còn lại, đậy kín nắp keo, niêm nắp thật chặt, ủ rượu

như vậy khoảng 10 ngày là có thể uống được.

- Mỗi ngày chỉ uống một lần trước bữa ăn hoặc trước giấc ngủ.

CÔNG DỤNG:

- Rượu thường xuân có tác dụng bổ huyết, dưỡng nhan làm tươi nhuận da, sáng mắt và tinh thần sảng khoái.

- Rượu thường xuân có được tính bình hòa, dùng thường xuyên sẽ giúp máu huyết lưu thông, sắc diện tươi hồng, làn da mịn màng.

- Đối với phụ nữ rượu thường xuân còn có tác dụng điều kinh, giúp cho thân thể luôn khỏe mạnh. Nam hay nữ nếu tinh huyết không đủ hay bị chóng mặt, thường hay lo âu, hoảng sợ, ngủ không yên giấc, mắt nhìn không rõ, biếng ăn, không muốn hoạt động. Phụ nữ kinh nguyệt không đều, sau kỳ kinh thường bị hoa mắt, nhức đầu đều nên dùng loại rượu này để chữa trị.

- Người bị trúng gió, cảm mạo, hay tạng người hỏa nhiệt không nên dùng.



RƯỢU HÀ THỦ Ô

VẬT LIỆU:

- 100g hà thủ ô đỏ.
- 120g hoàng tinh.
- 120g kỷ tử.
- 20g quỳên bá.
- 2 lít rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Hà thủ ô + hoàng tinh + kỷ tử + quỳên bá đem rửa sạch để ráo.
- Rửa sạch một keo thủy tinh đem phơi nắng cho thật khô.

CÁCH LÀM:

- Lấy một rổ tre hoặc rổ nhôm thật sạch, bỏ hết các thứ vào rổ, để rổ trong xửng đem hấp, khoảng 30 phút lấy ra trải đều các thứ trên vào một mâm sạch đem ra phơi gió cho mau khô. Sau đó đổ các thứ vào keo thủy tinh xong đổ rượu gạo vào, đậy kín nắp keo để chỗ thoáng, 10 ngày sau là dùng được.

CÔNG DỤNG:

- Rượu hà thủ ô có tác dụng bổ huyết, làm máu huyết lưu thông, dưỡng nhan, trừ vết nám, tàn nhang.

- Nếu uống rượu đều đặn mỗi ngày (chỉ nên dùng 1 chung

trước bữa ăn hay trước khi đi ngủ) máu huyết sẽ thông nhuận, giúp tóc đen, không rụng.

- Người có thân thể hư nhược, khí huyết không đủ gây chóng mặt hoa mắt, mất ngủ khiến mắt thâm quầng, trên da mặt xuất hiện vết nám đều nên dùng rượu này.



RƯỢU CHUỐI

VẬT LIỆU:

- 15 trái chuối xiêm.
- 15 trái tắc (trái quất).
- 500g đường.
- 1 lít nước sạch.

CHUẨN BỊ:

- Chuối xiêm mua loại chuối chín muồi, lột vỏ, bóp nát chuối trong một thau men.
- Tắc đem xẻ đôi từng trái vắt lấy nước.

CÁCH LÀM:

- Đổ nước tắc vào thau chuối trộn thật đều sau đó trút chuối vào một keo thủy tinh, đậy kín miệng keo đặt vào nơi thoáng, để như vậy 1 tuần chuối sẽ lên men, xác chuối nhẹ sẽ nổi lên mặt nước trong keo. Khi đó sẽ nấu 500g đường với 1 lít nước, lọc nước đường qua khăn thưa thật sạch, để nguội, đổ vào keo chuối.

- Mười ngày sau đem keo chắt lấy rượu bỏ bã, rượu lắng trong là dùng được.

- Đây là loại rượu tự lên men, không dùng đến rượu gạo, vì thế rất dễ uống và hợp với phụ nữ. Tuy nhiên, chỉ nên uống 1 chung trước bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ.

RƯỢU NHO

VẬT LIỆU:

- 1kg nho tươi.
- 400g đường cát.
- 0,25ml rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Nho mua nguyên chùm, bỏ vào thau, đổ ngập nước, ngâm khoảng 10 phút, rửa thật sạch, để ráo.

CÁCH LÀM:

- Cho nho vào thau sạch, bóp nát nho rồi trộn chung với đường cát trắng, sau đó trút hết vào một keo thủy tinh, đậy nắp keo, đem để vào chỗ thoáng.

- Sau 1 tuần nho đã nát ngấu, đổ nho ra rổ có lót vải thưa lọc lấy rượu. Pha vào rượu nho 0,25ml rượu gạo, để thêm 1 tuần nữa cho rượu nho lắng cặn là dùng được.



RƯỢU DÂU TẦM

VẬT LIỆU:

- 1kg dâu tằm.
- 1kg đường cát trắng.
- 1/2 lít rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Dâu tằm đem rửa sạch, gỡ bỏ cuống, để ráo nước.

CÁCH LÀM:

- Cho dâu + đường cát trắng vào một thau sạch, nhồi cho đường lẫn đều vào dâu, trút hết hỗn hợp này vào một keo thủy tinh, đậy kín nắp keo.

- Sau 1 tuần, đổ rượu gạo vào keo, để thêm 1 tháng nữa, dâu ra hết chất ngọt là dùng được.



CƠM RƯỢU

VẬT LIỆU:

- 1kg nếp ngỗng.
- 10 viên men ngọt.
- Muối.

CÁCH LÀM:

- Nếp ngỗng vo sạch, để ráo.
- Nấu nếp thành cơm, sau đó đem cơm nếp ra một cái rổ lớn (cái trảng), dàn mỏng cơm cho bay hơi.
- Men rượu đem chà nhỏ, rây mịn.
- Rắc đều men vào cơm nếp. Pha muối vào một chén nước ấm, nếm thấy hơi mặn là được. Thoa nước muối vào tay, bóp từng nhúm cơm nếp vo tròn cho vào keo thủy tinh, làm cho đến hết cơm. Phủ khăn sạch lên miệng keo, 1 giờ sau mới dùng nắp đậy kín, để vào nơi thoáng, sau 3 ngày sẽ có cơm rượu để dùng. Muốn cơm rượu ngọt nhiều phải nấu thêm nước đường đổ vào keo thủy tinh.
- Món cơm rượu này ăn với đá bào nhỏ hoặc với xôi vò rất ngon.

Lưu ý: Tất cả các dụng cụ được sử dụng trong quá trình chế biến hoặc để chứa các sản phẩm lên men phải được rửa

sạch, nhất là keo thủy tinh, chai lọ phải được hấp hơi để khử trùng. Lu hũ, vại phải được chà rửa, đem phơi nắng cho khô ráo, không được để có mùi ẩm mốc.



RƯỢU NẾP THAN

VẬT LIỆU:

- 1kg nếp than.
- 12 viên men ngọt.
- 1 viên men thơm.
- 400g đường cát trắng.
- 1/2 lít rượu gạo.

CÁCH LÀM:

- Nếp mua về, cho vào rá, quậy rá nếp trong thau nước sạch cho trôi hết vỏ trấu và bụi bẩn. Sau đó cho nếp ra một thau sạch, đổ nước vào quá mặt nếp, ngâm trong 4 giờ cho nếp rút đầy nước. Đổ nguyên thau nếp vào nồi, lượng nước trong nồi phải quá mặt nếp 2 lòng tay. Nấu nếp chín như cách nấu cơm, sao cho hạt nếp khi chín nở mềm, không bị nhão. Đơm cơm ra một cái trảng sạch, dàn mỏng lớp cơm cho nhanh bay hơi.

- Cà nhỏ 2 thứ men, rây thật mịn.

- Lấy một cái rá sạch, trải một lớp cơm nếp vào rá, rắc một lớp men lên, cứ làm vậy cho đến khi hết cơm và men.

- Đem đặt rá trên 1 thố sạch sao cho miệng thố có thể ôm gọn phần dưới của rá để có thể hứng trọn nước cơm rượu trong rá nhỏ xuống. Phủ lên toàn bộ rá một khăn vải mỏng (phủ kín để

tránh bụi bặm hoặc gián bọ bò ngang) cho vào chỗ thoáng, sau 3 ngày, dỡ rá lên sẽ thấy nước rượu nhỏ xuống đáy trong thố, vớt xác cơm rượu cho ra hết nước.

- Hòa 400g đường cát vào nước rượu, khi đường tan sẽ đổ rượu gạo vào hòa chung, để 1 tuần sau rượu lắng cặn là dùng được.



RƯỢU CẨM NGÂM THUỐC

VẬT LIỆU:

- 2 lít rượu nếp than.
- 1 lít rượu gạo.
- 8g trần bì.
- 8g cam thảo.
- 8g huỳnh kỳ.
- 8g kỷ tử.
- 8g đương quy.
- 8g đẳng sâm.
- 8g bạch truật.
- 8g thương truật.
- 120g thực địa.
- 6 trái táo tàu đen.
- 8g bạch chỉ.

CÁCH LÀM:

- Các vị thuốc được đem rửa qua cho sạch bụi, vẩy thật ráo, dàn đều trên mâm, phủ lên 1 miếng vải mùng, đem ra phơi nắng cho thật ráo.

- Cho các vị thuốc trên vào một keo sạch, chế 2 thứ rượu

vào, đậy kín, để nơi thoáng khoảng 3 tháng đem ra chắt lấy nước rượu để cho lắng cặn là dùng được.

- Nếu muốn chôn rượu xuống đất thì trước tiên phải xác định khu đất trong nhà phải là đất thịt, đất tốt, không phải đất sinh. Rượu được chứa trong vại đất, đậy kín miệng, dùng đất sét niêm kín miệng vại để tránh nước mưa hoặc sâu bọ chui vào. Chôn rượu khoảng 3 tháng đem lên chắt nước bỏ bã, để rượu lắng là dùng được.

CÔNG DỤNG:

- Loại rượu cảm ngâm thuốc này dùng để bồi bổ cho phụ nữ sau sinh, có công dụng sinh huyết mới, đẩy huyết dơ, giúp cho sản phụ ăn ngon, ngủ yên, cơ bắp săn chắc, da dẻ hồng hào, có nhiều sữa.



MỤC LỤC

Trang

MÓN ĂN GIÚP TĂNG CƯỜNG SINH LỰC CHO CÁC CẶP VỢ CHỒNG

1. Cu đất tiềm hạt sen	3
2. Giò heo hầm hạt sen	6
3. Giò heo hầm đậu phộng táo đỏ	8
4. Hàu xào hải sâm	10
5. Bào ngư nấu táo đỏ	13
6. Xúp lươn	15
7. Lươn nấu hà thủ ô	17
8. Cật heo nướng lá chuối	19
9. Cật heo chưng sâm	20
10. Cháo cật heo	22
11. Vịt tiềm trùng thảo	24
12. Canh đậu đỏ	26
13. Canh cam thảo táo đỏ	28
14. Canh nhân sâm hồ đào	29
15. Canh hải triết	30
16. Chè bách hợp	31

17. Gà ác hấp sinh địa	33
18. Gà ô tiềm đông trùng thảo	35
19. Gà chiên hợp đào	37
20. Gà chưng yến	40
21. Cháo chân gà ác hầm đậu đen	43
22. Gà ác tiềm thuốc Bắc	45
23. Chân gà nấu xúp	48

MÓN ĂN DÙNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI VÀ SAU KHI SINH

24. Gà nấu dương quy	50
25. Giò heo hầm đậu phộng	52
26. Canh mộc nhĩ táo tàu	54
27. Canh cá chép	56
28. Cá trê hầm dương quy	58
29. Giò heo kho giấm gừng	60
30. Giò heo nấu hoa chuối	62
31. Đầu gà nấu kỷ tử	64
32. Gà ác hầm sa nhân	66
33. Gà nấu bia	68

MÓN ĂN GIỮ SẮC ĐẸP, NGĂN LÃO HÓA

34. Đậu hũ chưng tôm thịt	70
---------------------------	----

35. Chả giò hủ ky	72
36. Nấm xào hủ ky	74
37. Cật heo nấu câu kỷ	76
38. Ớt xanh xào thịt gà	78
39. Bánh flan nước dừa	80
40. Chè đậu ngự nhãn nhục	82
41. Rau câu bí đỏ	84

MÓN ĂN BỒI BỔ CƠ THỂ

42. Canh cá diếc thì là	86
43. Gà ác chưng thảo quả	88
44. Gà cá tiềm huỳnh kỳ	90
45. Gà ác tiềm sâm quy	92
46. Gà um dầu mè	94
47. Móng heo hầm táo	96
48. Bao tử dồn sâm	98
49. Đuôi heo hầm sắn dây	100
50. Cá trê chưng nhãn nhục	102
51. Canh cá linh nấu lá dấm	104
52. Canh cá trên	106
53. Cá trắm nấu mướp đắng	108
54. Cá lóc xào giấm	110



55. Cá lạng chiên mè	112
56. Bò xào nấm bào ngư	114
57. Bò nướng lò	116
58. Bò đúc bắp cải	118
59. Canh long nhãn	120
60. Canh liên ngải	121
61. Canh sứa nấu củ năng	123
62. Chè đậu đỏ trứng gà	124

CÁC LOẠI RƯỢU BỔ

63. Rượu thường xuân	127
64. Rượu hà thủ ô	129
65. Rượu chuối	131
66. Rượu nho	132
67. Rượu dâu tằm	133
68. Cơm rượu	134
69. Rượu nếp than	136
70. Rượu cảm ngâm thuốc	138



SÁCH LƯU CHIẾU

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65.Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại : 04.3 9260024 - Fax : 04.3 9260031

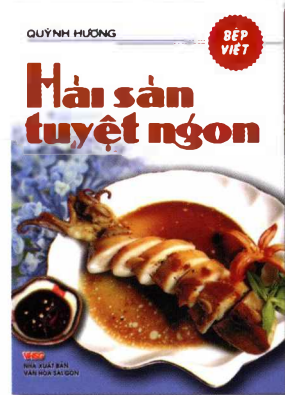
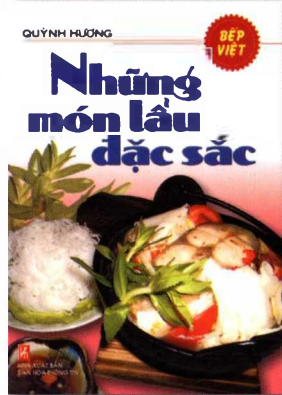
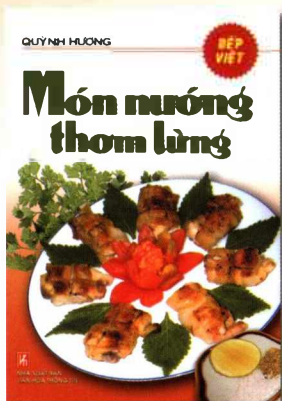
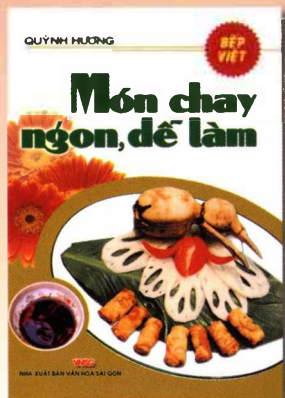
Chịu trách nhiệm xuất bản: *Giám đốc* BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung: *Tổng biên tập* LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: NGUYỄN THẾ VINH
Trình bày bìa: KIM ANH HÀ
Sửa bản in: VIỆT THU'

Liên kết xuất bản
CÔNG TY VĂN HÓA VIỆT THU'
350A Huỳnh Văn Bánh – P14
Q. Phú Nhuận – TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (08) 36013171 - 38454305

In 1.500 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm tại Công ty Cổ phần
In Gia Định, 9D Nơ Trang Long, P.7, Q.BT, TP.HCM.
Số đăng ký KHXB: 3687-2015/CXBIPH/48-92/HĐ.
QĐXB số: 2479/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 10/12/2015.
In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2016.
Mã ISBN: 978-604-86-7898-2



Tác giả
QUỲNH HƯƠNG



QUỲNH HƯỞNG

70 món ăn bài thuốc



 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

QUỲNH HƯƠNG

70 món ăn - bài thuốc

(Tái bản có bổ sung, sửa chữa)



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MÓN ĂN GIÚP TĂNG CƯỜNG SINH LỰC CHO CÁC CẶP VỢ CHỒNG

CU ĐẤT TIỀM HẠT SEN

VẬT LIỆU:

- 1 con cu đất khoảng 300g.
- 100g hạt sen khô.
- 5 trái táo đỏ.
- 10g hoài sơn.
- 10g nhục trúc.
- 5g kỷ tử.
- Một ít muối.

CHUẨN BỊ:

- Chim cu vật sạch lông. Hơ chim trên ngọn lửa cho cháy trụi lông tơ, mổ bỏ bộ lòng, dội nước cho sạch, úp để ráo.

- Hạt sen khô (loại đã được gọt vỏ nâu và xâu thành chuỗi) ngâm vào nước cho nở, luộc hạt sen qua một lần nước, để ráo.

- Táo đỏ đem ngâm nước, rửa sạch bụi sau đó xẻ bỏ hạt.
- Hoài sơn, nhục trúc và kỷ tử đem rửa sạch bụi.

CÁCH TIẾM:

- Lấy một thố vừa đựng đủ thức ăn, bỏ chim cu + hạt sen + nhục trúc + kỷ tử, đổ nước vào quá mặt thức ăn độ 2cm, đậy kín nắp thố xong đem chưng cách thủy. Một giờ sau sẽ bỏ táo đỏ + hoài sơn + chút muối và chưng thêm một giờ nữa là được.

- Món ăn này dọn dùng nóng cho bữa ăn phụ hay bữa tối.

CÔNG DỤNG:

- Chim cu đất còn gọi là chim gáy, cu ngói hay cu gấm. Loại chim này có nhiều ở vùng rừng núi, đồng ruộng, hình dáng gần giống chim bồ câu, lông của chim cu có màu xám nâu, thịt có vị ngọt, tính bình, thành phần dinh dưỡng phong phú, có công dụng bồi dưỡng cơ thể, làm sáng mắt, ích thận dương, trợ âm, điều hòa âm dương.

- Món ăn trên đây thường được dùng cho người tuổi trung niên trở lên vì nó có công dụng bồi bổ cho cơ thể suy nhược hay nhức mỏi, tiểu đêm, thận yếu, cơ thể bất ổn không thích hoạt động, đàn ông bất lực, phụ nữ lãnh cảm nên dùng món này để bồi dưỡng và chữa trị.

KY:

Người gan nóng, hỏa vượng không nên dùng món ăn

này. Người sung sức, khỏe mạnh ở tuổi còn trẻ không nên dùng thường xuyên vì món ăn bổ hỏa, sinh nhiệt.



GIÒ HEO HẦM HẠT SEN

VẬT LIỆU:

- 600g bắp heo.
- 1 xâu hạt sen khô.
- 50g hạt điều.
- 15g hoài sơn.
- 1 miếng trần bì.
- Một ít muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Mua phần trên của giò heo, sau khi đã cạo rửa sạch, chặt thành những miếng vừa dùng, ướp thịt với một ít muối bột.

- Hạt sen ngâm nước trong 1 giờ, luộc qua với nước sôi, đổ ra rổ để ráo.

- Hạt điều tách làm đôi, rửa qua cho sạch bụi bẩn.

- Hoài sơn cũng rửa như hạt điều.

- Lấy miếng trần bì khoảng 2 ngón tay, ngâm vào nước, cạo sạch phần trắng ở bên trong.

CÁCH HẦM:

- Cho vào nồi: giò heo + hạt sen + hạt điều + hoài sơn + trần bì, kế đó chế nước vào quá mặt thức ăn khoảng 2 lóng tay. Bắc nồi lên bếp nấu cho nước trong nồi sôi bùng, vớt bọt và

giảm bớt lửa. Nêm vào ít muối, xong hầm cho đến khi giò heo và hạt sen mềm là được. Nếu nấu hạt sen tươi và hoài sơn sống thì hai vị này được cho vào khi thịt vừa mềm, hầm cho đến khi hạt sen nở là được. Món này được dùng nóng.

- Ngoài cách nấu trên, có thể nấu theo cách sau: Ướp giò heo với hành + tỏi băm nhỏ + muối + nước tương + đường, sau 1 giờ đem chiên sơ với dầu ăn sau đó đem hầm chung với nước dừa tươi và các thứ trên.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn này có công dụng bổ tỳ, kiện vị, an thần, tăng sức lực.

- Những người yếu ốm sắc mặt xanh xao, thường kén ăn, mất ngủ, lao lực sút cân dùng món này để bồi dưỡng.

- Người lớn tuổi nên nấu và dùng theo cách thứ nhất để bồi bổ sức lực, được an thần ngủ yên không mất giấc, máu huyết lưu thông, da dẻ hồng hào.

KY:

Những người thường đại tiện rất không nên dùng nhiều.



GIÒ HEO HẦM ĐẬU PHỘNG TÁO ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 500g bắp giò.
- 100g đậu phộng.
- 50g kỷ tử.
- 10 trái táo đỏ.
- Muối, đường, hành tím, tiêu xay.

CHUẨN BỊ

- Mua một bắp trên của giò heo, cạo rửa xong chặt miếng vừa dùng. Luộc thịt khoảng 5 phút, vớt ra để ráo.

- Đậu phộng ngâm qua nước cho nở lớn, rửa lại sạch để sẵn.

- Táo đỏ + kỷ tử đem rửa sạch để ráo.

- Nướng 4 củ hành tím cho cháy đen vỏ ngoài sau đó dội qua nước cho sạch.

CÁCH HẦM:

- Lấy một nồi đất, đổ vào 5 chén nước lạnh, nấu nước thật sôi, xong bỏ giò heo + đậu phộng + táo đỏ + kỷ tử + 1 muống cà phê muối. Đợi nước trong nồi sôi bùng lên sẽ hạ nhỏ lửa, hầm thức ăn trong 1 giờ, cho thêm hành nướng + 1 muống cà phê đường, hầm thêm 30 phút nữa, đậu phộng mềm là được. Nêm

thêm một ít tiêu xay, trộn đều thức ăn xong bắc ra khỏi bếp.

- Mức thức ăn ra tô dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu phộng có thành phần dinh dưỡng rất phong phú, ngoài chất đạm, béo, đường, muối khoáng, vitamin B1, B2, lượng vitamin P trong đậu phộng rất cao, cần thiết để cơ thể chế tạo nhiều nội tiết tố thiết yếu như oestrogen, progesteron, testosteron.

- Táo đỏ có công dụng kiên tỳ, bổ huyết, an thần.

- Món giò heo hầm đậu phộng, táo đỏ có công dụng bồi bổ cơ thể, bổ khí huyết, mạnh cơ bắp, tăng lực.

- Phụ nữ sau khi sinh cần nhiều sữa cho con bú, cần ăn ngon, ngủ yên, cơ thể béo tốt da dẻ hồng hào nên dùng món này.

- Đàn ông, đàn bà ở tuổi trung niên nhất là phụ nữ trước hoặc trong thời điểm tiền mãn kinh nên dùng thường xuyên món ăn này để bồi bổ cơ thể và tránh được những ưu phiền thường đến trong giai đoạn này.



HÀU XÀO HẢI SÂM

VẬT LIỆU:

- 250g hải sâm.
- 200g hào sống.
- 1 củ cà rốt.
- 1 cây boa rô.
- 1 cây cải bẹ trắng.
- Nước tương, muối, đường, bột năng, gừng sống, tiêu bột, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Hải sâm chọn loại làm sẵn đang ngâm nước, mua về rửa lại cho sạch, xong cắt miếng cỡ ngón tay cái.
- Hào sống chỉ lấy thịt. Nếu mua được con hào thì chỉ gỡ lấy thịt và nước ứa ra từ con hào. Nếu mua hào đông lạnh, phải rửa lại với nước muối, xong vắt thật khô.
- Cà rốt gọt rửa sạch, tủa hoa và cắt lát mỏng 2 ly.
- Cải bẹ trắng cắt bỏ gốc, tách ra từng lá, rửa sạch và cắt phần cọng thành những khúc xéo, lá để riêng.
- Boa rô đem cắt gốc, rửa sạch, cắt phần trắng thành từng khúc 3cm chẻ đôi, lá xanh cũng được cắt khúc.
- Gừng sống lấy một củ nhỏ độ một ngón tay cái, gọt sạch

vỏ xong xắt chỉ.

- Hòa 1 muống cà phê bột năng + 1/2 chén nước + 2 muống xúp nước tương ngon.

CÁCH XÀO:

- Trước khi xào thức ăn, lấy một đĩa lớn bày lá cải cắt khúc ngắn vào mặt đĩa, để sẵn.

- Đặt chảo lên bếp, mức vào chảo 2 muống xúp dầu ăn. Đợi dầu nóng, bỏ cà rốt và cộng cải trắng vào xào cho cải và cà rốt chín tái, trút hai thứ này ra để riêng.

- Cho tiếp 3 muống xúp dầu ăn vào chảo, thả cộng boia rô trắng và gừng cắt chỉ vào xào cho thơm. Kế đó cho hào và hải sâm vào xào, vặn lửa lớn vừa và xào nhanh tay cho hào chín sẵn, nêm vào một ít muối + đường. Khi hào đã chín, chế từ từ chén bột năng vào chảo, vừa chế vừa đảo cho bột chín trong. Cuối cùng cho cà rốt + cộng cải + lá boia rô vào trộn đều, mức thức ăn ra đĩa lá cải để sẵn, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Hàu là loại động vật nhuyễn thể, hàu tươi có công dụng tráng dương bổ tinh.

- Hải sâm (địa biển, sâm biển) có công dụng bổ thận, bảo vệ da, bồi bổ sắc đẹp. Thường xuyên dùng món ăn này cơ thể sẽ được khỏe mạnh, máu huyết thông nhuận, da dẻ hồng hào, ngăn được nếp nhăn.

- Người bị thận âm hư, đau lưng, nhức mỏi, mất ngủ, da

khô nám hoặc nổi tàn nhang nên dùng món ăn này để chữa trị.

KY:

- Người tiêu hóa kém, tay chân lạnh, đại tiện rất, mới bị cảm xong không nên dùng.

Lưu ý: Hải sâm làm sẵn thường có bán ở các chợ lớn, hải sâm được ngâm trong những thùng hoặc thau nước sạch. Nếu không tiện mua loại này, có thể dùng loại hải sâm khô và làm theo cách sau: Đem hải sâm nướng trên lửa nhỏ cho cháy sém vỏ ngoài, sau đó cạo sạch lớp cháy, ngâm trong nước lạnh để qua đêm. Hôm sau đem hải sâm ra luộc độ vài giờ (luộc với lửa nhỏ), khi nào bấm thấy hải sâm mềm là được. Vớt hải sâm ngâm vào chậu nước lạnh, cho vào vài múi tỏi già nhỏ, khi nào dùng sẽ vớt hải sâm ra cắt miếng.



BÀO NGƯ NẤU TÁO ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 1 con bào ngư.
- 1/2 con gà mái già.
- 6 trái táo đỏ.
- 20g bắc kỳ.
- 2 lát gừng sống.
- 1 củ hành tây.
- Muối, đường, tiêu xay, tỏi khô, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Bào ngư cắt miếng để sẵn.
- Gà mái đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng vừa dùng.
- Táo đỏ ngâm nước, rửa sạch, xẻ bỏ hạt.
- Bắc kỳ rửa qua cho sạch bụi, để sẵn.
- Hành tây đem lột sạch vỏ, chẻ thành 8 múi.

CÁCH NẤU:

- Cho bắc kỳ vào siêu đất, đổ vào siêu 1,5 lít nước, nấu trong 1 giờ. Sau đó đổ nước bắc kỳ này qua nôi đất đã xếp sẵn gà già + táo đỏ + 2 lát gừng, nêm vào một ít muối + đường. Cho siêu đất lên bếp, hầm với lửa thật nhỏ khoảng 3 giờ là được.

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muỗng dầu ăn, dầu

nóng thả 2 tép tỏi vào xào cho tỏi vừa vàng thơm thì trút thịt bào ngư vào, xào cho bào ngư thấm dầu.

- Trút hết bào ngư vừa xào vào siêu đất đang hầm nhỏ lửa, nấu thêm vài phút, nêm nếm cho món ăn vừa miệng, bỏ hành tây vào trộn đều, tắt bếp.

- Múc món ăn ra tô lớn, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Bào ngư là động vật nhuyễn thể. Trên thị trường có bán khá nhiều loại bào ngư hộp và bào ngư khô, riêng bào ngư tươi thì rất khó tìm. Bào ngư có công dụng bổ âm trị lao, ứ huyết, phong thấp, rong kinh.

- Gà mái già có công dụng bổ huyết, khu phong.

- Món bào ngư nấu táo đỏ có tác dụng bổ phổi, ích khí, bổ âm và dưỡng huyết. Thường xuyên dùng món ăn này da mặt sẽ hồng hào tươi nhuận.

- Thân thể hư nhược, giọng yếu, tinh thần mệt mỏi, da mặt vô vàng, kinh nguyệt không đều thường có huyết trắng, nên dùng món ăn này để bồi bổ trị liệu.

KY:

Riêng người bị trúng gió, cảm mạo không nên dùng, người yếu tiêu hóa chỉ nên uống nước mà không ăn cái.



XÚP LƯƠN

VẬT LIỆU:

- 1 con lươn khoảng 1kg.
- 1 quả trứng gà.
- 500g bột năng.
- 5 tai mộc nhĩ trắng.
- 2 lát gừng già.
- 5g kỷ tử.
- 1,5 lít nước dùng.
- Muối, đường, hành lá, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Lươn làm sạch, sau đó đem hấp chín.
- Trứng gà đập ra chén, đánh tan để sẵn.
- Bột năng hòa với 1/2 chén nước để sẵn.
- Nấm mèo ngâm vào nước cho nở lớn, rửa lại thật sạch, để ráo, cắt chỉ.
- Kỷ tử ngâm vào nước khoảng 5 phút, rửa lại thật sạch, để ráo.
- Lấy cọng trắng hành lá + 2 lát gừng già đem giã nát vắt lấy nước.

CÁCH NẤU:

- Thịt lươn sau khi hấp chín, gỡ lấy thịt, xé thành từng miếng nhỏ. Xương của lươn đem nấu chung với 1,5 lít nước dùng (nước hầm xương heo). Khi nấu không để cho nước sôi quá, thường xuyên hớt bọt cho nước trong. Sau 30 phút vớt bỏ xương lươn, cho tiếp vào nước dùng: hành + gừng + nấm mèo + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê đường, nấu thêm 10 phút chế chén bột năng vào, vừa chế vừa khuấy cho bột chín trong và có độ sánh.

- Cho tiếp trứng gà vào nồi nước, khi cho trứng vào đổ từ từ và khuấy đều. Để xúp sôi lại cho thịt lươn và trái kỷ tử vào nồi, trộn cho kỷ tử và thịt lươn lẫn vào xúp, cho nồi xúp sôi lại lần nữa, tắt bếp.

- Múc lươn ra chén, rắc tiêu lên trên, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Xúp lươn có tác dụng bổ dưỡng cho cơ thể, bổ thận tinh, thông huyết mạch lợi gân cốt.

- Những người vừa qua cơn bệnh, người có cơ thể ốm yếu suy nhược, đau lưng, nhức mỏi, mất thâm quầng, mất ngủ nên dùng món ăn này để bồi bổ.





Giò heo nấu
hòa chuối



Chân gà
nấu xúp



Cật heo
nướng lá chuối



Chả giò
tàu hũ ky

LƯƠN NẤU HÀ THỦ Ô

VẬT LIỆU:

- 1 con lươn khoảng 1kg.
- 10g sâm Hoa Kỳ.
- 2 lát gừng già.
- 200g rượu gạo.
- 8g bột huỳnh tinh.
- Muối bột, tỏi khô, ngũ vị hương, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Lươn làm sạch, chặt bỏ đầu, bỏ hết bộ lòng, cạo sạch đường huyết dọc xương sống của lươn, cắt lươn thành khúc ngắn khoảng 4cm. Băm nhuyễn 3 tép tỏi + một chút ngũ vị hương + 1/2 muỗng cà phê muối, ướp đều vào thịt lươn để khoảng 20 phút cho thấm.

- Hà thủ ô và sâm Hoa Kỳ đem rửa qua cho sạch bụi, bỏ hai thứ này vào siêu đất, nấu với 3 chén nước cho đến khi còn một chén là được.

- Bột huỳnh tinh đem hòa với 1/2 chén nước để sẵn.

CÁCH LÀM:

- Bắc chảo lên bếp, đổ vào một lượng dầu đủ để chiên lươn, khi dầu vừa nóng thả 2 lát gừng đã cắt vào, cho lươn vào chiên, thịt lươn vừa sém vàng là được.

- Xếp thịt lươn vào một nồi đất, đổ rượu + nước sắc hà thủ ô vào, bắc nồi lên bếp nấu cho nước trong nồi sôi bùng lên thì giảm nhỏ lửa, đậy kín nắp nồi. Nấu thịt lươn khoảng 40 phút, nêm nếm lại cho vừa ăn, chế từ từ chén bột huỳnh tinh vào nồi lươn, vừa chế vừa khuấy cho bột tan dần, để nước trong nồi có độ sánh là được. Bắc nồi ra khỏi bếp, múc thức ăn dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Thịt lươn có công dụng bổ ngũ tạng trừ phong ôn.
- Hà thủ ô giúp khỏe gân cốt, bổ tinh, ích huyết làm đen râu tóc.
- Sâm Hoa Kỳ có công dụng sinh tân, giải nhiệt, bổ tỳ, vị.
- Huỳnh tinh có công dụng bổ tỳ, nhuận phế sinh tân.
- Món lươn nấu hà thủ ô có công dụng bổ tỳ, ích khí, lợi huyết, bổ thận tinh. Người có cơ thể suy nhược hoặc làm việc quá sức gây mệt mỏi, khô khát trong người. Thường xuyên dùng món ăn này để máu huyết được lưu thông, da dẻ hồng hào, mạnh gân bổ xương, râu tóc xanh đen.

Lưu ý: Nếu không dùng bột huỳnh tinh có thể dùng huỳnh tinh miếng (sắc chung với hà thủ ô và sâm Hoa Kỳ).



CẬT HEO NƯỚNG LÁ CHUỐI

VẬT LIỆU:

- 1 cặp cật heo.
- Tỏi khô, rượu thơm, muối, đường, tiêu.
- Lá chuối hột.

CÁCH LÀM:

- Cật heo đem xẻ mỗi cái làm đôi (xẻ không cho cật đứt lia), lạng bỏ mỡ hoi và rửa nước muối. Để cật heo thật ráo, lấy dao khứa ở mặt ngoài quả cật vài đường cho thấm gia vị.

- Lấy khoảng 7 tép tỏi đem lột vỏ, băm thật nhỏ. Trộn tỏi + 1/2 muống cà phê muối + 1 muống cà phê đường + 1 muống xúp rượu thơm + 1/2 muống cà phê tiêu, trộn gia vị thật đều, thoa nước gia vị vào xung quanh quả cật còn phần xác cho vào giữa quả cật.

- Lấy lá chuối hột (khi nướng mùi thơm của lá chuối hột sẽ quyện vào thức ăn, giúp thức ăn thơm ngon hơn và không làm đen thức ăn như mỡ của các loại lá chuối khác) bọc kín từng quả cật (bọc khoảng 2 lớp lá là vừa). Đặt cật lên vỉ sắt và nướng trên lửa vừa đủ nóng, khi lá chuối đã cháy gần hết, thức ăn có mùi thơm là cật đã chín.

- Gỡ bỏ lá, bày cật nướng vào đĩa, dọn ăn nóng. Khi ăn sẽ dùng dao, nĩa để cắt nhỏ và chấm với muối tiêu chanh mù tạt.

CẬT HEO CHỨNG SÂM

VẬT LIỆU:

- 1 cặp cật heo.
- 15g nhân sâm.
- 15g đương quy.
- 2 lát gừng.
- Một ít muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Cật heo làm sạch. Nấu nước thật sôi, thả cật vào trung khoảng 5 phút, vớt ra để ráo. Cắt cật thành những miếng có bề rộng 1cm.

- Nhân sâm và đương quy đem rửa qua cho sạch bụi, để ráo.

CÁCH CHỨNG:

- Lấy một thố sạch, cho vào thố nhân sâm + đương quy + cật heo + 2 lát gừng + 2 chén nước, đậy kín nắp, đem chưng cách thủy khoảng 2 giờ là dùng được. Trước khi bắc nồi xuống, nêm vào thức ăn một ít muối.

- Món ăn này được dùng nóng khi đói bụng hoặc dùng trong bữa phụ.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn kết hợp cật heo cùng hai vị nhân sâm và đương

quy có công dụng đại bổ nguyên khí, ích khí, sinh huyết bổ dưỡng tâm thận.

- Người bị tâm khí hư tổn, hay chóng mặt, mờ mắt, thần sắc bất an, thận khí hư nhược nên dùng món ăn này để bồi bổ và trị liệu.

- Người già sức yếu, người vừa qua cơn bệnh, phụ nữ sau khi sinh thường bị hao tổn khí huyết dùng món ăn này để bồi dưỡng rất tốt.

KY:

Người đang bị cảm mạo không nên dùng món ăn này.



CHÁO CẬT HEO

VẬT LIỆU

- 1 cặp cật heo.
- 150g ý dĩ.
- 1 xâu hạt sen.
- 50g bạch quả.
- Hành tím, muối, đường, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Cật heo làm sạch, cắt thành từng lát mỏng, ướp cật với 1/2 muỗng cà phê muối + một ít tiêu xay + 2 củ hành tím cắt lát mỏng.

- Ý dĩ đem vo cho sạch, ngâm trong nước khoảng 10 phút.

- Hạt sen ngâm vào nước cho nở, luộc qua một lần nước sôi, đổ ra rổ để ráo.

- Bạch quả (hay còn gọi là ngân hạnh) đem đập bỏ vỏ cứng, lấy nhân ngâm vào nước sau đó lột bỏ lớp vỏ nâu và bỏ tim.

CÁCH LÀM:

- Lấy một thố lớn, bỏ hạt sen, ý dĩ, bạch quả vào, đổ vào thố 3 chén nước, đậy kín nắp đem chưng cách thủy. Chưng khoảng 1 giờ thì cho cật heo vào nêm thêm ít đường, quậy đều, đậy kín nắp chưng thêm 1 giờ nữa là được.

- Món này dọn ăn nóng trong bữa phụ hoặc dùng thay bữa cơm chiều.

CÔNG DỤNG:

- Món cháo này có công dụng bổ thận, sáp tinh.

- Những người thường hay bài hoải, đau lưng, nhức mỏi, chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ, di mộng tinh, tiểu đêm, ngủ không đầy giấc nên dùng món ăn này bồi bổ và chữa trị.



VỊT TIỀM TRÙNG THẢO

VẬT LIỆU:

- 1 con vịt trống già khoảng 1,5kg.
- 5 cây đông trùng hạ thảo.
- 200ml rượu gạo.
- Nước tương ngon, muối, gừng, đường.

CHUẨN BỊ:

- Vịt làm thật sạch, mổ bỏ bộ lòng chỉ để lại 2 quả cật. Giã 1 củ gừng khoảng 10g, trộn chung với 1 muống cà phê muối, đem chà lên da và bụng con vịt, để qua 15 phút rồi dội lại nước lạnh, để ráo.

- Đông trùng hạ thảo rửa qua cho sạch bụi, để ráo.

CÁCH TIỀM:

- Đông trùng hạ thảo bỏ vào trong bụng vịt, lấy kim chỉ may bụng vịt lại thật kín. Đặt vịt vào thố, cho 1/2 chén nước tương ngon + 200ml rượu gạo + 1 chén nước lạnh + 1/2 muống cà phê muối + 1 muống cà phê đường, đậy nắp thố lại, đem chưng cách thủy khoảng 2 giờ, thịt vịt chín rục là dùng được.

- Món vịt tiềm trùng thảo dùng nóng khi đói bụng.

CÔNG DỤNG:

- Đông trùng hạ thảo (hay đông trùng thảo) là một vị

thuốc. Vị này mùa đông là côn trùng, qua mùa hè lại hóa thân thành cây hình thù gần giống như cây nấm còn ở trong bao.

- Đông trùng hạ thảo có công dụng bổ phổi, ích thận, ích tinh. Người ta cho vị này bổ gần như nhân sâm.

- Món ăn này kết hợp hai thứ: vịt trống già + đông trùng hạ thảo. Theo dân gian thì vịt trống già có công dụng bổ thận, ích tinh bồi bổ cơ thể. Khi kết hợp hai thứ này thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, trùng thảo ôn bổ, vịt già chi âm, ôn dương, ích khí, bổ huyết. Toàn món ăn bổ nhưng không nóng, người vừa khỏi bệnh có thể dùng để bồi dưỡng cơ thể.

- Người có cơ thể yếu dễ bị cảm sốt, hay choáng, thị lực yếu, phổi yếu hay ho nên dùng món ăn này để chữa trị.

- Món vịt tiềm trùng thảo có thể kết hợp thêm hạt sen, ý dĩ hầm thành món xúp để bồi bổ cho những người cơ thể suy nhược, hư tổn, suy nhược sinh dục, giao hợp quá độ.



CANH ĐẬU ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 150g đậu đỏ hạt nhỏ.
- 100g rễ tranh.

CHUẨN BỊ:

- Đậu đỏ hạt nhỏ đem ngâm nước qua đêm cho nở lớn.
- Rễ tranh rửa sạch, cắt khúc ngắn.

CÁCH NẤU:

- Bỏ đậu đỏ và rễ tranh vào nồi đất, đổ vào một lượng nước đủ dùng, nấu với lửa nhỏ trong 2 giờ, nấu cho đậu đỏ mềm là được.

- Chiết nước vào bình thủy để uống cả ngày. Tùy khẩu vị khi uống có thể thêm đường hoặc muối. Ăn hết xác đậu khi còn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu đỏ hạt nhỏ có công dụng bổ tỳ vị, trừ tiêu thũng, ứ nước.

- Rễ tranh (hay còn gọi là bạch mao căn) thanh trừ được nhiệt khí, lợi tiểu, giải nhiệt, mát tim phổi, nhuận nội tạng.

- Món canh này có thể nấu lấy nước uống thế nước uống hàng ngày rất tốt.

- Những người có tâm trạng bức dọc, thấy nóng bức khó chịu trong người, nước tiểu có màu đậm, thức đêm, mất ngủ nên dùng thường xuyên món canh này.

- Những bệnh như viêm gan cấp tính, hoàng đản, viêm thận, thủy phù đều nên dùng món canh này để chữa trị sẽ có công hiệu.

- Người cao tuổi, trung niên thường nấu canh đậu đỏ hạt nhỏ với cá chép, nấu độ 2 – 3 giờ (hầm đậu cho nở, bỏ cá vào sau). Uống nước canh này sẽ được cường khí, tràng thận, trị đau lưng nhức mỏi, tiểu đêm.



CANH CAM THẢO TÁO ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 10g cam thảo.
- 30g gạo tẻ.
- 10 quả táo đen.

CHUẨN BỊ:

- Cam thảo đem rửa qua cho sạch bụi bẩn.
- Gạo tẻ dùng loại gạo hạt nhỏ, đem rang sơ cho có mùi thơm.
- Táo đen ngâm nước cho nở lớn, xé bỏ hạt.

CÁCH NẤU:

- Bỏ tất cả các vật liệu vừa chuẩn bị vào một nồi đất, đổ thêm một lượng nước cần dùng, đậy kín nắp, nấu với lửa nhỏ khoảng 1 giờ sau đó chắt lấy nước cho vào bình thủy để uống hàng ngày.

CÔNG DỤNG:

- Món canh trên có tác dụng dưỡng tâm, an thần, cường tỳ, bổ trung.
- Người có tâm trạng bất thường, hay lo nghĩ, cơ thể khô khát, biếng ăn, biếng ngủ, đều nên dùng món canh này để chữa trị.

CANH NHÂN SÂM HỒ ĐÀO

VẬT LIỆU:

- 1,5g nhân sâm.
- 5 hạt hồ đào.
- 250ml nước.
- 2 lát gừng già.

CHUẨN BỊ:

- Nhân sâm đem nghiền nhỏ.
- Hồ đào bóc sạch vỏ nâu, mài hạt hồ đào trên một miếng thiếc có đục lỗ nhỏ (giống cách mài khoai mì), hứng lấy bột hồ đào.

CÁCH NẤU:

- Cho bột hồ đào + bột nhân sâm + gừng vào một thố nhỏ, đổ vào 250ml nước đầy kín nắp, đem chưng cách thủy, chưng khoảng 30 phút đến 1 giờ là được. Uống lấy nước khi còn nóng ấm.

CÔNG DỤNG:

- Công dụng của nhân sâm rất đa dạng, chủ yếu đại bổ nguyên khí.
- Hồ đào (hay hạch đào, hợp đào) là nhân của trái óc chó, có nhiều chất đạm và chất béo có công dụng bổ thận, cố tinh.

KY:

Món canh này chỉ dùng cho người bị khí hư. Người đang cảm mạo, ho suyễn không nên dùng.

CANH HẢI TRIẾT (SỮA BIỂN)

VẬT LIỆU:

- 100g hải triết.
- 1 lít nước.

CÁCH NẤU:

- Đem rửa sạch hải triết, bỏ vào nồi đất cùng 1 lít nước, nấu với lửa nhỏ, cho đến khi nước trong nồi cạn còn 1/2 là được. Chiết nước đang nóng vào bình thủy để dùng cả ngày hoặc có thể cô đặc hơn chia ra dùng 3 lần trong một ngày.

CÔNG DỤNG:

- Hải triết là sữa biển. Món canh độc vị này theo Đông y có công dụng trừ được phiền toái, u uất, bức bội, tay chân bải hoải, tinh thần mệt mỏi, hụt hơi. Đây là các triệu chứng thường xảy ra sau khi “phòng trung” ở phụ nữ tuổi hồi xuân, hay trong thời gian tiền mãn kinh. Ở độ tuổi này có phần sung mãn nhưng xong “sự việc” sẽ xuất hiện những triệu chứng trên, vì thế món canh này nếu dùng thường xuyên có thể giải tỏa phần nào những khó chịu đó.

Lưu ý: Món canh này chỉ dùng nước, không ăn cái.



CHÈ BÁCH HỢP

VẬT LIỆU:

- 50g bách hợp.
- 1 trứng gà ta.
- 100g đường.
- 1 muống xúp bột sắn dây.

CHUẨN BỊ:

- Bách hợp chọn những tai trắng, còn mới đem rửa qua cho sạch bụi, sau đó ngâm trong một chén nước (ngâm qua đêm hoặc ngâm trong 6 giờ), đổ bách hợp ra rổ để ráo.

- Đập trứng gà ra chén, dùng đũa đánh tan.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi 400ml nước, nấu nước thật sôi, thả bách hợp vào nấu chung. Liệu chừng những tai bách hợp nở đều bỏ đường vào nấu chung, đường tan thấm vào bách hợp khi đó sẽ hòa bột sắn dây với một ít nước chế vào, vừa chế vừa khuấy cho bột chín sánh và trong. Sau đó rót từ từ trứng gà vào nồi chè, để lửa nhỏ chỉ vừa đủ sôi, vừa rót vừa khuấy đều để trứng tạo dây trong nồi chè. Bắc nồi ra khỏi bếp, múc chè ra chén dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Bách hợp có hình vẩy, màu trắng đục, thịt dày và cong,

đây là củ của cây bách hợp phơi khô. Bách hợp có vị ngọt tính bình, công dụng dưỡng âm, nhuận phế, dưỡng tâm, an thần, trị phổi nóng, ho, ho ra máu.

- Món chè này ăn mát và bổ, vị bách hợp thơm mềm và bở như hạt sen. Sau một cơn bệnh hay sau một chấn thương hao tổn khí huyết, tâm thần bất an, hoặc phụ nữ ở độ tuổi tiền mãn kinh thần trí không ổn định, thường mất ngủ, ăn không ngon miệng nên dùng món chè này để chữa trị.



Rượu cần



Canh
liên ngẫu



Giò heo hầm
táo đỏ



Chè đậu đỏ
trứng gà

GÀ ÁC HẤP SINH ĐỊA

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác mái khoảng 300g.
- 200g sinh địa.
- 150g kẹo mạch nha.

CHUẨN BỊ:

- Gà ác đem làm sạch, mổ bỏ bộ lòng (khi mổ chỉ rạch một đường ngắn, không mổ rộng lòng ngực), dội nước cho gà thật sạch, úp vào rổ để ráo.

- Sinh địa đem rửa qua cho sạch bụi, để ráo nước sau đó cắt nhuyễn, trộn sinh địa vào mạch nha.

CÁCH LÀM:

- Dồn hết sinh địa đã trộn mạch nha vào bụng gà, dùng kim chỉ may kín, đặt gà vào một thau nhôm (lưu ý để đường may nơi bụng gà hướng lên phía trên) đem hấp khoảng 1 giờ cho gà chín mềm.

- Món ăn này không dùng đến muối hoặc gia vị nào khác.

CÔNG DỤNG:

- Gà ác (hay còn gọi là gà ri) hình dáng nhỏ nhắn thanh nhã như chim phượng, lông gà trắng hoàn toàn, da đen, chân có 5 móng. Gà ác thật có lưỡi đen, da đen nhưng thịt không đen. Gà

ác lai chân cũng có 5 móng, da và thịt đều đen. Gà ác thích ăn rau thơm và hành nên thịt gà ác rất tốt, tính bổ dưỡng cao, được dùng để làm thuốc chữa bệnh cho người có cơ thể suy nhược, người vừa qua cơn bạo bệnh, bồi dưỡng cho người già và sản phụ.

- Vị sinh địa trong món ăn còn gọi là can địa hoàng, vị ngọt, có công dụng làm mát máu, bổ gan thận, thông huyết, lọc huyết.

- Mạch nha là thứ kẹo ngon có công dụng bồi bổ cơ thể, nhuận nội tạng.

- Kết hợp 3 món gà ác + sinh địa + mạch nha thành một món ăn bổ thận, dưỡng âm, điều cốt tủy, nở cơ bắp, bổ tinh huyết.

- Người thường hay đau thắt lưng, cốt tủy suy yếu không thể đứng lâu được, lúc nào cũng có cảm tưởng thân mình nặng nề bứt rứt, hay ra mồ hôi trộm, có thể dùng món ăn này để trị liệu.

- Những người vừa bệnh nặng xong, chưa lấy lại sức, sắc mặt không tươi, tứ chi bải hoải, ăn uống chưa thấy ngon nên dùng món ăn này để bồi dưỡng.

- Phụ nữ sau khi sinh thường bị đau bụng, đau thắt lưng, biếng ăn, có thể cho thêm một ít đường quy vào món ăn này, thường xuyên dùng sẽ mau phục hồi sức khỏe.

Lưu ý: Những người yếu về tiêu hóa không nên tùy tiện dùng món ăn này.



GÀ Ô TIỀM ĐÔNG TRÙNG THẢO

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ô 1,5kg.
- 50g đông trùng hạ thảo.
- 1 củ gừng 10g.
- 3 tép hành lá.
- 1 lít nước cốt gà.

CHUẨN BỊ:

- Gà ô là loại gà có lông đen mượt. Gà đem cắt tiết và làm thật sạch, mổ bỏ bộ lòng. Chân gà được cắt rời, lột sạch lớp màng, chặt bỏ móng rồi nhét vào bụng gà.

- Đông trùng hạ thảo đem rửa sạch, để ráo.
- Gừng gọt sạch vỏ, cắt lát mỏng.
- Hành lá lấy phần trắng rửa sạch, cắt khúc ngắn.

CÁCH TIỀM:

- Độn hết vị đông trùng hạ thảo vào bụng gà. Đặt gà vào một thố lớn, cho gừng, hành lá, nước cốt gà và muối vào thố, đậy kín nắp, đem hấp cách thủy hoặc nấu trong nồi đất với lửa nhỏ cho khi gà chín rục. Lấy thố gà ra, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Người hư nhược hay ra mồ hôi trộm, âm hư, phổi yếu, ho

có đàm thường xuyên dùng món ăn này điều trị sẽ có kết quả.

- Người bị âm hư hỏa vượng, bị ho tất tiếng, cổ họng đau rát, nên dùng món ăn này để chữa trị.

Lưu ý: Gà ô tiềm đông trùng thảo không dùng được cho những người bị bệnh gan như viêm gan, xơ gan. Nếu muốn dùng nên thay thế thịt gà bằng thịt nạc heo.



GÀ CHIÊN HỢP ĐÀO

VẬT LIỆU:

- 500g ức gà.
- 300g hợp đào.
- 1 quả trứng gà.
- 100g xà lách xoong.
- 1 muống xúp rượu thơm.
- 1 củ gừng khoảng 10g.
- Muối, tiêu, bột năng, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Ưc gà đem lọc bỏ xương, cắt thịt thành từng miếng có bề dày 1cm.

- Gừng gọt vỏ, cắt chỉ, băm nhuyễn. Trộn gừng với 1/2 muống cà phê muối + 1 muống xúp rượu thơm (rượu để ngâm với quế, đinh hương, hồi hương) đem ướp các thứ này vào thịt gà, để khoảng 1 giờ cho thịt thấm.

- Trứng gà đánh tan, cho bột năng vào trứng từ từ, khuấy cho bột và trứng quyện vào nhau, nêm vào một ít tiêu bột.

- Hợp đào đem luộc khoảng 5 phút (đợi nước trong nồi sôi mới cho hợp đào vào), đổ ra rổ, để ráo. Nếu mua loại hợp đào còn lớp vỏ nâu thì bóc cho sạch vỏ, để sẵn.

- Xà lách xoong nhặt rửa sạch, vẩy ráo.

CÁCH LÀM:

- Đổ 1/2 lít dầu ăn vào chảo, đợi dầu nóng, gấp thịt gà lăn qua lớp bột năng trứng gà, thả vào chảo chiên giòn. Trong thời gian chiên phải chỉnh độ lửa vừa phải, chỉ cần dầu sôi nhẹ là được, như vậy thịt gà sẽ chín đều cả trong lẫn ngoài. Khi thịt gà chín vàng gấp ra rổ nhôm, để ráo dầu.

- Sau khi chiên thịt gà xong, đổ dầu ăn trong chảo ra chén, chỉ để lại một chút dầu láng mặt chảo, để lửa thật nhỏ, bỏ hợp đào vào rang cho đến khi vàng giòn là được.

TRÌNH BÀY:

- Xếp xà lách xoong ra đầy mặt đĩa, xếp thịt gà lên trên, cho hợp đào xen kẽ vào thịt, có thể trang trí thêm cà chua hoặc ớt tỉa hoa cho đẹp.

- Món này dọn ăn nóng với xì dầu ngon có thả vài lát ớt cắt khoanh, mù tạt hoặc nước chấm xí muội.

CÔNG DỤNG:

- Hợp đào là nhân (hột) của trái hạnh đào hay còn gọi là trái óc chó, người ta còn gọi hợp đào là hạch đào hay hồ đào. Hợp đào có nhiều chất béo, thường được sử dụng để làm bánh, kẹo (nhân của kẹo sôcôla), nấu chè với bột sắn dây hoặc bột năng.

- Món ăn này kết hợp thịt gà với hợp đào là món ăn dùng để bồi dưỡng cho phụ nữ sau khi sinh, phụ nữ suy nhược, thiếu

máu, xanh xao hay vàng dầu, da mặt không được tươi nhuận.

- Người bị thận hư, táo bón hay bị mệt mỏi, tay chân rã rời, hoa mắt, đầu choáng váng nên dùng món này thường xuyên để chữa trị.

KY:

Người tiêu hóa kém, hay bị tiêu chảy không nên dùng món này nhiều, vì đây là món chiên và hợp đào lại có rất nhiều chất béo.

Lưu ý: Không nhầm lẫn hợp đào với hạnh nhân, hạnh nhân cũng cũng là vị thuốc chữa ho suyễn, nhưng lại là nhân của trái mơ (ô mai). Hình dạng của hai loại nhân hạt này gần giống nhau phải chú ý để phân biệt. Hợp đào thường có bán ở các gian hàng bánh kẹo, vật liệu làm bánh và cả ở các cửa hiệu thuốc Bắc.



GÀ CHỪNG YẾN

VẬT LIỆU:

- 300g ức gà.
- 1 trái dừa xiêm.
- 10g yến sào.
- 10g hoài sơn.
- 10g kỷ tử.
- 3 quả táo đỏ.
- 3 lát gừng sống.
- Muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Yến sào đem ngâm nước cho nở lớn, nhặt bỏ hết bụi bẩn và lông tơ, rửa lại lần nữa cho sạch, để vào chén.

- Mua ức gà mái dầu hoặc gà mái tơ, chặt gà thành miếng vừa dùng.

- Hoài sơn, kỷ tử, táo đỏ đem rửa sạch, để sẵn, riêng táo đỏ phải xé bỏ hạt.

- Dừa xiêm trút hết nước, để riêng.

CÁCH LÀM:

- Đonn thịt gà + hoài sơn + kỷ tử + táo đỏ + yến sào + 3 lát gừng + một ít muối bột vào trái dừa. Sau đó chế nước dừa vào

ngang mặt thức ăn, dùng chỏm dừa đập lại, lấy tấm tre gài kín. Đặt dừa vào xửng hấp hoặc đem chưng cách thủy khoảng 2 – 3 giờ, trong thời gian hấp phải thường xuyên mở nắp xửng để trái dừa không bị nứt. Món này được dọn dùng nóng.

Lưu ý:

- Nước dừa và thức ăn chỉ dồn vào 2/3 trái dừa, dồn nhiều quá khi nấu thức ăn bị trào ra ngoài. Ngoài cách trên, có thể chưng gà theo cách sau: Đổ hết nước dừa vào một nồi đất, xếp gà + hoài sơn + táo đỏ + kỷ tử + yến sào + gừng + cơm dừa cắt miếng (dừa phải được gọt bỏ lớp vỏ nâu bên ngoài, nếu không nước gà sau khi nấu sẽ bị đen) và một ít muối. Nấu cho nước trong nồi sôi bùng lên sau đó hạ lửa thật nhỏ nấu trong 3 giờ là dùng được.

- Món ăn này dùng nóng, có thể chấm thêm nước muối hầm.

CÔNG DỤNG:

- Yến sào là tổ của chim yến (hải yến). Chim yến làm tổ bằng nước dãi của nó, người ta cho rằng nước dãi này là tinh túy của chim yến. Căn cứ vào màu sắc để chia yến sào thành từng loại, yến sào có công dụng bổ dưỡng thêm tinh, bổ tủy.

- Hoài sơn có công dụng tăng thể lực, sinh cơ bắp, trị di tinh.

- Kỷ tử hay còn gọi là khởi tử, câu kỷ tử. Kỷ tử là trái của cây rau câu kỷ, có tác dụng bổ gan thận, làm sáng mắt, chữa đau lưng, di tinh, liệt dương.

- Món ăn này phối hợp thịt gà + yến sào + kỷ tử + hoài sơn thành một món ăn bổ dưỡng. Những người có cơ thể hư nhược, da mặt buồn úa, máu huyết không đủ thường dùng món ăn này sẽ được tăng lực, tươi khỏe, da dẻ hồng nhuận.



CHÁO CHÂN GÀ ÁC HÂM ĐẬU ĐEN

VẬT LIỆU:

- 5 cặp giò gà ác.
- 300g đậu đen.
- 50g hạt mướp.
- 100g nếp hương.
- Muối.

CHUẨN BỊ:

- Chân gà ác đem dội qua nước sôi, lột bỏ lớp da mỏng và chặt bỏ móng, dùng chày đập ngang ống chân gà cho xương giập ra (có thể thay bằng chân gà thường).
- Ngâm đậu đen qua đêm cho nở, hôm sau rửa lại cho sạch.
- Hạt mướp rửa sạch, để ráo.
- Nếp đem vo sạch, để ráo.

CÁCH NẤU:

- Lấy nồi đất cho tất cả các vật liệu vừa chuẩn bị vào, đổ thêm một lượng nước vừa đủ để nấu cháo. Bắc nồi lên bếp, nấu cho đến khi nước trong nồi sôi bùng lên, giảm lửa thật nhỏ, đậy kín nắp, nấu cho chân gà, nếp và đậu đen mềm rục, nêm vào thêm chút muối là được.

- Món cháo này được dùng khi còn nóng ấm, có thể nêm

gia vị, hành ngò, tiêu như các loại cháo khác.

CÔNG DỤNG:

Món cháo này được Giáo sư Lê Hưng ở bệnh viện Y học dân tộc Sông Bé giới thiệu, theo Giáo sư thì món cháo này có công dụng “bổ thận cường dương”.



GÀ ÁC TIÊM THUỐC BẮC

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác khoảng 400g.
- 8g nhục trúc.
- 8g nhục địa.
- 8g hoài sơn.
- 20g đảng sâm.
- 8g đương quy.
- 20g hạt sen.
- 20g kỷ tử.
- 8g huyền kỳ.
- 8g nhân nhục.
- 8g táo đen.
- Một ít muối.

CHUẨN BỊ:

- Làm sạch gà, mổ bỏ bộ lòng.
- Hạt sen đem ngâm cho nở, rửa sạch, để ráo.
- Táo rửa sạch, xẻ bỏ hạt.
- Các vị thuốc đem rửa qua cho sạch bụi, để ráo.

CÁCH TIỀM:

Có thể tiềm gà theo 2 cách sau:

Cách 1:

- Lấy một thố sạch xếp gà và các vị thuốc vào, đổ nước quá mặt gà 1 lòng tay. Cho thố vào nồi chưng cách thủy, thời gian chưng từ 3 – 4 giờ, trước khi bắc nồi ra khỏi bếp nêm vào một ít muối.

Cách 2:

- Đem các vị thuốc bỏ vào siêu đất, nấu với một lượng nước vừa đủ dùng (nên nấu theo cách sắc thuốc, 3 chén nước sắc còn lại 1 chén thuốc, tuy nhiên đây là món ăn nên có thể sắc còn lại 1 chén rượu nước là vừa).

- Cho gà ác và hạt sen vào một thố sạch, chế nước thuốc vừa sắc vào cho ngập con gà, đem chưng cho đến khi gà chín và hạt sen thật mềm là được, nêm vào một chút muối trước khi bắc nồi ra khỏi bếp.

- Món ăn này dùng khi vẫn còn nóng ấm.

CÔNG DỤNG:

- Món gà ác tiềm thuốc Bắc có công dụng bồi bổ đại nguyên khí, giúp khí huyết thông nhuận, tăng cường thể lực, chống lão hóa.

- Món ăn này thường được dùng cho những đôi vợ chồng ở tuổi 35 trở lên. Người nam sẽ ăn ngon ngủ yên, cơ thể không bị nhứt mỏi, râu tóc xanh đen. Người nữ máu huyết thông

nhuận, ăn được, ngủ được, da dẻ hồng hào.

- Đối với phụ nữ sau khi sinh và người già, món ăn có công dụng bồi bổ, máu huyết thông nhuận, giúp ăn được, ngủ được, tăng sức kiện lực.

Lưu ý: Món gà ác tiềm thuốc Bắc nếu dùng cho vợ chồng thì người chồng nên uống hết chất nước còn người vợ ăn trọn phần thịt gà.



CHÂN GÀ NẤU XÚP

VẬT LIỆU:

- 6 cặp chân gà.
- 300g đậu Hà Lan hột.
- 2 củ khoai tây.
- 2 củ cà rốt.
- 1 củ hành tây.
- 50g bột sắn dây (hoặc bột năng).
- Muối, đường, tiêu.

CHUẨN BỊ:

- Chân gà đem dội qua nước nóng, lột bỏ lớp màng bao bên ngoài chân, chặt bỏ móng, sau đó chặt mỗi chân làm đôi.
- Đậu Hà Lan hột đem luộc qua một lần (luộc khoảng 5 phút, nước sôi mới bỏ đậu vào), đổ đậu ra rổ, để ráo.
- Khoai tây + cà rốt đem gọt vỏ, cắt hạt lựu.
- Bột sắn dây đem hòa với 1/2 chén nước sạch, để sẵn.

CÁCH NẤU:

- Cho vào nồi khoảng 1 lít nước, bỏ hết chân gà vào, bắc nồi lên bếp nấu với lửa lớn, đợi nước sôi vớt bỏ bọt, sau đó hạ bớt lửa hầm khoảng 3 giờ cho chân gà thật mềm.
- Cho tiếp khoai tây + cà rốt + đậu Hà Lan hột vào nồi

gà, đổ thêm nước vào quá mặt thức ăn khoảng 1 lòng tay, tiếp tục hầm cho đến khi đậu và khoai mềm. Nêm vào một ít muối + đường, nấu thêm 10 phút nữa, nếm lại cho vừa ăn rồi đổ bột sắn vào, vừa đổ vừa khuấy cho bột chín, liệu chừng cho xúp có độ sánh là được.

- Cho hành tây và một ít tiêu vào nồi xúp, trộn đều, tắt bếp, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Món chân gà nấu xúp có công dụng bổ dưỡng cho mọi lứa tuổi, người trung niên và người già thường dùng để được tăng lực, da thịt đỏ thắm, bổ xương, bổ gân.

- Ngoài ra chân gà còn được nấu với các thứ khác như nấu với đậu đen + nếp thành cháo loãng trị đau lưng yếu thận, hoặc nấu chân gà + đậu đỏ + ý dĩ (bo bo) theo kiểu nấu xúp trị yếu tim, phong thấp.



MÓN ĂN DÙNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ SAU KHI SINH

GÀ NẤU ĐƯƠNG QUY

VẬT LIỆU:

- 1/2 con gà mái dầu khoảng 700g.
- 16g đương quy.
- 100g ý dĩ (bo bo).
- 1/2 muống cà phê hoa lăng tiêu.
- 1 cánh tai vị.
- 1/2kg cải bẹ xanh.
- 3 tép hành lá.
- Muối, tiêu.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem rửa sạch, để ráo, chặt thành những miếng vừa ăn.
- Đương quy rửa qua cho sạch bụi.
- Ý dĩ đem vo sạch, để ráo.
- Hoa lăng tiêu và tai vị đem rửa sạch, để ráo.
- Cải bẹ xanh lấy phần cọng rửa sạch, cắt khúc ngắn 4cm.

- Lấy phần trắng của hành lá rửa sạch, cắt khúc ngắn.

CÁCH NẤU:

- Xếp gà + ý dĩ + đương quy + hoa lăng tiêu + tai vị vào một nồi đất, chế nước vào ngập quá mặt thức ăn khoảng 2 lòng tay, bắc nồi lên bếp, nấu với lửa lớn. Đợi đến khi nước sôi bùng, vớt sạch bọt, giảm nhỏ lửa, nấu thêm 2 giờ nữa, nêm muối, tiêu cho hành lá vào. Nấu thêm 30 phút cho tiếp cải bẹ xanh vào, cải vừa chín bắc nồi ra khỏi bếp.

CÔNG DỤNG:

- Đương quy là vị thuốc bổ máu, lọc máu dùng chữa chứng huyết hư, làm tăng trưởng máu mới.

- Ý dĩ (bo bo) có tác dụng kiện tỳ, lợi thủy, khử thấp, thanh nhiệt.

- Hoa lăng tiêu còn gọi là hoa tiêu có tác dụng tán hàn trực thấp, trợ tiêu hóa.

- Món ăn này có tác dụng bổ âm, dưỡng huyết, thường xuyên dùng máu huyết sẽ thông nhuận da dẻ hồng hào, bớt nếp nhăn.

- Thân thể hư nhược sau cơn bệnh nặng, hoặc phụ nữ sau khi sinh, tay chân bại hoại, hoa mắt nên dùng món này để bồi bổ.



GIÒ HEO HẦM ĐẬU PHỘNG

VẬT LIỆU:

- 1 giò heo khoảng 1 – 1,5kg.
- 250g đậu phộng.
- Hành tím, muối, tiêu, đường.

CHUẨN BỊ:

- Giò heo đem thui sạch lông, cạo rửa lại thật sạch, để ráo. Chặt giò thành từng miếng vừa ăn.
- Đậu phộng ngâm qua đêm cho nở to, qua hôm sau đem bóc sạch vỏ.

CÁCH HẦM:

- Đổ một lượng nước vào nồi, bắc lên bếp, nấu cho đến khi nước sôi, thả hết giò heo và đậu phộng vào, khi nước trong nồi sôi lại, vớt sạch bọt, giảm bớt lửa để hầm.
- Một giờ sau cho vào thức ăn vài củ hành tím đã nướng bóc sạch vỏ, nêm thêm một ít muối + đường, tiếp tục hầm cho đến khi giò heo và đậu phộng mềm là được. Múc thức ăn ra tô, rắc thêm chút tiêu, dùng nóng khi đang đói bụng.
- Món này được dùng làm món ăn phụ trong khoảng 9 giờ sáng hoặc 15 giờ chiều.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn này có tác dụng bổ ảm, nhuận phế, bổ khí huyết, thông sữa, lợi sữa.

- Phụ nữ sau khi sinh bị mất máu, thiếu sữa gây mệt mỏi, không thèm ăn, sắc mặt không tươi nên dùng món này để bồi bổ.

- Người trung niên và người già thường dùng sẽ được nhuận huyết, bổ khí, tăng lực, mạnh cơ bắp.

Lưu ý: Phụ nữ sau khi sinh nếu tuyến sữa bị nghẽn, vú đau nhức phải chữa lành mới được dùng món ăn này.



CANH MỘC NHĨ TÁO TÀU

VẬT LIỆU:

- 30 trái táo đỏ.
- 100g đậu đen.
- 50g mộc nhĩ (nấm mèo).

CHUẨN BỊ:

- Táo tàu đem ngâm rửa cho sạch bụi bẩn.
- Đậu đen (mua loại đậu đen xanh lòng) bỏ đậu vào nồi đất hoặc chảo gang, rang đậu với lửa thật nhỏ, khi đậu có mùi thơm và nứt vỏ thì đem xuống để nguội rồi rửa sạch.
- Mộc nhĩ (loại một mặt đen, một mặt trắng xám), ngâm trong nước cho nở lớn, cắt bỏ chân, cắt chỉ hoặc cắt miếng nhỏ tùy thích.

CÁCH NẤU:

- Đổ một lượng nước đủ dùng vào nồi đất, nấu lửa lớn cho nước sôi, bỏ đậu đen, táo đỏ, mộc nhĩ vào, đậy kín nắp nồi và giảm nhỏ lửa, nấu khoảng 2 giờ cho đậu đen mềm là dùng được.

CÔNG DỤNG:

- Món canh này có tác dụng thông huyết, bổ huyết, làm tan những ứ trệ, bổ thận, tăng cường sức khỏe.
- Phụ nữ sau khi sinh, dùng món canh này thường xuyên

sẽ đẩy được máu ứ ra ngoài, bồi bổ cơ thể, giúp ăn ngon, ngủ yên, máu huyết lưu thông, da tươi nhuận hồng hào.

KY:

Người tỳ vị hư hàn không nên dùng nhiều, nếu tiêu hóa kém thì chỉ nên uống nước mà không nên dùng xác.



CANH CÁ CHÉP

VẬT LIỆU:

- 1 con cá chép đen khoảng 600g.
- 100g đậu đỏ nhỏ hạt.
- 20g bạch truật.
- 15g tang bạch bì.
- 1 miếng trần bì.
- 3 tép hành lá.
- Muối, đường, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Cá chép làm sạch bỏ hết bộ lòng, sau khi rửa ráo, ướp vào cá chút muối.
- Đậu đỏ nhỏ hạt (dùng đậu đỏ thường cũng được) ngâm qua đêm, để hôm sau đem rửa sạch để ráo.
- Bạch truật, tang bạch bì, trần bì đem rửa sạch, để ráo.
- Hành lá lấy cọng ngắn cắt nhỏ.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi đất 2 lít nước, bắc nồi lên bếp, nấu cho nước sôi. Thả bạch truật + tang bạch bì + trần bì + đậu đỏ vào nấu trong 1 giờ, liệu chừng nước trong nồi còn khoảng 1 lít rưỡi thì vớt hết xác bỏ đi sau đó để nước trong nồi sôi lại, thả cá chép,

hành lá vào, nêm thêm muối + đường. Nấu thêm 30 phút cho cá chín là được.

- Múc thức ăn ra tô, rắc thêm một ít tiêu cho thơm, dọn dùng nóng. Món canh này không dùng trong bữa ăn mà chỉ để làm món canh bổ chữa bệnh, người bệnh nên ăn thịt cá và uống hết nước canh trong ngày (có thể chia ra nhiều lần để tiện dùng).

CÔNG DỤNG:

- Đậu đỏ có vị ngọt, dùng để giải nhiệt, tiêu trướng, dưỡng huyết.

- Tang bạch bì là vỏ rễ cây dâu tằm, vị ngọt, tính hàn, có công dụng chữa phổi nóng sinh ho, lợi tiểu, chữa phù thũng, bụng trướng nước.

- Bạch truật có vị ngọt đắng, công dụng bổ tỳ, kiện vị, chữa phù thũng, sốt ra mồ hôi, an thai.

- Món ăn này kết hợp cá chép với đậu đỏ nhỏ hạt, có tính dinh dưỡng cao, lợi tiểu, tiêu phù, lại có thêm bạch truật, tang bạch bì và trần bì có tính trị liệu cao cho những bệnh nhân phù nề, thân thể hư nhược, ứ nước.

- Những người có bệnh viêm gan mãn tính, bụng ứ nước, chân tay phù to, phong thấp thủy tồn nên dùng món ăn này để chữa trị.

- Phụ nữ khi có thai cơ thể bị phù, tay chân và mặt bị sưng vì ứ nước cũng nên dùng món ăn trên để bồi dưỡng và chữa trị.

CÁ TRÊ HẮM ĐƯƠNG QUY

VẬT LIỆU:

- 1 con cá trê khoảng 500g.
- 8g đương quy.
- 250g rượu gạo.
- Nước và muối đủ dùng.

CHUẨN BỊ:

- Cá trê đem làm sạch, bỏ đầu và bộ lòng. Cắt cá thành những khoanh có bề dày 3cm.
- Đương quy đem rửa qua cho sạch bụi bẩn.

CÁCH LÀM:

- Lấy nồi đất đổ vào 4 chén nước sạch, bắc nồi lên bếp nấu sôi, bỏ vào cá + đương quy + rượu gạo, đợi nước trong nồi sôi lại sẽ giảm bớt lửa (để lửa nhỏ, chỉ cần đủ độ nóng cho nước sôi nhẹ), đậy kín nắp nồi, và nấu thêm 1 giờ nữa là được. Khi thức ăn gần chín, nêm vào chút muối nếm lại cho vừa ăn.

- Lượng đương quy trong món ăn này có thể tăng thêm tùy khẩu vị của mỗi người (nhưng cũng chỉ tăng khoảng 10 – 15g).

CÔNG DỤNG:

- Đương quy là một vị thuốc bổ máu, hầu như trong các toa thuốc đều có đương quy cho nên đương quy là một dược liệu

quan trọng trong Đông y, nó chủ trị tất cả các bệnh về huyết. Khi kết hợp đương quy với cá thịt để làm món ăn trị bệnh thì sẽ có tác dụng bồi bổ cơ thể.

- Cá trê ngoài thành phần dinh dưỡng cao còn có công dụng điều hòa được can khí và làm mạnh thận.

- Rượu gạo hay còn gọi là rượu đế. Rượu được phối hợp với thức ăn có mục đích tăng thêm mùi vị và làm tiêu hóa nhanh thức ăn.

- Món cá trê hầm đương quy có công dụng bồi bổ máu huyết cho cơ thể, riêng đối với phụ nữ sau sinh thường hay bị mất máu nên dùng món ăn này.



GIÒ HEO KHO GIẤM GỪNG

VẬT LIỆU:

- 1 giò heo.
- 500g gừng già.
- 6 quả trứng gà.
- 500g giấm ngọt.
- Muối, đường, nước màu, nước tương, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Mua 1 giò heo khoảng 1 – 1,5kg, đập bỏ móng, cạo sạch lông, chặt thành miếng vừa dùng.
- Gừng đem gọt sạch, cắt khúc ngắn, đập giập.
- Trứng gà đem luộc chín, bóc vỏ, lăn trứng với 1 muống xúp nước màu.

CÁCH LÀM:

- Giò heo đem chiên sơ cho thịt và da săn lại, vớt ra để ráo dầu. Sau khi chiên giò heo xong đổ bớt dầu trong chảo, chỉ chừa lại khoảng 2 muống xúp dầu ăn, thả gừng vào xào cho có mùi thơm.

- Lấy nồi đất đổ giấm ngọt + 250ml nước vào, đặt nồi lên bếp, trút gừng đã xào qua nồi giấm và nấu với lửa nhỏ khoảng 30 phút. Kế đó cho giò heo vào + 1/2 muống cà phê muối + 1

muỗng cà phê đường + 3 muỗng xúp nước tương, nấu thêm 40 phút. Cho tiếp trứng gà vào nồi nấu thêm 20 phút nữa, nêm lại vừa ăn là được.

- Yêu cầu của món ăn: nước sánh, thịt mềm, trứng thấm gia vị. Món này phải được dọn ăn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Giấm ngọt hay còn được gọi là giấm đen có bán ở các cửa hàng đồ chua, tương ớt... Giấm vị chua tính ấm có công dụng kích thích khẩu vị, làm ngon miệng và trợ tiêu hóa, làm tan ứ huyết.

- gừng có rất nhiều công dụng. Riêng gừng già có tác dụng làm hưng phấn thần kinh, kích thích tiêu hóa, trị các bệnh phong, hàn, thử, nhiệt.

- Món giò heo kho giấm gừng ngoài thành phần dinh dưỡng cao còn có công dụng khu phong, giải độc, tiêu ứ. Rất thích hợp cho người già và tuổi trung niên, khi cơ thể đã có dấu hiệu mỏi mệt, tay chân nặng nề, kém linh hoạt. Đối với phụ nữ sau sinh nên dùng món ăn này để bồi bổ cơ thể, tránh các bệnh do máu ứ gây ra.



GIÒ HEO NẤU HOA CHUỐI

VẬT LIỆU:

- 1 hoa chuối hột khoảng 1kg.
- 1 chân giò heo (chân trước).
- Hành tím, muối, nước mắm, đường, tiêu, dầu ăn.
- Một ít lá lốt.

CHUẨN BỊ:

- Giò heo đem thui hết lông, cạo rửa thật sạch để ráo, sau đó chặt thành những miếng vừa.

- Hoa chuối hột đem lột bỏ bớt bẹ bên ngoài. Dùng dao bào hoặc dao mỏng lưỡi cắt thành những lớp mỏng, ngâm vào nước có pha phèn chua hoặc nước cốt chanh cho hoa chuối không bị đen, khi gần nấu sẽ vớt ra rửa lại vài lần nước sạch, để ráo.

- Lá lốt đem rửa sạch, để ráo, cắt nhỏ.

CÁCH NẤU:

- Bắc nồi lên bếp, múc vào 3 muống xúp dầu ăn, bỏ 5 củ hành tím cắt mỏng vào xào cho thơm, kế đến cho giò heo vào xào chung để thịt săn lại, chế nước sôi vào nồi thịt, nước chỉ quá mặt thịt khoảng 2 lòng tay là được. Nêm vào một ít muối, hạ bớt lửa, hầm giò heo trong 1 giờ cho thịt mềm, sau đó cho hoa chuối vào nấu chung, chế thêm nước sôi vào quá mặt thức ăn khoảng

2 lòng tay, nấu thêm 1 giờ nữa, nêm thêm nước mắm, đường, nếm lại cho vừa ăn. Khi thức ăn chín bỏ lá lốt cắt chỉ vào trộn đều, múc ra tô, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đây là món canh ngon, bổ dưỡng, phụ nữ sau khi sinh thường dùng sẽ được chắc bụng, lợi sữa; muốn sữa xuống nhiều nên thêm khoảng 10g thông thảo (thông thảo có bán ở hiệu thuốc Bắc).

- Cùng cách nấu trên, giò heo còn được nấu với đu đủ hườm (đu đủ mỡ vẹt), mít non hoặc trái sa kê, đều có tác dụng bổ huyết thông sữa.



ĐẦU GÀ NẤU KỶ TỬ

VẬT LIỆU:

- 7 cái đầu gà.
- 50g kỷ tử.
- 8 tép tỏi lớn.
- 3 muống xúp rượu gạo.
- 5 chén nước.
- Muối, đường.

CHUẨN BỊ:

- Hòa 1 muống xúp muối vào nước sạch, cho đầu gà vào ngâm 5 phút, dùng ngón tay chà bỏ nhớt dơ trong họng gà rửa lại nước sạch, để ráo.

- Kỷ tử đem rửa qua cho sạch bụi.
- Lột vỏ 8 tép tỏi lớn, đập giập.

CÁCH NẤU:

- Cho vào nồi: đầu gà + tỏi + kỷ tử + 3 muống xúp rượu gạo + 5 chén nước sạch. Bắc nồi lên bếp nấu đến khi nước trong nồi sôi bùng, vớt bỏ bọt, nêm vào một ít đường + muối, hạ nhỏ lửa hầm khoảng 1 giờ, nêm thêm chút bột ngọt, nêm lại cho vừa ăn, tắt bếp.

- Múc thức ăn ra tô rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Kỷ tử có vị ngọt, không mùi rất dễ ăn, kết hợp với tỏi và dầu gà để có một món ăn rất bổ và thơm ngon.

- Có thể thêm vào trong phần vật liệu một vài chân gà ác hoặc chân gà thường để tăng thêm vị bổ.

- Món ăn này có công dụng bồi bổ xương, gân, thận, tủy, thích hợp cho lứa tuổi trung niên, người già, nhất là phụ nữ trước và sau khi sinh, bồi bổ cho thai nhi phát triển tốt.



GÀ ÁC HẦM SA NHÂN

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác (gà mái).
- 200g đậu đen.
- 50g sa nhân đã bóc vỏ.

CHUẨN BỊ:

- Gà làm sạch, mổ bỏ bộ lòng.
- Đậu đen được ngâm qua đêm cho nở lớn.
- Sa nhân được đem rửa qua cho sạch bụi.

CÁCH HẦM:

- Lấy nồi đất cho hết các vật liệu vừa chuẩn bị vào nồi, đổ nước vào quá mặt thức ăn khoảng 3 lóng tay, bắc nồi lên bếp, nấu với lửa lớn.

- Sau khi nước trong nồi sôi bùng, hạ lửa thật nhỏ, đậy nắp và hầm thêm 3 – 4 giờ cho đậu và gà mềm nhừ là được, nêm vào chút muối, bắc nồi ra khỏi bếp, dọn ăn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu đen vị ngọt tính bình, có công dụng trừ phong nhiệt, bổ gan, thận, bổ huyết.

- Sa nhân vị cay, tính ôn, có tác dụng hành khí, điều hòa tỳ vị giúp tiêu hóa được dễ dàng.

- Món ăn này dùng để bồi dưỡng cho phụ nữ có thai ở tháng thứ 7 trở lên (một tháng có thể dùng món này hai lần), thai khi hấp thụ được chất bổ dưỡng sẽ phát triển tốt. Sau khi sinh nếu dùng thường xuyên món ăn này mẹ sẽ mập mạnh, da dẻ mịn màng, con bú sữa mẹ sẽ bú khỏe dễ thương.



GÀ NẤU BIA

VẬT LIỆU:

- 1/2 con gà trống hoặc gà mái dầu khoảng 800g.
- 2 lon bia (333).
- 4 lát gừng.
- Muối, đường, tiêu, hành tím, nước tương, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng vừa ăn.
- Gừng + 3 củ hành tím đem băm nhuyễn, trộn chung với 1/2 muỗng cà phê muối + 2 muỗng xúp nước tương ngon, đem ướp vào gà để khoảng 30 phút.

CÁCH NẤU:

- Bắc chảo dầu lên bếp, dầu nóng, thả từng miếng gà vào chiên qua cho hơi vàng da là được. Vớt thịt gà ra một nồi khác.

- Nướng khoảng 3 củ hành tím cho vào nồi thịt gà, thêm một chút muối + đường, đổ 2 lon bia vào, bắc nồi gà lên bếp nấu, để bia sôi lên xong hạ nhỏ lửa. Nấu cho đến khi gà mềm, bia rút lại đủ dùng là được.

- Dọn thức ăn ra đĩa, dùng nóng với bánh mì hay cơm.

CÔNG DỤNG:

- Bia là một loại rượu nhẹ có công dụng gần như rượu, giúp máu huyết lưu thông, điều hòa khí huyết.

- Món ăn này có mùi vị đặc biệt, nhiều dinh dưỡng, phụ nữ đang mang thai ở tháng thứ 5 thường xuyên dùng món này để bồi dưỡng sẽ làm máu huyết thông nhuận, tăng trọng giúp thai nhi phát triển tốt. Sau khi sinh nên dùng món này để bồi bổ sẽ mau lại sức.



MÓN ĂN GIỮ SẮC ĐẸP NGĂN LÃO HÓA

ĐẬU HŨ CHỪNG TÔM THỊT

VẬT LIỆU:

- 1 cái ức gà.
- 200g tôm tươi.
- 2 bìa đậu hũ.
- 3 tai nấm đông cô.
- 1 quả trứng gà.
- 1 củ cà rốt.
- Đường, muối, tiêu xay, bột năng, hành tím.

CHUẨN BỊ:

- Ức gà đem gỡ lấy thịt xắt hạt lựu.
- Tôm mua loại tôm sú hay tôm đất con lớn, bóc sạch vỏ, cắt hạt lựu.
- Đậu hũ đem trụng qua nước sôi.
- Nấm đông cô ngâm vào nước cho nở lớn, rửa thật sạch, đem cắt hạt lựu.

- Cà rốt gọt sạch vỏ, cắt sợi, sau đó cắt khúc ngắn 2cm.

- Lấy 1 miếng gừng cỡ đốt ngón tay cái, gọt sạch vỏ, giã nhuyễn, hòa với 1/2 chén nước, lọc lấy nước, bỏ bã.

CÁCH CHƯNG:

- Trộn đậu hũ bóp nhuyễn + tôm + thịt gà + nấm đông cô + cà rốt + trứng gà + 1/2 muỗng muối + 1/2 muỗng đường + 1/2 muỗng cà phê tiêu xay + 2 củ hành tím băm nhỏ, vừa trộn vừa rây bột năng để các vật liệu trên kết lại với nhau.

- Lấy một đĩa sâu lòng, cho hỗn hợp trên vào đĩa ém thật chặt xong đem hấp, sau 10 phút đổ chén nước gừng vào hấp thêm 10 phút nữa là được. Dọn nguyên đĩa thức ăn ra bàn, dùng nóng với cơm hay bánh mì đều ngon.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn kết hợp trứng + tôm + thịt + đậu hũ + đều là những vị có tính bổ dưỡng nhưng không nhiều chất béo, món ăn này có lợi cho phụ nữ, giúp cơ thể khỏe mạnh, da dễ tươi hồng, ngăn lão hóa.

- Đây là món ăn nhẹ, có lợi cho tiêu hóa.



CHẢ GIÒ HỦ KY

VẬT LIỆU:

- 200g thịt nạc dăm.
- 2 trứng gà.
- 100g giá sống.
- 1 tấm tàu hủ ky.
- Hành lá, tỏi, tiêu, đường, muối, ngò rí, dầu ăn.
- Bột mì, bột năng.

CHUẨN BỊ:

- Tàu hủ đem vẩy nước cho mềm, cắt thành từng miếng hình vuông có cạnh 7cm, khi chưa dùng nên dẩy bằng lá chuối, có độ ẩm tàu hủ ky sẽ mềm, khi gói được dễ dàng hơn.
- Thịt nạc dăm đem băm nhuyễn hay xắt sợi nhỏ.
- Giá đem nhặt bỏ đuôi, rửa sạch để ráo.
- Trứng gà đập vào chén, đánh tan để sẵn.

CÁCH LÀM:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn, dầu nóng bỏ cộng hành trắng + 3 múi tỏi băm nhỏ vào xào thơm. Kế đó trút thịt xắt chỉ vào xào chung, thịt vừa săn nêm 1/2 muỗng cà phê muối + giá sống, trộn đều. Xong đổ thêm chén trứng gà, vừa đổ vừa phải trộn thật nhanh tay cho trứng

lăn đều vào giá và thịt, rắc thêm ít tiêu + lá hành xắt nhỏ, khi hỗn hợp này chín không dính bết vào chảo là được. Bắc chảo ra khỏi bếp, dàn rộng hỗn hợp này ra cho mau nguội.

- Lấy từng lá tàu hủ ky, múc hỗn hợp trứng vịt vào, cuộn tròn miếng hủ ky (cách cuộn như cuộn chả giò) sau đó hòa 1 muống cà phê bột năng + 2 muống cà phê bột mì + một ít nước, quây cho hỗn hợp này có độ sệt, nhúng 2 đầu của cuộn chả giò vào bột xong thả vào chảo dầu đã bắc sẵn trên bếp, chiên vàng giòn là được.

Lưu ý: Chảo dầu sau khi sôi phải giảm lửa mới thả chả giò hủ ky vào chiên, để tàu hủ ky và nhân cùng chín đều. Với cách làm như trên, phần nhân có thể thay đổi theo ý thích, có thể thêm nấm rơm thay cho giá hoặc thêm tôm, cá... nhưng dùng với tàu hủ ky, nhân phải xào cho chín sơ mới gói để khi chiên không bị rách, vỡ.

CÔNG DỤNG:

- Tàu hủ ky là sản phẩm làm từ đậu nành, có thành phần dinh dưỡng cao và rất có ích cho sắc đẹp của phụ nữ.

- Món chả giò hủ ky được kết hợp bởi thịt + trứng + giá + tàu hủ ky đều là những món vị bồi bổ cho cơ thể, giúp máu huyết lưu thông, da dẻ tươi hồng, ngăn nếp nhăn xuất hiện sớm.



NẤM XÀO HỦ KY

VẬT LIỆU:

- 1 tấm tàu hủ ky.
- 4 tai nấm đông cô.
- 300g nấm rơm.
- 5 tai nấm mèo đen.
- Tỏi khô, muối, đường, nước tương, dầu ăn, bột năng.

CHUẨN BỊ:

- Tàu hủ ky đem ngâm vào nước cho mềm rồi cắt thành từng miếng vuông cạnh 5cm, thả tàu hủ ky vào chiên hơi nở và có màu vàng, vớt ra để ráo dầu.

- Nấm đông cô ngâm vào nước cho nở, bóp rửa sạch xong vắt ráo nước, cắt mỗi tai làm đôi.

- Nấm rơm lựa mua những tai nấm nhỏ như trái nhãn, cắt bỏ chân, cạo sạch bột phần đen bên ngoài, ngâm nấm trong nước muối độ 5 phút, xả lại nước lạnh để ráo.

- Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch xong cắt miếng nhỏ.

- Hòa 1/2 muỗng cà phê bột năng với 1/2 chén nước, khuấy tan để sẵn.

CÁCH XÀO:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào 3 muỗng xúp dầu ăn, dầu nóng đập giập 5 múi tỏi thả vào xào thơm. Cho tiếp nấm đông cô, đảo

vài lần rồi bỏ tiếp nấm rơm + nấm mèo vào, xào các thứ này một lúc sẽ nêm một ít muối + 2 muỗng cà phê đường + 1/2 chén nước lạnh. 10 phút sau bỏ tàu hủ ky vào trộn chung với các thứ trong chảo, khi tàu hủ ky thấm nước gia vị sẽ nêm nếm lại cho vừa ăn.

- Sau cùng chế chỗ bột năng vào, đảo đều cho nước bột chín sánh là được. Bắc chảo ra khỏi bếp, múc thức ăn dọn dùng nóng với cơm hoặc bánh mì.

CÔNG DỤNG:

- Nấm rơm là loại nấm rất thông dụng để nấu các món chay hoặc mặn, nấm có vị ngọt, tính bình, có khả năng sinh nhiệt thấp, bổ cơ thể tăng lực.

- Nấm mèo còn gọi là mộc nhĩ. Có nhiều loại nấm mèo như nấm mèo trắng, nấm mèo đen, nấm mèo một mặt đen một mặt xám. Nấm mèo có công dụng bổ tỳ vị, mát gan, sáng mắt, ích khí cường bì.

- Nấm đông cô: So với hai loại nấm trên, giá trị nấm đông cô cao hơn hẳn, vì thế giá cả cũng cao hơn. Nấm đông cô có vị ngọt và thơm, trong nấm đông cô có nhiều tiền sinh tố D, thường dùng nấm đông cô sẽ đề phòng được cảm mạo, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, viêm gan mãn tính.

- Món ăn này có công dụng bồi bổ sức khỏe, bổ máu, giúp máu huyết lưu thông, tươi nhuận da thịt, chống mập và có khả năng giảm cholesterol trong máu.

CẬT HEO NẤU CÂU KỶ

VẬT LIỆU:

- 1 cặp cật heo.
- 100g lá câu kỷ.
- Hành tím, muối, đường, nước mắm, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Cật heo đem xẻ đôi, lạng bỏ phần hoi ở giữa, ngâm cật heo trong nước muối khoảng 5 phút, sau đó vớt ra để ráo, xắt thành từng miếng mỏng. Ướp cật heo với hai củ hành tím xắt mỏng + chút muối + chút tiêu.

- Mua một bó rau câu kỷ (loại rau này có bán ở các cửa hàng rau của người Hoa), nhặt lấy những lá non, rửa rau thật sạch để ráo.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi 1/2 lít nước, đặt nồi lên bếp nấu cho thật sôi, trút cật heo vào quậy đều. Để cật heo sôi khoảng 30 phút, vò lá rau câu kỷ thả vào, bắc nồi ra khỏi bếp, nêm vào một ít nước mắm + đường, quậy thêm lần nữa xong múc canh ra tô, rắc thêm ít tiêu dùng nóng. Món ăn này có thể dùng trong bữa ăn phụ hoặc làm món canh trong mâm cơm đều được.

CÔNG DỤNG:

- Theo nguyên tắc của Trung y “dĩ hình, bổ hình” (ăn gì bổ

nấy), ăn cật heo cũng như cật của các con vật khác có công dụng bổ cật, giúp cho vùng xương gân ở thắt lưng được linh hoạt hơn.

- Rau câu kỷ có vị ngọt hơi đắng như rau má, loại rau này có công dụng nhuận phổi, mát gan, bổ thận ích tinh, trợ dương, làm sáng mắt.

- Món ăn trên đây tuy đơn sơ nhưng có công dụng rất tốt cho gan và thận. Người trung niên nếu thường bị hoa mắt, ù tai, nhức mỏi vùng thắt lưng, thường tiểu đêm nên dùng món ăn này để bổ thận và chữa trị.

- Người vừa qua cơn bệnh nặng hoặc phụ nữ vừa sinh xong mất sức, thường bị ù tai, chóng mặt, hoa mắt ra nhiều mồ hôi dùng món canh này để bồi bổ rất tốt.



ỚT XANH XÀO THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

- 2 bìa đậu hũ trắng.
- 300g ức gà.
- 200g đậu phộng sống.
- 100g ớt xanh Đà Lạt.
- 1 củ hành tây.
- Nước tương, muối, đường, rượu thơm, dầu ăn.
- gừng già, tỏi khô, tiêu.

CHUẨN BỊ:

- Đậu phộng ngâm qua đêm cho nở lớn, hôm sau đem rửa sạch, hầm đậu với lửa nhỏ cho đậu thật mềm.

- Đậu hũ trắng đem rửa sạch, ướp vào đậu một ít muối + tiêu xay + 1 muỗng xúp rượu thơm. Sau khi ướp được 15 phút, đem chiên đậu vàng đều hai mặt, vớt ra.

- Dầu còn trong chảo múc bớt ra, đập vài múi tỏi thả vào chảo phi thơm. Cho tiếp 3 muỗng xúp nước tương + 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng xúp rượu thơm + 1/2 chén nước lạnh, bỏ đậu vào rim cho thấm gia vị, để đậu nguội, cắt hạt lựu.

- Ức gà cắt hạt lựu, ướp một chút muối + một ít tiêu.
- Ớt xanh Đà Lạt xẻ bỏ ruột và hạt, cắt hạt lựu như đậu hũ.

- Gừng đem gọt sạch vỏ, mài củ gừng trên tấm thiếc có đục lỗ (giống cách mài khoai mì) để lấy 1 muống cà phê gừng vụn.

CÁCH XÀO:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 3 muống xúp dầu ăn, đập 5 tép tỏi cho vào xào thơm, trút thịt gà vào xào cho thịt săn lại, bỏ tiếp đậu phộng vào xào chung, nêm 3 muống xúp nước tương + 1 muống cà phê đường + 1 muống cà phê gừng + vài muống xúp nước dùng hoặc nước lạnh. Liệu chừng thịt gà và đậu phộng đã thấm gia vị, cho hành tây + ớt xanh vào trộn chung, ớt và hành vừa chín tái sẽ bắc chảo ra khỏi bếp.

CÔNG DỤNG:

- Đậu hũ trắng (được chế biến từ đậu nành) kết hợp với đậu phộng + thịt gà + ớt xanh + hành tây... tạo nên một món ăn nhiều dinh dưỡng, điều hòa tỳ vị giúp máu huyết được thông nhuận, da dễ tươi hồng, ngăn được lão hóa.

- Món ăn này giúp phụ nữ dưỡng nhan, tránh gây nếp nhăn.



BÁNH FLAN NƯỚC DỪA

VẬT LIỆU:

- 5 quả trứng gà ta.
- 250ml sữa tươi.
- 150g đường cát trắng.
- 1 củ gừng nhỏ.
- 1 khuôn bánh.

CHUẨN BỊ:

- Trứng đem đập hết ra tô lớn.
- Gừng gọt sạch vỏ, cắt nhỏ, giã nát. Hòa gừng với 2 muống xúp nước lạnh, vắt bỏ bã chỉ lấy nước.
- Lấy khuôn bánh bằng nhôm có chiều cao 8cm, đường kính 15cm. Múc vào khuôn 2 muống cà phê đường cát trắng, đặt khuôn lên bếp, thắp cho đường chảy ra có màu vàng nâu (làm như cách thắp nước màu dùng để kho cá), lấy khuôn ra khỏi bếp xoay đều khuôn cho nước đường bám đều theo thành khuôn, để nguội.

CÁCH LÀM:

- Cho vào tô trứng hết lượng đường còn lại + 2 muống xúp nước gừng, chế từ từ sữa tươi vào, vừa chế vừa dùng đũa đánh cho trứng tan và hòa đều vào sữa. Khi lòng đỏ, lòng trắng

trứng và đường đã tan thì đổ vào khuôn đem hấp chín. Trong thời gian hấp thường xuyên mở nắp xúng cho hơi nước thoát ra, hấp khoảng 15 phút dùng tăm xăm vào bánh để thử, nếu tăm khô là bánh đã chín.

- Lấy khuôn bánh ra để nguội, úp ngược khuôn bánh ra đĩa, đem ướp lạnh ăn rất ngon.

CÔNG DỤNG:

- Trứng gà có thành phần dinh dưỡng cao, gồm các vitamin B1, B2, PP, A, D. Lòng đỏ trứng gà có công dụng bổ tỳ vị, dưỡng huyết, dưỡng âm.

- Sữa tươi có đầy đủ các chất dinh dưỡng và dễ tiêu hóa nhất.

- Nước gừng có công dụng gây hưng phấn thần kinh, kích thích tiêu hóa, tạo mùi thơm cho món ăn.

- Món bánh flan nước gừng thơm ngon và bổ dưỡng dùng được cho mọi lứa tuổi, thường xuyên dùng món này máu huyết sẽ lưu thông tốt, da dễ hồng hào tươi mịn, mạnh cơ bắp, tăng sức lực.



CHÈ ĐẬU NGỰ NHÃN NHỤC

VẬT LIỆU:

- 500g đậu ngự tươi.
- 100g nhãn nhục.
- 300g đường cát trắng.

CHUẨN BỊ:

- Đậu ngự tươi đem lột sạch vỏ từng hạt, nấu nước thật sôi thả đậu vào luộc khoảng 10 phút, xả lại nước sạch để ráo.

- Nhãn nhục đem bỏ vào nước sôi, quậy cho nhãn tơi ra từng trái và sạch bụi bẩn, vắt ráo nước.

- Cho vào nồi một ít nước, nấu nước sôi thả đậu ngự vào, nấu với lửa nhỏ cho đến khi đậu vừa nở thì cho đường vào, canh chừng khi đường tan và thấm vào đậu thì bỏ nhãn nhục vào nấu chung, nếm lại cho vừa ăn, bắc nồi chè ra khỏi bếp.

Lưu ý: Đậu ngự tươi nấu rất mau chín, vì vậy phải chú ý độ lửa, nếu nước sôi quá sẽ làm đậu nát. Chè nấu khéo là hạt đậu khi dọn lên vẫn còn nguyên hạt, khi ăn đậu tan ngay trong miệng.

CÔNG DỤNG:

- Đậu ngự ngày xưa người ta chỉ dùng để nấu chè cho vua dùng nên có tên là đậu ngự. Hạt đậu to cỡ đầu ngón tay cái, mình dẹp, vị đậu ngọt, thơm, khi nấu chín hạt đậu mềm bở như

hạt sen.

- Món chè đậu ngự nhũn nhục có tác dụng dưỡng tim, bổ thận, tăng trí nhớ, giúp máu huyết lưu thông tốt, da thịt hồng hào.



RAU CÂU BÍ ĐỎ

VẬT LIỆU:

- 250g bí đỏ sấp.
- 10g bột rau câu (agar).
- 100g đường.
- Tinh dầu lá dứa.
- 1 khuôn nhôm hình vuông có cạnh 14cm, cao 5cm.

CHUẨN BỊ:

- Bí đỏ gọt sạch vỏ, cắt miếng xong hấp chín, tán hoặc xay nhuyễn mịn.

- Ngâm bột agar trong một chén nước lạnh khoảng 30 phút cho bột nở.

CÁCH LÀM:

- Cho vào nồi 2 chén nước, bắc lên bếp nấu sôi, đổ agar vào, để lửa vừa cho nước sôi nhẹ tan rau câu là được. Tiếp theo cho đường vào nấu chung, đường tan cho vào nồi rau câu 3 giọt tinh dầu lá dứa, tắt bếp.

- Múc rau câu vào tô bí đỏ đã xay nhuyễn, đổ đến đâu quậy đều đến đó cho rau câu và bí đỏ lẫn vào nhau, sau đó đem rót hỗn hợp này vào khuôn nhôm, để thật nguội đem ướp lạnh.

- Khi nào dùng thì lấy rau câu ra cắt miếng vừa ăn.

Gợi ý: Với cách làm như trên, có thể thay thế bí đỏ bằng đậu xanh, khoai mỡ, trái bơ hay sầu riêng.

CÔNG DỤNG:

- Agar là bột rau câu làm từ rong biển có công dụng giải nhiệt, hành thủy, chữa kết hạt, bấu cổ.

- Rau câu bí đỏ có công dụng bồi bổ cơ thể, giúp tiêu hóa tốt, da dẻ tươi mịn. Món ăn này có lợi cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi.



MÓN ĂN BỒI BỔ CƠ THỂ

CANH CÁ DIẾC THÌ LÀ

VẬT LIỆU:

- 1 con cá diếc khoảng 700g.
- 2 lát gừng.
- 1 miếng trần bì.
- 2g hạt thì là.
- Hành lá, muối, đường, nước mắm.

CHUẨN BỊ:

- Cá mua về làm sạch, moi bỏ ruột.
- Lấy miếng vải mỏng gói gọn trần bì (đã ngâm và cạo sạch lớp trắng), gừng và hạt thì là nhét vào bụng cá.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi 1/2 lít nước, bắc nồi lên bếp nấu cho nước sôi, bỏ cộng hành trắng vào nấu cho có mùi thơm, nêm vào một ít muối, thả cá vào nấu chung. Nước sôi lại sẽ giảm bớt lửa, nấu thêm khoảng 30 phút, nêm thêm một ít đường + nước mắm, nếm lại cho vừa ăn, bắc nồi ra khỏi bếp.

- Múc canh ra tô rắc thêm tiêu, hành lá cắt nhỏ, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Hạt thì là có công dụng làm tăng hương vị các món ăn, kích thích tiêu hóa, lợi sữa. Thường trong các món canh cá, cua, tôm vẫn dùng rau thì là làm gia vị. Hạt thì là có bán ở các cửa hàng gia vị để nấu cà ri của người Ấn Độ, người Hoa. Cũng có thể tìm mua hạt thì là ở các cửa hiệu thuốc Bắc.

- Món canh cá diếc thì là có giá trị dinh dưỡng cao, giúp ích khí, cường bì, ấm tỳ vị.

- Người thường bị lạnh bao tử, đau bụng âm ỉ, miệng nhạt, biếng ăn hoặc ăn khó tiêu, bụng bị sinh, no hơi nên dùng món canh trên để bồi bổ và trị liệu sẽ có kết quả.



GÀ ÁC CHUNG THẢO QUẢ

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác trống khoảng 300g.
- 3g trần bì.
- 3g gừng già.
- 6g tiêu hột.
- 5g thảo quả.
- Nước tương, muối vừa đủ.

CHUẨN BỊ:

- Gà ác làm sạch, mổ bỏ hết bộ lòng, dội lại nước sạch, úp gà vào chảo cho ráo nước sau đó chặt gà thành miếng vừa ăn.
- Trần bì (vỏ quýt khô) ngâm vào nước trong 5 phút, rửa và cạo sạch lớp trắng ở mặt trong vỏ quýt, cắt thành sợi.
- Gừng già gọt vỏ, xắt lát mỏng.
- Tiêu hột và thảo quả rang sơ cho giòn sau đó giã nát.
- Ướp thịt gà với các gia vị trên, thêm 2 muỗng xúp nước tương + một ít muối, để khoảng 20 phút cho thịt thật thấm.

CÁCH LÀM:

- Lấy một thố nhỏ, bỏ thịt gà đã ướp vào thố, đậy kín miệng xong cho vào xồng hấp cách thủy khoảng 30 phút là gà chín.

- Món này dùng nóng khi đang đói bụng rất ngon.

CÔNG DỤNG:

- Thịt gà ác có công dụng bổ dưỡng, kết hợp với trần bì có mùi thơm, gừng già, thảo quả, tiêu có tính ấm, tạo nên một món ăn ngon và bổ dưỡng.

- Món ăn này chủ trị bao tử đầy hơi, cơ thể bị hàn, hư nhược, biếng ăn, mất sức.

Lưu ý: Có thể dùng gà trống thường thay cho gà ác. Những người sau khi bị bệnh thương hàn, cảm mạo thì không nên dùng món này.



GÀ ÁC TIỀM HUỖNH KỲ

VẬT LIỆU:

- 1 con gà ác trống độ 500g.
- 50g huỳnh kỳ.
- 3 tép hành lá.
- 1 củ gừng 20g.
- 1 lít nước cốt gà.
- Muối, tiêu, rượu đế.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem làm sạch, mổ bỏ bộ lòng, cắt rời 2 chân gà, lột bỏ lớp da mỏng bên ngoài, sau đó dồn chân vào bụng gà.
- Huỳnh kỳ rửa qua cho sạch bụi.
- Rửa sạch phần cọng hành trắng, cắt thành đoạn ngắn.
- Gừng đem gọt sạch vỏ, cắt thành lát mỏng.

CÁCH TIỀM:

- Lấy một nồi đất (nồi tay cầm) bỏ gà + huỳnh kỳ + gừng + hành lá + 1 lít nước cốt gà (là nước hầm từ xương gà, đầu, cổ cánh gà hoặc nước luộc gà).

- Bắc nồi gà lên bếp nấu với lửa lớn cho nước trong nồi sôi bùng lên, nêm muối + tiêu + 1 chung rượu đế (khoảng 2

muỗng xúp), sau đó giảm bớt lửa để nước trong nồi chỉ vừa sôi nhẹ, đậy kín nắp và hầm trong 3 giờ cho gà chín rục là được.

CÔNG DỤNG:

- Huỳnh kỳ hay còn gọi là bắc kỳ là một vị thuốc dùng để bổ khí, có vị hơi ngọt, dễ uống, huỳnh kỳ còn có công dụng làm mạnh tỳ vị, sinh huyết, hoạt huyết.

- Món ăn này kết hợp gà ác với huỳnh kỳ có công dụng bổ dưỡng cho người vừa qua cơn bệnh nặng, người bị hư tổn, quá sức, phụ nữ ra nhiều huyết trắng hoặc bị ung nhọt ghẻ.



GÀ ÁC TIÊM SÂM QUY

VẬT LIỆU:

- 1 con gà mái.
- 15g nhân sâm.
- 15g đương quy.
- Một ít muối.

CHUẨN BỊ:

- Gà ác đem làm sạch, mổ bỏ bộ lòng.
- Nhân sâm và đương quy rửa qua cho sạch bụi.

CÁCH LÀM:

- Cho gà ác vào một thố nhỏ, đổ nước vào quá mình gà,ậy kín nắp thố, đem chưng cách thủy trong 2 giờ cho chân gà chín rục, kế đó rút bỏ xương gà, cho đương quy và nhân sâm vào đây kín nắp thố, chưng thêm 1 giờ nữa là được, nêm vào một chút muối trước khi bắc nồi ra khỏi bếp.

- Món này được dùng nóng khi đói bụng.

CÔNG DỤNG:

- Đương quy có công dụng bổ huyết, hoạt huyết, giúp điều kinh, thông huyết.

- Nhân sâm là vị thuốc đại bổ nguyên khí, tăng sức lực, ích khí, sinh huyết, bổ tinh, thêm tủy.

- Món ăn có công dụng ôn trung, bổ huyết, ích khí, sinh huyết, tăng lực.

- Người ốm yếu, da xanh vàng, hay chóng mặt, hoa mắt, tứ chi mỏi mệt, biếng ăn hoặc sau khi bệnh nặng, thiếu máu thường dùng món ăn này để trị liệu và bồi dưỡng sẽ có kết quả.

- Phụ nữ kinh nguyệt không đều, đau bụng khi hành kinh hoặc mới sinh xong mất máu, mất sức đều nên dùng món ăn này để phục hồi sức khỏe.



GÀ UM DẦU MÈ

VẬT LIỆU:

- 500g thịt gà mái dầu.
- 3 muống xúp dầu mè.
- 10g gừng già.
- 2 chén nước dùng.
- 250ml rượu gạo.
- Muối bột vừa đủ.

CHUẨN BỊ:

- Gà đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng vừa ăn.
- Gừng gọt sạch vỏ, cắt miếng mỏng.
- Nước dùng ở đây có thể là nước hầm từ đầu, cổ cánh gà, nước luộc gà hay nước pha bột xúp gà.

CÁCH LÀM:

- Bắc chảo lên bếp, cho vào chảo 3 muống xúp dầu mè (loại dầu mè màu đen) để dầu nóng, thả gừng xắt lát vào xào thật thơm. Trút gà vào xào tiếp cho thịt gà săn lại, nêm vào chút muối + 3 chén nước dùng + rượu gạo. Khi nước trong chảo đã sôi mạnh, vớt bỏ bột sau đó hạ bớt lửa, đậy nắp chảo, um cho đến khi thịt gà mềm là được. Món ăn được dùng nóng.

Lưu ý: Để món ăn hấp dẫn hơn có thể ướp thịt gà với gia

vị như hành, tỏi, tiêu, rượu thơm,...

CÔNG DỤNG:

- Món gà um dầu mè có công dụng bổ dưỡng, bổ gan thận, dưỡng huyết. Người hay bị chóng mặt, hoa mắt, đại tiện táo bón nên thường xuyên dùng món này.



MÓNG HEO HÂM TÁO

VẬT LIỆU:

- 3 cái móng heo.
- 40g đường quy.
- 100g kỷ tử.
- 10 trái táo tàu đen.
- 1/2 chén rượu gạo.
- Muối, đường.

CHUẨN BỊ:

- Mua 3 cái móng heo, mỗi móng dài khoảng 8cm, đập lột phần móng, cạo rửa sạch, để ráo, sau đó chặt mỗi móng làm đôi theo chiều dọc để có được 6 miếng.

- Đường quy, kỷ tử rửa qua cho sạch bụi.
- Táo tàu đen đem rửa sạch, xẻ bỏ hạt.

CÁCH HÂM:

- Bỏ móng heo vào một nồi đất, đổ nước ngập vừa móng heo khoảng 1cm, hầm với lửa nhỏ. Cùng lúc đó cho các vị thuốc vào siêu đất, đổ vào 2 chén rượu nước, sắc lại còn 1 chén.

- Đổ chén thuốc vừa sắc vào nồi móng heo, thêm 1/2 chén rượu gạo (khoảng 4 muỗng xúp), một ít muối và đường cát, hầm tiếp với lửa nhỏ khoảng 2 giờ là được.

- Món này được dùng nóng, khi mức món ăn để trình bày nên vớt vài trái táo và một ít trái kỷ tử sắp xếp cho đẹp mắt.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn trên có công dụng bồi bổ máu huyết, tăng lực, tăng trọng, da thịt tươi nhuận. Người suy nhược cơ thể, hay chóng mặt, hoa mắt, nhức đầu hoặc vừa qua cơn bệnh nặng, phụ nữ mới sinh xong nên dùng món này để bồi bổ.

- Phụ nữ và người lớn tuổi dùng món ăn này rất tốt.



BAO TỬ DỒN SÂM

VẬT LIỆU:

- 1 bao tử heo.
- 10g nhân sâm.
- 6g trần bì.
- 100g da heo.
- 300g gạo tằm thơm.

CHUẨN BỊ:

- Bao tử heo đem rửa nhiều lần với muối + giấm cho sạch cả trong và ngoài.
- Trần bì đem ngâm vào nước cho mềm, cạo bỏ lớp vỏ trắng.
- Da heo cạo rửa sạch, cắt hạt lựu.
- Nhân sâm cắt lát mỏng.

CÁCH LÀM:

- Bao tử để ráo, trộn đều gạo tằm + nhân sâm + da heo + trần bì + 1/2 muỗng cà phê muối dồn vào bao tử, sau đó dùng kim chỉ may kín miệng.

- Bỏ bao tử vào một thố lớn, chế nước dừa tươi vào ngập bao tử, nêm vào 3 muỗng xúp nước tương ngon + một ít muối, đậy kín nắp thố đem chưng cách thủy. Thăm chừng bao tử chín mềm là được.

- Món này dùng nóng khi đói bụng.

CÔNG DỤNG:

- Món ăn này kết hợp với các vị có tính bổ dưỡng như nhân sâm, gạo, bao tử, lại thêm trần bì có mùi thơm và trợ tiêu hóa nên có công dụng bổ nguyên khí, tăng lực, điều lý cơ năng của bao tử.

- Thường dùng món ăn trên sẽ tránh được tình trạng suy nhược cơ thể chống lão hóa, đem lại sự tươi nhuận mịn màng cho làn da.



ĐUÔI HEO HẦM SẴN DÂY

VẬT LIỆU:

- 1 đuôi heo cùng xương khoảng 600g.
- 500g sắn dây.
- Củ hành tím, muối, nước mắm, đường, tiêu, hành lá, ngò rí.

CHUẨN BỊ:

- Chặt phần xương phía trên đuôi heo, đem rửa sạch, để ráo, chặt thành miếng. Đuôi heo cạo sạch lông, chặt khúc ngắn.
- Củ sắn dây đem gọt vỏ ngoài, cắt thành miếng vuông như bao diêm.

CÁCH NẤU:

- Cho xương và đuôi heo vào nồi, đổ một lượng nước vừa dùng, bắc nồi lên bếp, đợi cho nước sôi, vớt bỏ sạch bọt. Nêm vào xương một chút muối, hạ bớt lửa, hầm xương trong 1 giờ thì cho thêm củ sắn dây + 5 củ hành tím đã nướng chín + 2 muỗng xúp nước mắm ngon + 1 muỗng cà phê đường, hầm thêm 1 giờ nữa, nêm nếm lại thấy vừa ăn là được.

- Múc canh ra tô, bỏ hành ngò và rắc thêm tiêu dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Sắn dây hay còn gọi là cát căn, thường có bán củ sống ở

cửa hàng rau củ, sắn dây có vị ngọt, tính mát, sinh tân, giải nhiệt.

- Sắn dây nấu với đuôi heo có công dụng bồi bổ sinh lực, người thường đau lưng, nhức vai, suy nhược, tinh thần uể oải, thường hay tiểu đêm, tỳ thận hư nên dùng món ăn này.

- Đuôi heo còn có thể hầm với củ sen, với phân lượng xương đuôi như trên cần 500g củ sen gọt sạch vỏ cắt khúc xong đập cho củ sen hơi nứt ra là được. Đuôi heo hầm củ sen nấu với thời gian thật lâu có công dụng bổ huyết chữa hư nhược.

- Đuôi heo nấu với đậu đen, với phân lượng xương đuôi như trên cần 300g đậu đen (đậu được rang cho có mùi thơm). Món ăn này có công dụng bổ thận trị đau lưng nhức mỏi ở người lớn tuổi.



CÁ TRÊ CHƯNG NHÂN NHỤC

VẬT LIỆU:

- 1 con cá trê khoảng 500g.
- 10g nhân nhục.
- 10g hoài sơn.
- 10g kỷ tử.
- 1 lát gừng già.
- Muối bột.

CHUẨN BỊ:

- Mua cá trê đồng vàng bụng, sau khi làm thật sạch cắt cá thành từng khoanh có bề dày 3cm.

CÁCH NẤU:

- Cho vào thố hoài sơn + kỷ tử + nhân nhục + một ít muối, đổ một lượng nước vào ngập mặt khoảng 2cm, đậy nắp thố đem chưng cách thủy 3 giờ là được.

CÔNG DỤNG:

- Cá trê ngoài thành phần dinh dưỡng cao còn có công dụng bổ gan, bổ thận.

- Hoài sơn giúp sinh cơ bắp, trị di tinh.
- Nhân nhục giúp trợ tim, bảo vệ tâm khí giúp mạnh tỳ vị.

- Kỷ tử có công dụng bổ gan, thận, làm sáng mắt, trị đau lưng.

- Món cá trê chưng nhãn nhục có công dụng bổ dưỡng cơ thể, dùng thường xuyên sẽ tốt cho gan, bổ thận, sáng mắt, không bị nhức mỏi xương tủy cũng như bắp thịt. Phụ nữ sau khi sinh bị mất ngủ, cơ thể suy nhược máu huyết lưu thông kém nên dùng món ăn này để bồi dưỡng.



CANH CÁ LINH NẤU LÁ DẤM

VẬT LIỆU:

- 500g cá linh.
- 100g cà chua chín.
- 200g lá dấm.
- Nước mắm, muối, đường, hành tím.
- Rau om, ngò gai.

CHUẨN BỊ:

- Cá linh làm thật khéo để cá không bị vỡ nát, rửa cá sạch, để ráo. Ướp vào cá 3 muỗng xúp nước mắm + chút tiêu + 3 củ hành tím xắt mỏng, trộn đều cho cá thấm, ướp khoảng 30 phút sẽ đem nấu canh.

- Lá dấm có hình dạng giống như lá khoai mì nhưng cuống ngắn có màu tím. Cây lá dấm mọc hoang rất nhiều ở miền đồng quê, lá dấm có vị chua như lá me, lá cây cóc, lá vang,... Rửa sạch lá dấm, để ráo nước.

- Cà chua rửa sạch, cắt múi, vắt bỏ hạt.

CÁCH NẤU:

- Cho vào nồi 1 lít nước, bắc nồi lên bếp nấu sôi, trút chỗ cá linh đã ướp vào nấu. Đợi nước sôi lại sẽ thả cà chua vào nấu chung, nêm thêm một ít muối + đường. Liệu chừng cá chín,

nêm nếm canh lại cho vừa ăn, tiếp đó lấy lá dấm vò nhẹ thả vào nồi canh, trộn cho lá dấm chìm xuống, tắt bếp.

- Múc canh ra tô, cho rau om, ngò gai xắt nhỏ, rắc thêm tiêu dọn ăn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Lá dấm là một loại rau có công dụng giải nhiệt, giải khát, mát gan, thông tiểu.

- Món canh này kết hợp cá linh + cà chua + lá dấm tạo nên một món canh ngon, có công dụng bổ huyết, thông nhuận máu huyết. Vị chua của lá dấm giúp ăn ngon miệng, giải khát, giải nhiệt cho cơ thể.



CANH CÁ TRÊN

VẬT LIỆU:

- 200g cá trên.
- 100g đậu đen.
- 6 trái táo đỏ.
- 3 tép hành lá.
- 2 lát gừng già.
- Muối, đường, rượu gạo, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Cá trên lựa mua loại cá nhỏ, chỉ dài khoảng gang tay là được, làm cá thật sạch, ướp vào cá chút muối.

- Đậu đen đem rang qua cho có mùi thơm, sau đó đem rửa sạch bụi bẩn. Ngâm đậu trong một tô nước sạch khoảng 1 giờ sẽ đem nấu (nấu luôn cả nước ngâm đậu).

- Táo tàu đỏ ngâm vào nước cho nở lớn, rửa sạch, xé bỏ hạt.

- Cọng trắng hành lá cắt nhỏ, để sẵn.

CÁCH NẤU:

- Cá trên đem chiên qua cho cá hơi vàng là được.

- Lấy nồi đất, đổ hết tô đậu đen vào nồi bắc lên bếp, đun

kín nắp, nấu với lửa thật nhỏ, nấu cho đến khi đậu nứt vỏ, châm thêm một tô nước lạnh vào.

- Chờ cho nước trong nồi sôi lại, bỏ cá + táo tàu + 2 lát gừng + hành + một ít muối + một ít đường + 1/2 chén rượu gạo, nấu thêm 30 phút, nêm canh vừa dùng là được.

CÔNG DỤNG:

- Táo tàu có vị ngọt, tính ấm, nhuận tâm phế, bổ tỳ vị.
- Gừng có vị cay, tính ấm, lợi tỳ vị.
- Đậu đen có vị ngọt, tính bình, bổ thận, bổ huyết, bổ gan, trừ phong thấp cước khí.

- Món ăn được kết hợp với những vị trên có công dụng bổ thận, trừ phong thấp. Người hay bị đau nhức xương khớp, bị chuột rút, nhức bắp thịt ở chân, bao tử bị lạnh, đầy hơi nên thường xuyên dùng món canh cá trên để chữa trị.



CÁ TRẮM NẤU MƯỚP ĐẮNG

VẬT LIỆU:

- 1 con cá trắm 600g.
- 500g mướp đắng.
- 2 lát gừng sống.
- Hành lá, muối, nước mắm, tiêu bột.

CHUẨN BỊ:

- Cá trắm đem làm sạch, bỏ ruột, khứa cá làm đôi.
- Mướp đắng (khổ qua) rửa sạch, xẻ bỏ hạt, dùng dao bào bào lát mỏng.

CÁCH NẤU:

- Đổ vào nồi một lượng nước vừa đủ, nấu cho nước sôi, bỏ vào cộng hành trắng cắt nhỏ, nêm thêm 1/2 muống cà phê muối + 2 lát gừng già, đợi cho nước trong nồi có mùi thơm sẽ thả cá vào nấu chín. Kế đó thả mướp đắng vào, trộn cho mướp đắng lẫn vào cá, nêm thêm 1 muống xúp nước mắm ngon + lá hành xắt nhỏ + nén lại cho vừa ăn, tắt bếp.

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

Lưu ý: Nấu theo cách này canh không bị đắng. Nếu muốn ăn đắng thì sau khi bỏ mướp đắng vào để canh sôi lại vài lần là được.

CÔNG DỤNG:

- Mướp đắng vị đắng, tính lạnh, có công dụng giải nhiệt, làm mát máu, bổ tim gan, sáng mắt.

- Món canh cá trắm nấu mướp đắng có công dụng bồi bổ cơ thể, thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tuy nhiên những người có tỳ vị hư hàn không nên dùng món này thường xuyên.



CÁ LÓC XÀO GIẤM

VẬT LIỆU:

- 1 con cá lóc khoảng 1kg.
- 5 tép hành lá.
- 5 tai nấm đông cô.
- 2 muống xúp rượu gạo.
- Muối, đường, giấm, dầu ăn, tỏi, bột năng, tương ớt, gừng già, tiêu bột.

CHUẨN BỊ:

- Cá lóc đem làm sạch, lạng lấy 2 má thịt của cá, lóc bỏ da, cắt cá thành từng miếng dày khoảng 1cm, ướp cá với 1/2 muống cà phê muối.

- Nấm đông cô ngâm nước cho nở lớn, rửa sạch, vừa rửa nấm vừa bóp đến khi thấy nước có màu vàng trong là được, cắt mỗi tai nấm làm đôi.

- Hành lá đem nhặt sạch, cắt hành thành đoạn ngắn 3cm, để riêng phần trắng và phần lá.

- Hòa 1/2 chén giấm + 2 muống rượu gạo + 1 muống cà phê tương ớt + 1 muống cà phê đường + 1/2 chén nước + 1 muống cà phê bột năng, quấy đều hỗn hợp này nêm thấy vừa ăn là được.

- Lấy 1 củ gừng cỡ ngón tay cái, gọt vỏ, cắt chỉ.

CÁCH XÀO:

- Đặt chảo lên bếp, mức vào chảo 5 muỗng xúp dầu, đợi dầu nóng đập giập 3 múi tỏi thả vào dầu phi thơm. Tiếp theo trút cá vào xào, dùng sạn đảo để cá không bị nát.

- Khi cá gần chín cho nấm đông cô + gừng vào xào chung, cho thêm một ít muối + cộng hành trắng vào, tiếp đó đổ chén bột năng hòa gia vị vào, vừa đổ vừa trộn đều, nấu cho bột chín sánh là được, cho hành lá vào trộn lần cuối, bắc chảo ra khỏi bếp.

- Mức thức ăn ra đĩa, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Cá lóc có nhiều chất bổ dưỡng, sinh tân dịch, bổ tỳ vị.
- Nấm đông cô có công dụng giảm cholesterol trong máu.
- Món ăn có công dụng bồi bổ cơ thể, làm tiêu mỡ, giảm mập, trừ được ứ trệ.



CÁ LĂNG CHIÊN MÈ

VẬT LIỆU:

- 1 con cá lăng khoảng 1kg.
- 100g mè đen.
- 20g bột gạo.
- 100g bột mì.
- 2 quả trứng gà.
- 2 lát gừng già.
- 2 muỗng xúp rượu gạo.
- Muối, đường, tiêu, hành tím, dầu ăn.

CHUẨN BỊ:

- Cá lăng đem làm sạch, lạng lấy 2 má thịt của cá, sau đó cắt thành miếng có bề dày 1cm, khi cắt nên để nghiêng lưỡi dao cho cá có bản lớn.

- Giã nát 2 lát gừng già + 2 củ hành tím sau đó trộn chung với muối + đường + tiêu + 2 muỗng xúp rượu gạo đem ướp vào cá, để khoảng 30 phút cho cá thấm.

- Mè đen đãi cho sạch cát sạn, phơi mè thật khô.
- Bột gạo + bột năng + bột mì trộn đều xong rây lại cho thật mịn.
- Đập trứng gà vào chén, đánh tan.

CÁCH CHIÊN:

- Bắc chảo lên bếp cho dầu vào, khi dầu đã nóng gấp từng miếng cá lăn vào bột cho thật đều, sau đó nhúng miếng cá vào trứng gà đã đánh tan, rồi lăn vào đĩa mè đen cho mè bám đầy vào miếng cá.

- Thả cá vào dầu chiên, giảm bớt lửa để miếng cá được chín đều (nếu để lửa lớn lớp bột và mè ở ngoài sẽ bị cháy, mè rụng khỏi lớp bột mà cá bên trong vẫn chưa chín).

- Sau khi chiên xong, bày cá ra đĩa có trải một lớp rau xà lách, dọn ăn nóng để miếng cá còn nóng giòn và thơm mùi mè. Có thể chấm với xì dầu ngon thả ớt cắt khoanh, hoặc chấm tương xí muối.

CÔNG DỤNG:

- Cá lăng có tác dụng bồi bổ ngũ tạng.

- Mè đen có công dụng bổ gan, thận, dưỡng huyết, nhuận táo.

- Món cá lăng chiên mè kết hợp cá, trứng, mè, hành, gừng, bột gạo,... tạo nên món ăn ngon miệng, bổ dưỡng mà mọi người đều dùng được.



BÒ XÀO NẤM BÀO NGƯ

VẬT LIỆU:

- 300g thịt bò mềm.
- 200g nấm bào ngư.
- 2 trái ớt xanh Đà Lạt.
- Rượu thơm, tỏi, muối, nước tương, dầu ăn, bột năng, tiêu xay.

CHUẨN BỊ:

- Lựa mua thịt bò mềm, cắt thành từng lát mỏng. Ướp thịt với 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê rượu thơm + 5 tép tỏi băm nhuyễn + 1 muỗng xúp dầu ăn. Trộn cho thịt thấm đều gia vị, để khoảng 20 phút.

- Nấm bào ngư nên lựa mua những tai nấm trắng, dày, cắt mỗi tai làm đôi, ngâm vào nước có pha muối khoảng 5 phút, bóp rửa sạch, xả lại nước lạnh, vắt ráo.

- Ớt xanh Đà Lạt xẻ bỏ hạt, cắt thành từng miếng vuông có cạnh 2cm.

- Hòa 1/2 muỗng cà phê bột năng với 1/2 chén nước để sẵn.

CÁCH XÀO:

- Bắc chảo lên bếp, múc vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn, dầu nóng, cho 3 tép tỏi đập giập vào phi thơm. Bỏ nấm bào ngư

vào xào cho thấm dầu, cho tiếp ớt xanh vào xào chung, khi ớt vừa chín tái xúc ra đĩa.

- Cho vào chảo thêm 3 muỗng xúp dầu, đợi dầu thật nóng cho thịt bò vào xào, đảo thật nhanh tay cho thịt bò chín đều. Trút đĩa nấm + ớt vào xào chung, nêm thêm 2 muỗng xúp nước tương, sau cùng đổ chén bột năng vào trộn cho bột chín sánh là được.

- Múc thức ăn ra đĩa, trang trí vài cọng ngò + vài sợi ớt đỏ, rắc thêm tiêu, dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

- Thịt bò có thành phần dinh dưỡng cao, vị ngọt, tính ấm, bổ tỳ vị.

- Nấm bào ngư có vị ngọt, tính bình, công dụng bồi bổ, nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể.

- Món bò xào nấm bào ngư kết hợp hài hòa thịt và rau, có giá trị dinh dưỡng cao, bồi bổ máu huyết, làm máu huyết lưu thông giúp da dẻ tươi nhuận, cơ bắp rắn chắc.



BÒ NƯỚNG LÒ

VẬT LIỆU:

- 500g thịt bò.
- 100g xà lách xoong.
- 100g đồ chua.
- Giấm, rượu thơm, nước tương, dầu ăn, muối, đường, tiêu xay.
- 1 củ gừng già khoảng ngón tay cái.

CHUẨN BỊ:

- Lựa mua thịt bò có dạng khối vuông, hoặc mua 1 khúc thăn bò.
- Xà lách xoong đem nhặt rửa sạch, để ráo.
- Giã nhuyễn củ gừng, hòa gừng với 1/2 chén nước, vắt bỏ bã.

CÁCH LÀM:

- Hòa 1/2 chén nước tương + 1 muỗng xúp rượu thơm + 1 muỗng xúp giấm + nước gừng + 1 muỗng cà phê đường + một ít muối + 1/2 muỗng cà phê tiêu, đổ hỗn hợp này vào nồi bắc lên bếp nấu sôi, khi nước đang sôi thả khối thịt bò vào nấu khoảng 10 phút, trở đều miếng thịt, vớt ra để ráo.

- Lấy khay nhôm bỏ khối thịt đem đút lò (lò nướng bánh).

Trước khi cho vào lò phải thoa lên khối thịt một lớp dầu ăn. Nướng khoảng 10 phút lấy khối thịt ra lăn đều vào nước gia vị vừa nấu xong, lại cho thịt vào lò nướng, làm như vậy vài lần đến khi thịt có mùi thơm và đổi màu là được.

- Dem thịt ra khỏi lò, cắt thịt thành từng lát dày khoảng 5 ly, bày ra đĩa, dọn nóng, ăn cùng với xà lách xoong hoặc các loại củ ngâm chua như cà rốt, củ cải, củ sen,... chấm thêm với mù tạt, tương ớt.

CÔNG DỤNG:

Món bò nướng lò có giá trị dinh dưỡng cao, bồi bổ máu huyết.



BÒ ĐÚC BẮP CẢI

VẬT LIỆU:

- 300g thịt bò mềm.
- 100g thịt ba rọi.
- 1 lọn bún tàu.
- 2 tai nấm mèo lớn.
- 1 bắp cải lớn.
- Hành tím, tỏi khô, đường, muối, tiêu xay.
- Vài cọng cần tàu, bột năng, tương ớt.

CHUẨN BỊ:

- Thịt bò đem lọc bỏ gân, cắt lát mỏng.
- Thịt ba rọi lóc bỏ da, cắt lát mỏng.
- Đem xay nhuyễn thịt bò và thịt ba rọi với vài cọng cần tàu.
- Bún tàu đem ngâm nước cho mềm, cắt khúc ngắn 2cm.
- Nấm mèo ngâm nước cho nở lớn, rửa sạch, cắt chỉ.
- Bắp cải lớn chọn lá cải trắng non, gỡ lấy từng lá nguyên, gọt mỏng đường sống lá.

- Hòa 1/2 muỗng cà phê bột năng + 1 muỗng cà phê tương ớt + một chút muối + một chút đường + 3 muỗng xúp nước để sẵn.

CÁCH LÀM:

- Trộn thịt + bún tàu + nấm mèo + 3 củ hành tím băm nhỏ

+ 1/2 muỗng cà phê tiêu + 1/2 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê đường, trộn các thứ thật đều.

- Lá bắp cải sau khi đã gọt mỏng đường sống lá, rắc vào mặt trong lá một ít bột năng. Sau đó lấy một khuôn nhôm hoặc một thau men có đường kính rộng bằng lá cải, xếp 2 lớp lá cải vào đáy khuôn, múc thịt trét lên lá bắp cải, lớp thịt dày khoảng 1cm, xếp tiếp một lớp cải khác xong lại trét thịt, cứ làm như vậy cho đến hết, đem hấp khoảng 40 phút là được.

- Chắt nước đọng lại trong khuôn thịt ra chén, kể đó úp ngược khuôn thịt bắp cải vào một đĩa trứng. Thịt đúc bắp cải sẽ có dạng một khối tròn.

- Bắc chảo lên bếp, đổ nước thịt vừa chắt vào chảo, nấu cho nước sôi nhẹ, chế từ từ chén bột năng đã pha, vừa chế vừa khuấy cho chín nước sánh. Băm nhỏ 2 tép tỏi thả vào, nếm lại cho vừa ăn, đổ hết chỗ nước xốt này lên đĩa bắp cải, rắc thêm ít tiêu.

- Khi ăn dùng dao cắt bắp cải thành từng phần theo kiểu hoa thị 6 – 8 cánh.

- Món bò đúc bắp cải dọn ăn chơi hoặc ăn nhẹ với bánh mì vào buổi chiều cuối tuần để bồi dưỡng cho cả gia đình.



CANH LONG NHÃN

VẬT LIỆU:

- 15g long nhãn.
- 10 quả táo tàu lớn.
- 3 lát gừng già.

CÁCH NẤU:

- Táo tàu đem rửa sạch, cho táo + long nhãn + gừng già vào nồi đất + 1/2 lít nước, đậy nắp nồi, nấu với lửa nhỏ khoảng 30 phút là dùng được.

- Nên chiết nước canh vào bình thủy để khi nào dùng nước cũng được nóng.

CÔNG DỤNG:

- Long nhãn có công dụng bổ thận, dưỡng tâm bổ huyết.
- Táo tàu bổ tỳ vị, nhuận tâm phế, dưỡng huyết, bổ gan.
- Gừng có vị cay ấm, kiện tỳ vị, ôn ấm bao tử, trợ tiêu hóa.
- Món canh long nhãn có công dụng ích khí cường bì, dưỡng tâm, an thần. Những người qua cơn bệnh, cơ thể còn yếu, khí huyết hư nhược, hoặc người làm việc về trí não, suy nghĩ quá sức, lao tâm lao lực khiến cho cơ thể biếng ăn, mất ngủ, da dẻ xanh xao, nên dùng món canh này để bồi bổ và chữa trị.

CANH LIÊN NGẪU

VẬT LIỆU:

- 500g củ sen (liên ngẫu).
- 1 lít nước.

CHUẨN BỊ:

- Củ sen rửa sạch bùn, cạo bỏ lớp vỏ dơ bên ngoài, sau đó bào mỏng rồi đem xay nhuyễn. Hòa bột củ sen với 1 lít nước, bóp thật đều, vắt bỏ bã.

CÁCH NẤU:

- Cho nước củ sen vào nồi đem nấu với lửa nhỏ trong 1 giờ, nước có màu hồng nâu là được. Trong thời gian nấu phải thường xuyên dùng đũa để khuấy, tránh để bột củ sen đóng dưới đáy nồi. Khi nấu xong, nước củ sen có dạng đặc như nước hồ có thể pha thêm chút muối hoặc đường để uống.

- Nên giữ nước canh trong bình thủy để canh lúc nào cũng được nóng. Chia lượng canh làm 3 lần uống trong ngày.

CÔNG DỤNG:

- Liên ngẫu là phần thân rễ của cây sen mọc sâu dưới bùn, thường gọi là củ sen. Củ sen dùng làm rau ăn sống bằng cách bào mỏng làm gỏi, muối chua, xay sống lấy nước uống để giải nhiệt, làm mát máu, nhuận tỳ vị hoặc hầm củ sen với xương heo làm xúp.

- Riêng với món canh này củ sen được xay nhuyễn và nấu với thời gian dài có công dụng bổ huyết, chữa hư nhiệt cho những người có cơ thể ốm yếu, thiếu máu tim đập không bình thường, hay bị choáng, da mặt xanh xao.

- Món canh này không nên dùng cho người bị ôn tảo xuất huyết nội tạng.



CANH SỮA NẤU CỦ NĂNG

VẬT LIỆU:

- 50g sữa biển.
- 8 củ năng.

CHUẨN BỊ:

- Sữa biển đem rửa sạch muối và bụi bẩn, vắt ráo, cắt chỉ.
- Củ năng gọt sạch vỏ, cắt lát.

CÁCH NẤU:

- Cho sữa biển và củ năng vào nồi đất nấu với 1 lít nước, chỉ cần đun lửa nhỏ đủ cho canh sôi, nấu đến khi lượng nước còn 250ml là được, uống lúc canh còn nóng.

CÔNG DỤNG:

- Sữa hay còn gọi là hải triết, hải trạch. Sữa có vị mặn, công dụng tiêu đàm, tan kết, trị đầu phong, lao hạch, bổ tinh khí.
- Củ năng hay còn gọi là mã đề, mã thầy, bột tề. Củ năng có vị ngọt, công dụng thanh nhiệt, hóa đàm, tiêu khát, tiêu phong, sáng mắt.
- Món canh này có công dụng tư âm, nhuận táo, tiêu thực, nhuận trường, thông tiện.
- Người tiêu hóa kém hay bị tiêu chảy thì không nên dùng món này.

CHÈ ĐẬU ĐỎ TRỨNG GÀ

VẬT LIỆU:

- 500g đậu đỏ.
- 200g hạt sen.
- 3 quả trứng gà.
- 1 miếng trần bì.
- 500g đường cát trắng.

CHUẨN BỊ:

- Đậu đỏ đem vo sạch, ngâm qua đêm cho nở lớn, hôm sau rửa lại vài lần, để ráo.
- Hạt sen mua loại râu sẵn, ngâm vào nước để khoảng 1 giờ rửa lại, để ráo.
- Trứng gà đem hấp chín, bóc vỏ.
- Trần bì ngâm vào nước cho mềm, cạo rửa sạch lớp trắng.
- Lá dứa đem rửa sạch.

CÁCH NẤU:

- Cho trần bì và đậu đỏ vào nồi, đổ nước ngập mặt đậu 2 lòng tay, hầm lửa nhỏ, bóp thử thấy đậu mềm thì cho hạt sen vào hầm tiếp đến khi hạt sen nở mềm sẽ châm vào thêm một lượng nước vừa đủ, cho đường và trứng gà vào giảm lửa thật

nhỏ để có thời gian cho thấm đường.

- Chè chín múc ra chén, cắt mỗi quả trứng gà làm đôi, tủa
răng cửa chung quanh lòng trắng, bày trứng lên mặt chén chè,
dọn dùng nóng.

CÔNG DỤNG:

Món chè này có công dụng bồi bổ cơ thể, trị an thần, ứ
trệ phù thũng.



CÁC LOẠI RƯỢU BỔ

*T*heo Đông y thì rượu có tác dụng bổ khí, vượng huyết vì huyết dẫn khí, khí bổ huyết. Rượu còn được xem là một món thuốc chữa chứng suy nhược cơ thể, khi cơ thể suy nhược thần kinh sẽ mệt mỏi.

Đối với người trong độ tuổi trung niên trở lên, khi cơ thể đã “về chiều”, khả năng làm việc của các bộ phận trong cơ thể cũng yếu dần, có thể dùng các thứ rượu thuốc, rượu bổ, rượu trái cây với lượng vừa phải để tăng cường thể lực và tinh thần, các loại rượu này có thể làm chậm lại sự lão hóa.

Rượu được uống với lượng ít sẽ giúp điều hòa khí huyết, giúp máu huyết dễ lưu thông, gây hưng phấn, xóa buồn phiền. Nếu uống nhiều với tính cách say sưa gây nghiện sẽ bị hư tổn tinh thần, tiêu hao trí lực, hại gan, bao tử, mất luôn khả năng truyền giống.

Các loại rượu được giới thiệu dưới đây rất dễ làm và dễ uống.

RƯỢU THƯỜNG XUÂN

VẬT LIỆU:

- 150g hoàng thanh.
- 100g nhân nhục.
- 150g táo tàu.
- 150g đậu đen.
- 40g đương quy đầu.
- 150g kỷ tử.
- 4 lít rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Cho đậu đen vào nồi đất hoặc chảo gang, rang đậu với lửa nhỏ, rang đến khi vỏ hạt đậu nứt ra thì bắc chảo xuống để đậu nguội, đem rửa sạch, để ráo.

- Hoàng thanh, nhân nhục, táo tàu, đậu đen, đương quy đầu, kỷ tử đem rửa sạch, để ráo.

CÁCH LÀM:

- Cho tất cả các vật liệu trên vào một tô lớn, đổ 1/2 số rượu vào ngập hết các thứ trên. Cho tô vào nồi chưng cách thủy khoảng 30 phút, lấy tô ra để nguội.

- Đổ tất cả những thứ trong tô vào một keo thủy tinh cùng với số rượu còn lại, đậy kín nắp keo, niêm nắp thật chặt, ủ rượu

như vậy khoảng 10 ngày là có thể uống được.

- Mỗi ngày chỉ uống một lần trước bữa ăn hoặc trước giấc ngủ.

CÔNG DỤNG:

- Rượu thường xuân có tác dụng bổ huyết, dưỡng nhan làm tươi nhuận da, sáng mắt và tinh thần sảng khoái.

- Rượu thường xuân có được tính bình hòa, dùng thường xuyên sẽ giúp máu huyết lưu thông, sắc diện tươi hồng, làn da mịn màng.

- Đối với phụ nữ rượu thường xuân còn có tác dụng điều kinh, giúp cho thân thể luôn khỏe mạnh. Nam hay nữ nếu tinh huyết không đủ hay bị chóng mặt, thường hay lo âu, hoảng sợ, ngủ không yên giấc, mắt nhìn không rõ, biếng ăn, không muốn hoạt động. Phụ nữ kinh nguyệt không đều, sau kỳ kinh thường bị hoa mắt, nhức đầu đều nên dùng loại rượu này để chữa trị.

- Người bị trúng gió, cảm mạo, hay tạng người hỏa nhiệt không nên dùng.



RƯỢU HÀ THỦ Ô

VẬT LIỆU:

- 100g hà thủ ô đỏ.
- 120g hoàng tinh.
- 120g kỷ tử.
- 20g quỳên bá.
- 2 lít rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Hà thủ ô + hoàng tinh + kỷ tử + quỳên bá đem rửa sạch để ráo.
- Rửa sạch một keo thủy tinh đem phơi nắng cho thật khô.

CÁCH LÀM:

- Lấy một rổ tre hoặc rổ nhôm thật sạch, bỏ hết các thứ vào rổ, để rổ trong xửng đem hấp, khoảng 30 phút lấy ra trải đều các thứ trên vào một mâm sạch đem ra phơi gió cho mau khô. Sau đó đổ các thứ vào keo thủy tinh xong đổ rượu gạo vào, đậy kín nắp keo để chỗ thoáng, 10 ngày sau là dùng được.

CÔNG DỤNG:

- Rượu hà thủ ô có tác dụng bổ huyết, làm máu huyết lưu thông, dưỡng nhan, trừ vết nám, tàn nhang.

- Nếu uống rượu đều đặn mỗi ngày (chỉ nên dùng 1 chung

trước bữa ăn hay trước khi đi ngủ) máu huyết sẽ thông nhuận, giúp tóc đen, không rụng.

- Người có thân thể hư nhược, khí huyết không đủ gây chóng mặt hoa mắt, mất ngủ khiến mắt thâm quầng, trên da mặt xuất hiện vết nám đều nên dùng rượu này.



RƯỢU CHUỐI

VẬT LIỆU:

- 15 trái chuối xiêm.
- 15 trái tắc (trái quất).
- 500g đường.
- 1 lít nước sạch.

CHUẨN BỊ:

- Chuối xiêm mua loại chuối chín muồi, lột vỏ, bóp nát chuối trong một thau men.
- Tắc đem xẻ đôi từng trái vắt lấy nước.

CÁCH LÀM:

- Đổ nước tắc vào thau chuối trộn thật đều sau đó trút chuối vào một keo thủy tinh, đậy kín miệng keo đặt vào nơi thoáng, để như vậy 1 tuần chuối sẽ lên men, xác chuối nhẹ sẽ nổi lên mặt nước trong keo. Khi đó sẽ nấu 500g đường với 1 lít nước, lọc nước đường qua khăn thưa thật sạch, để nguội, đổ vào keo chuối.

- Mười ngày sau đem keo chắt lấy rượu bỏ bã, rượu lắng trong là dùng được.

- Đây là loại rượu tự lên men, không dùng đến rượu gạo, vì thế rất dễ uống và hợp với phụ nữ. Tuy nhiên, chỉ nên uống 1 chung trước bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ.

RƯỢU NHO

VẬT LIỆU:

- 1kg nho tươi.
- 400g đường cát.
- 0,25ml rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Nho mua nguyên chùm, bỏ vào thau, đổ ngập nước, ngâm khoảng 10 phút, rửa thật sạch, để ráo.

CÁCH LÀM:

- Cho nho vào thau sạch, bóp nát nho rồi trộn chung với đường cát trắng, sau đó trút hết vào một keo thủy tinh, đậy nắp keo, đem để vào chỗ thoáng.

- Sau 1 tuần nho đã nát ngấu, đổ nho ra rổ có lót vải thưa lọc lấy rượu. Pha vào rượu nho 0,25ml rượu gạo, để thêm 1 tuần nữa cho rượu nho lắng cặn là dùng được.



RƯỢU DÂU TẦM

VẬT LIỆU:

- 1kg dâu tầm.
- 1kg đường cát trắng.
- 1/2 lít rượu gạo.

CHUẨN BỊ:

- Dâu tầm đem rửa sạch, gỡ bỏ cuống, để ráo nước.

CÁCH LÀM:

- Cho dâu + đường cát trắng vào một thau sạch, nhồi cho đường lẫn đều vào dâu, trút hết hỗn hợp này vào một keo thủy tinh, đậy kín nắp keo.

- Sau 1 tuần, đổ rượu gạo vào keo, để thêm 1 tháng nữa, dâu ra hết chất ngọt là dùng được.



CƠM RƯỢU

VẬT LIỆU:

- 1kg nếp ngỗng.
- 10 viên men ngọt.
- Muối.

CÁCH LÀM:

- Nếp ngỗng vo sạch, để ráo.
- Nấu nếp thành cơm, sau đó đem cơm nếp ra một cái rổ lớn (cái trảng), dàn mỏng cơm cho bay hơi.
- Men rượu đem chà nhỏ, rây mịn.
- Rắc đều men vào cơm nếp. Pha muối vào một chén nước ấm, nếm thấy hơi mặn là được. Thoa nước muối vào tay, bóp từng nhúm cơm nếp vo tròn cho vào keo thủy tinh, làm cho đến hết cơm. Phủ khăn sạch lên miệng keo, 1 giờ sau mới dùng nắp đậy kín, để vào nơi thoáng, sau 3 ngày sẽ có cơm rượu để dùng. Muốn cơm rượu ngọt nhiều phải nấu thêm nước đường đổ vào keo thủy tinh.
- Món cơm rượu này ăn với đá bào nhỏ hoặc với xôi vò rất ngon.

Lưu ý: Tất cả các dụng cụ được sử dụng trong quá trình chế biến hoặc để chứa các sản phẩm lên men phải được rửa

sạch, nhất là keo thủy tinh, chai lọ phải được hấp hơi để khử trùng. Lu hũ, vại phải được chà rửa, đem phơi nắng cho khô ráo, không được để có mùi ẩm mốc.



RƯỢU NẾP THAN

VẬT LIỆU:

- 1kg nếp than.
- 12 viên men ngọt.
- 1 viên men thơm.
- 400g đường cát trắng.
- 1/2 lít rượu gạo.

CÁCH LÀM:

- Nếp mua về, cho vào rá, quậy rá nếp trong thau nước sạch cho trôi hết vỏ trấu và bụi bẩn. Sau đó cho nếp ra một thau sạch, đổ nước vào quá mặt nếp, ngâm trong 4 giờ cho nếp rút đầy nước. Đổ nguyên thau nếp vào nồi, lượng nước trong nồi phải quá mặt nếp 2 lòng tay. Nấu nếp chín như cách nấu cơm, sao cho hạt nếp khi chín nở mềm, không bị nhão. Đơm cơm ra một cái trảng sạch, dàn mỏng lớp cơm cho nhanh bay hơi.

- Cà nhỏ 2 thứ men, rây thật mịn.

- Lấy một cái rá sạch, trải một lớp cơm nếp vào rá, rắc một lớp men lên, cứ làm vậy cho đến khi hết cơm và men.

- Đem đặt rá trên 1 thố sạch sao cho miệng thố có thể ôm gọn phần dưới của rá để có thể hứng trọn nước cơm rượu trong rá nhỏ xuống. Phủ lên toàn bộ rá một khăn vải mỏng (phủ kín để

tránh bụi bặm hoặc gián bọ bò ngang) cho vào chỗ thoáng, sau 3 ngày, dỡ rá lên sẽ thấy nước rượu nhỏ xuống đáy trong thố, vắt xác cơm rượu cho ra hết nước.

- Hòa 400g đường cát vào nước rượu, khi đường tan sẽ đổ rượu gạo vào hòa chung, để 1 tuần sau rượu lắng cặn là dùng được.



RƯỢU CẨM NGÂM THUỐC

VẬT LIỆU:

- 2 lít rượu nếp than.
- 1 lít rượu gạo.
- 8g trần bì.
- 8g cam thảo.
- 8g huỳnh kỳ.
- 8g kỷ tử.
- 8g đương quy.
- 8g đẳng sâm.
- 8g bạch truật.
- 8g thương truật.
- 120g thực địa.
- 6 trái táo tàu đen.
- 8g bạch chỉ.

CÁCH LÀM:

- Các vị thuốc được đem rửa qua cho sạch bụi, vẩy thật ráo, dàn đều trên mâm, phủ lên 1 miếng vải mùng, đem ra phơi nắng cho thật ráo.

- Cho các vị thuốc trên vào một keo sạch, chế 2 thứ rượu

vào, đậy kín, để nơi thoáng khoảng 3 tháng đem ra chất lấy nước rượu để cho lắng cặn là dùng được.

- Nếu muốn chôn rượu xuống đất thì trước tiên phải xác định khu đất trong nhà phải là đất thịt, đất tốt, không phải đất sinh. Rượu được chứa trong vại đất, đậy kín miệng, dùng đất sét niêm kín miệng vại để tránh nước mưa hoặc sâu bọ chui vào. Chôn rượu khoảng 3 tháng đem lên chất nước bỏ bã, để rượu lắng là dùng được.

CÔNG DỤNG:

- Loại rượu cảm ngâm thuốc này dùng để bồi bổ cho phụ nữ sau sinh, có công dụng sinh huyết mới, đẩy huyết dơ, giúp cho sản phụ ăn ngon, ngủ yên, cơ bắp săn chắc, da dẻ hồng hào, có nhiều sữa.



MỤC LỤC

	Trang
MÓN ĂN GIÚP TĂNG CƯỜNG SINH LỰC CHO CÁC CẶP VỢ CHỒNG	
1. Cu đất tiềm hạt sen	3
2. Giò heo hầm hạt sen	6
3. Giò heo hầm đậu phộng táo đỏ	8
4. Hàu xào hải sâm	10
5. Bào ngư nấu táo đỏ	13
6. Xúp lươn	15
7. Lươn nấu hà thủ ô	17
8. Cật heo nướng lá chuối	19
9. Cật heo chưng sâm	20
10. Cháo cật heo	22
11. Vịt tiềm trùng thảo	24
12. Canh đậu đỏ	26
13. Canh cam thảo táo đỏ	28
14. Canh nhân sâm hồ đào	29
15. Canh hải triết	30
16. Chè bách hợp	31

17. Gà ác hấp sinh địa	33
18. Gà ô tiềm đông trùng thảo	35
19. Gà chiên hợp đào	37
20. Gà chưng yến	40
21. Cháo chân gà ác hầm đậu đen	43
22. Gà ác tiềm thuốc Bắc	45
23. Chân gà nấu xúp	48

MÓN ĂN DÙNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI VÀ SAU KHI SINH

24. Gà nấu dương quy	50
25. Giò heo hầm đậu phộng	52
26. Canh mộc nhĩ táo tàu	54
27. Canh cá chép	56
28. Cá trê hầm dương quy	58
29. Giò heo kho giấm gừng	60
30. Giò heo nấu hoa chuối	62
31. Đầu gà nấu kỷ tử	64
32. Gà ác hầm sa nhân	66
33. Gà nấu bia	68

MÓN ĂN GIỮ SẮC ĐẸP, NGĂN LÃO HÓA

34. Đậu hũ chưng tôm thịt	70
---------------------------	----

35. Chả giò hủ ky	72
36. Nấm xào hủ ky	74
37. Cật heo nấu câu kỷ	76
38. Ớt xanh xào thịt gà	78
39. Bánh flan nước dừa	80
40. Chè đậu ngự nhãn nhục	82
41. Rau câu bí đỏ	84

MÓN ĂN BỒI BỔ CƠ THỂ

42. Canh cá diếc thì là	86
43. Gà ác chưng thảo quả	88
44. Gà cá tiềm huỳnh kỳ	90
45. Gà ác tiềm sâm quy	92
46. Gà um dầu mè	94
47. Móng heo hầm táo	96
48. Bao tử dồn sâm	98
49. Đuôi heo hầm sắn dây	100
50. Cá trê chưng nhãn nhục	102
51. Canh cá linh nấu lá dấm	104
52. Canh cá trên	106
53. Cá trắm nấu mướp đắng	108
54. Cá lóc xào giấm	110



55. Cá lạng chiên mè	112
56. Bò xào nấm bào ngư	114
57. Bò nướng lò	116
58. Bò đúc bắp cải	118
59. Canh long nhãn	120
60. Canh liên ngải	121
61. Canh sứa nấu củ năng	123
62. Chè đậu đỏ trứng gà	124

CÁC LOẠI RƯỢU BỔ

63. Rượu thường xuân	127
64. Rượu hà thủ ô	129
65. Rượu chuối	131
66. Rượu nho	132
67. Rượu dâu tằm	133
68. Cơm rượu	134
69. Rượu nếp than	136
70. Rượu cảm ngâm thuốc	138



SÁCH LƯU CHIẾU

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65.Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại : 04.3 9260024 - Fax : 04.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản: *Giám đốc* BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung: *Tổng biên tập* LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: NGUYỄN THẾ VINH
Trình bày bìa: KIM ANH HÀ
Sửa bản in: VIỆT THU'

Liên kết xuất bản
CÔNG TY VĂN HÓA VIỆT THU'
350A Huỳnh Văn Bánh – P14
Q. Phú Nhuận – TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (08) 36013171 - 38454305

In 1.500 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm tại Công ty Cổ phần
In Gia Định, 9D Nơ Trang Long, P.7, Q.BT, TP.HCM.
Số đăng ký KHXB: 3687-2015/CXBIPH/48-92/HĐ.
QĐXB số: 2479/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 10/12/2015.

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2016.

Mã ISBN: 978-604-86-7898-2



Tác giả
QUỲNH HƯƠNG

